Tampereen yliopisto

Linnea Nevala

YKSINÄISYYDEN VYYHTI –
Ikäihmisten yksinäisyys ja arki koronapandemian aikana

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Syyskuu 2023

TIIVISTELMÄ

Linnea Nevala: Yksinäisyyden vyyhti − Ikäihmisten yksinäisyys ja arki koronapandemian aikana
Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Syyskuu 2023

Ikäihmisen yksinäisyys on ollut esillä koronapandemian yhteydessä. Yksinäisyys voidaan jaotella emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen, mutta yksinäisyys on myös subjektiivista ja se nähdään linkittyvän elämänkulkuun. Yksinäisyys voi olla myös vapaaehtoista. Yksinäisyys on myös terveydellinen riski ja yhteiskunnallinen haaste. Yksinäiset ikäihmiset eivät myöskään ole yhtenäinen, homogeeninen tai helposti tunnistettava ryhmä.

Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee ikäihmisten arkea ja yksinäisyyttä koronapandemian aikana. Tutkielman teoreettinen viitekehys muodostuu yksinäisyyteen, ikääntymiseen ja ikäihmisten arkeen liittyvistä teoreettisista näkökulmista. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään koronapandemian vaiheita ja ikäihmisten korona-arkea. Tutkielman aineisto on kerätty syksyllä 2021. Haastatteluihin osallistuivat TampereMission Senioripysäkillä asioivia ikäihmisiä ja siellä työskenteleviä. Aineisto koostuu kahdeksasta ikäihmisen ja kahdesta työntekijän haastattelusta. Haastatteluihin osallistuneet ikäihmiset olivat iältään 65–78-vuotiaita. Aineiston analyysimenetelmänä on käytetty teemoittelua ja diskurssianalyysiä. Tutkielmassa kysyn, miten ikäihmiset kuvaavat korona-arkeaan ja kuinka ikäihmiset puhuvat yksinäisyydestä.

Tutkielman keskeisin tulos on, ettei yksinäisyys tullut haastatteluissa suoraan esille koronasta johtuvana, vaan korona peitti puheenaiheena yksinäisyyden alleen. Korona nostatti erilaisia tunteita, jotka vaihtelivat koronapandemian eri vaiheissa. Haastattelutilanteissa koronasta puhuttiin kriisinä, joka toi ikäihmisten arkeen pakollisen pysähtymisen. Medialla oli keskeinen vaikutus ikäihmisiin korona-arjessa. Ikäihmiset kokivat koronan ja koronarajoitukset eri tavoin. Korona-aikana aktiivinen tekeminen helpotti kotona olemista. Koronatilanne aiheutti ikäihmisten keskuudessa puhumisen tarvetta ja keskustelun painopiste siirtyi koronaan. Haastateltavat löysivät korona-ajasta myös positiivisia asioita.

Tutkielman tuloksien mukaan tunneilmaisuihin liittyvä diskurssi on hallitsevin yksinäisyydestä puhuttaessa. Yksinäisyys tulee esille ikäihmisten puheessa tunnepuheen ja metaforien kautta. Löytämäni diskurssien sisällä ilmeni kuitenkin useita yksinäisyyden muotoja. Haastatteluissa korostettiin omaa pystyvyyttä ja aktiivisuutta samalla sulkien pois yksinäisyyden mahdollisuuden.

Tutkielman tulokset viittaavat siihen, että yksinäisyys on edelleen vaiettu ja piilossa oleva ilmiö. Toisaalta aineistossa puhutaan myös vapaaehtoisesta yksinäisyydestä. Yksinäisyyteen liittyy myös haavoittuvuus ja oman aktiivisuuden korostaminen, mikä voi toisaalta estää ikäihmistä tuomasta omaa yksinäisyyden kokemustaan esille. Ikäihmisten yksinäisyydestä tulisi nousta laajempi valtion tason huoli. Kokonaisvaltaiselle ja monitieteiselle yksinäisyystutkimukselle on vahva yhteiskunnallinen tilaus.

Avainsanat: yksinäisyys, ikäihmiset, ikäihmisten arki, koronapandemia, teemoittelu, diskurssianalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1 Johdanto 5

2 Näkökulmia ikääntymiseen 8

3 Ikäihmisten arki 12

4 Ikääntyneiden arki ja yksinäisyys koronapandemian (COVID-19) aikana 15

5 Ikkunoita yksinäisyyteen 19

5.1 Sosiaalinen yksinäisyys 22
5.2 Emotionaalinen yksinäisyys 24
5.3 Subjektiivinen ja kokemuksellinen yksinäisyys 25
5.4 Vapaaehtoinen yksinäisyys ja positiivinen yksin oleminen 26
5.5 Yksinäisyyden esiintyvyys ja mittaaminen 28
5.6 Yksinäisyys ja terveys 30
5.7 Yksinäiset ja palvelujärjestelmä 33

6 Tutkimusasetelma 38

6.1 Tutkielman lähtökohdat 38
6.2 Senioripysäkki tarjoaa apua yksinäisyyteen 39
6.3 Teemoittelu analyysimenetelmänä 40
6.4 Diskurssianalyysi analyysimenetelmänä 42
6.5 Aineiston kuvaus: Haastattelut ikkunana ikäihmisten yksinäisyyteen 43
6.6 Ikäihmisten haastatteleminen ja haastattelutilanteet 45
6.7 Analyysin kulku 47
6.8 Tutkielman eettiset näkökulmat 47

7 Ikäihmisten yksinäisyys ja korona-arki ikäihmisten ja Senioripysäkin työntekijöiden sanoittamana 50

7.1 Korona-ajan tunteet 50
7.2 Liittyy tai ei liity koronaan 53
7.3 Auktoriteetti 55
7.4 Sisuuntuminen korona-arjessa 57
7.5 Korona-ajan positiivisuus 59
7.6 Korona-arjen hyväksymättömyys 61

8 Ikäihmisten yksinäisyyspuhe 63
8.1 Pärjääminen 63
8.2 Henkilökohtaisuus 66
8.3 Yksinäisyyteen liittyvät tunteet 67
8.4 Vertailu 70
8.5 Syntipukki 71

9 Yhteenveto analyysin tuloksista 73

10 Johtopäätökset 76

Lähteet 83

Liitteet 99

Liite 1. Tiedote tutkielman osallistumisesta ja suostumuslomake 99

Liite 2. Haastattelurunko Senioripysäkin työntekijöille 101

Liite 3. Haastattelurunko Senioripysäkillä asioiville ikäihmisille 103

Liite 4. Haastattelun aikana rastitettu tunnelomake 105

1 Johdanto

Hei mummo mitä kuuluu sinne teille

Me lomalla taas tullaan pohjoiseen

On pohjoisessa päivä yksinäinen

Autioitui aikaa karu maa

Vie mökkiin polku iljakas ja jäinen

Jossa mummo yksin asustaa

Mies kuoli lapset lähti aikanaan

Maailmalle kukin vuorollaan

Kun joulun aikaan hanki peittää maan

Lapsenlapset muistaa mummoaan

(Ote kappaleesta Hei mummo. Sävellys Jussi Rasinkangas. Sanoitus Vexi Salmi. Sovitus Toni Nygård. Ensilevytys Suvi Teräsniska 2007)

Yksinäisyys on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma, mutta sen havaitseminen ja tunnistaminen voi olla hankalaa. Yksinäisyydestä voi olla myös vaikeaa puhua ääneen. Yksinäisyyttä koetaan kaikissa ikäryhmissä, mutta korona aika nosti pintaan uudella tavalla ikäihmisten yksinäisyyden, kun riskiryhmään kuuluvaksi nähdyt ikäihmiset joutuivat eristäytymään koronarajoituksien takia koteihinsa. Koronapandemian aikana riskiryhmiä pyrittiin politiikan keinoilla suojelemaan muun muassa kokoontumisrajoituksien avulla. Mediassa olikin esillä surullisia kuvia ja uutisia siitä, kuinka ihmiset olivat katsomassa läheistään hoivakotien ikkunoiden takaa.

Yksinäisyys aiheena tulee esille myös erilaisten kampanjoiden yhteydessä, joita on erityisesti joulun tai ystävänpäivän aikaan. Esimerkiksi jouluna vuonna 2021 ja 2022 televisioissa näkyi Lidlin ja Suomen Punaisen Ristin mainos Puuseppä ja nukke, jonka viestinä on ”Joka kolmas suomalainen kärsii yksinäisyydestä” (Sanoma Media Finland 2021; YLE 2022). Yksinäisyys on esillä myös

kirjallisuudessa ja musiikissa, kuten voidaan huomata alussa olevasta Suvi Teräsniskan esittämän kappaleen katkelmasta. Kyseinen Hei mummo -kappale soi usein joulun aikoihin radioissa. Juho Saari ja kumppanit ovat tarkastelleet yksinäisyyttä kirjallisuudessa, iskelmälyriikassa ja valokuvissa (Ks. Saari & Huhta 2016; Saari & Huhta 2016; Saari & Mikkonen 2016).

Yksinäisyyttä on haastavaa tutkia sen moniulotteisuuden, henkilökohtaisuuden ja tilannesidonnaisuuden vuoksi (Saari 2010). Markus Laaninen ja Mikko Niemelä (2023) ovat tutkineet koettua yksinäisyyttä vuosina 2016–2022. Heidän mukaansa yksinäisyys on yli kolmikertaistunut kyseisenä aikavälinä. Työttömät ja eläkkeellä olevat kokevat eniten yksinäisyyttä. (Laaninen & Niemelä 2023, 240–242.) Saaren (2010, 140) mukaan joka viides yli 15-vuotiaista suomalaisista kokee olevansa yksinäinen säännöllisesti. Hanna Uotilan (2011, 25) mukaan kuitenkin yksinäisyyttä koetaan eri ikäryhmissä eri tavoin. Yksinäisyys on myös terveysriski (Kainulainen 2016; Kauhanen 2016). Yksinäisyydestä kärsiville ikäihmisille on kuitenkin niukasti palveluja saatavilla (Saarenheimo 2003, 106). Yksinäisyyttä lieventävät keinot ovat jakautuneet sekä eri toimijoille että hallinnon aloille. Yksinäisyyden lieventämiseen tarvitaan siis valtakunnallista ohjausta ja yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. (Laaninen & Niemelä 2023, 244.)

Yksinäisyys voidaan jaotella esimerkiksi sosiaaliseen ja emotionaaliseen, mutta yksinäisyys on kuitenkin myös henkilökohtainen kokemus. Ikäihmisillä yksinäisyys linkittyy elämäntilanteisiin, kuten leskeytymiseen tai sairastumiseen ja ihmissuhteisiin liittyviin odotuksiin (Routasalo ym. 2003; Tiilikainen 2016b; Tiikkainen 2006). Yksinäisyyden nähdään olevan myös todella kipeä ja ahdistava tunne (ks. Tiilikainen 2016b, Uotila 2011). Sekä ikääntymiseen että yksinäisyyteen liitetään paljon negatiivisuutta ja stereotypioita. Mediassa yksinäisyys usein liitetään ikään kuin luonnollisena asiana sekä luontevana asiana osaksi ikääntymistä, kun taas nuorien kohdalla puhutaan enemmän syrjäytymisestä. Yksin oleminen ja yksin asuminen liitetään myös yksinäisyyteen. Yksinäisyys voi olla myös vapaaehtoista (Saari 2010) ja yksin oleminen positiivista (Palkeinen 2005a).

Tutkin tässä pro gradu -tutkielmassa ikäihmisten yksinäisyyttä ja arkea sekä niitä koskevia puhetapoja koronapandemian aikana. Tutkielmaani varten haastattelin TampereMission Senioripysäkillä asioivaa kahdeksaa ikäihmisiä ja kahta siellä työskentelevää työntekijää. Tutkielmani on laadullinen, teoriasidonnainen haastattelututkimus. Aineiston analyysimenetelmänä on teemoittelu ja diskurssianalyysi.

Tutkielmani rakentuu niin, että toisessa luvussa käsittelen erilaisia näkökulmia ikääntymiseen. Kolmannessa luvussa esittelen näkökulmia ikääntyneiden arkeen. Neljännessä luvussa tarkastelen koronapandemian vaiheita ja ikäihmisten arkea korona-aikana. Viidennessä luvussa määrittelen yksinäisyyttä ja sen lähikäsitteitä teoreettisesti. Käsittelen sosiaalisista, emotionaalisista, kokemuksellisista ja vapaaehtoista yksinäisyyttä. Lisäksi viidennessä luvussa lähestyn yksinäisyyttä ilmiönä ja jäsennän sen yhteyttä muun muassa sosioekonomiseen asemaan ja terveyteen. Viidennen luvun lopussa havainnollistan palvelujärjestelmää yksinäisten ikäihmisten näkökulmasta. Kuudennessa luvussa esittelen tutkimusasetelmani ja tutkimuskysymykset. Lisäksi esittelen Senioripysäkkiä ja aineistonkeruumenetelmäni. Kuudennen luvun lopussa käsittelen teemoittelua ja diskurssianalyysia aineistoni analyysimenetelminä, analyysiprosessia ja tutkielman eettisiä näkökulmia. Seitsemännessä ja kahdeksannessa luvussa esittelen analyysini tuloksia. Luvussa yhdeksän teen yhteenvetoa analyysini tuloksista ja pohdin saamiani tuloksia suhteessa aiempiin tutkimuksiin. Tutkielman lopuksi esitän johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia.

2 Näkökulmia ikääntymiseen

Ikääntymistä voidaan tarkastella monesta eri lähtökohdasta. Vanhuuden kokemukset myös vaihtelevat ajallisesti ja kulttuurisesti. Vanhuutta voidaan käsitellä esimerkiksi kolmannen iän, aktiivisen ikääntymisen ja tuottavan ikääntymisen kautta. Suomessa keskimääräinen elinikä on kasvanut. On arvioitu, että Suomessa vuonna 2030 noin joka neljäs olisi yli 65-vuotias (Dunderfelt 2011, 192). Lisäksi elinajanodote kasvaa siten, että 2040 mennessä eliniänodote olisi 82,1 vuotta miehillä ja naisilla 86,3 vuotta (Sarvimäki & Heimonen 2010, 14). Ikääntymisen määrässä on myös alueellisia eroja, erityisesti syrjäseuduilla ikääntyneitä on enemmän (Koskinen 2007, 21–23). Kun keskimääräinen elinikä nousee, on tulevaisuudessa parisuhteessa oleminen myös pidempikestoisempaa. Yli 80-vuotiaiden osuus kaksinkertaistuu vuoteen 2030 mennessä ja yhä useampi sukupolvi voi elää myös samaan aikaan. Kun eletään pidempään, on mahdollista, että sairauksien määrät myös kasvavat. (Koskinen 2007, 21–23.) Esimerkiksi muistisairauksien määrä kasvaa väestön ikääntyessä. Muistisairaudet ovat suurin syy ympärivuorokautiseen hoitoon päätymisessä. Muistisairas tarvitsee ensin hieman apua arjesta selviytymiseen, mutta vähitellen on yleensä tarvetta säännöllisemmälle tuelle. Muistisairaita ihmisiä, jotka asuvat kotona, on noin 70 000 ja heistä yli puolet asuu yksin. (Heimonen 2010, 60–62.)

Simo Koskisen (2007, 36–40) mukaan ikääntymistä voidaan ajatella biolääketieteellisen ja sosio-kulttuurisen vanhuskäsityksien kautta. Ensimmäisessä vanhuutta luonnehditaan esimerkiksi sairauksien tai diagnoosien kautta. Jälkimmäisessä taas on kyse siitä, että ikääntyminen yhdistetään historialliseen, kulttuuriseen tai sosiaaliseen ottaen samalla huomioon vanhenemiseen liittyvän moninaisuuden. Tähän moninaisuuteen kuuluu myös vahvuuksien ja voimavarojen ottaminen huomioon. Ikääntymiseen liittyvät käsitykset vaikuttavat esimerkiksi vanhuspalveluihin. Medikalisaation vaikutus vanhuspalveluissa on yhtä lailla läsnä. (Koskinen 2007, 36–40.) Medikalisaation vaikutus näkyy ikääntymisen ongelmakeskeisessä puhetavassa (Topo 2017, 104). Ikäihmisiin voi myös kohdistua ikäsyrjintää (ageismi) ja vähättelyä (Dunderfelt 2011, 206; Topo 2017, 104). Päivi Topon (2017, 104) mukaan ikäsyrjintä näkyy sosiaali- ja terveydenhuollossa siten, että esimerkiksi yli 65-vuotiaat ovat ikänsä perusteella lähes kaikesta kuntoutuksesta rajattu pois. Esimerkiksi Kelan verkkosivuilla mainitaan, että Kelan korvaamaan psykoterapiaa voi saada 16–67-vuotias (kela.fi).

On vaikeaa määritellä, milloin joku on vanha. Sana ”vanha” tuottaa myös negatiivisia mielleyhtymiä. Lisäksi voi olla epäkohteliasta kutsua jotakuta vanhaksi. Vanhuus yhdistetään myös toisaalta raihnaisuuteen sekä vapauteen. (Lumme-Sandt 2005, 126–127, 143.) Vanhuutta määritellään sekä toisaalta myös arvostetaan eri tavoilla eri kulttuureissa. Kollektiivisissa kulttuureissa ihminen voidaan määritellä vanhaksi, kun hän tulee isovanhemmaksi. Länsimaissa kuitenkin ajatellaan, että kun ihminen ei ole enää omatoiminen ja toimintakyky on heikentynyt tai heikkenee, tullaan silloin myös riippuvaiseksi muista ihmisistä, mikä voidaan nähdä varsinaisena vanhentumisena. (Sarvimäki 2013, 95.) Ikääntyneet nähdään usein yhtenäisenä ryhmänä, mutta myös eroavaisuuksia nostetaan esille (Koskinen 2007, 36). Määritelmissä on siis kyse kulttuurisista kategorioista (Pirhonen ym. 2019, 106). Lisäksi määritelmiin vaikuttaa historia sekä sukupolvisuus (Jyrkämä 2013, 97).

Koska elinikä on pidentynyt, ymmärretään nykyään yhä enemmän vanheneminen ikävaiheena, johon liittyy erilaisia ajanjaksoja (Pirhonen ym. 2019, 105). Puhutaan myös kolmannesta iästä, joka on ikävaihe työiän ja vanhuuden välissä. Tuolloin ei ole enää työelämä keskiössä. Nykyään harvoin eläkkeelle siirtyminen tarkoittaa kuitenkaan vanhuutta. (Karisto 2013, 90.) Kolmannen iän teorian on kehittänyt historiallisen sosiologian tutkija Peter Laslett. Kolmannen iän voi saavuttaa niissä maissa, joissa eletään muutenkin pitkään ja kuolleisuus on alhaista. Lisäksi maissa pitää olla varallisuutta sekä hyvät eläkkeet. Kolmannella iällä tarkoitetaan noin 55–80-vuotiaita ihmisiä. Kolmatta ikää kuvaa esimerkiksi itsensä toteuttaminen, kuluttaminen, autonomisuus, riippumattomuus sekä harrastaminen. (Koskinen 2007, 40–41; Jyrkämä 2013, 92–93; Pirhonen ym. 2019.) Jyrki Jyrkämän (2013, 91) mukaan kronologisen iän perusteella ei voida kuitenkaan määritellä kolmatta ikää vaan kyse on laajemmasta yhteiskunnallisesti sekä henkilökohtaisesti uudesta kokemuksesta ja elämänvaiheesta. Olennaista on, että kyseinen Laslettin kolmas ikä elämänvaiheena eroaa lapsuudesta vanhuuteen -ajattelusta (Jyrkämä 2013). Kolmatta ikää seuraa neljäs ikä, jossa korostuvat esimerkiksi somaattiset sairaudet ja oikeastaan ne kaikki muut stereotypiat, jotka liitetään vanhuuteen (Saarenheimo 2003, 12). Neljännessä iässä ihmisen haavoittuvuus myös korostuu: ikäihminen voi pystyä asumaan omassa kodissaan, mutta saattaa tarvita lisäksi erilaisia palveluita (Sarvimäki & Heimonen 2010, 18). Neljänteen ikään voi liittyä siirtyminen omasta kodista ympärivuorokautiseen hoitoon (Pirhonen ym. 2019, 106). Kolmannesta iästä Jyrkämä (2013, 101) toisaalta toteaa, että se ei anna teoriana ymmärrystä siihen, miten ja miksi ikäihmiset toimivat kuten toimivat.

Voidaan puhua myös tuottavasta ikääntymisestä, jossa on kyse ikääntyneiden potentiaalin korostamisesta. Potentiaali tarkoittaa toimintaa, jolla on sosiaalista ja/ tai taloudellista merkitystä. Esimerkkinä potentiaalisesta toiminnasta on vapaaehtoistyö, palkkatyö tai omaishoito. Koskinen (2007, 40–41) mainitsee myös aktiivisen ikääntymisen käsitteen, jota erityisesti kansainväliset

järjestöt, kuten YK ja WHO käyttävät. Lisäksi Koskinen (2007, 42–44) nostaa esille rohkean vanhenemisen, jossa rohkeasti vanheneva ottaa riskejä ja heillä on visioita, joita he pyrkivät toteuttamaan. Koskinen (2007, 42–44) kuitenkin muistuttaa, että kaikki ihmiset eivät voi olla aina aktiivisia ja vahvoja toimijoita eikä heitä tule asiasta syyllistää. Uotilan (2011, 52–53) mukaan ikääntymisen seurauksena ei enää samalla tavalla osallistuta esimerkiksi lähiympäristön toimintaan, mikä voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta. Ikä vieraannuttaa ja aiheuttaa kuilua nuorempien ja vanhempien välille (Palkeinen 2007, 114). Van Aerschotin ja Sihdon (2022, 149) mukaan julkisessa keskustelussa korostuu kuva aktiivisista ja hyvinvoivista ikäihmisistä, mutta kuitenkin taka-alalle jäävät ne ikäihmiset, jotka tarvitsevat lisää tukea ja palveluita.

Sanavalinnat vaikuttavat siihen, miten ikäihminen nähdään ja millaisia mielikuvia ikääntymiseen liitetään sekä tuotetaan tai sulkeeko tietyt mielleyhtymät ikäihmiset esimerkiksi ulkopuolelle suhteessa nuoriin (Könönen & Vakimo 2022, 225–226, 237). Ikääntymiseen liittyy sekä stressittömiä että hyvinkin stressaavia tapahtumia. Menetykset asettavat ikäihmisen sopeutumiskyvyn vaikeaan paikkaan, mutta olennaista on, että ikäihmisten elämänlaatu voi pysyä hyvänä menetyksistä huolimatta. (Ruth 1997, 315–316, 326.) Ikäihmisten toimijuus on suhteessa elämänkulkuun ja elämänvaiheiin. Ikäihmisten toimijuuteen vaikuttavia rakenteita ovat esimerkiksi eläkkeet. Jyrkämän (2013, 101) mukaan toimijuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen toimii ja rakentaa elämänkulkuaan ja toisaalta ikääntymistään tietyissä historiallisissa, mahdollisuuksien ja yhteiskunnallisissa olosuhteissa. Ikäihmiset siis tekevät valintoja ja ratkaisuja yhteiskunnallisten rakenteiden ja mahdollisuuksien kautta pohtien vaihtoehtoja. Toimijuuden tarkastelussa on olennaista kiinnittää huomiota keinoihin, joilla yksilö tunnistaa elämässään vaikuttavat rajoitukset sekä mahdollisuudet eli miten ihminen toimii yhteiskunnallisten rakenteiden puitteissa (Jyrkämä 2013, 101, 105). Näitä toimijuuden rajoitteita sekä mahdollisuuksia voidaan kutsua modaliteeteiksi (ks. Jyrkämä 2013, 106–107; Karvonen ym. 2017, 260). Keskeistä on myös tunnistaa rakenteellisten ulottuvuuksien välinen muuttuvuus sekä intersektionaalisuus (Jyrkämä 2013, 101–107). Aika myös määrittelee toiminnan mahdollisuuksia. Toimijuus on toisaalta tilannesidonnaisuutta eli joissakin tilanteissa siis vaaditaan enemmän toimijuutta: toimijuus on vastarintaa aiheuttavaa, mukautumista, sopeutumista sekä toisaalta ei toimimista. (Korkeamäki ym. 2017, 210.) Toimijuuteen linkittyy myös osallisuus, mutta toimijuutta sekä osallisuutta käytetään synonyymeinä (Karjalainen ym. 2021, 7).

Ikäihmisiä voi yhdistää myös jaettu sukupolvikokemus esimerkiksi sodasta: niukkuus ja puute leimaavat kokemuksia sota-ajasta, kun taas 1960–1970 luvulla elintaso korkeampi ja hyvinvointivaltio rakentui (Andersson 2007, 104–105,119). Sota myös nähdään olevan koko ikäluokkaa koskeva ja traumaattinen kokemus. Sukupolvikokemus tarkoittaa tunnetta siitä, saman

sukupolven jäseniä yhdistää yhteenkuuluvuuden tunne ja kollektiivinen identiteetti. (Purhonen 2005, 222–223.) Suurten ikäluokkien nuoruutta 1960-luvulla leimasi talouskasvun kiihtyminen, mikä vaikutti kulutusyhteiskunnan muodostumiseen ja vapaa-ajan lisääntymiseen (Heinonen 2005, 147–163). 1960-lukuun sisältyy Semi Purhosen (2005, 235–241) mukaan poliittissävytteinen elämäntapakapina ja muu radikaali liikehdintä. Liikehdintään osallistumista voidaan pitää kyseisen ajan sukupolvikokemuksena (Em., 243).

Käsitykset siitä, millaisia ihmisten kuuluu olla eri-ikävaiheissa, ovat sosiaalisesti rakentuneita ja myös muuttuvia (Karisto 1997, 9, 16). Antti Kariston (1997, 10) mukaan ennen kaiken ikäiset esimerkiksi asuivat, elivät sekä tekivät töitä lähellä toisiaan. Nuoruutta ihannoidaan ja ikääntyminen nähdään epätoivottuna, mikä näkyy markkinoinnissa esimerkiksi erilaisissa naisille suunnatuissa kosmetiikkamainoksissa. Elämänvaiheet eivät myöskään enää erotu selvästi toisistaan. (Em., 13–19.) Ikääntyminen on muuttuvaa. Maija Könönen ja kumppanit (2022, 7–8) kuvaavat, että esimerkiksi elämänkulun joustavuus, median vaikutus ja väestön ikääntyminen hämärtävät ikäkausien välisiä rajoja. Ikä ei myöskään kerro juurikaan mitään, sillä esimerkiksi etninen tausta, sukupuoli sekä seksuaalinen suuntautuminen ja niiden yhteen kietoutuminen vaikuttavat identiteettiin (Könönen ym. 2022, 10). Ihmiset kuitenkin ikääntyvät yksilöllisesti suhteessa esimerkiksi taloudellisiin, sosiaalisiin sekä terveydellisiin resursseihin (Pirhonen ym. 2019, 106). Jari Pirhonen ja kumppanit (2019, 106) muistuttavat, että ikääntymiseen liittyvät teoriat eivät tarpeeksi tavoita ikääntymisen monivaiheisuutta, mutta sopeutuminen voidaan nähdä hyvän vanhenemisen polkuna. Anneli Sarvimäen ja Sirkkaliisa Heimosen (2010, 29) mukaan onnistuneessa ikääntymisessä on kyse siitä, että sopeutumisen avulla ikääntynyt ylläpitää elämässään tasapainoa sekä jatkuvuutta.

3 Ikäihmisten arki

Ikäihmiset viettävät enemmän aikaa kotona esimerkiksi eläkkeellä olemisen takia, mistä syystä ikäihmisten arjessa koti on keskeinen paikka. Eeva Jokisen (2005, 9, 30) mukaan muutoksien kohdalla arki toimii turvana, joka suojaa muutoksilta, mutta arkeen voi liittyä pakkoa ja vallankäyttöä. Arki käsitteenä asemoituu modernin teollisuusyhteiskunnan syntyyn (Em., 20). Jokinen (2005,12) puhuu ”arjen logiikasta”, jossa vieraasta asiasta tehdään osa arkea. Arkea tarkastelemalla, voimme ymmärtää enemmän yhteiskunnan rakenteista. Arkeen liittyy kodintuntu, vakiintuneiden rutiinien ja toimintojen kerrostuminen. Arkiset tavat voivat myös synnyttää eriarvoisuutta, johon voidaan puuttua yhteiskuntapolitiikalla. (Em., 20–30, 156.) Arki ei ole taustalla oleva konteksti, vaan sitä tuotetaan koko ajan (Korvela & Rönkä 2014, 196). Ikäihmisillä voi olla erilaisia rooleja ja tavoitteita elämässään. Yleisin ikäihmisiin liitetty rooli on isovanhemmuus. Isovanhemmuutta on tutkittu Suomessa vähän. Lapsenlapsien puuttuminen voi aiheuttaa kokemuksen siitä, ettei täytä ikäihmisille asetettuja kulttuurisia odotuksia. Nykyään eliniän pitenemisen takia isovanhemmat ovat aiempaa terveempiä sekä toimintakykyisempiä ja pystyvät siksi myös osallistumaan lastenlasten hoitoon pidempään. Ikäihmisillä on toki muitakin tavoitteita sekä rooleja elämässään. Aiempien eläkeläisten tavat viettää aikaa ovat erilaisia suhteessa nykyisiin eläkeläisiin: esimerkiksi nykyään korostuu matkustaminen sekä harrastukset. Isovanhemmat ovat saatavilla olevia lastenhoitoresursseja ja he tasapainottelevat myös oman ajan ja lastenlasten hoitoon kuluvan ajan välillä. (Pietilä & Ojala 2022, 95–101.) Isovanhemmuuden lisäksi yhtenä roolina ikäihmisten keskuudessa on aviopuolisona oleminen. Sirpa Andersson (2007) on tutkinut iäkkäiden pariskuntien arkea. Ikäihmisten arjessa haasteena voi olla tarpeettomuuden tunne ja avioparina oleminen voi ehkäistä sitä tunnetta. Jatkuvuudesta haetaan turvaa ja ikäihmisten kohdalla kyse voi olla pariskuntien kohdalla yhteisestä sinnittelystä. (Andersson 2007, 23, 57–58.)

Ikäihmisen toimintakyvyn rajoittuneisuus aiheuttaa haavoittuvuutta ja vähentää mahdollisuutta ihmisen omaan autonomiaan (Sarvimäki & Heimonen 2010, 21). Liikkuminen on tärkeää ikäihmiselle, jotta hän voi toteuttaa mieltymyksiään ja suunnitelmiaan. Liikkumiseen liittyvät haasteet voivat aiheuttavat sen, että ikäihminen linnoittautuu kotiinsa. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisin ikäihmisten pitkäaikaissairauksien ryhmistä. Kipujen takia ikäihminen voi alkaa välttelemään erilaisia asioita, kuten esimerkiksi kaupassa käyntiä. Lisäksi häpeän kokeminen oman kehon muuttumisesta tai apuvälineen käyttämisestä voi vaikeuttaa liikkumista. (Karvinen 2010, 127–129.)

Laitoshoivaa on vähennetty merkittävästi ja ikäihmisten kotiin jäämistä pidetään ensisijaisena vaihtoehtona (Anttonen 2009, 71). Valtakunnallisesti tavoitteena on ollut vuoteen 2012 mennessä se, että 91–92 prosenttia yli 75-vuotiaista asuisi omassa kodissa (Sarvimäki & Heimonen 2010, 25). Laitoshoivan vähentymistä ei kyseenalaisteta riittävästi eikä asuntopolitiikka kulje käsi kädessä kotihoivan kanssa. Kuitenkin hoivavastuu nähdään olevan omaisilla. (Anttonen 2009, 71.) Kodin merkitystä romantisoidaan ja kuvataan parhaana paikkana vanheta, mutta kotiympäristö ei kuitenkaan väänny aina automaatiolla hoivalle sopivaksi paikaksi. Kodista tulee hoivan antajalle työtila. (Sointu 2009,176,198.) Omaishoitajan uupuminen ja hoidettavan toimintakyvyn heikentyminen vaikuttavat siihen, että tilannetta tulisi miettiä uudelleen (Sarvimäki & Heimonen 2010, 25). Hoivan tarpeen aiheuttaa toimintakyvyn heikkeneminen, jolloin omaiset alkavat etsimään asiaan ratkaisuja. Toisaalta ikäihmisillä on myös taipumus suojella tai olla rasittamatta läheisiään ja omia lapsiaan ongelmillaan, jolloin he suojelevat samalla omaa henkilökohtaista tilaansa. Parisuhteen muuttuminen hoivasuhteeksi vaikuttaa ikäihmisten arjessa. (Zechner & Valokivi 2009, 154–167.)

Osa ikääntyneistä elää pienen eläkkeen varassa sinnitellen ja kaikilla ei ole perhettä, joilta voisi apua pyytää. (Van Aerschot & Sihto 2022, 135–136, 146–147.) Ikäihmiset ovat nuorten aikuisten ohella ryhmä, joilla on korkein pienituloisuusaste (Van Aerschot & Kröger 2022). Suurten ikäluokkien jälkeen eläkeläisten tulot ovat kasvaneet, koulutus lisääntynyt, mutta tuloerot ovat läsnä (Van Aerschot & Sihto 2022; Van Aerschot & Kröger 2022). Esimerkiksi pitkäaikainen työttömyys vaikuttaa huono-osaisuuteen ikääntyessä. Yleisintä pienituloisuus on yli 75-vuotiailla, jotka asuvat yksin. Lisäksi asiakasmaksut voivat olla niin korkeita, ettei siksi ikäihminen voi ottaa apua vastaan. (Van Aerschot & Sihto 2022, 135–136, 146–147.)

Hoivaköyhyys on yhteiskunnallinen haaste ja yksi eriarvoisuuden muoto. Yksilöllinen avun ja hoivan tarve asettaa ihmiset eriarvoiseen asemaan. Hoivaköyhyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa avun tarpeeseen ei ole saatavilla palveluja. (Van Aerschot & Kröger 2022.) Ikääntyneillä voi olla hoivaköyhyyttä, joka tarkoittaa sitä, ettei ole rahaa tarvittaviin palveluihin tai hoivapalvelut eivät ole riittäviä tai niitä ei ole saatavilla. Vuonna 2015 viidennes yli 75-vuotiaista ikääntyneistä kotona asuvista jäi ilman riittävää apua. Erityisen vaikeassa tilanteessa ovat yksinasuvat ja pienituloiset ikäihmiset, joiden kunto ei ole niin huono, että julkisen sektorin hoivan tarpeenarvioinnin kriteerit täyttyisivät. (Van Aerschot & Sihto 2022, 135–136, 146–147.) Toisaalta saadut palvelut eivät välttämättä aina vastaa avun tarpeeseen (Van Aerschot & Kröger 2022). Hoivaköyhyys vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, kun ikäihminen esimerkiksi tarvitsee apua asioimiseen kodin ulkopuolella. (Van Aerschot & Sihto 2022, 135–136, 146–147.) Lina Van Aerschot ja Teppo Kröger (2022) muistuttavat, että hoivaköyhyys ei ole sama asia kuin rahan puuttumisesta johtuva köyhyys vaan

hoivaköyhyyteen liittyy sosiaalinen huono-osaisuus. Lisäksi hoivaköyhyyttä on, kun ikäihminen ei saa apua tarvittavien palveluiden hankkimiseen tai ne ovat liian kaukana. Hoivaköyhyys voi kytkeytyä turvattomuuteen, hylätyksi tulemiseen sekä sosiaaliseen että emotionaaliseen yksinäisyyteen. (Van Aerschot & Kröger 2022.) Lina Van Aerschotin ja Tiina Sihdon (2022, 146–147) mukaan vaikuttaa olevan hiljaisesti hyväksyttyä se, että yhteiskunnan suunnalta palveluja saa vain välttämättömiin tarpeisiin eikä sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä nähdä tarpeellisena tuettavana asiana.

