



HANNA UOTILA

Vanhuus ja yksinäisyys

Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista,
niiden merkityksistä ja tulkinnoista



AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA

Esitetään Tampereen yliopiston
terveystieteiden yksikön johtokunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi terveystieteiden yksikön
luentosalissa, Medisiinarinkatu 3, Tampere,
4. päivänä marraskuuta 2011 klo 12.

English abstract

TAMPEREEN YLIOPISTO

HANNA UOTILA

Vanhuus ja yksinäisyys

Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista,
niiden merkityksistä ja tulkinnoista

English abstract

Acta Universitatis Tamperensis 1651
Tampere University Press
Tampere 2011



AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA
Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Ohjaajat

Professori Marja Jylhä
Tampereen yliopisto
FT Marja Saarenheimo
Tampereen yliopisto

Esitarkastajat

Dosentti Riitta-Liisa Heikkinen
Jyväskylän yliopisto
Dosentti Anni Vilkko
Helsingin yliopisto

Myynti

Tiedekirjakauppa TAJU
PL 617
33014 Tampereen yliopisto

Puh. 040 190 9800
Fax (03) 3551 7685
taju@uta.fi
www.uta.fi/taju
<http://granum.uta.fi>

Kannen suunnittelu

Mikko Reinikka

Taitto

Sirpa Randell

Acta Universitatis Tamperensis 1651
ISBN 978-951-44-8552-7 (nid.)
ISSN-L 1455-1616
ISSN 1455-1616

Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1112
ISBN 978-951-44-8553-4 (pdf)
ISSN 1456-954X
<http://acta.uta.fi>

Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print
Tampere 2011

Sisällys

Luettelo alkuperäisistä osajulkaisuista	5
Tiivistelmä.....	7
Abstract	9
1 Johdanto.....	13
2 Näkökulmia yksinäisyyteen	16
2.1 Yksinäisyystutkimuksen historia	16
2.2 Yksinäisyys erilaisissa teoreettisissa lähestymistavoissa.....	16
2.3 Yksinäisyyden käsite ja lähikäsitteet.....	19
3 Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys aikaisemmissa tutkimuksissa	22
3.1 Käytetyt tutkimusmenetelmät	22
3.2 Yksinäisyys ja ikääntyminen	24
3.3 Yksinäisyyden taustatekijät ikääntyessä.....	26
3.3.1 Leskeytyminen, yksin asuminen ja vähäiset ihmissuhteet	26
3.3.2 Heikko terveys ja toimintakyky.....	28
3.3.3 Sukupuolen merkitys yksinäisyyden kokemisessa.....	29
3.4 Yksinäisyyden lievittäminen	30
3.5 Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kuvaamana.....	31
3.6 Yksinäisyyden kuva julkisuudessa	35
4 Tutkimuksen lähtökohdat ja toteuttaminen.....	37
4.1 Tutkimuskysymykset	37
4.2 Tutkimusaineistot	37
4.3 Teoreettiset ja metodologiset lähtökohdat.....	42

5	Tutkimuksen tulokset.....	46
5.1	Yksinäisyydelle annettuja selityksiä ja perusteluja	46
5.2	Yksinäisyyden merkityksiä ja tulkintoja	50
5.3	Yksinäisyys lehtikirjoituksissa.....	56
5.4	Puhetapojen eroja eri aineistoissa.....	60
6	Pohdinta.....	62
6.1	Menetelmän pohdintaa	62
6.2	Tulosten pohdintaa	68
7	Johtopäätökset.....	73
	Kiitokset	75
	Kirjallisuus.....	78
	Liite 1: Yksinäisyydelle annettuja määritelmiä	91
	Liite 2: Haastattelukysymyksiä (Tervaskantoaineisto)	94
	Liite 3: Kirjoitusohjeet (Kirjoitusryhmä).....	95
	Liite 4: Haastattelukysymyksiä (Kirjoitus- ja vertailuryhmät).....	96
	Alkuperäiset osajulkaisut	97

Luettelo alkuperäisistä osajulkaisuista

- I Palkeinen Hanna (2005): ”Tässä on kaikki parasta, nyt kun mä elän yksin.” Yksin olemisen hyvät puolet iäkkäiden naimattomien naisten puheessa. *Nais-tutkimus* 18 (1): 30–41.
- II Palkeinen Hanna (2005): Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa. *Gerontologia* 19 (3): 111–120.
- III Palkeinen Hanna (2007): Yksinäisyys ja vanhuus – erottamaton parivaljakko? *Janus* 15 (2): 104–117.
- IV Uotila Hanna, Lumme-Sandt Kirsi & Saarenheimo Marja (2010): Lonely older people as a problem in society – construction in Finnish media. *International Journal of Ageing and Later Life* 5 (2): 103–130.

Tiivistelmä

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys on julkisessa keskustelussa ollut viime vuosina usein esillä. Yksinäisyyden on todettu niin mediassa kuin aikaisemmissa tutkimuksissa olevan yleistä, jolloin sen kielteiset vaikutukset koskettavat laajaa joukkoa iäkkäitä ihmisiä. Yksinäisyydestä puhuttaessa puhutaan usein monista muista negatiivisina pidetyistä asioista. Yksinasuminen, avunsaannin vaikeus ja niihin liittyvä turvatomuus samoin kuin masentuneisuus, hylkäämisen kokemukset ja itsemurha ovat olleet esillä. Yksinäisyyden tarkempia merkityksiä iäkkäille ihmisille itselleen ei kuitenkaan usein ole nostettu keskusteluun tai tutkimuksen kohteeksi. Vielä tiedetään varsin vähän siitä, miten iäkkäät ihmiset itse kuvaavat yksinäisyyttään, tai toisaalta, millaista kuvaa tämän päivän media iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä välittää.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada lisää tietoa iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annetuista tulkinnoista, merkityksistä ja selityksistä. Tavoitteena oli selvittää, miten iäkkäät ihmiset itse kuvaavat ja selittävät yksinäisyyttään, ja toisaalta, millaisia merkityksiä ja tulkintoja he antavat yksinäisyydelle. Lisäksi iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä tarkasteltiin lehtikirjoitusten näkökulmasta.

Tutkimuksen aineisto on kokonaisuudessaan melko runsas. Yksinäisyyttä henkilökohtaisesta näkökulmasta tarkasteltiin kolmen aineiston avulla. Käytössä oli kaksi erilaisissa konteksteissa kerättyä haastatteluaineistoa. Ensimmäinen aineisto on 90 vuotta täyttäneiden naimattomien, lapsettomien ja yksinasuvien naisten haastattelut (N = 24). Haastattelut keskittyivät yksinolemisen tarkasteluun. Toinen haastatteluaineisto on yksinäisyyttä lievittävään ryhmätoimintaan osallistuneiden yli 75-vuotiaiden ihmisten haastattelut (15 naista, 5 miestä). Haastatellut asuivat omissa kodeissaan yksin, puolison tai lapsensa kanssa. Kyseisiin ryhmiin osallistuneiden ihmisten kirjoitukset muodostavat kolmannen aineiston (N = 90). Julkisessa keskustelussa esilläolevaa yksinäisyyttä tarkasteltiin Helsingin Sanomien ja ET-lehden yksinäisyyttä käsittelevien tekstien avulla (N = 154). Tutkimusaineistoja analysoitiin diskurssianalyttisin työkaluin. Tutkimusta leimaa aineistolähtöisyys.

Yksinäisyyden tunteita selitettiin monilla asioilla. Iäkkäät ihmiset itse liittivät yksinäisyyden tunteita aiheuttaviksi asioiksi sosiaalisten suhteiden vähentymisen ja terveyden sekä fyysisen toimintakyvyn heikentymisen. Myös yhteiskunnan kielteiset asenteet iäkkäitä ihmisiä kohtaan sekä oman luonteen tai käyttäytymisen muuttuminen ikääntymisen seurauksena tulkittiin aiheuttavan yksinäisyyttä. Lehtikirjoituk-

sisä yksinäisyyden syiksi nimettiin ihmissuhteiden ja elämänmerkityksen puuttuminen sekä omaisten välinpitämättömyys ja laajemmin iäkkäiden ihmisten huono asema yhteiskunnassa. Yksinäisyydestä kirjoitettiin myös ikääntymiseen kuuluvana asiana.

Yksinäisyys sai aineistoissa monia merkityksiä ja sitä tulkittiin eri tavoin eri konteksteissa. Iäkkäiden ihmisten omassa puheessa ja kirjoituksissa samoin kuin lehtiteksteissä yksinäisyyteen liitettiin monia kielteisiä asioita. Iäkkäät ihmiset puhuivat ja kirjoittivat yksinäisyydestä tapahtumaköyhyytenä ja ulkopuolisuuden kokemukseksi. Yksinäinen ihminen saattoi kokea olevansa turha, tarpeeton ja arvoton lähiyhteisössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Yksinäisyys merkityksellistyi myös ahdistusta aiheuttavana asiana: yksinäisyyden yhteydessä puhuttiin masennuksesta, turvattuuden tunteista ja aikaisempien ihmissuhteiden tai saavuttamattomien haaveiden kaipauksesta. Yksinäisyyttä näytti olevan vaikea kuvata ja kuvaamisen apuna käytettiin erilaisia metaforia ja lainauksia. Yksinäisyyden kuvauksia leimaa jonkinasteinen pysähtyneisyys. Lehtikirjoituksissa yksinäisyyttä tarkasteltiin usein ulkopuolisesta positioista. Yksinäisyyden kuvaukset ja sille annetut merkitykset olivat usein voimakkaita ja joskus jopa dramaattisia. Yksinäisyyteen yhdistettiin arvottomuuden, ulkopuolisuuden ja erillisyyden kokemuksia.

Vaikka yksinäisyys merkityksellistyi usein kielteisenä asiana, myönteinen yksinäisyys oli myös mahdollista. Positiivinen yksinäisyys paikantui iäkkäiden ihmisten omassa puheessa ja lehtiteksteissä voimakkaasti omavalintaisuuteen. Iäkkäät ihmiset perustelivat yksinäisyyden myönteisyyttä monin tavoin. Lehdissä positiivinen yksinäisyys näytti olevan mahdollista vain luovien ja taiteellisten ihmisten kohdalla.

Vaade yksinäisyyden lievittämisestä oli voimakkaasti esillä lehtikirjoituksissa ja se osoitettiin yhteiskunnalle, omaisille ja yksinäiselle ihmiselle itselleen. Kuitenkin tekstien ehdotukset yksinäisyyden lievittämisestä olivat kaiken kaikkiaan melko naiiveja. Iäkkäät ihmiset itse toivat esille yksinäisyyden lievittämisessä sekä yksinäisyyden tunteen poissa pitämisessä sellaisten aktiviteettien merkityksen, mitä oli mahdollista tehdä yksin. Myös iäkkäät ihmiset itse osoittivat osan yksinäisyyden lievittämisen vastuusta yhteiskunnalle.

Tutkimusaineistojen valossa yksinäisyys näyttäytyy hyvin monimerkityksisenä ja kontekstisidonnaisena käsitteenä. Yksinäisyys määrittyy eri asiayhteyksissä eri tavoin. Vaikka yksinäisyys on yksityinen ja subjektiivinen kokemus, se ei synny tyhjiössä vaan siihen vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan, esimerkiksi lehtikirjoitusten, yksinäisyydelle ja laajemmin ikääntymiselle antamat merkitykset ja selitykset. Yksityinen yksinäisyys määräytyy paljolti siitä, millainen on yhteiskunnallinen tilanne ja ilmapiiri.

Abstract

Old age and loneliness. A study of older people's experiences of loneliness and their meanings and interpretations

The loneliness of older people has often been under discussion in the media during the last few years. In the media, as well as in previous studies, it has been suggested that loneliness is a very common phenomenon in old age, and therefore its negative effects touch older people widely. When people talk about loneliness, they often also talk about many other negative matters. Living alone, difficulties in getting help and insecurity connected with them, as well as depression, suicides and experiences of rejection have been debated. However, the meanings of loneliness for older people themselves have not been widely discussed in the media or addressed in academic studies. Fairly little is known about how older people themselves describe their loneliness or what kinds of images the media constructs about the loneliness of older people.

The purpose of this study is to provide new information about the interpretations, meanings and explanations that are given to the loneliness of older people. The purpose was to determine how older people themselves describe and explain their loneliness and, on the other hand, what kinds of meanings and interpretations they give to loneliness. Furthermore, the loneliness of older people was examined from the perspective of newspaper and magazine texts.

As a whole, the data in this study were fairly diverse. There were three data sets in which loneliness was examined from a personal point of view. Two of them were interviews and the third consisted of texts written by the older people. The first data set comprised interviews with women aged over 90 years, who had never been married, were childless and living alone (N = 24). The interviews focused on discussion about being alone. The second set of interview material was collected from the older people who participated in the group activity aimed at alleviating loneliness (15 women, 5 men). The participants were aged over 75 years, and they lived independently alone in their own homes or with a spouse or a child. The texts of the older people who participated in the groups formed the third data set (N = 90). Loneliness in public discussion was studied by using texts addressing the loneliness of older people, drawn

from Helsingin Sanomat and the ET magazine (N = 154). Discourse analytic tools were used in the analysis of the data.

Many meanings were connected with loneliness and it was interpreted in different ways depending on the contexts. Older people themselves explained that their loneliness was the result of diminished social relationships and weakening physical ability. Also negative attitudes of society towards older people as well as changes in identity and behaviour with age were interpreted as the causes of loneliness. In the newspaper and magazine texts the causes of loneliness were explained by a lack of human relationship and meaning in life, neglect by relatives as well as the low status of older people in society. Loneliness was also simply described as an inevitable part of ageing.

Both in the interviews and texts written by the older people and the newspaper and magazine texts many negative connotations were attributed to loneliness. The elderly people identified loneliness with uneventfulness and with the experience of being an outsider. The lonely person may also have experienced that he/she was unnecessary, useless and worthless after losing his/her place in the community, or more widely in society. Loneliness is also constructed as an issue that causes anxiety: loneliness was connected with depression, feelings of insecurity, and longing for earlier human relationships or unattainable dreams. It seemed that it was difficult to verbalize and describe loneliness, and so different metaphors and quotations were used. The descriptions of loneliness were characterized by some kind of stagnation. Loneliness was often considered from the position of an outsider in the newspaper and magazine texts. The descriptions of loneliness and the meanings that were given to it were often strong and sometimes even dramatic. Loneliness was also connected with experiences of worthlessness, being an outsider and isolation from other people and social activities.

Positive loneliness was strongly based on voluntariness in both the older people's talk and in the media texts. It seemed that older people felt it necessary to justify a positive notion of loneliness in many ways. In the newspaper and magazine texts positive loneliness was permissible only for creative and artistic people.

In the newspaper and magazine texts the responsibility for alleviating loneliness was heavily debated and it was delegated to society, relatives and the lonely persons themselves. On the whole, some of the suggestions were fairly naive or perfunctory. In the older people's own talk or writings, activities which were possible to do alone were mentioned as resources for alleviating loneliness or keeping the feeling of loneliness at bay. However, part of the responsibility for alleviating loneliness was also assigned to society.

Based on this study, loneliness is constructed as a context-bound concept with many meanings and interpretations. In different situations and contexts it is interpreted in different ways. Even though loneliness is a highly private and subjective experience, it is not born in a vacuum. It is affected by the surrounding society and the meanings and explanations of loneliness and ageing given by the media. The social situation and atmosphere in society influence how personal loneliness is explained and interpreted.

1 Johdanto

Yksinäisyyttä pidetään yhtenä vanhuuden suurimmista ongelmista. Viime vuosina niin lehdissä kuin televisiossa on toistuvasti puhuttu iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä. On puhuttu ihmisistä, joilla ei ole ihmissuhteita, ja heistä, jotka joutuvat makaamaan laitosten sängyissä ilman inhimillistä vuorovaikutusta ja hoivaa. Yksinäisyyden on nähty olevan yleistä ikääntyessä ja toisaalta ikääntyneenä on tavallista olla yksinäinen.

Osittain myös aikaisempien tutkimusten tulokset välittävät tätä kielteistä kuvaa vanhuudesta yksinäisyyden ja yksinolon aikana. Tutkimuksissa on raportoitu yksinäisyyttä kokevien iäkkäiden ihmisten suuresta määrästä (Tiikkainen 2006, Savikko 2008), vaikka vain osa yksinäisyyttä tuntevista todella kärsii siitä. Suuri osa iäkkäistä ihmisistä tuntee yksinäisyyttä satunnaisesti tai he eivät ole lainkaan yksinäisiä. Julkisuudessa oleva kuva, ja siten myös kulttuurisiin käsityksiin vaikuttava kuva vanhuuden yksinäisyydestä, on usein hyvin yksipuolinen ja yksinäisyydestä puhutaan dramaattiseen sävyyn.

Yksin oleminen ja yksin asuminen ikääntyneenä liitetään julkisessa keskustelussa usein yksinäisyyden tunteisiin, vaikka rinnalla kulkee ajatus omasta kodista tavoiteltavana vanhuuden asuinpaikkana (ks. Vilkkio 2010). On tavallista kokea yksinäisyyttä, jos on yksin, mutta yksin ollessa ei aina ja välttämättä koeta kielteisiä yksinäisyyden tunteita. Esimerkki myönteisestä yksinäisyydestä ovat omiin oloihinsa ja mietiskelyyn vetäytyneet erakot ja toisaalta taitelijat, joille yksinäisyys mahdollistaa luovan toiminnan (Hartog ym. 1980, Suedfeld 1982, Long ym. 2003). Yksinäisyys saa näissä konteksteissa hyvin erilaisia merkityksiä. Se on edellytys hyvälle ololle ja se on itse valittua, myönteistä ja tuottavaa aikaa. Kuitenkin iäkkäiden ihmisten yksinäisyys on harvemmin julkisessa keskustelussa tai aikaisemmissa tutkimuksissa nähty tällaisena.

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä on tutkittu runsaasti kvantitatiivisin ottein. Kiinnostus on kohdistunut eri taustatekijöiden merkitykseen yksinäisyyden kokemuksessa (Routasalo & Pitkälä 2004, Victor ym. 2009, 161) ja yksinäisyydelle annetut sisällöt ja merkitykset ovat olleet tutkijoiden nimeämiä. Iäkkäiden ihmisten omat näkemykset ja kokemukset yksinäisyydestä ovat olleet toistaiseksi vielä vähällä huomiolla niin tutkimuksissa kuin julkisuudessaakin. Henkilökohtainen yksinäisyyden kokemus voi olla hyvin vaihteleva ja saada erilaisia tulkintoja ja merkityksiä kuin

julkisuudessa esillä oleva yksinäisyys ja siihen kulttuurissa yhdistetyt selitysmallit (Victor ym. 2005a). Yksinäisyyden parempi ymmärtäminen auttaa vanhustyössä toimivia ihmisiä heidän työssään sekä ohjaa yksinäisyyden lievittämiseen tähtävien toimien suunnittelussa.

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat iäkkäiden ihmisten itsensä yksinäisyydelle antamat kuvaukset. En ole määritellyt yksinäisyyttä tai antanut sille sisältöjä omasta näkökulmastani, vaan olen lähestynyt ilmiötä ilman etukäteisoletusta sen merkityksistä tai sisällöistä. Tätä subjektiivista yksinäisyyttä olen tarkastellut kahden haastatteluaineiston ja yhden kirjoitusaineiston avulla. Puhujat ja kirjoittajat niissä olivat 76–94-vuotiaita miehiä ja naisia. He asuivat itsenäisesti kodeissaan, osa yksin ja osa puolison tai lapsensa kanssa. Terveydeltään ja fyysiseltä toimintakyvyltään he olivat hyvin heterogeeninen joukko.

Subjektiivinen ja yksityinen kokemus yksinäisyydestä ei kuitenkaan synny tyhjiössä, vaan siihen vaikuttavat myös ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin näkemykset ja merkityksenannot. Näitä kulttuurisia ja julkisia yksinäisyydelle annettuja merkityksiä tarkasteltiin julkisuudessa käytävän yksinäisyyskeskustelun avulla. Analysoimme kahdessa suomalaisessa lehdessä julkaistuja yksinäisyyttä käsitteleviä artikkeleja, joista, samoin kuin muustakin julkisesta keskustelusta, myös haastattelu- ja kirjoitusaineistojen ihmiset ovat ammentaneet yksinäisyydelle antamiaan merkityksiä.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on sosiaalinen konstruktionismi ja näkemys siitä, että ihmiset rakentavat aktiivisesti todellisuutta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esittämällä erilaisia versioita todellisuudesta (Gubrium & Holstein 2008). Tässä tutkimuksessa tämä tarkoittaa sitä, että yksinäisyydelle annetut merkitykset voivat sävyttyä eri tavoin eri tilanteissa. Erilaisista lähtökohdista ja erilaisissa konteksteissa kerätyissä aineistoissa yksinäisyydestä puhuminen tai kirjoittaminen mahdollistaa monenlaisten tulkintojen esille tulemisen.

Tutkimuksen alussa, luvussa kaksi, käsittelem yksinäisyyttä käsitteen ja eri teoreettisten lähestymistapojen näkökulmista. Luvussa kolme tarkastelen nimenomaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Käyn läpi laajaa kvantitatiivista yksinäisyystutkimusta nostaen esille keskeiset tutkimusmenetelmät, taustatekijät ja lievittämiseen tähtäävät keinot. Tarkastelen myös kvalitatiivisia yksinäisyystutkimuksia. Lopuksi käsittelem yksinäisyyden kuvaa mediassa. Pitkää kirjallisuuskatsausta perustelen sillä, että yksinäisyysilmion ja sen kontekstin syvällinen tunteminen helpottaa työn etenemistä ja lukemista. Tutkimuksen käytännön toteuttamisen, teoreettisen viitekehyksen ja metodologian kuvaan luvussa neljä. Luku viisi sisältää tiivistetyt tulokset neljästä osatutkimuksesta. Käsittelem iäkkäiden ihmisten omat yksityiset kuvaukset erillään lehtikirjoitusten yksinäisyystulkinnoista selvyiden vuoksi. Luvussa kuusi

pohdin käyttämiäni aineistoja, menetelmiä ja tuloksia. Tutkimusraportti päättyy lukuun seitsemän, jossa esitän tutkimuksen johtopäätökset.

2 Näkökulmia yksinäisyyteen

2.1 Yksinäisyystutkimuksen historia

Yksinäisyyttä on käsitelty vuosisatojen ajan kirjallisuudessa, maalauksissa ja musiikissa (Peplau & Perlman 1982b, Rokach 2004, Karnick 2005, Rosedale 2007), mutta tutkimuskohteena se on vielä verrattain nuori. Tutkimuksellinen kiinnostus yksinäisyyteen virisi alun perin Yhdysvalloissa, ja vanhimmat tutkimukset perustuvat siellä psykiatrisessa hoidossa olevista potilaista tehtyihin havaintoihin. Mielenkiinto yksinäisyyden ymmärtämiseen näyttää alkaneen empiirisillä tutkimuksilla ja laadullisella lähestymistavalla. 1960-luvulla ilmestyi useita väitöskirjoja, joissa tarkasteltiin yksinäisyyttä empiiristen aineistojen avulla. Ensimmäinen yleistajuinen kirja yksinäisyydestä (Moustakas 1961) julkaistiin samoihin aikoihin. (Peplau & Perlman 1982b.)

Yksinäisyystutkimus lisääntyi voimakkaasti 1970-luvulla ja painopiste siirtyi teoreettiseen tarkasteluun. Julkaistiin uusia teoksia (esim. Weiss 1973, Peplau & Perlman 1982a), joiden avulla näkökulmat laajenivat ja monipuolistuivat. Yksinäisyyden tutkimisen avuksi kehitettiin myös erilaisia mittareita (esim. Russell 1982, de Jong Gierveld & Kamphuis 1985) ja painopiste siirtyi samalla kvantitatiiviseen tutkimukseen.

Viime vuosikymmeninä yksinäisyys on ollut kiinnostuksen kohteena monella eri tieteenalalla ja julkaistujen artikkelien määrä on moninkertaistunut (ks. Savikko 2008). Vaikka tutkimuksia on runsaasti, aihepiiriä on tarkasteltu vielä melko rajatusta näkökulmasta. Viimeaikaisissa tutkimuksissa yksinäisyyttä on tarkasteltu pääasiallisesti kvantitatiivisin menetelmin, jolloin ihmisen omat tulkinnat ja kokemukset yksinäisyydestä ovat olleet harvoin tutkimuskohteina.

2.2 Yksinäisyys erilaisissa teoreettisissa lähestymistavoissa

Eri teoreettiset lähestymistavat antavat yksinäisyydelle erilaisia, jopa vastakkaisia merkityksiä. Myös yksinäisyyden syyt ja sen lievittämisen mahdollisuudet nähdään niissä eri tavoin. Perlman ja Peplau (1982) ovat esitelleet kahdeksan erilaista teoret-

tista näkökulmaa¹ ja käsittelee niiden tapoja tulkita yksinäisyyttä. Tässä kappaleessa tarkastelen näistä näkökulmista neljää: psykodynaamista, eksistentialistista, interaktionistista ja kognitiivista lähestymistapaa. Valitsemani teoreettiset lähestymistavat ovat muita useammin esillä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa (esim. Donaldson & Watson 1996, Victor ym. 2000, Routasalo & Pitkälä 2004). Tarkoitukseni ei ole tyhjentävästi kuvata eri lähestymistapojen perusoletuksia, vaan keskittyä niihin nimenomaan yksinäisyyden näkökulmasta.

Psykodynaaminen näkökulma pohjautuu psykoanalyttiseen tapaan tarkastella yksinäisyyttä lapsuuden kokemusten ja varhain muodostuneiden persoonallisuuden rakenteiden kautta. Lähestymistavassa oletetaan yksinäisyyden olevan peräisin varhaislapsuuden kokemuksista. Lapsi on esimerkiksi jäänyt vaille turvallista kiintymyssuhdetta, minkä seurauksena hänen sosiaaliset taitonsa ovat jääneet vajavaisiksi. Tällaisen ihmisen on vaikea muodostaa läheisiä ihmissuhteita ja siten hän saattaa kokea yksinäisyyttä. (Perlman & Peplau 1982.) Psykodynaamisessa tarkastelussa korostuvat yksilön ominaisuudet, luonteenpiirteet ja psyyken sisäiset ristiriidat, jotka johtavat yksinäisyyteen. Yksinäisyyden syiden nähdään olevan ihmisessä itsessään, osana psyykkistä rakennetta tai persoonallisuutta. (Donaldson & Watson 1996, Victor ym. 2000.) Psykodynaamisen lähestymistavan edustajien tekemät huomiot perustuvat pitkälti havaintoihin psyykkisistä ongelmista kärsivistä ihmisistä. Tästä syystä he ovat taipuvaisia näkemään yksinäisyyden pelkästään patologisena ilmiönä, mistä heitä on kritisoitu (Perlman & Peplau 1982).

Eksistentialistisessa lähestymistavassa puolestaan korostetaan, että kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan yksin ja että olemassaolomme edellytys on erillisuus muista. Yksinäisyys nähdään välttämättömänä, elämään kuuluvana asiana. (Moustakas 1975.) Tässä lähestymistavassa ei olla kiinnostuneita etsimään yksinäisyyden syitä tai sitä lisääviä ja vähentäviä tekijöitä vaan tarkastellaan, miten ihmiset voivat elää yksinäisyytensä kanssa. (Perlman & Peplau 1982, Donaldson & Watson 1996, Victor ym. 2000.) Vaikka lähestymistavassa korostuu ihmisen olemassaoloon vääjäämättä liittyvä kärsimys ja ahdistus, yksinäisyydessä nähdään myös myönteisiä puolia. Yksinäisyys tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden syventyä itseensä, jolloin sillä on hyödyllinen ja tervehdyttävä merkitys. Se voi olla myös rauhallinen ja levollinen kokemus ja toisaalta edellytys luovuudelle. (Moustakas 1975, Carter 2000.)

Interaktionistisessa lähestymistavassa yksinäisyyden ei nähdä aiheutuvan pelkästään persoona- tai ympäristö- ja tilannetekijöistä, vaan sen sanotaan olevan näiden kahden tekijän välisen vuorovaikutuksen lopputulos. Lisäksi ajatellaan, että yksi-

1 Perlman ja Peplau (1982) tarkastelevat psykodynaamista, fenomenologista, eksistentialistista, interaktionistista ja kognitiivista lähestymistapaa sekä sosiologisia selityksiä, yksityisyyden näkökulmaa ja yleistä systeemiteoriaa.

näisyyttä aiheuttavat puutteelliset sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, kuten puuttuva kiintymyssuhde tai sosiaalinen verkosto. Nämä puutteet kukin ihminen kokee omalla yksilöllisellä tavallaan. Tarkasteltaessa yksinäisyyden syitä korostuu nykyhetken merkitys. (Weiss 1973, Perlman & Peplau 1982, Donaldson & Watson 1996, Victor ym. 2000.) Vaikka yksinäisyys nähdään normaalina, jokaisen ihmisen elämään jossain elämänvaiheessa kuuluvana asiana, nähdään se pelkästään kielteisenä. Tätä onkin kritisoitu. Lähestymistavassa ei oteta huomioon sitä, että osa ihmisistä kokee yksin olemisen myönteisenä, vaikka he eivät ole vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Donaldson & Watson 1996, Victor ym. 2000.)

Kognitiivisessa lähestymistavassa korostetaan sitä, miten ihminen kokee yksinäisyyden. Yksinäisyyden nähdään olevan seurausta ristiriidasta halutunlaisten ja olemassa olevien ihmissuhteiden välillä. Ihmissuhteiden tyydyttävyydessä keskeistä on ihmisen oma tulkinta ja arvio ihmissuhdeverkostostaan. Ihminen saattaa tuntea yksinäisyyttä, jos hän kokee omien sosiaalisten suhteidensa olevan puutteellisia. Lähestymistavassa ollaan kiinnostuneita yksinäisyyden syistä, seurauksista ja yksinäisyyttä ylläpitävistä tekijöistä sekä yksinäisyyden tunteiden lievittämisestä. Syitä on etsitty persoona-, luonne-, ympäristö- ja tilannetekijöistä. Osa syistä paikantuu menneisyyteen ja osa nykyhetkeen. (Perlman & Peplau 1982, Donaldson & Watson 1996, Victor ym. 2000.) Lähestymistavan teoreetikot korostavat, että yksinäisyyden tunteisiin voidaan vaikuttaa (Donaldson & Watson 1996).

Edellä esittämissäni neljässä teoreettisessa lähestymistavassa ei erityisesti tarkastella yksittäisiä ikävaiheita. Tällainen teoreettinen lähestymistapa on ollut melko harvoin lähtökohtana iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä tarkastelevissa tutkimuksissa (esim. van Baarsen ym. 2001, Dykstra & de Jong Gierveld 2004, Sand & Strang 2006). Kuitenkin teorioiden esittämät ajatukset ovat toisella tavalla esillä. Käyttämällä teoreettiseen lähestymistapaan pohjautuvaa mittaria, määrittelemällä yksinäisyys tietyin käsittein tai tekemällä oletuksia yksinäisyyden syistä nojaututaan eri teoreettisiin näkökulmiin.

Tässä tutkimuksessa en tukeudu yksittäiseen teoreettiseen lähestymistapaan, joka ohjaisi käsitystäni yksinäisyydestä tietyinlaisena, tietyistä lähtökohdista ja syistä rakentuvana ilmiönä. Sitä vastoin tavoitteenani on tarkastella ihmisten omia ja lehtiteksteissä esillä olevia näkemyksiä yksinäisyydestä ilman etukäteisoletuksia syistä, merkityksistä ja seurauksista.

2.3 Yksinäisyyden käsite ja lähikäsitteet

Yksinäisyyttä on aikaisemmissa tutkimuksissa määritelty monella tavalla ja siihen on liitetty erilaisia sisältöjä (Nilson ym. 2006, Rosedale 2007). Osa tutkijoista on antanut yksinäisyydelle rajatun ja tiukan määritelmän ja osa kuvailee yksinäisyyden piirteitä ja sisältöjä edes pyrkimättä määrittelemään käsitettä tarkasti. (Liite 1.) Yksinäisyyden käsite näyttää olevan moniulotteinen ja sillä on monia erilaisia ilmentymiä tilanteista ja tulkinnoista riippuen. Vaikka yksinäisyydelle annetut merkitykset voivat vaihdella ja sillä voidaan viitata eri tilanteissa jossain määrin eri asioihin, annetut merkitykset osittain myös muistuttavat toisiaan.

Tutkimuksissa viitataan usein Weissin (1973) sekä Peplaun ja Perlmanin (1982b) yksinäisyydelle antamiin sisältöihin ja määrittelyihin, joita on myös tulkittu eri tavoin (esim. de Jong Gierveld & Havens 2004, Dykstra & de Jong Gierveld 2004). Weissin (1973) teoria perustuu oletukseen, että sosiaalisten suhteiden puuttuminen aiheuttaa yksinäisyyden tunteita. Hän jakaa yksinäisyyden emotionaaliseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa läheisen kiintymyssuhteen tai intiimin kiintymyksen kohteen kuten puolison tai elämänkumppanin menettäminen tai sen puuttuminen. Yksinäisyyttä ei voi poistaa mikä tahansa ihmissuhde, vaan ainoastaan emotionaalisesti läheinen kiintymyssuhde. Sosiaalisen yksinäisyyden Weiss näkee johtuvan sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyydestä tai täydellisestä poissaolosta tai yhteydentunteen puutteesta. Se voi olla puutetta ystävistä, naapureista tai työkavereista, jolloin sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja sosiaalisen verkoston laajentuminen lievittävät tai poistavat yksinäisyyttä. (Weiss 1973.)