4 Ikääntyneiden arki ja yksinäisyys koronapandemian (COVID-19) aikana

Kiinasta levinnyt koronaviruspandemia alkoi ilmentyä Suomessa helmikuun 2020 aikana ja16.3.2020 todettiin poikkeusolot (Onnettomuustutkintakeskus 2021, 20). Kyseinen COVID-19 ilmenee hengitystieinfektiona, joka on vaikeampi iäkkäillä ja perussairailla (Anttila 2023). Korona katsottiin olevan erityisesti iäkkäämmille ihmisille vaarallinen ja jopa kuolemaan johtava (Aaltonen ym. 2021, 326). Maaliskuussa 2020 valmisteltiin ja toteutettiin valmiuslaki, jonka takia sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä oli vierailukielto (Pirhonen, Blomquist, Laakkonen & Lemivaara 2020, 245–246). Poikkeusolojen aikana oli voimassa kokoontumisrajoitus, mikä tarkoitti yli kymmenen henkilön julkisten kokoontumisten kieltoa. Lisäksi yli 70-vuotiaita kehotettiin pysymään erillä muista ihmistä. (Onnettomuustutkintakeskus 2021, 20.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määritteli ikääntyneet (yli 70-vuotiaat) yhdeksi riskiryhmäksi (THL 2023). Koska ikäihmiset katsottiin kuuluvaksi riskiryhmään, olivat he erityisen vaikeassa asemassa koronapandemian aikana. Maaliskuussa 2020 Valtioneuvosto julkaisi tiedotteen, jossa velvoitettiin yli 70-vuotiaita välttämään lähikontakteja ja mahdollisuuksien mukaan olemaan karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Etäisyyttä muihin ihmisiin oli pidettävä vähintään metri ja käsihygieniasta oli pidettävä huolta. Ohjeena oli, että tarvittaessa on muutettava toimintaa niin, että turhat riskit ehkäistäisiin ja yli 70-vuotiaiden ja muiden riskiryhmään kuuluvien luona vierailua tulisi välttää. (Valtioneuvosto 2020.) Ikäihmisten eristäytyminen lisäsi heidän avun tarvettaan. Esimerkiksi järjestöt olivat tukena arjessa ja kauppa avun tarve nousi myös keskeiseksi. Kaikenlaiset harrastuspaikat olivat kiinni. Kesällä 2020 elämä muuttui melkein normaaliksi. (Onnettomuustutkintakeskus 2021, 20–88.) Suomi oli poikkeusoloissa koronapandemian takia 16.3.-16.6.2020 ja 1.3.-27.4.2021 (Valtioneuvosto). Toukokuussa 2020 koronaa torjuttiin hybridistrategian muodossa, jonka tarkoituksena oli edistää yhteiskunnan avaamista ja pandemiaan varautumista. Koronarokotukset alkoivat joulukuussa 2020 ja maalikuussa 2022 THL suositteli 80 vuotta täyttäneille neljättä rokotetta. (THL 2022, 3–4, 26.) Koronarajoitukset päättyivät 30.6.2022, jolloin luovuttiin esimerkiksi tapahtumia tai ravintoloita koskevista rajoituksista (Aluehallintovirasto). Huhtikuussa 2022 poistui myös THL:n yleinen maskisuositus poistui (THL 2022). Huhtikuussa 2023 Valtioneuvosto julkaisi tiedotteen, jossa todetaan, että sosiaali- ja terveysministeriö on valmistellut asetusmuutoksen, jonka mukaan COVID-19 ei olisi enää yleisvaarallinen tartuntatauti (Valtioneuvosto 2023). Lisäksi koronatapaukset ovat vähentyneet myös maailmanlaajuisesti (Valtioneuvosto 2023). Maailman terveysjärjestö WHO ilmoitti toukokuussa 2023, ettei korona aiheuta maailmanlaajuisesti terveydellistä hätätilaa (YLE 2023). Tilastokeskuksen (2021) mukaan vuonna 2021 eniten koronakuolemia oli 85–89-vuotiaiden ikäryhmässä.

Korona vaikutti ikäihmisten arkeen, sillä he eristäytyivät ja kuuluivat riskiryhmään, joita suojeltiin politiikan keinoin. Yhtenä suojelemisen keinoista oli esimerkiksi laitoksissa vierailuun kohdistuneet rajoitukset. Erityistä huolta ikäihmisissä aiheutti pelko siitä, jos läheiset eivät pääsisikään kuolevan omaisen luokse (Pirhonen ym. 2020, 252). Kaikkien ikäihmisten arkeen korona ei vaikuttanut juurikaan. Esimerkiksi heihin, joilla ei käynyt muutenkaan vieraita eivät laitosten vierailurajoitteet vaikuttaneet mitenkään. Lisäksi jos arki muutenkin oli keskittynyt neljän seinän sisällä elämiseen, ei korona juurikaan muuttanut tilannetta. (Ahosola ym. 2021, 348.) Päivi Ahosolan ja kumppanien (2021, 345) tekemien haastatteluiden (yli 65-vuotiaat) mukaan koronaa verrattiin muihin kriiseihin, kuten esimerkiksi sotaan tai kulkutauteihin. Arjen rutiineihin korona vaikutti esimerkiksi siten, että hygieniaohjeet tulivat keskeisiksi kaupassa käymisessä ja muualla. Lisäksi korona vaikutti siten, että erilaiset harrastus- ja liikuntamahdollisuudet olivat suljettuina tai keskeytettyinä. (Ahosola ym. 2021, 347–352.) Ikäihmisten arki ylipäätään oli koronan aikaan virikkeettömämpää (Kehusmaa ym. 2021).

Minna-Liisa Luoman ja kumppaneiden mukaan (2022, 137) korona vaikutti ikääntyneiden liikkumiseen ja samalla elinpiiri pieneni ja yksinäisyys lisääntyi. Koska lähikontakteja tuli välttää, vaikeutti se myös omaisten avun tarjoamista. Tuen saaminen sekä sen tarve vaihteli korona-aikana. Apuaan korona-aikana tarjoavat omaiset olivat huolissaan siitä, ettei rajoituksia aina ollut mahdollista noudattaa (Aaltonen ym. 2021, 326–337.) Koronarajoitukset myös koettiin eri tavoin. Esimerkiksi 80 prosenttia ikääntyneistä (vastaajien keski-ikä 72 vuotta) kokivat koronarajoituksien olleen asiallisia (Tiainen ym. 2021, 408). Valmiuslaki on myös saanut osakseen kritiikkiä liittyen vierailukieltoon ja ikäihmisten ryhmään kohdistuneeseen liialliseen yhdenmukaistamiseen (Pirhonen ym., 2020, 246). Jari Pirhonen ja kumppanit (2020, 252) toteavat, että vaikka rajoitukset ymmärrettiin välttämättöminä, aiheuttivat ne ahdistusta, surua ja pelkoa.

Sosiaalibarometrissä (Eronen & Lodén 2021, 42) mainitaan, että ikäihmiset kärsivät korona-aikana mielialan mataluudesta ja alakuloisuudesta. Ikäihmisillä hyvinvointia tuki korona-aikana mielekäs tekeminen. Puhelimen käyttö yhteydenpidossa oli pandemian aikaan tärkeä yhteydenpidon väline (Ahosola ym. 2021, 347–352.) Sosiaalisia suhteita koronapandemia heikensi siten, että ne muuttuivat epäsäännöllisiksi ja lyhytkestoisiksi (Uotila & Jolanki 2022, 271). Kasvokkaiset tapaamiset muuttuivat lyhytkestoisiksi tapaamisiksi ovensuussa (Ahosola ym. 2021, 347–352). Huoli sairastumisesta, itsemääräämisoikeuden heikentyminen ja pandemiaan liittyvät pelot vaikuttivat yksinäisyyteen. Pandemialla oli myös positiivisia seurauksia, kuten uusien sosiaalisten kontaktien syntymistä esimerkiksi naapurien kanssa ja kiitollisuuden kokemuksia jo olemassa olevista asioista. (Uotila & Jolanki 2022, 271.) Koronapandemia vaikutti myös ikäihmisten kohdalla isovanhemman rooliin, sillä kun yli 70-vuotiaat kuuluivat riskiryhmään ja fyysisiä tapaamisia rajoitettiin

viranomaisten toimesta, eivät tällöin isovanhemmat päässeet tapaamaan lapsiaan ja lastenlapsiaan. Isovanhempien kohdalla tapahtui myös digiloikkaa, kun he ottivat yhteydenpidon tueksi viestintäteknologiaa ja pitivät siten yhteyttä lapsiinsa tai lastenlapsiinsa. (Pietilä & Ojala 2022, 106.)

Ikääntyneiden hoivan näkökulmasta koronapandemia asetti haasteita jo pitkin kevättä 2020. THL:n raportin mukaan moni alue on raportoinut hoidontarpeen arviointiin liittyvistä viiveistä, joka pahimmillaan voivat johtaa terveydentilan heikkenemiseen. Koska omaiset ovat joutuneet vähentämään käyntejään ikääntyneiden luona, on tällöin heidän ollut myös vaikeampaa reagoida ikääntyneen palveluntarpeessa oleviin muutoksiin. Raportissa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka omaishoitajien jaksaminen on myös ollut kortilla ja miten ikääntyneiden toimintakykyyn tulisi enemmän kiinnittää huomiota. (Kehusmaa ym. 2020, 119–123.) Ikäihmiset eivät käyttäneet koronan aikana sosiaali- ja terveyspalveluja yhtä paljon kuin aikaisemmin. Ikäihmisten palveluihin on tullut koronan takia palveluvajetta, joka on näkynyt esimerkiksi kuntoutuskäyntien peruuntumisina, kiireettömän lääketieteellisen hoidon rajoittamisena, päiväkeskustoiminnan alasajoon sekä mahdollisesti kotihoidon käyntien lyhentämisenä. (Luoma ym. 2022, 137,147.) THL:n, Aalto-yliopiston ja Helsingin yliopiston tekemän haastattelututkimuksen mukaan ikäihmiset käyttivät vähän sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisia palveluja eli he menivät mieluummin paikanpäälle. Digitaalisia palveluja, kuten Teamsia, ikäihmiset käyttivät esimerkiksi harrastuksien ja vapaaehtoistyön yhteydessä. Osa oli lykännyt sosiaali- ja terveyspalveluihin menemistä koronarajoituksien takia tai olivat yhteydessä palveluihin puhelimitse. Lisäksi terveysasioiden hoitaminen puhelimitse myös epäilytti, sillä ajateltiin asioiden hoituvan paremmin kasvokkain. Ikäihmisillä erityisesti digitaalisten palvelujen käyttöä esti vähäinen kiinnostus tietokonetta sekä älypuhelinta kohtaan, mikä aiheutti ulkopuolisuuden tunnetta ja kokemusta heikommista palveluista. Tilannetta vaikeutti ikäihmisen kohdalla myös se, että vapaaehtoistyönä järjestetty digituki tai koulutus oli joko perutettu tai toteutettu etänä, jolloin ikäihmisillä oli vaikeuksia liittyä järjestettyihin etäkoulutuksiin tai heillä ei ollut sopivaa päätelaitetta. (Kaihlanen ym. 2021, 2–4.)

Vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyn vastasi 7440 vanhuspalveluyksikön asiakasta. Vastaajista joka neljäs oli kokenut yksinäisyyttä korona-aikana ja kun tulosta verrattiin vuoden 2016 kyselyn vastauksiin, voidaan nähdä, että yksinäisyys on lisääntynyt. Lisäksi noin puolet tapasivat läheisiään vähemmän kuin olisivat halunneet (Kehusmaa ym. 2021.) Suvi Parikan ja kumppanien (2020) mukaan 42 prosenttia 80 vuotta täyttäneistä ilmoitti yksinäisyyden lisääntyneen koronan aikana. Laanisen ja Niemelän (2023, 240) mukaan erityisesti vuonna 2022 yksinäisten osuus korkeampi, kun vertaa aiempiin tutkimuksiin (ks. esim. Moisio ja Rämö 2007). 65–79-vuotiaiden keskuudessa yksinäisten osuus oli vuonna 2016 5,1 prosenttia kun taas vuonna 2022 16,1 prosenttia

(241). Eniten muutosta yksinäisten osuudessa 18–49-vuotiaiden keskuudessa. (Laaninen & Niemelä 2023, 241.) Uotila ja Jolanki (2022, 276) toteavat, että ikäihmisten yksinäisyydestä koronapandemian aikana on paljon tutkimuksia varsinkin pandemian alkuvaiheilta. Myös Lena Dahlberg (2021, 1161–1162) tuo ilmi, että useiden tutkimuksien mukaan koronapandemia on lisännyt ikäihmisten yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä on kuitenkin tutkittu sähköisen datan avulla, jolloin kaikista vanhimmat sekä he, jotka eivät käytä Internettiä ovat rajautuneet tutkimuksien ulkopuolelle. Lisäksi tutkimuksissa ei ole vertailevaa tietoa koronaa edeltävältä ajalta ja tulokset kattavat lyhyen aikavälin. (Em., 1161–1162.)

5 Ikkunoita yksinäisyyteen

Tarkastelen tässä luvussa yksinäisyyttä ilmiönä ja erilaisia teoreettisia lähtökohtia yksinäisyyteen. Käsittelen ensin yksinäisyyden lähikäsitteitä. Sitten esittelen yksinäisyyttä ilmiönä, jonka jälkeen Sen jälkeen käsittelen yksinäisyyttä laajemmin yhteiskunnallisena ilmiönä suhteessa terveyteen, onnellisuuteen ja sosioekonomiseen asemaan. Lopuksi hahmottelen yksinäisyyden lieventämiseen liittyviä tapoja ja palvelujärjestelmää.

Saaren (2016a, 12–25) mukaan yksinäisyystutkimuksella ei ole omaa vakiintunutta kenttää, mutta se on monitahoinen ja monitieteinen. Yksinäisyyttä on tutkittu yhteiskuntatieteiden lisäksi esimerkiksi psykologiassa, filosofiassa ja taiteissa. Lisäksi yksinäisyys on osa teologista tutkimusta ja kirkon tekemää sielunhoitotyötä. (Em., 12–25.) Uotilan (2011, 13, 62) mukaan ikäihmisten omia kokemuksia yksinäisyydestä on tutkittu vähän. Laadullisissa tutkimuksissa keskiössä on ollut yksinäisyyden monimuotoisuus, yksilöllisyys, kokemuksellisuus, kokemuksien monimuotoisuus ja yksinäisyyteen johtavat tapahtumaketjut. (Saari 2016c, 298–299.) Yksinäisyyden tutkiminen empiirisesti on vaikeaa, koska yksinäiset eivät ole homogeeninen ryhmä (Saari 2010, 93, 143). Saaren (2016a, 18) mukaan yksinäisyyttä tutkiessa haasteena on sen monitulkintaisuus, mistä syystä tutkimuksien luotettavuus voi kärsiä. Yksinäisyyttä on käsitelty empiirisesti esimerkiksi suhteessa onnellisuuteen tai koetun yksinäisyyden kautta (ks. Saari 2010). Lisäksi yksinäisyyttä voidaan tarkastella terveyden ja sosioekonomisen aseman näkökulmasta. Yksinäisyyden syiden tunnistaminen on tärkeää myös kansanterveydellisestä näkökulmasta (Tiilikainen & Seppänen 2018).

Saaren (2010, 11) mukaan yksinäisyys on sekä yhteiskunnallinen että sosiaalinen haaste. Saari (2010) painottaa, että yksinäisyyteen voidaan vaikuttaa yhteiskuntapolitiikalla ja ylipäätään yksinäisyys tulisi myös mieltää yhteiskuntapoliittiseksi kysymykseksi. Yksinäisyys ei ole jotakin, mitä ihminen keksii omassa päässään, vaan se on sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti rakentunut ilmiö. Yksinäisyys ilmiönä on siis samaan aikaan sekä konkreettisesti olemassa olevaa, että tulkinnanvaraista. Lisäksi olennaista on tunnistaa, että eri väestöryhmissä yksinäisyyden ilmeneminen on kiinni myös sekä rakenteellisista että institutionaalisista tekijöistä. (Saari 2010.) Nämä institutionaaliset ja rakenteelliset tekijät ovat esimerkiksi henkilön ikä ja yhteiskunnassa vallitsevat sosiaaliset normit (Saari 2010, 63). Yksinäisyyteen vaikuttaa myös yhteiskunnallinen asema, ikäihmisen saama kohtelu, kokemus kuulumisesta yhteiskuntaan sekä ikäihmiset saamat palvelut. Kokemukseen yksinäisyydestä vaikuttaa yhteiskunnallinen tilanne sekä yleinen ilmapiiri. (Uotila 2011.)

J.P. Roosin (1985, 74–80) mukaan yksinäisyys on lisääntynyt, mikä on voinut johtua elinajan pidentymisestä, avioeroista tai perheen ulkopuolisten ystävyyssuhteiden puuttumisesta ja yksityistymiskehityksestä, joka on seurannut esimerkiksi kaupungistumisesta. Yksityistymiskehitys voidaan nähdä vastakohtana entisajan sosiaaliselle kyläyhteisölle, jossa kaikki tunsivat toisensa (Roos 1985, 73–74, 80). Saaren (2010, 88) mukaan heikot sosiaaliset suhteet ovat modernisaation tuotos: ihmiset voivat myös jäädä tyhjän päälle ja kokonaan ilman sosiaalisia suhteita. Saari (2010, 96–140) tuo ilmi, että modernisaation takia ystävyyssuhteista on tullut keskeisimpiä. Roosin (1985, 73–75) mukaan yksityisyys on korkeassa arvossa kulttuurissamme: yksinäisyys voi olla toisaalta myös etuoikeus ja valinta, joka merkitsee vapautta olla halutessaan yksin, jolloin ei myöskään ole ulkopuolista valvontaa tai asioihin puuttumista. Teknologian kehitys, hyvinvointivaltion kehitys itsepalveluyhteiskunnaksi, markkinoiden itseohjautuvuus ja individualismi ovat vaikuttaneet yhteiskunnan muutoksina yksinäisyyteen (Saarib 2016 39–41). Hyvinvointivaltio edesauttaa sekä pakottaa individualismiin, mistä syystä ihmiset tulevat vastuullisiksi itsestään ja omista valinnoistaan (Saari 2010, 88).

Yksinäisyys on yhteydessä myös huono-osaisuuden kasautumiseen (Saari 2016c, 313). Esimerkiksi köyhyys vaikuttaa myös ihmissuhteisiin, sillä monenlainen yhteydenpito vaatii nykyään tietokonetta ja nettiyhteyttä. Lisäksi julkisilla liikkuminen vaatii taloudellisia resursseja. (Eräsaari 2011, 38–40.) Leena Eräsaari (2011, 38–40) mainitsee, että köyhyys aiheuttaa eristäytymistä, kun esimerkiksi juhlien järjestämiseen ei ole rahaa tai ei pystytä osallistumaan harrastuksiin. Monien tutkimuksien mukaan, mitä korkeammalla yhteisteiskunnassa ihminen on, sitä paremmalla tasolla on hänen hyvinvointinsa ja terveytensä. Yksinäisyyden kohdalla on tilanne samalla tavalla eli alhaisimmissa yhteiskunnan rakenteissa on enemmän yksinäisyyttä. Jos ihmisellä on korkeampi status, sosiaalista vuorovaikutusta on myös enemmän ja yksinäisyyttä vähemmän. Yksinäisyys kytkeytyy yhteiskunnalliseen muutokseen, jolloin koettu yksinäisyys näyttäytyy toteutumattomana emotionaalisena tarpeena hakeutua ihmisten lähelle. (Saari 2016b, 33–37.) Yksinäisyyden riski siis kytkeytyy yhteiskunnalliseen muutokseen: elintason nousuun, perherakenteiden muutokseen ja ystävien merkityksen korostumiseen (Saari 2010, 114).

Yksinäisyyden rinnalla on paljon lähikäsitteitä (ks. Uotila (2011). Näitä lähikäsitteitä on esimerkiksi vieraantuminen, syrjäytyminen, eristäytyminen ja itsenäisyys (Em., 19–21.) Tässä luvussa käsittelemäni yksinäisyyden lähikäsitteet ovat yksin olo ja eristäytyminen. Yksin olemisella voidaan tarkoittaa tilanteita, jolloin ihminen ei ole muiden ihmisten seurassa. Yksin oloa sellaisenaan on tutkittu vähän (Palkeinen 2005a). Niina Junttila (2016, 54, 68) mainitsee, että yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen. Kuitenkin oma havaintoni on, että yksin olemista, yksinoloa sekä yksinäisyyttä

käytetään käsitteinä rinnakkain eikä kaikissa kirjoituksissa tehdä selkeää eroa näiden käsitteiden välillä. Yksin olemisen halu linkittyy tottumukseen ja luonteeseen (Palkeinen 2005a). Kun yksin oleminen on negatiivista, muuttuu se ahdistavaksi yksinäisyydeksi, mutta esimerkiksi työpäivän jälkeen yksin oleminen voi olla rentouttavaa. Pitkään jatkunut yksin oleminen johtaa kuitenkin yksinäisyyteen. (Junttila 2016, 54, 68.) Toisaalta yksin oleminen voi olla myös myönteistä (Palkeinen 2005a). Hanna Palkeisen (2005a) mukaan on eroja, kuinka paljon sosiaalisia suhteita tulisi olla. Kun yksinolo on itse valittua, siitä voidaan nauttia (Tiilikainen & Seppänen 2018). Yksin olon hyvinä puolina Palkeisen mukaan (2005a, 33–39) on, ettei tarvitse ottaa huomioon muita ja on myös mahdollisuus olla omassa rauhassa. Myönteinen yksinolo toisaalta virkistää, kun pääsee eroon ympäristön ärsykkeistä (Müller & Lehtonen 2016, 85). Naimattomuus voi olla myös yksin olon taustalla, jolloin yksinäisyyskin voidaan nähdä omana valintana (Palkeinen 2005 a). Kuitenkin ihminen ei välttämättä yksin ollessaan kärsi yksinäisyydestä. Lisäksi ihminen voi kärsiä yksinäisyydestä palvelutalossa, vaikka ihmisiä on ympärillä. (Sarvimäki & Steinbock-Hult, 2010, 42.) Junttila (2016, 68) tuo myös esille, että yksinäisyyttä voi kokea suuressa ihmisryhmässä, mutta yksin ollessa ei koe yksinäisyyttä.

Yksin olon lisäksi lähikäsitteitä ovat eristyneisyys ja eristäytyminen. Sosiaalinen eristäytyminen viittaa sosiaalisten suhteiden vähäiseen määrään (Elovainio & Komulainen 2023, 572). Yksinäisyys kytkeytyy sosiaalisen eristäytymisen näkökulmasta sosiaalisten suhteiden määrään ja sitä voidaan tutkia esimerkiksi kaupungistumisen kautta. Kun sosiaalista eristäytyneisyyttä tutkitaan, otetaan huomioon esimerkiksi yhdistystoimintaan osallistuminen sekä sukulaisten ja naapureiden kanssa oleminen. (Saari 2016 a, 12–29.) Eristäytyminen taas voi olla ihmisen oma valinta tai ympäristöstä johtuvaa (Uotila 2011, 20). Koronan aikana eristäytyminen oli poliittisten toimien kautta pakotettua, kun yli 70-vuotiaat luokiteltiin riskiryhmäksi ja heitä kehotettiin olemaan mahdollisuuksien mukaan karanteenia vastaavissa oloissa. Lisäksi jos koronaoireita oli, henkilö eristettiin ja henkilö päätyi karanteeniin.

Yksinäisyyttä voidaan lähestyä monesta eri teoriasta käsin. Junttilan (2016, 53) mukaan yksinäisyyttä on lähestytty esimerkiksi evoluution näkökulmasta, sillä yksinäisyyttä on verrattu esimerkiksi nälän tai janon kokemukseen. Psykodynaaminen lähestymistapa taas tuo esille lapsuuden kielteiset kokemukset, jotka johtavat yksinäisyyteen. Tällöin koetaan, että esimerkiksi koko lapsuus on vietetty ilman ystäviä. Psykodynaaminen teoria ei ota huomioon ihmisen persoonallisuutta eikä tilannekohtaisuutta. Kognitiivisessa lähestymistavassa yksinäisyys voidaan nähdä olevan psyykkinen tila, jossa ihmisellä on (psyykkinen) ristiriita itselle tärkeinä pitämien ihmissuhteiden ja olemassa olevien ihmissuhteiden välillä. Eksistentialistisesta näkökulmasta katsottuna yksinäisyys kytkeytyy

ihmisen olemassaoloon. Eksistentialistiseen näkökulmaan liittyy yksinäisyys kielteisenä pelkona tai toisaalta yksinäisyys positiivisena asiana. Eksistentiaalinen teoria ei erottele konkreettista yksin oloa henkilökohtaisesta yksinäisyyden tunteesta. Interaktionistisen eli vuorovaikutusteorian näkökulmasta yksinäisyyden kokemus liittyy kiintymyssuhteisiin, joiden ongelmien herääminen esimerkiksi puolison kuoleman tai muun läheisen menetyksen yhteydessä johtaa yksinäisyyden tunteisiin. Vuorovaikutusteoria erottelee emotionaalisen yksinäisyyden sekä sosiaalisen yksinäisyyden. Vuorovaikutussuhteiden merkitys vaihtelee eri ihmisillä. Kritiikkinä vuorovaikutusteoriaa kohtaan on se, että sosiaalisten suhteiden puuttuminen ei ole välttämättä negatiivista. (Tiikkainen 2011, 61–71.)

Yksinäisyyttä voidaan myös jaotella eri tavoin. Junttila (2022, 17) jakaa yksinäisyyden sosiaaliseen ja emotionaaliseen. Ritva Kangassalo ja Sari Teeri (2017) jakavat yksinäisyyden ihmissuhteiden merkityksiin ja yksinäisyyden tunteeseen. Saaren (2016a) mukaan yksinäisyydestä voidaan erottaa koettu yksinäisyys (loneliness) ja sosiaalinen eristyneisyys (social isolation), joihin pääasiassa yksinäisyystutkimus keskittyy. Saari (2016a, 12–29) tuo ilmi, että koettua yksinäisyyttä tutkitaan esimerkiksi emotionaalista ulottuvuutta tai odotuksia tarkastelemalla. Sosiaalista eristyneisyyttä tutkitaan esimerkiksi sosiaalisten suhteiden määrän tai kaupungistumisen kautta. Saari (2016a, 12–29) mainitsee kolmannen muodon, ”vapaaehtoisen yksinäisyyden” (solitude). Yksinäisyyden määritteleminen on vaikeaa, koska yksinäiset ihmiset eivät ole selkeärajainen ryhmä eikä heitä voi rajata väestöstä erilleen, mistä syystä yksinäisyyden määritteleminen on vaikeaa (Saari 2010, 25).

5.1 Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden puutetta (Routasalo ym. 2003, 8). Robert Weiss (1973, 15–16) toteaa, ettei yksin oleminen aiheuta yksinäisyyttä vaan kyse on sosiaalisten suhteiden kokonaisuuksien puuttumisesta. Yksinäisyys on myös reaktio, joka liittyy tietynlaisen ihmissuhteen puuttumiseen, mistä syystä satunnainen seura ei auta yksinäisyyteen. Yksinäinen ei koe myöskään kuuluvansa yhteisöön. Yksinäisyyteen liittyy kaipausta esimerkiksi sukulaisten pariin tai parisuhteeseen. (Weiss 1973, 16–18.) Yleisesti yksinäisyys määritellään yksinäisyystutkijoiden mukaan negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jolloin koetaan ahdistusta puutteellisista ihmissuhteista (Junttila 2016, 53).

Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sitä, ettei ihmisellä ole tarpeita täyttäviä sosiaalisia suhteita tai verkostoja, jolloin ihminen myös kokee olevansa poissuljettu ja ulkopuolinen (Saari 2016b, 56; Junttila 2016, 56.) Saari (2010, 22, 42) myös tuo ilmi, että yksinäisyys on sosiaalisten suhteiden

puutetta, mikä vähentää hyvinvointia. Ihminen vertaa myös omia sosiaalisia suhteitaan muiden sosiaalisten suhteiden määrään. Jos ennen ei ole ollut ihmissuhteita voi tällöin yksikin uusi ystävä vähentää koettua yksinäisyyttä. Sosiologiassa yksinäisyyttä voidaan tarkastella relationaalisen lähestymistavan kautta, jolloin yksinäisyydessä voi olla kyse valintojen tekemisestä, jotka eivät kohtaa. Yksinäisyyttä tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon sosiaaliset suhteet, joista osa voidaan nähdä omana valintoina sekä osa ulkoapäin annettuina. Sosiaaliset suhteet (social connections) määrittävät myös ihmisen käyttäytymistä. (Saari 2010, 11, 22, 120.) Lisäksi sosiaalisiin suhteisiin liittyy sitoutuminen (commitment) (Saari 2016a, 14–20).

Ikäihmisten suhtautuminen myös muihin ihmisiin voi muuttua; uusia ihmissuhteita vältellään ja ihmissuhteiden suhteen ollaan valikoivia (Uotila 2011, 46–68). Uotilan (2011) mukaan yksinäisyyden syinä voi olla muutokset omassa itsessä, mikä on tapahtunut ikääntymisen myötä, mutta myös vaikeudet luoda uusia ihmissuhteita. Sosiaaliset suhteet ovat osa arvostusta ja statusta sekä ovat osoituksia jäsenyydestä ja hyväksynnästä. Sosiaalisissa suhteissa on keskeistä valikoitumisprosessi, suhteiden kasautumien ja vastavuoroisuus. Yhteiskunnallinen muutos vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, mikä itsessään aiheuttaa valikointia. Tämän prosessin tuloksena syntyy yksinäisyyttä. Esimerkiksi modernisaatio muokkaa sosiaalisia suhteita. Valikoinnissa ihminen valitsee itse (valikoi), kenen kanssa haluaa sosiaalisen suhteen luoda. Kuitenkin nämä valikoitumisprosessit ovat väestötasolla monimutkaisia ja vaikeasti täysin havaittavissa. Yksinäisten kohdalla vastavuoroisuuden antaminen on huonompaa, koska he eivät luota ihmisiin ja heikkojen sosiaalisten suhteiden takia eivätkä yksinäiset osallistu samalla tavalla vastavuoroisesti. Olennaista on huomata myös sosiaalisten suhteiden kaupallistuminen, sillä modernisaation vaikutuksesta ihmiset rakentavat sosiaalisia suhteita ehdollistuen markkinaperusteisesti niistä saataviin hyötyihin eikä silloin rakennu pitkäjänteisiä sosiaalisia suhteita. (Saari 2010.)

Sosiaaliseen yksinäisyyteen voi johtaa puutteelliset ystäväkontaktit ja huono toimintakyky, jolloin sosiaalisia suhteita on hankalaa ylläpitää (Tiikkainen 2006, 52). Ihmissuhteiden menettäminen lisää yksinäisyyttä (Kangassalo & Teeri 2017; Uotila 2011). Yksinäisyyden vastakohtana voidaan pitää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka ilmenee ihmissuhteiden kautta. Ystävyydessä on kyse myös luottamuksesta siihen yhteyteen, joka ihmisten välillä on ja yksinäiseltä ihmiseltä voi puuttua tämä luottamuksen kokemus. Yksinäiset ihmiset myös kaipaavat seuraa, mutta heitä voi estää mahdollisesti muiden ihmisten hyväksynnän tavoittelu. Lisäksi heitä saattaa jännittää ja he pelkäävät joutuvansa nöyryytetyiksi (Achté & Tuulio-Henriksson, 1984, 10–12.) Pirjo Tiikkainen (2006, 56) tuo esille kysymyksen siitä, keitä ylipäätään ikäihmiset sitten pitävät ystävinään. Weissin (1973, 15) mukaan

yksinäisyydessä on kyse siitä, että se on tasaisen ahdistavaa, jolloin yksinäinen yrittää korvata menetetyn ihmissuhteen uudella.

5.2 Emotionaalinen yksinäisyys

Emotionaalisessa yksinäisyydessä korostuu sosiaalisten suhteiden laatu (Junttila 2022, 17). Kangassalo ja Teeri määrittelevät (2017, 279, 287), että emotionaalisen yksinäisyyden taustalla voidaan nähdä olevan kiintymyksen kohteen puuttuminen ja läheisten ihmissuhteiden menettäminen.

Yksinäisyyteen liittyy monia tunteita (Saari 2010, 10–11; Saari 2016a, 14–20; Uotila 2011). Tunteet voivat olla vihjeitä siitä, mitä yksinäisyyden taustalla voi olla. Kangassalon ja Teeren (2017) tekemien havaintojen mukaan yksinäisyys on tunne, joka tulee välillä ja se on negatiiviseksi olotila. Lisäksi yksinäisyys voi olla tyhjyyttä, tarkoituksemattomuuden tunnetta ja kaipuuta (Kangassalo & Teeri 2017, 279, 287). Emotionaaliseen yksinäisyyteen voi liittyä voimakkaita ahdistuksen sekä levottomuuden tunteita. Lisäksi emotionaalinen yksinäisyys on yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. (Junttila 2016, 56.) Krista Laguksen ja Timo Honkelan (2016) mukaan yksinäisyyden voidaan nähdä äärimmillään, kun ihminen kokee, ettei tule nähdyksi. Nähdyksi tuleminen on yksi ihmisen perustarpeista. Lagus ja Honkela (2016, 274) tuovat ilmi, että ihminen voi myös omaksua tai sisäistää yksinäisyyden ja kun aikaa kuluu, ihminen lannistuu eikä enää yritä muuttaa tilannettaan tai esimerkiksi ottaa yhteyttä toiseen. Edellä mainittua tilannetta voidaan kuvata ”opittuna avuttomuutena” tai ”perususkomuksena”. Jos ihmisellä on aiempia kokemuksia tunteiden ilmaisun yhteydessä hylkäämisestä, nolaamisesta tai satutetuksi tulemisesta, nostaa se muurin itsensä ja muiden välille. Yksinäinen voi kärsiä myös psyykkisestä tai tunnetason traumasta. Yksinäisyyteen liittyy kehollisia tuntemuksia, esimerkiksi painon tunneta rinnassa. Lisäksi tunteet voivat tulla ilmi, kun ihminen tarkkailee itseään ulkopuolelta. (Lagus & Honkela 2016.)

Uotila (2011) mainitsee yksinäisyyteen linkittyvän turvattomuuden tunteen, johon liittyy myös huoli heikentyneestä toimintakyvystä, sairauden pelko sekä pelko liikkua yksin. Ikäihmisten kohdalla yksinäisyys linkitetään luonnollisena asiaan ikääntymisestä johtuvaan toimintakyvyn heikkenemiseen. Yhteiskunta näyttää aiheuttavan tätä turvattomuutta, sillä ikäihmisten mukaan ei ole tahoa, jolta pyytää apua (Uotila 2011.) Yksinäisyys kytkeytyy kasautuneeseen olotilaan, joka liittyy siis esimerkiksi leskeytymiseen, terveydentilan sekä asuinympäristön muutoksiin sekä sosiaalisten suhteiden niukkuuteen (Kangassalo & Teeri 2017, 279–281). Junttilan (2018, 97) mukaan yksinäinen ei ole sokea omalle toiminnalleen vaan yksinäinen saattaa huomata päivittäisessä tekemisessään asioita, joista taas tulee pahaa oloa.

5.3 Subjektiivinen ja kokemuksellinen yksinäisyys

Yksinäisyyteen liittyy myös kokemuksellisuutta ja se asemoituu eri elämänkulun vaiheisiin, ja erilaisiin tapahtumiin elämässä. Yksinäisyys ei ole pelkästään vähäisiä sosiaalisia suhteita, mutta siihen liittyy osallisuuden tunteen katoaminen. Yksinäisyys voi olla jatkuvaa, koko elämän ajan läsnä olevaa, lyhytaikaista sekä tilannesidonnaista. (Palkeinen 2005b, 114–115, 119; Tiilikainen 2016b; Kangassalo & Teeri 2017.) Yksinäisyyden syyt ja sen syvyys vaihtelee (Tiilikainen 2016b). Yksinäisyys ja sen syyt vaihtelevat tilanteen, hetkien sekä kulttuurien välillä (Uotila 2011). Hetkellisestä yksinäisyydestä voi tulla vuosia kestävä olotila (Junttila 2016, 68). Peter Towsend (1973, 187–188) kytkee yksinäisyyden erilaisiin tapahtumiin elämässä kuten eläkkeelle siirtymiseen, läheisen sairastumiseen, muuttamiseen tai lasten muuttamiseen. Yksinäisyyden kokemukseen voi vaikuttaa myös vuodenaikojen vaihtelu (Kangassalo & Teeri 2017). Yksinäisyyttä voidaan kokea viettäessä juhlapyhiä, sillä yleisesti juhlapyhien aikaan ollaan yhdessä (Palkeinen 2005b).

Yksinäisyys on henkilökohtainen asia, joka voi olla sekä positiivinen että negatiivinen. Kokemukseen yksinäisyydestä vaikuttaa yhteiskunnallinen tilanne sekä yleinen ilmapiiri. Yksinäisyys näkyy elämän pysähtymisenä, tapahtumien vähäisyytenä, aikaansaamattomuutena, aloitekyvyttömyytenä tai haluttomuutena. (Uotila 2011.) Kalle Achté ja Annamari Tuulio-Henriksson (1984, 9) määrittelevät, että yksin joutuvat olemaan ikäihmiset, joiden läheiset ovat kuolleet tai lapset muuttaneet kauemmaksi. Toisaalta on myös ihmisiä, ”jotka ovat luonteeltaan yksinäisiä.” Tällaisia ihmisiä ovat esimerkiksi erakot. (Em., 9.)