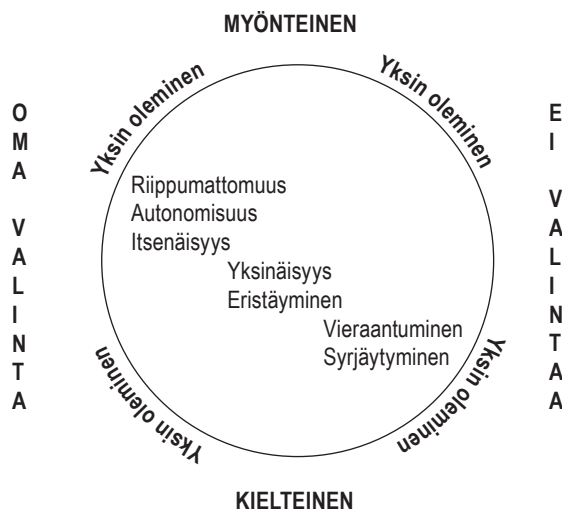
Peplaun ja Perlmanin (1982b) lähtökohta on toisenlainen. He eivät ole rakentaneet teoriaa yksinäisyyden sisällöistä vaan lähestyneet yksinäisyyttä muiden tekemien määritelmien pohjalta. He ovat koonneet aikaisemmissa sosiaalitieteellisissä tutkimuksissa käytettyjä yksinäisyyden määritelmiä ja muodostaneet niiden perusteella yhteenvedon yksinäisyydelle tyypillisistä piirteistä. Määritelmistä he löysivät kolme tekijää, jotka yhdistävät yksinäisyyden kuvauksia. Heidän mukaansa 1) yksinäisyys on seurausta sosiaalisten suhteiden vajeesta, 2) se on subjektiivinen kokemus, joka ei tarkoita samaa kuin objektiivisesti havaittava sosiaalinen eristäytyminen ja 3) se on epämiellyttävä ja satuttava kokemus. (Peplau & Perlman 1982b.)

Yksinäisyyteen liitetään usein kielteisiä merkityksiä. Killeen (1998) puhuu artikkelissaan ahdingosta, masentuneisuudesta sekä erillisyyden ja epäinhimillisyyden kokemuksista. Rook (1984) puolestaan korostaa vieraantumisen ja torjutuksi tulemisen kokemuksia sekä sitä, että ihminen kokee tullessaan väärinymmärretyksi. Kuitenkin se, että yksinäisyys kuvataan pelkästään epämiellyttävänä tunteena, kadottaa

osan yksinäisyyteen liitetystä subjektiivisista ja henkilökohtaisista merkityksistä (Killeen 1998) sekä sen, että yksinäisyys voi olla myös myönteistä. Suomen kielessä yksinäisyyden käsite voi saada sekä kielteisiä että myönteisiä merkityksiä. Vaikka yksinäisyyteen liitetään usein epämiellyttävyyttä, se voi olla myös hyvä ja nautittava asia. Englannin kielessä loneliness-käsite sitä vastoin saa pelkästään kielteisiä merkityksiä ja myönteiselle yksinäisyydelle on olemassa oma käsite, solitude.

Yksinäisyyden ymmärtämistä vaikeuttaa runsas lähikäsitteiden kirjo. Kuitenkaan suomen kielessä yksinäisyyden käsitettä ja sen lähikäsitteitä ei ole pohdittu samoin kuin englannin kielessä (esim. Pierce ym. 2003, Bekhet ym. 2008, Bombassei ym. 2009). Kuvaan 1 olen koonnut suomen kielessä olevia yksinäisyyden lähikäsitteitä. Käsitteiden paikat ovat kuvassa joustavia, sillä konteksti vaikuttaa olennaisesti siihen, millaisiksi käsitteet merkityksellistyvät.

Yksinäisyys, yksin oleminen ja eristäytyminen voivat tarkoittaa osittain samoja asioita ja niistä puhutaan joskus jopa synonyymeinä. Kuitenkin nämä käsitteet saavat myös erilaisia sisältöjä. Yksinäisyys, yksin oleminen ja eristäytyminen voi olla ihmisen oma valinta tai toisaalta ympäristön tai olosuhteiden syytä. Usein yksinolosta puhuttaessa viitataan yksinäisyyteen. On ymmärrettävää, että yksin ollessaan ihminen voi kokea kielteisiä yksinäisyyden tunteita, mutta näin ei välttämättä ole aina. Yksin, itsekseen oleminen voi olla itse valittua ja toivottua, jolloin se koetaan myönteisenä. (Killeen 1998, Pierce ym. 2003, Bekhet ym. 2008.) Yksin oleminen voi olla myös kielteistä, vaikka se olisi itse valittua (esim. avioeron tai uuteen asuinympäristöön muut-



KUVA 1. Yksinäisyys ja sen lähikäsitteitä suhteessa omavalintaisuuteen ja näkemykseen myönteisyydestä/kielteisyydestä. (Sovellettu kuvasta Killeen (1998) s. 765.)

tamisen vuoksi) tai toisaalta myönteistä, vaikka sitä ei olisi itse valinnutkaan (esim. yksinolo vieraiden lähdettyä). Yksin oleminen on siis mahdollista kaikissa neljässä kentässä.

Sosiaalinen eristäytyminen ilmenee usein samanaikaisesti yksinäisyyden kanssa, vaikka se ei tarkoita samaa asiaa (Routasalo & Pitkälä 2003). Jos eristäytyminen sosiaalisista suhteista on itse valittua, sen merkitykset ovat myönteisiä (Killeen 1998, Pettigrew & Roberts 2008), mutta oman tahdon vastainen eristäytyminen koetaan usein kielteisesti yksinäisyytenä (Killeen 1998). Toisaalta ihminen voi eristäytyä, koska hän pelkää pettymyksiä sosiaalisissa suhteissa tai kokee epävarmuutta muiden ihmisten seurassa. Tällöin valinta eristäytymisestä tai muista ihmisistä etäantymisestä voi olla ihmisellä itsellään, mutta silti tilanne merkityksellistyy kielteisenä. Vieraantumisen ja syrjäytyminen näyttävät saavan yksipuolisesti kielteisiä merkityksiä. Ihminen on tällöin erossa muista ihmisistä ja yhteisöstä eikä se ole hänen toivomansa tilanne. (Killeen 1998, Bekhet ym. 2008.)

Usein yksinäisyyden vastakohtana on nähty yhdessäolo tai yhteisyys (eng. *connectedness*) (Killeen 1998, Hytönen ym. 2007, Bekhet ym. 2008). Killeen (1998) on tarkastellut yksinäisyyden lähikäsitteitä vieraantuminen–yhdessäolo–jatkokumolla, jolloin vailla sosiaalisia suhteita olevat tilat merkityksellistyvät kielteisinä ja myönteisimpänä se, jossa ihminen on yhteydessä toisiin ihmisiin. Tästä näkökulmasta yksin oleminen, vaikka se olisi toivottua ja haluttua, ei voi olla myönteisin tilanne. Killeenin jatkokumon ulkopuolelle jääneet käsitteet, kuten riippumattomuus, autonomisuus ja itsenäisyys, rakentuvat kuitenkin voimakkaan myönteiseksi asioiksi (de Jong Gierveld & Havens 2004). Käsitteisiin ei yhdisty itsestään selvästi ihmissuhteita ja ihminen voikin olla yksin ja kokea olevansa riippumaton muista ihmisistä tai päättävänsä ja huolehtivansa omista asioistaan. Itsenäinen ja muista riippumaton voi toisaalta olla myös silloin kun ei ole konkreettisesti yksin. Myönteiseen kokemukseen ei kuitenkaan vaadita muita ihmisiä.

Tässä tutkimuksessa ymmärrän yksinäisyyden käsitteenä, jota ei ole mielekäs edes pyrkiä määrittelemään yksiselitteisesti. Määrittelyllä kaventaisin ihmisten omien yksinäisyydelle antamien tulkintojen ja merkitysten variaatiota. Ymmärrän yksinäisyyden monimerkityksisenä ja kontekstisidonnaisena käsitteenä, joten näkökulmani yksinäisyyden käsitteeseen on laaja ja erilaisia tulkintoja mahdollistava. Yksinäisyys voi näyttäytyä erilaisena subjektiivisesta ja objektiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna, lisäksi molemmat tulkinnat voivat muuntua kontekstin muuttuessa.

3 Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys aikaisemmissa tutkimuksissa

3.1 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Aikaisemmissa tutkimuksissa yksinäisyyttä on usein tarkasteltu mitattavana ilmiönä erikokoisten aineistojen avulla pitkittäis- ja poikkileikkausasetelmissä. Mielenkiinto on kohdistunut yksinäisyyden yleisyyteen sekä sen taustamuuttujiin ja seurauksiin. Vaikka tästä näkökulmasta on runsaasti tietoa, kysymyksen asettelu ja tiedonkeruumenetelmien erot vaikeuttavat tulosten vertailua. Kvalitatiivinen tutkimus yksinäisyyden merkityksistä ja sisällöistä on sitä vastoin vielä vähäistä, vaikka kirjallisuudessa usein korostetaan yksinäisyyden subjektiivista luonnetta. Seuraavassa esittelen lyhyesti erilaisia tapoja, joilla yksinäisyyttä on tarkasteltu. Samalla pohdin eri tavoin saatujen tulosten tuottamaa kuvaa yksinäisyydestä sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen näkökulmasta.

Yksinäisyyden yleisyyttä sekä yksinäisyyden ja eri tekijöiden välistä yhteyttä on tarkasteltu strukturoitujen kyselylomakkeiden avulla käyttäen kokonaisia yksinäisyysmittareita tai yksittäisiä suoria kysymyksiä. Yksinäisyyttä mittamaan on rakennettu useita mittareita, mutta niiden luotettavuutta on testattu melko vähän. Pinquart ja Sörensen (2001) korostavat, että useat mittareista on kehitetty opiskelijoiden tai aikuisväestön parissa, jolloin niiden soveltuvuutta iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden mittaamiseen ei ole osoitettu. Yksi tällainen opiskelijoiden keskuudessa kehitetty mittari on Russellin tutkimusryhmineen (Russell ym. 1978) rakentama The UCLA Loneliness Scale.² Mittari on yleisimmin käytössä tarkasteltaessa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä, vaikka sen soveltuvuutta iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden tunnistamiseen on kyseenalaistettu. Kuitenkin mittaria on muokattu ja sen myöhempiä versioita on testattu myös iäkkäillä ihmisillä. (Russell 1982, 1996.) Toinen, erityisesti eurooppalaisissa tutkimuksissa usein käytetty mittari on de Jong Gierveldin kolle-

2 Mittari sisältää 20 kysymystä, jotka alkavat ”Kuinka usein Teistä tuntuu...” ja jatkuvat esim. ”...että teillä ei ole ystäviä?” (kysymys 2), ”...etteivät läheisenne ymmärrä kiinnostuksenne kohteita tai ajatuksianne?” (kysymys 8) tai ”...että voitte halutessanne kääntyä jonkun puoleen?” (kysymys 20). Kysymyksistä 11 on muotoiltu kielteisiksi ja yhdeksän myönteisiksi. Vastaajat arvioivat omaa tilannettaan neljäportaisella asteikolla: ei koskaan, joskus, silloin tällöin tai aina. (Russell 1996.)

goineen (de Jong Gierveld & Kamphuis 1985) kehittämä de Jong Gierveld Loneliness Scale.³ Mittari on tarkoitettu erityisesti iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden tarkasteluun (de Jong Gierveld & van Tilburg 2006).⁴

Vaikka mittareiden käyttö on tavallista kvantitatiivisissa tutkimuksissa, suuressa osassa tutkimuksista yksinäisyyden tunteita on tarkasteltu suorien kysymysten avulla. On kysytty esimerkiksi ”tunnetteko itsenne yksinäiseksi” (Holmén ym. 1999, Lampinen ym. 2006, Ollonqvist ym. 2008), ”kuinka usein tunnette yksinäisyyttä” (Victor ym. 2005a), ”kärsittekö yksinäisyydestä” (Savikko ym. 2005, Routasalo ym. 2006) tai ”kuinka monena päivänä viime viikolla tunsitte olevanne yksinäinen?” (Koropeckyj-Cox 1998, Schnittker 2007).

Mittareiden ja suorien kysymysten kyvystä mitata yksinäisyydentunteita on keskusteltu jonkin verran. Molemmilla tavoilla näyttää olevan omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Mittarit sisältävät kysymyksiä sosiaalisista suhteista eikä niissä useinkaan mainita yksinäisyyden käsitettä. Mittareissa naamioidaan se, mitä ollaan mittaamassa, jolloin oletetaan, että sosiaalisesti hyväksytyjen ja houkuttelevien vastausten määrä vähenee. (Russell 1982, Pinqart ja Sörensen 2001, Victor ym. 2005a.) Toisaalta yksinäisyyden käsitteen mainitsematta jättäminen nostaa esille kysymyksen mittarin kyvystä tavoittaa nimenomaan yksinäisyyden kokemuksia. Se herättää myös kysymyksen siitä, onko eettisesti ongelmallista tulkita tutkittavaa yksinäiseksi sellaisten kysymysten perusteella, joissa ei yksinäisyyttä mainita lainkaan (Jylhä & Saarenheimo 2010). Victor työtovereineen (2005a) kritisoikin mittareiden käytössä sitä, että niissä tehdään oletuksia yksinäisyyden sisällöstä, sille annetuista merkityksistä sekä yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden välisestä yhteydestä. Ihmisen omat ja ehkä toisenlaiset yksinäisyydelle annetut merkitykset jäävät mittareita käytettäessä ulkopuolelle. Myös mittareiden kulttuurispesifisyyttä on kritisoitu (Jylhä 2004, Victor ym. 2005a).

Suorien kysymysten hyvinä puolina Victor kumppaneineen (2009, 56) mainitsee niiden helppokäyttöisyyden ja hyväksyttävyyden. Kun yksinäisyydestä kysytään suoraan, tulosten on nähty perustuvan ihmisen omaan arvioon yksinäisyydestään. Samalla yksinäisyys saa erilaisia näkökulmia ja merkityksiä. (Holmén & Furukawa 2002, Victor ym. 2005a.) Holmén ja Furukawa (2002) korostavat suorien yksittäisten

3 Mittari sisältää 11 väittämää, joista viisi käsittelee sosiaalista yksinäisyyttä ja kuusi emotionaalista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden jakaminen näin perustuu Weissin (1973) teoriaan sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä. Väittämistä viisi on muotoiltu myönteisiksi kuten ”Voin soittaa ystävilleni aina kun tarvitsen heitä” (kysymys 11) ja kuusi kielteisiksi kuten ”Tunnen usein olevani hyljätty” (kysymys 10). Väittämiin otetaan kantaa joko kolmiportaisen tai viisiportaisen asteikon mukaan: kyllä, kyllä, jossain määrin, ei, ei! Tai: kyllä, jossain määrin, ei. (de Jong Gierveld & van Tilburg 2006.)

4 Tarkemmin mittareista ja niiden vertailusta Victor ym. 2009, 55–66.

kysymysten olevan erityisesti soveltuvampia iäkkäille ihmisille kuin laajat mittarit. He toteavat, että esimerkiksi The UCLA Loneliness Scale mittaa yleistä yksinäisyyttä, kun iäkkäiden ihmisten yksinäisyys painottuu menetyksiin.

Yksinkertaisuus voi olla myös heikkous. Kun yksinäisyydestä kysytään suoraan, voi osa koetusta yksinäisyydestä jäädä kertomatta (de Jong Gierveld & van Tilburg 1999, Pinguart & Sörensen 2001). Aikaisemmassa kirjallisuudessa puhutaan yksinäisyyteen liittyvästä sosiaalisesta stigmasta (de Jong Gierveld & van Tilburg 1999, Victor ym. 2005a, b), joka voi aiheuttaa sen, että ihminen ei halua julkisesti sanoa olevansa yksinäinen. Toisaalta yksinäisyyden kokeminen saattaa olla joissain tilanteissa myös sosiaalisesti hyväksyttyä (de Jong Gierveld & van Tilburg 1999) ja jopa odotettavaa kuten puolison kuoleman yhteydessä. Ihminen voi siis vastata kysymyksen tavalla, joka on julkisesti hyväksyttyä (Victor ym. 2009, 57).

Yksinäisyyden sisältöä ja sille annettuja merkityksiä on tarkasteltu kvalitatiivisin tutkimusottein mm. etnografisen, fenomenologisen ja hermeneuttisen lähestymistavan avulla. Niissä yksinäisyyden tunteista on kysytty avoimien haastattelujen ja teemahaastattelujen avulla. Tutkimuksissa on haastateltu ihmisiä, jotka tuntevat yksinäisyyttä (esim. Parkkila ym. 2000, McInnis & White 2001, Heravi-Karimooi ym. 2010), ovat halukkaita keskustelemaan yksinäisyydestä (esim. Pettigrew & Roberts 2008, Hauge & Kirkevold 2010, Stanley ym. 2010) tai kriteerinä on ollut joku muu tekijä, kuten tietty sairaus (Barg ym. 2006, Ballin & Balandin 2007). Yksinäisyyden tunteista on kysytty suoraan (esim. McInnis & White 2001, Heravi-Karimooi ym. 2010, Stanley ym. 2010) tai se on tullut esille keskusteltaessa muista asioista (esim. Sand & Strang 2006, Pettigrew & Roberts 2008).

Omassa tutkimuksessani olen kiinnostunut iäkkäiden ihmisten omista käsityksistä sekä lehtiteksteissä iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annetuista selityksistä, merkityksistä ja tulkinnoista. Tämänkaltainen kysymyksenasettelu edellyttää tukeutumista kvalitatiiviseen tutkimusotteeseen. Kappaleessa 4 esittelen tarkemmin tutkimukseni lähestymistapoja.

3.2 Yksinäisyys ja ikääntyminen

Stereotyyppiseen kuvaan iäkkäästä ihmisestä liitetään usein yksinäisyyden tunteet, vaikka kaikki iäkkäät ihmiset eivät ole yksinäisiä (Victor ym. 2009, 132, 146). Tiedotusvälineissä ja tutkimuksissa puhutaan yksinäisyydestä kärsivien iäkkäiden ihmisten suuresta määrästä, vaikka todellisuudessa vain osa heistä todella kärsii siitä. Noin kaksi kolmasosaa ikääntyneistä ihmisistä ei koe yksinäisyyttä ja osa heistä, jot-

ka ilmoittavat tuntevansa yksinäisyyttä, tuntevat sitä joskus tai toisinaan (Jylhä 2004, Victor ym. 2005a).

Viimeaikaisissa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden yleisyyttä tarkastelleissa suomalaisissa tutkimuksissa aina tai usein yksinäisyyttä tuntevien iäkkäiden ihmisten määrän on havaittu vaihtelevan 5–10 prosentin välillä. Joskus tai harvoin yksinäisyyttä tuntevia on 20–40 prosenttia. (Tiikkainen ym. 2004, Jylhä 2004, Savikko ym. 2005, Ollonqvist ym. 2008, Heikkinen & Kauppinen 2011.) Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös muissa maissa (Victor ym. 2009, 133, 139).

Iän yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen on tarkasteltu useissa tutkimuksissa. Pinguartin ja Sörensenin (2001) meta-analyysin mukaan yksinäisyys on iäkkäiden ihmisten keskuudessa yleisempää kuin muissa ikäryhmissä. Toisaalta on myös tutkimuksia, jotka raportoivat nuorten olevan yksinäisin ikäryhmä (Brennan 1982, Rokach 2000). Iän merkitys yksinäisyyden kokemisessa ei siis ole yksiselitteinen (Victor ym. 2009). Tarkasteltaessa iäkkäitä ihmisiä on usein raportoitu, että yksinäisyyden tunteet ovat sitä yleisempiä mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse (Savikko ym. 2005, Victor ym. 2005a, Paul ym. 2006), vaikka on myös muutamia päinvastaisia tuloksia (Holmén ym. 1992, Holmén & Furukawa 2002). Pitkät seurantatutkimukset ovat useimmiten osoittaneet, että iän lisääntyminen lisää myös yksinäisyyden kokemuksia (Jylhä 2004, Wenger & Burholt 2004, Dykstra ym. 2005, Heikkinen & Kauppinen 2011).

Yksinäisyys on erilaista eri-ikäisenä: se koetaan ja arvioidaan eri tavoin. (Rokach 2000, 2007, Green ym. 2001.) Rokach (2007) toteaa Rookiin (1988) viitaten, että yksinäisyyden kokemuksiin vaikuttavat persoonallisuus- ja tilannetekijät muuttuvat ajan kuluessa, jolloin itse kokemus voi olla myös eri-ikäisenä erilainen. Ikä itsessään ei kuitenkaan aiheuta yksinäisyyden tunteita tai altista niille vaan ikään, niin nuoruuteen kuin vanhuuteenkin, liittyy erilaisia ikävaiheelle tyypillisiä tekijöitä, jotka voivat altistaa yksinäisyyden tunteille (Rokach 2007, Green 2001). Ikääntyessä ihminen kohtaa erilaisia menetyksiä ja elämää eri tavoin rajoittavia asioita, jotka voivat johtaa yksinäisyyden kokemiseen (Jylhä 2004, Rokach 2007).

Yksinäisyyden yhteyttä erilaisiin sosiodemografisiin tekijöihin on tarkasteltu runsaasti. Tarkoitukseni ei ole seuraavissa kappaleissa tyhjentävästi esitellä sosiodemografisten tekijöiden yhteyksiä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksiin, vaan kuvata lyhyesti aikaisemmassa tutkimuksessa usein yksinäisyyden yhteydessä esille nostettuja tekijöitä.

3.3 Yksinäisyyden taustatekijät ikääntyessä

3.3.1 *Leskeytyminen, yksin asuminen ja vähäiset ihmissuhteet*

Yksinäisyyden ja siviilisäädyn keskinäistä suhdetta on tutkittu runsaasti. Useimmissa tutkimuksissa todetaan leskien olevan kaikkein yksinäisin ihmisryhmä ja naimisissa olevat ihmiset ovat vähiten yksinäisiä (Holmén ym. 1992, Jylhä 2004, Savikko ym. 2005, Victor ym. 2005a, b, Tiikkainen 2006, Heikkinen & Kauppinen 2011). Naimattomien ja eronneiden ihmisten keskuudessa yksinäisyyden on raportoitu olevan lähes yhtä yleistä (Savikko ym. 2005, Victor 2005b).

Yksin asumisen on tutkimuksissa todettu altistavan yksinäisyyden kokemuksille (Jylhä 2004, Savikko ym. 2005, Routasalo ym. 2006). Kuitenkin sillä kenen kanssa asuu, näyttää olevan merkitystä yksinäisyyden tunteisiin. de Jong Gierveldin ja van Tilburgin (1999) mukaan nimenomaan puolison kanssa asuvat ihmiset kokevat yksinäisyyttä vähemmän kuin yksin tai muiden kanssa asuvat. Jonkun muun kuin puolison kanssa asuminen ei välttämättä vähennä yksinäisyyden tunteita ja ihminen voi olla jopa yksinäisempi asuessaan jonkun toisen kanssa kuin jos asuisi yksin (Greenfield & Russell 2010).

Victor tutkimusryhmineen (2000) tuo esille yksin asumiseen toisen näkökulman. He puhuvat yksin asumisen myönteisistä puolista, jolloin yksin asumisen myötä tuleva yksinolo on toivottua eikä siihen liity kielteisiä yksinäisyyden tunteita. Tästä näkökulmasta tutkimustietoa on vielä vähän.

Sosiaalisten suhteiden vaikutusta yksinäisyyden kokemuksiin on tarkasteltu monesta näkökulmasta. Vähäiset sosiaaliset kontaktit on useissa tutkimuksissa liitetty yksinäisyyden tunteisiin (de Jong Gierveld 2003, Drageset 2004, Iecovich ym. 2004, Tiikkainen 2006). Toisaalta iäkkäät ihmiset eivät välttämättä ole yksinäisiä, vaikka kontaktit perheeseen ja ystäviin ovat vähäisiä. Tällöin ihminen voi hyväksyä rajoitukset ja menetykset ikään kuuluvina asioina ja olla tyytyväinen jäljellä oleviin ihmissuhteisiin. (Bondevik & Skogstad 1996.) Määrää tärkeämpää onkin tyytyväisyys olemassa oleviin sosiaalisiin kontakteihin. Yksinäisyyttä kokevat ne, jotka toivovat useampia tai tiiviimpiä sosiaalisia kontakteja kuin mitä heillä on. (Holmén ym. 1992, Long & Martin 2000, Victor ym. 2000, Pinquart & Sörensen 2001, Routasalo ym. 2006.)

Victor kollegoineen (2000) toteaa, että perhesuhteet hallitsevat iäkkäiden ihmisten ihmissuhteita. Suhde puolisoon on keskeinen ja puolisoiden toisilleen tarjoama kumppanuus ja tuki voi vähentää iäkkään ihmisen tarvetta hankkia muita sosiaalisia suhteita (Stevens & Westerhof 2006). Ihmisten, jotka ovat tyytyväisiä suhteeseen puolisoonsa, on raportoitu olevan vähemmän yksinäisiä kuin heidän, jotka eivät koe

kumppanuutta ja tukea tai joiden puoliso on sairas (Essex & Nam 1987, Stevens & Westerhof 2006). Parisuhteen merkitystä yksinäisyyden tunteiden kannalta on tarkasteltu vielä melko vähän, sillä yksinäisyys on ensisijaisesti yhdistetty leskeytymiseen ja naimattomuuteen (Stevens & Westerhof 2006). Connidis (2001) muistuttaakin, että parisuhteen puuttuminen ei näytä olevan keskeinen tekijä yksinäisyydessä, vaan pikemminkin sen menettäminen. Leskeytyminen ja tiiviin parisuhteen päättyminen voi aiheuttaa totaalisen ihmissuhteiden aukon. Aartsen ja Jylhä (2011) raportoivat yhdeksi merkittäväksi yksinäisyyden riskitekijäksi juuri puolison menettämisen.

Omien lasten vaikutuksesta yksinäisyyden tunteisiin on ristiriitaisia tuloksia. Osassa tutkimuksista lapsettomien ihmisten on havaittu olevan yksinäisempiä kuin niiden, joilla on omia lapsia (Holmén ym. 1992, Chou & Chi 2004, Zhang & Liu 2007). Osassa tutkimuksista tällaista yhteyttä ei ole osoitettu (Koropecykj-Cox 1998, Zhang & Hayward 2001). Steed työtovereineen (2007) korostaa, että lasten lukumäärä sellaisenaan ei ole merkittävä tekijä yksinäisyyden kokemisessa. Keskeisempää on se, kuinka läheiseksi ja merkitykselliseksi nämä suhteet koetaan (Steed ym. 2007, Pettigrew & Robertson 2008) tai kuinka säännöllisiä ja tiheitä kontaktit ovat (de Jong Gierveld 2003, Routasalo ym. 2006). Joidenkin tutkijoiden mukaan kontaktit omiin lapsiin selittävät vähäisempää yksinäisyyttä (Drageset 2004, Pettigrew & Robertson 2008), mutta osa on raportoanut, että tapaamistiheydellä tai puhelinkontakteilla lapsiin ei ole yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen (Tiikkainen ym. 2004).

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että samanikäiset ystävät ja pitkään kestäneet ystävyysuhteet ovat keskeisiä tekijöitä yksinäisyyden kokemisessa (Dugan & Kivett 1994, Victor ym. 2000, Pinquart & Sörensen 2001, Drageset 2004). Sen, että ihmisellä on ystävä, jonka kanssa voi puhua kaikista asioista sekä sen, että kontaktit ystäviin ovat säännöllisiä ja tiiviitä, on raportoitu vähentävän koettua yksinäisyyttä (Holmén ym. 1992, Routasalo ym. 2006). Erityisesti lapsettomien ja ilman puolisoa elävien iäkkäiden ihmisten kohdalla muiden kuin perhesuhteiden merkitys on luonnollisesti suuri (de Jong Gierveld 2003, Eshbaugh 2009). Kuitenkaan kaikille ihmisille ystävyysuhteilla ei ole näin suurta merkitystä. Esimerkiksi Essex ja Nam (1987) toteavat naimattomien iäkkäiden naisten olevan tyytyväisiä harvempiin sosiaalisiin kontakteihin.

Puolison menettäminen, yksin asuminen ja siitä seuraava yksinäisyys voi lisätä iäkkään ihmisen halua muuttaa sellaiseen ympäristöön, jossa ihmissuhteita olisi helpommin saatavilla (Russell ym. 1997). Ystävyysuhteiden syntyminen ei kuitenkaan ole itsestään selvää vanhainkodeissa ja palveluasunnoissa (Ballin & Balandin 2007), eivätkä laitospäristön tarjoamat sosiaaliset suhteet näytä estävän yksinäisyyden tunteita. Jylhä (2004) ja Savikko tutkimusryhmineen (2005) raportoivat laitoksissa asuvien ihmisten olevan iäkkäistä ihmisistä yksinäisimpiä. Laitoksessa asuvien,

samoin kuin muiden ihmisten yksinäisyyteen vaikuttaa myös moni muu asia kuin pelkkä asuinympäristö tai sosiaalinen verkosto.

3.3.2 Heikko terveys ja toimintakyky

Aikaisemmissa tutkimuksissa kiinnostuksen kohteena on usein ollut heikentyneen terveyden ja toimintakyvyn vaikutus yksinäisyyden tunteisiin. Kuitenkaan terveyden ja toimintakyvyn suhde yksinäisyyteen ei ole yksiselitteinen. Useissa tutkimuksissa on tarkasteltu yksinäisyyden ja terveyden suhdetta, mutta ei ole otettu kantaa siihen, lisääkö heikentynyt terveys yksinäisyyden tunteita vai aiheuttaako yksinäisyys terveysongelmia.

Useassa tutkimuksessa on todettu, että oman terveytensä huonoksi arvioivat iäkkäät ihmiset sanovat tuntevansa usein myös yksinäisyyttä (Perlman & Russell 2004, Savikko ym. 2005, Victor ym. 2005a, Tiikkainen 2006). Pitkittäisaineistossaan Dykstra työtovereineen (2005) on havainnut yksinäisyyden tunteiden lisääntyneen niillä iäkkäillä, joiden terveydentila heikkeni seurannan aikana. Yksinäisillä ihmisillä on raportoitu olevan lukuisia fyysisiä oireita ja sairauksia (Dugan & Kivett 1994, Perlman & Russell 2004, Victor ym. 2005a, Hawkley ym. 2010), heidän on havaittu suoriutuvan päivittäisistä toiminnoista heikommin (Tiikkainen 2006), tarvitsevan useammin ulkopuolista apua (Savikko ym. 2005) ja olevan useammin yhteydessä terveydenhuoltoon (Ellaway ym. 1999, Perlman & Russell 2004) kuin niiden, jotka eivät ole yksinäisiä. Myös heidän, jotka ovat hakeutumassa palveluihin tai tarvitsevat niitä aiemmin saatujen lisäksi on havaittu olevan yksinäisempiä kuin heidän, jotka jo saavat määrällisesti enemmän tai laadullisesti vaativampia palveluja (Vilkko ym. 2010). Yksinäisyyttä on tarkasteltu myös yksittäisten kroonisten sairauksien yhteydessä, jolloin sairastamisen on raportoitu lisäävän yksinäisyyden tunteita (Pennix ym. 1999, Balandin ym. 2006, Luanaigh & Lawlor 2008). Toimintakyvyn heikentyminen on useissa tutkimuksissa yhdistetty lisääntyneisiin yksinäisyyden tunteisiin (Jylhä 2004, Savikko ym. 2005, Tiikkainen 2006). Muutokset terveydessä ja toimintakyvyssä vaikuttavat osaltaan sosiaalisiin suhteisiin ja myös sitä kautta yksinäisyyden tunteisiin (Victor ym. 2000, Portero & Oliva 2007).

Mielenterveysongelmista masennus on useimmin esillä tarkasteltaessa yksinäisyyden tunteita (esim. Alpass & Neville 2003, Adams ym. 2004, Tiikkainen ym. 2004). Osa tutkijoista on raportoinut yksinäisyyden olevan merkittävä tai jopa itsenäinen riskitekijä depressiivisille oireille (Cacioppo ym. 2006, Luanaigh & Lawlor 2008) ja osa taas on tulkinut masennuksen olevan yksinäisyyden seuraus (Barg ym. 2006). Iäkkäät ihmiset käyttivät Bargin ja työtovereiden (2006) tutkimuksessa usein yksinäisyyden käsitettä kuvatessaan masennusta, jolloin masennus itsessään

sisältää yksinäisyyden piirteitä. Myös dementian ja yksinäisyyden välistä yhteyttä on tutkittu ja Wilson kumppaneineen (2007) toteaa yksinäisyyden lisäävän riskiä sairastua dementiaan. Muistiongelmista kärsivien ihmisten kohdalla korostuu sosiaalinen yksinäisyys, sillä heidän on havaittu vetäytyvän ihmissuhteista (Holmén ym. 2000). Tutkimuksissa yksinäisyyden tunteisiin on yhdistetty myös ahdistuneisuus, persoonallisuushäiriöt ja alkoholin liikakäyttö (Perlman & Russell 2004, Heikkinen & Kauppinen 2011). Lisäksi Lebert tutkimusryhmineen (2006) on havainnut iäkkäiden ihmisten itsemurhien yhdeksi syyksi yksinäisyyden tunteet.

Yksinäisyyden ja kuolleisuuden yhteyttä on myös tarkasteltu (esim. Tilvis ym. 2000, Patterson & Veenstra 2010). Jylhä (2004) raportoi seurantatutkimukseen perustuen, että ne iäkkäät ihmiset, jotka eivät kokeneet yksinäisyyden tunteita, olivat useammin elossa seurannan päätyttyä kuin ne, jotka olivat yksinäisiä.

3.3.3 Sukupuolen merkitys yksinäisyyden kokemisessa

Naisten suurempi yksinäisyys on usein esillä sekä mediassa että tutkimuksissa, jolloin yksinäisyys näyttäytyy erityisesti iäkkäiden naisten ongelma. Kuitenkin sukupuolten välisestä erosta yksinäisyyden kokemisessa on erilaisia tuloksia. Suurin osa tutkijoista raportoi naisten olevan miehiä yksinäisempiä (Holmén ym. 1992, Jylhä 2004, Savikko ym. 2005, Lampinen ym. 2006), osa sanoo miesten olevan naisia yksinäisempiä (de Jong Gierveld 2003) ja osa toteaa, että sukupuolten välillä ei ole eroa (Adams ym. 2004, Tiikkainen & Heikkinen 2005).

Ristiriitaa miesten ja naisten yksinäisyyden kokemuksissa voidaan selittää ainakin osittain mittaustavoilla. Sukupuolten välinen ero näyttää tulevan tyypillisimmin esille kysyttäessä yksinäisyyden tunteista suoraan käyttäen yksinäisyyden käsitettä (Russell 1996, Perlman 2004, Victor ym. 2005b, Steed ym. 2007). Mittaria käyttämällä ero on ollut useimmiten pienempi tai sitä ei ole havaittu (Pinquart & Sörensen 2001, Steed ym. 2007). Tätä on selitetty sillä, että miehet ovat naisia haluttomampia myöntämään yksinäisyyden tunteitaan, mitä suoraan kysymykseen vastaaminen edellyttää. Kulttuurisesti naisten on hyväksyttävämpää puhua yksinäisyydestä ja tunne-elämän vaikeuksista kuin miesten. (Tijhuis ym. 1999, Perlman 2004, Victor ym. 2005b.)

Vaikka tutkimusten raportoimaa naisten suurempaa yksinäisyyttä voidaan osittain selittää tiedonkeruun tavoilla, naisten pidempi elinaika myös altistaa yksinäisyyden kokemuksille. Nainen kohtaa miestä useammin ikääntyneenä yksinäisyyden tunteita lisäävän leskeytymisen ja sitä seuraavan yksin asumisen sekä sairaudet ja toimintakyvyn heikentymisen. (Pinquart & Sörensen 2001, Pohjolainen 2003.) Tutkimuksissa on raportoitu, että leskeytymisen ja yksin asumisen huomioiminen pois-taa sukupuolten välisen eron (Victor ym. 2005b) tai osoittaa miesten olevan naisia

yksinäisempiä (Pinquart 2003, Stevens & Westerhof 2006, Greenfield & Russell 2010). Sosiaalisten suhteiden merkitys yksinäisyyden tunteisiin eri sukupuolten välillä ei ole yksiselitteinen. Naiset panostavat miehiä enemmän sosiaalisiin suhteisiin ja siten vähenevät ihmissuhteet ja vajeet sosiaalisissa kontakteissa voivat lisätä erityisesti naisten yksinäisyyttä. Toisaalta naisten runsaampi ihmissuhdeverkosto voi toimia myös yksinäisyyttä vähentävänä tai ehkäisevänä tekijänä. (Pinquart & Sörensen 2001.) Dykstra ja de Jong Gierveld (2004) toteavat miesten ja naisten yksinäisyydessä painottuvan eri tekijät. He raportoivat miesten olevan sosiaalisesti yksinäisempiä ja naisten puolestaan emotionaalisesti yksinäisempiä.

3.4 Yksinäisyyden lievittäminen

Epämielilyttävyyden ja kielteisten seurauksien vuoksi yksinäisyyttä on pyritty lievittämään. Kunnat, kolmannen sektorin järjestöt ja vapaaehtoiset järjestävät erilaisia palveluja ja toimintamuotoja, joiden yhtenä tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen. On myös laajoja yksinäisyyden lievittämiseen tähtääviä interventioita ja tutkimushankkeita, joiden tuloksia on raportoitu kirjallisuudessa. Seuraava lyhyt yhteenveto perustuu lähinnä näiden tutkimusinterventioiden tuloksiin.

Yksinäisyyttä on pyritty lievittämään ryhmässä tapahtuvin aktiviteetein, kahdenkeskisillä tapaamisilla sekä sellaisen toiminnan avulla, jota ihminen voi tehdä yksin. Suuri osa ryhmätoiminnasta on pohjautunut sosiaalisen aktiivisuuden lisäämiseen esimerkiksi liikuntaharrastuksen, keskustelumahdollisuuksien, informatiivisten luentojen tai tapaamispaikkojen avulla. Kahdenkeskisistä yksinäisyyttä lievittävästä keinoista kotikäynnit ovat useimmin käytettyjä. Ystävätoiminnalla, omaishoitajille suunnatulla tuella ja puhelimen välityksellä tapahtuvilla keskusteluilla sekä kuljetuspalveluilla on myös pyritty lievittämään yksinäisyyttä. (Cattan ym. 2005a, b, Savikko 2008.)

Sellaisista yksinäisyyttä lievittävästä asioista, joita iäkkäät ihmiset voivat tehdä itseksensä, on varsin vähän tutkimustietoa. Vaikka esimerkiksi lukemisen, puutarhatoimien ja jokapäiväisten askareiden on todettu lievittävän iäkkään ihmisen yksinäisyyttä (Pettigrew & Robertson 2008, Victor ym. 2009, 111-127, Hauge & Kirkevold 2010), ei interventioissa tällaista toimintaa useinkaan ole tuettu. Interventioissa yksinäisyyden on usein nähty voivan lievitä ainoastaan sosiaalisten kontaktien avulla.

Vaikka ryhmä- ja kahdenkeskiset tapaamiset lisäävät sosiaalisia kontakteja ja tuovat iäkkäiden ihmisten elämään usein vaihtelua, ei niiden yksinäisyyttä lievittävä vaikutus kuitenkaan ole itsestään selvä. Cattanin työryhmän (2005a) mukaan ryhmässä tapahtuneet interventiot ovat kahdenkeskisiin verrattuina vaikuttavampia ja

erityisesti silloin, kun interventio on suunnattu tietyille ennalta määrätyle ryhmälle. Ihmiset hyötyvät erilaisista palveluista ja toimintamuodoista eikä yksinäisyyden lievittymistä saavuteta läheskään kaikilla toimilla (Cattan ym. 2005b). Yhtä yksittäistä, kaikille sopivaa tapaa lievittää yksinäisyyttä, ei näytä olevan.

3.5 Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kuvaamana

Yksinäisyyden tarkasteleminen ihmisten omien kuvausten kautta on pitkälti laadullisen tutkimuksen kenttää. Vaikka yksinäisyyskokemuksen subjektiivista luonnetta korostetaan usein, yksinäisyyden merkityksiä, sisältöjä ja tulkintoja on tutkittu vielä vähän. Kansainvälisesti on julkaistu vain muutamia tieteellisiä artikkeleja, joiden lähtökohtana on yksinäisyyden syvällisempi ymmärtäminen. Subjektiivisten merkitysten tutkimiseen kohdistuvan kiinnostuksen voi kuitenkin tulkita lisääntyneen, mitä osoittavat viime vuosina julkaistut kvalitatiiviset tutkimukset (esim. Graneheim & Lundman 2010, Hauge & Kirkevold 2010, Heravi-Karimooi ym. 2010, Stanley ym. 2010). Suomessa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä tästä näkökulmasta on aiemmin tarkasteltu lähinnä pro gradu -tutkielmissa (esim. Kuvaja 1992, Parkkila 1997, Palkeinen 2002, Parviainen 2008). Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden muodoista ja sisällöistä tiedetään edelleen niukasti ja heidän yksinäisyydelle antamiensa subjektiivisten tulkintojen, merkitysten ja selitysten tarkastelu on yksinäisyystutkimuksen kentän selkeitä aukkopaikkoja.

Seuraavissa kappaleissa käyn läpi aikaisempia tutkimuksia, joissa yksinäisyyttä on tarkasteltu ihmisen omien kuvausten kautta. Oma tutkimukseni paikantuu tähän kenttään.

Epämiellyttävä yksinäisyys

Norjalaisia iäkkäitä ihmisiä tutkiessaan Hauge ja Kirkevold (2010) havaitsivat yksinäisten ihmisten puhuvan yksinäisyydestä eri tavoin kuin heidän, jotka eivät ole yksinäisiä. Yksinäisten ihmisten kuvaukset yksinäisyydestä olivat vivahteikkaita kun taas ei-yksinäiset ihmiset kuvasivat yksinäisyyttä melko pintapuolisesti. Yksinäisyys ei näytä olevan samansisältöinen tai samanlainen tunne kaikille, mutta yhteistä on se, että sitä on vaikea kuvata ja verbalisoida (McInnis & White 2001, Victor ym. 2009, 164, Hauge & Kirkevold 2010, Stanley ym. 2010). Yksinäisyydestä on puhuttu muun muassa ahdistusta, lohduuttomuutta, surua, synkkyyttä (McInnis & White 2001), kärsimystä ja kipua tuottavana tunteena sekä kokemuksena siitä, että on toisten unohdettava tai täysin yksin (Hauge & Kirkevold 2010, Heravi-Karimooi ym. 2010), ulko-

puolinen, tarpeeton tai että omalla elämällä ei ole merkitystä (Parkkila ym. 2000, Graneheim & Lundman 2010).

Yksinäisyys voi olla myös asia, josta ei haluta puhua. McInnisin ja Whiten (2001) haastattelemat iäkkäät ihmiset kertoivat piilottavansa yksinäisyyden tunteet muilta ihmisiltä. He kokivat, että yksinäisyydestä puhuminen voi entisestään vähentää sosiaalisia kontakteja, sillä ihmiset eivät halua kuunnella kielteisiä asioita. Leimautumalla yksinäiseksi voi saada myös häpeän tai epäonnistumisen leiman (Stanley ym. 2010).

Yksinäisyyden tunteet näyttävät vaihtelevan myös tilanteesta ja hetkestä toiseen. Osalle yksinäisyys voi olla pitkäaikainen ja pysyvä tunne, osalle taas tilapäistä ja tunne voi tulla ja mennä (Parkkila ym. 2000, Stanley ym. 2010). van der Geest (2004) korostaa, että konteksti sekä ihmisen mieliala vaikuttavat yksinäisyyden tunteiden olemassaoloon. Useassa tutkimuksessa iäkkäät ihmiset ovat kertoneet tietyn ajan viikosta tai vuodesta tai tietyn hetken päivästä olevan alttiimpi yksinäisyyden tunteille. Illat, yöt ja viikonloput sekä vuodenaajoista talvi ovat tällaisia aikoja, jolloin on vähemmän tekemistä ja enemmän aikaa olla yksin. (Parkkila ym. 2000, McInnis & White 2001, Hytönen ym. 2007, Victor ym. 2009, 139–140, Stanley ym. 2010.) Samoin yksin vietetyt juhlapyhät voivat olla yksinäisyyden aikaa (Ballin & Balandin 2007, Hytönen ym. 2007).

Kulttuurista vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin (Jylhä & Saarenheimo 2010). Yksinäisyyden yleisyydessä on eroja eri kulttuurien välillä (Jylhä & Jokela 1990, de Jong Gierveld & van Tilburg 1999), mutta yksinäisyys voi saada myös erilaisia sisällöllisiä merkityksiä. Yksilöllisissä kulttuureissa iäkäs ihminen voi kokea yksinäisyyttä, kun ei ole ketään kenen kanssa jakaisi huoliaan (de Jong Gierveld & van Tilburg 2006), ja yhteisöllisissä kulttuureissa taas siksi, kun kukaan ei tule kertomaan hänelle omista murheistaan ja ongelmistaan (van der Geest 2004).

Menetyksistä aiheutuva yksinäisyys

Yksinäisyydestä puhutaan useimmissa aikaisemmissa tutkimuksissa menetyksinä. Graneheim ja Lundman (2010) tarkastelivat 30 yksin asuvan yli 85-vuotiaan ruotsalaisnaisen ja -miehen haastatteluihin perustuvassa artikkelissaan menetysten keskellä elämistä yhtenä teemana yksinäisyyden kokemisessa. Menetykset paikantuivat fyysisen toimintakyvyn ja terveyden heikentymiseen ja siitä seuraavaan toisten avun varassa olemiseen, sekä sosiaalisten suhteiden vähenemiseen ja menetettyjen läheisten kaipaamiseen. Haastateltavat kuvasivat menettäneensä myös elämänhalunsa ja -tarkoituksensa. Päivien sanottiin olevan toistensa kaltaisia ja aika kului huonosti. (Graneheim & Lundman 2010.)

Myös Heravi-Karimooi tutkimusryhmineen (2010) tarkastelee yksinäisyyttä sosiaalisten suhteiden menettämisen kautta. He raportoivat 13 yksinäisen yli 65-vuotiaan iranilaisnaisen ja -miehen haastatteluihin perustuen yksinäisyyden liittyvän hylätyksi ja torjutuksi tulemisen tunteeseen. Tällaisia tunteita ei aiheuttanut pelkäämistään se, että sukulaiset tai ystävät olisivat kuolleet tai asuisivat kaukana, vaan pikemminkin se, että esimerkiksi haastatellun ja hänen lastensa välillä oli ”emotionaalinen kuilu”. Haastatellut kertoivat, että lapset eivät ymmärrä ja huomioi heitä. Passiivisen unohtamisen ja välinpitämättömyyden rinnalla esillä olivat myös iäkkäiden ihmisten laiminlyönti, hyväksikäyttö ja pahoinpitelyt. (Heravi-Karimooi ym. 2010.) McInnis ja White (2001) kuvaavat omassa tutkimuksessaan yksinäisyyttä tuntevien iäkkäiden ihmisten kokemaa pettymystä, kun lapset eivät käy heidän luonaan. Myös muissa tutkimuksissa iäkkäiden ihmisten on havaittu odottavan tiiviimpää yhteyttä lapsiinsa, mutta lasten omat kiireet näyttivät estävän tämän (Pettigrew & Roberts 2008, Graneheim & Lundman 2010, Hauge & Kirkevold 2010).

Vähäiset ihmissuhteet voivat aiheuttaa myös kokemuksen siitä, että on menettänyt paikan yhteisössä tai laajemmin koko yhteiskunnassa (Stanley ym. 2010). Yksinäisten ihmisten on raportoitu kokevan, etteivät he ole enää tärkeitä (Hauge & Kirkevold 2010), heitä ei tarvita tai kaivata, tai heidät on unohdettu (Parkkila ym. 2000, Graneheim & Lundman 2010). Leskelle sellaiset tilanteet, joihin aiemmin on osallistuttu pariskuntana, voivat muodostua hankaliksi. Ihminen voi tuntea olevansa ylimääräinen ja pariton. (Lopata 1969, McInnis & White 2001.) Terveyspalvelujen kuin myös muiden yhteiskunnan tarjoamien palvelujen puuttuminen tuotiin esille yhtenä yksinäisyyttä aiheuttavana asiana Heravi-Karimooi ja työtovereiden (2010) tutkimuksessa.

Pettigrewin ja Robertsin (2008) samoin kuin Bargin ja tutkimusryhmän (2006) tutkimuksissa ikääntymiseen liitettyjen menetysten vuoksi vanhuuden yksinäisyys nähtiin luonnollisena asiana. Kuitenkin puhuttaessa toisen ihmisen yksinäisyydestä, iäkkäät ihmiset olivat taipuvaisia näkemään yksinäisyyden syiden olevan ihmisessä itsessään (Barg ym. 2006, Hauge & Kirkevold 2010). Bargin ja kumppaneiden (2006) tutkimuksen iäkkäät ihmiset sanoivat yksinäisten ihmisten itse vetäytyvän sosiaalisista kontakteista ja keskittyvän itseensä. Hauge ja Kirkevold (2010) puolestaan havaitsivat, että yksinäiset ihmiset nähdään passiivisina, negatiivisina ja asenteeltaan sekä persoonallisuudeltaan kriittisinä.

Lievitettävä yksinäisyys

Iäkkäiden ihmisten omat näkemykset yksinäisyyden lievittämisestä ovat osittain erilaisia kuin edellä esittelemäni interventiotutkimusten tulokset. Ihmiset itse nostivat

harvoin ensisijaiseksi yksinäisyyden lievittämisen keinoksi erilaiset ryhmätapaamiset. Pettigrewin ja Robertsin (2008) tutkimuksen iäkkäistä ihmisistä osa tunsi jopa vastenmielisyyttä tapaamispaikoissa järjestettyä toimintaa kohtaan. Heikentynyt kuulo voi hankaloittaa osallistumista (Pettigrew & Roberts 2008) tai muiden osallistuessa kerhoihin puolisoiden kanssa oma yksinäisyys saattoi korostua (Ballin & Balandin 2007). On myös tutkimuksia, joissa iäkkäät ihmiset ovat kertoneet hyötynensä ryhmistä (Hytönen ym. 2007).

Ihmissuhteiden merkitys oli esillä yksinäisyyden välttämässä tai sen lievittämisessä myös ihmisten omassa puheessa. Pettigrewin ja Robertsin (2008) tutkimuksen haastatellut ihmiset korostivat suhteita rakkaisiin ihmisiin kuten lapsiin ja lastenlapsiin. He kertoivat yhteisistä ruoka- ja kahvihetkistä, jotka tarjosivat syyn kokoontua yhteen perheen tai ystävien kesken. (Pettigrew & Roberts 2008.) Myös lemmikkieläimen seura tarjosi lievitystä yksinäisyyden tunteisiin (Ballin & Balandin 2007). Vaikka osa Pettigrewin ja Robertsin (2008) tutkimuksen iäkkäistä ihmisistä kertoi aktiivisesti etsivänsä muiden ihmisten seuraa, suurin osa heistä kuitenkin odotti, että muut ottavat heihin yhteyttä. Paradoksaalisesti he voivat olla jopa haluttomia solmimaan uusia ystävyys-suhteita oman ikäistensä ihmisten kanssa. Vanhojen ihmissuhteiden korvaamista uusilla ei pidetty mahdollisena. (Pettigrew & Roberts 2008.)

Moni iäkäs ihminen näyttää ajattelevan, että yksinäisyyteen voi itse vaikuttaa, vaikka se ei aina ole helppoa (Hauge & Kirkevold 2010). Yksinäisyyttä pyrittiin usein poistamaan sellaisten asioiden avulla, joita oli mahdollista tehdä yksin. Musiikin kuuntelu, television katselu, kävelylenkit, kotiaskareet (Hauge & Kirkevold 2010), puutarhan hoito ja lukeminen (Pettigrew & Roberts 2008) mainittiin hyvinä keinoina. Erityisesti kirjat ja äänikirjat korostuivat ajankulun lisäksi myös seuran lähteinä (Gunnarsson 2009). Yksinäisyyden tunteet voitiin välttää myös sillä, että mieleen ei yksinkertaisesti päästetty kielteisiä asioita (McInnis & White 2001, Ballin & Balandin 2007).

Myönteinen yksinäisyys

Yksinäisyyden myönteisistä puolista puhutaan vain harvassa laadullisessa tutkimuksessa, vaikka yksinäisyyden merkitysten kirjo on mahdollista tavoittaa kvalitatiivisen lähestymistavan avulla. Tutkiessaan yli 85-vuotiaita yksin asuvia ihmisiä Graneheim ja Lundman (2010) raportoivat myös myönteisestä yksinäisyydestä. Heidän tutkimuksensa iäkkäät ihmiset kertoivat yksinäisyydestä vapautena tehdä omia valintoja, vapautena velvollisuuksista ja mahdollisuutena lepoon. Yksinäisyyteen liittyvä rauha ja hiljaisuus koettiin myönteisenä. Hyvänä koettuun yksinäisyyteen liitettiin myös

tunne siitä, että on turvassa. Turvan tunne liittyi kotipalvelun kautta saatuun apuun, mutta voimakkaasti myös uskonnollisuuteen. (Graneheim & Lundman 2010.)

3.6 Yksinäisyyden kuva julkisuudessa

Yksinäisyys on usein esillä niin painetussa kuin sähköisessä mediassa, mutta tutkimuksissa mediassa esiintyvää yksinäisyyttä ei ole aiemmin tarkasteltu. Ikääntymistä käsittelevä mediatutkimus on pitkään kiinnittänyt huomionsa lähinnä siihen, miten iäkkäät ihmiset esitetään ja kuinka usein he ovat esillä mediassa. Koska tutkimusta mediassa esillä olevasta yksinäisyydestä ei ole, käyn tässä läpi yleistä keskustelua tältä alueelta.

Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu, että iäkkäitä ihmisiä esiintyy vain harvoin mediassa. Erityisen vähän esillä ovat ikääntyneet naiset verrattuna miehiin. (Esim. Robinson & Skill 1995, Lauzen & Dozier 2005, Rozanova 2006). Suomalaisessa mediassa naisten on sanottu olevan jopa näkymättömiä (Vakimo 2001). Kuitenkin Williams työryhmineen (2010) on arvioinut näkyvyyden lisääntyneen viime vuosikymmeninä. Erityisesti mainosten vanhuskuva on ollut usein tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteena. Tutkimuksissa on todettu, että iäkkäitä ihmisiä on yhä enemmän esillä mainoksissa, mutta niissä rakentuva kuva on ristiriitainen. Toisaalta esillä on aktiivisia, terveitä ja jopa seksuaalisia iäkkäitä ihmisiä (Harwood & Roy 1999, Ory ym. 2003, Zhang ym. 2006, Williams ym. 2007, 2010, Yläne & Williams 2009), mutta samalla myös koomisia ja stereotyyppisiä vanhuksia, jotka vaativat huolenpitoa (Vakimo 2001, Williams ym. 2010, Yläne & Williams 2009).

Lehdissä, erityisesti uutisjournalismissa, ikääntymistä tarkastellaan enimmäkseen viranomaisnäkökulmasta. Iäkäs ihminen on hoitotoimenpiteiden kohde (Halonen 2002), terveydenhuoltokustannuksia aiheuttava menoerä tai ikääntymiseen itsessään liitetään erilaisia ongelmia, epäkohtia ja sairauksia (Vakimo 2001, Pakarinen 2004, Rozanova 2006, Mulley 2007). Tutkiessaan sanomalehtitekstejä Rozanova (2006) havaitsi yksinäisyyden esiintyvän uhkana terveydelle ja tähän uhkaan ihmisen itsensä pitää reagoida niin, että ei jää sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle (Rozanova 2006). Kuitenkin myös sanomalehdissä kielteiset kuvaukset iäkkäistä ihmisistä ovat vähentyneet ja roolit monipuolistuneet viime vuosina (Hytti ym. 2010). Helsingin Sanomia tutkinut Hytti työtovereineen (2010) raportoi, että tänä päivänä iäkkäistä naisista ei kirjoiteta lehdessä ainoastaan ongelmana vaan perinteisiä rooleja rikkovina, nuorekkaina ja itsellisinä ihmisinä.

Williams työryhmineen (2007, 2010) toteaa aikakauslehtien vanhuskuvan muuttuneen myönteisempään suuntaan erityisesti iäkkäille ihmisille suunnatuissa lehdissä.

Näissä lehdissä halutaan edistää myönteistä vanhuskuvaa ja korostetaan ikääntymiseen liitettyjä myönteisiä piirteitä. Iäkkäät ihmiset esitetään pääasiallisesti positiivisesti, nuorekkaina ja terveinä. (Williams ym. 2007, 2010.) Suomessa ET-lehti edustaa tätä aikakauslehtityyppiä ja siinä rakentuva kuva ikääntymisestä näyttää olevan monella tavalla myönteinen. ET-lehteä tutkiessaan Lumme-Sandt (2011) on havainnut, että ikääntymisestä puhutaan muun muassa vapautena palkkatyöstä ja aikaisemmista rooleista sekä mahdollisuutena tehdä tulevaisuuden suunnitelmia. Ikääntymisen yhteydessä puhutaan myös terveestä ulkonäöstä ja aktiivisuudesta sekä ikään liittyvästä karismasta (Lumme-Sandt 2011).

Vaikka yksinäisyyden tunteet liitetään usein ikääntymiseen, niitä ei ole lähemmin tarkasteltu aikaisemmissa mediaa käsittelevissä tutkimuksissa. Tässä tutkimuksessa median esittämä kuva iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä on yhtenä kiinnostuksen kohteena.

4 Tutkimuksen lähtökohdat ja toteuttaminen

4.1 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa olen analysoinut iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen liitettyjä merkityksiä. Olen tarkastellut yksinäisyyttä sekä iäkkäiden ihmisten omasta että muiden ihmisten näkökulmasta neljän erilaisen aineiston avulla. Jokaiselle aineistolle olen esittänyt kysymyksen: Millaisia tulkintoja, sisältöjä ja selityksiä iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annetaan?

Tutkimus jakaantuu neljään osatutkimukseen, joilla kullakin on ollut tarkemmat tutkimuskysymyksensä. Tutkimuskysymykset täsmentyivät aineistojen avulla ja tutkimuksen edetessä. Kysymykseni olivat:

1. Miten iäkkäät ihmiset kuvaavat ja selittävät yksinäisyyttä ja sen suhdetta ikään?
2. Millaisia merkityksiä ja tulkintoja iäkkäät ihmiset antavat yksinäisyydelle sekä iän ja yksinäisyyden suhteelle?
3. Millaisena iäkkäiden ihmisten yksinäisyys esiintyy kahden erilaisen lehden kirjoituksissa?

Tarkastelen kysymyksiä 1 ja 2 iäkkäiden ihmisten haastattelupuheen ja heidän kirjoittamiensa tekstien perusteella. Kysymyksessä 3 analysoidaan myös muiden kuin iäkkäiden ihmisten itsensä kirjoittamia lehtitekstejä.

4.2 Tutkimusaineistot

Tässä tutkimuksessa lähestyin iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä eri näkökulmista ja erilaisten aineistojen avulla. Osa aineistoista oli puhetta ja osa kirjoitettua tekstiä. Osa oli tuotettu tätä tutkimusta varten ja osa oli syntynyt ilman minun tai muiden tutkijoiden vaikutusta. Osassa kertojina olivat iäkkäät ihmiset ja osassa monen ikäiset ihmiset. Käyttämäni aineistot ovat siis syntyneet erilaisissa konteksteissa ja erilaisten ehtojen puitteissa. Seuraavissa kappaleissa kuvaan aineistoja ja niiden synty-

konteksteja. Kunkin neljästä aineistosta olen analysoinut ja raportoinut eriaikaisesti, jolloin kukin aineisto vastaa yhtä osatyötä. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Tutkimusaineistot

Aineisto/ osatyö	Keräysajan- kohta	Aineistotyyppi	N	Ikä	Sukupuoli
I	2001	Haastatteluja	24	90–94	Kaikki naisia
II	2003	Kirjoituksia	90	76–88	15 naista, 5 miestä
III	2003	Haastatteluja	21	77–88	15 naista, 6 miestä
IV	2003–2007	Lehtikirjoituksia	154		

Ensimmäinen aineisto on Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikön Tervaskanto 90+ -tutkimusprojektissa⁵ kerätty haastatteluaineisto. Aineisto kerättiin alun perin pro gradu -tutkielmaani varten (Palkeinen 2002). Aineisto sisältää 24 yli 90-vuotiaan yksin asuvan, naimattoman ja lapsettoman tamperelaisnaisen haastattelua. Naisia haastateltiin heidän kodeissaan syystalvella 2001. Puolet haastatteluista on itseni tekemiä ja puolet on tehnyt terveystieteiden yksikössä työskennellyt nainen. Haastattelut kestivät puolesta tunnista reiluun kolmeen tuntiin ja ovat sanatarkasti litteroituina noin 550 sivua.

Valintakriteereitä (yli 90 vuoden ikä, nainen, naimaton, lapseton ja asuu Tampereella⁶) täyttäviä ihmisiä lähestyttiin kirjeitse. Kirjeessä kerrottiin lyhyesti Tervaskanto 90+ -tutkimuksesta ja siitä, että nyt tutkimuksen kiinnostuksen kohde on ”itsenäisen elämänmuodon valinneet yli 90-vuotiaat ihmiset”. Kirjeessä informoitiin myös, että haastateltaviin otetaan yhteyttä haastatteluajan sopimiseksi. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Ne perustuivat neljään teemaan, joista yksi käsitteli yksin elämistä vanhuudessa (liite 2). Jokaista teemaa käsiteltiin usean kysymyksen avulla. Näiden kysymysten tarkoituksena oli toimia haastattelijan muistin tukena, mutta myös auttavan siinä, että kahden eri haastattelijan tekemissä haastatteluissa keskusteltaisiin edes jossain määrin samoista tai samanlaisista asioista (Graneheim & Lundman 2010).

Vaikka haastatteluissa keskeinen kiinnostuksen kohde oli yksinäisyys, yksin eläminen ja naimattomuus, keskusteltiin niissä myös muista asioista. Haastattelut olivat elämäkerrallisia, joissa puhuttiin sekä haastateltavien nykyhetkestä; terveydestä, ar-

5 Tervaskanto 90+ -projektissa ollaan kiinnostuneita 90 vuotta täyttäneiden ihmisten terveydestä, toimintakyvystä, elämäntilanteesta ja elämäntavoista, joita tutkitaan kvalitatiivisin ja kvantitatiivisin menetelmin.

6 Vuonna 2001 yksin kotona asuvia, naimattomia ja lapsettomia 90 vuotta täyttäneitä tamperelaisia oli 175, joista kolme oli miestä. Sukupuolieron vuoksi päädyin haastattelemaan vain naisia.

kipäivän toimista ja sosiaalisista suhteista, että menneisyydestä; lapsuudesta, sota-ajasta ja muista aikaisemmista elämänvaiheista. Haastatteluissa korostuivat yksin olemisen hyvät puolet ja ne olivat perussävyltään myönteisiä. Tähän saattoi vaikuttaa projektikonteksti, sillä kutsumalla naisia tervaskannoiksi ja haastatteleamalla heitä ”pitkään ikään selvinneinä” ja ”itsenäisen elämänmuodon valinneina” naisina, saatoimme haastattelijoina tahtomattammekin herättää tämän suuntaisia odotuksia.

Haastatteluhetkellä naiset asuivat yksin, vaikka osa heistä oli jossain aikuiselämänsä vaiheessa elänyt yhdessä vanhempien, sisaruksen tai sisaruksen lapsen kanssa. Haastateltavat olivat terveydeltään ja toimintakyvyltään heterogeeninen joukko. Osa pärjasi täysin itsenäisesti arkipäivän toimissa ja osa tarvitsi toisen ihmisen apua. Koulutuksensa ja työtehtäviensä osalta he olivat myös epäyhtenäinen ryhmä. Yhtä kotitilaa hoitanutta naista lukuun ottamatta kaikki naiset olivat kuitenkin työskennelleet kodin ulkopuolella.

Toinen ja kolmas aineisto kerättiin Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen puitteissa. Hankkeen yhtenä osa-alueena tutkittiin psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksiin (ks. Pitkälä ym. 2009, Routasalo ym. 2009, Savikko ym. 2010). Ryhmäkuntoutusinterventioon osallistui 235 väestökyselystä rekrytoitua yli 75-vuotiasta ihmistä, jotka olivat ilmaisseet tuntevansa yksinäisyyttä ja halukkuutensa osallistua ryhmätoimintaan. Osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään omien toiveidensa ja kiinnostuksenkohteidensa mukaisesti. Toimintamuodot olivat taide- ja virikeryhmä (ks. Pitkälä ym. 2004), ryhmäliikunta ja ryhmäkeskustelut -ryhmä (ks. Routasalo ym. 2004) sekä terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia -ryhmä⁷ (ks. Marjovuori ym. 2005). Tässä tutkimuksessa käytetyt aineistot ovat terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia -ryhmistä.

Kunkin kolmen ryhmän sisällä osallistujat jaettiin kolmeen tai neljään pienryhmään. Osa osallistujista satunnaistettiin interventioryhmiin ja osa vertailuryhmiin⁸. Interventioryhmäläiset kokoontuivat kerran viikossa kolmen kuukauden ajan. Vertailuryhmäläisille ei järjestetty toimintaa. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat interventiotutkimuksen aikana kolme kertaa terveydentilaa, mielialaa ja sosiaalisia suhteita käsittelevään haastatteluun. Yksinäisyyden tunteita mitattiin the UCLA Loneliness Scalen avulla. Intervention toteuttamista ja tuloksia on kuvattu useissa tutkimusraporteissa (esim. Pitkälä ym. 2005, 2009, Routasalo ym. 2009, Savikko ym. 2010).

Toinen aineisto koostuu terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia -ryhmiin osallistuneiden, itsenäisesti asuvien ihmisten kirjoituksista. Kirjoitukset kerättiin

7 Terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia -ryhmiin rekrytoitiin osallistujia myös Senioripyhäkille hakeutuneista ihmisistä.