Yksinäisyys on tietyissä elämänvaiheissa läsnä. Yksinäisyys ei siis linkity vain yhteen elämänkulun tapahtumaan, vaan elämänvaiheet ja ihmissuhteet kietoutuvat toisiinsa. Siinä on kyse myös arjen rakenteista ja osallisuuden merkityksistä. (Tiilikainen 2016a; Tiilikainen 2016b; Tiilikainen 2019.) Tiilikainen (2016b) määrittelee yksinäisyyden prosessiksi, jolla on ajallinen, ja paikallinen luonne. Yksinäisyyteen päätymistä voidaan myös kuvata termillä ”yksinäisyyspolku” (loneliness trajectory), joka kuvaa yksinäisyyden ajallista vaihtelua (Tiilikainen 2019, 169). Tiilikaisen (2016b) mukaan yksinäisyyden kokemus rakentuu ulkopuolisuuden ja vieraantumisen tunteesta suhteessa esimerkiksi normaalista poikkeavaan perheettömyyteen sekä parisuhteettomuuteen. Ikääntyvien yksinäisyyden taustalla on menetettyjä sosiaalisia rooleja esimerkiksi leskeytyminen, lapsettomuus, kumppanittomuus sekä toteutumaton isovanhemmuus. Kumppanin menettämiseen liittyy kaipauksen tunnetta, joka on seurausta menetetyistä ihmissuhteista ja siten johtaa sosiaalisten suhteiden verkostojen pienenemiseen. Toisaalta myös epäonnistunut parisuhde aiheuttaa kaipauksen tunnetta

kun ”sitä oikeaa” ei ole löytynyt. Ikäihmisillä läheisyyden ja seksin puuttuminen aiheuttaa kaipauksen tunnetta (Tiilikainen 2016b.) Tiilikainen (2016b) toteaa, että ikäihmisen seksuaalisuus ja toiveet siihen liittyen jäävät pimentoon eikä asiaa myöskään käsitellä yksinäisyystutkimuksessa.

Yksinäisyys ilmenee huonona sietokykynä vastoinkäymisiin, vieraantumisena (egoistinen yksinäisyys) sekä normittomuutena (anominen yksinäisyys) (Saari 2010, 84). Yksinäisyyttä piilotellaan ja henkilö ei välttämättä edes tiedä olevansa yksinäinen (Fromm-Reichmann 1984). Frieda Fromm-Reichmann (1984) tuo esille, että yksinäisyyden pelko voi saada aikaan sekoituksen ahdistuneisuutta ja yksinäisyyttä. Lisäksi yksinäisyys nähdään häpeällisenä ja leimaavana identiteettinä, mikä voi olla osa elämää loppuun saakka. Yksinäisyydestä aiheutuva häpeä aiheuttaa sen, että yksinäinen ihminen ei lähde kotoaan ulos, koska kynnys osallistumiseen ja tekemiseen voi kasvaa liian korkeaksi. Tämä sitova yksinäisen identiteetti luo muuria itsenä ja muiden välille. Lisäksi yksinäisyyteen liittyy passiivisuus sekä omien aloitteiden tekemisen puute ja se, etteivät myöskään muut tee aloitetta. (Saari 2010, 141–202.) Yksinäisyys voi tuntua häpeälliseltä myös siksi, koska ihminen kokee, että on jäänyt sosiaalista verkoista ja ystävyyssuhteista ulkopuolelle. Ylipäätään yksinäisyyttä on sekin, ettei koe kuuluvansa ryhmään tai koe olevansa hyväksytty. (Junttila 2018,90–91.) Yksinäisyyden stigmaattisen luonteen takia, yksinäisyyttä ja yksinäisyyden kokemuksia on vaikea tutkia (Uotila 2011). Toimintakyvyn heikentyessä yhteydenpito muihin ihmisiin voi hankaloitua ja ikäihmisen liikkuminen vaikeutua. Kaikista huonokuntoisimmille ikäihmisille yksinäisyys ei linkity ainoastaan seuran kaipaamiseen, vaan kyse on oman elämän merkityksemättömyyden kokemisesta. (Tiilikainen 2016 b.) Koetun yksinäisyyden lisäksi yksinäisyys tulisi nähdä myös objektiivisena yksinäisyytenä eli ihmisestä riippumattomana (Saari 2010, 22, 42).

5.4 Vapaaehtoinen yksinäisyys ja positiivinen yksin oleminen

Edellä esittelemäni teoriat ovat suhteellisen negatiivissävytteisiä teoreettisia näkemyksiä yksinäisyydestä. Seuraavaksi käsittelen edellisistä poikkeavaa, vapaaehtoista yksinäisyyttä, joka voidaan mieltää myös positiiviseksi yksinäisyydeksi. Positiivisesta yksinäisyydestä tai vapaaehtoisesta yksinäisyydestä käytetään englanniksi termiä “solitude”, jolle ei ole suoraan suomenkielistä vastinetta (Palkeinen 2005 a, 31). Saari (2010, 22) on tuonut ilmi, että useimmille yksinäisyys ei ole kuitenkaan vapaaehtoista. Yleensä ihmiset mieltävät yksinäisyyden sosiaalisten suhteiden puutteena, ottamatta huomioon sen muita ulottuvuuksia. Julkista keskustelua myönteisen yksinäisyyden puolesta on kuitenkin vähän (Uotila 2011, 74).

Uotilan (2011, 8) mukaan positiivinen yksinäisyys linkittyy omaan valintaan. Esimerkiksi taiteilijoille ja kirjailijoille itse valittu yksinäisyys voi olla luovuutta tuovaa (Saari 2010, 22). Palkeinen (2005a) on tutkinut 90 vuotta täyttäneiden yksin asuvien naimattomien naisten perusteluja yksin olemiseen liittyen. Palkeisen (2005a, 33) mukaan yksin oleminen voidaan nähdä vapautena esimerkiksi päättää omista asioista ja elää niin, ettei tarvitse ottaa muita huomioon. Yksin oleminen on rauhassa olemista esimerkiksi omien ajatuksien kanssa. Lisäksi yksin oleminen on myös lepäämistä. (em., 33–34.) Palkeisen (2005a) haastatteluissa yksin olemista perusteltiin tottumuksella, luonteella, yhteyksillä muihin ihmisiin, tekemisellä ja vertailemalla omaa tilannettaan esimerkiksi johonkin vastakohtaan.

Mandy Stanley ja kumppanit (2017) ovat tutkineet ikäihmisten (iältään 66–92-vuotiaita) yksin vietettyä aikaa. Kyseisen australialaisen tutkimuksen mukaan yksin vietetty aika voi olla palauttavaa ja pohdiskelua mahdollistavaa. Turvallisuuden tunne on kuitenkin tärkeää yksin ollessa. Turvallisuuden tunnetta lisää tietoisuus siitä, että läheiset ovat lähellä. Lisäksi keskeistä on tasapaino muiden ihmisten ja yksin olemisen välillä. Yksin ollessa rutiinit tuovat kontrollin tunteen. Tekeminen, esimerkiksi askartelu, lukeminen tai vapaaehtoistyö yksin ollessa ovat myös tärkeitä ikäihmisille. Vaikka kyseinen tekeminen vaihteli, oli kuitenkin tekemisen tarkoituksena nautinnon saaminen ja mielen aktiivisena pitäminen. Tutkimuksen mukaan haastateltavat yhdistivät paikallaan olemisen ("sitting around") negatiivisella tavalla vanhuuteen kuuluvaksi asiaksi. Haastateltavilla yksinäisyyden tunnetta tuli ilmi iltaisin, jota he helpottivat esimerkiksi katsoen televisiota, olemalla lemmikin kanssa tai pelaamalla tietokonepelejä. (em., 237–239.) Stanleyn ja kumppanien mukaan (2017, 239) yksin vietetyn ajan merkitys riippuu valinnoista, rutiineista ja tavoista. Haastateltavat, joiden elämää on aiemmin hallinnut kiireinen työ tai perhe-elämä, pitivät erityisesti yksin vietettyä aikaa positiivisena. He, joilla oli esimerkiksi jokin vamma tai huono liikkumiskyky, koettiin yksin vietetty aika valinnanmahdollisuuksiltaan rajoittuneeksi ja negatiiviseksi. Esimerkiksi kumppanin kuolema tai vamma lisää yksinäisyyttä, mutta valinnanvapaus ja hallinta ovat ratkaisevia tekijöitä arjessa.

5.5 Yksinäisyyden esiintyvyys ja mittaaminen

Yksinäisyyttä on tutkittu myös erilaisten mittarien avulla (ks. Junttila 2016). Esimerkiksi yksi tunnetuimpia aikuisten yksinäisyyteen käytetty mittari on 1980 julkaistu UNCLA Loneliness Scale, joka perustuu Weissin havaintoihin yksinäisyydestä. Mittarin avulla voidaan arvioida sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. (em., 59–61.) Yksinäisyyttä on tutkittu tilastollisesti Sotkanet -palvelun kautta (ks. Vorma ym. 2020, 40). Lisäksi yksinäisyyttä on tarkasteltu Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (AHT), jonka mukaan noin joka kymmenes suomalainen aikuinen on yksinäinen (Toikka ym. 2015, 7).

Nyky-yhteiskunnassa on mahdollisuus yksin asumiseen ja se on yhteiskunnan vaurastumisen tulosta. Yksin asuminen lisää myös yksinäisyyden mahdollisuutta. (Saari 2010, 108). Vuonna 2022 yksinasuvia oli 1,3 miljoonaa, joista 45 % oli 60-vuotta täyttäneitä. Yksinasuvia 60 vuotta täyttäneitä naisia oli enemmän kuin miehiä. Vuodesta 1990 yksin asuvien määrä on kaksinkertaistunut. (Tilastokeskus 2023.) Yksin asuvat ovat haavoittuvassa asemassa suhteessa sosiaalisiin riskeihin (Kauppinen ym. 2014, 3) Yksin asuvat ovat myös yksinäisempiä (Moisio & Rämö 2007; Kauppinen ym. 2014, 36).

Saari (2010) on tarkastellut yksinäisyyttä suhteessa sosioekonomiseen asemaan. Sosioekonomisen aseman kautta tarkasteltuna (vuonna 2007) työttömyys lisää yksinäisyyttä, mutta jos henkilöllä on selkeä identiteetti tai sosiaalinen rooli (työttömänäkin) ei yksinäisyyttä ilmene samalla tavalla (Saari 2010, 106–113). Moision ja Rämön (2007, 396) tekemän tutkimuksen mukaan eniten yksinäisyyttä kokivat (vuonna 2007) työttömät, työkyvyttömyyseläkkeellä olevat ja eläkkeellä olevat ihmiset. Moision ja Rämön (2007) mukaan yksinäisyys on laskenut vuosina 1994 ja 2006, mikä voi selittyä työttömyyden laskemisella ja koetun terveydentilan parantumisella. Vuonna 2022 yksinäisyyttä kokivat eniten opiskelijat, työttömät ja yksinasuvat (Laaninen & Niemelä 2023, 243). Avioliitossa ja parisuhteessa olevat ovat vähemmän yksinäisiä. Lapsettomat ihmiset taas ovat yksinäisempiä kuin perheelliset. Esimerkiksi perheissä tapahtuneet erilaiset muutokset ovat vaikuttavat yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä voi kokea parisuhteessa tai yksinhuoltaja, mutta todennäköisyys yksinäisyyden kokemiseen kasvaa yksin asuessa. (Saari 2010, 106–113.) Pirkko Routasalon ja kumppanien (2003, 11) mukaan lapset, lapsenlapset ja ystävät ovat tärkeitä ikäihmiselle, mutta automaattisesti niiden olemassaolo ei torju yksinäisyyttä. Asuinpaikan suhteen yksinäisyys on sekä kaupunkien että haja-asutusten ongelma (Moisio & Rämö 2007, 399; Saari 2010, 106–113). Koulutus taas vähentää yksinäisyyttä. (Saari 2010, 106–113.)

Iällä on merkitystä yksinäisyyden kannalta. Yksinäisyyttä on eniten ääripäissä, nuorien ja ikäihmisten keskuudessa. (Saari 2010, 106–113.) Tiikkainen (2006) on tutkinut väitöskirjassaan 80-vuotiaiden jyväskyläläisten yksinäisyyskokemuksia viiden vuoden aikavälillä. Tiikkaisen (2006, 34) mukaan 85-vuotiaista koki yksinäisyyttä aina tai usein. Tiikkaisen (2006, 38) havaintojen mukaan yksinasuminen 80-vuotiaana linkittyi yksinäisyyteen myös 85-vuotiaana. Viiden vuoden aikana yksinäisten olevien osuus kasvoi, mutta muutosta oli myös toiseen suuntaan (em., 34). Moisio ja Rämö (2007, 397) tuovat ilmi, että sekä vuonna 1994 että 2006 eniten yksinäisyyttä kokivat yli 65-vuotiaat yksin asuvat. Sakari Kainulainen (2016, 116–119) esittää, että yksinäisyyden kokemus vähenee 70 ikävuoteen asti ja sitä vanhemmilla yksinäisyys on yleisempää. Suurta eroa ei sukupuolien välillä ole, mutta 70 vuoden kohdalla miehet ovat vähemmän yksinäisiä kuin naiset (em., 116–211). Routasalon ja kumppanien (2003,15) mukaan yli 90-vuotiaista yksinäisiä ilmoitti olevansa 48 prosenttia. Tutkimukset yksinäisyyden ja sukupuolen yhteydestä ovat kuitenkin ristiriitaisia (Routasalo ym. 2003, 9; Moisio & Rämö 2007, 399). Saaren (2010, 140) mukaan noin viidennes suomalaisista on jokin verran yksinäisiä, mutta huomauttaa, että väestötason tarkastelu ei ota huomioon väestöryhmien välisiä eroja. Edellä mainituista luvuista voidaan päätellä, että yksinäisten määrä vaihtelee riippuen lähteestä ja tarkastelutavasta.

Vuonna 2023 Suomi on The World Happiness Report 2023 mukaan maailman onnellisin maa (ks. John F. Helliwell ym. 2023). YLEn 2023) mukaan Suomi on maailman onnellisin maa jo kuudetta kertaa. Raportti on kuitenkin ristiriitainen suhteessa siihen, kuinka yleistä yksinäisyys on Suomessa. Ilona Suojasen (2021, 75–76) mukaan ei voida määritellä tarkasti syy- ja seuraussuhteita sille, mitkä asiat saavat ihmisen onnelliseksi eli kyseisen onnellisuusraportin (The World Happiness Report) onnellisuutta selittävien asioiden ja onnellisuuden välillä ei ole osoitettu syy- ja seuraussuhdetta. Suojanen (2021, 76–77) myös muistuttaa, että onnellisuutta tulkitaan eri kulttuureissa eri tavoin sekä kun katsoo toista mittaria, maat sijoittuvat eri tavalla. Ikäihmisten onnellisuudesta on kuitenkin vähän tutkimusta (Heikkinen 2021, 16). Routasalo ja kumppanit (2003) ovat tutkineet yli 75-vuotiaiden ikäihmisten yksinäisyyttä. Heidän mukaansa ei-yksinäiset kokevat itsensä yksinäisiin nähden tarpeelliseksi ja onnelliseksi. Lisäksi yksinäisyyttä koki enemmän sellaiset henkilöt, joilla oli kielteisempi elämänasenne. (Routasalo ym. 2003, 20.)

5.6 Yksinäisyys ja terveys

BKT:n mittaamisen lisäksi 1980-luvulta lähtien tutkijat ovat ottaneet tarkasteluun koettuun hyvinvointiin keskittyvän mittarin. Koettu hyvinvointi jakaantuu fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Saari 2010, 43, 96.) Yleisesti monien tilastollisten mittarien mukaan suomalaiset kokevat olevansa tyytyväisiä elämäänsä (Saari 2016a, 9). Esimerkiksi Terveys 2011 aineiston mukaan joka toinen 75–84-vuotiaista luokitteli oman terveytensä melko hyväksi. Lisäksi koettu terveys voidaan nähdä parantuneen 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa 2000–2011 välisenä aikana. (Sainio ym. 2013, 51.) Yksinäiset ihmiset kokevat kuitenkin oman terveytensä heikommaksi suhteessa muihin (Routasalo ym. 2003, 18; Saari 2010, 119, 135). Suomalaisten kokema yksinäisyys vaikuttaa hyvinvointi- sekä terveyseroihin (Saari 2016a, 9). Yksinäisyydestä aiheutuu useita terveyshaittoja, jotka Saaren (2016a, 9) väestötasolla jakaantuu samalla tavalla. Tähän terveysvajeeseen on mahdollista puuttua julkisen vallan toimenpiteillä (em.,11). Yksinäisyydestä puhutaan myös masennuksen ja hyvinvoinnin yhteydessä. Tässä alaluvussa käsittelen sitä, miten yksinäisyys voi vaikuttaa terveyteen.

Yksinäisyys voidaan nähdä heikentävän hyvinvointia (Saari 2010, 42). Sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta sekä koettuun hyvinvointiin että elämänlaatuun ja niiden puute vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun (Kainulainen 2016, 114). Siten yksinäisyys linkittyy siis koettuun hyvinvointiin. Koettu hyvinvointi jakaantuu fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu status, toiminnan sosiaalinen hyväksyttävyys sekä toisten ihmisten ilmaisema välittäminen. Näin ollen sosiaalinen hyväksynnän merkitys on tärkeää yksinäisen ihmisen näkökulmasta. (Saari 2010, 43–44.) Sosiaalisen kiinnittymisen puute on keskeinen riskitekijä sekä hyvinvoinnille että terveydelle (Elovainio & Komulainen 2023, 572). Olennaista on erottaa terveellinen yksin oleminen ja yksinäisyys toisistaan (Saarenheimo 2003, 104).

Yksinäisyys voidaan nähdä huonojen asioiden kiertävänä kehänä. Yksinäisyydestä voi aiheutua terveydellisiä ongelmia ja taas terveydelliset ongelmat aiheuttavat yksinäisyyttä (Tiikkainen 2011, 75). Yksinäisyys ei siis ole sairaus, mutta sairauksien kehittymiseen liittyy erilaisia prosesseja, joita kuitenkin voidaan havaita yksinäisyyden yhteydessä (Kauhanen 2016, 105–113). Äärimmäisissä tapauksissa yksinäisyys voi johtaa itsemurhaan (Tiikkainen 2011, 75). Yksinäisyys on kuitenkin riski, joka voi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan (Kauhanen 2016, 105–113.) Ikäihmiset tekevät Suomessa noin 200 itsemurhaa vuodessa (Suni 2010, 91). Arja Sunin (2010, 91) mukaan itsemurhan taustalla voi olla yksinäisyys, arvottomuuden tunne ja masennus. Yksinäisyys voi hankaloittaa myös

elämäntapojen muuttamista (Kauhanen 2016, 105–113). Toisaalta yksinäisyys voi olla pysyvää tai siirtyä geneettisenä ominaisuutena, opittuna käyttäytymismallina seuraavalle sukupolvelle. Yksinäisyys myös tekee ihmisestä passiivisen heikentäen samalla sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. (Junttila 2016, 63–66.). On kuitenkin hankalaa todeta, johtuuko yksinäisyys psyykkisestä oireilusta. Jatkuva yksinäisyys kuitenkin romuttaa terveyttä ja hyvinvointia. Ylipäätään yksinäisyys nopeuttaa vanhentumista. (Kauhanen 2016, 104, 113.) Lisäksi Junttila (2022, 20) korostaa, että koko yhteiskunnan tulisi olla kroonistuneesta yksinäisyydestä huolissaan. Kuitenkin jos yksinäisyys sijoittuu hetkellisen ja kroonistuneen yksinäisyyden välille, voi kyse olla tällöin tilanteista tai olosuhteista johtuvasta tilanneyksinäisyydestä (Junttila 2022, 21).

Yksinäisyys aiheuttaa siitä kärsivälle stressitilan, jossa sydän rasittuu ja aineenvaihdunta häiriintyy. Lisäksi siitä aiheutuu matala-asteinen tulehdustila ja jännitystiloja (Kauhanen 2016, 113). Yksinäisyydestä johtuva stressitila aiheuttaa mielen ja kehon tasapainon horjumista (Müller & Lehtonen 2016, 73). Yksinäisillä kasvaa myös krooninen tulehdusriski. Lisäksi tulehdus linkittyy moniin somaattisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitautiin (Elovainio & Komulainen 2023, 574.) Niina Savikko ja kumppanit (2019, 1192) tuovat ilmi, että terveydenhuollossa yksinäisyys tulee pitää mielessä verisuonisairauksien tapaisena riskitekijänä. Lisäksi ikääntyneillä yksinäisyys voi johtaa kognition heikkenemiseen ja muistisairauteen. Kuitenkaan ei voida päätellä syy- ja seuraussuhdetta: alkaako ensin yksinäisyys vai kognition heikentyminen. (Savikko ym. 2019, 1189–1190.)

Yksinäisyys on myös yhteydessä päihteiden liikakäyttöön (Tiikkainen 2011, 75; Müller & Lehtonen 2016, 90). Yksinäinen ihminen saattaa joutua tilanteeseen, jossa hän lääkitsee yksinäisyyttä päihteillä (Junttila 2022, 36). Nelli Lyyran (2021, 8) mukaan yleisintä päivittäinen alkoholin käyttö on yli 50-vuotiailla. Alkoholilla ja yksinäisyydellä ei ole kuitenkaan suoraa yhteyttä toisiinsa, vaan asia on yhteen kietoutunut. Yksinäisyyden kokeminen on yhteydessä humalahakuisen juomisen määrään, mutta eroja on kuitenkin motiiveissa käyttää alkoholia. (Em.,10–16.)

Marja Saarenheimon (2003, 12–13) mukaan melkein 10 prosenttia yli 65-vuotta täyttäneistä tarvitsee mielenterveyspalveluja ja saman verran myös psykiatrisia erikoissairaanhoidon palveluita. Masennus on yleisin mielenterveydenhäiriö ikäihmisillä, mikä voi johtaa myös kuolemaan. Ikääntyneillä masennuksen taustalla voi olla eletty elämä ja sen raskaat kokemukset. Masennus ilmenee ikäihmisellä esimerkiksi vetäytymisenä sekä uni- ja ruokahalun häiriöinä. Masennus voi myös laukaista muistihäiriöitä. (Suni 2010, 90–93.) Koska ikäihmisiä asuu kotona, ei iäkkäistä ihmisistä kaikki ole ammatillisen avun piirissä. Tilanne on kestämätön, sillä ainoaksi hoidoksi

mielenterveydenhäiriöihin voi jäädä lääkitys ja satunnaiset sairaalajaksot. (Saarenheimo 2003, 12–13.) Ikäihmisten masennuksesta Saarenheimo (2003, 59–60) toteaa, että sen tunnistaminen on hankalaa, sillä ikäihmisellä voi olla samaan aikaan fyysisiä sairauksia ja muutenkin heikentynyt toimintakyky. Saarenheimon (2003, 67) mukaan masennukseen kuuluu yksinäisyyden tunnetta, mutta yksinäisyys ei ole suoraan syy masennuksen syy. Lisäksi Saari (2010, 141–202) huomauttaa, ettei ole selkeää onko masennus yksinäisyyden syy vai seuraus. Weissin (1973, 15–16) mukaan erottavana tekijänä masentuneen ja yksinäisen välillä on se, että kun yksinäinen tapaa toisen ihmisen, voi tilanne muuttua niin, ettei olekaan enää yksinäinen. Suruun (grief) yksinäisyys suhteutuu siten, että se on reagointi menetykseen, mutta suru voi vähentyä tai hälventyä. Yksinäisyys on suruun nähden siis pysyvämpää sekä jatkuvaa. (Em., 15–16.)

Koska yhä enemmän huonokuntoisia ikäihmisiä asuu kotona, jää sekä mielenterveysongelmat että yksinäisyys piiloon. Ylipäätään ikääntyneiden mielenterveydenongelmat tulisi siis olla näkyvimmin esillä. Kuitenkin haasteena on, että mielenterveysongelmia ei tunnisteta ikäihmisten haasteina vaan ne edelleen mielletään osaksi vanhuutta. Usein ikäihmisten haasteet siis niputetaan yhteen vanhuuden ja huonokuntoisuuden alle, mikä voi aiheuttaa sen, ettei niitä huomata ja ne jäävät tällöin hoitamatta. Erilaiset käsitykset ikäihmisten mielenterveydestä vaikuttavat myös vanhustyössä. Käsitykset vaikuttavat esimerkiksi vanhustyötä tekeviin tai ammattilaisten vuorovaikutukseen ikäihmisten kanssa. Arjessa lähipiiri ja esimerkiksi kotihoito kohtaavat ikäihmisten mielenterveyden ongelmia. Usein esimerkiksi ikäihmisten läheiset pohtivat, onko nimien unohtaminen normaalia ja vanhuuteen kuuluvaa vai onko kyse dementiasta. Läheisten rooli on keskeinen ja toisaalta ratkaiseva rooli ikääntyneen elämässä, mistä syystä on tärkeää ottaa heidät mukaan tarkasteluun, kun puhutaan ikäihmisten mielenterveydestä. Lisäksi tulisi myös tunnistaa ikäihmisen lähipiiriin kuuluvat henkilöt. (Saarenheimo 2003, 11–44.) Se, että pidetäänkö yksinäisyyttä kansanterveydellisenä haasteena tai nouseeko siitä samankaltainen valtiollinen huoli, johon puututtaisiin laajasti, on oleellista myös pohtia (vrt. Kauhanen 2016, 101–103).

5.7 Yksinäiset ja palvelujärjestelmä

Ikäihmisten palvelut ovat yhä enemmän ja enemmän siirtynyt laitoksista koteihin (ks. luku kaksi). Elinajanodotteen nousu vaikuttaa siihen, että hoivan tarve siirtyy yhä myöhempään ikään (Van Aerschot & Sihto 2022, 148). Jo nyt sekä tulevaisuudessa kotona asuu yhä heikommassa kunnossa olevia ikäihmisiä. Tällöin myös ikääntyneiden yksinäisyys ja mielenterveysongelmat jäävät pimentoon kodin seinien sisällä. Kaikki ikäihmiset tai yksinäiset yleensä eivät ole ammatillisen palvelun piirissä, jolloin voidaan ajatella, ettei kaikki ikäihmiset saa tarvitsemaansa apua myöskään yksinäisyyteen. Yksinäisellä ikäihmisellä ei välttämättä ole omaisia, jotka voisivat auttaa palveluiden kanssa. Tässä luvussa käsittelen yksinäisiä suhteessa palvelujärjestelmään. Keskityn erityisesti siihen, millaista yksinäisyyttä lieventävää toimintaa kolmas sektori tarjoaa. Lopuksi tarkastelen sitä, miten yksinäiset ikäihmiset otetaan esimerkiksi valtion tasolla huomioon.

Yksinäisyys ja turvattomuus voivat olla taustatekijöinä päivystyksen käyttöön (Jämsen ym. 2019, 545). Saari (2016 a, 10) toteaa, että yksinäisyys on syy mennä terveyspalveluihin, mutta yhtäältä yksinäisyys on myös syynä siihen, miksi palveluiden ulkopuolelle voidaan jäädä. Esa Jämsen ja kumppanit (2019, 545) tuovat ilmi, että tutkimustietoa sosiaalisten syiden yleisyydestä ikäihmisten päivystyskäynneissä ei juurikaan ole. Savikon ja kumppanien (2019, 1192) mukaan terveydenhuollon henkilökunnan tulisi kysyä ikääntyneeltä yksinäisyydestä, mutta kysyminen vaatii luottamusta ja hienotunteisuutta. Yksinäisyyden kokemus ei myöskään selviä ensimmäisellä käyntikerralla. Yksinäisyydestä tulisi kysyä varsinkin, jos ihmisellä on esimerkiksi menetyksiä, sairausvaiheita tai laitoksessa asumista. (em., 1192.) Savikko ja kumppanit (2019, 1192) ohjeistavat, että yksinäinen voitaisiin ohjata esimerkiksi Ystäväpiiri -toimintaan. Yksinäisyyttä aiheuttavat asiat tulee tunnistaa sosiaali- ja terveyspalveluissa, mutta niissä yleisesti ihmistä määrittää ulkoapäin sairautensa tai muuten heikko toimintakyky (Tiilikainen 2019, 187).

Saaren (ks. 2016c, 311–312) mukaan yksinäisyyttä voidaan vähentää muun muassa ryhmäidentiteetin tukemisella, hillitsemällä eriarvoisuutta ja yhdistyksiä tukemalla. Keskeistä on luoda vaivattomia sosiaalisen vuorovaikutuksen toimintatapoja ihmisen elämän murroskohtiin ja vaikuttaa myös tiedostamattomiin valintoihin (ks. Saari 2016 c, 311–312). Yksinäisyyden lieventäminen on painottunut kolmannen sektorin asiaksi. Sosiaalibarometrin (Eronen ym. 2022, 72) mukaan sekä valtakunnalliset että alueelliset järjestöt ovat nimenneet yhdeksi keskeiseksi terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi työtavaksi vertaistuen. Säännölliset tapaamiset ja ryhmät ehkäisevät yksinäisyyttä. Erityisesti paikallisyhdistyksien retket tai muu virkistystoiminta voi mahdollistaa matalan kynnyksen

avun ja ihmisten kohtaamisen. Järjestöt toteuttavat toimintaansa sekä vapaaehtoistyönä että ammattilaisten toimesta (Eronen ym. 2022, 73–107.) Kolmas sektori tarjoaa tukea yksinäisyyteen ja kohderyhmän mukaan suunnattua toimintaa. Yksinäisyyttä ehkäistään myös vaikuttamalla eli esimerkiksi tarjoamalla koulutusta. Järjestöjen rooli on kuitenkin kahtiajakoinen: järjestöt toimivat sekä vaikuttamisen ja vapaa-ajan kenttänä että toisaalta julkisen sektorin täydentäjänä. Järjestöt pyrkivät saamaan ihmisiä mukaan toimintaansa ja vähentämään yksinäisyyttä yhteisöllisyyttä lisäämällä. (Grönlund & Falk 2016.) Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (AHT) mukaan joka kuudes yksinäinen osallistuu sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan. Kaikista aktiivisemmin osallistuvat yli 70-vuotiaat. (Toikka ym. 2015, 7.) Lisäksi Suomen evankelisluterilaisen kirkon toiminta on merkittävää yksinäisyyden vähentämisen kannalta (ks. Suomen evankelisluterilainen kirkko). Esimerkiksi vuonna 2013 Yhteisvastuukeräyksen teemana oli yksinäiset ikäihmiset. (Grönlund & Falk 2016, 257–258.)

Järjestöt tarjoavat yksinäisyyttä lieventävää toimintaa lyhyt- tai pitkäkestoisena. Toiminta voi olla oman toimijuuden vahvistamista tai palvelun tai avun tarjontaa: apu voi olla keskusteluapua, jolloin se on lyhytkestoista esimerkiksi kriisipuhelimen (esimerkiksi HelsinkiMission Aamukorva tai Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin) välityksellä. Jos taas kyse on fyysisestä rajoitteesta, voidaan silloin tarjota esimerkiksi asiointiapua yksin asuvalle ikäihmiselle. (Grönlund & Falk 2016.) Esimerkiksi erilaiset ryhmäinterventiot mahdollistavat sosiaalisten suhteiden syntymistä. Ryhmien tarkoituksena on sosiaalisten kontaktien lisääminen ja yleensä ryhmät rakentuvat jonkinlaisen toiminnan tai keskusteluteeman ympärille. Keskeistä on, että osallistujilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Koska yksinäisyys nähdään linkittyvän yksilön elämänvaiheisiin ja näihin vaiheisiin keskittyneitä ryhmiä on tarjolla esimerkiksi liittyen leskeytymisen tai avioeron yhteydessä. (Tiilikainen 2019, 180–183.) Lisäksi kirkon toimesta esimerkiksi Tampereen alueen seurakunnilla on tarjolla sururyhmiä läheisen menettäneille (ks. Tampereen seurakunnat). Ryhmätoiminnan lisäksi kolmannella sektorilla on tarjolla kahdenkeskistä keskusteluapua, kummitoimintaa ja pareille tarkoitettua apua. Esimerkiksi sekä HelsinkiMissiolla että TampereMissiolla on tarjolla lisäksi tukihenkilötoimintaa (ks. HelsinkiMissio; TampereMissiob) Suomen Punaisella Ristillä on tarjolla ystävätoimintaa (ks. Tiilikainen 2019, 181). Punaisella Ristillä on mahdollisuus käydä ystävätoimintaan liittyen kurssi, jonka jälkeen henkilö voi toimia vapaaehtoisena (ks. Suomen Punainen Risti). Vastaavanlaista toimintaa on toki muillakin kolmannen sektorin toimijoilla. Edellä mainitusta Suomen Punaisen Ristin kahdenkeskisestä ystävätoiminnasta on olemassa vähän tutkittua tietoa, mikä johtuu siitä, että kyseinen toiminta mukautuu tarpeiden mukaan. Kyseisen toiminnan vaikuttavuutta tulisi tutkia enemmän. Kansainvälisten havaintojen

mukaan pelkästään kotiin tuleva ystävätoiminta ei ole riittävää, koska se ei mahdollista laajempaa osallisuutta, mutta kaikista huonokuntoisimmille kotiin tuleva ystäväpalvelu voi olla kuitenkin ainoa keino yksinäisyyden lieventämisessä. (Tiilikainen 2019, 181.)

Henrietta Grönlundin ja Hanna Falkin (2016, 271) mukaan järjestöjen saama rahoitus vaikuttaa heidän toimintaansa ja rahoituksen kannalta on keskeistä toiminnan kohdistaminen. Järjestöjen keskuudessa on huolta rahoituksen katkeamisesta hyvinvointialueiden käynnistymisen yhteydessä. Järjestöjen toiminta ei myöskään aina kohdistu yhteen tiettyyn kuntaan tai hyvinvointialueelle (Eronen ym. 2022, 108–109.) Suuri osa yksinäisyyteen liittyvästä toiminnasta on suunnattu lapsiperheille tai vanhuksille, jolloin yksinäisyys saatetaan herkemmin mieltää tiettyyn ryhmään kuuluvana asiana (Grönlund & Falk 2016). Tällaisten tietyn teeman ympärille sidotut tukiryhmät voivat aiheuttaa sen, että yksinäisyys jää kohderyhmäajattelun takia taka-alalle, mutta toisaalta ne ovat kuitenkin paikkoja, joissa mahdollisuus ylipäätään vertaistukeen avautuu (Tiilikainen 2019, 185). Vertaisryhmät tarjoavat mahdollisuuksia keskusteluun samankaltaisista tilanteista ja paikkoja harjoitella tunteista puhumista, mikä edesauttaa sekä kuulluksi että ymmärretyksi tulemista, minkä seurauksena yksinäisyys voi vähentyä (Lagus & Honkela 2016). Grönlund ja Falk (2016) muistuttavat, että kohderyhmäajattelusta huolimatta järjestöjen työ emotionaalisesta ja sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivien auttaminen ylettyy yksilötasolta yhteiskunnalliselle tasolle. Kuitenkin järjestöt eivät ole linjauksissaan tuoneet esille tekijöitä tai prosesseja, joiden avulla yksinäinen ihminen on päätynyt osaksi yhteisöjä (Saari 2016 c, 302).

Ryhmätoiminnan kohdalla on olennaista, että toiminnasta syntyneiden sosiaalisten kontaktien jatkuvuudesta huolehditaan, sillä vastuu muodostuneiden kontaktien ylläpitämisestä jää ihmiselle itselleen. Lisäksi edellä mainittu asia on tärkeää pitää mielessä, sillä lähtökohtaisesti yksinäisten voi olla muita ihmisiä vaikeampaa hakeutua muiden ihmisten seuraan ja monelle kotoa lähteminen on haastavaa. (Tiilikainen 2019, 185.) Yksinäisellä itsellään ei välttämättä ole resursseja tai esimerkiksi aloitekykyä, joilla itse voisi lähteä lieventämään yksinäisyyttä (Saari 2010, 222). Toisaalta yksinäisyys nähdään kuuluvaksi yksityiselämään, jolloin yksinäisyyden lieventäminen mielletään läheisille kuuluvana asiana (Grönlund & Falk 2016, 270–271). Ulkoisen ympäristön muuttaminen ei ratkaise ongelmaa, kun yksinäisyys on pysyvä sekä sisäinen olotila (Lagus & Honkela 2016, 273). Aiemmin toin ilmi yksinäisyyteen liittyvän häpeän ja stigmaattisen ulottuvuuden. Grönlundin ja Falkin (2016) mukaan järjestöt voivat toimintakulttuurillaan edesauttaa irrottautumista yksinäisyyden häpeällisyydestä.