8 Tarkemmin ryhmien muodostamisesta ja randomisoinnista: Pitkälä ym. 2005.

kolmesta kirjoitusryhmästä, joissa kussakin oli 7–8 ihmistä. Kirjoituksia kertyi yhteensä 90. Kirjoittajista 15 oli naisia ja viisi miehiä. Leskiä heistä oli puolet. He olivat suhteellisen korkeasti koulutettuja ja iältään yli 76-vuotiaita.

Kirjoitusryhmät olivat terapeuttisesti orientoituneita. Niissä hyödynnettiin ryhmäkeskusteluja, joiden avulla pyrittiin yksinäisyyden lievittämiseen, oman elämäntilanteen jäsentämiseen ja itseymmärryksen lisääntymiseen (Pitkälä & Mäntyranta 2005, Pitkälä ym. 2005). Toinen keskeinen työväline oli terapeuttinen kirjoittaminen. Sillä tarkoitetaan refleksiivistä kirjoittamista, jonka avulla ihminen voi jäsentää mieltään askarruttavia asioita (Groom & Pennebaker 2004, Pitkälä & Mäntyranta 2004).⁹

Ryhmäläiset kirjoittivat tekstejä omissa kodeissaan tapaamisten välissä apunaan annetut kirjoitusohjeet (liite 3). Ohjeissa kannustettiin kirjoittamiseen mm. kertomalla kirjoittamisen auttavan elämäntilanteiden jäsentämisessä ja hallitsemisessa, ja sillä sanottiin olevan myös vaikutuksia terveyteen. Ohjeistuksella rohkaistiin pohdiskeluun ja vapaaseen kirjoittamiseen, joskin ohjeissa esitettiin myös tarkkoja kysymyksiä. Kysymykset eivät liittyneet ainoastaan yksinäisyyteen, vaan yksinäisyys oli mukana yhtenä teemana. Yksinäisyyttä käsitteleviä kysymyksiä oli kolme: milloin tunnette olevanne eniten yksinäinen, mitä yksinäisyys teille merkitsee ja mikä on mielestänne johtanut yksinäisyyden tunteisiin. Suurin osa ohjeista käsitteli ryhmään liittyviä teemoja. Tekstit annettiin ryhmänvetäjien luettaviksi ja kirjoittajat antoivat luvan niiden käyttämiseen tutkimustarkoituksiin.

Osalle ryhmäläisistä kirjoittaminen oli tuttua harrastuksen tai ammatin kautta, mikä osaltaan selittää tekstien eroja. Kirjoitusten pituus, tyyli ja kirjallinen taso vaihtelivat huomattavasti kirjoittajien välillä. Puolet ryhmäläisistä kirjoitti yhdestä kolmeen tekstiä ja puolet neljästä kolmeentoista tekstiä. Pituudeltaan tekstit vaihtelivat 21 ja 1649 sanan välillä. Kirjoittajat käsitelivät teksteissä ryhmään liittyviä asioita, omaa elämäntilannettaan, muistojaan ja arkipäivän elämää, mutta myös kielteisinä koettuja tilanteita kuten sairaalakäyntejä ja sairauksia. Osa heistä kirjoitti yksinäisyydestä laajasti useammassa tekstissä, osan kirjoituksissa yksinäisyys oli esillä suorina vastauksina esitettyihin kysymyksiin.

Kolmas aineisto on kahteen ensimmäiseen kirjoitus- ja vertailuryhmään osallistuneiden ihmisten yksilohaastattelut. Tutkimushoitaja kysyi ryhmäläisiltä heidän halukkuuttaan osallistua erilliseen yksinäisyyttä käsittelevään tutkimushaastatteluun. Halukkaiden kanssa sovin haastatteluajankohdan puhelimitse. Haastattelin 21 ihmistä, joista 15 oli naisia ja kuusi miehiä. Suurin osa heistä asui yksin ja yli puolet heistä oli leskiä. Iältään he olivat yli 77-vuotiaita.

⁹ Tarkemmin ryhmien sisällöstä ja siellä esillä olleista teemoista: Pitkälä & Routasalo 2005, Tummuvuori 2005, Tummuvuori & Vilo 2005.

Tapasin haastateltavat pääsääntöisesti heidän kodeissaan kesän ja syksyn 2003 aikana, jolloin ryhmätapaamiset olivat päättyneet. Haastattelemistani ihmisistä 12 osallistui interventioryhmän toimintaan ja yhdeksän oli vertailuryhmän jäseniä. Vaikka kirjoitusryhmään osallistuneet ihmiset olivat käsitelleet ryhmäkeskusteluissa yksinäisyyden tunteita ja vertailuryhmäläiset taas eivät, en tarkastellut ryhmien välisiä mahdollisia eroja, vaan luin heidän haastattelujaan yhtenä ryhmänä. Haastattelut kestivät vajaasta puolesta tunnista reiluun kahteen tuntiin ja sanatarkasti litteroituna ne olivat yhteensä noin 400 sivua.

Ennako-oletuksena oli, että haastateltavat kokivat yksinäisyyttä, joten haastattelut keskittyivät yksinäisyyden tarkasteluun. Haastattelut olivat teemahaastatteluja, jotka rakentuivat kolmen yksinäisyyttä käsittelevän teeman ympärille (liite 4). Kirjoitusryhmään osallistujien kanssa keskustelimme myös ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista yksinäisyyden tunteisiin.

Neljäs aineisto koostuu lehdissä julkaistuista iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä käsittelevistä teksteistä. Aineisto kerättiin kahdesta suomalaisesta lehdestä, ET-lehdestä ja Helsingin Sanomista. ET-lehti valittiin, koska se on Suomen suosituin yleis-aikakauslehti, joka on suunnattu yli 50-vuotiaille. Helsingin Sanomat puolestaan tuli valituksi, koska se on johtava sanomalehti Suomessa. Nämä kaksi erilaista lehteä yhdessä antavat laajemman kuvan iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden käsittelystä kirjoitetussa mediassa kuin mitä yhtä lehteä tarkastelemalla voisi tavoittaa. Tässä emme tarkastelleet tarkemmin lehtien välisiä eroja.

Aineisto sisältää viisi ET-lehden ja Helsingin Sanomien vuosikertaa (vuodet 2003–2007). Aineistoon valitsimme kaikki tekstit, jotka käsittelivät yksinäisyyttä tai yksinoloa ikääntyneenä. Luimme tuona aikana kaikki ilmestyneet ET-lehdet (83 lehteä) paperiversioina ja poimimme aineistoon kaikki valintakriteerit täyttävät tekstit. Helsingin Sanomat oli viiden vuoden aikana julkaissut noin 1780 lehteä, joten niiden lukeminen sanasta sanaan ei ollut aikataulullisesti järkevää. Helsingin Sanomien tekstit haettiin lehden omasta internet-arkistosta erilaisilla hakusanojen yhdistelmillä (yksinäisyys, yksin, iäkäs, ikääntyminen, vanhus, vanhuus). Kaikki noudetut tekstit luettiin ja varmistettiin, että niissä käsiteltiin yksinäisyyttä ja ikääntymistä. Analyysiin valikoitui yhteensä 154 tekstiä, joista 62 oli ET-lehdestä ja 92 Helsingin Sanomista. Runot jätettiin aineiston ulkopuolelle niiden monitulkintaisuuden ja mainokset niiden kaupallisten tarkoitusten vuoksi. Kuvia ei ollut saatavilla internet-arkiston kautta, joten ET-lehden osalta jätimme ne myös aineiston ulkopuolelle.

Aineisto on monella tavalla heterogeeninen. Kirjoittajat ja artikkeleihin haastatellut ihmiset olivat eri-ikäisiä ja kaikista siviilisäätiryhmistä. Heistä osa oli naisia ja osa miehiä, vaikka naisia oli molemmissa rooleissa miehiä enemmän. Kirjoittajat ja haastatellut edustivat eri sosiaali- ja ammattiryhmiä. He olivat toimittajia, tutkijoita,

toiminnanjohtajia, lääkäreitä, kirjailijoita, muusikkoja, seurakunnan työntekijöitä ja ihmisiä, jotka työskentelivät vapaaehtoisina, sekä iäkkäitä ihmisiä ja heidän sukulaisiaan. Osa teksteistä oli toimittajien kirjoittamia artikkeleita, uutisia, pääkirjoituksia ja kolumneja (116) ja osa (38) lukijoiden kirjoittamia mielipidetekstejä. Osa teksteistä on kirjoitettu ammatillisista lähtökohdista, osa henkilökohtaisista syistä ja osa yhteiskunnan kansalaisen näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt neljää erilaisten sääntöjen ja ehtojen puitteissa syntynyttä aineistoa täydentääkseni yksittäisen aineiston avulla saatua käsitystä iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä. Yksinäisyys on hyvin subjektiivinen ja monitulkintainen ilmiö, jolloin se voi saada erilaisia merkityksiä ja tulkintoja erilaisissa konteksteissa. Kukin aineisto tuo mukanaan yksinäisyyden kuvaan jotain lisää ja jotain erilaista. Eri aineistojen tuottamia tuloksia yhdistämällä on mahdollisuus saada laajempi ymmärrys yksinäisyys ilmiöstä (Creswell & Plano Clark 2011).

4.3 Teoreettiset ja metodologiset lähtökohdat

Tutkimukseni asettuu laadullisen tutkimuksen perinteeseen ja tarkemmin sanottuna se ammentaa ajatuksiaan sosiaalisen konstruktionismin viitekehyksestä. Sosiaalisen konstruktionismin lähtökohtana on näkemys todellisuuden merkitysvälitteisyydestä ja kielenkäytön sosiaalista todellisuutta rakentavasta luonteesta. Perusajatuksena on, että tieto syntyy ja muuntuu sosiaalisissa vuorovaikutustapahtumissa eikä todellisuudesta ole olemassa yhtä absoluuttista totuutta. (Berger & Luckman 1994, Burr 2003, Gubrium & Holstein 2008, Pietikäinen & Mäntynen 2009, 14.)

Toisin sanoen ihmiset rakentavat ja muokkaavat todellisuudelle annettuja merkityksiä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kuvaukset ja konstruktiot maailmasta pitävät yllä erilaisia sosiaalisen toiminnan tapoja ja sulkevat pois toisia. Annetuilla selonteoilla ja tulkinnoilla ei pelkästään jaeta erilaisia merkityksiä, vaan niillä on myös seurauksia tuottava luonne. (Burr 2003.)

Todellisuuden nähdään olevan olemassa meille merkitysten välityksellä ja se merkityksellistyy aina jostakin näkökulmasta. Objektivistista, kaikkien ihmisten samalla tavalla havaitsemaa ja todellisuutta ”heijastavaa” tietoa ei nähdä voivan olla olemassa. Käsitteisiin vaikuttavat kulttuuriset ja historialliset kontekstit. Tavat, joilla ymmärrämme maailmaa, sekä käyttämämme käsitteet ja kategoriat ovat kulttuurisesti ja historiallisesti spesifejä. (Burr 2003, Pietikäinen & Mäntynen 2009, 13–14.)

Sosiaalisessa konstruktionismissa tiedon nähdään rakentuvan kielen välityksellä. Kielen avulla voimme kuvata ajatuksiamme, tunteitamme ja ympärillä havaitsemaamme maailmaa. Kieli tarjoaa rajattoman mahdollisuuden kuvata asioita, jakaa

kokemuksia ja antaa asioille merkityksiä. (Potter 1996, Gergen 1997, Wetherell 2001, Burr 2003.) Kieli ymmärretään resurssiksi. Kielenkäyttäjä voi tilanteen mukaan valita erilaisia ilmaisutapoja ja eri tilanteissa eri puhutavat ovat ymmärrettävämpiä tai sopivampia. Valinnanvapautta rajaavat konteksti sekä diskurssiiviset ja vuorovaikutukselliset käytänteet sääntöineen. Kieli on tilannesidonnaista ja käyttäjästään riippuvaista. (Potter & Wetherell 1987, Gergen 1997, Taylor 2001, Pietikäinen & Mäntynen 2009, 17–18.) Tässä tutkimuksessa tämä tarkoittaa sitä, että yksinäisyydelle annetut merkitykset voivat sävyttyä eri tavoin eri tilanteissa. Erilaisista lähtökohdista ja erilaisissa konteksteissa kerätyissä aineistoissa yksinäisyydestä puhuminen tai kirjoittaminen mahdollistaa monenlaisten tulkintojen esille tulemisen.

Kieli tarjoaa järjestelmän jakaa kokemuksia, mutta kokemukset saavat merkityksensä vasta vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kieltä ei voida erottaa kontekstistaan, jossa se on tuotettu. Puhe tai kirjoitettu teksti on aina suunnattu jollekin, joko läsnä olevalle tai kuvitteelliselle kuulijalle tai lukijalle, mikä vaikuttaa siihen millaisia merkityksiä tuotetaan ja millaisia painotuksia asioille annetaan. Eri yhteyksissä ja eri kanssakäymisen muodoissa selonteot voivat olla erilaisia. (Taylor 2001, Maybin 2001, Lähteenmäki 2002, Burr 2003.) Puhuttaessa haastattelijalle tai kirjoitettaessa mielipidekirjoitusta yksinäisyys voi näyttäytyä erilaisena. Puhetilanne on ainutlaatuinen ja merkitykset syntyvät puhujan ja kuulijan tai kirjoittajan ja lukijan välisessä vuorovaikutuksessa. Mitä kielellä tehdään ja miten sitä käytetään, vaihtelee kontekstin mukaan. Kulttuuri tarjoaa mahdollisuuden ammentaa erilaisia käytettävissä olevia merkityksiä, mutta kulttuurin ehdoilla tulemme myös ymmärretyiksi. Kulttuurissa esillä olevat puhutavat vaikuttavat yksittäisen ihmisen tapaan puhua ja siihen miten hän merkityksellistää tai miten on mahdollista merkityksellistää erilaisia asioita. (Pietikäinen & Mäntynen 2009.)

Sosiaalinen konstruktionismi itsessään ei kuitenkaan tarjoa työkaluja aineiston lukemiseen ja analysoimiseen, vaan tässä kohdin olen tukeutunut diskurssianalyttiseen lähestymistapaan. Diskurssianalyysiä voidaan pitää sateenvarjoterminä, joka sisältää erilaisia lähestymistapoja kielen ja vuorovaikutustilanteiden tutkimiseen (Wood & Kroger 2000, Edley 2001, Taylor 2001, Nikander 2008). Diskurssianalyysin perusoletukset pohjautuvat sosiaaliseen konstruktionismiin.

Tarkoitan tässä diskurssianalyysillä sellaista analyysitapaa, jossa tarkastelun kohteena ovat moninaiset kielenkäytön tavat ja jossa kielenkäyttöä tutkitaan vuorovaikutuksellisenä, toisiin ihmisiin suuntautuneena toimintana (Suoninen 2002). Diskurssianalyysi ei kuitenkaan ole tiukka analyysimetodi, vaan sitä voidaan soveltaa monilla eri tavoilla. Eri sovellukset ovat kuitenkin kiinnostuneet yhtäläillä kielenkäytön tutkimisesta ja erityisesti siitä, miten sosiaalinen todellisuus rakentuu kielenkäytössä. Analyysissä voidaan tarkastella esimerkiksi kielen rakennetta, tyyliä, järjestystä tai

kuinka ihmistenvälinen ymmärrys, sosiaalinen elämä tai institutionaaliset käytännöt ovat toteutettu, rakennettu ja uudelleen tuotettu (Nikander 2008).

Tässä tutkimuksessa käyttämäni diskurssianalyttiset työkalut ovat pääsääntöisesti peräisin brittiläisestä suuntauksesta, jota kutsutaan myös diskurssiiviseksi psykologiaksi. Suuntaus painottuu Potterin ja Wetherellin (1987) ajatuksiin. Lähestymistavassa korostetaan kielenkäytön todellisuutta rakentavaa luonnetta, useiden rinnakkaisten ja osittain kilpailevien merkityssystemien olemassaoloa, puheen kontekstisidonnaisuutta ja kielen seurauksia tuottavaa luonnetta (Jokinen ym. 1993). Diskurssianalyyssissä tarkastellaan kieltä, jota käytetään moninaisiin tarkoituksiin. Potterin ja Wetherellin (2001) mukaan osa asioista, mitä kielellä tehdään, on yksityiskohtaisempia (kuten tervehditään tai pyydetään) ja osa globaalimpia (kuten tietty asia tai ihminen esitetään tietyllä tavalla tai tietynlaisena). Tapahtumille ja asioille annetut merkitykset vaihtelevat niille annettujen tarkoitusten mutta myös tilanteiden mukaan. Selonteot voivat olla toisistaan poikkeavia tai jopa ristiriitaisia. Vaihtelu on usein tahatonta eivätkä ihmiset tarkoituksellisesti muuntele merkityksiä kontekstista toiseen. Erilaiset selonteot ovat eri tilanteissa sopivampia ja siten asioille ja tilanteille rakennetut merkitykset vaihtelevat. Sama ilmiö voidaankin kuvata monilla erilaisilla tavoilla. (Edley 2001, Potter & Wetherell 2001.) Tämä puheen tai tekstin näkökulmien erittely on keskeinen diskurssianalyysin idea (Kirsi 2004).

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteenani oli tarkastella yksinäisyydelle annettuja merkityksiä ”mitä?”- ja ”miten?”-kysymysten avulla (Jokinen & Juhila 1999). Mitä?-kysymyksen avulla tarkastelin, millaisia merkityksiä iäkkäät ihmiset ja lehti-tekstien kirjoittajat antoivat yksinäisyydelle. Miten?-kysymyksillä olen vastannut siihen, miten merkityksiä tuotettiin ja millaisia kielellisiä keinoja puhujat ja kirjoittajat käyttivät rakentaessaan merkityksiä yksinäisyydelle.

Olen soveltanut diskurssianalyysia eri tavoin ja eri painotuksin eri aineistojen analysoinnissa. Osittain olen käyttänyt samoja työkaluja ja osittain ne eroavat toisistaan. Kaikissa neljässä osatutkimuksessa olen analysoinut aineistoissa rakennettuja merkityksiä ja selityksiä esittäen ne sisällöllisen jaottelun mukaisesti merkitysulottuvuuksina, näkökulmina tai teemoina. Tekemäni analyysin avulla olen nostanut esille usein tai eniten esillä olevien merkitysten ja tulkintojen lisäksi myös sellaisia selityksiä ja sisältöjä, jotka tuovat esille merkitysten moninaisuutta. (Luborsky 1994.) Analysoimalla aineistoa näin olen pyrkinyt tarkastelemaan millaisia sisältöjä yksinäisyydelle annetaan ja mistä asioista puhutaan tai kirjoitetaan, kun käsitellään yksinäisyyttä.

Yksityiskohtaisessa analyysissä olin kiinnostunut siitä, miten ihmiset puhuvat ja kirjoittavat yksinäisyydestä. Kohdistin tarkastelun kielenkäytön vaihtelevuuteen, kirjoitus- ja puhetyyleihin sekä kielenkäytön sävyihin (esim. Potter & Wetherell 1987, Taylor 2001, Wetherell 2001). Ensimmäisen aineiston analyysi kohdistui retorisiin

keinoihin, joilla yksin oleminen rakennettiin myönteiseksi sekä erilaisiin tapoihin, joilla yksin viihtymistä perusteltiin. Toisessa osajulkaisussa aineiston analyysi kohdistui kielen vaihtelevuuden tarkasteluun. Analyysin kohteena olivat iäkkäiden ihmisten kirjoittamien tekstien erilaiset sävyt, tyyli, metaforat ja selitykset.

Kolmannessa osajulkaisussa analyyttisenä työkaluna käytin Michael Billigin (1987, 1991) *common place* -käsitettä. Käsitteen avulla paikansin aineistosta kohtia, joissa yksinäisyyden ja korkean iän yhteys rakennettiin jaettuna ja yleisenä ymmärryksenä. Nämä kohdat rakentuivat iäkkäiden ihmisten puheesta itsestäänselvyytensä ja ne eivät kaivanneet lisäperusteluita. Tällaiset asiat ja arvot mielletään kulttuurissa luonnollisina ja ilman argumentointia ne rakentuvat kuulijalle mielekkäinä. (Billig 1987.) Yleisenä ymmärryksenä rakentuvat merkitykset ja sisällöt ovat usein kulttuurisesta puhettavasta ammennettuja ja toisaalta sellaisia puhetapoja, jotka ovat mahdollisia nyky-yhteiskunnassa. Kuitenkin tällainen yksipuolinen näkökulma ohittaa ihmisten omat henkilökohtaiset kokemukset, ainakin osittain. Pietilä (2008) korostaa sellaisten kohtien analysoinnin tärkeyttä, jotka eivät ole linjassa tämän yleisen näkemyksen kanssa. Huomion kiinnittäminen niihin kohtiin, joissa puhuja epäröi, antaa lisäperusteluita tai neuvottelee eri vaihtoehtojen välillä tarjoaa toisen näkökulman aineistoon. Yleisenä ymmärryksenä esitettyjen merkitysten ja selontekojen rinnalla paikansin haastattelupuheesta neuvoteltavia alueita.

Neljännän aineiston analyysi aloitettiin määrällisellä sisällönanalyysillä tarkastelemalla kirjoittajien ja haastateltujen ihmisten konteksteja. Luokittelimme tekstien kirjoittajat ja haastatellut yhdeksään eri ammattiryhmään ja laskimme tekstien määrät kussakin ryhmässä. Tarkastelemalla kirjoittajia ja haastateltuja tällä tavoin saimme kuvan siitä, mistä positioista teksteissä yksinäisyyttä tarkastellaan. Erilainen kirjoituspositio ja konteksti vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä yksinäisyydelle annetaan tai toisaalta voidaan antaa. Seuraavaksi muodostimme kuusi näkökulmaa yksinäisyydelle annetuista merkityksistä, seurauksista ja yhteyksistä. Laskimme näkökulmien esiintymistä eri tekstityypeissä. Eri tekstityyppien välinen ero kuvata yksinäisyys tietynlaisena tuli näin esille. Yksityiskohtaisessa analyysissä käytimme subjektiposition käsitettä, minkä avulla tarkastelimme millaisista asemista ja rooleista kirjoittajat ja haastatellut kertoivat yksinäisyydestä ja millaisia asemia ja rooleja iäkkäille ihmisille annettiin (Edley 2001). Analysoimme tekstien sanavalintoja, kirjoitustyyliä ja metaforia, sekä sitä mitä näiden kielellisten keinojen avulla tehdään ja millaisia seurauksia niillä on.

5 Tutkimuksen tulokset

Seuraavassa esitän tiivistetysti tutkimuksen päätuloksia. Olen jakanut tulokset kolmeen ryhmään tutkimuskysymysten mukaisesti. Kappale 5.1 käsittelee yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä ja kappale 5.2 yksinäisyydelle annettuja merkityksiä. Nämä kaksi kappaletta perustuvat iäkkäiden ihmisten haastattelu- ja kirjoitusaineistoihin perustuviin osatutkimuksiin (osatutkimukset I, II III⁹). Kappaleessa 5.3 esitän lehtikirjoitukseen perustuvan osatutkimuksen tuloksia (osatutkimus IV).

5.1 Yksinäisyydelle annettuja selityksiä ja perusteluja

Haastatteluissa ja kirjoittamisissaan teksteissä iäkkäät ihmiset pohtivat ja perustelivat runsaasti yksinäisyyttä aiheuttavia asioita. Yksinäisyyden syitä nostettiin esille monesta näkökulmasta ja monella tavalla. Haastateltavat ja kirjoittajat puhuivat siitä, mikä aiheuttaa heille itselleen yksinäisyyden tunteita, mutta myös siitä, mistä vanhusten yksinäisyys ylipäättään voi johtua. Yksinäisyyden syynä ei nähty yhtä yksittäistä asiaa vaan ilmiö nähtiin monisyisempänä. Vaikka yksinäisyyttä aiheuttavista asioista puhuttiin ja kirjoitettiin paljon, yksinäisyyden selityksiä näyttää kuitenkin olevan rajallinen määrä. Yksinäisyyttä selitettiin vähäisillä ihmissuhteilla, fyysisen toimintakyvyn heikentymisellä, oman itsen muuttumisella ja iäkkäiden ihmisten heikolla asemalla yhteiskunnassa.

Kapeutuva sosiaalinen verkosto

Sitte kun on näin vanha niin ikätoverit ovat menneet, ei oo oikeestaan enää, yks sukulainenkin mul on enää täällä siis tämmönen minun ikäiseni. Et kyllä mä joskus tunnen yksinäiseksi. (III NA 03, 108)¹⁰

9 Puhun tässä *Tervaskanto-haastatteluista*, joilla tarkoitan ensimmäistä aineistoa/osatutkimusta, *kirjoituksista* ja *teksteistä*, joilla tarkoitan toista aineistoa/osatutkimusta ja *ryhmäläisten haastatteluista*, joilla viittaa kolmanteen aineistoon/osatutkimukseen.

10 Käytetyt litteraatiomerkit: (.) tauko puheessa, alleiviivaus painokas puhe, [...] välistä poistettua tekstiä. Suluissa lainausten sekä haastateltujen ja kirjoittajien tunnistetiedot: I osatyö: sivunumero osatyössä. II ja III osatyöt: ensimmäinen kirjain N=nainen, M=mies, toinen kirjain: L=leski, A=avioliitossa, E=eronnut, N=naimaton. Tunnistenumero ja sivunumero osatyössä.

Sosiaalisen verkoston supistuminen oli usein ja monin tavoin esillä iäkkäiden ihmisten puhuessa ja kirjoittaessa yksinäisyyttä aiheuttavista asioista. Ihmissuhteiden vähäisyys tai niiden puuttuminen oli selkeä yksinäisyyttä aiheuttava asia. Puhuttiin ystäväpiirin vähenemisestä, puolison kuolemasta ja kaukana asuvista sukulaisista ja ystävästä. Osa iäkkäistä ihmisistä näki sosiaalisten kontaktien vähenemisen olevan luonnollista ikääntyneenä ja se esitettiin myös luonnollisena selityksenä yksinäisyydelle. Ihmissuhteiden vähäisyydestä aiheutuvaa yksinäisyyttä ei useinkaan koettu tarpeelliseksi sen tarkemmin selittää tai perustella. Kun menettää läheisiä ihmisiä, erityisesti puolison, kokee *tietysti* yksinäisyyttä (III MA 01, 107).

Ryhmäläisten haastatteluissa ja kirjoituksissa ei kuitenkaan kaikkia ihmissuhteita esitetty samanarvoisina vaan neuvoteltiin ihmissuhteiden merkityksellisyyden ja niiden yksinäisyyttä aiheuttavien vaikutusten välillä. Sairas aviopuoliso ja dementoitunut ystävä tuotiin esille tärkeänä ihmissuhteena, joka ei kuitenkaan vastoin oletusta pystynyt lievittämään yksinäisyyttä vaan usein päinvastoin lisäsi yksinäisyyden tunteita. Iäkkäät ihmiset näyttivät kokevan ristiriitaa kertoessaan, että heillä oli tällainen läheinen ihmissuhde, mutta he ovat silti yksinäisiä. Erityisesti ryhmäläisten haastatteluissa koettiin tarvetta perustella, miksi olemassa oleva ihmissuhde ei ole tyydyttävä, ja pyrittiin löytämään oikeutus omalle yksinäisyydelle. Haastateltavat, jotka elivät puolison kanssa, korostivatkin erityisen merkityksellisen ystävyysuhteen tai läheisen sisarusuhteen päättymistä nimetessään syitä omalle yksinäisyydelleen. Tämä selitys näyttäytyy kulttuurissa jaettuna ymmärryksenä.

Puolison ja ystävien sairauksilla selitettiin myös omia yksinäisyyden tunteita. Sairauksien seurauksena läheisten ihmisten toimintakyky oli heikentynyt ja siten mahdollisuudet tapaamisiin ja keskusteluihin saattoivat vähentyä tai toisaalta niiden merkitys muuttua. Kontaktit väljähtyivät, ja puoliso, ystävä tai suhde heihin saattoi muuttua sairauden seurauksena. Erityisesti muistisairauden kerrottiin muuttavan pari- tai ystävyysuhteen ainakin jossain määrin hoivasuhteeksi, jolloin tasavertainen suhde ei enää ollut mahdollinen. Eräs haastateltavista sanoi ystävänsä pitävän häntä *aitinään* (III NN 04, 109), ja kirjoittaja puolestaan kertoi ystävänsä olevan *aivan ”ulalla”* (II NN 06, 115). Näistä sosiaalista vuorovaikutusta muuttavista ja vaikeuttavista tekijöistä ei puhuttu luonnollisina asioina, vaikka toisaalta dementian itsessään nähtiin liittyvän ikääntymiseen.

Iäkkäät ihmiset kontrastoivat aikaisempaa runsasta sosiaalista verkostoaan ja vilkasta sosiaalista elämäänsä nykyisiin niukkoihin sosiaalisiin suhteisiinsa. Tämänhetkinen tilanne näyttöytyi totaalisen yksinäisenä, ja iäkäs ihminen saattoi kirjoittaa, että *tuttavajoukko on huvennut lähes olemattomiin* (II NL 08, 115). Vaikka ihmissuhteiden vähenemisestä puhuttiin usein luonnollisena ikääntymisen seurauksena,

ei totaalista ihmissuhteiden puuttumista tai niiden muuttumista useinkaan osattu odottaa.

Ryhmäläisten haastatteluissa ja teksteissä sanottiin vain harvoin, että vähäiset kontaktit lapsiin aiheuttavat yksinäisyyttä. Suhteet lapsiin olivat tärkeitä, mutta seuran pitämistä iäkkäille vanhemmille ei nähty lasten velvollisuutena. Lasten ja lastenlasten kerrottiin olevan kiinni omissa menoissaan, eikä heillä ollut aikaa olla iäkkäiden vanhempinsa ja isovanhempinsa kanssa. Vastuuta yksinäisyydestä ei haluttu sysätä nuoremman sukupolven harteille, vaan sanottiin, että on *luonnon laki*, että lapset suuntautuvat omiin menoihinsa (III NL 02, 108). Vaikka lasten ja lastenlasten vähäisiä kontakteja ei eksplisiittisesti nimetty yksinäisyyden syyksi, kerrottiin kuitenkin juhlapyhinä koetusta yksinäisyydestä. Juhlapyhät, esimerkiksi jouluku, näytettiin mielletävän perinteisesti yhdessäolon ajaksi, jolloin ilman perhettä, lapsia tai lastenlapsia juhlaa viettävän ihmisen yksinäisyys voi voimistua.

Yksinäisyyden syyt paikantuivat aineistoissa lähes yksinomaan vanhuuteen. Poikkeuksena tästä olivat muutamassa ryhmäläisten haastatteluissa esille tulleet kertomukset juurettomuudesta, jota haastateltavat olivat kokeneet koko elämänsä. Yksinäisyyttä aiheutti ainoana lapsena kasvaminen ja vanhempien ja kodin menettäminen jo nuorena. Tärkeät sosiaaliset kontaktit ja turvaverkko olivat puuttuneet koko elämän ajan, eivätkä syyt yksinäisyydelle löytäneet ikääntymisen mukana tulleista asioista. Kun yksinäisyyttä selitettiin näin, korostettiin lapsuusiän perheen merkitystä tunteille, jotka ovat läsnä myös ikääntyneenä. Samalla ohitettiin oman aikuisiän perheen merkitys yksinäisyyden lievittäjänä.

Heikentyvä fyysinen toimintakyky

Toinen usein esillä ollut selitys yksinäisyyden tunteille oli fyysisen toimintakyvyn heikentyminen. Iäkkäät ihmiset kertoivat liikuntakyvyn ja aistien heikentymisen, erilaisten sairauksien sekä kipujen ja särkyjen rajoittavan mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan. Ryhmäläisten haastatteluissa ja teksteissä näiden rajoitusten nähtiin aiheuttavan yksinäisyyden tunteita. Toimintakyvyn rajoitusten aiheuttamaa yksinäisyyttä ei erityisemmin perusteltu vaan siitä puhuttiin toteavaan sävyyn. Kun fyysiset rajoitukset nähtiin luonnollisina ja ikääntymiseen kuuluvina asioina, niiden aiheuttama yksinäisyyskin näyttäytyi luonnollisena.

Samalla tavalla kuin sosiaalisia suhteitaan iäkkäät ihmiset kontrastoivat nykyistä fyysistä toimintakykyään aikaisempaan toimintakykyynsä. Se, että ei pysty toimimaan kuten aikaisemmin tai ei jaksa osallistua erilaisiin tapahtumiin kuten ennen, värittää nykyisyyden yksinäisyydellä. Varsinkin talvikuukaudet olivat esillä aikana, jolloin yksinäisyys oli erityisesti läsnä. Liukkaus esti liikkumisen ulkona, eikä talvella

ollut ulkona samalla tavalla seurattavia asioita tai tapahtumia kuin kesällä. Elinpiiri pieneni sisätiloihin. Kesäaikaiseen yksinäisyyteen liittyvät selitykset paikantuivat pääsääntöisesti sosiaalisten suhteiden vähenemiseen esimerkiksi siten, että läheiset matkustelivat ja lomailivat, jolloin iäkäs ihminen jäi yksin ja osallistumisen ulkopuolelle. Eräs kirjoittaja kuitenkin toi esille tuntevansa yksinäisyyttä kesälläkin siksi, että yksinkertaisesti ei jaksa osallistua *edes* ilmaistapahtumiin (II NL 01, 114).