Miten yksinäiset ikäihmiset tunnistetaan kansallisella tasolla? Esimerkiksi Kansallisessa mielenterveysstrategiassa 2020–2030 yksinäisyys on nimetty yhdeksi mielenterveyden riskitekijäksi. Kansalliseen mielenterveysstrategiaan on kirjattu toimenpiteinä vanhuspalveluissa yksinäisyyden esteettömät ympäristöt, yhteisöllinen asuminen ja sekä verkossa että puhelimessa tapahtuvan yhteydenpidon lisääntyminen. (Vorma ym. 2020, 15, 54.) Toisaalta Marinin hallitusohjelmassa on mainittu toimenpideohjelma, jossa lasten ja nuorten kohdalla yksinäisyyden sekä kiusaamisen vähentämiseksi (Hallitusohjelma 2019, 147). Ikäihmisistä Marinin hallitusohjelmassa (2019, 8) mainitaan, ettei ”yhdenkään ikäihmisen pidä pelätä vanhenemista”. Ikäihmisten hyvinvointia lähestytään hallitusohjelmassa erilaisten palveluiden tai toimeentulon tukemisen kautta (ks. Hallitusohjelma 2019, 144–158). Kun taas nuoriin liittyvä syrjintä tulee selvästi esille hallitusohjelmassa. Hallitusohjelmasta välittyy huoli nuorten syrjäytymisestä ja osallisuudesta (Hallitusohjelma 2019, 175.) Vastaavanlaista huolta ikäihmisten yksinäisyydestä ei vaikuta olevan (ks. Hallitusohjelma 2019). Orpon hallitusohjelmassa (2023, 23–24, 27) ikäihmisten yhteydessä tuodaan ilmi heidän asumisensa kotona ja yksinäisyys tuodaan yleisesti esille kuitenkin rinnastaen yhdeksi kansansairaudeksi ja mielenterveyttä heikentäväksi tekijäksi. Tampereen kaupungin strategiassa puolestaan mainitaan, että yhtenä valtuuston tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen ja yhteisöllisen toiminnan lisääminen. Yksinäisyyden kohdalla strategiassa mainitaan lapset, nuoret ja aikuiset. (Tampereen strategia 2021, 11.) Yhteiskunnan asenteilla on merkitystä ikäihmisten palveluihin sekä yksinäisyyden lieventämisessä (Uotila 2011, 74). Yksinäisyyden lieventämisessä korostuu sosiaalisten suhteiden merkitys, mutta edellä mainituissa poliittisissa asiakirjoissa huomio ei kiinnity ikääntyneiden kohdalla sosiaalisten suhteiden tukemiseen valtion taholta. Yksinäiset myös niputetaan yhdeksi joukoksi. Ylipäätään tulisi siis edistää sellaista politiikkaa, joka tukisi sosiaalisia suhteita sekä yhteisöllisyyttä (Saari 2010, 218–219). Saari (2010, 204) huomauttaa, että julkisella vallalla on vastuu yksinäistymisestä sekä velvollisuus toteuttaa toimintamalleja, jotka vähentävät yksinäisyyttä.

Uotilan (2011, 14) mukaan ymmärtämällä yksinäisyyttä voisimme auttaa vanhustyötä tekeviä ja yksinäisyyttä lieventävien palveluiden suunnittelussa. Suuri osa yhteiskunnan tarjoamista palveluista liittyy sosiaalisten suhteiden lisäämiseen. Kuitenkin esimerkiksi jonkinlaisissa kerhoissa eivät kaikki ikäihmiset viihdy. (Uotila 2011, 74.) Osa ei edes halua osallistua (Tiikkainen 2011, 75). Koska yksinäisyys kietoutuu elettyyn elämään, kaipaukseen sekä ulkopuolisuuden tunteeseen, on yksinäisyyttä hankalaa lieventää esimerkiksi ryhmätoiminnan kautta keinotekoisilla ihmiskontakteilla (Palkeinen 2005 b, 119). Koska yksinäisyyttä on monenlaista, tulee yksinäisyyttä lieventävien palveluidenkin olla monipuolisia (Tiikkainen 2011, 75). Yksinäisyyden lieventämisessä

olisi olennaista keskittyä ikääntyneen arjen rakentumiseen, osallisuuteen ja yksinäisyyden yksiöllisiin merkityksiin. Ikäihmisten sosiaalisia suhteita voidaan ylläpitää myös kaupunkisuunnittelulla. (Tiilikainen 2016b, 181; Tiilikainen 2019, 186–187.) Junttilan (2022, 211) mukaan Japanissa tehdään ja Britanniassa on jo yhteiskuntaa koskeva yksinäisyysstrategia. Suomessa asiaa suunnitellaan. Tarvitaan siis yleisesti asennemuutosta, jotta yksinäinen ihminen voitaisiin tunnistaa. (Junttila 2022, 211–213.)

6 Tutkimusasetelma

Pro gradu -tutkielmani on laadullinen haastattelututkimus, jossa aineiston analyysimenetelmänä on teemoittelu ja diskurssianalyysi. Aineistoni on laadullinen haastatteluaineisto. Tässä luvussa käsittelen tutkielmani lähtökohtia ja toteutusta. Ensin esittelen tutkielmani tavoitteita, jonka jälkeen esittelen tutkimuskysymykseni. Sen jälkeen esittelen Senioripysäkkiä ja keräämäni aineistoa. Siten käsittelen ikäihmisten haastattelemista. Sen jälkeen esittelen diskurssianalyysiä laadullisena tutkimusmenetelmänä. Luvun loppupuolella käsittelen analyysiprosessiani ja tutkielman eettisiä lähtökohtia.

6.1 Tutkielman lähtökohdat

Tutkin tässä tutkielmassa ikäihmisten yksinäisyyttä koskevaa puhetta koronapandemian aikana. Pyrin selvittämään, miten ikäihmiset kuvaavat arkeaan koronapandemian aikana ja miten korona vaikutti yksinäisyyteen heidän keskuudessaan. Lisäksi pyrin selvittämään, millaisia merkityksiä ikäihmiset antavat yksinäisyydelle ja miten yksinäisyys ilmenee. Aineistonkeruumenetelmänä on haastattelu. Valitsin haastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska olen kiinnostunut ikäihmisten yksinäisyyden ja koronan kokemuksista. Haastattelu mahdollistaa huomion kiinnittämisen sosiaalisesti tuotettuihin merkityksiin yksinäisyydestä ja koronasta.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Miten ikäihmiset ja Senioripysäkin työntekijät kuvaavat yksinäisyyttä ja korona-arkea?

2. Miten ikäihmiset puhuvat yksinäisyydestä?

Tutkielmani lähtökohtina ovat yksinäisyyden monitahoisuus, todellisuuden sosiaalinen rakentuminen ja sosiaalisesti rakentunut lähestymistapa ikääntymiseen. Tutkielmassani en nojaudu yhteen tapaan ymmärtää yksinäisyyttä tai ikääntymistä. Kuten edellisistä luvussa esitetyistä aiemmista tutkimuksista voidaan huomata, yksinäisyys on edelleen laaja ongelma. Yksinäisyys on myös merkittävä riski hyvinvoinnille ja terveydelle, mistä syystä on tärkeää tutkia yksinäisyyden seurauksia.

6.2 Senioripysäkki tarjoaa apua yksinäisyyteen

Tarkastelen tutkielmassani ikäihmisten yksinäisyyttä koronapandemian aikana TampereMission Senioripysäkin toiminnassa mukana olevien ikäihmisten ja työntekijöiden sanoittamana. TampereMissio on sosiaalialan järjestö, joka tekee työtä kehitysvammaisten, lapsiperheiden, nuorten ja ikäihmisten hyväksi. TampereMissio tarjoaa ikäihmisille monenlaista toimintaa, kuten esimerkiksi ryhmätoimintaa (Senioripysäkki ja korttelikerhot) ja ikäihmisten auttavaa puhelintoimintaa (Aamukorva). (TampererеMissioa; TampereMissioc; TampereMissiod.) Senioripysäkin tarkoituksena on tukea yli 60-vuotiaiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Senioripysäkki tarjoaa yksilö-, pari- ja ryhmäkeskusteluja sekä Ikätukitoimintaa. Senioripysäkin toiminnassa on mukana ammattialaisia, mutta myös vapaaehtoisia (TampereMissioc).

Senioripysäkki -toiminnan idea on, että yksinäiset ikäihmiset eri puolilla Suomea voisivat kokoontua ja keskustella. Aluksi ryhmien kehittäminen alkoi HelsinkiMissiossa vuonna 1999 projektirahoituksen kautta, jonka jälkeen ryhmät tulivat osaksi Kaisu Pitkälän ja Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämishanketta. Toimintaa oli ensin pääkaupunkiseudulla, jonka jälkeen se levisi muualle Suomeen. (Marjovuo 2021.) Senioripysäkki -ryhmä on terapeuttinen keskusteluryhmä, jossa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia. Lisäksi luottamuksellista on se, keitä ryhmään kuuluu. Senioripysäkki -ryhmä ei kuitenkaan ole terapiaryhmä. Ryhmän ohjaamisessa keskeistä on kuuntelu ja turvallisen ilmapiirin ylläpitäminen. Senioripysäkki -ryhmästä voi tulla ihmiselle paikka, jossa kokee kuuluvansa johonkin ja tulevansa nähdyksi. Ryhmät kokoontuvat 15 kertaa ja jokaiselle kerralle on ennalta määrätty aihe, kuten esimerkiksi yksinäisyys, riippuvuudet, pelot tai itsetunto. (Kauranen 2021a, 19–61, 89; Kauranen 2021b, 117–119, 128, 131.) Senioripysäkille hakeudutaan niin, että ensin jätetään soittopyyntö, jonka jälkeen asioista sovitaan puhelimessa. Ensin pääsee yksilötapaamiseen, jonka jälkeen voi liittyä ryhmään. Tiedon Senioripysäkin olemassaolosta voi saada esimerkiksi lehdissä olevien mainoksien kautta tai yhteistyökumppanien, esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden, terveysasemien tai sairaaloiden kautta. (Marjovuo & Routasalo 2005, 70–72.) Ari Marjovuon ja Pirkko Routasalon (2005, 71–72) mukaan kun Senioripysäkistä tiedotettiin terveyskeskuslääkäreille, alkoi Senioripysäkille tulemaan asiakkaita lääkäreiden ohjaamana.

Senioripysäkin palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. Tukea Senioripysäkiltä saa esimerkiksi elämäntilanteen muutoksiin, yksinäisyyteen tai parisuhteen haasteisiin. (TampereMissio e). Senioripysäkin toiminnalle on ominaista matalakynnys ja avoin vuorovaikutus. Senioripysäkille varataan aika puhelimitse ja keskustelut voivat tapahtua myös täysin nimettömänä. Senioripysäkin työntekijät ovat minulle kertoneet, kuinka kyseinen toiminta on auttanut ikäihmisiä kertomaan omista haasteistaan avoimesti. Tarvittaessa Senioripysäkki on ohjannut ihmisiä erilaisten palveluiden piiriin aina kun työntekijät kokevat sen tarpeelliseksi. Lisäksi työntekijät kertoivat minulle, kuinka Senioripysäkin matalan kynnyksen toiminta on auttanut ihmisiä hädän hetkellä, kun ihminen on vain tarvinnut jonkun, jolle jutella.

Senioripysäkillä on myös Ikätuki-toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea ikäihmistä erilaisissa elämänmuutostilanteissa esimerkiksi puolison kuoleman tai läheisen sairastumisen yhteydessä. Ikäihminen voi myös saada itselleen pitkäaikaisen tukihenkilön Ikätuki -toiminnan kautta. Tukihenkilönä toimii koulutettu vapaaehtoinen. (TampereMissio b.) Näillä tukihenkilöillä on ollut merkittävä rooli koronapandemian aikana. Tukihenkilöt esimerkiksi soittivat ikäihmisille ja kysyivät kuulumisia. Koronan aikana TampereMissio jakoi myös ruokakasseja riskiryhmään kuuluville. (TampereMissio 2020.) Työntekijät kertoivat minulle, että Senioripysäkki on ollut suhteellisen normaalisti avoinna myös koronan aikana, mutta ryhmiä ei ole voitu järjestää. Senioripysäkin toiminnassa on keskeistä myös toiminnan jatkuvuus sekä pitkäjänteisyys: koronan aikana ikäihmisille on ollut tärkeää, ettei heitä ole jätetty yksin, vaan tukihenkilö on ottanut yhteyttä säännöllisesti.

6.3 Teemoittelu analyysimenetelmänä

Tutkielmani asemoituu fenomenologis-hermeneuttiseen eli tulkinnallisen tutkimuksen tutkimusperinteeseen, sillä tutkin korona-arkeen liittyviä kokemuksia ja niiden merkityksiä. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa on kyse siitä, että itsestäänselvyyksiä yritetään nostaa tietouteen ja tuoda esille asioita, joita ei ole tiedostettu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 35.) Fenomenologiassa keskiössä on ihmisen suhde omaan elämäänsä, eikä ihmistä voi erottaa omasta todellisuudestaan. Tähän todellisuuteen vaikuttaa esimerkiksi kokijan kiinnostukset tai uskomukset. (Laine 2010, 29.) Kun tutkitaan kokemuksia, keskiössä on sisällöt, jäsentely ja teemoittelu. Kokemus tarkoittaa sitä, mitä on koettu ja kokemuksen tutkimus voidaan ajatella olevan tapahtuneen asian tutkimista. Kokemukseen liittyy keskeisenä asiana itse kokijasubjekti ja kohde. Usein kokemuksien pohjalla on tulkinnat aikaisemmista kokemuksista ja kokemuksissa on myös historiallinen ulottuvuus. (Backman 2018; Kukkola 2018.) Kokemuksellinen tieto on myös noussut osaksi terveydenhuollon

kehittämistä sekä terveyspolitiikkaa. Kokemustiedon yleistymiseen ovat vaikuttaneet erilaiset potilasjärjestöt. (Jones 2018 169–172.) Koen siis, että voin mahdollisesti gradullani tuoda ikäihmisten ääntä kuuluviin ja tarjota kokemustietoa yksinäisyyteen, koronaan sekä ikääntymiseen liittyen. Koronapandemiaa lähestyn ainutkertaisena kokemuksena. Voidaan ajatella, että jokaisella haastateltavalla oli oma kokemuksensa koronapandemiasta, mutta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia mahdollisesti ilmenee haastateltavien välillä. Haastatteluihini osallistuneet työntekijät vastasivat omien kokemuksien kautta, miten yksinäisyys on heidän mukaansa ilmentynyt ikäihmisissä. Vaikka pyrin kysymyksien suunnitteluvaiheessa rajaamaan kysymyksiä niin, että näkökulma on kiinni koronapandemian ajanjaksolla, on mahdollista, että haastateltavat olivat miettineet kysymyksiäni laajemmin.

Tutkielmani analyysimenetelmänä on teemoittelu. Teemoittelua hyödynnän analyysin ensimmäisessä osassa (luku 7). Teemoittelulla voin kartoittaa erilaisia asioita, joita haastateltavat ovat nostaneet haastatteluissaan esille. Lisäksi teemoittelun avulla pyrin havainnollistamaan ikäihmisten kokemaa korona-arkea. Teemoittelussa aineistosta eritellään tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä teemoja. Teemoittelu voidaan nähdä olevan yhtenä sisällönanalyysin muotona. (Tietoarkistoc). Sisällönnalyysin ja teemoittelun erona voidaan toisaalta nähdä eräänlainen hierarkkisuus, sillä sisällönanalyysissä muodostetaan ylä- ja alaluokkia ja pelkistyksiä. Kun taas teemoittelussa samanlaiset asiat yhdistetään yhteen ja muodostetaan teemaattinen ”kartta”. Sisällönanalyysin esittämistapa voi olla taulukko, kun taas teemoittelussa muodostuu tiivistetty ”kartta”. Teemoittelun avulla voidaan analysoida sekä ilmeisiä että piileviä asioita kun taas sisällönanalyysissä keskitytään aineiston ilmeisen sisällön kuvaamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–146.) Kun haastatteluissa toistuu jokin asia, voidaan se mieltää yhdeksi teemaksi. Sama teema voi toistua usealla haastateltavalla. Teemat muotoutuvat haastateltavien puheesta tutkijan tulkintojen kautta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.)

6.4 Diskurssianalyysi analyysimenetelmänä

Tutkielmani haastatteluaineiston toisena analyysimenetelmänä on teoriasidonnainen diskurssianalyysi. Diskurssinanalyysia hyödynnän analyysin toisessa luvussa (luku 7). Teoriasidonnainen tutkimus on teoria- ja aineistolähtöisen tutkimuksen välissä. Teoriasidonnaisessa tutkimuksessa aineistosta voidaan etsiä yhtymäkohtia ja tukea teoriasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) En siis nojaudu analyysissäni johonkin yksittäiseen tapaan ymmärtää yksinäisyyttä eikä tutkielmani teoria ei ohjaa analyysini rakentumista (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–146). Valitsin diskurssianalyysin aineiston analyysimenetelmäksi, koska yksinäisyys merkityksellistyy puheessa ja on tilannesidonnaisesta. Lisäksi tarkoituksena on analysoida sekä puheen että kokemuksen sisältöä, mistä syystä katsoin diskurssianalyysin parhaaksi vaihtoehdoksi.

Diskurssien tutkimuksen juuret ovat sosiaalisen konstruktionismin perinteessä. Sosiaalisessa konstruktionismissa on kyse siitä, että kielessä on sosiaalisesti jaettuja merkityssysteemejä, joita rakennetaan ja ylläpidetään sosiaalisesti. (Jokinen & Juhila & Suoninen 2016.) Kieli toimii välineenä, joka rakentaa sosiaalisia todellisuuksia, mutta se ei kuitenkaan ole neutraalin todellisuuden ilmentäjä (Eskola & Suoranta 2014, 141, 195; Pietikäinen & Mäntynen 2019, 16). Kielenkäyttöön kuuluu normeja ja sääntöjä, jotka muuttuvat ja uusiutuvat (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 7). Jari Eskolan ja Juha Suorannan (2014, 162) mukaan diskurssianalyysissä pyritään siis sosiaalisesti rakentuvien käytäntöjen selvittämiseen. Diskurssien tutkimuksessa on myös keskeistä kielenkäytön ja sosiaalisen toiminnan yhteen kietoutuneisuus, jossa toisaalta on säännönmukaisuutta ja toisaalta sekoittumista ja muuttumista (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 7). Diskurssien tutkimuksessa on keskeistä ajatus siitä, että kielelliset merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Kieli on myös resurssi, sillä sitä käyttävällä on mahdollisuus valintoihin, joihin siis muun muassa vaikuttaa omat taidot, konteksti ja vuorovaikutukselliset normit. Diskurssien avulla voidaan merkityksellistää asioita ja esimerkiksi nimetä, rakentaa suhteita sekä luoda kategorioita. (Pietikäinen & Mäntynen 2019, 19–26, 77.)

Diskurssianalyysi voidaan mieltää myös väljänä teoreettisena viitekehyksenä. Ihminen mahdollisuuksien mukaan määrittää itseään ja tuo esille kokemuksia myös ristiriitaisilla tavoilla. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 25, 45–46.) Ihminen voi siis ilmaista itseään ja antaa perusteluja omalle toiminnalleen erilaisten selontekojen kautta (Suoninen 2016, 233; Jokinen & Juhila 2016 b, 281). Selonteoilla voidaan vastustaa tai oikeuttaa yhteiskunnallista vallankäyttöä (Suoninen 2016, 237). Analyysini tarkoituksena ei kuitenkaan ole päästä kiinni ihmisen pään sisäisiin prosesseihin, vaan analyysini painopiste on sekä kielenkäytön että selontekojen moninaisuus. (vrt. Jokinen, Juhila

& Suoninen 2016, 43–46.) Lisäksi pyrin tuomaan ilmi analyysilläni mahdollisia diskurssien ideologisia seurauksia (ks. Jokinen & Juhila 2016 a, 94–95).

6.5 Aineiston kuvaus: haastattelut ikkunana ikäihmisten arkeen ja yksinäisyyteen

Aineistonkeruumenetelmäni on haastattelu. Haastattelujen kautta on mahdollista tutkia arkojakin aiheita sekä sijoittaa tutkittavan vastauksia osaksi laajempaa kokonaisuutta. Lisäksi koen, että haastatteluiden avulla olisi mahdollista päästä syvemmälle ikäihmisten kokemuksiin, arkeen, yksinäisyyteen ja koronaan ilmiönä. Tutkielmani laadullinen haastatteluaineisto nojautuu konstruktionismiseen lähestymistapaan enkä pyri tekemään laajoja yleistyksiä (Leinonen ym. 2017, 89). Tutkielmani aineisto koostuu seitsemästä ikäihmisen haastatteluista ja kahden Senioripysäkin työntekijän puolistrukturoiduista haastatteluista. Yksi haastattelu toteutettiin aikataululllisesta syystä parihaastatteluna. Vaikka yksi ikäihmisten haastatteluista oli parihaastattelu, vastasivat haastateltavat kummatkin kaikkiin kysymyksiin vuorotellen. Kaiken kaikkiaan haastatteluihin osallistui kahdeksan Senioripysäkillä asioivaa ikäihmistä, jotka ovat iältään 65–78-vuotta. Ikäihmisten haastatteluihin osallistui neljä miestä ja neljä naista. Haastattelut toteutin 2021 loka-joulukuun aikana Senioripysäkin tiloissa Tampereella. Haastattelut kestivät 20 minuutista puoleen tuntiin. Yhteensä haastattelumateriaalia on noin 4 tuntia ja litteroitua materiaalia kertyi noin 62 sivua kirjaisinkoossa 12 ja rivivälillä 1.5. Aineiston litteroinnissa keskityin puheen sisältöön enkä esimerkiksi äänenpainoihin tai huokauksiin (ks. Ruusuvuori & Nikander 2017, 427; Ruusuvuori 2010, 424–428). Pyrin litteroimaan mahdollisimman sanatarkasti (vrt. Tietoarkisto a); Ruusuvuori & Nikander 2017, 430).

Puolisrukturoidut haastattelut ovat lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Puolistrukturoidun haastattelun kysymykset esitetään jokaiselle haastateltavalle samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Lisäksi puolistrukturoiduissa haastatteluissa ei ole vastausvaihtoehtoja valmiina vaan haastateltava saa kertoa omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 63). Tekemäni haastattelut voin luokitella puolistrukturoiduiksi haastatteluiksi, koska esitin kysymykset jokaiselle haastateltavalle lähes samalla tavalla sekä samassa järjestyksessä. Haastattelurungot (ks. liitteet) sisälsivät rajattuja kysymyksiä, avonaisia kysymyksiä ja keskustelun tueksi erillisen lomakkeen, johon haastateltava sai rastittaa niitä tunteita, joita on kokenut koronapandemian aikana. Kyseinen rastitettava lomake on strukturoitu osa muutoin puolistrukturoituja haastatteluja (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2008, 30). Tämä erillinen ”lomake” toimi

eräänlaisena virikkeenä, joka muutaman haastateltavan kohdalla avasi keskustelua lisää (ks. Törrönen 2017, 239). Haastattelun teemat olivat taustakysymyksien jälkeen arki ennen koronaa ja koronan aikana. Sitten kysyin sosiaalisiin suhteisiin ja yhteydenpitoon liittyviä kysymyksiä. Kolmantena teemana oli apu ja tuki koronan aikana, erityisesti myös Senioripysäkin tarjoama apu. Lopuksi esitin kysymyksiä liittyen tunteisiin, kotona olemiseen ja koronarajoituksiin sekä kysyin, onko haastateltava ikäihminen kokenut yksinäisyyttä koronan aikana. Työntekijöiden haastattelurungossa oli eri kysymykset (ks. liite 3), mutta tunteiden rastittaminen -lomake oli samanlainen.

Olen kerännyt haastatteluaineiston erittäin tiiviissä yhteistyössä kahden Senioripysäkin työntekijän kanssa. Nämä kaksi työntekijää eivät osallistuneet haastatteluihin tai olleet haastattelutilanteissa paikalla. Muutaman tapaamisen jälkeen suunnittelimme yhdessä haastattelun teemoja ja kysymyksiä. Haastattelukysymyksiä pohtiessani eniten mietitytti se, kuinka yksinäisyydestä voi kysyä ja voisiko siitä kysyä suoraan. Uotila (2011,22–23) pohtii väitöskirjassaan yksinäisyyden mittarien kohdalla sitä, onko eettistä tutkia yksinäisyyttä ylipäätään niin, että asian naamioi kysymysten taakse eikä kysy yksinäisyydestä suoraan. Keskustelin asiasta myös Senioripysäkin työntekijöiden kanssa, jotka olivat sitä mieltä, että on järkevää kysyä yksinäisyydestä suoraan haastateltavalta. Näin ollen haastattelurunkoon muotoutui kysymys ” Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi koronapandemian aikana? Miltä se on tuntunut?” Haastattelurungon kysymykset luin haastateltavalle ääneen. Kysymykset esitin haastateltavalle siinä muodossa, kun olin ne laatinut.

Senioripysäkin työntekijät rekrytoivat minulle haastateltavat, koska työntekijät tunsivat asiakkaat ja tiesivät heidän yhteystietonsa. Työntekijät kartoittivat kiinnostuneita haastatteluihin ja sopivat haastattelut puolestani. Lisäksi olin itse erään ryhmäkokoontumisen aluksi kertomassa tutkielmastani, jonka jälkeen työntekijät sopivat haastattelut. Senioripysäkin työntekijät myös kertoivat lyhyesti haastateltaville, mistä on kyse ennen haastattelua. Haastattelut toteutettiin kasvotusten koronasuosituksien puitteissa eli haastatteluiden yhteydessä käytettiin maskeja ja noudatettiin turvavälejä. Haastattelut tallensin puhelimella, josta siirsin ne yliopiston henkilökohtaiseen pilvipalveluun. Haastateltavalta kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiseen puhelimella ennen haastattelun alkua. Paperille merkitsin muistiin ainoastaan henkilön iän ja sukupuolen sekä otin talteen erillisen haastattelutilanteessa rastitettavan paperin, joita säilytän kotonani, joihin vain minulla on pääsy. Hävitän haastattelunauhoitteet ja paperisen materiaalin tutkielman julkaisun jälkeen. Seuraavassa luvussa käsittelen tarkemmin ikäihmisten haastattelemista ja haastattelutilanteita.

6.6 Ikäihmisten haastatteleminen ja haastattelutilanteet

Haastattelu on sekä vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija yrittää saada selville haastateltavan tavasta ajatella, että paikka, jossa luodaan uudenlaisia yhteisiä merkityksiä: vastaukset heijastavat niin haastattelijaa, erityisesti tapoja kysyä kuin haastateltavaa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35, 49). Tutkimushaastattelussa ovat myös aina läsnä tietyt roolit sekä päämäärä (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 46–47). Toisaalta haastattelut voivat olla ennalta-arvaamattomia, sillä niiden suuntia ei voida etukäteen tietää (Hirsjärvi &Hurme 2008, 35, 49).

Media ja yhteiskunnallinen keskustelu maalaa käsityksiä ikäihmisistä. Ikäihmiset voivat peilata omia käsityksiään vanhuuteen liittyen mediaan (ks. Lumme-Sandt 2017, 297). Haastattelutilanteissa oli myös läsnä ikäero haastateltavan ja haastattelijan välillä. Toisaalta läsnä oli haastateltavan ja itseni omat käsitykset ikäihmisistä tai vanhuudesta. Kirsi Lumme-Sandtin (2017, 297–311) mukaan haastattelijalla voi olla isokin ikäero haastateltavaan sekä haastattelijalla voi kohdistua ikäihmisiin ennakko-oletuksia, jotka voivat liittyä esimerkiksi ikään tai toimintakykyyn. Lumme-Sandtin (2017, 297–311) mukaan haastateltavan ja haastattelijan käsitykset ikäihmistä voivat vaihdella ja olla tilannesidonnaisia. Toisaalta on mahdollista, ettei haastattelija pääse tarpeeksi syvälle ikäihmisten elämään ja kokemusmaailmaan, koska haastattelijalla ei ole välttämättä omaa kokemusta ikääntyneistä. Lähtökohtaisesti ikäihminen tulisi kohdata samalla tavalla kuin kuka tahansa aikuinen (em., 299). Pyrin itse kohtamaan avoimin mielin haastatteluun tulijoita.

Roos on puhunut onnellisuusmuurin käsitteestä, jossa on kyse siitä, että ihmiset ajattelevat olevansa onnellisempia kuin ovat ja suojelevat siten itseään ei niin hyvää elämäänsä vastaan. Onnellisuusmuuri vaikuttaa siis esimerkiksi kyselytutkimuksien vastauksiin. (Kortteinen 1982, 20–21.) Tällöin esimerkiksi sosiaalisia ongelmia jää piiloon (ks. Kortteinen 1982, 21). Saaren (2016b, 47) mukaan onnellisuusmuuri voi ilmetä siten, että ihminen ei kerro todellisesta tilanteestaan vaan kaunistelevat sitä mukaillen sosiaalisia normeja. Onnellisuusmuurin keskiössä on kontrolli, mutta se voi myös rakoilla (Roos 1987, 71). Roos (1987, 213) kuvaa, kuinka ihminen luo keinotekoista muuria (fasadi) kun kerrotaan ongelmista eli ihmisen kertoma asia on vain kertomus ehjästä onnellisuusmuurista. Vaikeat asiat saatetaan sanoa sivulauseena (Em., 214).

Ilona Suojanen (2021) on esitellyt onnellisuusnaamion käsitteen. Onnellisuusmuurin ja onnellisuusnaamion käsitteissä on paljon samankaltaisuutta. Onnellisuusnaamio on epärehellisempi ja raskaampi kuin onnellisuusmuuri: onnellisuusnaamion takana ihminen valehtelee ja vääristelee totuutta. Onnellisuusnaamioita on kaksi. Toisessa on kyse onnellisuuden esittämisestä niin, että omaa

onnetonta oloa yritetään peittää positiivisen ja hymyilevän naamion taakse. Tässä ensimmäisessä naamiossa korostuu ”kaikki on hyvin” -asenne. Toisessa naamiossa taas on kyse onnellisuuden liioittelusta, mikä näyttäytyy ekstroverttinä käytöksenä ja energisyytenä. Tätä toista naamiota käytetään yleensä sellaisissa tilanteissa, kun ei haluta näyttää onnettomalta kuin muut. (em., 71–74.) Tästä voi seurata Suojasen (2021, 74) kuvaama hyperpositiivinen ilmapiiri, jossa ollaan epäaitoja eikä aidosti onnellisia. Yksinäisyys on sensitiivinen aihe ja sekä onnellisuusmuuri että onnellisuusnaamiot voivat vaikuttaa haastateltavien vastauksiin ja ylipäätään yksinäisyyden tutkimiseen. Tutkielmani aihe voidaan mieltää sensitiiviseksi, koska yksinäisyyteen liitetään häpeän tunnetta (ks. Laitinen & Uusitalo 2007, 317). Ikäihmiset voivat myös pyrkiä antamaan itsestään mahdollisimman hyvän kuvan haastattelijalle: ikäihmiselle voi olla tärkeää tuoda esiin se, että on vielä pärjäävä ja toimeentuleva (Lumme-Sandt 2005, 136).

Haastattelutilanteet olivat mielestäni luontevia ja yritin tehdä haastattelutilanteesta haastateltavalle miellyttävän. Keskustelimme muutamien haastateltavien kanssa omasta opiskelustani ja joimme myös muutamien haastatteluiden yhteydessä kahvit haastateltavan kanssa. Pyrin tarkkailemaan ja olemaan herkkänä sille, millaisia odotuksia haastateltavilla oli haastattelua kohtaan tai millainen tilanteena se oli haastateltavalle (vrt. Ruusuvuori & Tiittula 2017, 67–68). Kaikki haastattelut etenivät pääasiassa samalla tavalla. Annoin haastateltavalle tilaa kertoa enkä juurikaan esittänyt täydentäviä tai tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastattelut muotoutuivat kysymysvastaus – tyyppisiksi ja lisäksi haastattelut muistuttavat arkikeskustelua (vrt. Ruusuvuori & Tiittula 2017, 53). Itse haastattelijana pysyin haastattelun aikana ”tietämättömänä osapuolena” ja reagoin haastateltavan vastauksiin usein hymähtelyllä tai sanomalla ”joo” (vrt. Ruusuvuori & Tiittula, 2017, 46–47; Hyvärinen 2017, 30–32). Haastateltavat kertoivat vastauksia aika nopeaan tahtiin, jolloin oli haastavaa tarttua jostakin asiasta kiinni ja pyytää haastateltavaa kertomaan siitä asiasta enemmän (ks. Hyvärinen 2017, 31) Koin, että pystyin muodostamaan luottamuksen haastateltavaan, sillä pyrin osoittamaan empatiaa kiusallisissa tilanteissa ja silloin kun haastateltava puhui jostakin ikävästä. Vaikka osoitin empatiaa kehonkielellä, esimerkiksi hymähtelyllä, pyrin kuitenkin olemaan koko haastattelun ajan mahdollisimman neutraali (vrt. Ruusuvuori & Tiitttula 2017, 68–75.) Haastattelut voivat olla sekä haastateltavalle että haastattelijalle voimaannuttava sekä positiivinen kokemus (Lumme-Sandt 2017, 309). Lisäksi haastattelu voi olla haastateltavalle itselleen terapeuttinen kokemus (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17). Kuulin jälkikäteen positiivista palautetta haastatteluista sekä myös itse koin haastattelut voimaannuttavina. Haastattelutilanteista lopulta tuli mielestäni sellaisia, joissa haastateltava sai vapaasti kertoa.

6.7 Analyysin kulku

Seuraavaksi esittelen tutkielmani analyysiprosessia. Aloitin analyysiprosessin kokonaisvaltaisella litteroidun tekstin tarkastellulla ja silmäilyllä. Ensimmäisillä lukemiskerroilla pyrin etsimään yleisiä huomioita. Aineistoa lukiessa kiinnitin huomiota muun muassa ystävyyssuhteisiin, säännöllisiin käyttäytymistapoihin ja olosuhteiden kuvauksiin (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2011, 143). Esitin aineistolle lisäkysymyksenä esimerkiksi, miten ikäihmiset kuvaavat arkeaan, sillä huomasin arkeen liittyvien kuvauksien toistoa. Sitten keskityin etsimään toistuvia teemoja. Kun olin löytänyt ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni liittyvät teemat, keskityin etsimään yksinäisyyteen liittyviä puhetapoja. Lopulta huomasin, että erityisesti haastatteluissa toistui tunteisiin liittyvä puhe. Lopuksi pyrin erottamaan pienempiä diskursseja laajemmista. Samalla huomasin koronarokotteisiin liittyvän puheen, jonka rajasin pois analyysistäni, koska se ei suoraan liittynyt tutkimuskysymyksiini.

Analyysini jakaantuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa esittelen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen asemoituneet teemat. Toisessa osassa käsittelen toista tutkimuskysymystäni eli keskityn diskursseihin, jotka liittyvät siihen, miten ikäihmiset puhuvat yksinäisyydestä. Molemmat alaluvut rakentuvat niin, että etenen yksi teema tai diskurssi kerrallaan. Havainnollistan päätelmiäni aineistoesimerkeillä. Haastattelukatkelmat on poimittu litteraatista kirjoitusvirheineen, mutta olen kuitenkin poistanut muutamia täytesanoja, joita on esiintynyt kaksi tai kolme kertaa peräkkäin. Näitä täytesanoja on esimerkiksi ”tota” ja ”niinku”. Haastateltaville on annettu keksityt nimet, jotta analyysia on mielekkäämpää seurata.

6.8 Tutkielman eettiset näkökulmat

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on määritellyt hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joita olen pyrkinyt tässä tutkielmassa noudattamaan (TENK 2023, 12). Haastatteluiden eettisyys nojaa toisen ihmisen kunnioittamiseen ja luottamukseen (Hyvärinen 2017, 32). Ennen haastattelun alkua kävin haastateltavan kanssa läpi haastatteluun liittyviä käytännön asioita. Kerroin haastateltavalle tutkielman aiheen ja että kyse on sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielmasta. Kerroin haastateltavalle, että osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastateltavalla oli mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta kysymykseen ja ylipäätään kieltäytyä koko haastattelusta. Annoin haastateltavalle tietosuojailmoituksen paperisena ja keskustelin haastateltavan kanssa sen sisällöstä. Keskustelin jokaisen haastateltavan kanssa siitä, mitä tietoja hänestä kerätään sekä miten aineisto tallennetaan ja säilytetään. Jaoin haastateltaville myös tiedotteen tutkielmaan osallistuvalle,

josta ilmeni yhteystietoni ja jota haastateltavan ei tarvinnut suostumuksen merkiksi allekirjoittaa eikä palauttaa minulle. Kerroin kaikille haastateltaville, että haastattelu on anonyymi eli en kysynyt tai kirjoittanut haastateltavan nimeä ylös. Kerroin, että iän ja sukupuolen merkitsen muistiin. Kerroin haastateltavalle, että haastattelut nauhoitetaan puhelimen avulla ja ne tallennetaan Tampereen yliopiston pilvipalveluun, johon minulla on salasana. Tarkensin vielä haastateltaville erikseen, että tallenteelle jää se, mitä haastateltava haluaa haastattelussa sanoa. Haastateltavien suostumukset olivat siis suullisia, äänitallenteelle tallennettuja suostumuksia. Suostumuksen haastattelua varten pyysin heti kun laitoin tallennuksen päälle, jolloin suullinen suostumus tallentui. Kerroin haastateltaville, milloin aloitin nauhoituksen ja milloin lopetin sen. Kerroin haastateltaville, että sekä ääninauhoitteet että paperinen materiaali hävitetään tutkielman julkaisun jälkeen. Asia ilmenee haastateltavalle myös tietosuojalomakkeesta.

Haastattelurunkoja muotoillessa, mietin mitkä taustatiedot ovat tutkittavan asian kannalta oleellisia. Pyrin muotoilemaan haastattelurungot niin, että minimoin mahdollisimman paljon tunnistetietoja (ks. Tietoarkisto b). En siis kerännyt haastateltavien nimiä, koska koin, ettei haastateltavien nimien tietäminen ole tarkoituksenmukaista ja lisäksi Senioripysäkin toimintaan on myös mahdollista osallistua nimettömänä. Lisäksi koin, että aiheeni sensitiivisyyden takia ei ole tarkoituksenmukaista kerätä nimiä. Hyvärisen (2017, 39) mukaan ”tutkijan eettisiin toimintatapoihin kuuluu, että toinen ihminen kohdataan ihmisenä eikä vain tietolähteenä”. Hyvärisen edellä mainittu lähestymistapa toteutui haastatteluissa niin, että ensin juttelin niitä näitä haastateltavien kanssa ja sen jälkeen kerroin haastatteluun liittyviä käytännön asioita. Pyrin edellä mainittujen asioiden tavoin sekä turvaamaan että pitämään yllä haastattelun luottamuksellisuutta ja avointa keskusteluyhteyttä. Haastattelut toteutettiin Senioripysäkin tiloissa, jotka olivat haastateltaville entuudestaan tuttuja paikkoja. Haastattelut olivat monille haastateltavalle voimaannuttava kokemus aiheen sensitiivisyydestä huolimatta. Haastatteluaineistoa litteroimisessa anonymisoin aineistoa varmistaen tutkittavien tietosuojaa (ks. Tietoarkistob). Haastateltaville annoin keksityt nimet. (ks. Tietoarkistob).

Eettisestä näkökulmasta oma suhde tutkittavaan kohteeseen on olennaista tarkastella. Eettisesti on tärkeää, ettei tutkijana jää henkilökohtaisiin arvoihin kiinni (Laitinen & Uusitalo 2007). Tämän toteutin niin, että haastattelun aikana en esittänyt omia mielipiteitäni vaan reagoin minimipalautteella, kuten esimerkiksi vain sanalla ”ok”. Koen, että haastatteluihin vaikutti minun oma rohkeuden puutteeni, joka esti minua esittämästä esimerkiksi lisäkysymyksiä (vrt. Laitinen & Uusitalo 2007, 320). Toisaalta haastateltavat vastasivat kysymykseen pitkällä vastauksella, jolloin oli entistä vaikeampaa tarttua yhteen asiaan ja esittää siitä tarkentava kysymys. Senioripysäkin toiminta tuli minulle tutuksi monien työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta, mutta pyrin olemaan

haastatteluissa mahdollisimman neutraalisti. Pohdin tarkemmin omaa suhdettani tutkittavaan kohteeseen tutkielman viimeisessä luvussa.

7 Ikäihmisten yksinäisyys ja korona-arki ikäihmisten ja Senioripysäkin työntekijöiden sanoittamana

Tässä ensimmäisessä analyysiluvussa tarkastelen teemoittelun avulla, miten ikäihmiset ja Senioripysäkin työntekijät kuvaavat yksinäisyyttä ja korona-arkea. Tunnistin kuusi erilaista teemaa, jotka ovat korona-ajan tunteet, liittyy vai ei liity koronaan, auktoriteetti, sisuuntuminen korona-aikana ja korona-ajan hyväksymättömyys.

7.1 Korona-arjen tunteet

Tähän teemaan liittyy erilaiset haastateltavien ilmaukset siitä, minkälaisia tunteita korona ja koronarajoitukset aiheuttivat. Eniten välittyi ahdistuksen, pelon, levollisuuden ja turvattomuuden tunnetta ikäihmisten keskuudessa koronasta puhuttaessa. Erilaisia tunteita ja niiden vaihtelua kuvaavat seuraavat Maijan ja Meerin haastatteluotteet.

> *No kyllä kai se jonkunlaista pelkoa aiheutti. Mutta ei mitään semmoista kauhun sekaista pelkoa koska se oli niin tietämätön kaikille.* (Maija, 70 vuotta)

> *Semmoinen turvattomuus sitten.* (…) *Rupesi käymään ylivoimaiseksi se tota eristäytyminen ja koronarajoitukset ja nää muutokset.* (…) *Siihen jokapäiväiseen niin kun arkipäivän rutiineihin ei kuulu ketään muuta kuin minä. Ei edes eläintä kotieläintä.* (…) *Kyllä se niinku kyllä se rupeaa syömään voimavaroja.* (Meeri, 68 vuotta)

Maijan ja Meerin haastattelukatkelmista tulkitsen, että korona tuli yllättäen ikäihmisen arkeen, johon ensireaktiona oli tunteet, erityisesti turvattomuus. Muutama haastateltava vertaili koronatilannetta esimerkiksi aikaisempiin kriiseihin, kuten esimerkiksi sotaan tai ruttoon, mikä ilmenee seuraavista Annen ja Maijan aineistoesimerkeistä. Haastatteluista välittyi, että koronaan suhtauduttiin tuntemattomana ja näkemättömänä uhkana.

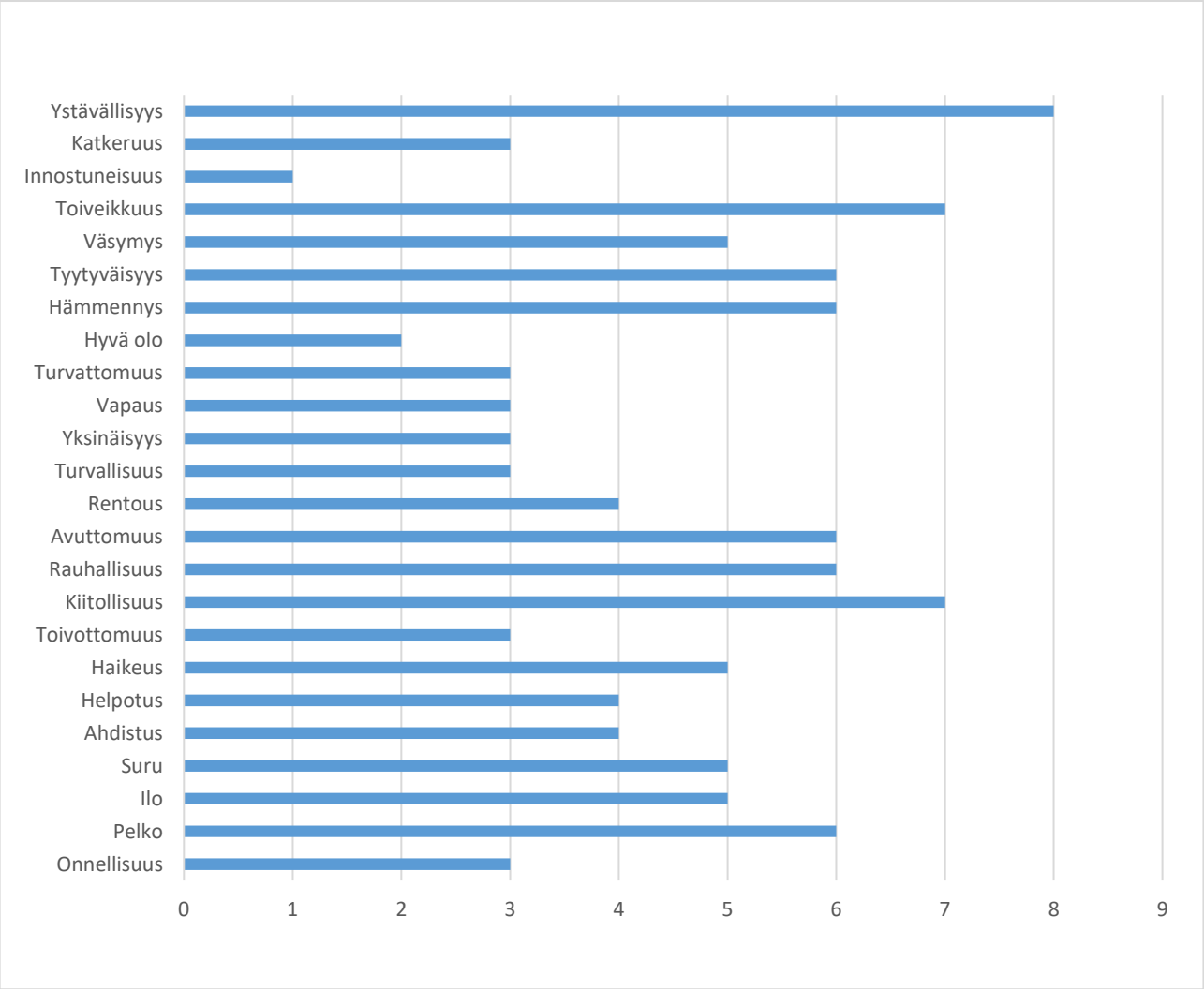
> *Luin muun muassa se ruttokirja siihen aikaan. Ja ajattelin että no joo ei tää ole niinkään kauheata loppujen lopuksi. Että mulla oli kyllä siinäkin semmoinen vähän peruslevollisuus. Että on sitä pahemmastakin selvitty.* (…) *En mä ole niinku sitä kokenut mitenkään semmoisena oikeastaan kovinkaan suurena poikkeustilanteena.* (Anne, 75 vuotta)

No minulla oli semmoinen ajatus silloin heti kun se alkoi. Niin mä ajattelin että tää on varmaan meidän mikä ikä tän ajan jakson sotaa. Ja sitä kautta kun peilasin niin musta se ei tuntunut pahalle. (Maija 70 vuotta)

Se tota se on niin kuitenkin niin vakavasti otettava asia noin maailmanlaajuisesti ja tota niinku sanotaan ihan näin kun otetaan kansakunnasti. Tässä näin että tota se on mun mielestä eli se on tosiaan niinku semmoinen kaikkien asia ottaa vakavasti. (Matti, 74 vuotta)

Haastatteluista välittyi kaikki samassa veneessä -ajattelua, mikä erityisesti voidaan nähdä edellisestä Matin haastattelukatkelmasta. Ikäihmiset puhuivat koronasta tyynellä tavalla, mutta ei se tarkoita, ettei korona olisi aiheuttanut heille haasteita. Koronakuolemia kuitenkin oli eniten juuri ikäihmisillä ja riskiryhmään kuuluvilla. Maijan, Meerin ja Annen haastattelukatkelmista tulkitsen myös, että haastateltavista välittyy koronan aiheuttama kuoleman läheisyys, mikä liittyy ajatukseen siitä, että on vähän elinpäiviä muutenkin ikäihmisenä jäljellä. Kuitenkin sanaa kuolema koronan yhteydessä ei tuotu esille, mikä voi kertoa myös siitä, että ikäviä asioita pyritään karkottamaan mielestä. Annen haastatteluotteesta tulkitsen, että ruttokirjan lukemisessa voi olla kyse kriisiin varautumisesta tai muuten selviytymiskeinosta. Oma tulkintani sekä Annen että Maijan haastatteluotteista on, että ikäihmisten suhtautuminen koronaan vaikuttaa pääasiassa neutraalilta ja tyyneltä kun kuitenkin kyse oli pandemiasta, jossa iällä oli vaikutusta koronasta toipumiseen tai siitä selviämiseen. Annen ja Maijan haastatteluotteista voidaan huomata, kuinka he hyväksyvät koronarajoituksien aiheuttamat kurjat olot.

Keskeinen havaintoni on, että tunteet myös vaihtelivat koronapandemian eri vaiheiden aikana. Kaikki haastateltavien tunteet eivät liittyneet koronaan vaan omaan henkilökohtaiseen tilanteeseen. Eniten tunteista korostui huolestuneisuus, joka kohdistui pelkoon omasta tai läheisen sairastumisesta koronaan. Seuraavaan taulukkoon on kerätty kaikkien haastateltavien erillisen tunnelomakkeen (ks. Liite 4) vastaukset. Haastattelurungon kysymyksenä oli ”Millaisia tunteita korona on sinussa herättänyt?”. Kysymys kysyttiin sekä ikäihmisiltä että työntekijöiltä. Haastateltavat saivat rastittaa niin monta tunnetta, kun kokivat tarpeelliseksi.



Taulukko 1. Tunteet koronan aikana. Vastanneita yhteensä 10 henkilöä (8 ikäihmistä ja 2 työntekijää).

Edellä esitetystä taulukosta voidaan huomata, että koronaan liittyen koettiin erilaisia tunteita. Eniten koettiin ystävällisyyttä, vähiten riemua ja vihaa (0 kpl, ei mukana taulukossa). Kiinnostavana huomiona on, että yksinäisyyden tunnetta rastitti kolme henkilöä.

7.2 Liittyy vai ei liity koronaan

Tämä teema on kahtia jakautunut. Toisaalta tähän teemaan liittyy haastateltavien esille tuomaa vertailua aikaan ennen koronaa ja toisaalta vertailua omaan ”normaaliin elämäntilanteeseen”. Haastateltavat toivat myös ilmi toistuvasti sen, että tilanne olisi sama ilman koronaakin. Seuraavassa Maijan haastatteluotteesta on esimerkkejä siitä, kuinka haastateltava tekee eroa koronan ja aikaisemman tilanteen välillä.

> *Korona toi siihen sitten. Olin niinku tavallaan oman elämäni hidastanut ja sosiaalinen elämäkin oli rajoittunut ystävien suhteen.* (…) *Että kun tässä muuten on elämässä nyt lähivuosina näitä pudotuksia. Niin se ei ollut pudotus että näin sen sitä kautta. Että tavallaan mittasuhteet. Että jos vaan kotona olo on se pahin niin. Ei onko se paha. Joo tällainen.* (…) *Ei mulle tullut tunnetta että seinät kaatuu tai mitään. Että mutta mä luulen että siinä auttoi paljon tää elämäntilanne muutenkin. Että se oli jo tavallaan. Niinku sitä kohden mennyt vähän pakon sanelemana.* (Maija, 70 vuotta)

Edellisestä Maijan haastatteluotteesta näkyy myös liikkumista virran mukana ja sopeutumista vallitsevaan koronatilanteeseen. Koronaa tai kotona olemista ei nähdä edellisen Maijan aineistoesimerkin pohjalta ongelmallisena. Kotona oleminen otetaan tällöin myös ylhäältäpäin annettuna ja asiaa sen enempää kyseenalaistamatta. Maijan haastattelukatkelmasta voidaan myös päätellä, että Maija on ”jämähtänyt kotiin jo ennen koronaa. Lisäksi voidaan huomata Maijan katkelmasta, että koronan aikana koti saattoi olla turvapaikka, jossa ei tarvitse tehdä mitään. Seuraavasta Jukan haastatteluotteesta voidaan nähdä lisää kuvausta kotona olemisesta korona-aikana.

> Tutkija: *Joo. Miltä kotona oleminen on tuntunut?*
>
> *Haastateltava: Tosi ahdistavalta. Mua on auttanut se että mulla on ollut niin kun mun vaimo kuoli niin uusi naissuhde. Niin mä hänen luonaan niinku vapaudun ja mut yksin kotona niin se on ahdistavaa.* (Jukka, 78 vuotta)

Yksinäisyyden näkökulmasta Jukan katkelmasta voidaan päätellä, että hänen tilanteessaan uusi ihmissuhde mahdollisesti suojaa yksinäisyydeltä, mutta Jukka kokee yksin olon ahdistavana. Huomionarvoista on, ettei Jukka suoraan liitä ahdistuksen tunnetta koronaan. Seuraavasta Esan haastattelukatkelmasta tulkitsen, että Esa ei yhdistä tilannettaan suoraan johtuvan koronasta vaan läheisen sairastumisesta, johon yksinäisyyskin linkittyy.

Tutkija: *Ha joo miltäs kotona oleminen on tuntunut tästä koronan näkökulmasta?*

Haastateltava: *no kyllähän kotona periaatteessa hyvä on olla. Sitten vaimo on kotona ollut nyt keväällä 5 viikkoa ja syksyllä 5 viikkoa. Viime vuonna vaimo oli sairaalassa johonka sinnekään ei sitten päässyt katsomaan kevät puolella lainkaan jo loppua pääsi ulos sitten vähän kävelemään mutta tää on toisaalta se on hyvin yksinäistä ollut ja sitten tosiaan toi vaimoni paha sairastuminen niin on se mun elämäni kotonakin muuttanut että jos sanotaan että miten sun kysymyksesi tiin siinä oli että että kyllä se selvästi niinku yksinäisempää on sitten ollut.* (Esa, 76 vuotta)

Sekä Maijan että Esan haastatteluotteista näkyy olotilan kasautumista: kun on jo murheita, ei enää yksi uusi murhe tunnu missään. Seuraavissa Matin ja työntekijöiden (1 ja 2) haastatteluotteissa näkyy myös sitä, kuinka ihmiset reagoivat kriisitilanteeseen: haastateltavat antavat itsestään reippaan ja pärjäävän ihmisen kuvan ja vakuutellaan kuulijaa, ettei heistä tarvitsisi olla huolissaan.

Ilo ei tää pandemiasta ei ole. Kyllä se johtuu ihan muusta. (Matti, 74 vuotta)

Se ei välttämättä liity tai ei liitykään niinku koronaan millään tavalla. Mutta se korona niiku on. Sitten jos tää eristäytymisestä ja nää on niinku tavallaan niinku luonu siihen niinku lisäkierroksii tietyllä tavalla. (…) *Ihmisillä on joka tapauksessa ongelmia vaikeuksia kriisejä ja näin. Tää korona on tietyllä tavalla niinku sitten vielä luokassa ihan oman lisäkierroksen.* (Työntekijä 2)

Meillä on se mahdollisuus puhua puheliminen välityksellä tai videopuhelulla tai näin. Että tavallaan heillä on kuitenkin lisääntynyt se puhuminen puhumisen tarve siitä omasta tilanteesta omasta yksinäisyydestä. Toki täytyy sanoa että onhan meidän asiakaskunnassa sitä ilman koronapandemiaakin. Sitä yksinäisyyttä tosi paljon. (Työntekijä 1)

Korona ajan eristäytyminen on vaikuttanut ikäihmisten yksinäisyyteen, jolloin ikäihmisille on tullut tarvetta keskusteluun, mikä voidaan nähdä työntekijän (1) haastattelukatkelmasta. Keskeistä on, ettei suoraan ikäihmiset yhdistäneet yksinäisyyden johtuvan koronapandemiasta. Ikäihmisillä puhelin on yleensä se tärkein yhteydenpidon väline. Edellisessä aineistoesimerkissä myös näkyy se, kuinka Senioripysäkki tarjosi apua myös puhelimitse koronan aikana. Koska koronan aikana ikäihmiset eivät voineet mennä tapaamaan läheisiään kasvotusten, monelle puhelin mahdollisesti oli ainoa keino pitää

yhteyttä. On myös mahdollista, että puheenaiheena korona mahdollisti keskustelun ylipäätään, sillä korona saattoi toimia eräänlaisena keskustelun avaajana, mikä voidaan huomata seuraavasta työntekijän (1) haastatteluotteesta.

> *Kun tilanteen mukaan jotenkin rauhoittaa niitä ihmisiä. Niilläkin puhelinkeskusteluilla tai sitten jos tavattiin kasvokkain. Tavallaan niinku se painopiste muuttui vähän erilaiseksi niissäkin keskusteluissa. Koska se korona oli niin vahvasti esillä. Juuri se eristäytyminen ja se pelko ja ahdistus. Että ne on oikeastaan. Ne muut asiat jäi vähän niinku sivuun.* (…) *Niillä se eristäytyneisyys on lisännyt sitä ahdistuneisuutta yksinäisyyttä. Ja heillä on ollut enempi tarve tulla puhumaan.* (Työntekijä 1)

Edellisestä työntekijän (1) haastatteluotteesta voidaan huomata, että korona muutti keskusteluasetelmaa siten, että koronasta tuli hallitseva puheenaihe. Kuitenkin työntekijän (1) haastatteluotteesta tulkitsen, että työntekijä olettaa eristäytymisen lisänneen yksinäisyyttä, mitä yhtä lailla tuotiin mediassakin esille. Toisaalta edellisestä haastatteluotteesta näkyy eristäytymisen vaikutus ikäihmisiin, jolloin heille tuli tarve päästä puhumaan.

7.3 Auktoriteetti

Haastatteluissa pohdittiin, ketkä tai mikä toimi auktoriteetin roolissa koronapandemian yhteydessä. Auktoriteettiasema liittyi siihen, miten ikäihmiset poimivat tietoa koronapandemiaan liittyen ja kenen neuvoja kuunneltiin. Tietoa ja uutisia koronapandemiasta oli paljon ja eri kanavissa, ja ikäihmiset omaksuivat tietoa eri tavoin.

> *Korona rajoitukset niin. Ne on ollut tosi tarpeellisia. Pitänyt koko ajan sitä hyvin ja tarpeellisena hyvin tarpeellisena. Tota ja tämmöinen epidemia niin. Tota tää pandemia justiin tämmöinen. Niin se tota se on niin kuitenkin niin vakavasti otettava asia noin maailmanlaajuisesti. Ja tota niinku sanotaan ihan näin kun otetaan kansakunnasti tässä näin. Että tota se on mun mielestä eli se on tosiaan niinku semmoinen kaikkien asia ottaa vakavasti.* (Matti, 74 vuotta)

> *Tieto tulee joka puolelta.* (...) *Tulee tietoa ihan tavalliselta ihmiseltä joka ei ole edes ammattilainen. Eikä tieteellistä ja noin. Niin he tietävät yleensä parhaiten. Lainausmerkeissä.* (…) *Faktan puhuminnen joka ei perustu mihinkään.* (...) *Taas tää meikäläisen ikäryhmä sen näköjään tietää.* (Jukka, 78 vuotta)

Haastatteluista välittyi, että ikäihmiset pitivät koronatilannetta vakavana, mikä ilmenee edellisestä Matin haastatteluotteesta. Edellisestä Jukan haastattelukatkelmasta voidaan huomata kritisointia omaa ikäryhmää kohtaan. Julkisessa keskustelussa ja mediassa puhe koronarajoituksista oli riskikeskeistä, mikä välittyy edellisistä haastatteluotteista. Tietoa ja uutisia koronapandemiasta oli paljon ja eri kanavissa, ja ikäihmiset omaksuivat tietoa eri tavoin, mikä voidaan nähdä seuraavasta Sadun haastatteluotteesta.

> *On tullut ihan joukkotiedotusvälineistä ja itse sieltä valikoiden sitten mitä tietoa oli kaivannut niin se mikä koski itseään.* (Satu, 65 vuotta)

Seuraavista Maijan ja Matin haastatteluotteista voidaan nähdä, kuinka haastateltavat ovat aivan kylläisiä tiedon määrästä ja he punnitsivat ketä uskoa ja ketä ei. Samankaltaista tiedon luotettavuuden punnitsemista näkyy myös edellisestä Jukan katkelmasta.

> *Paljon tein ajatustyötä sen kanssa. Kun kellään ei ollut tietoa. Ja ehti seurata TV:stä niitä asioita ja lukea lehdistä.* (…) *Siitä ei todella ollut tietoa*. (Maija, 70 vuotta)

> *Lehdistä lukenut. Ja tota että uutisissa puhutaan. Taas niinkun pandemia taas korostuu. Noi tautimäärät lisääntyy.* (Matti, 74 vuotta)

Haastatteluissa tuli esiin, että koronasta saatiin tietoa monesta eri kanavasta. Medialla oli keskeinen rooli tiedon välittämisessä koronapandemian aikana. Koronan aikaan ikäihmistä puhuttiin mediassa yhtenäisenä ryhmänä. Koronan alussa televisiosta tuli paljon tiedotustilaisuuksia ja korona hallitsi aiheena mediaa. Haastatteluista välittyi epäluuloa liittyen koronasta tiedottamiseen ja asiaa hankaloitti tietolähteiden moninaisuus. Haastatteluiden perusteella tiedon määrä vaikutti ikäihmisten tunteisiin, mitä enemmän ikäihminen koki, että hänellä on tietoa koronasta, sitä levollisempi hän vaikuttaa olevan koronapandemian kanssa. Haastatteluissa tuli ilmi, että ikäihmisillä vaikuttaa olevan vahva luottamus tiedotusvälineisiin.

> *Oon yrittänyt asiakkaille sanoo. Että me ei tarvitse koko ajan seurata. Että mitä nyt niinku uutisointia. Ja lehtien lukua ja. He ovat kyllä itsekin hoksanneetkin sen. Että on jotenkin ehkä vähän niinku rauhallisempi olla.* (Työntekijä 1)

Edellisestä työntekijän (1) kommentista tulkitsen, että ikäihmisiä saattoi ahdistaa tiedon määrä. Seuraavassa haastatteluotteessa Maija mainitsee, että läheiset ovat suojelleet häntä koronalta, millä hän viittaa kotona pysymiseen ja muiden koronaohjeiden noudattamiseen. Maijan katkelmasta myös

välittyy läheisten huoli korona aikana. Haastatteluista välittyi, että koronapandemian yhteydessä läheisillä oli keskeinen rooli ikäihmisten arjessa.

> *Lapseni.* (…) *He ottivat hyvin tosissaan tämän suojelun ja siitä olen ylpeä pojistani*. (Maija, 70 vuotta)

Kuitenkin lapsenlapsista puhuminen ja heidän hoivaamisestaan puhuminen oli vähäistä. Koronapandemian aikana mediakeskustelu oli riskikeskeistä, jolloin unohdettiin ikäihmisten läheiset kokonaan. Julkisessa keskustelussa ei tuotu ilmi keinoja, joilla läheiset olisivat voineet auttaa ikäihmistä. Ikäihmisten hoivan kannalta läheisillä on keskeinen rooli ja korona muutti hoivan ja avun antamisen keinoja (ks. Aaltonen 2021).

7.4 Sisuuntuminen korona-arjessa

Suomalaisuuteen liitetty sisukkuus kuvaa mielestäni hyvin ikäihmisten keskuudessa ilmenneitä keinoja, joilla he järjestelivät arkeaan ja puolustelivat omaa tekemistään. Sisuuntuminen ilmeni joko konkreettisina askareina ja niiden järjestelemisenä tai ajatuksien tasolla. Puheessa nämä keinot ilmenivät eräänlaisina positiivisina puolustusmekanismeina (defensseinä) psykologiasta tuttua termiä lainatakseni. Yhtenä selviytymiskeinona oli yhteydenpito läheisiin joko puhelimella tai videopuhelun välityksellä, mikä ilmenee seuraavista Maijan ja Meerin haastattelukatkelmista. Osa piti yhteyttä lyhyiden tapaamisten avulla esimerkiksi ulkona tai oven suussa.

> *Paljon lisääntyi puhelimessa olo. Se lisääntyi aika totaalisesti minulla koska mulla on niitä kavereita oli niin mä itse olin hyvin aktiivinen.* (…) *Sitten tavallaan tuli tilalle se että mä tein niinku fyysisiä harjoitteita kotona ja netin välityksellä opiskelin uusia asioita.* (Maija, 70 vuotta)

> *Jos se niinku tämmönen niinku tää korona aikakin. Jos se tilanne pysyy semmoisena että kukaan ei käy ja tosiaan ihmiset on puhelimen sisällä ja tai sit jossain ruudun takana.* (…) *Aika pitkälle sitä pystyy niin kuin korvaan sitten niillä.* (Meeri, 68 vuotta)

Edellisistä Maijan ja Meerin haastattelukatkelmista voidaan nähdä, kuinka sisuuntuminen ilmenee konkreettisessa tavalla arjenaskareina. Koronarajoitukset pienensivät ikäihmisen elinpiiriä, mikä vaikutti eri tavoin ikäihmisiin: toiset sopeutuivat yksin oloon ja kokivat sen jopa positiivisena, kun taas toiset tekivät asioita esimerkiksi kotona puuhastelemalla karkottaen tylsyyttä tai tyhjyyttä.

Korona-arkeen sopeutumisessa keskiössä voidaan nähdä toistot ja jatkuvuus. Esimerkiksi muutama haastateltava kertoi hygieniaohjeista, joita noudatettiin esimerkiksi kaupoissa.

Sisuuntuminen tule ilmi siten, että monet haastateltavat kertoivat siitä, miten he yrittivät selvitä ja sinnitellä koronan aikana. Monet ikäihmiset kertoivat, kuinka puuhastelivat kotona korona aikana tai kävivät ulkona. Ikäihmiset korostivat omaa reippauttaan ja pitivät siten yllä jatkuvuutta. Seuraavissa Jukan, Maijan ja Annen haastatteluotteissa näkyy, kuinka ikäihmiset kuvaavat omaa arkeaan korona-aikana.

> Tutkija: *Joo. Oletko pyrkinyt tekemään jotain asioita eri tavalla koronapandemian johdosta?*
>
> Haastateltava: *No pyrkinyt tekemään sillä tavalla että en niinkun voimakkaasti ja ajatellut sitä.* (...) *Mennyt on mennyttä ja huomista ei tiedä.* (Jukka, 78 vuotta)

> Tutkija: *Joo. Tota millä tavoin nää koronarajoitukset vaikuttanut sun arkeen?*
>
> Haastateltava: *No sitten se elämä hidastui ja hidastui monessa mielessä. Ja tavallaan käper tai siis kapea anteeksi käpertyminen on väärä sana. Mutta jäin sinne kotiin koska minä koin sen sillä tavalla että ainut mitä minä tässä asiassa voin tehdä niin nyt minun ei ole pakko käydä enää kaupassa niin usein koska olen vain yksin. Niin mä kävin vain yhden kerran viikossa ja se tavallaan sopii siihen mun elämäntilanteeseen kyllä muutenkin. Koska mulle tuli niinku semmoinen täällä taloudellinenkin ahdinko vielä siinä.* (…) *Kaupoissa käyntiin ja tämmöinen. Niin minä rajoitin sen sitten että ei mun on nyt pakko lähteä mihinkään omalta kohdaltani. Joo että ja sitten se kahviloissa että en käynyt niinku ulkomaailmassa niin paljon.* (Maija, 70 vuotta)
>
> *Enkä mä jaksanut kuunnella sitä ikäihmisten valitusta siitä että kun ei mihinkään voi mennä ja ikäihmisillä niin kauhean surkeata. Että mulla oli vähän semmoinen asenne että on jos on jos niin haluat*. (Anne, 75 vuotta)

Edellisestä Jukan haastatteluotteesta voidaan huomata, kuinka sisuuntuminen ilmenee ajatuksien tasolla. Haastatteluissa tuli ilmi, että monet toivat ilmi, että heillä ei enää ollut pakko tehdä asioita, mikä ilmenee Maijan katkelmasta. Haastateltavien keskuudessa ”päivä kerrallaan” -ajattelu oli keskeistä eikä haastatteluista välittynyt laajasti hysteeristä lähestymistapaa koronaan ja rajoituksiin.

Lisäksi haastatteluista välittyy se, kuinka tyynesti lopulta haastateltavat suhtautuivat rajoituksiin ja kokivat, että asiaan voidaan sopeutua, mikä myös ilmenee seuraavasta Matin haastatteluotteesta.

> *Kyllä ihminen kuitenkin ainakin mukautuu siihen tilanteeseen. Ja tota noin pelkästään tämmöinen liikkuminen sitten ulkona tuolla. Ja juuri juuri kun tai joo. Muun niinku tämmöiset sosiaalinen media ja muun seuraaminen. Niin tota sitä se kyllä kuitenkin niinku tarvitsi sitä aikaakin siinä sitten sillain. Ei siinä tullut mitään erilaista mitään tämmöseen ajankäyttöön. Että ei vois ajatella että olis mielenlaatu mitenkään vaikuttanut sillain. Ei tule ei se ole tyhjiöä ei ole tullut kuitenkaan mitenkään missään kohtaa.* (Matti, 74 vuotta)

Aktiivisuus ja tekeminen esti tylsyyden ja alakuloisuuden tunnetta korona-aikana. Andersson (vrt. 2007, 112–113) on tehnyt samankaltaisia havaintoja iäkkäiden pariskuntien arjesta. Toisille koti on tekemisen ja olemisen paikka (ks. Andersson 2007, 78), kun taas toisilla arkinen ja ehkä aktiivinen tekeminen painottuu kodin ulkopuolelle, jolloin koronan aikaan yksikin harrastus tai tekeminen vähemmän saattoi tuntua pahalta. Ennen koronaa monille haastateltaville elämä koostui mahdollisuuksista, kun taas korona aika kavensi valinnanmahdollisuuksia. Sisu sanana aiheuttaa positiivisia mielleyhtymiä, mutta se voidaan mieltää myös negatiiviseksi. Keskeistä on pohtia sitä, milloin liiallinen sisuuntuminen ja sinnittely on ikäihmiselle haitallista.

7.5 Korona-ajan positiivisuus

Haastatteluista välittyi, että koronatilanteesta pystyttiin löytämään myös positiivisia asioita (vrt. Uotila & Jolanki 2022, 271).

> Tutkija: *No onko korona aika rajoittanut yhteydenpitoa?*

> Haastateltava: *Ei ei niin kerroin päinvastoin. Että se korona aikaa. No tässä justiin kerroin tän valinnan pojan suhteen. Ihan niinku toki tää nyt tuota paremminkin enempikin yhteyttä. Ja sitten tota vielä poikennutkin työmatkalla. Liian vähän tässä merkeissä on kautta tullut katsomaan miten äijä voi.* (Matti, 74 vuotta)

> *Mähän löysin sen YouTube kanavan. Niinku oikein loistavasti että sieltä löytyi vaikka ja mitä kummallista.* (…) *Meillä siis asiat jotka on tärkeitä elämässä niin ne niin kuin ikään kuin nousi kirkkaammin sitten esille.* (Meeri, 68 vuotta)

Edellisistä Matin katkelmasta voidaan huomata, kuinka median antamasta kuvasta poiketen koronan aikana on pidetty jopa enemmän yhteyttä. Kuitenkin tulee huomata, ettei Matin tilannetta voida yleistää laajemmin. Toisaalta Matin katkelmasta välittyy läheisten huoli ja toisaalta Matin positiivinen ja sisukas asenne, mikä linkittyy aiemmin esittämääni pärjäämisen diskurssiin. Muutama haastateltava kertoi sosiaalisen median käytön lisääntymisestä koronan aikana, mikä voidaan nähdä Meerin katkelmasta. Toisaalta muutamat haastateltavat kertoivat, etteivät ole päässyt mukaan viestintätekniikan käytön suhteen. Meerin haastatteluotteesta myös välittyy positiivinen elämänasenne ja samaa voidaan nähdä myös Ilkan katkelmasta.