Muutokset omassa itsessä

Ja mä oon aina ennen lähtenyt, ja hirveen mielelläni, mut nyt mä oon tullu sellaiseks, että, et mä niinku odotan, että joku kutsuis minut johonkin. (III NL 06, 110)

Ryhmläisten haastatteluissa yksinäisyyden syyksi nimettiin myös se, että on itse muuttunut ikääntymisen myötä. Haastateltavat kokivat olevansa iäkkäinä jollain tavoin erilaisia kuin mitä he olivat olleet aikaisemmin. Puhuttiin sisäisistä ja psyykkisistä muutoksista sekä oman käytöksen ja luonteen muuttumisesta. Muutokset aiheuttivat usein sen, että oli vaikea solmia uusia ihmissuhteita. Kuten lainauksessa edellä, vähäistä aktiivisuutta ja sosiaalisia kontakteja perusteltiin aloitekyvyn heikentymisellä tai toisaalla sillä, että uusien ajatusten vastaanottaminen oli hankalaa tai että oli omien *tapojensa orja* (III NL 05, 110). Perusteluina nousi esille myös se, että tekeminen ja tapahtumiin osallistuminen ei tuntunut enää samalla tavalla mielekkäältä kuin aikaisemmin tai että laiskuus tai väsymys on muuttanut toimintatapoja.

Luonteen muuttumisesta puhuttiin myös kriittisyyden tai varautuneisuuden lisääntymisenä. Suhtautumisen uusiin ja vieraisiin ihmisiin kerrottiin muuttuneen, jolloin esille nousi jopa uusien ihmissuhteiden välttäminen. Vieraiden ihmisten kanssa vietetty aika saattoi olla *hukkaan menetettyä aikaa* (III NA 03, 111). Haastatellut eivät kuitenkaan halunneet positioitua yksinomaan sosiaalisia suhteita välttäviksi ihmisiksi vaan toivat esille nauttivansa muiden ihmisten seurasta. Osassa haastatteluissa nousikin selkeästi esille, että kehen tahansa ihmiseen ei haluttu *edes* tutustua. Emotionaalisesti tärkeiden ihmisten ja pelkästään liittymistarvetta tyydyttävien uusien sosiaalisten kontaktien välillä oli merkittävä ero. Selitysten runsaus ja puheen neuvotteleva sävy korostavat sitä, etteivät tällaiset yksinäisyysselitykset ole kulttuurissa jaettuja eivätkä laajemmin yleistä ymmärrystä. Puhuessaan oman itsen muuttumisesta iäkkäät ihmiset puhuivat omista subjektiivisista kokemuksistaan eivätkä he esittäneet selityksiä kaikkia iäkkäitä ihmisiä koskettavina asioina.

Yhteiskunnan kielteiset asenteet

Tässä eletään liian kauan. Sietäs tehdä tilaa nuoremmille, hus hus (!?!), jaloista pois. Ei ole yhtään mihinkään, tarpeetonta jätettä vain. Rahat riittäis, kun ne eivät uppoais hukkaan meihin kuoleviin. (II NL 07, 115)

Yksinäisyyttä selitettiin ryhmäläisten haastatteluissa ja teksteissä myös sillä, että iäkkäät ihmiset ovat yhteiskunnassa heikossa asemassa. Nämä yhteiskuntaan liitetyt selitykset olivat harvemmin esillä kuin muut jo esittelemäni selitykset, mutta niistä puhuttiin ja kirjoitettiin voimakkain sanavalinnoin.

Iäkkäät ihmiset kritisoivat terveydenhuollon ja laajemminkin koko yhteiskunnan asenteita heitä kohtaan. Puhuesssa tai kirjoittaessa yhteiskunnan suhtautumisesta käytettiin kielellisiä tehokeinoja ja voimakkaita sanavalintoja. Kuten lainauksessa edellä, kirjoittaja kuvaa iäkkäät ihmiset tarpeettomiksi taloudelliseksi menoeriksi. Hän korostaa yhteiskunnan kielteisiä asenteita nimeämällä iäkkäät ihmiset *kuoleviksi* ja *jätteeksi*. Samalla tavalla haastatteluissa puhuttiin *toisen luokan kansalaisista* ja *hautaanmenijöistä* (III ML 07, 113). Erityisesti ryhmäläisten haastatteluissa puhuttiin yhteiskunnan päätöksistä ja toimintatavoista, jotka kaventavat iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja aiheuttavat yksinäisyyttä.

Myös kanssaihminen suhtautuminen iäkkäisiin ihmisiin oli esillä. Nuorempien sukupolvien ei nähty olevan kiinnostuneita iäkkäistä ihmistä tai jopa välttelevän heitä. Haastateltavat puhuivat yksittäisten ihmisten käyttäytymisestä heitä kohtaan epäröivämmin kuin puhuessaan laajemmin yhteiskunnasta. Tällainen selitys ei näytä olevan kulttuurisesti yleinen yksinäisyyden selitys.

Vaikka yksinäisyyden tunteille esitettiin monia syitä, tulkittiin se osittain myös ikääntymiseen luonnollisesti kuuluvana asiana. Erään haastatellun toteamus, *kyllä sit vanhana tuntee itsensä joskus yksinäiseksi* (III NL 08, 114) tuo esille, että vanhuuden yksinäisyys otetaan annettuna ja jokaisen ikääntyneen ihmisen elämään jollain tavoin kuuluvana asiana. Toisaalta ikääntymiseen ”kuuluva” yksinäisyys voidaan ymmärtää ikään yhdistettyjen tekijöiden kuten vähentyneiden ihmissuhteiden sekä heikentyneen terveyden ja toimintakyvyn myötä tulevaksi asiaksi.

5.2 Yksinäisyyden merkityksiä ja tulkintoja

Yksinäisyydelle annettiin erilaisia merkityksiä ja sitä tulkittiin eri tavoin eri aineistoissa. Sille saatettiin antaa erilaisia merkityksiä paitsi saman aineiston sisällä myös yhden puhujan haastattelussa tai kirjoittajan teksteissä. Kun puhuttiin tai kirjoitettiin

tiin yksinäisyydestä, esillä oli monia etupäässä kielteisiä asioita. Seuraavassa kuvaan näitä iäkkäiden ihmisten itsensä yksinäisyydelle antamia merkityksiä ja tulkintoja.

Vaikeasti määriteltävä yksinäisyys

Iäkkäiden ihmisten puheessa ja kirjoituksissa yksinäisyys näyttäytyi monimerkityksisenä ja vaikeasti määriteltävänä asiana. Ryhmäläisten oli haastatteluissa ja kirjoituksissa vaikea sanoa, mitä yksinäisyys oikeastaan on ja mitä se sisältää. Erityisesti haastatteluissa käytettiin taukoja, toistoja ja mutta-sanaa kuvattaessa yksinäisyyttä ja siihen liittyviä asioita. Myös kirjoitustyyli ilmaisee epäröintiä; yksinäisyydestä on vaikea sanoa mitään varmasti. *Yksinäisyys merkinnee [...] Yksinäisyyttä tuntee eniten ehkä [...] Yksinäisyyden tunne johtunee osin [...] (II MA 02, 114)*. Kirjoituksissa yksinäisyyttä kuvattiin myös erilaisten metaforien avulla kuten *kaaoksena (II NL 01, 113)* ja *Janus-kasvoisena (II NN 05, 117)*.

Aineistoissa esillä oli yksinäisyyden kahtalainen luonne. Ryhmäläisten haastatteluissa ja teksteissä siihen liitettiin monia kielteisiä merkityksiä ja seurauksia, mutta Tervaskanto-haastatteluissa se sai voimakkaan positiivisia määreitä. Kaiken kaikkiaan yksinäisyys kuvattiin hyvin subjektiiviseksi asiaksi. Osa tunsi yksinäisyyttä päivittäin, osa harvoin tai ei ollenkaan. Myös yksinäisyyden voimakkuus vaihteli. Yksinäisyys saattoi olla *joskus ylitsepääsemätöntä (II NA 11, 117)* ja *välillä totaalista (III NN 04, 109)*. Kuitenkaan yksinäisyys ei ollut kenenkään haastateltavan tai kirjoittajan kohdalla jatkuvasti tällainen voimakas tunne. Voimakkaat ilmaukset olivat esillä erityisesti silloin kun kerrottiin läheisten ihmissuhteiden menettämisestä. Tervaskanto-haastatteluissa, joissa mielekäs tekeminen ja oman rauhan merkitys korostuivat, eräs haastateltava kertoi, ettei ole *yhtään onneton tässä yksinäisyydessä (I 34)*.

Tapahtumaköyhyyttä ja masennuksen tunteita

Syvä yksin-tunne. On kuin sairaus. Se raastaa, repii rikki, on elämän ilon pilaaja, toivottomuus, voimattomuus, haluttomuus, "itsensä hylkääminen", ovat sen tunteimerkkejä. (II NL 07, 116)

Iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa yksinäisyys merkityksellistyi tapahtumaköyhyytenä ja pysähtyneisyytenä. Kirjoituksissa käsiteltiin tekemisen puutetta ja sitä, että ihmiset ovat hävinneet ympäriltä. Kuvattaessa elämän pysähtyneisyyttä lainattiin sanoja esimerkiksi runosta: *"pienentyy mun ympär' elon piiri, aika seisoo, nukkuu tuuliviiri"* (II NE 03, 114). Teksteissä oli kuvauksia toimijuuden tunteen menettämisestä ja siitä, että osallistuminen oli vaihtunut sivustaseuraajan positioon: *en menneinä aikoina olisi uskonut kokevani nykyistä tilannetta (II NL 08, 115)*. Kuulon heikentyminen ra-

joitti teatterissa käyntejä ja jaksamattomuus tai kykenemättömyys esti osallistumista erilaisiin harrastuksiin ja tapahtumiin. Samalla tavalla ihmissuhteiden ja sosiaalisuuden vähenemisen nähtiin muuttaneen elämää ja aiheuttaneen tunteen elämän pysähtymisestä sekä ihmissuhteiden ulkopuolelle jäämisestä. Myös ryhmäläisten haastatteluissa puhuttiin tekemisen puutteesta, mutta myös siitä, että on syytä tai toisesta menettänyt kiinnostuksen osallistua erilaisiin tapahtumiin ja tapaamisiin.

Yksinäisyyden yhteydessä ryhmäläiset puhuivat ja kirjoittivat myös aikaansaamattomuudesta, aloitekyvyttömyydestä, jaksamattomuudesta tai haluttomuudesta kuten lainauksessa edellä. Tällaiset kuvaukset ovat lähellä kuvauksia kiinnostuksen kohteiden ja mielihyvän kokemisen menettämistä, jotka ovat psykiatrisessa kirjallisuudessa masennuksen kriteerejä. Ei kuitenkaan näytä siltä, että iäkkäät ihmiset tulkitisivat yksinäisyyttä masennuksena, mutta yksinäisyys sävyttyy osittain myös masentuneisuutena ja alakuloisuutena. Vaikka aineistoissa käsiteltiin elämän mielekkyyden menettämistä, itsemurha oli eksplisiittisesti harvoin esillä. Tällöin puhuttiin tai kirjoitettiin toisen ihmisen itsemurha-ajatuksista ja tuotiin esille, että itse ei ajattele tällaista vaihtoehtoa.

Turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia

Mutta ei tänä päivänä vanhusta tarvita, ei minua tarvita enää. (.) Kylä asian laita näin on. (HP: Hmm) Voidaan sitä korupuheissa sanoa, (.) vuosia täytän ja niin edespäin, pitkää ikää, ne on korulauseista, (.) mutta ei sitä kukaan tartte. (III ML 07, 113)

Turhuuden, hyödyttömyyden ja arvottomuuden tunteita sanottiin aiheuttavan sen, että ei ole omaa paikkaa tai tehtävää lähiyhteisössä tai iäkkäällä ihmisellä ei ole tarkoitusta yhteiskunnassa. Tarpeettomuutta tarkasteltiin kahdesta näkökulmasta. Toisaalta kerrottiin, että ei ole toiminnallisesti tai yhteiskunnan näkökulmasta tärkeä, ja toisaalta, että ei ole emotionaalisesti tärkeä tai tarpeellinen kenellekään: *Minua ei tarvita täällä (.) minä olen elämäntyöni tehnyt [...] Ei tarvi ystävät eikä sukulaiset. [...] Ei minusta oo hyötyä kenellekään.* (III ML 07, 113.) Kuvaus siitä, että iäkäs ihminen ei näe omalla elämällään olevan edes hänelle itselleen merkitystä, tuo esille voimakkaita turhuuden ja arvottomuuden tunteita.

Arvottomuuden tunteita näyttivät aiheuttavan yhteiskunnan toimet. Iäkkäät ihmiset positioitiin lisäkustannuksiksi ja ihmisiksi, joiden hyvinvointiin ei yhteiskunnassa panosteta. Vaikka tällaista tilannetta ei haluttu hyväksyä, tuotiin esille tämän olevan normaalia nyky-yhteiskunnassa. Iän lisääntyessä ihmisen arvostus vähenee.

Osallisuuden kokemuksen menettäminen oli esillä ryhmäläisten haastatteluissa. Kerrottiin, että ikääntyneenä ei ole samalla tavalla mahdollista osallistua lähiym-

päristön tai laajemmin yhteiskunnan toimintaan. Myös muiden ihmisten tulkittiin kummeksuvan sitä, jos iäkäs ihminen osallistui yhteisönsä toimintaan. Eräs haastateltava kertoi, että *ne vähän aattelee, että mitä toi mummo [...] nyt enää tuolla kulkee* (III NL 08, 114). Tällaiset tulkinnat ja kokemus soveltumattomuudesta yhteisöön aiheuttivat ulkopuolisuuden kokemuksia. Iäkäs ihminen on menettänyt paikkansa lähipiirissä ja tuttavien keskuudessa sekä jäänyt yhteiskunnan jäsenyyden ja yhteiskunnallisen osallistumisen ulkopuolelle.

Turvattomuuden tunteita

Viriää tunne siitä, ettei ehkä olekaan ketään, jonka puoleen kääntyä, jos jalat vaipuvat äkkiä alta, kuten minulle on muutaman kerran käynyt. (II NN 05, 114)

Yksinäisyyttä lähestyttiin myös turvattomuuden tunteen kautta. Käsiteltiin väheneviä voimia, heikentyneitä toimintakykyä ja sairauksia, joiden vuoksi ihminen tarvitsee enemmän apua toisilta ihmisiltä. Se, ettei ole ketään, keneltä pyytää apua, tai avun saaminen on epävarmaa, tekee elämästä turvatonta. Kirjoituksissa yksin asuminen ja yksin oleminen nostettiin esille tekijöinä, jotka liittyivät yhdessä heikentyneen terveyden kanssa turvattomuuden tunteisiin. Jos loukkaa itsensä tai sairastuu, kukaan ei ole näkemässä ja auttamassa. Yksin asuminen itsessään voi tehdä elämästä turvatonta. Toisen ihmisen läsnäolo paikantuu tässä tavallaan varalla oloksi; jos jotain sattuisi, apua olisi saatavilla. Toisin kuin kirjoituksissa, Tervaskanto-haastatteluissa naiset eivät yhdistäneet yksin asumiseen automaattisesti turvattomuuden tunteita. Vaikka toimintakyky oli heikko, yritettiin pärjätä itsenäisesti.

Kirjoituksissa turvattomuuden tunteen kerrottiin kaventavan mahdollisuuksia liikkua kodin ulkopuolella. Yksin ei uskallettu lähteä ulos ja aina ei ollut ketään, jota voisi pyytää seuraksi. Yksinliikkumisesta aiheutuvat pelot näyttivät osaltaan kaventavan myös sosiaalista verkostoa ja sosiaalista kanssakäymistä. Ihminen jää yksin, kun hän pelkää liikkua yksin.

Oma arkipäivän selviytyminen ei ollut ainoa asia, joka nimettiin turvattomuutta aiheuttavaksi tekijäksi. Turvattomuuden tunteet paikantuivat myös huoleen heikentyvästä toimintakyvystä tai pelkoon omasta sairastumisesta ja erityisesti pelkoon sairastua dementiaan: *Vaistomaisesti alan myös tarkkailla omia toilausiani: ”onko se nyt sitä!”* (II NN 06, 115). Varsinkin teksteissä pohdittiin omaa tulevaisuutta ja käsiteltiin muistisairaiden läheisten tilannetta. Pelkoon sairastumisesta näytti yhdistyvän huoli oman identiteetin menettämisestä ja oman persoonallisuuden muuttumisesta. Ajatus siitä, ettei tulevaisuudessa pysty vaikuttamaan ja osallistumaan omaan elämäänsä ja toisaalta olemaan täysivaltainen ihminen, teki tästä hetkestä turvattoman.

Yhteiskunta oli esillä turvattomuutta aiheuttavana tekijänä sekä kirjoituksissa että ryhmäläisten haastatteluissa. Ihmiset näyttivät tulkitsevan, ettei yhteiskunta panosta heihin ja heidän tarpeisiinsa eikä yhteiskunnassa ole tahoja, jolta voi saada apua. Erityisesti teksteissä käsiteltiin voimakkein sanavalinnoin sitä, ettei yhteiskunnassa ole tahoja, joka puolustaisi iäkkäiden ihmisten oikeuksia ja ihmisarvoa.

Kaipausta ja vetäytymistä sosiaalisista suhteista

Vuosikymmenen ystävä elää harhaisessa maailmassa – kumpi tietäisin, mitkä ovat sen ilot ja murheet. Kaipaus on niin suuri, että vihloo, puree, ahdistaa. (II NN 05, 117)

Yksinäisyys merkityksellistyi erityisesti kirjoituksissa ikävöintinä ja kaipauksena. Kaipaus kohdistui menetettyihin ja saavuttamattomiin asioihin. Kaivattiin edesmenneitä ystäviä, puolisoja ja aikaisempia toimintamahdollisuuksia. Toisaalta ikävöitiin myös sitä, millaista elämä voisi olla nyt, ja haaveita, jotka eivät toteutuneet: *Haaveet yhteisestä onnellisesta vanhuudesta kuolivat. Sen kuoleman aiheutti Alzheimer.* (II NA 11, 117.) Kirjoituksissa kaipausta käsiteltiin voimakkaana tunteena, johon liitettiin fyysisiä tuntemuksia kuten edellä olevassa lainauksessa. Ikävöinnistä kirjoitettiin usein runolliseen tyyliin ja käytettiin erilaisia metaforia.

Vaikka yksinäisyys paikantui usein ihmissuhteiden puutteeseen, haastatellut ryhmäläiset puhuivat myös jonkinasteisesta omaehtoisesta vetäytymisestä sosiaalisista suhteista. Usein kuitenkin tapahtumien ja tapaamisten välttäminen ja yksin oloon vetäytyminen, oma-aloitteisestikin, yhdistettiin lisääntyvään mahdollisuuteen tuntea yksinäisyyttä. Irtautuminen aikaisemmasta sosiaalisesta verkostosta saattoi tapahtua olosuhteiden kuten liikunta- tai kuulovaikeuksien takia tai silloin kun vieraiden ihmisten seura tuntui jotenkin epämiellyttävältä. Tapahtumille ja ihmissuhteille annetut merkitykset näyttivät muuttuneen. Tervaskanto-haastatteluissa yksinäisyyteen vetäytyminen liitettiin yksin viihtymiseen ja tottumukseen olla yksin.

Hyvää yksinäisyyttä

No mä olen todella ihan tyytyväinen tähän yksin asumiseen. Minä en ole erikoisesti semmonen puhelias enkä seuraihminen [...] niin kuin mun sisareni on niin taas puhelias ja mutta ihan tarpeeks mulla on puhekaveria, että mä tykkään olla yksin. (I 37)

Tervaskanto-haastatteluissa yksinäisyys sai pääsääntöisesti myönteisiä merkityksiä. Haastatteluissa puhuttiin yksinolosta, joka koettiin hyvänä asiana sen mahdollista-

man itsenäisyyden ja oman rauhan vuoksi. Yksin ollessa ei tarvinnut huomioida toisia ja sai tehdä sellaisia asioita, joita halusi. Yksin oleminen oli myönteistä erityisesti siksi, että se oli omavalintaista. Seuraa saatiin, jos sitä itse haluttiin. Jatkuva yksin oleminen esitettiin kielteisenä ja siihen liitettiin hylkäämisen kokemuksia. Haastatteluissa puhuttiin nautittavasta yksinolosta ja siitä, että joskus ollaan mieluummin yksin kuin ihmisjoukossa. Yksin oleminen tarjosi lepoa, virkistymistä, mutta myös mahdollisuutta olla omien ajatusten kanssa.

Yksinäisyyden ja yksin olemisen kokeminen myönteisenä ei näytä olevan kulttuurisesti itsestään selvää. Tervaskanto-haastatteluja leimaa naisten tarve perustella yksinolon myönteisyyttä. Näyttää siltä, että he halusivat kumota yksinoloon yhdistetyn yksipuolisen kielteisen näkemyksen.

Tervaskanto-haastatteluissa yksin viihtymistä perusteltiin tottumuksen, luonteen ja tekemisen avulla sekä sillä, että ihmisellä on yhteys muihin ihmisiin, vaikka on yksin. Naiset kertoivat, että olivat tottuneet yksinoloon. Osalla heistä oli lapsena ja nuorena vähän ystäviä ja osa toi esille, että omien vanhempien kuoltua yhdessä asuminen oli muuttunut yksin asumiseksi. Alun perin yksin oleminen ei aina ollut oma valinta, mutta tilanteeseen oli totuttu ja tilanteeseen oltiin tyytyväisiä: *Ihan oon yksin ja eikä tässä mitään hätää ole ollut* (I 35). Haastatteluissa naiset kuvasivat itseään erakkomaisina tai toisaalta jääräpäisinä ihmisinä. Ihmisen, jolla on tällainen luonne, näyttää olevan parempi olla yksin. Yksin on hyvä olla, kun kukaan ei määrää tai toisaalta toisten ihmisten tarpeita ei tarvitse huomioida.

Yksin ollessa myös tekemisen merkitys korostui. Haastatteluissa kerrottiin monista asioista, joita tehtiin kotona itsekseen. Vaikka askareet ja toimet tapahtuivat hitaammin kuin ennen, aika ei käynyt pitkäksi ja naiset näyttäytyivät aktiivisina toimijoina. Myös tieto siitä, että sosiaalinen verkosto on olemassa, vaikka siihen ei olla aktiivisesti yhteydessä, vaikutti yksin olemiseen. Eräs haastateltava kertoi, että *vaikka mää tässä yksin olen, niin en sanan täydessä merkityksessä ole yksin* (I 36). Mielensisäinen yhteys läheisiin ihmisiin saattoi olla merkityksellisempi kuin reaaliset kontaktit. Yksin oleminen ja yksin viihtyminen eivät rakentuneet puheessa absoluuttisena olotilana vaan siinä näytti olevan eri asteita. Asteikon ääripäissä täysin yksin oleminen ja toisaalta liian tiiviit ihmissuhteet merkityksellistyivät kielteisinä asioina. Kun ihmissuhteita oli sopivasti, vaikka olikin suurimman osan ajasta yksin, yksin oleminen esitettiin myönteisenä.

Yksinolon hyviä puolia korostettiin erontekojen avulla. Oma tilannetta verrattiin johonkin kielteisenä pidettyyn, jolloin oman tilanteen myönteisyys korostui. Puhuttiin jatkuvasta seurasta, puheliaasta luonteesta tai laitoksessa asumisesta vastaakohtina omille toiveille tai omalle luonteelle.

Vältettävä ja lievitetty yksinäisyys

Siis toisin sanoen yksinäiselle ihmiselle pitäis panostaa vähän enempi yhteiskunnan taholta (HP: Hmm) auttaa niitä ihmisiä. Apukeinoja on jos niitä halutaan käyttää, siitä ei ole yhtään epäilystä. (III ML 07, 112)

Ryhmäläisten haastatteluissa ja teksteissä käsiteltiin yksinäisyyden lievittämistä kun taas Tervaskanto-aineistossa puhuttiin yksinäisyyden välttämisestä. Kaikissa aineistoissa kuitenkin tuli esille tekemisen merkitys yksinäisyyden lievittämisessä tai sen loitolla pysymisessä. Tervaskanto-haastatteluissa tekeminen painottui sellaisiin aktiviteetteihin, joita oli mahdollista tehdä yksin. Puhuttiin lukemisesta, television katsomisesta, ristinanatehtävistä ja kotiaskareista asioina, joiden avulla aika ei tullut pitkäksi ja yksinäisyys pysyi poissa.

Haastatellut ryhmäläiset neuvottelivat yksinäisyyden lievittämisen vastuusta oman ja muiden ihmisten välillä. Aineistossa korostui ihmisen oma vastuu ja velvollisuus toimia niin, että ei ole yksinäinen tai että yksinäisyys lievittyy. Kuitenkaan toisten seuraan tai harrastusten pariin lähtemisen ei kuvattu aina olevan helppoa. Eräs haastateltu sanoi, että ihmisen *pitäis riuhtaista itsensä irti ja menis vaan* (III NN 04, 110). Omat keinot vaikuttaa yksinäisyyteen näyttävät olevan rajallisia. Heikentynyt toimintakyky, jaksamattomuus tai toisaalta mielekkäältä tuntuvan tekemisen puuttuminen vähentävät omia mahdollisuuksia vaikuttaa omiin yksinäisyyden tunteisiin.

Ryhmäläisten haastatteluissa tuotiin esille, että ihminen ei voi olla yksin täysin vastuussa yksinäisyyden lievittämisestä ja vastuu yksinäisyyden lievittämisestä osoitettiin muille. Yhteiskunta oli usein esillä tahona, jolle vastuuta yksinäisyyden lievittämisestä sysättiin. Yhteiskunnan tulisi järjestää toimintaa, ja virikemahdollisuuksia sekä palveluista koituvia kustannuksia pitäisi huomioida. Kuten aikaisemmassa lainauksessa tuotiin esille, yhteiskunnalla on olemassa keinoja muuttaa tilannetta, mutta muutos on päättäjien ja toimijoiden halusta kiinni. Iäkkäät ihmiset positioitiin toiminnan vastaanottajiksi, jotka odottavat muiden heille järjestämiä ja tarjoamia palveluja. Vastuu ja mahdollisuus lievittää yksinäisyyttä näyttävät olevan muilla ihmisillä.

5.3 Yksinäisyys lehtikirjoituksissa

Lehtikirjoituksissa yksinäisyys näyttäytyi vyyhtinä, johon kietoutui monia muita kielteisiä ja epämiellyttäviä asioita. Teksteissä yksinäisyys oli usein esillä voimakkein sanavalinnoin ja osa teksteistä oli provosoivia ja tunteisiin vetoavia. Lehtikirjoitusten

funktiona on aina jonkinasteinen vaikuttaminen lukijoihin ja kirjoittelua ohjaavat kulttuuriset ja välineeseen liittyvät säännöt.

Kuusi näkökulmaa yksinäisyyteen

Mitä sinä ajattelisit, jos kellään ei enää olisi aikaa tulla käymään luonasi? Entä siitä, että lapsillasi on aikaa lomailla Espanjassa kaksi viikkoa ja viikko Ylläksellä, mutta sinun luonasi käydään pikimmiltään äitienpäivänä ja saat taas lahjaksi pussilakanat ja pöytäliinan lipastonlaatikkoon toisten lisäksi? (IV ET 12/2005, lukijan mielipideteksti, 111)¹¹

Paikansimme lehtikirjoituksista kuusi erilaista tapaa käsitellä yksinäisyyttä. Yksinäisyydestä kirjoitettiin ihmissuhteiden puutteena, iäkkäiden ihmisten huonona yhteiskunnallisena asemana, elämän mielekkyyden puutteena, omaisten välinpitämättömyytenä, ikääntymiseen kuuluvana asiana ja myönteisenä yksinäisyytenä. Kolme ensimmäistä näkökulmaa oli aineistossa usein esillä ja ne esiintyivät kaikissa tekstityypeissä¹². Kun taas kolme jälkimmäistä oli teksteissä harvemmin esillä ja ne esiintyivät vain osassa tekstityypeistä. Ei siis voi sanoa, että eri tekstityypeissä eri näkökulmat olisivat olleet tyypillisempiä. Yksinäisyydestä kirjoitettiin pääsääntöisesti voimakkaana, totaalisenä ja iäkkäiden ihmisten arkielämää hallitsevana kokemukseksi.

Ihmissuhteiden puuttuminen oli usein esillä selityksenä yksinäisyydelle. Ihmissuhteiden puuttumisesta kirjoitettiin usein totaalisenä: ihmisellä *ei ole ketään, jonka kanssa puhua* (IV HS 24.12.2004, toimittajan pääkirjoitus, 112). Sosiaalisen verkoston ulkopuolella oleminen näyttäytyi dramaattisena. Yksin eläminen ja yksinäisyyteen vetäytyminen esitettiin teksteissä haitallisina asioina, joilla oli kielteisiä seurauksia. Teksteissä tuotiin esille yksin elämisen dramaattinen seuraus: yksin kuollessa viruminen niin ettei kukaan edes kaipaa. Kuitenkin harvoin sanottiin, että yksinäisyyden aiheuttaa pelkästään seuran puuttuminen tai ylipäättään vain yksi syy, sillä teksteissä yksinäisyyden syyt kietoutuivat toisiinsa.

Iäkkäiden ihmisten huono yhteiskunnallinen asema oli teksteissä esillä yhtenä keskeisenä yksinäisyyden syynä. Verrattuna ryhmäläisten haastatteluihin ja kirjoituksiin lehdissä huonoa asemaa kuvattiin laajemmin ja siitä kirjoitettiin kielteisempänä. Kirjoittajien affektiivinen ja osittain provosoiva kirjoitustyyli korosti yhteiskunnan asenteiden kielteisyyttä iäkkäitä ihmisiä kohtaan. Iäkkäiden ihmisten sanottiin olevan unohdettuja ja huomiotta jätettyjä ihmisiä, eikä heidän mieli-

11 Lainausten tunnistetiedot: IV osatyö: lehti, lehden numero/julkaisupäivä, tekstityyppi ja kirjoittaja, lainauksen sivunumero osatyössä.

12 Tekstityypit: artikkeli, uutinen, pääkirjoitus, kolumni ja lukijan kirjoittama mielipideteksti.

piteensä tule kuulluksi. Iäkkäitä ihmisiä ei vain pelkästään passiivisesti jätetty ulkopuoliseksi vaan yhteiskunta toiminnallaan sysäsi heidät ulkopuoliseen positioon sulkemalla heidät esimerkiksi terveystalujen ulkopuolelle. Myös epäinhimilliset hoitokäytännöt olivat esillä. Voimakkailla sanavalinnoilla ja provosoivalla kirjoitustyyllillä, mikä on tyypillinen median tapa käsitellä asioita, saatettiin haluta herättää sääliä ja syyllisyyttä lukijoissa ja siten vaikuttaa lukijoiden mielipiteisiin tai saada heidät toimimaan toivotulla tavalla. Toisaalta tällaiset tekstit voivat aiheuttaa lukijoissa myös ahdistuksen tunteita.

Heikentyneen terveyden, toimintakyvyn rajoitusten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumisen kerrottiin vaikeuttavan mielekkään elämänsisällön löytymistä. Kun ei ole mielekästä tekemistä eikä sellaisia ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa, aika käy pitkäksi ja elämä muuttuu odotteluksi. Voimien vähenemisen ja vaikeuden osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin todettiin aiheuttavan usein sen, että ihminen jää yksin. Toimittajien teksteissä esiintyvät metaforat – *kärpäset pullossa* (IV HS 29.3.2004, artikkeli, 114) ja yksin kotiin *vangeiksi* jääneet vanhuksat (IV HS 8.5.2006, kolumni, 114) – korostivat iäkkäiden ihmisten elämän mielekkyyden vähenemistä tai totaalista katoamista. Yksinäisyys näyttäytyi aktiivisuuden päättymisenä ja sosiaalisesta verkostosta syrjään ja ulkopuoliseksi joutumisenä.

Yksinäisyyttä aiheuttavaksi asiaksi nimettiin lehdissä myös omaisten välinpitämättömyys iäkkäitä läheisiään kohtaan. Kirjoittajat käyttivät ääriesimerkkejä ja voimakkaita sanavalintoja kuvatessaan omaisten hylkäämiä ja unohtamia vanhuksia, joiden ainoita sosiaalisia kontakteja olivat laitosten hoitajat tai kotona käyvät kodinhoitajat tai eivät nekkään. Iäkkäällä ihmisellä ei välttämättä ollut ketään, joka huolehdtisi hänestä tai omaiset eivät olleet kiinnostuneet iäkkään ihmisen elämästä tai he eivät halunneet tai ehtineet viettää aikaa hänen kanssaan. Iäkkäät ihmiset positioituivat passiivisiksi ihmisiksi, jotka eivät itse kyenneet ottamaan omaisiinsa yhteyttä.

Yksinäisyys yhdistettiin vanhuuteen myös luonnollisena asiana. Kommentit *vanheneminen yksinäistää* (IV ET 8/2003, toimittajan pääkirjoitus, 116) ja *kaikki vanhuksethan ovat yksinäisiä, se kuuluu vanhuuteen* (IV HS 23.11.2003, artikkeli valokuvaajasta, 116) rakentavat yksinäisyyden ja ikääntymisen toisistaan erottamattomiksi asioiksi. Tällainen puhetapa ei ollut ominaista vain jollekin tietylle kirjoittajaryhmälle, vaan niin toimittajat, iäkkäät ihmiset itse kuin yksinäisyyttä lievittävään toimintaan osallistuvat ihmiset puhuivat yksinäisyyden ja vanhuuden erottamattomuudesta. Puhumalla näin tullaan sanoneeksi, että kaikki vanhuksat ovat yksinäisiä ja yksinäisyyden välttäminen iäkkäänä ei ole mahdollista. Yksinäisyyden ja ikääntymisen suhteesta puhuttiin luonnollisena asiana eikä niiden yhteyttä kyseenalaistettu.