> *Turhia asioita jäänyt pois tän myötä. Se positiivisuus tässä.* (Ilkka, 65 vuotta)

> *Semmoista pienemmistä asioista niinku nauttimaan.* (…) *Tän yhteisöllisyyden niinku kasvun.* (…) *Niin voi hyödyttää niinku ikäihmisiä kanssa.* (Työntekijä 2)

> *Rupesin näkemään sinne oman kerrostalon pihassa perheitä.* (…) *Omat ajat tuli mieleen.* (…) *Että tässäkin asiassa palataan vanhaan.* (…) *Niin tällaisesta tuli niinkun sitä kiitollisuutta.* (Maija, 70 vuotta)

Maijan haastatteluotteesta tulkitsen, kuinka palaaminen vanhaan voi tarkoittaa myös palaamista tuttuun ja turvalliseen. Korona aiheutti pakollisen pysähtymisen, jonka seurauksena ikäihmiset mahdollisesti alkoivat miettimään asioita ja järjestelemään elämäänsä uudella tavalla. Haastatteluista välittyy jopa suorituskeskeisyys ikäihmisten arjessa. Tekemistä arjessa on paljon ja korona toi siihen pysähdyksen ja rauhaa. Korona aiheutti monelle elämän pysähtymistä, jolloin on kiinnostavaa jäädä pohtimaan sitä, miten ikäihmisten arki muuttuu tai palautuu koronan jälkeen.

Koronatilanteesta huolimatta haastatteluissa tuli ilmi positiivisuutta, jota kohtaan tulee kuitenkin suhtautua varauksella. Positiivisuus voi peittää alleen mahdollisia kielteisiä tunteita. Tässä positiivisuus diskurssissa on yhtäläisyyksiä aiemmin esitetyn pärjäämisen diskurssin kanssa.

> *Olen aina sanonut onnellisuudesta näin ennen koronaa ja nyt ettei ihmisen tarvitse olla aina onnellinen. Ne on semmoisia onnenripunoita. Et kun ne on tasapainossa et. Ei aina tarvitse olla onnellinen mut ei onnetonkaan.* (Jukka, 78 vuotta)

Nykyään on entistä keskeisempää onnellisuuden tavoittelu ja ikäihmisten keskuudessa hyvän vanhuuden saavuttaminen (ks. luku 2). Jukan katkelmasta voidaan kuitenkin huomata, kuinka tasapaino on myös tärkeä. Samankaltaisia havaintoja ikäihmisten arjesta ovat tehneet myös Stanley ja kumppanit (2017).

7.6 Korona-arjen hyväksymättömyys

Haastatteluista välittyi koronatilanteen hyväksymättömyyttä. Tässä teemassa haastateltavat korostivat itseään ja omaa osaamistaan. Lisäksi tähän teemaan sijoitan puheen, jossa korostui oma harkinta ja omat valinnat. Seuraavasta Jukan haastattelukatkelmasta voidaan nähdä oman harkinnan käyttöä korona-aikana. Lisäksi seuraavasta haastatteluotteesta voidaan nähdä, kuinka Jukka perustelee mielenterveyden haasteiden yleisyydellä päivätansseissa käymistä.

> *Tää on vakava asia mutta jos sen päästää liian vakavaksi niin elämä hukkuu hautaan. Et mä oon määrättyjä rajoituksia poistanut itseltäni.* (…) *Pakkahuoneella alkaa päivätanssit ja sinne mä luonnollisesti menen enkä ajattele sitä että mun pitää olla siellä maskit naamalla. Ja niin noi ja kyl mä lasken että ei tätä liian vakavasti saa ottaa koska muuten tulee mielenterveysongelmia.* (…) *Kun tilastoja katsoo et kyl se on surullista luettavaa on. Kuinka paljon iäkkäistä on tehnyt itsemurhan.* (Jukka, 78 vuotta)

Haastatteluiden perusteella suurin osa ikäihmisistä tiedostivat koronan vakavuuden, sillä koronaan liittyviä uutisia oli paljon mediassa. Koronarajoitukset pienensivät ikäihmisen elinpiiriä ja vaikutti ikäihmisiin eri tavoin. Esimerkiksi toisilla elämä oli jo lähtökohtaisesti pienimuotoista ja toinen taas menetti kaikki mahdollisuudet osallistua esimerkiksi harrastuksiin.

> *Kun tavallaan aktiviteetteja elämässä mutta tietenkin tämä korona kun se on vienyt esimerkiksi aktiviteetit aika vahvasti. Ja jos ne ihmissuhteet on pitkälti ollut sitten yksin asuvalla niissä liittyen niihin aktiviteetteihin ja tapahtumiin.* (Työnkekijä 1)

> *Vähän salaa sitten tultiin kahville jonnekin. Ja että ei kovin syvällisesti haitannu si kärkipäässä.* (Ilkka, 65 vuotta)

> *Se on yksityinen sali ja siellä on tiukat turvatoimet ja melko vähän osallistujia aina kerralla. Niin mä kyllä ihan olen kokenut sen että mä voin käydä siellä.*
> (Satu, 65 vuotta)

> *Mun ikäisissä ystävissä oli paljon juuri sellaista.* (…) *Että he muuttuvat niin kun pieniksi lapsiksi jotka kapinoivat. Ne voivat että kuule minähän teen sitä mitä minä tykkään ja minä voin mennä sinne ja tänne. Joo ja se ärsytti mua. Ja mä sanoin oman näkemykseni hyvin kärkkäästi. Niin siinä tuli tämmöinen konfliktitilanne.* (…) *Me puolin ja toisin vähän hyökkäiltiin toisiamme vastaan. Ja sehän että en olisi uskonut heistä että voi käyttäytyä tällä tavalla. Että tai minähän voin mennä.* (Maija, 70 vuotta)

Koronarajoituksista aiheutunut kurjuuden hyväksymättömyys voi liittyä aiemmin esiteltyyn sukupolvikokemukseen (vrt. Andersson 2007; Purhonen 2005). Esimerkiksi sota ajan niukkuuden kanssa elänyt sukupolvi mahdollisesti sopeutui eri tavalla koronarajoituksiin. Edellä esitetyistä Ilkan, Sadun ja Jukan haastatteluotteista välittyy ajatus siitä, että ”ikäihmisilläkin kuuluu olla elämää”. Ikäihmisillä on keskeistä riippumattomuus ja ”voi tehdä mitä haluaa” (ks. Andersson 2007,76). Jotkut ikäihmiset mahdollisesti kokivat koronan aikana kuoleman läheisyyden uudella tavalla. Ikäihmiset saattavat kokea, että elämässä on vähän päiviä jäljellä, jolloin he kokevat mahdollisesti kotiin eristäytymisen ahdistavana. Haastatteluissa oli muutamia kohtia, joissa ikäihmiset kertoivat siitä, kuinka läheiset ihmiset saattoivat kapinoida rajoituksia vastaan, mikä näkyy Maijan haastattelukatkelmasta. Haastatteluista tuli ilmi, että koronarajoitukset aiheuttivat erilaisia konfliktitilanteita ihmisten välillä. Aineistosta välittyi, ettei koronarajoituksista aiheutunutta arjen yksinkertaistumista haluttu hyväksyä. Muutamista haastatteluista tuli ilmi, että ikäihmiset kokivat koronarajoitukset ”omalle reviirille astumisena” ja samasta asiasta oli kyse myös edellä mainituissa konfliktitilanteissa, joista Maija kertoi. Haastatteluissa korostui sekä mielihyvän tuottamisen että omasta jaksamisesta huolehtimisen tärkeys, mistä mahdollisesti voi johtua kriittinen suhtautuminen korona-ajan rajoituksiin.

8 Ikäihmisten yksinäisyyspuhe

Tässä toisessa analyysiluvussa tarkastelen diskurssianalyysiä hyödyntäen, miten ikäihmiset puhuvat yksinäisyydestä. Olen poiminut aineistosta kokemuksia yksinäisyydestä ja yksinäisyyteen liitettyjä asenteita tai ajatuksia. Löytämieni käsityksien avulla olen tunnistanut viisi eniten toistuvaa diskurssia, joita ovat pärjääminen, henkilökohtaisuus, yksinäisyyteen liittyvät tunteet, vertailu ja syntipukki. Diskurssit ovat keskenään myös päällekkäisiä. Keskeistä on, etteivät haastattelemani ikäihmiset juurikaan myöntäneet suoraan olevansa yksinäisiä. Seuraavaksi avaan edellä mainittujen diskurssien sisältöä.

8.1 Pärjääminen

Pärjäämisen diskurssiksi olen nimennyt haastateltavien puheen, jossa he korostavat omaa pystyvyyttään ja aktiivisuuttaan. Pärjäämisen diskurssissa korostuu sinnittely elämässä ja arjessa. Oman aktiivisuuden korostamista voidaan huomata seuraavasta Jukan haastatteluotteesta.

> *Kyllä on täytynyt aika paljon yksin pärjätä.* (Jukka, 78 vuotta)

Edellä esitystä Jukan haastattelukatkelmasta voidaan huomata, kuinka haastateltava antaa kuulijalle mielikuvan, ettei tarvitsisi olla huolissaan hänestä. Aineistossa on useita kohtia, joissa ikäihmiset vakuuttelevat kuulijaa siitä, ettei heistä tarvitsisi olla huolissaan. Vakuuttelevan puheen alle voi peittyä oma avun tarve. Vakuuttelussa voi olla kyse myös yksinäisyyden tunteen kieltämisestä (ks. Palkeinen2005a, 38). Seuraava Meerin haastatteluote valottaa, miten haastateltavat vakuuttelevat kuulijaa omasta pärjäämisestään.

> *Mulla on aika tota hyvä koulutus ollut siihen yksin olemiseen. Että tota että mä en niinku sitten en hätäile. Mä pystyn suhtautumaan siihen loppuviimeksi aika realistisesti.* (Meeri, 68 vuotta)

Pärjäämisen diskurssiin lukeutuu puhe siitä, kuinka asiat kasautuvat ja asioita ”täytyy kestää”. Tulkitsen edellisestä Meerin katkelmasta, että kyse voi olla myös vapaaehtoisesta yksinäisyydestä (ks. Palkeinen 2005a; Saari 2010a, 12–29). Seuraava Matin katkelma kuvaa tarkemmin sitä, minkälaista on positiivinen yksin olo tai yksinäisyys, kun se on oma valinta ja mahdollisuus rauhoittumiseen.

Kyllä siinä noin tota omaa aikaakin pitää aina olla semmoista että. (…) *Ajatella asioita niin kuin itsekseen.* (…) *Ja rauhoittua ja olla.* (Matti, 74 vuotta)

Seuraavasta Esan haastatteluotteesta voidaan huomata, kuinka hän perustelee tilannettaan omalla pystyvyydellä ja sietämisellä. Samaa asiaa löytyy myös aiemmin tämän luvun alussa esitetystä Jukan haastatteluotteesta.

Että nyt mä kestän ja jaksan vaimoni sairastumisen ja sen uuden arjen. Mä en tarvitse yhtään semmoista kiusaamista ja minuun kohdistuvaa kiusaamista enää. Se on semmoinen ylimääräinen missä mä nyt en halua suurennella mutta se on myös tämmöinen joka on sitten on yksin kestää. (…) *Tämmöinen ongelmakimppu.* (Esa, 76 vuotta)

Edellisestä Esan katkelmasta voidaan huomata, ettei haastateltava kyseenalaista ajatusta siitä, että ”asioita kestetään yksin”. Muutamat ikäihmiset vakuuttelevat kuulijaa perustellen omaa aktiivista elämäänsä arjen askareilla, aktiivisella yhteydenpidolla läheisiin, harrastuksilla ja liikkumisella. Itsestä huolehtimisen korostaminen osoittaa kuulijalle, että ikäihminen vielä pärjää ja on kykenevä suoriutumaan asioista (vrt. Lumme-Sandt 2017).

Useat haastateltavat puhuivat arjestaan vedoten yleisesti jaettuun käsitykseen ”normaalista arjesta”. Esimerkiksi seuraavasta Matin katkelmasta voidaan huomata omaan aktiivisuuttaan korostaen ilmaisulla ”joka päivä jonkin näköisen”. Seuraavista Matin, Esan ja Annen haastattelukatkelmista voidaan huomata, kuinka ikäihmiset kertovat arjessa pärjäämisestään viitaten ”normaaliin arkeen”. Ikäihmiset eivät kuitenkaan kuvanneet kovinkaan tarkasti, mitä arkeen kuuluu.

No mun arkeeni kuuluu sitten ihan normaalit tämmöiset niin sanotun normi ihmisen tämmöset toimenpiteet. (…) *Tässä tätä arjen pyörittämistä tosiaan ja sitten mä käyn lenkillä kesäaikaan joka päivä jonkin näköisen kävelylenkin tekemässä.*
(Matti, 74 vuotta)

Sitten no aikalailla semmoista tavallista elämää. (Esa, 76 vuotta)

No ollut aika paljon erilaisissa vapaaehtoistehtävissä ja semmoisissa niissä sitten tulee mitä tulee niitähän ei tiedä välttämättä ennakkoon ettei muuten ihan semmoista tavanomaista ei kylläkään mulla ei ihan kauhean selkeitä rutiineja ole.
(Anne, 75 vuotta)

Matin haastatteluotteesta voidaan huomata, kuinka kuulijalle vakuutellaan omaa pärjäämistään sanavalinnoilla ”kuuluu sitten ihan”. Samoista sanavalinnoista voidaan päätellä, kuinka ikäihminen puhuu ulos siitä, että olisi yksinäinen, mikä voi kertoa yksinäisyyden häpeällisyydestä. Arjesta puhuminen samalla peittää alleen merkityksiä eikä arjessa mahdollisesti olevia vaikeuksia oteta esille puheissa. Aineistossa arki näyttäytyy asiana, jonka syyksi asioita on helppo vierittää. Arki näyttäytyy muutamien haastateltavien puheena harmaana ja muuttumattomana, mikä voidaan nähdä Matin ja Esan haastatteluotteista.

Tulkitsen myös, että Esan katkelmasta voi olla kyse yksinäisyydestä, joka on tullut esille tai lisääntynyt puolison sairastumisen yhteydessä. Esimerkiksi Tiilikainen (2016b) on todennut, että puolison kuoleman yhteydessä nousee tarpeettomuuden tunteita, jolloin myös kokemus yksinäisyydestä lisääntyy. Monet haastateltavat kuitenkin toivat esille sitä, että kokevat ”luontevana ja normaalina” elää monien asioiden kanssa yksin. Muutamien ikäihmisten arkea hallitsee ”kärvistelyn kulttuuri” ja mahdollisesti asioita kasataan maton alle. Ongelmien kasaaminen maton alle voi tarkoittaa myös sitä, että halutaan karkottaa pahoja asioita pois mielestä. Yhteistä edellä esitetyille Esan, Matin ja Meerin tilanteille on, etteivät haastateltavat nosta puheessaan yksin oloa ongelmaksi eivätkä ilmaise asiaa negatiivisena.

Yksinäisyyttä voidaan puheessa tuoda esille surun ja pahanolon ilmausten kautta, mikä näkyy Esan haastatteluotteesta, jossa Esa puhuu vaimonsa sairastumisesta. Suru voi peittää alleen yksinäisyyden, mikä ilmenee siten, että ihminen ” vain suree puolisoaan”. Weissin (1973) mukaan yksinäisyys on suruun verraten jatkuvampaa ja pidempikestoisempaa. Asioiden kanssa sinnittely voidaan nähdä yhtenä pärjäämisen strategiana (coping strategies). Olennaista on pohtia sitä, missä kohtaa liiallinen sinnittely on ikäihmiselle haitallista.

Pärjäämisen diskurssin näkökulmasta olennaista on huomata, ettei yksinäisyys ylipäätään tule ikäihmisten puheissa esille. Pärjäämisen diskurssissa näkyy tulkintani mukaan tunnollisuus ja mahdollisesti miellyttämisen tarve. Aiemmin esittelemäni onnellisuusmuuri (ks. Kortteinen 1982; Roos 1987) sekä onnellisuusnaamiot (ks. Suojanen 2022) ovat tässä läsnä, mikä näkyy keinoissa, joissa kuulijaa yritetään vakuutella. Pärjäämisen diskurssi voi olla yksinäisyyden tunnistamisen ja avun saannin kannalta ongelmallinen, koska se mahdollisesti peittää alleen ihmisen todellisen hädän. Yksinäisyydessä on toki kyse myös haavoittuvuudesta ja yksinäisyyden ilmaiseminen voidaan ajatella itsenä asettamista haavoittuvaan asemaan. Esimerkiksi Weiss (1973, 228) on todennut yksinäisyyden olevan yksi haavoittuvuustekijä. Toisaalta kyse voi olla siitä, ettei ikäihminen halua olla ylipäätään vaivaksi. Yksinäisyyden kannalta on toisaalta olennaista tutkia, millainen arki

yksinäisellä on. Esimerkiksi Tiilikainen (2016 b) tuo ilmi, että yksinäisyydessä on kyse arjen rakenteista. Olennaista olisi tutkia, kuuluuko siihen paljon vai vähän esimerkiksi tekemistä. Tärkeää on myös tarkastella, millaisia ihmisiä ikäihmisen arkeen kuuluu ja miten erilaisia arjen askareita mahdollisesti jaetaan jonkun toisen ihmisen kanssa.

8.2 Henkilökohtaisuus

Haastatteluissa korostettiin henkilökohtaisia ominaisuuksia ja nostettiin esille subjektiiviseen yksinäisyyteen liittyviä ilmaisuja ja perusteluja, jotka sijoitan henkilökohtaisuus -diskurssin alle. Tässä diskurssissa haastateltavat toivat esille omaan persoonaan ja luonteenpiirteisiin liittyviä asioita. Haastateltavat tarkastelivat itseään ulkoapäin tai sivustakatsojan roolissa, mikä voidaan nähdä seuraavista Maijan ja Jukan haastatteluotteista.

> *Olen aika kärkäs ilmaisemaan tai olin tässä asiassa ainakin kärkäs jos muutenkin kyllä sanon mielipiteeni.* (…) *Koska mottoni on miksi pitää kaikki vanha aina heittää romukoppaan*. (Maija, 70 vuotta)

> *Myönnän että en ole kovin aktiivinen ite.* (Jukka, 78 vuotta)

Edellisestä Jukan katkelmasta voidaan huomata, että henkilökohtaisilla ominaisuuksilla perustellaan sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuutta tai syitä, miksi ei olla tekemisissä läheisten kanssa. Haastateltavien puheessa korostuivat opitut vuorovaikutuksen mallit. Saaren (2010, 141–202) mukaan yksinäisyyteen liittyy passiivisuus ja oman aloitekyvyn puute, mikä voidaan huomata myös Jukan puheenvuorosta. Saari (2010) on tuonut ilmi, että yksinäiset eivät ole vastavuoroisia, koska he eivät välttämättä luota ihmisiin ja eivät osallistu heikkojen sosiaalisten suhteiden takia. Muutamat haastateltavat korostavat positiivisia luonteenpiirteitä ja esimerkiksi sosiaalisuutta, mikä voidaan huomata seuraavista Maijan ja Jukan haastatteluotteista.

> *Kyllähän sitä sosiaalisena ihmisenä niin kaipasi sitä fyysistä läsnäoloa.* (Maija, 70 vuotta)

> *Mä oon muutenkin sosiaalinen ihminen.* (Jukka, 78 vuotta)

Edellisistä Maijan ja Jukan haastatteluotteista voidaan huomata, kuinka kuulijaa vakuutellaan siten, että tuodaan esille omaa sosiaalisuutta ja puhutaan samalla pois oletusta yksinäisyydestä. Molemmista aineistoesimerkistä voidaan nähdä, että haastateltavat viittaavat yleiseen oletukseen

siitä, ettei yksinäinen ole ainakaan sellainen ihminen, joka on sosiaalinen. Kyseiset haastateltavat liittävät mahdollisesti yksinäisyyteen epäsosiaalisuuden. Haastateltavat voivat sulkea yksinäisyyden mahdollisuuden heiltä itseltään pois. Toisaalta tulkitsen edellisestä Maijan haastatteluotteesta, kuinka haastateltava ilmaisee halukkuuttaan fyysiseen läsnäoloon. Saari (2010, 2016a) on tuonut ilmi, että yksinäisyys on erillään oloa muista, mutta ihminen tarvitsee muiden ihmisten läsnäoloa. Keskeistä on pohtia sitä, mitä yksinäisyyden näkökulmasta tarkoitetaan sosiaalisuudella. Onko sosiaalisuus luoneenpiirre tai miten ja missä muodossa sosiaalisuus ylipäätään tulisi tapahtua. Voiko yksinäinen ikäihminen olla myös sosiaalinen vai sanooko ikäihminen olevansa sosiaalinen ihminen vain siksi, koska yleisesti ihannoidaan sosiaalisia ihmisiä. Seuraavasta työntekijän aineistokatkelmasta voidaan huomata, kuinka haastateltava tuo ilmi yksinäisyyden henkilökohtaisuuden.

> *On niitä ihmisiä ehkä se on enempi luonnekysymys. Sitten vielä että on niitä ihmisiä jotka niinku sitä yksinäisyyden negatiivista tunnetta yksinäisyyden kokemusta kokee ihan riippumatta onko ympärillä ihmisiä tai onko heillä niin kun mitä niin kun tavallaan aktiviteettejä elämässä.* (Työntekijä 1)

Junttila (2018, 18) on todennut, että yksinäisen ympärillä voi olla kaikki vuorovaikutuksen mahdollistavat asiat, mutta ei kuitenkaan ketään kehen ottaa yhteyttä. Jos yksinäisiä ihmisiä halutaan auttaa, olisi tärkeää tunnistaa ne ilmaisut, jossa ikäihminen ilmaisee haluavansa sosiaalisuutta. Kyseiseen tarpeeseen tulisi saada nopeasti apua ja tukea. Ihmisillä on kuitenkin erilaisia tarpeita ja halukkuus sosiaalisuuteen ja muutenkin sosiaaliseen kanssakäymiseen vaihtelee. Subjektiivinen yksinäisyys haastatteluissa tuli ilmi ilmaisuissa, joissa haastateltavat kuvasivat sosiaalisuuttaan tai halua olla vuorovaikutuksessa. Oman sosiaalisuuden ilmaiseminen ja läheisyyden tarve voi olla ikäihmiselle kipeäkin aihe eikä asiaa tuoda ilmi herkästi. Läheisyyden tarpeen ilmaiseminen on henkilökohtaista ja siitä puhuminen on aiheena arka. Vaikka olen nimennyt diskurssin henkilökohtaisuudeksi eivät haastateltavat kuitenkaan puheissaan tuo esille syvällisesti omia henkilökohtaisia asioitaan vaan vaikuttaa siltä, että he ovat omaksuneet yksinäisyyteen liittyviä puhetapoja ja asioita, joita oletetaan tutkijan haluavan kuulla. Esimerkiksi Palkeinen (2005a, 33–39) on havainnut omissa haastatteluissaan, että ylipäätään ei haluta antaa itsestään sellaista kuvaa, että olisi sosiaalisesti eristäytynyt. Tutkimustilanteen ja tutkijan läsnäolon tiedostaminen käy ilmi seuraavasta Annen haastatteluotteesta.

> *Joo kiitos kyllä toivottavasti siitä on apua vaikka siinä nyt olikin siellä kohta [tiedote tutkittavalle/tutkimuksen aihe] että se on tää yksinäisyys. Niin tää oli vähän toisenlainen näkökulma kyllä siihen. Joo hyvä että nyt on esillä mutta en mä voi sitä muuksi muuttaa.* (Anne, 75 vuotta)

Henkilökohtaisuus -diskurssi tuo näkyväksi subjektiivisen yksinäisyyden moninaisuuden, mikä on yksinäisyyden lieventämisen kannalta hankalaa ja asiaan on vaikea vaikuttaa. Tämä henkilökohtaisuus -diskurssi pitää sisällään monia aladiskursseja. Tiikkainen (2011, 75) on korostanut yksinäisyyttä lieventävien palveluiden monipuolisuutta ja Uotila (2011, 74) on tuonut ilmi, ettei kaikki ikäihmiset viihdy esimerkiksi kerhoissa, mikä herättelee pohtimaan sitä, millaisia palveluja yksinäisille ikäihmisille tulee olla. Yksinäisyyden henkilökohtaisuus hankaloittaa palveluiden järjestämistä, sillä kaikille sopivaa ja toimivaa palvelua on hankalaa kehittää.

8.3 Yksinäisyyteen liittyvät tunteet

Olen sijoittanut tunne -diskurssiin aineistossa esiintyneet tunnepohjaiset ilmaukset ja perustelut, joita haastateltavat käyttivät kuvaamaan omaa elämäntilannettaan ja olotilaansa. Ikäihmisten puheessa erityisesti subjektiivista ja emotionaalista yksinäisyyttä sanoitettiin eniten tunnepuheen avulla Lisäksi erilaisten tunneilmaisujen kautta ilmaistiin ja korostettiin yksin olemisen tunnetta, mikä voidaan huomata seuraavasta Jukan haastatteluotteesta.

> Tutkija: *Ootko kokenut itsesi yksinäiseksi koronapandemian aikana ja miltä se on tuntunut?*
>
> Haastateltava: *Todella on tuntunut joskus on tuntunut tosi pahalta. Et on oikein pelästynyt siinä, että kuinka pahalta se on tuntunut kun se on sillein mennyt pois. Joskus on tuntunut siltä, että oon aivan ylimääräinen ihminen tähän elämään, mutta onneksi se on väistynyt.* (Jukka, 78 vuotta)

Edellä esitetystä Jukan katkelmasta voidaan huomata, kuinka yksinäisyyttä koskeva tunnepuhe vaihtelee. Huomionarvoista on, että yksinäisyys on tunteena muuntuva. Jukan haastatteluotteesta voidaan nähdä, että hän ei käytä sanaa yksinäisyys vaan viittaa siihen sanavalinnalla ”se”. Lisäksi Jukan katkelmasta voidaan päätellä, että yksinäisyys on negatiivinen asia (Vrt. Uotila 2011; Junttila 2016; Kangassalo & Teeri 2017). Uotila (2011) ja Tiilikainen (2016b) ovat tuoneet ilmi, että yksinäisyys on kipeä ja ahdistava tunne, mikä voidaan myös tunnistaa Jukan haastatteluotteesta. Yksinäisyyteen voi liittyä ahdistuksen ja levottomuuden tunnetta (Junttila 2016, 56). Muutamat

tunneilmaisut ilmenivät siten, kuin haastateltava olisi ollut ulkopuolisena tarkkailijana (vrt. Lagus & Honkela 2016).

> *Se ei ole mulle niinku semmoinen peikko se yksinäisyys*. (Meeri, 68 vuotta)

> *Kyllä aikamoisessa pyörityksessä on ollut.* (Esa, 76 vuotta)

Ikäihmiset käyttivät tunneilmaisuissaan ja elämäntilanteiden kuvauksissaan erilaisia metaforia, kuten ”peikko”, ”hukassa”, ”ongelmakimppu”, ”kaaos”, ”sekamelska” ja ”oma problematiikka”. ”Ongelmakimppu” sanavalintana voi liittyä Tiilikaisen (2016 a) kuvaamaan kasautuneeseen olotilaan. Tätä kasautunutta olotilaa kuvaavaa tunnepuhetta voidaan huomata seuraavasta Matin haastattelukatkelmasta.

> *Pitkän avioliiton jälkeen.* (…) *Tuli vähän semmoinen hetki siinä sitten.* (…) *Olin niinku vähän oikeastaan hukassakin ja siihen tarvitsee niinku oikein jotain tuosta ulospääsyä.* (…) *Kun noin pääsee keskustelemaan niin kuin tietystä asiasta ja joskus kipeästäkin.* (…) *Tota tämä huolestunut olo. Ja taas kun tänne [Senioripysäkki] tuli. Niin tota tiesi kumminkin. Että se oli ja on vieläkin. Niin voin sanoa että oli vaan on vielä hieno fiilis joo vastaanotolla tänne ja keskusteleen.* (…) *Kerroin jo joo tässä että oon kaikille sanoin jo moneen kertaan.* (…) *Tota on ollut semmoinen kevyempi olo jotenkin lähteä täältä keskustelujen jälkeen tapaamisen jälkeen. Ja sitten tuota niinku sanoin jo aikaisemmin että odotan sitä tiistaita kello 13.00 alkavaa yhteistä tilausuutta ja palaveria keskustelua.* (Matti, 74 vuotta)

Matin katkelmasta voidaan huomata, että kyseessä on lannistumista kuvaava tunnepuhe, joka poikkeaa oleellisesti pärjäämisen diskurssista., mikä on täysin vastainen pärjäämisen -diskurssin kanssa. Matin haastatteluotteesta voidaan päätellä onnellisuusmuurin (ks. Roos 1987) rakoilua eli haluttomuutta taistella ja työntää pahaa oloa tai yksinäisyyttä pois. Edellä esitetystä Matin haastatteluotteesta tulkitsen, että yksinäisyys linkittyy elämänvaiheisiin (vrt. Uotila 2011, Tiilikainen 2018), tässä tapauksessa pitkän avioliiton päättymiseen. Matin haastatteluotteesta näkyy kyseisen kasautuneen olotilan purkautumista, johon on Senioripysäkki mahdollisesti auttanut. Tunnepuhe mahdollistaa emotionaalisen yksinäisyyden ilmenemisen.

8.4 Vertailu

Vertailu-diskurssissa haastateltavat vertailivat itseään tai elämäntilannettaan esimerkiksi kulttuurisesti hyväksyttyyn tai stereotyyppiseen kuvaan ikäihmisestä ja yksinäisestä ihmisestä.

> Tutkija: *Oletko hei tuntenut itsesi yksinäiseksi koronapandemian aikana? Miltä se on tuntunut?*
>
> Haastateltava: *Just sitä juuri luin. Että olenko mä oikea ihminen tähän kyselyyn. Kun mä en ole kokenut yksinäiseksi itseäni niin en*. (Maija, 70 vuotta)

Edellisestä Maijan haastatteluotteesta voidaan nähdä vertailua yleisesti hyväksyttyyn kuvaan yksinäisestä ihmisestä. Seuraavasta Sadun aineistokatkelmasta voidaan huomata, kuinka haastateltava vertailee yksinäisyyttä sosiaalisiin suhteisiin ja yleiseen käsitykseen ikäihmisestä.

> Tutkija: *Joo entä oletteko tuntenut itsenne yksinäisiksi koronapandemian aikana ja miltä se on tuntunut?*
>
> Haastateltava: *No en mä en ole oikeastaan. Kuitenkin on niitä linkkejä ollut aina niihin läheisiin ja tuttaviin myöskin.* (…) *Sen ymmärtää jos on sellainen henkilö jonka vaikka vaikea niinku liikkua paikasta toiseen ja asuu vaikka ihan yksin niin hyvin voisi ajatella että sellaiselle henkilölle olisi vaikea.* (Satu, 65 vuotta)

Edellisestä Sadun haastatteluotteesta voidaan huomata, kuinka haastateltava yhdistää yksinäisyyden sosiaalisten suhteiden määrään ja niiden muutoksiin. Lisäksi Satu liittää yksinäisyyden terveyteen, liikkumiseen ja yksin asumiseen. Voidaan päätellä, että Satu korostaa ”hyvin voisi ajatella” -ilmaisulla sitä, että juuri edellä mainitut asiat kuuluvat ikään kuin luonnollisina asioina yksinäisyyteen. Tulkintani Sadun haastattelukatkelman perusteella on, että omaa tilannetta verrataan yksinäiseen ihmiseen kielteisessä merkityksessä, jolloin oman tilanteen myönteinen puoli korostuu. Sadun haastatteluotteesta voidaan ajatella, että ”jollakin menee vielä huonommin kuin minulla” -ajattelutapaa. Saaren (2010, 120) mukaan yksinäisyyttä voi tarkoittaa yhden ystävän menettäminen. Ihmiset vertailevat omia sosiaalisia suhteitaan muiden sosiaalisten suhteiden määrään, mikä ilmenee myös edellä esitetystä Sadun haastattelukatkelmasta (vrt. Saari 2010). Lisäksi Sadun haastatteluote herättelee pohtimaan sitä, millainen merkitys ihmissuhteilla on ikäihmisille tai mikä on sopiva määrä ihmissuhteita. Kangassalo ja Teeri (2017) ovat todenneet, että yksinäisyyteen liittyy vähäinen yhteydenpito läheisiin. Satu mainitsee ”linkeistä”, jotka voivat liittyä yhteydenpitoon. Tulkintani

mukaan Satu puhuu yksinäisyydestä läheisten ja yhteydenpidon määrän kautta Lisäksi Sadun haastatteluotteesta voidaan huomata, että yksinäisyys saatetaan mieltää passiivisena toimintana eli yksinäisyyteen voidaan ajautua olosuhteiden pakosta. Sekä edellisistä että seuraavasta Jukan katkelmasta voidaan nähdä myös yhtäläisyyksiä Saaren (2010, 57–59) kuvaamasta sosiaalisten suhteiden valikoitumisprosessista.

> *Kun säkin olet vielä nuori. Mä oon pärjännyt nuorten kanssa paremmin. Nuoret on. Sen mä voin ihan tuoda. Ne ottaa aivan eri tavalla asiat. Ja ne jankkaa. Noi on omasta ikäryhmästä lähes pelkkää negatiivista. Mut nuorten kanssa.* (…) *Et oon jopa kateellinen teille nuorille.* (Jukka, 78 vuotta)

Muutamat haastateltavat vertailivat itseään suhteessa sekä nuoriin että muihin ikäihmisiin, mikä voidaan nähdä edellisestä Jukan haastatteluotteesta. Toisaalta Jukan haastattelukatkelmasta voidaan huomata, että haastateltava tiedostaa haastattelijan eli minun ikäni.

8.5 Syntipukki

Haastatteluissa korona nimettiin myös syyksi sosiaalisten suhteiden vähäisyydelle. Seuraavassa Jukan haastatteluotteessa näkyy, kuinka koronalla perustellaan ja oikeutetaan sitä, ettei ole tavattu muita ihmisiä.

> *Se on niinku valitettavaa. Että moni on niinku pistänyt syyn sitten siihen koronaan.* (…) *Kun me ei olla tavattu. No kun tää korona on ollu.* (...) *Mä oon skeptinen siinä. Että mä en usko että se oli niin. Mut siihen on niinku helppo vierittää se syy kun on korona. Että tää on ihan oikeutettua ettei tavatakaan*. (Jukka, 78 vuotta)

Edellä esitetystä Jukan katkelmasta voidaan huomata, kuinka asioita laitetaan koronan syyksi ja koetaan korona yleisesti hyväksytyksi syyksi olla passiivinen. Korona aikana ikäihmiset julkisessa keskustelussa niputettiin yhteen ja tyyliltään huolestunut keskustelu painottui hoivakodeissa oleviin ikäihmisin. Esimerkiksi seuraavasta Annen haastattelukatkelmasta voidaan huomata, kuinka hän viittaa mediassa ja julkisessa keskustelussa olleeseen puheeseen ikäihmisistä korona-aikana. Seuraavista Annen, työntekijän (1) ja Meerin haastattelukatkelmista voidaan myös huomata, kuinka ikäihmiset jopa loukkaantuivat koronarajoituksista ja kokivat koronatilanteen heitä syrjivinä.

Meikäläisen ikäryhmä oli semmoinen kaikkien heikompien ja huonossa asemassa olevien. Ja ikään kuin se ryhmä eristettiin. (…) *Se puhe oli niinku jo semmoista. Että sen täytyy antaa olla siellä piilossa.* (…) *Ei ollut oikeastaan sitä että siitä olisi oikeasti välitetty tai huolehdittu.* (…) *Siinä tuli semmoinen lainausmerkeissä minun mielestäni tietynlainen syrjintä kyllä ihan selvästi esiin. Se ei ollut tarkoitettua.* (…) *Tavallaan niinku se yksinäisyyspuhe. Ja sitten se se miten varsinkin alkuaikoina tästä ikäryhmästä puhuttiin. Niin se jos olisi ikään kuin ottanut kaiken vastaan semmoisena kun se tuli. Niin olisi ollut oikeutettu tuntemaan yksinäisyyttä mun mielestä*. (Anne, 75 vuotta)

Varsinkin juuri tähän ikäryhmään kuuluvat yli seitsemänkymmentä vuotiaat niin otti sen jotenkin silleen hyvin vakavastikin. (…) *Toisaalta kokivat osa ihmisistä kovinkin loukkaavana sen että heidät juuri asetettiin tämmöiseen karanteeniin.* (…) *Myös se semmoinen käsitys osalla. Että jotenkin heitä niin heitä pidetään niinä vaarallisimpana tartuttajina. Kun se oli päinvastoin että heitähän juuri haluttiin suojella erityisesti.* (Työntekijä 1)

Musta se oli äärettömän julmaa. Että niin kun yli seitsemänkymmentä vuotiaita kohdeltiin kuin kohdeltiin siinä alussa. Tosi tosi julma temppu. Mä en tiedä tajuaako nuorempi polvi sitä. (...) *Mullakin oli vaikeata kun mun yks ystävä sitten teki kuolemaa.* (…) *Vaikka hän oli saattohoidossa niin ja lääkäri antanut muutaman päivän elinaikaa siinä oli sitten kauhean niin kun säätäminen että sinne pääsee hyvästelemään.* (…) *Ja mun mielestä ne oli siinä tilanteessa niin kun jotenkin aivan päättömiä ne rajoitukset.* (Meeri, 68 vuotta)

Edellä olevasta Annen haastattelukatkelmasta voidaan nähdä, kuinka haastateltava tuo ilmi ikäihmisten yksinäisyydestä sen, että se olisi ollut yleisesti hyväksyttyä korona aikana. Annen ja Meerin haastatteluotteista tulkitsen, että kun julkisen päätöksenteon yhteydessä asetettiin koronarajoitukset, otettiin asia niin, että koettiin yksin olo yhteiskunnan aiheuttamaksi. Julkinen keskustelu tai media voi oikeuttaa yksinäisyyttä. Edelliset aineisto-otteet herättelevät pohtimaan median roolia erilaisten stereotypioiden leviämisessä. Kun jokin asia yleistyy esimerkiksi median avulla moni voi pyrkiä samaistumaan siihen. Kyse voi siis olla edellä esitetyiden haastattelukatkelmien perusteella jonkinlaisesta uhriutumispuheesta ja ”marttyyripuheesta”. Aineisto-otteista voidaan päätellä, että kyse on toisten ihmisten puolesta uhriutumisesta yleisesti hyväksyttävän syyn takia (korona). Toisaalta edellisistä haastattelukatkelmista voidaan tulkita, että läsnä oli myös koronan aiheuttama kuoleman läheisyys ja ahdistus.

9 Yhteenveto analyysin tuloksista

Tässä luvussa teen yhteenvetoa analyysin tuloksista ja tuon ilmi mahdollisia diskurssien ja teemojen välisiä yhteyksiä. Olennaista on huomata, että sekä löytämäni teemat että diskurssit eivät ole selkeärajaisia vaan ne ovat päällekkäisiä. Lisäksi aladiskurssejakin ja pienempiä teemoja varmasti on, mutta en käsitellyt tai erotellut niitä analyysissäni. Esimerkiksi yksi pienempi teema oli puhetavat liittyen koronarokotuksiin, mutta niitä en ottanut tässä tutkielmassa huomioon, koska se on yksi iso ja erillinen tutkimusaiheensa. Lisäksi erilaisia aladiskursseja liittyi esimerkiksi siihen, miten ihmiset reagoivat kriisitilanteeseen ylipäätään. Tämä yhteenvetoluku etenee niin, että teen ensin löytämistäni teemoista yhteenvetoa, jonka jälkeen käsittelen ikäihmisten yksinäisyyspuheessa ilmenneiden diskurssien välisiä yhteyksiä.

Jäsensin korona-arjen kuvauksista kuusi teemaa, jotka olivat korona-ajan tunteet, liittyy vai ei liity koronaan, auktoriteetti, sisuuntuminen korona-arjessa, korona-ajan positiivisuus ja korona-arjen hyväksymättömyys. Keskeisin havaintoni on, että tunteet korona-aikana on hallitsevin teema. Korona nostatti erilaisia tunteita, jotka vaihtelivat koronapandemian eri vaiheissa. Toinen keskeinen havaintoni on, ettei koronapandemiasta puhuttaessa yksinäisyys tullut ikäihmisten puheessa esille. Koronaan, eristäytymiseen ja koronarajoituksiin ikäihmiset suhtautuivat eri tavoin, analyysini pohjalta kuitenkin tyynesti. Eristäytyminen aiheutti ikäihmisten keskuudessa puhumisen tarvetta ja keskustelun painopiste siirtyi koronaan. Koronatilanne näyttäytyi haastatteluiden perusteella kriisinä, joka toi ikäihmisten arkeen pakollisen pysähtymisen. Joillekin haastatelluista ikäihmisistä korona ei vaikuttanut juurikaan esimerkiksi arkeen. Toiset taas kapinoivat rajoituksia vastaan ja he eivät halunneet elää koronan aiheuttamassa kurjuudessa, vaikka tiedostivat koronan vakavuuden. Korona aiheutti myös konfliktitilanteita ihmisten välillä ikäihmisten keskuudessa. Medialla oli keskeinen rooli tiedon välittämisessä, ja ikäihmiset omaksuivat tietoa eri tavoin. Koronasta johtuva kriisitilanne aiheutti ikäihmisissä pelkoa ja ahdistusta, mutta suurin osa haastateltavista kuitenkin suhtautui koronaan aika tyynesti. Toisaalta korona aiheutti ikäihmisissä ”sisuuntumista”, mikä näkyi halukkuutena esimerkiksi oppia uusia asioita arjessaan koronapandemian aikana. Koronatilanteesta haastateltavat löysivät ja oivalsivat myös positiivisia asioita. Ahosolan ja kumppanien (2021) ja Uotilan ja Jolangin (2022) havainnot ikäihmisten arjesta koronan aikana ovat samankaltaisia omien havaintojeni kanssa. Haastatteluista välittyy ikäihmisten arjen harmaus, jota ei haluta muuttaa, koska ”tavallisen harmaa arki” koetaan mahdollisesti turvallisena. Haastatteluissa tuli ilmi arjessa sinnittelyä ja ”kärvistelyä”, mikä muistuttaa yleisesti suomalaiseen kulttuuriin kuuluvaa tyyliä vanheta. Ikäihmiset saattavat elää ongelmien kanssa ilman halua muuttaa tilannettaan tai arkeaan.

Paha olo voi ruokkia uhriutumista ja Laguksen ja Honkelan (2016, 274) kuvaamaa opittua avuttomuutta. Haastatteluiden perusteella liikkuva elämäntyyli on lisääntynyt ja korona aiheutti sen, että valinnanmahdollisuudet arjessa kaventuivat. Korona taas korosti ja sen avulla ikäihmiset oikeuttivat haastattelujen mukaan pahaa oloa.

Nimesin ikäihmisten yksinäisyyspuheessa useimmiten toistuvat diskurssit otsikoilla pärjääminen, henkilökohtaisuus, yksinäisyyteen liittyvät tunteet, vertailu ja syntipukki. Keskeisin havaintoni on, että yksinäisyys ei tule ikäihmisillä puheeksi. Toinen keskeisin havaintoni on, että yksinäisyyteen liittyvistä tunteista puhuminen on useimmiten toistuva diskurssi. Ikäihmiset puhuivat eniten yksinäisyydestä erilaisten tunteiden tai metaforien kautta. Haastateltavat hyödynsivät yleisesti kulttuurissamme käytettäviä metaforia (ks. Andersson 2007, 142–143). Haastateltavat puhuivat paikoitellen hyödyntäen laulunsanoja, sanontoja sekä metaforia, mikä aiheutti oman haasteensa analyysille (vrt. Uotila 2011, 61). Analyysissäni esiintyy kaikkia aiemmin luvussa 5 esiteltyjä yksinäisyyden muotoja (emotionaalinen yksinäisyys, sosiaalinen yksinäisyys, subjektiivinen yksinäisyys ja vapaaehtoinen yksinäisyys). Diskurssien sisällä ilmeni kuitenkin useita yksinäisyyden muotoja. Ikäihmiset myös korostavat puheessaan omaa pystyvyyttään ja aktiivisuuttaan samalla sulkien pois yksinäisyyden mahdollisuuden. Lisäksi ikäihmisten puheessa on läsnä oman sosiaalisuuden ja luonteenpiirteiden korostamista. Ikäihmiset vertailivat omaa tilannettaan suhteessa esimerkiksi joko toisiin ikäihmisiin tai nuoriin. Vaikka muutamat ikäihmiset haastatteluissa kertoivat erilaisista menetyksistään, on mahdotonta tehdä johtopäätöksiä aineiston perusteella sen suhteen, kokivatko he ihmissuhteiden menetyksen takia yksinäisyyttä. Yksinäisyys kuitenkin analyysissäni asemoituu elämänvaiheisiin, mikä näkyy esimerkiksi yksinäisyyteen liittyvät tunteet ja pärjäämisen-diskurssien kohdalla. Havaintoni tavoista, kuinka ikäihmiset puhuvat yksinäisyydestä vastaavat aiemmin tutkittuja havaintoja yksinäisyydestä (vrt. Weiss 1973; Saari 2010; Uotila 2011; Tiilikainen 2016a; Tiilikainen 2016b; Junttila 2018; Junttila 2022). Havaintojeni mukaan yksinäisyys asemoituu elämänvaiheisiin, mikä näkyy esimerkiksi yksinäisyyteen liittyvät tunteet ja pärjäämisen-diskurssien kohdalla (vrt. Uotila 2011; Tiilikainen 2016 b; Kangassalo & Teeri 2017).

Seuravaksi esittelen muutamia diskurssien välisiä yhteyksiä. Alaluvut 8.1 (pärjääminen) ja 8.5 (syntipukki) linkittyvät toisiinsa. Kyseisiä diskursseja yhdistää se, kuinka ikäihmiset antavat itsestään reippaan kuvan ja tuovat esille omaa pärjäämistään tai itsenäisyyttään. Kyseessä voi olla selvitymisstrategiasta, jossa ollaan aktiivisesti ajattelematta tulevaisuutta (vrt. Andersson 2007, 70). Kyseessä on siis eräänlainen ikäihmisten ”pärjäämispuhe”, jonka seurauksena kuulija vakuuttuu siitä, ettei ikäihmisestä tarvitse olla huolissaan. Mielestäni tällainen diskurssi on ongelmallinen, sillä sen taakse ikäihminen piiloutuu ja sekä avun että hoivan tarve jää piiloon, mikä on mahdollisesti

haasteena esimerkiksi mielenterveyden kannalta. Tämä ”pärjäämispuhe” linkittyy myös onnellisuusmuurin ylläpitämiseen (vrt. Roos 1985). Aktiivinen ”pärjäämispuhe ” vaikuttaa suojavan ikäihmistä haavoittuvaan asemaan joutumiselta ja mahdollisesti kasvojen menetykseltä. ”Pärjäämispuhe” liittyy vahvasti individualismiin, mutta se herättelee pohtimaan laajemmin myös sosiaalisten suhteiden merkitystä. Lisäksi laajempana diskursseja yhdistävänä teemana on henkilökohtaisuus ja yksilöllisyys. Ihmiset ilmaisevat itseään eri tavoin ja esimerkiksi tunteiden ja läheisyyden tarpeen ilmaiseminen voi olla toisille hankalaa. Tällöin varsinkin subjektiivinen yksinäisyys voi jäädä huomaamatta. Keskeisenä diskursseja yhdistävänä yhteytenä on sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys ikäihmisten elämässä. Sosiaaliset suhteet linkittyvät muutamaankin analysoimaani diskurssiin. Yksinäisyyteen liitetään vähäiset tai puutteelliset sosiaaliset suhteet, mutta olennaista ikäihmisten kannalta selvittää jatkossa, mitä sosiaalisia suhteita heillä on ja mikä merkitys niillä on ikäihmiselle. Lapsen lapset tai heidän hoitamisensa ei juurikaan tullut esille haastatteluissa. Erityisesti korostui sukupolvien erilaisuus, oma aika ja ikään kuin aktiivinen tietoisuus omasta reviiristä. Haastatteluista välittyi, kuinka erityisesti ystävyyssuhteet ovat keskeisiä ihmissuhteita ikäihmisille. Korona vaikutti analyysini mukaan ikäihmisten sosiaalisiin suhteisiin luoden ristiriitatilanteita. Lisäksi koronan aikana ikäihmisten ihmissuhteet kapenivat ja siirtyivät puhelimeen.

10 Johtopäätökset

Haastatteluiden valossa ikäihmisten yksinäisyys ja arki naamioituivat koronapandemian aikana koronapandemian taakse. Korona näyttäytyi asiana, jonka syyksi asiat olivat helppo vierittää. Tutkielmani on hieman ristiriitainen mediassa esitetyn kuvan kanssa, sillä pääasiassa haastateltavat esimerkiksi suhtautuivat tyynesti koronarajoituksiin. Haastatteluista oli kuitenkin vaikeaa erottaa, milloin on kyse yksinäisyydestä, milloin koronasta aiheutunutta ahdistusta. Asiat ovat voimakkaasti haastatteluiden perusteella yhteen kietoutuneet. Diskurssianalyyttinen analyysimenetelmä tuo esille yksinäisyyden tilannesidonnaisuutta. Analyysiä vaikeutti se, että yhdessä haastattelussa esiintyi useita sekä keskenään ristiriitaisia että päällekkäisiä teemoja ja diskursseja. Suurin vaikeus analyysin tekemiseen liittyy yksinäisyyden tunnistamiseen. Haastatteluista syntyi kokonaisuutena sellainen kuva, ettei yksinäisyys hallinnut haastateltujen ikäihmisten elämää ainakaan kokonaan, mutta toisaalta yksinäisyyden syyt ja sen syvyys vaihteli. Yksinäisyys näyttäytyy analyysini valossa ilmiönä, johon on hankala tarttua. Yksinäisyys on edelleen subjektiivinen ja monitahoinen ilmiö. Analyysini mukaan yksinäisyys on myös negatiivinen tunne ja henkilökohtainen kokemus, mikä muuttuu ajallisesti ja elämäntilanteiden mukaan. Yksinäisyys on siis edelleen piilossa oleva ilmiö.

Vaikka yksinäisyys yhdistetään erilaisiin elämäntapahtumiin, ei asiasta suoraan haastateltavat maininneet asiasta suoraan. Elämänvaiheiden tarkastelun näkökulmasta oma tutkielmani ei anna vastauksia siihen kysymykseen, millaisia syitä yksinäisyyden taustalla oikeastaan haastateltavilla oli. Olenkin jäänyt pohtimaan sitä, missä kohtaa tai mistä asioista voi tulkita ylipäätään ihmisen yksinäiseksi. Onko yksinäinen ihminen oikeasti yksinäinen silloin kun hän itse sen ääneen myöntää. Esimerkiksi mediassa on esillä ihmisiä, jotka kertovat omasta yksinäisyydestään. Junttila (2022, 8) on tuonut esille, että julkisessa keskustelussa ovat esillä ne vahvimmat, jotka kuitenkin edustavat vain osaa yksinäisistä.

Yksinäisyyteen liittyvä häpeällisyys peittää kuitenkin alleen yksinäisyyden ja ihminen mahdollisesti pelkää asettua haavoittuvaksi, jolloin hän saattaa päätyä menettämään ei toivotulla tavalla kasvonsa. Haastattelevat kertoivat asioita ulkopuolisen tarkkailijan roolista, mistä syystä koen, etten päässyt haastatteluissa kovinkaan sisälle henkilökohtaisiin tilanteisiin, mikä voi tarkoittaa mahdollista pelkoa leimautumisesta. Koin haastattelukysymyksien muotoilun todella haastavana, sillä mietin miten kysyä sensitiivisestä aiheesta. Voiko aiheesta puhua suoraan leimaamatta ihmistä? Yksinäisyyden häpeällisyyteen liittyvän pelon vuoksi moni ei varmaan uskalla ehdottaa apua ikäihmiselle

yksinäisyyden lievittämiseksi. Voi myös olla, että yksinäisyys naamioidaan joksikin toiseksi asiaksi, jotta yksinäinen ihminen saadaan avun piiriin kokematta häpeällisyyttä.

Kun tutkii yksinäisyyttä voisi kysyä myös jatkossa tutkittavalta, että miten hän itse määrittelee yksinäisyyden. Aiemmin luvussa 6.6 esittelemäni onnellisuusmuuri ja onnellisuusnaamiot olivat läsnä tekemissäni haastatteluissa. Lisäksi yksinäisyydestä puhumista vaikeuttaa sosiaaliset normit (vrt. Saari 2016 b, 46). Vaikuttaa kaiken kaikkiaan haastavalta puhua yksinäisyydestä suoraan. Aineistosta ilmeni, että ikäihmisillä on tarve keskustella. Jäin pohtimaan sitä, onko keskustelun tarve yksi konkreettinen merkki yksinäisyydestä. Jos ajatellaan niin, että keskustelun tarve on yksinäisyyttä, jäin pohtimaan niitä ikäihmisiä ikäihmiset, jotka eivät kykene esimerkiksi sairauden takia puhumaan tai eivät ole sosiaalisia ihmisiä tai muuten halukkaita pitämään yhteyttä.

Tutkielmani on tutkimuksellisesti yksi puheenvuoro osana muita ja rakentuu muiden tutkimuksien jatkoksi (ks. Jokinen & Juhila 2016 b, 300–301). Tutkielmani puheenvuorona ei esimerkiksi anna syy ja seuraussuhteita. Koska käsittelen yksinäisyyttä Senioripysäkin toiminnassa olevien näkökulmasta eli suhteellisen pientä ryhmää, on tuloksien yleistettävyys rajallista, jolloin tuloksia voidaan suhteuttaa laajemmin käytävään keskusteluun yksinäisyydestä sekä palvelujärjestelmästä (ks. Laine ym. 2007, 28–31). Analyysini tuloksia ei myöskään voi yleistää kaikkia ikäihmisiä koskevaksi. Tutkielmani ei anna vastausta siihen, kuinka merkittävästi korona vaikutti ikäihmisiin, sillä tutkielmani tulokset eivät kata pitkää aikaväliä. Tutkielmani tuloksiin on vaikuttanut se, että haastatteluihin on valikoinut valmiiksi avun piirissä (Senioripysäkki) olevia ikäihmisiä. Tulokset olisivat erilaisia, jos olisin haastattelut henkilöitä, jotka eivät ole avun piirissä ja kokevat yksinäisyyttä, mutta sellaisia ihmisiä on ylipäätään haastavaa löytää haastatteluihin mukaan. Erilainen asetelma olisi myös, jos tutkisi huonokuntoisempia tai paljon iäkkäämpiä ikäihmisiä eli esimerkiksi yli 80-vuotiaita. Haastattelemani ikäihmiset jakavat aivan erilaisen sukupolvikokemuksen kuin tällä hetkellä yli 80-vuotiaat. Työntekijät kertoivat minulle haastatteluissaan omia näkemyksiään ikäihmisten yksinäisyydestä, joten oli vaikea tehdä tuloksiin rajanvetoa siitä, mikä on työntekijän roolissa kerrottua ja mikä on hänen omana itsenään kerrottua. Lisäksi minulla oli haastattelurungoissa liian vähän taustakysymyksiä. Taustakysymyksinä olivat ikä ja sukupuoli sekä työntekijöillä lisäksi koulutustausta ja kuinka kauan he ovat työskennelleet Senioripysäkillä. Monipuolisuutta tuloksiin olisi voinut tuoda tieto siitä, asuuko ikäihminen yksin tai tieto parisuhteesta. Toisaalta olisiko näiden asioiden selvittäminen ollut liian rajaavaa tai leimaavaa? Laajoja päätelmiä tai yleistyksiä ei taustakysymyksien puuttumisen takia ollut mahdollista tehdä. Jäin itse siis lopulta pohtimaan, kuinka autenttiseen kokemukseen yksinäisyydestä lopulta pääsin tai voi ylipäätään päästä. Pohdin tutkielmaani kirjoittaessa, että minkälaista kuvaa tutkielmani antaa

ikäihmisistä sekä yksinäisyydestä. Erityisesti olen jäänyt miettimään, antaako tutkielmani liian positiivista kuvaa ikäihmisistä, jolloin se peittää alleen yksinäisyyden haasteen. Kuitenkin tutkielmani antaa viitteitä siitä, että yksinäisyys ei ole aina negatiivinen haaste, sillä analyysissäni ilmenee vapaaehtoista yksinäisyyttä. Toisaalta oma tutkielmani on osa sosiaalisesti rakentunutta kokonaisuutta.

Omaa positiotani tutkijana on myös olennaista tarkastella. Kirsi Juhila (2016) on tuonut ilmi erilaisia tutkijan positioita, joita ovat analyytikko, asianajaja, keskustelija ja tulkitsija. Koen omaavani kaksi näistä edellä mainituista positioista, joista toinen asemoituu haastattelujen keräämiseen ja toinen analyysivaiheeseen. Näistä edellä mainituista positioista analyytikon positio kuvaa parhaiten aineistonkeruun vaihetta (ks. Juhila 2016, 413–418). Haastattelut pyrin toteuttamaan niin, että keskityin vain kuuntelemaan mitä haastateltavilla oli sanottavaa ja vuorovaikutin mahdollisimman vähän. Haastatteluiden aikana en kirjoittanut asioita ylös vaan keskityin kuuntelemaan ja olemaan läsnä. Koska en kirjoittanut haastatteluiden aikana mitään ylös eikä minulla ollut tietokonetta mukana haastatteluissa pystyivät mielestäni haastateltavat jakamaan tunteitaan ja mielestäni aika arkoja asioita itsestään, mikä oli täysin vastaan omia odotuksia. Kuten aiemmin esitin, Senioripysäkillä tapaamiset ovat luonteeltaan sellaisia, joissa on keskeisessä roolissa ohjaajan kuuntelijan rooli. Jälkikäteen voin todeta kyseisen asian vaikuttaneen haastattelujeni kulkuun, sillä haastattelut menivät omalla painollaan eteenpäin eikä minun tarvinnut juurikaan johdatella keskustelua. Haastattelutilanteet muistuttivat huomattavasti sitä, miten muutenkin Senioripysäkillä toimitaan ja keskusteluja käydään. Oman tulkintani mukaan haastateltavat menivät muottiin tai ottivat tutun roolin haastattelun aikana, jossa he ovat muutenkin Senioripysäkillä ollessaan. Mahdollisesti tulokset olisivat erilaisia, jos haastattelut olisi toteutettu toisessa paikassa. Lisäksi jälkikäteen oma havaintoni on, että sekä haastattelemani ikäihmiset että työntekijät myös jollain tapaa puhuivat ja olivat keskittyneet niihin teemoihin ja asioihin, joista muutenkin puhuisivat esimerkiksi ryhmäkokoontumisissa tai joista oli puhetta juuri edellisessä tapaamisessa Senioripysäkillä. Juuri käydyt keskustelut ja aiheet olivat läsnä haastatteluissa.

Erityisesti haastatteluissa oli läsnä ikäni. Minulla ja haastateltavilla oli iso ikäero, mikä paikoitellen aiheutti sen, ettei aina analyysia tehdessä löytynyt haastateltavan kanssa samaistumispintaa. Toin luvussa 2 ilmi ikäihmisten jaetut sukupolvikokemukset, joita haastateltavillakin oli, mutta kyseinen asia toi oman hankaluutensa analyysille, sillä en itse jaa haastateltavien kanssa samaa sukupolvikokemusta. Toisaalta korona voidaan nähdä yhtenä tämän ajan jaettuna sukupolvikokemuksena, mutta luonnollisesti minulla opiskelijana erilainen. Nuoren ikäni myös muutamat haastateltavat toivat ilmi. Kuitenkin koen, että haastateltavat pitivät minua tutkijana eikä

ikäni ollut juurikaan läsnä hallitsevasti. Analyysivaihetta kuvaa parhaiten keskustelijan positio (ks. Juhila 2016, 430–439), sillä tutkielmallani pyrin tuomaan lisää näkökulmia jo olemassa olevaan keskusteluun yksinäisyydestä.

Haastatteluni antavat vain pintaraapaisun koronapandemian vaikutuksista. Haastattelut toteutettiin ajanjaksossa, jolloin ei ollut tietoa, kuinka koronapandemia jatkuu tai tuleeko uusia rajoituksia. Haastattelut tapahtuivat koronan kannalta siis tilanteessa, jossa maskisuositus oli edelleen voimassa, mutta kokoontumisrajoituksia ei silloin ollut (ks. Aluehallintovirasto). Haastateltavat saivat vapaasti kertoa korona-ajastaan, mutta tarkasteltavaa ajanjaksoa en heille tarkemmin määritellyt. Jälkikäteen on vaikeampaa todeta, kuinka pitkältä aikaväliltä haastateltavat kertoivat. Tutkijana olisin voinut rajata tarkemmin ajanjaksoa koronasta puhuttaessa. Olisin esimerkiksi voinut todeta, että haastattelussa käsitellään vuotta 2020. Koska koronatilanne oli kuitenkin nopeasti muuttuva, osoittautui haastattelukysymyksien muotoilu haastavaksi ja rajaus analysoitavasta aikavälistä vaikeaksi. Toteutin haastattelut syksyllä 2021 ja tällä hetkellä, kun kirjoitan tutkielmani johtopäätöksiä, voidaan jo puhua koronapandemiasta menneenä ajanjaksona. Jos toteuttaisin haastattelut nyt, voisin saada erilaisia vastauksia. Koronapandemia on katsottu päättyneeksi keväällä 2023, jolloin pandemia-ajasta olisi nyt helpompaa puhua yhtenä ajanjaksona tai kokonaisuutena.

Koronan näkökulmasta pidempiä seurantatutkimuksia ikäihmisten yksinäisyydestä ja yksinäisyydestä sinänsä olisi hyvä tehdä, jotta päästäisiin enemmän sisälle siihen, minkälaisen muutoksen korona on aiheuttanut (ks. Dahlberg 2021). Korona aiheutti pysähtymisen ikäihmisillä heidän arjessaan ja elämässään, joten jatkotutkimuksia tarvitaan siitä, miten ikäihmisten arki on muuttunut tai palautunut koronan jälkeen. On mahdollista, että ikäihmiset menettivät koronan seurauksena läheisiään, joten jatkotutkimukset voivat liittyä siihen, miten korona vaikutti sosiaalisiin suhteisiin. Korona aiheutti digiloikkaa esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden osalta (ks. luku 2.1), mutta tärkeää on ottaa huomioon, että kaikki ihmiset pysyvät myös jatkossa digiloikassa mukana. On tärkeää tukea uusien kriisien yhteydessä haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä (ks. Majlander ym. 2022, 39). Ikäihmiset saivat mediasta paljon tietoa koronasta. Seuraavan kriisin yhteydessä esimerkiksi tekoäly ja sosiaalinen media voi olla isommassa roolissa tiedonhankinnassa myös ikäihmisillä. Seuraavan kriisin yhteydessä tulee miettiä, kuinka asioista viestii, sillä koronan yhteydessä ikäihmiset niputettiin yhdeksi homogeeniseksiryhmäksi. Jatkotutkimukset koronarajoituksien vaikutuksesta niin yksinäisyyteen kuin ikäihmisiin auttavat varautumaan paremmin mahdollisesti tuleviin kriiseihin.

Yksinäisyydestä tarvitaan tuoreempia tutkimuksia. Aiempi tutkimus ei ota tarpeeksi huomioon teknologiavälitteistä vuorovaikutusta eikä sosiaalista mediaa. Muutamat haastateltavatkin mainitsivat yhteydenpidon muuttumisesta fyysisistä tapaamisista videopuheluihin koronan aikana. Sosiaalinen media myös sulkee ihmisiä ulkopuolelle. Missä määrin digitalisaatio aiheuttaa yksinäisyyttä ja kuinka siihen voi vaikuttaa julkisella päätöksenteolla? Internetistä löytyy erilaisia sivuja vertaistukea varten, mutta se, kuinka yksinäiset hakevat apua sitä kautta, ei ole juurikaan tutkimusta (ks. Saari 2016c, 316).

Jatkossa yksinäisyyttä olisi syytä tarkastella erilaisten taustalla olevien muuttujien kautta, esimerkiksi sosioekonomisen aseman kautta. Tärkeää olisi ottaa huomioon, kuinka tulot vaikuttavat yksinäisyyteen, sillä voisi ajatella, ettei vähäosaisella olisi samanlaisia mahdollisuuksia esimerkiksi osallistua tapahtumiin sekä muihin pääsymaksua vaativiin asioihin tai mahdollisuutta omistaa tarvittavia digilaitteita, joilla pitää yhteyttä läheisiin. Lisäksi aiemmin mainitsemani hoivaköyhyys sekä eläkkeellä olevien pienet tulot vaikuttavat yksinäisen ikäihmisen toimintamahdollisuuksiin. Lisäksi yksinäisyyden näkökulmasta olisi olennaista tutkia yksinäisyyden yhteyttä ylivelkaantumiseen (ks. Saari 2010, 201). Saari (2010, 241) on jäänyt pohtimaan teoksensa lopussa sitä, miten resurssien eriarvoisuus vaikuttaa yksinäisyyteen. Voisiko perustulolla olla yksinäisyyttä lieventävä vaikutus? Tutkielmassani en voinut kuitenkaan tehdä minkäänlaisia päätelmiä sosioekonomisen aseman vaikutuksesta yksinäisyyteen. Koska yksinäisyyttä myös vertaillaan onnellisuuden kautta, olisi kiinnostavaa tehdä vertailevaa tutkimusta yksinäisten ja onnelliseksi kokevien ihmisten välillä. Omaa tutkielmaani ajatellen olisi ollut viisasta myös kysyä haastateltavilta ovatko he tyytyväisiä elämäänsä tai kokevatko he olevansa onnellisia. Aikaisemmat tutkimukset mainitsevat yksinäisyyden yhteydessä päihteiden käytön. Olisi siis oleellista kansanterveydellisestä näkökulmasta tarkastella laajemmin päihteiden vaikutuksia yksinäisyyteen ja siten terveyteen. Yksinäisyyttä voisi tutkia myös aineistotriangulaation tai erilaisia menetelmiä yhdistelemällä (mixing methods) (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 233). Kyselyaineistolla voisi saada selville sellaisia asioita, joita henkilö ei uskalla haastattelutilanteessa sanoa ääneen. Esimerkiksi varallisuudesta tai päihteiden käytöstä voisi kysyä kyselyllä, kun taas haastatteluiden kautta voisi päästä syvemmälle yksinäisyyden kokemukseen. Eri aineistoja ja menetelmiä samaan aikaan hyödyntämällä voisi saada yksinäisyydestä kokonaisvaltaisemman kuvan, mutta vielä laajemman kuvan voisi saada hyödyntämällä monitieteellisyyttä, josta esimerkkinä Saaren vuonna 2016 toimittama teos Yksinäisten Suomi (2016). Elämäkertahaastatteluiden tai elämänkertakirjoituksien avulla voisi saada käsityksen tämän hetken yksinäisten ihmisten poluista siihen, miten yksinäisyys on tullut heidän elämiinsä. Elämänkulkua tarkastelemalla voidaan saada tietoa yksinäisyyteen johtaneista elämäntapahtumista,

mutta laajemmin elämän aikana tapahtuvien valintojen taustoja on haastavaa saada selville. Toisaalta koko elämänmittaista yksinäisyyttä ja siihen johtavia elämäntapahtumia on tärkeää tutkia (ks. Tiilikainen 2016b, 27).

Lisäksi ikäihmisten elämäntyyli on muuttunut ajan saatossa, jolloin tutkimuksia tarvitaan lisää ikäihmisten arjesta ja heidän sosiaalisista suhteistaan. Esimerkiksi Uotilan (2011) mukaan ikäihmiset ovat valikoivia ihmissuhteiden kanssa ja samaa ilmiötä näkyi yhtä lailla tutkielmani tuloksissa. Tulisi siis tutkia tarkemmin sitä, mitkä ihmissuhteet ovat ikääntyneelle tärkeitä, ja mitkä asiat ovat ihmissuhteiden valikoitumisprosessin takana (ks. Saari 2010, 57–59, 243). Yksinäistymisprosessissa voidaan nähdä ylisukupolvista ulottuvuutta. Tulisi siis tutkia tarkemmin, millaisia ylisukupolvisia vaikutuksia yksinäisyydellä on. Asiaa voisi tutkia esimerkiksi elämänkertojen kautta (vrt. Saari 2010, 242). Lisäksi jatkotutkimuksia tarvitaan ikäihmisten ja eläkkeellä olevien elämäntavasta.

Olennaisin kysymys siis on, kuinka yksinäisyyttä voitaisiin lieventää. Siihen kysymykseen ei tämä tutkielma juurikaan tarjoa vastauksia. Tulisi myös tutkia tarkemmin kenelle nähdään kuuluvaksi vastuu yksinäisyyden lieventämisestä, jota voisi tutkia esimerkiksi haastatteluiden avulla. Saari (2010, 252) nostaa keskeiseksi yksinäisyyden lievittämisen keinoksi empatian lisäämisen. Lisäksi asuinalueiden yhteisöllisyyttä tulisi parantaa (Saari 2010, 253). Edelleen yksinäisyys nähdään kuuluvaksi yksityiseksi asiaksi ja se ilmenee vähän poliittisella agendalla (ks. Saari 2010, 247–248). Koska pelkästään sosiaalisten suhteiden lisääminen ei auta tarpeeksi yksinäisyyteen, tulee apua saada laajemmin ja yhteiskunnallisesti. Julkisessa päätöksenteossa tulee siis miettiä keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi. Esimerkiksi Saari (2016 c, 309) on esittänyt, että työllisyysasteen nostaminen, sosiaaliturva ja työn- ja perhe-elämän yhdistäminen ovat julkisen päätöksen teon suoria keinoja vaikuttaa yksinäisyyden vähentämiseen. Lisäksi yksinäisyys ja erityisesti ikäihmisen yksinäisyys tulisi irrottaa omaksi asiakseen esimerkiksi nuorten syrjäytymisestä. On kuitenkin olennaista pohtia, ulottuuko julkinen valta sosiaalisiin suhteisiin saakka vai pysyykö jatkossakin yksinäisyys yksinäisen omana ja lähipiirin haasteena. Jatkossa valtion ja yhteiskunnan tasolla tulisi pohtia keinoja, kuinka voitaisiin tukea paremmin sosiaalisia suhteita ja muutenkin ikäihmisten arkea.

Olennainen kysymys on, millaisia palveluja yksinäisyyden lieventämiseen tulisi olla. Lähtökohtaisesti palveluja suunnitellessa tulisi huomioida yksinäisyyden monitahoisuus eikä keskittyä esimerkiksi järjestämään palveluita ainoastaan sosiaalisten suhteiden lisäämiseksi. Tällä hetkellä yksinäisyyttä lieventävät palvelut keskittyvät sosiaalisten suhteiden lisäämiseen tai niiden parantamiseen. Tärkeää olisi jatkossa selvittää, kuinka kyseiset palvelut ovat lieventäneet yksinäisyyttä eli onko asiakas saanut sellaisen kokemuksen, jolloin yksinäisyys ei enää palaudu.

Miten siis mitataan sitä, milloin henkilö ei ole enää yksinäinen. Vertaisryhmistä tai esimerkiksi auttavista puhelimista saatu apu toimii kuitenkin vain ensiapuna yksinäisyyteen, jolloin olisi tärkeää mitata tai seurata asiakkaan yksinäisyyden kokemuksen lieventymistä. Palveluiden toimivuutta on siis hankalaa mitata. Mistä jatkossa tietää, onko henkilön yksinäisyys lieventynyt tai poistunut, kun esimerkiksi vertaisryhmästä saatu tuki tai palvelu ei ulotu täysin asiakkaan kotiin tai arkeen asti. Järjestökentällä on myös omat haasteensa, esimerkiksi rahoitus, mikä vaikuttaa toiminnan järjestämiseen (ks. Saari 2010, 253). On kuitenkin olennaista pohtia, ulottuuko julkinen valta sosiaalisiin suhteisiin saakka vai pysyykö jatkossakin yksinäisyys yksinäisen omana ja lähipiirin haasteena. Jatkossa valtion ja yhteiskunnan tasolla tulisi pohtia keinoja, kuinka voitaisiin tukea paremmin sosiaalisia suhteita. Lisäksi tarvitaan jatkotutkimusta siitä, kuinka tai millaisin keinoin järjestöt ovat saaneet yksinäiset osaksi yhteisöä tai toimintaansa. Mitä pidempään yksinäisyys on jatkunut, sitä heikommin ihminen osallistuu vapaaehtoistoimintaan (Saari 2016c, 302–303). Miten voitaisiin siis puuttua siihen, ettei yksinäinen ajautuisi verkostojen ulkopuolelle? Tätä on tärkeää pohtia ikäihmisten kohdalla tilanteissa, joissa sosiaaliset verkostot ovat lähtökohtaisesti heikot?

Yksinäisyyttä on hankala erottaa ja hahmottaa selkeärajaisena ilmiönä, johon myös viittaan tutkielman otsikossa (”yksinäisyyden vyyhti”). Yksinäisyyteen tai yksinäistymiseen vyyhtinä ovat kuvanneet myös Uotila (2011, 56) ja Saari (2010, 168). Yksinäisyys voidaan ajatella köysivyyhtinä, jossa elämäntapahtumat aiheuttavat solmukohtia ja ihmissuhteen päättyminen voi ilmetä köyden päättymisenä sekä uusi ihmissuhde köyden jatkoa. Koronan rooli tässä vyyhdissä on hankaava voima, joka pahimmassa tapauksessa saa köyden poikki. Köysi risteää sekä kietoutuu itsensä ympärille tiukaksi vyyhdiksi.