Yksinäisyydestä myönteisenä kokemuksena kirjoitettiin yksilön näkökulmasta ja vain harvoissa lehtiteksteissä. Näissä teksteissä yksinäisyys esitettiin edellytyksenä

luovalle työlle ja sitä tarkasteltiin pääsääntöisesti kulttuurihenkilöiden haastatteluar- tikkeleissa. Yksinolo mahdollisti oman rauhan ja hiljaisuuden, mitä ilman kirjoittaminen tai maalaaminen ei olisi mahdollista. Yksinäisyys ei kuitenkaan ollut pelkäs- tään vaatimus työn tekemiselle, siitä puhuttiin myös nautintona ja autuaana olotilana. Yksinäisyyteensä tyytyväinen ihminen kuvattiin aktiivisena, kolmatta ikää elävänä ja yksinäisyyden itse valinneena ihmisenä.

Vaade yksinäisyyden lievittämisestä

Yksinäisten vanhusten asiassa eivät tutkimusten rahoittaminen tai kahvilapalvelut riitä. Niin äänestäjien kuin päättäjäjienkin ihmisjärki ja sydän ovat toivottavasti sen verran tallella, että tutkimatta ja tilastoimatta tiedetään, mitä tarvitaan. [...] Lai- tetaan rahat lisäämään tekeviä ja asiansa osaavia käsiä, näkeviä silmiä ja kuulevia korvia. (IV HS 8.5.2006, lääkärin kolumni, 120)

Yksinäisyyden lievittäminen oli lehtikirjoituksissa, erityisesti Helsingin Sanomissa, yksi keskeinen tema käsiteltäessä yksinäisyyttä. Teksteissä korostui yksimielisyyttä siitä, että iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä pitää tavalla tai toisella pyrkiä lievittä- mään.

Yksinäisyyden lievittämisen tärkeyttä perustellessa syyt ja perspektiivit vaihte- livat. Keskeisenä perusteluna oli yksinäisyyden epämiellyttävyyys ja siitä aiheutuvat kielteiset seuraukset ihmisille itselleen. Yhteiskunnan näkökulmasta yksinäisyyden lievittämisen kerrottiin vähentävän terveydenhoitokustannuksia. Taloudelliset pe- rustelut olivat esillä sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ihmisten ja tutkijoiden puheessa. Argumentoimalla taloudellisilla säästöillä kirjoittajat saattoivat pyrkiä kiinnittämään tehokkaammin päättäjien huomion yksinäisyyden lievittämisen tär- keyteen.

Lehdissä tehtiin monenlaisia ehdotuksia yksinäisyyden lievittämiseksi. Osa ehdo- tuksista oli laajoja ja kosketti kollektiivisesti kanssaihmiä kuten ehdotus, että *ter- vehtiminen ja muutaman sanan vaihtaminen naapurin vanhuksen kanssa voisi olla hyvä alku* (IV HS 12.3.2006, toimittajan kolumni, 119). Osa taas oli yksittäisiä, prag- maattisia ja suhteellisen naiiveja. Ehdotettiin esimerkiksi bussien alennuslippujen, radio-ohjelmien monipuolisemman tarjonnan tai lemmikkieläimen hankkimisen olevan ratkaisu yksinäisyysongelmaan. Vaikka iäkkään ihmisen rooli rakentui lehti- teksteissä passiivisena, yksinäisyyden lievittämisessä myös heidän odotettiin toimi- van. Yksinäisiä ihmisiä kehoitettiin *etsimään kontakteja, ryhtymään kirjeenvaihtoon ja pyydystämään netistä kohtalotovereita* (IV HS 11.10.2004, toimittajan kolumni, 119). Näyttää siltä, että minkä tahansa toiminnan ja millaisen sosiaalisen kontaktin hyvänsä ajateltiin lievittävän yksinäisyyttä.

Vastuu yksinäisyyden lievittämisestä osoitettiin yhteiskunnalle, omaisille ja osittain myös ihmiselle itselleen. Kun nimettiin tahoja, joiden pitäisi toimia, toimintaehdotukset olivat melko abstrakteja kuten vaade läsnäolon lisäämisestä. Konkreettisemmat ehdotukset olivat hoivan ja huolenpidon lisääminen ja yhteisöllisen asumisen kautta tulevat sosiaaliset kontaktit. Teksteissä oleva yksinäisyyden lievittämisen korostuminen on ristiriidassa näkemyksen kanssa, jossa yksinäisyys tulkitaan vanhuuteen kuuluvana asiana.

5.4 Puhetapojen eroja eri aineistoissa

Iäkkäiden ihmisten puhuessa ja kirjoittaessa yksinäisyydestä samoja asioita ja teemoja oli esillä kuin mitä käsiteltiin lehtikirjoituksissa. Lehtiteksteissä esitetyt ja ihmisten antamat tulkinnat yksinäisyydestä eivät näytä syntyneen toisistaan erillisinä. Median voi ainakin osittain nähdä vaikuttaneen iäkkäiden ihmisten käsityksiin ja tulkintoihin vanhuuden yksinäisyydestä. Toisaalta median voi myös nähdä onnistuneen tavoittamaan ihmisten omia tulkintoja yksinäisyydestä.

Kuitenkin puhe- ja kirjoitustyyli olivat lehdissä ja iäkkäiden ihmisten puhuessa ja kirjoituksissa joskus jopa totaalisen erilaisia. Lehdissä yksinäisyys esitettiin usein voimakkaana tunteena, joka hallitsee iäkkään ihmisen elämää ja aiheuttaa monenlaisia kielteisiä seurauksia. Kirjoittajat käyttivät teksteissä yleistäviä, voimallisia ja myös provosoivia ilmauksia ja kuvasivat osittain äärimmäistä yksinäisyyttä. Lehdissä oleva dramaattinen kuva iäkkäiden ihmisten yksinäisyydestä voi liittyä laajemmin median tietoiseen tapaan tuottaa hätkähdyttäviä uutisia sekä siihen, että tekstien avulla pyrittiin vaikuttamaan mielipiteisiin tai käytäntöihin. Tämä korostui Helsingin Sanomien teksteissä.

Lehtiteksteihin verrattuna haastattelupuheessa ja iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa yksinäisyys oli esillä monisävyisempänä ja sille annettiin useammanlaisia sisältöjä ja merkityksiä. Ryhmäläisten haastatteluissa ja kirjoituksissa yksinäisyyden voimakkuuden kerrottiin vaihtelevan ja konteksti näytti vaikuttavan tunteen olemassaoloon. Lehtiteksteissä tällaisesta vaihtelusta ei juuri puhuttu. Niiden sävy ja tyyli käsitellä asioita erosivat muista aineistoista. Tähän saattoi vaikuttaa se, että aineistoilla oli erilainen funktio. Haastattelut ja iäkkäiden ihmisten kirjoitukset osoitettiin tutkijalle tai ryhmänvetäjälle ja niissä käsiteltiin omaa tai yleensä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Lehtitekstit kirjoitettiin laajemmalle lukijajoukolle ja yksinäisyyttä tarkasteltiin ulkopuolisesta positiosta. Esillä ei ollut ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia edes silloin kun teksti oli lukijan kirjoittama.

Myös haastattelujen ja kirjoitusten välillä oli eroja yksinäisyyden käsittelyssä. Tervaskanto-haastatteluissa yksinäisyys esitettiin pääsääntöisesti myönteisenä kun taas kielteiset merkitykset saivat pääpainon interventioon osallistuneiden ihmisten puheessa ja kirjoituksissa. Tervaskantonaiset perustelivat haastatteluissa oman elämäntavan – yksin asumisen ja olemisen – myönteisyyttä ja sopivuutta heille itselleen. Yksinäisyydestä puhuttiin hyvänä yksinolona eikä siihen juurikaan liitetty kielteisiä merkityksiä. Ryhmäläiset puhuivat ja kirjoittivat yksinäisyydestä, vaikka se ei ehkä heille kaikille ollut helppo tai toisaalta mieluisa puheenaihe. Yksinäisyys sai heidän puheessaan ja teksteissään monenlaisia merkityksiä, ja välillä tunne oli läsnä ja välillä poissa. Ryhmäläisten haastatteluja ja kirjoituksia sävyttää se, että iäkkäitä ihmisiä kutsuttiin kertomaan yksinäisyydestä ja heidän tuli siihen jollain tavalla vastata.

Myös ryhmäläisten haastattelut ja kirjoitukset olivat erilaisia, vaikka osa haastatteluista ja kirjoittajista oli samoja ihmisiä. Kirjoittaminen näytti mahdollistavan erilaisten mielle yhtymien esille nousemisen eri tavalla kuin haastattelutilanne. Kirjoituksissa yksinäisyyteen yhdistettiin monia erilaisia asioita, joista lukijan oli joskus vaikea saada kiinni. Tekstit sisälsivät runsaasti metaforia ja lainauksia lauluista tai runoista, minkä voi tulkita kirjoittajan vaikeutena sanoa mitä yksinäisyys on. Haastatteluissa yksinäisyydestä puhuttiin karkeasti kahdella tavalla. Puhuttiin yksinäisyyteen kyseenalaistamattomasti liitetyistä asioista ja toisaalta asioista, jotka kaipasivat neuvottelua ja niistä puhuttiin epäröivämpään sävyyn.

6 Pohdinta

6.1 Menetelmän pohdintaa

Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä on tarkasteltu usein erilaisten mittareiden ja strukturoitujen kysymysten avulla. Vain harvoin lähtökohtana ovat olleet laadulliset menetelmät ja ihmisten omien kokemusten tarkempi analysointi. Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena olivat yksinäisyyden merkitykset, selitykset ja tulkinnat, jotka on mahdollista tavoittaa laadullisen tutkimusotteen avulla.

Tutkimus nojaa sosiaalisen konstruktionismin viitekehykseen ja yksinäisyydelle annetut merkitykset nähdään tilannesidonnaisina (Potter & Wetherell 1987, Burr 2003). Yksinäisyys ja siihen liitetyt tekijät näyttävät vaihtelevan hetkien, tilanteiden ja kulttuurien välillä. Ihmiset voivat puhua ja kirjoittaa yksinäisyydestä eri konteksteissa eri tavoin. Eri tilanteissa erilaiset selitykset ja merkityksenannot ovat parempia ja mielekkäämpiä kuin toiset (ks. Potter & Wetherell 1987). Yksinäisyys voi olla kaijuuta, tekemisen puutetta tai unohdettuna olemisen kokemuksia, tai toisaalta myönteistä omaa rauhaa ja lepoa riippuen kontekstista ja ihmisen omasta tulkinnasta. Tällaisten ristiriitaistenkin merkitysten esittäminen ei tee puhujista epäjohtonmukaisia, vaan diskurssianalyttinen lähestymistapa mahdollistaa yksinäisyydelle annettavien merkitysten moninaisuuden ja tilannekohtaisuuden esilletuomisen (Potter & Wetherell 1987). Aineistojen analysointi diskurssianalyttisillä työkaluilla, mikä sopii niin kirjoitetun kuin puhutun tekstin analysoimiseen (Wetherell ym. 2001, 3), osoittautui tässä tutkimuksessa sopivaksi analysointimenetelmäksi. Yksinäisyys näyttää olevan kontekstisidonnainen ilmiö ja sen tarkasteleminen vain yhdenlaisessa kontekstissa antaisi siitä yksipuolisen kuvan. Tarkastelemalla yksinäisyyttä eri konteksteissa avautuu erilaisia näkökulmia iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen.

Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä tarkasteltiin neljän eri aineiston avulla. Aineisto on kokonaisuudessaan melko runsas. Omasta yksinäisyydestään kertoi 54 ihmistä, osa sekä puhuen että kirjoittaen. Lisäksi kahden lehden lähes kahden tuhannen numeron yksinäisyyttä käsittelevät artikkelit koottiin yhdeksi aineistoksi. Se, miten ja missä aineistot kerättiin, vaikuttaa siihen millaisia merkityksiä yksinäisyydelle annettiin tai oli mahdollista antaa. Yksi aineisto on aina rajallinen ja esittää yksittäisen representaation todellisuudesta. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 158.) Neljä

erilaista aineistoa yhdessä antoivat laajemman näkökulman iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden tarkasteluun kuin mitä yhtä aineistoa käyttämällä olisi ollut mahdollista tavoittaa. Tuottamistavoiltaan erilaiset aineistot (osa puhetta ja osa kirjoitusta, osa yksityisiä ja osa julkisia, osa henkilökohtaisia ja osa kulttuurituotteita) mahdollistivat yksinäisyyden tarkastelun erilaisissa konteksteissa. Kunkin aineiston keräyskonteksti rajoitti osittain sitä, mitä yksinäisyydestä oli mahdollista sanoa tai kirjoittaa.

Yksinäisyydelle annetut merkitykset ovat syntyneet puhujan ja kuulijan tai lukijan ja kirjoittajan välisessä vuorovaikutuksessa (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 29). Tervaskanto-aineistossa haastateltavia lähestyttiin positiivisin mielikuvin ”pitkään ikään selvinneinä” ja ”itsenäisen elämänmuodon valinneina” ihmisinä. Haastateltujen naisten liittämät mielikuvat Tervaskanto 90+ -projektiin samoin kuin haastattelupyyntöön¹³ saattoivat ohjata naisia puhumaan elämästään myönteiseen sävyyn. Yates (2001) puhuu sosiaalisista rooleista, jotka ovat eri tilanteissa erilaisia. Näissä haastatteluissa naiset positioituivat itsenäisinä ja yksin elämisen valinneina ihmisinä, jolloin yksinäisyyden kielteisten merkitysten esille tuleminen laajasti ei olisi sopinut tähän rooliin.

Ryhmäläisten haastatteluissa taustalla oli myös projektikonteksti, mutta toisenlainen. Haasteltuja lähestyttiin yksinäisyyttä lievittävään ryhmätoimintaan osallistuneina ihmisinä, jotka siis kokivat yksinäisyyttä. Kun ryhmätoiminnan tarkoituksena oli nimenomaan yksinäisyyden lievittäminen, yksinäisyys merkityksellistyi pääsääntöisesti kielteisenä asiana. Tämä haastattelukonteksti mahdollisti muun muassa yksinäisyydestä kärsivän yhtä lailla kuin yksinäisyytensä voittaneen ihmisen roolit.

Myös se, miten haastateltavat ymmärsivät tutkimuksen ja haastattelijan tarkoituksetperät, vaikutti siihen, mistä ja miten haastattelussa puhuttiin. Haastateltava saattoi tulkita, että hänen kuuluu puhua yksinäisyydestä, kun siitä kysytään häneltä tai toisaalta tuoda esille yksinolo oman valintojen mukaisena ja siten sävyiltään myönteisenä asiana. Nämä tekijät ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että toisessa haastatteluaineistossa yksinäisyyden ja yksinolon myönteisyys ja toisessa kielteisyys tulevat voimakkaasti esille. Kuitenkin osa ryhmäläisistä kertoi, ettei ole yksinäinen ja siten he eivät puhuneet haastatteluissa omasta yksinäisyydestään ainakaan eksplisiittisesti.

Molemmat haastattelut olivat struktuuriltaan samanlaisia. Ne rakentuivat teemojen ja tarkentavien kysymysten ympärille ja haastattelijan rooli vuorovaikutuksessa oli samansuuntainen. Kuitenkin haastatteluteemat erosivat näissä kahdessa haastattelussa toisistaan. Ryhmäläisten haastatteluissa keskeinen teema oli yksinäisyys eri näkökulmista, ja Tervaskanto-haastatteluissa taas yksin oleminen ja arkipäivän asiat.

13 Kirjeessä onnitteltiin pitkästä iästä ja sanottiin, että olemme kiinnostuneita ”itsenäisen elämänmuodon valinneista yli 90-vuotiaista”.

Haastateltavia tavattiin pääsääntöisesti vain kerran heidän omissa kodeissaan¹⁴. Haastattelijana olimme vierailijoita ja tapaamiset alkoivat arkipäivän keskusteluilla. Puhuttiin miten olimme löytäneet haastateltavan kotiin tai millainen sää oli ulkona. Varsinainen haastattelu alkoi haastattelijan ja tutkimuksen tarkemmalla esittelyllä. Samalla pyydettiin lupa haastattelun käytöstä tutkimustarkoituksiin. Aluksi puhuttiin haastateltavien tämänhetkisestä elämästä, asuinympäristöstä ja sosiaalisista suhteista. Tervaskanto-haastatteluissa puhuttiin myös elämäkerrallisia asioita. Näiden helpommin lähestyttävien aiheiden jälkeen, jolloin haastattelijat ja haastateltavat olivat tulleet jollain tavoin tutuiksi, kysyttiin yksin elämisestä ja yksinäisyydestä, jollei niistä ollut jo aikaisemmin keskusteltu. Wenger (2002) korostaa haastattelijan ja haastateltavan välille syntyvän luottamuksen tärkeyttä, jotta henkilökohtaisista ja aroistakin asioista voidaan keskustella. Tämän tutkimuksen haastatteluissa luottamuksellinen ilmapiiri rakentui eri tavoin. Osassa haastatteluissa luottamus ja avoimuus olivat läsnä heti käteltyämme, osassa se syntyi haastattelun edetessä ja osaa haastatteluja sävytti varautuneisuus.

Haastattelun onnistumisen kannalta Wetherell (2001) on havainnut hyväksi, että haastateltava ja haastattelijat ovat mahdollisimman samanlaisia iältään, sukupuoleltaan ja sosiaaliselta asemaltaan. Asia voi olla myös toisinpäin: joissain tilanteissa haastateltavan voi olla helpompi puhua sellaiselle ihmiselle, joka on erilainen kuin mitä itse on (Wetherell 2001). Tässä tutkimuksessa haastateltavat ja haastattelijat olivat monessa suhteessa erilaisia. Suuri ero oli iässä ja elämäkokemuksessa, sillä itseni ja vanhimpien haastattelemani ihmisten välillä oli lähes 70 vuoden ikäero. Sitä miten esimerkiksi ikäero on vaikuttanut haastatteluihin, on vaikea arvioida. Tervaskanto-haastatteluissa kahden eri-ikäisen haastattelijan tekemät haastattelut erosivat lähinnä haastattelijoiden haastattelutyyliden ja haastateltavien erilaisten puhetaiposten kautta, mutta ikä itsessään ei näytä kuitenkaan vaikuttaneen siihen mitä tai miten haastatteluissa puhuttiin.

Monessa aikaisemmassa tutkimuksessa yksinäisyys on nähty stigmatisoituneena ja yksinäiseksi leimautumiseen on yhdistetty häpeän tunteita (esim. McInnis & White 2001). Yksinäisyydestä puhuminen ei Killeenin (1998) mukaan näytä olevan helppoa ja osa ihmisistä ei halua puhua omista yksinäisyyden tunteistaan. Tästä näkökulmasta katsottuna yksinäisyyden tutkiminen on haasteellista, jos halutaan tavoittaa ihmisen omia yksinäisyyden kokemuksia. Haastattellessaan sosiaalisesti eristäytyneitä iäkkäitä ihmisiä Russell (1999) päätyi siihen, että ei kysy suoraan eristäytyneisyydestä. Valintaa hän perusteli sillä, että haastateltavat haluavat välttää positioitumasta ihmisiksi, joissa on jotain vikaa. Kuitenkaan hänen tekemissään haastatteluissa tut-

14 Ryhmäläisten haastatteluissa haastattelin yhden ihmisen kahteen kertaan tallennusongelmien vuoksi. Samainen haastattelu oli ainoa, jonka tein lääkärikeskuksen tiloissa.

kittäva aihe ei lopulta noussut keskusteluun. Vaikka Russell näkee yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden samalla tavalla vältettävänä asiana, tämän tutkimuksen haastatteluissa yksinäisyydestä kysyttiin suoraan. Aina yksinäisyydestä ei ollut helppo puhua ja useampi tapaaminen haastateltavien kanssa olisi voinut syventää yksinäisyydestä käytyä keskustelua.¹⁵ Kuitenkin Jolanki (2009) havaitsi tutkiessaan iäkkäiden ihmisten puhetta ikääntymisestä ja terveydestä, että iäkkäät ihmiset puhuivat myös aroista aiheista kuten yksinäisyydestä, vaikka siitä ei heiltä nimenomaan kysytty. Yksinäisyyden käsitteeseen liitetyt merkitykset voivat suomen kielessä ja suomalaisessa kulttuurissa olla erilaisia tai laajempia kuin muualla, jolloin emme liitä yksinäisyyteen niin leimaavia ja voimakkaan kielteisiä merkityksiä.

Kun haastatteluissa puhutaan aroista ja kipeistä aiheista on syytä pohtia sitä, millainen vaikutus haastattelulla on haastateltaville. Joskus tällaisista asioista kysyminen voi aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä (Russell 1999) ja jossain tilanteissa haastattelu voi olla jopa vahingollinen iäkkäälle ihmiselle, sillä suostumus haastatteluun ei ole aina täysin vapaaehtoinen (Kayser-Jones & Koenig 1994). Yksinäinen ihminen saattaa suostua tutkimushaastatteluun joskus pelkästään siksi, että se tarjoaa hänelle mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen, vaikkakin vain hetkeksi (Kayser-Jones & Koenig 1994). On vaikea arvioida, oliko tämän tutkimuksen haastateltaville haastattelusta haittaa tai kuinka moni lupautui haastatteluun sosiaalisen kontaktin vuoksi tai kuinka moni koki yksinäisyyden ja siitä puhumisen kipeänä ja arkana asiana. Muutamassa haastattelussa haastateltava herkistyi ikävistä ja koskettavista asioista puhuessaan samalla tavalla kuin Russell (1999) kuvaa artikkelissaan, mutta herkistymistä ei kuitenkaan yksiselitteisesti voida tulkita kielteisenä asiana. Haastattelu tarjosi mahdollisuuden purkaa ajatuksia ja kokemuksia, joihin tavalliset arkipäivän keskustelut eivät aina anna mahdollisuutta. Vaikka esillä oli hyvin henkilökohtaisia ja negatiivisia asioita, ei haastatteluissa puhuttu pelkästään niistä. Myös myönteisistä asioista keskusteltiin ja haastattelut päätettiin näihin tyytyväisyyttä tuottaviin teemoihin.

Wenger (2002) on havainnut, että haastattelun päätyttyä ja haastattelijan lähdettyä haastateltava voi kokea menetyksen tunteita. Haastateltava saattaa pohtia tapaa ko hän haastattelun aikana läheiseksi tullutta haastattelijaa uudelleen. Hän voi jäädä myös pohtimaan haastattelussa keskusteltuja asioita. (Wenger 2002.) On mahdollista, että osa haastatelluista koki edellä kuvatun kaltaisia tunteita haastattelun päätyttyä ja osalle saattoivat kielteiset teemat jäädä päällimmäisenä mieleen. Kuitenkin itselleni

15 Ryhmäläisten haastatteluissa oli muutama ihminen, jotka kertoivat, etteivät ole yksinäisiä, vaikka olivat aiemmin kirjekyselyssä ilmoittaneet toisin. Tervaskanto-haastatteluissa yksinäisyyden myönteisyyden korostamisen takaa olisi voinut useamman tapaamisen jälkeen nousta esiin myös muita sävyjä.

jäi haastattelujen jälkeen vaikutelma, että ihmiset eivät kaivanneet erityistä tukea tai apua haastattelun mahdollisesti herättämien tunteiden ja ajatusten kanssa. Haastattelun jälkeen minulle haluttiin usein tarjota kahvia tai teetä ja keskustelu kahvipöydän ääressä antoi etäisyyttä haastattelussa käsitellyistä ikävistä teemoista. Kuitenkin Russell (1999) näkee tällaisessa kahvittelussa myös ongelmia. Haastateltava voi olla haluton päättämään haastattelun mahdollistamaa vuorovaikutustilannetta ja siirtää erotilannetta. Tällöin haastattelijan rooli voi muodostua vaikeaksi. (Russell 1999, Warren & Williams 2008.) Itse kuitenkin koin nämä tilanteet luontevina tapahtumina, jolloin oli jopa epäkohteliasta kieltäytyä vieraanvaraisuudesta. Moni iäkäs ihminen näytti haluavan lyhyen vapaamuotoisen rupatteluhetken haastattelun jälkeen. Kukaan heistä ei ilmaissut, että ei halua jäädä yksin tai että haastattelusta jäi heille huono mieli. Sitä vastoin moni haastateltava kiitti siitä, että sai puhua ja että jaksoin kuunnella. Haastattelu saattoikin lievittää yksinäisyyden tunteita, ainakin hetkellisesti (Warren & Williams 2008). Vieraan saaminen kotiin ja haastattelu voivat olla viikon kohokohtia yksinäiselle ihmiselle, jolla ei ole mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä niin usein kuin haluaisi (Wenger 2002).

Ryhmäläisten haastattelut ja heidän kirjoittamansa tekstit ovat syntyneet samassa projektikontekstissa, jota pohdin jo aiemmin. Kuitenkin konteksti haastatteluissa ja tekstejä kirjoittaessa on ollut hyvin erilainen. Tekstit kirjoitettiin yksin tai toisten ihmisten läsnäollessa ryhmätapaamisten välillä. Teksteihin ja niiden sisältöihin ovat vaikuttaneet niin henkilökohtaisen elämän tapahtumat, ryhmätapaamiset kuin kirjoituksille annetut ohjeet (Honkasalo 1994, Mikkola 2005).

Se, mikä on tekstin tarkoitus ja kenelle teksti kirjoitetaan, vaikuttaa siihen, mitä ja miten kirjoitetaan (Wetherell 2001). Näyttää siltä, että kirjoittajat ovat tulkinneet kirjoitusohjeita monella tavalla. Osa ihmisistä kirjoitti vapaasti ajatuksiaan, reflektoi omia kokemuksiaan ja käytti kirjoittamista terapeutisena työkaluna. Osa vastasi lyhytsanaisesti esitettyihin kysymyksiin. Saresma (2005) tuo esille, että yksinäisyydestään kirjoittava ihminen ei lopulta ole yksin, vaan kirjoittaessaan hän jakaa kokemuksiaan muiden kanssa. Osa aineiston kirjoittajista kirjoitti ryhmänvetäjien ja tuntemattomien tutkijoiden luettavaksi, kun taas osa teksteistä näyttää enemmän päiväkirjamerkinnoilta. Aineiston tulkintaa vaikeuttikin se, että tekstit olivat kirjalliselta tyylyltään ja kirjoittamiseen liitetyiltä ambitoiltaan hyvin erilaisia. Osalle kirjoittaminen näytti tuottavan mielihyvää ja osa saattoi kokea sen vieraana ja hankalana tapana ilmaista itseään. Kirjoittajan kyvyt ja tottumus kirjoittaa näkyvät lopputuloksessa.

Kirjoittaessa ihmisellä on käytössä erilaisia kielenkäytön resursseja kuin puhuessa (Pietikäinen & Mäntynen 2009). Mikkola (2005) on havainnut ihmisten käyttävän kaunokirjallisuudesta tuttuja ilmaisukeinoja kirjoittaessaan yksinäisyyden tunteista.

Hänen tutkimissaan teksteissä yksinäisyyden tunne ulkoistettiin ympäristön kuvaamisen kautta. Myös ryhmäläisten kirjoituksissa ympäristön kuvaaminen oli esillä. Kirjoituksissa käytettiin myös lainauksia runoista, laulujen sanoista tai radio-ohjelmista kuvatessa yksinäisyyttä (ks. Pietikäinen & Mäntynen 2009, 116–122). Kirjoittaminen mahdollisti erilaisten mielleyhtymien syntymisen kuin mitä yksinäisyydestä puhuessa oli mahdollista. Toisaalta oman yksinäisyyden kuvaamisen lainausten avulla voi tulkita viestittävän vaikeutta käsitteellistä yksinäisyyden kokemusta.

Taimela (2005) käsittelee yksinäisyydestä kirjoittamisen vaikeutta. Hän toteaa, että välittömässä yksinäisyyden kokemuksessa koetut voimakkaat, usein kielteiset tunteet voivat estää niiden kuvailun. Yksinäisyyteen on oltava edes pieni välimatka, jotta käsitteellistäminen niin kirjoittamalla kuin puhumalla voi olla mahdollista. (Taimela 2005.) Toisaalta tämä välimatka voi kadottaa yksinäisyyden tunteiden intensiivisyyden, jolloin tunne tavallaan karkaa kirjoittajan käsistä. Tämän tutkimuksen teksteissä intensiiviset ja voimakkaat yksinäisyyden kuvaukset ovat usein tyyliään runollisia tai ne on verhottu metaforiin ja lainauksiin.

Lehtiaineisto on muihin aineistoihin verrattuna erilainen. Tekstit ovat syntyneet lukuisissa erilaisissa tilanteissa, erilaisista tarkoituseristä ja suunnattuna erilaisille lukijoille. Se, millaiselle yleisölle teksti on suunnattu, vaikuttaa siihen, mitä sanotaan ja miten sanotaan (Vuori 2004). Lehtiaineistossa kahden eri lehden lukijakunta on erilainen, mikä on osaltaan vaikuttanut tekstien syntykontekstiin: Helsingin Sanomissa käsiteltävät asiat ja kirjoitustyyli poikkeavat ET-lehden linjasta. Osa kirjoitusaineiston teksteistä on artikkeleja, uutisia, pääkirjoituksia ja kolumneja, jotka ovat toimittajien kirjoittamia. Nämä tekstit lainaavat, muokkaavat ja uudelleen tulkitsevat muita tekstejä ja muiden ihmisten puhetta (Richardson 2007, 100). Tekstit ovat siis kirjoitusammattilaisten tuottamia. Osa lehtiaineiston teksteistä on yleisönosastokirjoituksia, jolloin kirjoittajina on ollut eri ammattiryhmän, ikäryhmän tai sosiaalisen aseman edustajia. Eri positioista erilaiset merkitykset korostuvat, vaikka kaiken kaikkiaan lehtikirjoitusten funktio on vaikuttaminen. Niiden avulla halutaan vaikuttaa lukijan näkemyksiin ja toimintaan erilaisin retorisin keinoin. Richardson (2007, 77) muistuttaa, että sanomalehti, samoin kuin muutkin lehdet, ovat liiketoimintaa, mikä takia niissä käsiteltävistä jutusta pyritään tekemään houkuttelevia ja lukijoihin vetoavia. Kielenkäyttötavat ja kirjoitustyyli ovatkin lehtikirjoituksissa erilaisia verrattuna muihin tämän tutkimuksen aineistoihin.

Lehdistä kerättyyn aineistoon ei liity samalla tavoin eettisiä kysymyksiä kuin muihin aineistoihin. Tekstit ovat syntyneet ilman omaa tai muiden tutkijoiden vaikutusta. Kuitenkin se, mitkä lehdet tutkimukseen valittiin, vaikuttaa olennaisesti siihen, millaisia tekstejä ja millaista yksinäisyyttä niistä oli mahdollista lukea. Kahden hyvin erityyppisen lehden valinta näyttää olleen onnistunut ratkaisu. Tarkastelemalla kah-

ta profiililtaan erilaista lehteä kuva yksinäisyydestä on laajempi ja monimuotoisempi kuin tarkastellessa yhtä lehteä tai kahta samantyyppistä lehteä.

6.2 Tulosten pohdintaa

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annettuja erilaisia selityksiä, tulkintoja ja sisältöjä. Haastattelupuheessa, iäkkäiden ihmisten teksteissä ja lehtikirjoituksissa yksinäisyyteen yhdistettiin monia asioita ja yksinäisyys sai monenlaisia merkityksiä. Osittain – kontekstista toiseen – merkitykset olivat samantyyppisiä, mutta osittain ne olivat erilaisia.

Samoin kuin aikaisemmissa tutkimuksissa tässä tutkimuksessa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä selitettiin vähäisillä sosiaalisilla suhteilla ja heikentyneellä terveydellä ja toimintakyvyllä (esim. McInnis & White 2001, Graneheim & Lundman 2010). Vain muutamassa aikaisemmassa tutkimuksessa puutteelliset terveydenhuollon palvelut ja laajemmin vanhusten arvostuksen puute yhteiskunnassa on nostettu esille yksinäisyyttä aiheuttavana asiana (Heravi-Karimooi ym. 2010, Stanley ym. 2010, Vilkkio ym. 2010). Kuitenkin yhteiskunnan ja kulttuuristen asenteiden on useassa tutkimuksessa havaittu vaikuttavan iäkkäiden ihmisten elämänlaatuun. Esimerkiksi Berglund ja Ericsson (2003) raportoivat iäkkäiden ihmisten kokeman arvostuksen tunteen ja kunnioittavan kohtelun parantavan heidän elämänlaatuaan. Vaikka yksinäisyys on hyvin yksityinen ja subjektiivinen kokemus, siihen näyttää vaikuttavan olennaisesti iäkkäiden ihmisten yhteiskunnallinen asema, heidän kohtelunsa ja arvostuksensa yhteiskunnassa sekä palvelujen saatavuus. Subjektiivinen yksinäisyyden kokemus määräytyy siis paljon siitä, millainen on yhteiskunnallinen tilanne ja ilma-
piiri.