Lähteet

Aaltonen, Mari & Pulkki, Jutta & Teräväinen, Pia & Forma, Leena (2021) Ikääntyneiden kokemukset hoivan ja avun saamisesta koronapandemian aikana. Gerontologia 35 (4), 326–341.

Achté, Kalle & Tuulio-Henriksson, Annamari (1984a) Yksinäisyys. Teoksessa Kalle, Achté & Katriina, Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 9–22.

Achté, Kalle & Tuulio-Henriksson, Annamari (1984b) Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyydestä. Teoksessa Kalle, Achté, Kalle & Katriina, Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 76–89.

Ahosola, Päivi & Tuominen, Katariina & Tiainen, Kristina & Jylhä, Marja & Jolanki, Outi (2021) Mikä muuttui vai muuttuiko mikään? Yli 65-vuotiaiden arki korona-aikana. Gerontologia 35 (4), 342–355.

Aluehallintovirasto (1.10.2021) Suomen viimeiset kokoontumisrajoitukset ovat päättyneet - aluehallintovirastot ovat tehneet yli 400 koronapäätöstä pandemian aikana. Tiedote. https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/69920485 . Haettu 15.4.2023.

Aluehallintovirasto (tuntematon päivämäärä) Usein kysyttyjä kysymyksiä koronaviruksesta https://avi.fi/usein-kysyttya-koronaviruksesta#6e6e322a . Haettu 28.4.2023.

Andersson, Sirpa (2007) Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Stakes tutkimuksia 169. Helsinki: Stakes.

Anttila, Veli-Jukka (6.2.2023) Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19) Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257 Haettu 15.5.2023.

Anttonen, Anneli (2009) Hoivan yhteiskunnallistuminen ja politisoituminen. Teoksessa Anneli, Anttonen & Heli, Valokivi & Minna, Zechner (toim.) Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Vastapaino, 54–98.

Backman, Jussi (2018) Äärellisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehistoriaa. Teoksessa Jarkko, Toikkanen & Ira A., Virtanen Ira (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 25–40.

Dahlberg, Lena (2021) Loneliness during the COVID-19 pandemic. Aging & Mental Health 25 (7), 1161–1164.

Dunderfelt, Tony (2011) Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Elovainio, Marko & Komulainen, Kaisla (2023) Yksinäisyys, sosiaalinen eristäytyneisyys ja terveys. Duodecim 139 (7), 571–576.

Eronen, Anne & Hiilamo, Heikki & Ilmarinen, Katja & Merita, Jokela & Karjalainen, Pekka & Karvonen, Sakari & Kivipelto, Minna & Knop, Jade & Pia, Londén (2021) Sosiaalibarometri 2021. Koronakriisi ja palvelujärjestelmän joustavuus. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. https://www.soste.fi/ajankohtaista/tutkimus/sosiaalibarometri/sosiaalibarometri-2021/.Haettu: 1.7.2023.

Eronen, Anne & Pia, Londén (2022) Sosiaalibarometri 2022 erityiskatsaus. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. https://www.soste.fi/ajankohtaista/tutkimus/sosiaalibarometri/sosiaalibarometri-2022/.Haettu: 1.7.2023.

Eräsaari, Leena (2011) Julkisten palveluiden muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja, Heiskanen, Tarja & Liisa, Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 31–58.

Eskola, Jari & Suoranta Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Eskola, Juha & Suoranta, Juha (2014) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fromm-Reichmann, Frieda (1984) Yksinäisyydestä. Teoksessa Kalle, Achté & Katriina, Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 23–32.

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna (2016) Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Juro Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 253–272.

Hei mummo. sävellys: Jussi Rasinkangas, sanoitus: Vexi Salmi, sovitus: Toni Nygård, ensilevytys: Suvi Teräsniska (2007). Sanat haettu osoitteesta: https://genius.com/Suvi-terasniska-hei-mummo-lyrics . Haettu 10.4.2023.

Heikkinen, Eino (2021) Onnellisuus vanhuudessa – rakentavat ja rajoittavat tekijät. Teoksessa Timo, Strandberg & Eino Heikkinen (toim.) Suomiko onnellisen vanhuuden maa? Helsinki: Into Kustannus Oy, 11–20.

Heimonen, Sirkkaliisa (2010) Muistisairaan ihmisten haavoittuvuus. Teoksessa Anneli, Sarvimäki & Sirkkaliisa, Heimonen & Anna, Mäki-Petäjä- Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 60–89.

Heinonen, Visa (2005) Kultainen 60-luku. Teoksessa Antti Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 145–166.

Helliwell, John F. & Layard, Richard & Sachs, Jeffrey D. & De Neve, Jan-Emmanuel & Aknin, Lara B. & Wang, Shun (2023) World Happiness Report 2023. https://worldhappiness.report/ed/2023/ . Haettu 15.4.2023.

HelsinkiMissio (tuntematon päivämäärä) Tukea ja apua yksinäisyyteen. https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/senioreille/tukihenkilo/ . Haettu 15.4.2023.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2008) Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2011) Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2009) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, Matti (2017) Haastattelun maailma. Teoksessa Matti, Hyvärinen & Pirjo, Nikander & Johanna, Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 11–45.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyyttiset käsitteet. Teoksessa Arja, Jokinen & Kirsi, Juhila & Eero, Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 25–50.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (2016 a) Valtasuhteiden analysoiminen. Teoksessa Arja, Jokinen & Kirsi, Juhila & Eero, Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 75–104.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (2016 b) Diskurssianalyyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Arja, Jokinen & Kirsi, Juhila & Eero, Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 268–310.

Jokinen, Eeva (2005) Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Jones, Marjaana (2018) Kokemustiedon määritykset ja käyttö julkisen terveydenhuollon kontekstissa. Teoksessa Jarkko, Toikkanen & Ira A., Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 169–190.

Juhila, Kirsi (2016) Tutkijan positiot. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 411–443.

Junttila, Niina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–68.

Junttila, Niina (2018) Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

Junttila, Niina (2022) Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.

Jyrkämä, Jyrki (2013) Kolmas ikä, sukupuoli ja toimijuus. Teoksessa Hanna, Ojala & Ilkka, Pietilä (toim.) Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: University Press, 89–114.

Jämsen, Esa & Helin, Ulla & Pikkarainen, Laura (2021) Sosiaalinen ongelma on harvoin sosiaalinen. Iäkäs potilas päivystyksessä sosiaalisista syistä. Pääkirjoitus. Duodecim 137 (6), 545–547.

Kaihlanen, Anu & Virtanen, Lotta & Valkonen, Paula & Kilpinen, Juuso & Hietapakka, Laura & Buchert, Ulla & Hörhammar, Iiris & Isola, Anna-Maria & Laukka, Elina & Kouvonen, Anne & Kujala, Sari & Heponiemi, Tarja (2021) Haavoittuvat ryhmät etäpalveluiden käyttäjinä – kokemuksia COVID-19-epidemian ajalta. Tutkimuksesta tiiviisti 33/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-687-9 . Haettu 15.4.2023.

Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114–125.

Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari (2017) Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia 31 (4), 278–290.

Karisto, Antti (1997) Vanhuus kaupungissa – johdatus teemaan. Teoksessa Antti, Karisto (toim.) Vanhuus kaupungissa. Miina Sillanpään syntymän 130-vuotisjuhlakirja. Helsinki: WSOY, 7–39.

Karisto, Antti (2013) Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa Eino, Heikkinen & Jyrki, Jyrkämä & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 84–91.

Karjalainen, Anne-Maria & Ukkonen-Mikkola, Tuulikki & Luodonpää-Manni, Milla & Pietilä, Ilkka (2021) Lasten ja vanhuuden toimijuus: diskurssianalyysi neljän puolueen eduskuntavaaliohjelmasta. Janus 29 (1), 4–20.

Karvinen, Elina (2010) Liikkumiskyvyltään heikentyneet vanhukset. Teoksessa Anneli, Sarvimäki & Sirkkaliisa, Heimonen & Anna, Mäki-Petäjä- Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 126–155.

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

Kauppinen, Timo M. & Martelin, Tuija & Hannikainen-Ingman, Katri & Virtala, Esa (2014) Yksin asuvien hyvinvointi – Mitä tällä hetkellä tiedetään? Työpaperi 27/2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-266-9 . Haettu 21.6.2023.

Kauranen, Aila (2021a) OSA1. Ryhmäanalyyttisesti ohjatun Senioripysäkki® -ryhmän perusperiaatteet. Teoksessa Aila, Kauranen & Niina, Pyykkönen (2021) Senioripysäkki® -ryhmänohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 15–113.

Kauranen, Aila (2021b) OSA2. Senioripysäkki®-ryhmän teemat. Teoksessa Aila, Kauranen & Niina, Pyykkönen (2021) Senioripysäkki® -ryhmänohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 117–197.

Kehusmaa, Sari & Hammar, Teija & Barodulin, Katja & Luoma, Minna-Liisa & Väyrynen, Riikka (2020) Teoksessa Laura Kestilä & Vuokko Härmä & Pekka Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio. Syksy 2020. Raportti 14/2020 Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0. 119–124. Haettu 1.3.2023.

Kehusmaa, Sari & Siltanen, Sini & Leppäaho, Suvi (2021) Hyvinvointi korona-aikana – tuloksia vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselystä. Tutkimuksesta tiiviisti 10/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-633-6 . Haettu 16.4.2023.

Korkeamäki, Johanna & Haarni, Ilkka & Seppälä, Ulla-Maija (2017) Oppimisvaikeuksien ja tarkkaavuuden vaikeuksien sosiaalinen rakentuminen ja toimijuus. Teoksessa Sakari, Karvonen &

Laura, Kestilä & Tomi, Mäki-Opas (toim.) Terveyssosiologian linjoja. Helsinki: Gaudeamus, 205–226.

Kortteinen, Matti (1982) Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.

Korvela, Pirjo & Rönkä, Anna (2014) Arkielämä näkökulma perheeseen. Teoksessa Riitta, Jallinoja & Helena, Hurme & Kimmo, Jokinen (toim.) Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus, 192–214.

Koskinen, Simo (2007) Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Taimi, Tulva & Ilkka, Uusitalo & Kimmo, Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. OKKA Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiön julkaisuja. Saarijärvi: Offset Oy, 18–49.

Kukkola, Jani (2018) Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Jarkko, Toikkanen & Ira A., Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 41–63.

Könönen, Maija & Vakimo, Sinikka & Kinnunen, Anna (2022) Johdanto. Lähtöasetelmia ikääntymisen tarkasteluun. Teoksessa Anna, Kinnunen & Maija, Könönen & Sinikka, Vakimo (toim.) Babuškoja, teräsvaareja ja digisenioreita. Muuttuva vanhuus Suomessa ja Venäjällä. Helsinki: Gaudeamus, 7–22.

Könönen, Maija & Vakimo, Sinikka (2022) Muuttuva vanhuus? Havaintoja ja päätelmiä. Teoksessa Anna, Kinnunen & Maija, Könönen & Sinikka, Vakimo (toim.) Babuškoja, teräsvaareja ja digisenioreita. Muuttuva vanhuus Suomessa ja Venäjällä. Helsinki: Gaudeamus, 223–239.

Lagus, Krista & Honkela, Timo (2016) Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 273–295.

Laine, Timo (2010) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani, Aaltola & Raine, Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula (2007) Sensitiivisen haastattelututkimuksen eettiset haasteet. Janus 15 (4), 316–332.

Leinonen, Minna & Otonkorpi-Lehtovaara, Katri & Heiskanen, Tuula (2017) Kyselyhaastattelu. Teoksessa Matti, Hyvärinen & Pirjo, Nikander & Johanna, Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 87–110.

Lumme-Sandt, Kirsi (2005) Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Johanna, Ruusuvuori & Liisa, Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–21.

Lumme-Sandt, Kirsi (2017) Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa Matti, Hyvärinen & Pirjo, Nikander & Johanna, Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 297–311.

Luoma, Minna-Liisa & Kehusmaa, Sari & Edgren, Johanna (2022) Teoksessa Laura Kestilä & Satu Kapiainen & Merita Mesiäislehto & Pekka Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio. Kevät 2022. Raportti. 4/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-865-1. 137–149. Haettu 1.3.2023.

Lyyra, Nelli (2021) Yksinäisyys ja alkoholinkäyttö – yhteen kietoutuneet haasteet suomalaisessa yhteiskunnassa. Alko Oy. https://www.alko.fi/alko-oy/yritys/alkoholitutkimukset/yksinaisyydella-ja-alkoholin-kaytolla-yhteys . Haettu 19.4.2023.

Majlander, Satu & Kilpeläinen, Katri & Tuunainen, Saara (2022) Väestöryhmät, joiden tilanne heikkeni koronaepidemian aikana. Miten ottaa huomioon haavoittuvassa asemassa olevat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Suomen kestävän kasvun ohjelma. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 61/2022. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-013-2 . Haettu 1.3.2023.

Marjovuo Ari & Routasalo, Pirkko (2005) Ryhmien kokoaminen ja ryhmiin sitoutumisen tukeminen. Teoksessa Ari, Marjovuo & Kaisu, Pitkälä & Pirkko, Routasalo (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusportti 8. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Gummerus, 70–77.

Marjovuo, Ari (2021) Lukijalle. Teoksessa Aila, Kauranen & Nina, Pyykkönen (toim.) Senioripysäkki® -ryhmänohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 9–12.

Markus, Laaninen & Niemelä, Mikko (2023) Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Yhteiskuntapolitiikka 88 (3), 237–247.

Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007) Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 72 (4), 392–401.

Onnettomuustutkintakeskus (2021) Koronaepidemian ensimmäinen vaihe Suomessa vuonna 2020. https://turvallisuustutkinta.fi/fi/index/tutkintaselostukset/poikkeuksellisettapahtumat/p2020-01koronaepidemianensimmainenvaihesuomessavuonna2020.html. Haettu 12.12.2022.

Palkeinen, Hanna (2005a) ”Tässä on kaikki parasta, nyt kun mä elän yksin.” Yksin olemisen hyvät puolet iäkkäiden naimattomien naisten parissa. Naistutkimus 18 (1), 30–41.

Palkeinen, Hanna (2005b) Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa. Gerontologia 19 (3), 111–120.

Palkeinen, Hanna (2007) Yksinäisyys ja vanhuus – erottamaton parivaljakko? Janus 15 (2), 104–117.

Parikka, Suvi & Ikonen, Jonna & Koskela, Timo & Hedman, Lilli & Kilpeläinen, Heikki & Aalto Anna-Mari & Sainio, Päivi & Imarinen, Katja & Holm, Marja & Lundqvist, Annamari (2020) Koronan vaikutukset vaihtelevat alueittain – eroja myös ikääntyneillä sekä toimintarajoitteisilla verrattuna muuhun väestöön. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020. Tulosraportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote. Haettu: 24.4.2023.

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2009) Kurssi kohti diskurssia. Tampere: Vastapaino.

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2019) Uusi kurssi kohti diskurssia. Tampere: Vastapaino.

Pietilä, Ilkka & Ojala, Hanna (2022) Monimuotoistuva isovanhemmuus, muuttuva isoisyys. Teoksessa Anna, Kinnunen & Maija, Könönen & Sinikka, Vakimo (toim.) Babuškoja, teräsvaareja ja digisenioreita. Muuttuva vanhuus Suomessa ja Venäjällä. Helsinki: Gaudeamus, 95–107.

Pirhonen, Jari & Blomqvist, Katarina& Harju, Maija Harju& Laakkonen, Riku & Lemivaara, Marjut (2020) Etäläheiset – Hoivakotien Koronaeristys Asukkaiden läheisten Kokemana. Gerontologia 34 (3), 178–92.

Pirhonen, Jari & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Jylhä, Marja (2019) Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista. luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia 33 (3), 105–120.

Purhonen, Semi (2005) Sukupolvikokemukset, sukupolvitietoisuus ja eliitti: sukupolvien ”ongelma” suurten ikäluokkien elämäntarinoissa. Teoksessa Antti Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 222–269.

Roos, J.P. (1985) Elämäntapaa etsimässä. Tutkijaliiton julkaisusarja 34. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Roos, J.P. (1987) Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suonalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu & Savikko, Niina & Tilvis, Reijo (2003) Ikääntyneiden yksinäisyys. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Ruth, Jan-Erik (1997) Elämänhallinta ikäännyttäessä. Teoksessa J.P., Roos, J.P. &Tommi, Hoikkala (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus, 314–329.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander Pirjo (2017) Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Matti, Hyvärinen & Pirjo, Nikander & Johanna, Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427–444.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2017) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Matti, Hyvärinen & Pirjo, Nikander & Johanna, Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 46–83.

Ruusuvuori, Johanna (2010) Litteroijan muistilista. Teoksessa Johanna, Ruusuvuori & Pirjo, Nikander, Pirjo & Matti, Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006a) 6.3.3 Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html . Haettu: 19.4.2022.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006b) Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html . Haettu 20.6.2023.

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

Saari, Juho & Huhta, Jaana (2016) Yksinäisyys kirjallisuudessa. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 185–206.

Saari, Juho & Huhta, Matti (2016) Yksinäisyys iskelmälyriikassa. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 207–226.

Saari, Juho & Mikkonen, Juha (2016) Yksinäisyys valokuvissa. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 227–250.

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

Saari, Juho (2016a) Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Saari, Juho (2016b) Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.

Saari, Juho (2016c) Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Juho, Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 297–317.

Sainio, Päivi & Koskinen, Seppo & Sihvonen, Ari-Pekka & Martelin, Tuija & Aromaa, Arpo (2013) Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Eino, Heikkinen & Jyrki, Jyrkämä & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 50–65.

Sanoma Media Finland (31.12.2021) Lidl pokkasi klassikkosaduilla Kuukauden kamppiksen voiton toista kertaa. https://media.sanoma.fi/kirjoituksia-markkinoinnista/2021-12-31-lidl-pokkasi-klassikkosaduilla-kuukauden-kamppiksen-voiton . Haettu 10.1.2021.

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

Sarvimäki, Anneli & Sirkkaliisa, Heimonen (2010) Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palveluiden nykytila. Teoksessa Anneli, Sarvimäki &Sirkkaliisa, Heimonen & Anna, Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14–32.

Sarvimäki, Anneli (2013) Vanheneminen väestötasolla. Teoksessa Eino, Heikkinen & Jyrki, Jyrkämä & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 92–95.

Savikko, Niina & Jansson, Anu & Pitkälä, Kaisu (2019) Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Lääkärilehti 74 (19), 1189–1192.

Sointu, Liina (2009) Koti hoivan tilana. Teoksessa Anneli, Anttonen & Heli, Valokivi & Minna, Zechner (toim.) Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Vastapaino, 176–199.

Suni, Arja (2010) Masentuneet vanhukset haavoittuvana ryhmänä. Teoksessa Anneli, Sarvimäki & Sirkkaliisa, Heimonen & Anna, Mäki-Petäjä- Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 90–125.

Suojanen, Ilona (2021) Onnellisuuspaineen alla. Kun onnesta tuli pakko. Helsinki: Gaudeamus.

Suomen evankelisluterilainen kirkko (tuntematon päivämäärä) Yksinäisyys. https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/yksinaisyys. Haettu 29.4.2023.

Suomen Punainen Risti (tuntematon päivämäärä) Mitä ystävätoiminta on? https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta/. Haettu 1.3.2023.

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2021) Kuolemansyyt. Helsinki: Tilastokeskus. https://stat.fi/julkaisu/cl8slomfgpjyk0bw7wivrbxpa. Haettu 28.4.2023.

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2022) Asunnot ja asuinolot. Helsinki: Tilastokeskus. https://www.stat.fi/julkaisu/cl8a30d0ruzs50cvv45kpapqg . Haettu 28.4.2023.

Suoninen, Eero (2016) Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 230–247.

Tampereen seurakunnat. Suomen evankelisluterilainen kirkko (tuntematon päivämäärä) Sururyhmistätukea.https://tampereenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/surussa_ja_kriisissa/sururyhmat#d14a7b51. Haettu 14.4.2023.

Tampereen strategia (2021) Tampereen strategia 2030-Tekemisen kaupunki. Päivitetty 24.3.2023. https://www.tampere.fi/tampereen-strategia . Haettu 28.4.2023.

TampereMissio (a) (tuntematon päivämäärä) Aamukorva https://tamperemissio.fi/aamukorva. Haettu 22.4.2023.

TampereMissio (b) (tuntematon päivämäärä) Senioripysäkiltä oma tukihenkilö 60+ https://tamperemissio.fi/toiminta/tule-mukaan/ikaihmisille/senioripysakilta-oma-tukihenkilo-60 . Haettu 15.4.2023.

TampereMissio (c) (tuntematon päivämäärä) Senioripysäkin ammattiapu 60+ https://tamperemissio.fi/senioripysakki. Haettu 22.4.2022.

TampereMissio (d) (tuntematon päivämäärä) Hyvää työtä jo 140 vuotta https://tamperemissio.fi/tietoa-yhdistyksesta/yleisesittely-ja-paatoksenteko. Haettu 6.6.2023.

TampereMissio (e) (tuntematon päivämäärä) Senioripysäkki, Parisuhdepysäkki ja Ikätukitoiminta muodostavat yhdessä Tukea 60+ Ikäisille – Senioripysäkki toiminnan. https://tamperemissio.fi/ajankohtaista/senioripysakki-parisuhdepysakki-ja-ikatukitoiminta-muodostavat-yhdessa-tukea-60-ikaisille-senioripysakki-toiminnan. Haettu 6.6.2023.

TampereMissio (2020) Vuosikertomus 2020.https://tamperemissio.fi/ajankohtaista/tamperemission-vuosikertomus-2020-julkaistu. Haettu 28.1.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (14.4.2022) THL:n yleinen maskisuositus poistuu, mutta maskia voi oman harkinnan mukaan edelleen käyttää. Tiedote. https://thl.fi/fi/-/thl-n-yleinen-maskisuositus-poistuu-mutta-maskia-voi-oman-harkinnan-mukaan-edelleen-kayttaa . Haettu 16.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (17.3.2022) Koronarokotusten järjestäminen Suomessa. https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/rokotteet-ja-koronavirus/koronarokotusten-jarjestaminen-suomessa .Haettu 16.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022) COVID19-epidemian hybridistrategian seuranta - tilannearvioraportti 1.6.2022. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202201144865. Haettu 1.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (21.2.2023) Vakavan koronavirustaudin riskiryhmät. https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat. Haettu 23.2.2023.

Tiainen, Kristina & Nousiainen, Kirsi & Tuominen, Katariina & Ahosola, Päivi & Jylhä, Marja & Jolanki, Outi (2021) Uutta tutkimustietoa iäkkäiden sosiaalisesta hyvinvoinnista – So Well-tutkimushankkeen laaja kyselyaineisto on valmistunut. Gerontologia 35 (4), 406–410.

Tietoarkisto (a) (tuntematon päivämäärä) Kvalitatiivisen datan käsittely. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/. Haettu: 19.4.2023.

Tietoarkisto (b) (tuntematon päivämäärä) Tunnisteellisuus ja anonymisointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi/ Haettu: 16.5.2023.

Tietoarkisto (c) Juhila, Kirsi (tuntematon päivämäärä) Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/. Haettu: 29.8.2023.

Tiikkainen, Pirjo (2006) Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Gerontologia ja kansanterveys. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health. 2006: 114. Väitöskirja. https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13494. Viitattu 7.3.2023.

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

Tiilikainen, Elisa & Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka & Seppänen, Marjaana (2022) Ikääntyvät miehet paikallisyhteisössä. Teoksessa Anna, Kinnunen & Maija, Könönen & Sinikka, Vakimo (toim.) Babuškoja, teräsvaareja ja digisenioreita. Muuttuva vanhuus Suomessa ja Venäjällä. Helsinki: Gaudeamus, 175–187.

Tiilikainen, Elisa & Seppänen Marjaana (2018) Yksinäisyys afaattisten henkilöiden kokemana – Tarkastelukohteena yksinäisyyden koetut syyt ja yksinäisyyden sen lievittäminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55 (3), 200–211.

Tiilikainen, Elisa (2016a) Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Juho, Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–148.

Tiilikainen, Elisa (2016b) Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2016:4. Väitöskirja. https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065. Viitattu 7.3.2023.

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

Tiittula, Liisa & Ruusuvuori, Johanna (2005) Johdanto. Teoksessa Johanna, Ruusuvuori & Liisa, Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9–21.

Toikka, Sini & Vuorjoki, Ona & Koskela, Tuomas & Pentala, Oona (2015) Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – AHT- tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Jukka Murto & Oona Pentala & Satu Helakorpi & Risto Kaikkonen (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen AHT-tutkimuksen tuloksia – Järjestökentän tutkimusohjelma. Työpaperi 25/2015. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisun pysyvä osoite: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-547-9. 9–14. Haettu: 24.4.2023.

Topo, Päivi (2017) Ikääntyminen ja medikalisaatio. Teoksessa Sakari, Karvonen & Laura, Kestilä & Tomi, Mäki-Opas (toim.) Terveyssosiologian linjoja. Helsinki: Gaudeamus, 95–106.

Townsend, Peter (1973) Isolation and Loneliness in the Aged. Teoksessa Robert S., Weiss (toim.) Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass: MIT Press, 175–188.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf . Haettu: 16.6.2023.

Törrönen, Jukka (2017) Virikehaastattelu. Teoksessa Matti, Hyvärinen & Pirjo, Nikander, Pirjo & Johanna, Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 233–255.

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

Uotila, Hanna (2011) Vanhuus ja yksinäisyys: Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Terveystieteiden yksikkö. https://trepo.tuni.fi/handle/10024/66801. Viitattu 6.3.2023

Valtioneuvosto (13.4.2023) Asetusmuutos lausunnolle: Korona ei jatkossa olisi yleisvaarallinen tartuntatauti. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/asetusmuutos-lausunnolle-korona-ei-jatkossa-olisi-yleisvaarallinen-tartuntatauti. Haettu 28.4.2023.

Valtioneuvosto (19.3.2020) Mitä yli 70-vuotiaan pitää ottaa huomioon koronavirustilanteessa? Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote https://valtioneuvosto.fi/-//1271139/mita-yli-70-vuotiaan-pitaa-ottaa-huomioon-koronavirustilanteessa- .Haettu 28.4.2023.

Valtioneuvosto (2019) Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 31/2019. Julkaisun pysyvä osoite: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3. Haettu 28.4.2023.

Valtioneuvosto (2023) Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Vahva ja välittävä Suomi. Valtioneuvoston julkaisuja 58/2023. Julkaisun pysyvä osoite: urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8. Haettu 21.6.2023.

Valtioneuvosto (tuntematon päivämäärä Tietoa koronaviruksesta https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/poikkeusolot . Haettu 28.4.2023.

Van Aerschot, Lina & Tiina Sihto (2022) Suomalainen vanhuus. Hyvinvointia ja hoivaköyhyyttä. Teoksessa Anna, Kinnunen & Maija, Könönen & Sinikka, Vakimo (toim.) Babuškoja, teräsvaareja ja digisenioreita. Muuttuva vanhuus Suomessa ja Venäjällä. Helsinki: Gaudeamus, 135–149.

Van Aerschot, Lina & Kröger, Teppo (13.12.2022) Hoivaköyhyys kasvattaa vanhuusiän eriarvoisuutta. Politiikasta: Ajankohtainen ja ajaton verkkolehti. https://politiikasta.fi/hoivakoyhyys-kasvattaa-vanhuusian-eriarvoisuutta/ . Haettu: 25.8.2023.

Vorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Kosloff, Anu (2020) Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 6/2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisun pysyvä osoite on http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7. Haettu: 24.4.2023.

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

YLE 20.3.2023. Suomi on kuudetta kertaa maailman onnellisin maa. https://yle.fi/a/74-20022690 . Haettu 21.3.2023.

YLE 5.7.2022. Mainosfilmejä tekevät tunnetut elokuvaohjaajat – ja se näkyy: ruokakaupan mainos nostaa kyyneleet silmiin. https://yle.fi/a/3-12516938 . Haettu: 6.2.2022.

Zechner, Minna & Valokivi, Heli (2009) Hoivan tarve ja vanhan ihmisen toimintakyky. Teoksessa Anneli, Anttonen & Heli, Valokivi & Minna, Zechner (toim.) Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Vastapaino, 154–175.

Mandy,Stanley & Richard, Ashley & Williams, Shoshannah (2017) Feature Article. Older peoples´ perspectives on time spent alone. Australian Occupational Therapy Journal (64), 235–242. doi: 10.1111/1440–1630.12353.

Liitteet

Liite 1 Tiedote tutkielmaan osallistumisesta ja suostumus tutkielmaan osallistumisesta

Tampereen yliopisto

Olen Tampereen yliopiston opiskelija yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelmassa. Toteutan pro gradu -tutkielmaa koronapandemian vaikutuksista ikäihmisten kokemuksiin yksinäisyydestä. Kerään tutkielmaani varten aineistoa haastatteluiden avulla.

YHTEYSTIETONI

Opiskelijan nimi	Linnea Nevala
Yliopiston sähköpostiosoite	linnea.nevala@tuni.fi

TUTKIMUKSEN ESITTELY

Pyydämme Teitä osallistumaan tähän sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielmaan, jossa tutkitaan koronapandemian vaikutuksia ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen.

TUTKIMUSAINEISTON JA HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Olen saanut tietoa yllä kuvatusta tutkimuksesta sekä henkilötietojeni käsittelystä (erillinen tietosuojailmoitus). Olen saanut tiedon, että aineistoa ja henkilötietojani käsitellään seuraavasti:

1. Aineiston ja henkilötietojen salassapito turvataan niin, että aineistoa käsittelevä opiskelija allekirjoittaa tämän suostumuksen ja hänen on siten suojattava aineisto ulkopuolisilta, eikä hänellä ole oikeutta kertoa kenellekään tutkimuskohteen henkilökohtaisia tietoja.
2. Tutkielmassa (opinnäyte) henkilökohtaiset tietoni muokataan muotoon, jossa nimeni, asuinpaikkakuntani, työpaikkani tai muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot eivät käy ilmi.
3. Tutkielmaa tekevän opiskelijan lisäksi aineistoa tarkastelee tarvittaessa vain tutkielman ohjaaja. Tällöinkin varmistetaan, että tutkimuskohteen henkilökohtaiset tiedot pysyvät salassa.
4. Aineistoa voidaan käyttää myös opiskelijan pro gradu -tutkielmassa.

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta ja pyytää, että mahdollisesti jo nauhoitettu tai muuten tallennettu aineisto tuhotaan.

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Olen saanut tietoa tutkimuksesta kirjallisesti, ja minulle on annettu mahdollisuus keskustella ja esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyvistä asioista. Antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelu suoritetaan anonyymisti. Suostumus toteutetaan sanallisesti nauhoitettuna, jotta anonyymisyys turvataan.

____ Suostun yllä kuvattuun tutkimukseen ja siihen, että aineisto tallennetaan ja säilytetään opinnäytteen valmistumiseen saakka.

____ Minua on informoitu Euroopan unionin tietosuoja-asetuksen mukaisesta henkilötietojen käsittelystä ja sen perusteista koskien yllä kuvattua tutkimusta (erillinen tietosuojailmoitus).

Päivämäärä _____

_____ _____

Haasteltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkielman tekijän allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 2 Työntekijälle tarkoitettu haastattelurunko

Haastattelurunko Senioripysäkillä työskenteleville

Taustakysymykset:

- Sukupuoli?
- Koulutus?
- Kauanko on työskennellyt Senioripysäkillä?

Senioripysäkillä työskentely koronapandemian aikana:

- Kuvaile Senioripysäkin arkea ennen koronapandemian alkua.
- Millä tavoin koronarajoitukset vaikuttivat Senioripysäkin arkeen? Teitkö itse työntekijänä joitakin asioita eri tavalla koronapandemian johdosta?
- Työskentelet koronarajoituksien näkökulmasta riskiryhmään kuuluvien kanssa. Mitä ajatuksia se on sinussa herättänyt?

Senioripysäkin toiminta koronapandemian aikana:

- Mihin asioihin Senioripysäkki on tarjonnut apua koronapandemian aikana?
- Koronapandemia on lisännyt yksinäisyyttä. Millä tavoin eristäytyminen ja korona on vaikuttanut Senioripysäkillä asioiviin? Millaisia vaikutuksia eristäytyminen on aiheuttanut?
- Miten koronapandemia on vaikuttanut Senioripysäkille pääsyyn?
- Ovatko asiakkaat vaikuttaneet sinusta yksinäisiltä korona-aikana? Millaisia huolia asiakkailla on korona-aikana ollut ja mihin asioihin haettu apua?
- Miten yhteydenpito Senioripysäkillä asioiviin on sujunut ja miten koronapandemia on siihen vaikuttanut?

Tunteet:

- Mitä ajatuksia koronarajoitukset ovat herättäneet sinussa Senioripysäkin toiminnan kannalta?
- Millaisia tunteita korona on sinussa herättänyt, rastita sopivat vaihtoehdot:
    - Onnellisuus
    - Pelko
    - Ilo
    - Suru
    - Ahdistus
    - Helpotus
    - Haikeus
    - Toivottomuus
    - Kiitollisuus
    - Rauhallisuus
    - Avuttomuus
    - Rentous

    - Turvallisuus
    - Viha
    - Yksinäisyys
    - Vapaus
    - Turvattomuus
    - Hyvä olo
    - Hämmennys
    - Tyytyväisyys
    - Väsymys
    - Toiveikkuus
    - Innostuneisuus
    - Katkeruus
    - Riemu
    - Ystävällisyys

- Jos haluat kertoa lisää tilanteita tai kokemuksia edellä mainittuihin tunteisiin liittyen
- Mitä muuta haluat kertoa koronapandemian vaikutuksista Senioripysäkin toimintaan/ vapaa sana

Liite 3 Senioripysäkillä asioivalle tarkoitettu haastattelurunko

Haastattelurunko Senioripysäkissä asioiville ikäihmisille

Taustakysymykset:

- Minkä ikäinen olet?
- Sukupuoli?

Arki, ajankäyttö ja asuminen:

- Kuvaile elämäntilannettasi ennen koronapandemian alkua.
- Mitä arkeesi kuului/ millainen arkesi oli ennen koronapandemian alkua?
- Millä tavoin koronarajoitukset vaikuttivat arkeesi? Teitkö jotain asioita eri tavalla koronapandemian johdosta?
- Miten olet jaksanut pandemian aikana?

Sosiaaliset suhteet/sosiaalinen verkosto:

- Millaisia ihmissuhteita sinulla oli/on koronapandemian aikana?
- Millä tavalla/miten pidit yhteyttä läheisiisi/ muihin ihmisiin koronapandemian aikana?
- Onko korona-aika rajoittanut yhteydenpitoa?
- Olisitko halunnut olla enemmän tekemisissä läheistesi kanssa?

Apu ja tuki:

- Koetko, että olet saanut riittävästi apua ja tukea pandemian aikana?
- Mihin asiaan olisit erityisesti tarvinnut apua?
- Miten Senioripysäkki on auttanut sinua pandemian aikana?
- Mistä et ole saanut apua koronan aikana?

Tunteet:

- Mitä ajatuksia koronarajoitukset ovat herättäneet sinussa?
- Miltä kotona oleminen on tuntunut?
- Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi koronapandemian aikana? Miltä se on tuntunut?
- Millaisia tunteita korona on sinussa herättänyt, rastita sopivat vaihtoehdot:
    - Onnellisuus
    - Pelko
    - Ilo
    - Suru
    - Ahdistus
    - Helpotus
    - Haikeus
    - Toivottomuus
    - Kiitollisuus
    - Rauhallisuus
    - Avuttomuus
    - Rentous

    - Turvallisuus
    - Viha
    - Yksinäisyys
    - Vapaus
    - Turvattomuus
    - Hyvä olo
    - Hämmennys
    - Tyytyväisyys
    - Väsymys
    - Toiveikkuus
    - Innostuneisuus
    - Katkeruus
    - Riemu
    - Ystävällisyys

- Jos haluat kertoa lisää tilanteita tai kokemuksia edellä mainittuihin tunteisiin liittyen
- Mitä muuta haluat kertoa koronapandemian vaikutuksista elämääsi?/ vapaa sana

Liite 4 Rastitettava tunnelomake

- Onnellisuus
- Pelko
- Ilo
- Suru
- Ahdistus
- Helpotus
- Haikeus
- Toivottomuus
- Kiitollisuus
- Rauhallisuus
- Avuttomuus
- Rentous
- Turvallisuus
- Viha
- Yksinäisyys
- Vapaus
- Turvattomuus
- Hyvä olo
- Hämmennys
- Tyytyväisyys
- Väsymys
- Toiveikkuus
- Innostuneisuus
- Katkeruus
- Riemu
- Ystävällisyys