McInnis ja White (2001) samoin kuin Graneheim ja Lundman (2010) havaitsivat tutkimuksissaan menetyksen olevan hallitseva teema puhuttaessa yksinäisyydestä. Samalla tavalla tässä tutkimuksessa yksinäisyys merkityksellistyi monenlaisena menetyksenä. Ihminen on menettänyt fyysistä toimintakykyään, sosiaalista verkostoaan, turvallisuuden tunteensa tai kokemuksen oman elämän mielekkyydestä tai siitä, että kuuluu johonkin merkitykselliseen yhteisöön. Yksinäisyys näyttää kulminoituvan erilaisiin puutteisiin ja menetyksiin, eritasoisin sekä abstrakteihin että konkreettisiin asioihin (Holmén & Furukawa 2002, Lin ym. 2004). Vaikka yksinäisyys määrittyi aineistoissa pitkälti kielteisenä ilmiönä, haastateltavien reaktiot eivät tässä tutkimuksessa olleet emotionaalisesti yhtä voimakkaita kuin esimerkiksi Heravi-Karimooi ja työtovereiden (2010) tutkimuksessa, jossa haastateltavat itkivät paljon.

Yksinäisen ihmisen omaan persoonallisuuteen liittyvien ominaisuuksien vaikutusten pohdinta oli myös esillä tämän tutkimuksen aineistoissa. Lehdissä kirjoitettiin persoonallisista ominaisuuksista, jotka estävät ihmistä olemasta yhteydessä toisiin ihmisiin. Yksinäisiä ihmisiä kehoitettiin rohkaistumaan ja etsimään kontakteja. Haastatteluissa ryhmäläiset kuvasivat oman minuuden, luonteen tai käyttäytymisen muuttuneen nimenomaan ikääntymisen seurauksena, jolloin heillä ei näytä olevan mahdollisuuksia muuttaa käyttäytymistään lehtiteksteissä vaadittuun suuntaan. Hauge ja Kirkevold (2010) käsittelevät myös persoonallisuuteen liittyviä yksinäisyyden syitä ja havaitsivat samankaltaisen eron subjektiivisen kokemuksen ja objektiivisen näkemyksen välillä kuin mitä tässä tutkimuksessa tuli esille.

Yksinäisyydestä puhuttiin myös myönteisenä ilmiönä, mutta siihen näytti tarvittavan erityinen konteksti ja yksinäisyyden tuli olla itse valittua. Myönteinen yksinäisyys näytti tarvitsevan jonkin lisämääreen. Puhuttiin nautittavasta tai autuaasta yksinäisyydestä, pelkkä yksinäisyys merkityksellistyi kielteisenä.

Aiemmissa tutkimuksissa on nostettu esille miesten haluttomuus puhua yksinäisyydestä ja ylipäättäen tunne-elämän ongelmista (Tijhuis ym. 1999, Perlman 2004, Victor ym. 2005b, Steed ym. 2007). Tässä tutkimuksessa sukupuolten väliset erot kokea yksinäisyyttä tai puhua siitä eivät olleet kiinnostuksen kohteina. Aineistoista johtuen miesten näkemykset olivat naisiin verrattuna kuitenkin vähemmän esillä. Tervaskanto-aineistossa haastateltiin pelkästään naisia ja ryhmäläisistä, samoin kuin lehtiaineiston haastatelluista ja kirjoittajista, enemmistö oli naisia. Miehet kirjoittivat myös lukumäärällisesti vähemmän tekstejä kuin naiset ja heidän haastattelunsa olivat keskimäärin naisten haastatteluja lyhyempiä. Iäkkäiden miesten tavoittaminen yksinäisyysteeman yhteydessä naisiin verrattuna näyttää olevan hankalampaa ja siten tutkimuksessa naisten puhe saa suuremman painon. Voi olla, että miehet kokivat keskustelun yksinäisyydestä vaikeampana kuin naiset ja siksi he olivat haastatteluissa ja kirjoituksissa naisiin verrattuna lyhytsanaisempia. He eivät ehkä naisten tavoin ole halukkaita tai eivät koe tarvetta käsitellä yksinäisyyttä niin kahdenkeskisissä keskusteluissa, kirjoituksissa kuin julkisuudessaakaan.

Erityisesti lehtiteksteissä yksinäisyys näyttää vyyhtinä, johon on kietoutunut monia epämiellyttäviä, jopa vaarallisia asioita. Viime vuosina yksinäisyyttä on käsitelty usein mediassa ja se on rakentanut kuvaa iäkkäistä ihmisistä, joiden suurin ongelma on yksinäisyys (esim. TV1 A-studio: Vanha ja yksin 20.10.2003, HelsinkiMission kampanjamainokset 2005, TV1 Tosi tarina: Rajauksen ulkopuolella 3.2.2009). Aihetta on käsitelty negatiivisin sävyin eikä yksinäisyyden monia merkityksiä ja selityksiä ole useinkaan tarkasteltu tarkemmin. Tällainen yksipuolinen ja usein pinnallinen käsittely näyttää antavan mahdollisuuden selittää yksinäisyyttä monilla kiel-

teisillä asioilla. Toisaalta asian voi nähdä myös toisinpäin: yksinäisyydellä voidaan selittää myös muita kielteisiä asioita kuten turvattomuuden tunteita.

Yksinäisyydelle nimettiin iäkkäiden ihmisten kertomuksissa ja lehtiteksteissä yksittäisiä syitä, mutta harvoin yksittäisen syyn sanottiin olevan ainoa yksinäisyyden aiheuttaja. Yksinäisyyden syyt kietoutuivat yhteen ja sitä aiheutti moni asia yhtä aikaa. Kuitenkin suuren osan näistä syistä sanottiin kuuluvan ikääntymiseen, jolloin myös yksinäisyyden kokeminen rakentui ikääntymiseen kuuluvana asiana. Samalla tavoin Bargin tutkimusryhmä (2006) havaitsi iäkkäiden ihmisten puhuvan yksinäisyydestä luonnollisena ja ikääntymiseen väistämättä kuuluvana asiana. Tällainen yksinäisyyden ja ikääntymisen erottamattomuus näyttää olevan kulttuurissamme jaettu puhetapa eikä aineistoissa kyseenalaistettu niiden välistä suhdetta. Vanhuuteen kuuluvaa yksinäisyyttä ei tarvinnut sen tarkemmin perustella (ks. Edley 2001, Wetherell 2001). Luonnollisuus-puheella voi olla myös muita funktioita. Puhumalla yksinäisyydestä luonnollisena, ikääntymiseen kuuluvana asiana voidaan välttää syylistämisestä toisia ihmisiä omasta yksinäisyydestä tai toisaalta välttää omien kasvojen menettäminen yksinäisenä ihmisenä (Jolanki 2009).

Vaikka yksinäisyydestä puhuttiin ikääntymisen luonnollisena seuralaisena ja toisaalta siihen liitettiin myös myönteisiä piirteitä, aineistoissa oli voimakas vetoisuus yksinäisyyden lievittämisen puolesta. Erityisesti lehtiteksteissä oli ristiriita ikääntymiseen luonnostaan kuuluvan yksinäisyyden ja yksinäisyyden lievittämisen tärkeyden välillä. Kirjoittajille saattoi olla ahdistavaa ajatella, että yksinäisyys ja siihen liitetyt monet kielteiset seuralaiset kuuluvat vanhuuteen ja näin ollen ne odottavat myös heitä heidän ikääntyessään. Ehkä kanssaihminen nykyisten ja omien tulevien kärsimysten vuoksi yksinäisyysongelmaan haluttiin löytää joskus jopa epätoivoisestikin joku ratkaisu tai edes helpotus. Lehdissä esitettiin yksinkertaisia, joskus naiivejakin ehdotuksia yksinäisyyden lievittämiseksi tai koko yksinäisyysongelman ratkaisemiseksi. Toisaalta se, että yksinäisyydestä puhuttiin erottamattomana osana vanhuutta, vähentää kirjoittajan vastuuta edes yrittää tehdä jotain ongelmalle. Hänen tai lukijan ei tarvitse edes kuvitella, että he muun yhteiskunnan kanssa olisivat täysin vastuussa yksinäisyyden poistamisessa.

Vaade yksinäisyyden lievittämisestä osoitettiin yhteiskunnalle sekä lehdissä että haastattelupuheessa ja kirjoituksissa. Tulkittiin, että yhteiskunta ei toimillaan edes pyri lievittämään yksinäisyyttä ja sen sanottiin aiheuttavan turvattomuuden ja arvottomuuden tunteita. Kuitenkin hallituksen ja ministeriön vanhuspoliittisissa asiakirjoissa iäkkäiden ihmisten yksinäisyys ja sen lievittäminen ovat esillä, vaikkakin marginaalisesti (esim. STM 2007, 2008, 2009). Esimerkiksi Hyvinvointi 2015 -ohjelmassa (STM 2007) korostetaan sitä, että vanhuus ei saa merkitä *vastentahtoista yksinäisyyttä*. Yksinäisyys rakennetaan asiakirjoissa riskitekijänä, joka ennakoii toimin-

takyvyn heikentymistä tai tuen tarpeen lisääntymistä. Kuitenkaan yksinäisyyden lievittämiseksi ei juurikaan mainita konkreettisia keinoja. Puhutaan yksinäisyyden *torjunnasta* (STM 2009) ja esitetään ratkaisuiksi neuvontakeskuksia, tietojen ja ohjeiden antamista sekä kohtaamispaikkojen järjestämistä kuin myös palvelujen tarjoamista ajoissa ja ennakoivasti (Hallitus 2007, STM 2007, 2009). Nämä asiakirjojen näkemykset yksinäisyyden lievittämisen keinoista ovat osin ristiriidassa sen kanssa, mitä yhteiskunta on tämän tutkimuksen puhujien näkökulmasta tehnyt yksinäisyyden lievittämiseksi. Mietintöjen tavoitteet eivät näytä savuttaneen kaikilta osin konkreettisen tasoa.

Yhteiskunnallisissa vanhuspoliittisissa keskusteluissa korostetaan usein, että iäkkäiden ihmisten pitäisi voida asua kotona mahdollisimman pitkään (Hallitusohjelma 2003, Voutilainen ym. 2007, Sixsmith & Sixsmith 2008, STM 2008). Vedotaan parempaan elämänlaatuun, tuttuun ympäristöön ja siihen, että iäkkäät ihmiset itse arvostavat mahdollisuutta asua kotona. Kuitenkaan asia ei ole näin yksiselitteinen. Tähän tutkimukseen osallistui toimintakyvyiltään heikkoja ja ulkopuolisen avun varassa olevia iäkkäitä ihmisiä, jotka kertoivat haluavansa asua kotona, ja toisaalta ihmisiä, joille tällainen tilanne aiheutti turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Kotiin ei siis liitetä pelkästään myönteisiä arvoja vaan myös kielteisiä merkityksiä. Toimintakyvyn heikentyminen ja voimien vähentyminen voivat johtaa kotona itsekseen asuvan ihmisen eristäytymiseen ja yksinäisyyden tunteisiin (Sixsmith & Sixsmith 2008). Elämä kotona voi tällöin olla varsin eristäytynyttä, ”paikoillaan vanhenemista”, jolloin jopa ulos pääseminen voi olla vaikeaa (Vilkkö 2010). Kodin merkitystä pohtiessaan Vilkkö (2010) kysyy, riittääkö kodiksi pelkkä ympäristö, jos se ei enää ole ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja yhteisyyden paikka. Kaikki iäkkäät ihmiset eivät halua asua yksin ja turvattomiksi itsensä tuntevat eivät halua asua kotona (Leinonen 2009). Vilkkö työtovereineen (2010) nostaa esille ”laajentuneen” yksinäisyyden tai turvattomuuden käsitteen, jossa iäkkään ihmisen tilannetta leimaa huoli arkiselviytymisestä. Tällä he tarkoittavat sitä, että yksinäisyys voi lievitä kun huolenpidon ja turvallisuuden kokemus lisääntyy esimerkiksi kotipalveluiden saannin myötä. Tässä tutkimuksessa koti ympäristönä ei niinkään noussut esille yksinäisyyttä aiheuttavana tai lievittävänä asiana, vaan pikemminkin se, että koti on tyhjä ja siellä ei käy enää vierailijoita kuten ennen. Kuitenkaan iäkkäät ihmiset eivät puhuneet laitokseen tai palvelutaloon muuttamisesta sosiaalisten suhteiden lisääntymisen näkökulmasta samalla tavalla kuin esimerkiksi Bekhetin ja kumppaneiden (2009) tutkimuksessa nousi esille. Lehtiteksteissä sitä vastoin oli esillä vaade iäkkäiden ihmisten yhteisöasumisen tukemisesta ja kehittämisestä. Näissä teksteistä ei puhuttu kotiin tai kodinomaiseen paikkaan liitetystä myönteisistä merkityksistä (ks. Vilkkö 2010) vaan sosiaaliset kontaktit

nostettiin tärkeimmäksi asiaksi iäkkään ihmisen elämässä. Yksinäisyyden oletettiin poistuvan kun ympärillä oli ihmisiä, keitä tahansa.

7 Johtopäätökset

Yksinäisyydelle annetut merkitykset ja sisällöt ovat hyvin moninaisia. Eri tilanteissa ja eri ympäristöissä erilaiset merkitykset korostuvat ja eri näkökulmista sitä tulkitaan eri tavoin. Yksinäisyys onkin hyvin kontekstisidonnainen käsite. Yksinäisyydelle annettujen merkitysten ja sisältöjen tavoittaminen ei näytä olevan mahdollista yksinäisyyden käsitteen määrittelyn avulla vaan pikemminkin kokemuksen kuvailun kautta. Yksinäisyydelle annettujen moninaisten tulkintojen ja selitysten avaaminen auttaa ymmärtämään mitä kaikkea yksinäisyys voi iäkkäälle ihmiselle merkitä. Iäkkäiden ihmisten henkilökohtaisesti kokemalla ja julkisuudessa esillä olevalla yksinäisyydellä on useita yhtymäkohtia ja osittain samoja sisältöjä. Kuitenkin ihmisten kertoessa omasta yksinäisyydestään yksinäisyyden tulkinnoilla ja merkityksillä on laajempi kirjo, kuin mitä yksinäisyys on julkisuudessa, jossa sitä tarkastellaan ulko-kohtaisesti. Eri konteksteissa yksinäisyyden eri puolet ja erilaiset sisällöt vaihtelevat. Tutkimustietoa on yksinäisyydestä vielä vähän tai ei ollenkaan esimerkiksi laitoksessa ja kotona kotiavun turvin elävien iäkkäiden ihmisten samoin kuin aktiivista kolmatta ikää elävien ihmisten näkökulmista. Myös miesten ja naisten mahdollisesti erilaisista tavoista tulkita yksinäisyyttä on tutkimustieto tarpeen. Eri medianmuotojen, terveystieteiden asiakirjojen tai laajemmin kirjallisuuden välittämä kuva yksinäisyydestä ovat pitkälti tutkimattomia alueita.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu vaikeus verbalisoida yksinäisyyden kokemusta (esim. McInnis & White 2001). Toisaalta yksinäisyyteen liitetyt häpeällisyyden ja syyllisyyden leimat voivat estää ihmisiä kertomasta yksinäisyydestään (Taimela 2005). Ihmisten kokemaa yksinäisyyttä tutkittaessa voi olla ongelmallista tavoittaa haastateltavan yksinäisyys, kun sitä lähestyttäessä tunne voi kadota. Voi olla hankala kertoa intensiivisestä tunteesta, jota ei parhaillaan koe. Myös kirjoittaminen vaatii jonkinasteista voimaantumista, jotta saa asioita paperille, mikä itsessään voi jo osittain lievittää yksinäisyyttä. Kun konteksti muuttuu, yksinäisyyden tulkinnatkin muuttuvat. Iäkkäät ihmiset voivat olla haluttomia palaamaan voimakkaisiin yksinäisyyden kokemuksiin kertoakseen niistä esimerkiksi haastattelutilanteissa. Jatkossa tulisi kehittää sellaisia menetelmiä, joissa yksinäisyyden merkitykset olisivat helpommin tavoitettavissa. Lauseen jatkamiset, kuten esimerkiksi *Yksinäisyys tarkoittaa...* tai *Yksinäinen ihminen on...*, tavoittavat usein kulttuurissa annettuja merkityksiä yk-

sinäisyydelle ja antavat itsessään arvokasta tietoa, mutta se, miten henkilökohtaiset kokemukset saataisiin paremmin tutkimuskohteeksi, vaatii lisää pohdintaa.

Yksinäisyyden lievittäminen on usein keskeinen kysymys erityisesti julkisessa yksinäisyyskeskustelussa. Kuitenkaan aina ei tarvita ulkopuolisia ihmisiä tai palveluja, jotta iäkkään ihmisen yksinäisyys voi lievittyä. Silti ihmiset, ikään katsomatta, kokevat yhteiskunnan velvollisuudeksi jollain tavoin puuttua iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. Tällä hetkellä suuri osa yhteiskunnan tai järjestöjen tarjoamasta avusta yksinäisyyden lievittämiseksi painottuu sosiaalisuuden ja sosiaalisten kontaktien lisäämiseen. Tästä näkökulmasta yksinäisyys näyttäytyy pitkälti sosiaalisten suhteiden puutteena. Kuitenkaan kaikki ihmiset eivät viihdy kerhoissa, jolloin heidän yksinäisyyteensä on vain vähän apukeinoja. Yhteiskunnan asenteiden merkitys yksinäisyyteen on aikaisemmin lähes kokonaan ohitettu. Iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä voi kuitenkin lievittää se, että he kokevat olevansa arvostettuja yhteiskunnan jäseniä. Iäkkäiden ihmisten terveystalouteen panostaminen välittää ajatuksen siitä, että iäkkäistä ihmisistä ja heidän hyvinvoinnistaan välitetään. Esimerkiksi ulkoiluavun tai kuljetuspalvelujen tarjoaminen voi merkitä liikkumisvaikeuksista kärsivälle ihmiselle paljon. Kuitenkaan kaikkea yksinäisyyttä ei voida poistaa. Edesmenneen ihmissuhteen kaipaus ja ikävöinti ja siihen liittyvää yksinäisyyttä on haasteellista jopa lievittää. Mitkä tahansa ihmissuhteet eivät lievitä yksinäisyyden tunteita oli syynä sitten ikävöinti tai tekemisen puute. Omaisten ja erityisesti omien lasten merkitys yksinäisyyden lievittämisessä on julkisuudessa usein esillä. Kuitenkin iäkkäät ihmiset tuovat esille, että vaikka lapset ovat tärkeitä, he eivät ole avainasemassa yksinäisyyden lievittämisessä.

Julkisessa keskustelussa on lähes kokonaan unohdettu käsitellä myönteisenä koettua yksinäisyyttä. Lehdissä esitetty hyvä yksinäisyys ei näytä voivan koskettaa tavallista iäkästä ihmistä, vaikka yksinäisyys voi olla pääasiallisesti sitä. Vaikka ihminen olisi paljon yksin, hän ei välttämättä koe sitä huonona. Yksinäisyyden kokeminen ei ole aina riippuvainen muista ihmisistä. Julkiseen melko yksipuoliseen yksinäisyyskeskusteluun tulee nostaa myös yksinäisyys hyvänä ja miellyttävänä kokemuksena. Julkisuudessa esillä olevat merkitykset ja selitykset vaikuttavat niin kulttuuriseen ymmärrykseen yksinäisyydestä kuin myös iäkkäiden ihmisten omiin käsityksiin siitä, mitä voi tai pitää olla ikääntyneenä.

Kiitokset

Kiinnostukseni tutkimustyöhön on peräisin perusopintoajoilta. Mielenterveys-työn koulutusohjelmasta vastaavan opettajan innostava ja kannustava ote ohjasi minut(kin) tutkimuksen ja väitöskirjatyön pariin. Haluakin kiittää Terttu Munnukkaa siitä kannustuksesta, jonka myötä hakeuduin jatko-opiskelijaksi. Polkuni vei kuitenkin toiseen suuntaan ja oman paikan löysin terveystieteiden yksiköstä.

Minulla oli suuri ilo ja kunnia saada ohjaajikseni kaksi Marjaa: Marja Jylhän ja Marja Saarenheimon. Heidän molempien asiantuntevasta ja laaja-alaisesta tietämyksestä olen saanut nauttia ja ammentaa omia ajatuksiani. Ohjaajaani professori Marja Jylhää haluan erityisesti kiittää niistä monista ideoista, kysymyksistä ja pohdinnoista, jotka todella auttoivat niin analyysissä kuin kirjoitusvaiheessa. Marjalle olen kiitollinen tieteen tekemisen koukeroiden selvittämisestä ja monista käytännön neuvoista ja tuesta väitöskirjatyön eri vaiheissa. Haluan kiittää häntä niistä lukuisista kannustavista ja rohkaisevista sanoista, joita joskus todella tarvitsin eteenpäin päästäkseni.

Ohjaajaani FT Marja Saarenheimoa haluan kiittää monista tarkoista ja keskeisistä kommentteista artikkeleiden suhteen. Hänen laaja menetelmällinen tuntemus ja osaaminen laadullisen tutkimuksen kentällä ovat olleet minulle suureksi hyödyksi. Marjalle olen kiitollinen myös siitä, että hän on omaa aikaansa säästämättä tarkistanut artikkeleiden kieltä ja ollut tarkkana analyysiasioissa. Kiitos Marjalle myös kirjoituskumppanuudesta neljännessä osajulkaisussa.

Esitarkastajieni dosentti Riitta-Liisa Heikkisen ja dosentti Anni Vilkon perusteellinen ja asiantunteva palaute auttoi minua muokkaamaan väitöskirjani yhteenvetosan lopulliseen muotoonsa. Haluan kiittää heitä käydyistä keskusteluista, kannustuksesta ja huolenpidosta.

Professori Antti Hervosta ja Marja Jylhää kiitän yhteistyöstä Tervaskanto 90+-projektissa. Erityinen kiitos Antille ”sinkkuaineiston” ideoinnista. Vanhustyön keskusliittoa kiitän mahdollisuudesta käyttää Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa kerättyä kirjoitusaineistoa sekä kerätä oma haastatteluaineisto hankkeen puitteissa. Kiitos professori Kaisu Pitkälälle ja dosentti Pirkko Routasalolle yhteistyöstä, kannustuksesta ja käytännön avusta projektin puitteissa.

Kiitän FT Kirsi Lumme-Sandtia kirjoituskumppanuudesta neljännessä osajulkaisussa. Hänen kanssaan analyysin syövereissä pyöriminen samoin kuin tekstin muokkaaminen on ollut hauskaa. Kiitos Kirsille nopeista, rakentavista ja merkityksellisistä

huomioista kirjoitusprosessin eri vaiheissa. Kiitos keskusteluista ja sähköpostiviestistä myös artikkelin julkaisun jälkeen.

Suuri apu väitöskirjan tekemisessä ovat olleet Marja Jylhän vetämän sosiaaligerontologian jatkokoulutusseminaarin kokoontumiset. Papereiden pohjalta virinnyt keskustelu on aina ollut hyödyksi. Kiitos sogelaiset! Erityisesti haluan kiittää asiaankuuluvasta kritiikistä, uusista näkökulmista ja lukuisista ideoista Kirsiä, Tapiota, Ilkkaa ja Outia. Teidän perässänne on ollut hyvä kulkea!

Vaikka viime vuosina en ole päässyt osallistumaan geron kahvihuoneen innostaviin keskusteluihin, haluan kiittää vuosien varrella vaihtunutta porukkaa työpäivää keventävistä ja joskus jopa ajatuksia herättäneistä keskusteluista. Kiitos Suvi, Stiina, Paula, Leena, Merja, Ilkka, Tapio, Eeva ja muut. Etätyön myötä laitoksella olevan luottoihmisen merkitys korostui. Haluankin kiittää Raili Lepistöä siitä, että hän on auttanut minua monella tavalla niin postituksissa kuin kopioinneissa, mutta erityisesti haluan kiittää siitä, että hän on pitänyt minut ajan tasalla työpaikan tapahtumista ja vienyt poikaani Akselia satumetsään.

Haluan kiittää Kirsi Ollonqvistiä yhteisistä työprojekteista, innostavista keskusteluista, uusista näkökulmista ja vertaistuesta. Kiitos myös Minna Anttilalle vertaistuesta. Hän on kulkenut rinnallani perusopinnoista väitöskirjatyöhön saakka.

Kiitän Tervaskanto-projektissa ja Vanhustyön keskusliitossa työskennelleitä ihmisiä, jotka ovat auttaneet aineistojen keruussa ja litteroinnissa. Kiitos Paula Niemiselle ja Pipsa Airtolle artikkeleiden ja yhteenvedon kielenhuollosta. Työn painokuntoon saattamisesta kuuluu kiitos Sirpa Randellille.

Tutkimukseni on ollut mahdollinen eri rahoittajatahojen ansiosta. Haluan kiittää Ikääntyminen, hyvinvointi ja teknologia -tutkijakoulua, Vanhustyön keskusliittoa, Alli Paasikiven Säätiötä, Juho Vainion Säätiötä, La Carita -säätiötä, Margartha Säätiötä, Miina Sillanpään Säätiötä, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin tiedekeskusta, Sairaanhoitajien koulutussäätiötä, Suomalaista konkordia -liittoa, Suomen kulttuurirahaston Päijät-Hämeen rahastoa ja Tampereen kaupungin tiederahastoa saamistani apurahoista ja tutkijan palkasta. Terveystieteiden yksikköä kiitän työtiloista ja väitöskirjan viimeistelyyn saamastani apurahasta.

Perheelleni haluan osoittaa kiitokset siitä tuesta, jolla olette rohkaisseet minua tämän työn parissa. Kiitos vanhemmilleni Tuulalle ja Heikille sekä siskoilleni Ninalle ja Jennille ja heidän perheilleen kiinnostuksesta työtäni kohtaan. Haluan kiittää Mummoa, Pappaa, Mammua, Ukkia, Jenniä, Tapiota, Riikkaa, Jannea ja Lauraa niistä päivistä, jolloin olette hoitaneet lapsiani ja olen saanut keskittyä kirjoittamiseen väitöskirjaprosessin viime metreillä.

Väitöskirjatyön etenemisessä suurin kannustaja on ollut aviomieheni Juho. Henkisen tuen lisäksi hän on jaksanut iltaisin lukea tekstejäni ja kommentoida niitä fyy-

sikon ottein. Kiitos siitä! Kiitos rakkaille lapsilleni Akselille ja Alinalle, jotka ovat tehokkaasti onnistuneet viemään ajatukseni pois tutkimuksen äärestä.

Keskeinen kiitos kuuluu tutkimukseeni osallistuneille iäkkäille ihmisille, joiden kokemusten, tulkintojen ja ajatusten avulla tämä väitöskirja on syntynyt.

Littoisissa,

iltahämärässä, syyskuussa 2011

Hanna Uotila

Kirjallisuus

- Aartsen M & Jylhä M (2011): Onset of loneliness in older adults: result of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing* 8 (1): 31–38.
- Adams KB, Sanders S & Auth EA (2004): Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging & Mental Health* 8 (6): 475–485.
- Alpass FM & Neville S (2003): Loneliness, health and depression in older males. *Aging & Mental Health* 7 (3): 212–216.
- Andersson L (1998): Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health* 2 (4): 264–274.
- Balandin S, Berg N & Waller A (2006): Assessing the loneliness of older people with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation* 28 (8): 469–479.
- Ballin L & Balandin S (2007): An exploration of loneliness: Communication and the social networks of older people with cerebral palsy. *Journal of Intellectual & Developmental Disability* 32 (4): 315–327.
- Barg FK, Huss-Ashmore R, Wittink MN, Murray GF, Bogner HR & Gallo JJ (2006): A mixed-methods approach to understanding loneliness and depression in older adults. *Journal of Gerontology: Social Science* 61B (6): S329–S339.
- Bekhet AK, Zauszniewski JA & Nakhla WE (2008): Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum* 43 (4): 207–213.
- Bekhet AK, Zauszniewski JA & Nakhla WE (2009): Reasons for relocation to retirement communities. A qualitative study. *Western Journal of Nursing Research* 31 (4): 462–479.
- Berger P & Luckmann T (1994): *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: tiedonsosiologinen tutkielma*. Gaudeamus, Helsinki.
- Berglund AL & Ericsson K (2003): Different meanings of quality of life: a comparison between what elderly persons and geriatric staff believe is of importance. *International Journal of Nursing Practice* 9 (2): 112–119.
- Billig M (1987): *Arguing and thinking. A rhetorical approach to social psychology*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Billig M (1991): *Ideology and opinions. Studies in rhetorical psychology*. Sage, London.
- Bombassei C, Noureddine S & Kelley J (2009): Concept analysis of loneliness with implications for nursing diagnosis. *International Journal of Nursing Terminologies and Classifications* 20 (1): 25–33.
- Bondevik M & Skogstad A (1996): Loneliness among the oldest old, a comparison between residents living in nursing homes and residents living in the community. *International Journal of Aging and Human Development* 43 (3): 181–197.

- Brennan T (1982): Loneliness at adolescence. Kirjassa: Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, ss. 269–289. Toim. LA Peplau & D Perman. John Wiley & Sons, New York.
- Burr V (2003): Social constructionism. Second edition. Routledge, London and New York.
- Cacioppo JT, Huges ME, Waite LJ, Hawkley LC & Thisted RA (2006): Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging* 21 (1): 140–151.
- Carter MA (2000): Abiding Loneliness. An existential perspective on loneliness. *Second Opinion* 3: 37–54. Saatavilla: <http://www.parkridgecenter.org/Page437.html> [17.8.2009].
- Cattan M, White M, Bond J & Learmouth A (2005a): Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Aging & Society* 25 (1): 41–67.
- Cattan M, White M, Learmonth A & Bond J (2005b): Are services and activities for socially isolated and lonely older people accessible, equitable, and inclusive? *Research, Policy and Planning* 23 (3): 149–164.
- Chou K-L & Chi I (2004): Childlessness and psychological well-being in Chinese older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 19 (5): 449–457.
- Connidis IA (2001): Family ties & aging. Sage, Thousand Oaks.
- Creswell JW & Plano Clark VL (2011): Designing and conducting mixed methods research. Sage, Thousand Oaks.
- de Jong Gierveld J (1987): Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1): 119–128.
- de Jong Gierveld J (2003): Social networks and social well-being of older men and women living alone. Kirjassa: Gender and aging. Changing roles and relationships, ss. 95–110. Toim. S Arber, K Davidson & J Ginn. Open University Press, Philadelphia.
- de Jong Gierveld J & Havens (2004): Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview. *Canadian Journal on Aging* 23 (2): 109–113.
- de Jong Gierveld J & Kamphuis (1985): The development of a Rasch-type loneliness-scale. *Applied Psychological Measurement* 9 (3): 289–299.
- de Jong Gierveld J & van Tilburg T (1999): Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 14 (1): 1–24.
- de Jong Gierveld J & van Tilburg T (2006): A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness. Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging* 28 (5): 582–598.
- Donaldson JM & Watson R (1996): Loneliness in elderly people: an important area for nursing research. *Journal of Advanced Nursing* 24 (5): 952–959.
- Drageset J (2004): The importance of activities of daily living and social contact for loneliness: a survey among residents in nursing home. *Scandinavian Journal of Caring Science* 18 (1): 65–71.
- Dugan E & Kivett VR (1994): The importance of emotional and social isolation to loneliness among very old rural adults. *The Gerontologist* 34 (3): 340–346.

- Dykstra PA & de Jong Gierveld J (2004): Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian Journal on Aging* 23 (2): 141–155.
- Dykstra PA, van Tilburg TG & de Jong Gierveld J (2005): Changes in older adult loneliness. Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging* 27 (6): 725–747.
- Edley N (2001): Analysing masculinity: interpretative repertoires, ideological dilemmas and subject positions. Kirjassa: *Discourse as data. A guide for analysis*, ss. 189–228. Toim. M Wetherell, S Taylor & SJ Yates. Sage, London.
- Ellaway A, Wood S & Macintyre S (1999): Someone to talk to? The role of loneliness as a factor in the frequency of GP consultations. *British Journal of General Practice* 49 (442): 363–367.
- Eshbaugh EM (2009): The role of friends in predicting loneliness among older women living alone. *Journal of Gerontological Nursing* 35 (5): 13–16.
- Essex MJ & Nam S (1987): Marital status and loneliness among older women: the differential importance of close family and friends. *Journal of Marriage and the Family* 49 (1): 93–106.
- Gergen KJ (1997): *Realities and relationships. Soundings in social construction*. Second printing. Harvard University Press, Cambridge.
- Graneheim UH & Lundman B (2010): Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health* 14 (4): 433–438.
- Green LR, Richadson DS, Lago T & Schatten-Jones EC (2001): Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (3): 281–288.
- Greenfield EA & Russell D (2010): Identifying living arrangements that heighten risk for loneliness in later life: evidence from the u.s. national social life, health, and aging project. *Journal of Applied Gerontology* DOI: 10.1177/0733464810364985.
- Groom CJ & Pennebaker JW (2004): Expressive writing and health. Kirjassa: *Encyclopedia of health & behaviour*, ss. 326–328. Toim. NB Anderson, Sage. Thousand Oaks.
- Gubrium JF & Holstein JA (2008): The constructionist mosaic. Kirjassa: *Handbook of constructionist research*, ss. 3–10. Toim. JA Holstein & JF Gubrium. The Guilford Press, New York.
- Gunnarsson E (2009): “I think I have had a good life”: the everyday lives of older women and men from a lifecourse perspective. *Ageing & Society* 29 (1): 33–48.
- Hallitus (2007): II terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Helsinki. Saatavilla: <http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf> [15.9.2009].
- Hallitusohjelma (2003): Pääministeri Matti Vanhasen hallituksen ohjelma 24.6.2003. Valtioneuvoston kanslia. Saatavilla: <http://www.valtioneuvosto.fi/tiedostot/julkinen/vn/hallitus/vanhasen-hallitusohjelma-2003/fi.pdf> [22.10.2009].
- Halonen IK (2002): Sukupuolen paikkoja median ikämatriisissa. *Tiedotustutkimus* 25 (3): 2–14.
- Hartog J, Audy JR & Cohen YA (1980): *The anatomy of loneliness*. International Universities Press, New York.

- Harwood J & Roy A (1999): The portrayal of older adults in Indian and U.S. magazine advertisements. *The Howard Journal of Communications* 10 (4): 269–280.
- Hauge S & Kirkevold M (2010): Older Norwegians' understanding of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies of Health and Well-being* 5 (1). Saatavilla: <http://www.ijqhw.net/index.php/qhw/article/view/4654/5382> [5.4.2011].
- Hawkey LC, Thisted RA, Masi CM & Cacioppo JT (2010): Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging* 25 (1): 132–141.
- Heikkinen R-L & Kauppinen M (2011): Mental well-being: A 16-year follow-up among older residents in Jyväskylä. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 52 (1): 33–39.
- Heravi-Karimooi M, Anoosheh M, Foroughan M, Sheykhi MT & Hajizadeh E (2010): Understanding loneliness in the lived experiences of Iranian elders. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 24 (2): 274–280.
- Holmén K & Furukawa H (2002): Loneliness, health and social network among elderly people – a follow-up study. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 35 (3): 261–274.
- Holmén K, Ericsson K & Winblad B (2000): Social and emotional loneliness among non-demented and demented elderly people. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 31 (3): 177–192.
- Holmén K, Ericsson K & Winblad B (1999): Quality of life among the elderly: state of mood and loneliness in two selected groups. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 13 (2): 91–95.
- Holmén K, Ericsson K, Andersson L & Winblad B (1992): Loneliness among elderly people living in Stockholm: a population study. *Journal of Advanced Nursing* 17 (1): 43–51.
- Honkasalo M-L (1994): Miten naiset kirjoittavat vaivoistaan – omaelämäkertamenetelmän mahdollisuuksista terveystutkimuksessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 31 (2): 41–48.
- Hytti H, Lyyra T-M & Lumme-Sandt K (2010): Vanha nainen Helsingin Sanomissa. *Gerontologia* 24 (4): 313–322.
- Hytönen E, Routasalo P & Pitkälä K (2007): Millä tavoin psykososiaalinen ryhmäliikunta-interventio vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen? *Gerontologia* 21 (1): 17–26.
- Iecovich E, Barasch M, Mirsky J, Kaufman R, Avgar A & Kol-Fogelson A (2004): Social support networks and loneliness among elderly Jews in Russia and Ukraine. *Journal of Marriage and Family* 66 (2): 306–317.
- Johnson DP & Mullins LC (1989): Religiosity and loneliness among the elderly. *Journal of Applied Gerontology* 8 (1): 110–131.
- Jokinen A & Juhila K (1999): Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Kirjassa: *Diskurssianalyysi liikkeessä*, ss. 54–97. A Jokinen, K Juhila & E Suoninen. Vastapaino, Tampere.
- Jokinen A, Juhila K & Suoninen E (1993): Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Kirjassa: *Diskurssianalyysin aakkoset*, ss. 17–47. A Jokinen, K Juhila & E Suoninen. Vastapaino, Tampere.

- Jolanki O (2009): Fate or choice? Talking about old age and health. *Acta Universitatis Tamperensis* 1434. Tampere University Press, Tampere.
- Jylhä M (2004): Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere longitudinal study on aging. *Canadian Journal on Aging* 23 (2): 157–168.
- Jylhä M & Jokela J (1990): Individual experiences as cultural – A cross-cultural study on loneliness among the elderly. *Ageing Society* 10 (3): 295–315.
- Jylhä M & Saarenheimo M (2010): Loneliness and aging. Comparative perspectives. Kirjassa: *The SAGE Handbook of Social Gerontology*, ss. 317–328. Toim. CR Phillipson & D Dannefer. Thousand Oaks, Sage.
- Karnick PM (2005): Feeling lonely: theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly* 18 (1): 7–12.
- Kayser-Jones J & Koenig BA (1994): Ethical issues. Kirjassa: *Qualitative methods in aging research*, ss. 15–32. Toim. JF Gubrium & A Sankar. Sage, Thousand Oaks.
- Killeen C (1998): Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28 (4): 762–770.
- Kirsi T (2004): Rakasta, kärsi ja kirjoita. Tutkimus dementoitunutta puolisoaan hoitaneiden naisten ja miesten hoitokokemuksesta. *Acta Universitatis Tamperensis* 1051. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Koropecykj-Cox T (1998): Loneliness and depression in middle and old age: are the childless more vulnerable? *The Journals of Gerontology, Social Science* 53 (6): S303–S312.
- Kuvaja A-M (1992): Vanhusten yksinäisyyskokemukset ja niiden psykososiaaliset rakenteet. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntapolitiikka ja sosiologia. Joensuun yliopisto, Joensuu.
- Lampinen P, Heikkinen R-L, Kauppinen M & Heikkinen E (2006): Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Society* 10 (5): 454–466.
- Lauzen MM & Dozier DM (2005): Maintained the double standard: Portrayals old age and gender in popular films. *Sex Roles* 52 (7/8): 437–446.
- Lebert S, Perret-Vaille E, Muilliez A, Gerbaud L & Jalenques I (2006): Elderly suicide attempters: characteristic and outcome. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 21 (11): 1052–1059.
- Leinonen A (2009): Hoivatyöntekijöiden muutostoiveet tulevaisuudelle. Kirjassa: *Hoivan tekijät. Suomalainen hoivatyö pohjoismaisessa tarkastelussa. Sosiaalityön julkaisusarja* 6, ss. 92–109. T Kröger, A Leinonen & M Vuorensyrjä. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Lin M-C, Hummert M L & Harwood J (2004): Representation of age identities in on-line discourse. *Journal of Aging Studies* 18 (3): 261–274.
- Long MV & Martin P (2000): Personality, relationship closeness, and loneliness of oldest old adults and their children. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 55B (5): P311–P319.
- Long CR, Seburn M, Averill JR & More TA (2003): Solitude experiences: varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29 (5): 578–583.
- Lopata H (1969): Loneliness: forms and components. *Social Problems* 17 (2): 248–262.

- Luanaigh CO & Lawor BA (2008): Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 23 (12): 1213–1221.
- Luborsky MR (1994): The identification and analysis of themes and patterns. Kirjassa: *Qualitative methods in aging research*, ss. 189–210. Toim. JF Gubrium & A Sankar. Sage, Thousand Oaks.
- Lumme-Sandt K (2011): Images of ageing in a 50+ magazine. *Journal of Aging Studies* 25 (1): 45–51.
- Lähteenmäki M (2002): Dialoginen näkökulma kieleen: Mihail Bahtin ja Valnetin Vološinov. Kirjassa: *Kielentutkimuksen klassikoita*, ss. 179–199. Toim. H Dufva & M Lähteenmäki, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Marjovu A, Pitkälä K & Routasalo P (toim.) (2005): Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Maybin J (2001): Language, struggle and voice: the Bakhtin/Volosinov writings. Kirjassa: *Discourse theory and practice. A reader*, ss. 64–71. Toim. M Wetherell, S Taylor & SJ Yates. Sage, London.
- McInnis GJ & White JH (2001): A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing* 15 (3): 128–139.
- Mikkola H (2005): Yksinäisyyden verho ympärillä ihmisten ohi kuljen. – Yksinäisyyskertomukset Sukupolveni unta -kirjoituskilpailuaineistossa. Kirjassa: *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*, ss. 129–187. Toim. K Jokinen. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Moustakas C (1961): *Loneliness*. Englewood, New Jersey.
- Moustakas C (1975): *Touch of loneliness*. Englewood Cliffs, New Jersey.
- Mulley G (2007): Myths of ageing. *Clinical Medicine* 7 (1): 68–72.
- Nikander P (2008): Constructionism and discourse analysis. Kirjassa: *Handbook of constructionist research*, ss. 413–428. Toim. JA Holstein & JF Gubrium. The Guilford Press, New York.
- Nilson B, Lindsröm UA & Nåden D (2006): Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Science* 20 (1): 93–101.
- Ollonqvist K, Palkeinen H, Aaltonen T, Pohjolainen T, Puukka P, Hinkka K & Pöntinen S. (2008): Alleviating loneliness among frail older people – Findings from a randomised controlled trial. *The International Journal of Mental Health Promotion* 10 (2): 26–34.
- Ory M, Hoffman MK, Hawkins M, Sanner B & Mockenhaupt R (2003): Challenging Aging stereotypes. Strategies for creating a more active society. *American Journal of Preventive Medicine* 15 (3): 164–171.
- Pakarinen M (2004): Kohdattu, ulkopuolinen ja olematon vanhuus. Diskurssianalyttinen tutkimus vanhuudesta sanomalehdessä. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteen laitos, Tampereen yliopisto, Tampere.

- Palkeinen H (2002): ”Yksin on parempi kuin huonon kaverin kanssa”. 90 vuotta täyttäneiden naimattomien naisten ajatuksia naimattomuudesta ja yksin elämisestä vanhuudessa. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteen laitos, Tampereen yliopisto, Tampere.
- Parkkila M (1997): Yksinäisyys laitoksessa: kuvaileva tutkimus pitkäaikaispotilaan yksinäisyydestä hoitoympäristössä. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteen laitos, Turun yliopisto, Turku.
- Parkkila M, Välimäki M & Routasalo P (2000): Kuvaileva tutkimus pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan potilaan yksinäisyydestä. *Hoitotiede* 12 (1): 26–35.
- Parviainen S (2008): Vanhusten yksinäisyyden monimerkityksellisyys. Diskurssianalyttinen tutkimus vanhusten yksinäisyyspuheesta. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos, Tampereen yliopisto, Tampere.
- Patterson AC & Veenstra G (2010): Loneliness and risk of mortality: a longitudinal investigation in Alameda County, California. *Social Science & Medicine* 71 (1): 181–186.
- Paul C, Ayis S & Ebrahim S (2006): Psychological distress, loneliness and disability in old age. *Psychology, Health & Medicine* 11 (2): 221–232.
- Pennix B, van Tilburg T, Kriegsman D, Boeke A, Deeg D & van Eijk J (1999): Social Network, Social Support, and Loneliness in Older Persons with Different Chronic Diseases. *Journal of Aging and Health* 11 (2): 151–168.
- Peplau LA & Perlman D (toim.) (1982a): Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy. John Wiley & Sons, New York.
- Peplau LA & Perlman D (1982b): Perspectives on loneliness. Kirjassa: Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, ss. 1–20. Toim. LA Peplau & D Perlman. John Wiley & Sons, New York.
- Perlman D (2004): European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging* 23 (2): 181–188.
- Perlman D & Peplau LA (1982): Theoretical approaches to loneliness. Kirjassa: Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, ss. 123–134. Toim. LA Peplau & D Perlman. John Wiley & Sons, New York.
- Perlman D & Russell DW (2004): Loneliness and health. Kirjassa: Encyclopedia of health & behaviour. Volume 2, ss. 585–589. Toim. NB Anderson. Sage, Thousand Oaks.
- Pettigrew S & Roberts M (2008): Addressing loneliness in later life. *Ageing & Mental Health* 12 (3): 302–309.
- Pierce L, Wilkinson L & Anderson J (2003): Analysis of the concept of aloneness as applied to older women being treated for depression. *Journal of Gerontological Nursing* 29 (7): 20–25.
- Pietikäinen S & Mäntynen A (2009): Kurssi kohti diskurssia. Vastapaino, Tampere.
- Pietilä I (2008): Between rocks and hard places. Ideological dilemmas in men’s talk about health and gender. Acta Universitatis Tamperensis 1329. Tampere University Press, Tampere.
- Pinquant M (2003): Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships* 20 (1): 31–53.

- Pinquart M & Sörensen S (2001): Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic & Applied Social Psychology* 23 (4): 245–266.
- Pitkälä K & Mäntyranta T (2004): Refleksiivinen kirjoittaminen. Kirjassa: Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Tutkimusraportti 4, ss. 31–38. Toim. K Pitkälä. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Pitkälä K & Mäntyranta T (2005): Terapeuttinen kirjoittaminen. Kirjassa: Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8, ss. 24–31. Toim. A Marjovuori, K Pitkälä & P Routasalo. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Pitkälä K & Routasalo P (2005): Ryhmäterapien sisällön tarkastelua – keskustelujen aiheet ja terapeuttinen ohjaus. Kirjassa: Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8, ss. 78–86. Toim. A Marjovuori, K Pitkälä & P Routasalo. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Pitkälä K, Routasalo P & Blomqvist L (toim.) (2004): Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 5. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Pitkälä K, Routasalo P, Kautiainen H & Tilvis R (2009): Effects of psychosocial group rehabilitation on health, use of health care services, and mortality of older persons suffering from loneliness: A randomized, controlled trial. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 64A (7): 792–800.
- Pitkälä K, Routasalo P, Kautiainen H, Savikko N & Tilvis R (2005): Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti 11. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Pohjolainen P (2003): Vanhuskysymys ja väestörakenteen muutokset. Kirjassa: Sukupuoli ja terveys, ss. 334–345. Toim. R Luoto, K Viisainen & I Kulmala. Vastapaino, Tampere.
- Portero CF & Oliva A (2007): Social support, psychological well-being, and health among the elderly. *Educational Gerontology* 33 (12): 1053–1068.
- Potter J (1996): Representing reality. Discourse, rhetoric and social construction. Sage, London.
- Potter J & Wetherell M (1987): Discourse and social psychology. Beyond attitudes and behaviour. Sage, London.
- Potter J & Wetherell M (2001): Unfolding discourse analysis. Kirjassa: Discourse theory and practice. A reader, ss. 198–209. Toim. M Wetherell, S Taylor & S J Yates. Sage, London.
- Richardson JE (2007): Analysing newspapers. An approach from critical discourse analysis. Palgrave Macmillan, New York.
- Robinson JD & Skill T (1995): The invisible generation: Portrayals of the elderly on prime-time television. *Communication Reports* 8 (2): 111–119.
- Rokach A (2000): Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports* 86 (2): 629–642.
- Rokach A (2004): Loneliness then and now: reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology* 23 (1): 24–40.
- Rokach A (2007): The effect of age and culture on the causes of loneliness. *Social Behavior and Personality* 35 (2): 169–186.

- Rook KS (1984): Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist* 39 (12): 1389–1407.
- Rosedale M (2007): Loneliness: An exploration of meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurse Association* 13 (4): 201–209.
- Routasalo P & Pitkälä K (2003): Ikääntyvien yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa. *Gerontologia* 17 (1): 23–29.
- Routasalo P & Pitkälä K (2004): Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology* 13 (4): 303–311.
- Routasalo P, Pitkälä K & Karvinen E (toim.) (2004): Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Routasalo P, Tilvis R, Kautiainen H & Pitkälä K (2009): Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing* 65 (2): 297–305.
- Routasalo P, Savikko N, Tilvis R, Strandberg T & Pitkälä K (2006): Social contacts and their relationship to loneliness among aged people – a population-based study. *Gerontology* 52 (3): 181–187.
- Rozanova J (2006): Newspaper portrayals of health and illness among Canadian seniors: who ages healthy and at what cost? *International Journal of Ageing and Later Life* 1 (2): 111–139.
- Russell C (1999): Interviewing vulnerable old people: ethical and methodological implications of imagining our subjects. *Journal of Aging Studies* 13 (4): 403–417.
- Russell D (1982): The measurement of loneliness. Kirjassa: *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*, ss. 81–104. Toim. LA Peplau & D Perlman. John Wiley & Sons, New York.
- Russell D (1996): UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66 (1): 20–40.
- Russell D, Peplau LA & Ferguson M (1978): Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment* 42 (3): 290–294.
- Russell D, Cutrona C, de la Mora A & Wallace R (1997): Loneliness and nursing home admission among rural older adults. *Psychology and Aging* 12 (4): 574–589.
- Sand L & Strang P (2006): Existential loneliness in a palliative home care setting. *Journal of Palliative Medicine* 9 (6): 1376–1387.
- Saresma T (2005): Teen runosta rakastetun – Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Kirjassa: *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*, ss. 37–128. Toim. K Jokinen. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Savikko N (2008): Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. *Annales Universitatis Turkuensis D* 808. Turun yliopisto, Turku.
- Savikko N, Routasalo P, Tilvis R & Pitkälä K (2010): Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness. *International Journal of Older People Nursing* 5 (1): 16–24.

- Savikko N, Routasalo P, Tilvis R, Strandberg T & Pitkälä K (2005): Predictors and subjective causes of loneliness in and aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 41 (3): 223–233.
- Schnittker J (2007): Look (closely) at all the lonely people. Age and the social psychology of social support. *Journal of Ageing and Health* 19 (4): 659–682.
- Sixsmith A & Sixsmith J (2008): Ageing in place in the United Kingdom. *Ageing International* 32 (3): 219–235.
- Stanley M, Moyle W, Bellantyre A, Jaworski K, Corlis M, Qxlade D, Stoll A & Young B (2010): ‘Nowadays you don’t even see your neighbours’: loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health and Social Care in the Community* 18 (4): 407–414.
- Steed L, Boldy D, Grenade L & Iredell H (2007): The demographics of loneliness among older people in Perth, Western Australia. *Australasian Journal on Ageing* 26 (2): 81–86.
- Stevens N & Westerhof GJ (2006): Marriage, social integration, and loneliness in the second half of life. A comparison of Dutch and German men and women. *Research on Aging* 28 (6): 714–729.
- STM (2007): Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3, Helsinki. Saatavilla: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1061491 [15.9.2009].
- STM (2008): Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3, Helsinki. Saatavilla: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf [15.9.2009].
- STM (2009): Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Ikäneuvo-työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:24, Helsinki. Saatavilla: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1421875 [15.9.2009].
- Suedfeld P (1982): Aloneness as a healing experience. Kirjassa: Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, ss. 54–67. Toim. LA Peplau & D Perman. John Wiley & Sons, New York.
- Suoninen E (2002): Vuorovaikutus, kokemus, merkitys. Diskurssiivisen sosiaalipsykologian mahdollisuudet kokemuksen tulkinnassa. *Psykologia* 37 (5): 372–384.
- Taimela S (2005): Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni? Kirjassa: Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta, ss. 188–226. Toim. K Jokinen. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Taylor S (2001): Locating and conducting discourse analytic research. Kirjassa: Discourse as data. A guide for analysis, ss. 5–48. Toim. M Wetherell, S Taylor & SJ Yates. Sage, London.
- Tiikkainen P (2006): Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Tiikkainen P & Heikkinen R-L (2005): Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Ageing & Mental Health* 9 (6): 526–534.

- Tiikkainen P, Heikkinen R-L & Kauppinen M (2004): Jyväskyläläisten 80- ja 85-vuotiaiden kokema yksinäisyys, yksinäisyyteen yhteydessä olevat ja yksinäisyyttä ennustavat tekijät 5-vuotisseuruun aikana. *Gerontologia* 18 (4): 257–265.
- Tijhuis MAR, de Jong Gierveld J, Feskens EJM & Kromhout D (1999): Changes in and factors related to loneliness in older men. The Zutphen elderly study. *Age and Ageing* 28 (5): 491–495.
- Tilvis RS, Pitkälä KH, Jolkkonen J & Strandberg TE (2000): Social networks and dementia. *The Lancet* 356 (9223): 77–78.
- Tummavuori I (2005): Miten yksinäisyyttä käsitellään ryhmäterapiassa? Kirjassa: Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8, ss. 65–69. Toim. A Marjovuori, K Pitkälä & P Routasalo. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Tummavuori I & Vilo R (2005): Ikääntyneiden ryhmien ohjaaminen. Kirjassa: Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8, ss. 50–58. Toim. A Marjovuori, K Pitkälä & P Routasalo. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Vakimo S (2001): Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa nasta koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäntähtäyksistä. SKS, Helsinki.
- van Baarsen B, Snijders TAB, Smit JH & van Duijn MAJ (2001): Lonely but not alone: Emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. *Educational and Psychological Measurement* 61 (1): 119–135.
- van der Geest S (2004): “They don’t come to listen”: The experience of loneliness among older people in Kwahu, Ghana. *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 19 (2): 77–96.
- Warren C & Williams K (2008): Interviewing elderly residents in assisted living. *Qualitative Sociology* 31 (4): 407–424.
- Weiss RS (1973): *Loneliness. The experience of emotional and social isolation.* The MIT Press, Cambridge.
- Wenger GC (2002): Interviewing older people. Kirjassa: *Handbook of interview research. Context & method*, ss. 259–278. Toim. JF Gubrium & JA Holstein, Sage, Thousand Oaks.
- Wenger GC & Burholt V (2004): Changes in levels of social isolation and loneliness among older people in a rural area: a twenty-year longitudinal study. *Canadian Journal on Aging* 23 (2): 115–127.
- Wetherell M (2001): Themes in discourse research: the case of Diana. Kirjassa: *Discourse theory and practice. A reader*, ss. 14–28. Toim. M Wetherell, S Taylor & SJ Yates. Sage, London.
- Wetherell M, Taylor S & Yates SJ (toim.) (2001): *Discourse theory and practice. A reader.* Sage, London.
- Victor C, Scambler S & Bond J (2009): The social world of older people. Understanding loneliness and social isolation in later life. Open University Press, Maidenhead.
- Victor C, Scambler S, Bond J & Bowling A (2000): Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology* 10 (4): 407–417.

- Victor C, Scambler S, Bowling A & Bond J (2005a): The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society* 25 (3): 357–375.
- Victor C, Scambler S, Marston L, Bond J & Bowling A (2005b): Older people's experiences of loneliness in the UK: does gender matter? *Social Policy & Society* 5 (1): 27–38.
- Vilkko A (2010): Koti vanhetessa. Kirjassa: Kotia paikantamassa, ss. 213–236. Toim. A Vilkko, A Suikkanen & J Järvinen-Tassopoulos. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi.
- Vilkko A, Finne-Soveri H & Heinola R (2010): Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Kirjassa: Suomalaisten hyvinvointi, ss. 44–59. Toim. M Vaarama, P Moisio & S Karvonen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Williams LM (1978): A concept of loneliness in the elderly. *Journal of the American geriatrics society* 26 (4): 183–187.
- Williams A, Yläne V & Wadleigh PM (2007): Selling the “Elixir of Life”: Images of the elderly in an Olivio advertising campaign. *Journal of Aging Studies* 21 (1): 1–21.
- Williams A, Wadleigh PM & Yläne V (2010): Images of older people in UK magazine advertising: Towards a typology. *The International Journal of Aging and Human Development* 71 (2): 83–114.
- Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, Tang Y & Bennett DA (2007): Loneliness and risk of Alzheimer Disease. *Archives of General Psychiatry* 64 (2): 234–240.
- Wood LA & Kroger RO (2000): *Doing discourse analysis. Methods for studying action in talk and text.* Sage, Thousand Oaks.
- Voutilainen P, Kauppinen S, Heinola R, Finne-Soveri H, Sinervo T, Kattainen E, Topo P & Andersson S (2007): Katsaus ikääntyneiden kotihoidon kehitykseen. Kirjassa: Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus, ss. 154–189. Toim. M Heikkilä & T Lahti. Stakes, Helsinki.
- Vuori J (2004): Sukupuolen ja seksuaalisuuden retorinen analyysi. Kirjassa *Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta*, ss. 93–117. Toim. M Liljeström. Vastapaino, Tampere.
- Zhang Z & Hayward MD (2001): Childless and the psychological well-being of older persons. *Journal of Gerontology: Social Science* 56B (5): S311–S320.
- Zhang W & Liu G (2007): Childlessness, psychological well-being, and life satisfaction among the elderly in China. *Journal of Cross Cultural Gerontology* 22 (2): 185–203.
- Zhang YB, Harwood J, Williams A, Yläne-McEwen V, Wadleigh PM & Thimm C (2006): The portrayal of older adults in advertising: a cross-national review. *Journal of Language and Social Psychology* 25 (3): 264–282.
- Yates SJ (2001): Part two, social interaction. Editor's introduction. Kirjassa: *Discourse theory and practice. A reader*, ss. 82–92. Toim. M Wetherell, S Taylor & SJ Yates. Sage, London.
- Young JE (1982): *Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application.* Kirjassa: *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, ss. 379–405. Toim. LA Peplau & D Perlman. John Wiley, NY.

Yläne V & Williams A (2009): Positioning age: focus group discussion about older people in TV advertising. *International Journal of the Sociology of Language* 2009 (200): 171–187.

Liite 1

Yksinäisyydelle annettuja määritelmiä

Andersson 1998:

- The generalized lack of satisfying personal, social or community relationships. (s. 265)

Bombassei, Nouredine & Kelley 2009:

- A subjective experience in which a person feels psychological discomfort and an inability to increase the quality and/or quantity of relationships to the person's desired level. Loneliness occurs following a perceived lack of and/or loss of significant relationships and can contribute to several physical and psychological health problems. (s. 32)

de Jong Gierveld 1987:

- Loneliness, or subjective social isolation, was then described as “a situation experienced by the participant as one where there is an unpleasant or inadmissible lack of (the quality of) certain social relationships”. The description included situations in which *the number of existing relationships was smaller than is considered desirable or admissible, as well as situations where the intimacy one wishes for has not been realized*. Loneliness was seen to involve the manner in which the person perceives, experiences and evaluates his or her isolation and lack of communication with other people. Three dimensions of the conception of loneliness were distinguished. The first concerned the feelings associated with the absence of an intimate attachment, feelings of emptiness or abandonment. The second component referred to the time perspective, and the third component involved emotional aspects. (s. 120)

Johnson & Mullins 1989:

- Social isolation (aleness) describes the situation of the older person who lives alone and has few social contacts. Emotional isolation (loneliness) refers to the subjective experience of feeling lonely. It is possible for persons to feel emotionally isolated or lonely even when they are surrounded by other persons. On the other hand, they may be alone or have relatively few social contacts and still not suffer from subjective feelings of loneliness. (s. 113)

Killeen 1998:

- Loneliness is very subjective concept. Loneliness is a pervasive, depressing, debilitating condition that can affect all of one's life. It is very destructive condi-

tion. Loneliness is a condition that describes the distressing, depressing, dehumanizing, detached feelings that a person endures when there is a gaping emptiness in their life due to an unfulfilled social and/or emotional life. (s. 763–764)

Lopata 1969:

- Loneliness is a sentiment felt by a person when he defines his experienced level or form of interaction as inadequate. Loneliness is dependent upon a social self wishing to be involved in meaningful interaction with significant others. Loneliness is felt in the absence of contact with others who treat the self with similar sentiments. Such feelings are likely to arise when the habitual or expected depth of relations with other people is judged as temporarily or permanently unavailable, broken, or underdeveloped. (s. 249)

Peplau & Perlman 1982b:

- 1) Loneliness results from deficiencies in a person's social relationships, 2) loneliness is a subjective experience; it is not synonymous with objective social isolation. People can be alone without being lonely, or lonely in a crowd 3) the experience of loneliness is unpleasant and distressing. (s. 3)

Perlman & Russel 2004:

- Loneliness has been defined as the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relationships is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively. (s. 585)

Rokach 2004:

- 1. Loneliness is a universal phenomenon which is fundamental to being human. Everyone, regardless of ethnic origin, religious beliefs, socioeconomics or social status and age or sex can identify the pangs of loneliness at some point in their lives. 2. Although common to all of us, the nature of loneliness as a subjective experience is varied across different people, under many conditions, with a multitude of causes and enumerable results and consequences. 3. Although, loneliness is a complex and multifaceted experience, it is always very painful, severely distressing and individualistic. (s. 25)

Weiss 1973:

- The absence of a close emotional attachment, which we characterize as “the loneliness of emotional isolation”, can only be remedied by the integration of another emotional attachment or the reintegration of the one that had been lost. The absence of an engaging social network, the “loneliness of social isolation”, can be remedied only by access to such a network. (s. 18–19)

Victor, Scambler, Marston, Bond & Bowling 2005b:

- The subjective evaluation of the nature, quality and quantity of an individual's overall level of social interaction and engagement. Loneliness is the state where the individual's quantity and/or quality of social relationships is below the desired level. (s. 28)

Williams 1978:

- A feeling that comes to a person when there seems to be no one who cares about what happens to him/her. The feeling is expressed as self-pity, thus making that person think only self and the things expected from others. (s. 184)

Young 1982:

- The absence or perceived absence of satisfying social relationships, accompanied by symptoms of psychological distress that are related to the actual or perceived absence. (s. 380)

Liite 2

Haastattelukysymyksiä (Tervaskantoaineisto)

Taustatiedot:

Millainen on terveydentilanne tällä hetkellä? Sairaudet, näkö, kuulo, liikkuminen, lääkkeet?

Kuinka suoriudutte päivittäisistä askareista?

Käykö teillä kotiaavustajaa? Muita auttajia?

Mitä kotitöitä teette itse: ruoanvalmistus, tiskaus, siivous, pyykinpesu, silitys, mankelointi, kodin korjaustyöt, omakotitalossa nurmikon leikkaus, lumityöt?

Yhteydet sukulaisin: kuinka usein käydään tai soitetaan?

Millaiset suhteet teillä on naapureihin? Paljonko teillä on ystäviä ja tuttavvia?

Kuka on teille läheisin henkilö?

Millaisilla asioilla käytte kodin ulkopuolella?

Kuinka jokapäiväinen elämänne sujuu nyt? Kertokaa tavallisesta arkipäivästä.

Kertokaa lapsuudestanne. Koti ja perhe

Koulunkäynti, ammatti, työpaikat, harrastukset

Kertokaa sota-ajan kokemuksista.

Mitä iloja teillä on ollut elämässä? Mitä suruja?

Mitä uskonto teille merkitsee?

Mikä on ollut vaikeinta elämässänne? Kuinka selvisitte siitä ajasta?

Yksin eläminen vanhuudessa:

Miltä yksin eläminen teistä tuntuu vanhuudessa? Miten viihdytte yksin?

Mitä harrastatte tällä hetkellä?

Miten iän lisääntyminen on vaikuttanut yksin elämisen kokemuksiinne?

Onko yksinäisyys mielestänne myönteistä vai kielteistä?

Mikä yksin elämisessä on parasta? Mikä pahinta?

Kaipaatteko ympärillenne enemmän ihmisiä?

Mitä asioita ikävöitte?

Millaista elämä on tällä hetkellä? Mitä odotatte tulevaisuudelta?

Naimattomuuden valintaan liittyvät tekijät:

Onko yksin eläminen teille oma valinta?

Vaikuttiko lapsuuden perhe/koulutus/työ/sota-aika jollain tavalla valintaanne?

Millaisen puolison olisitte valinnut?

Liite 3

Kirjoitusohjeet (Kirjoitusryhmä)

”Kirjoittamisen tarkoituksena on kannustaa Teitä pohdiskeluun. Aikaisempien tutkimusten perusteella kirjoittamisen tiedetään auttavan ihmisiä jäsentämään elämäntilannettaan ja sen hallintaa. Kirjoittamisella tiedetään olevan myös myönteisiä terveysvaikutuksia. Jakamalla kirjoituksia, niissä syntyneitä tunnelmia ja kokemuksia ryhmän kanssa vaikutus vahvistuu. [...] Kuvaile paitsi tapahtumia ennen kaikkea omia pohdiskeluja, heränneitä mielikuvia ja tunnelmia, mitä keskustelu tai tapahtuma Teissä herätti.”

”Ensimmäinen tehtävä kuuluu: kertokaa lyhyesti elämäntilanteestanne. Mitä yksinäisyys Teille merkitsee? Milloin tunnette eniten yksinäisyyttä? Jos koette yksinäisyyttä, mikä on johtanut siihen? Mitä ajatuksia Teillä on tulevaan ryhmään osallistumisesta? Mitä toiveita olette asettaneet ryhmälle? Mitä huolia Teillä mahdollisesti liittyy ryhmään osallistumiseen?”

”Kirjoittakaa mahdollisimman vapaasti ja käyttäkää seuraavia kysymyksiä vain herättämään pohdintaa:

Mitä muistoja, ajatuksia tai mielikuvia ryhmätapaaminen ja keskustelu herättivät Teissä eli mitä koitte?

Mikä kokemuksessa tuntui hyvältä, innostavalta tai mukavalta ja miksi?

Mitä ristiriitaisia tunnelmia kokemus mahdollisesti herätti Teissä? Miksi?

Entä herättivätkö esiin tulleet asiat jotain oivalluksia? Miksi?

Mitä merkityksiä tai yhteyksiä ryhmässä esiin tulleilla asioilla on omassa elämässä tai omaa elämäkokemustanne vasten?

Mitä ryhmässä esiin tulleet asiat saivat Teidät myöhemmin pohtimaan?

Mitä mielikuvia tai tunteita ryhmä herättää Teissä?

Mikä oli mukavaa tai erityisen innostavaa?

Millaista on vuorovaikutus ryhmäläisten kesken?

Onko helppoa vai vaikeaa jutella ryhmässä? Miksi?

Koetteko yhteenkuuluvuutta ryhmässä ja millaista; jos ette koe, niin mistä se mahtaa johtua?”

Kolmanneksi viimeisellä kerralla annettiin seuraava ohje:

”Mitä merkitystä ryhmällä on ollut Teidän elämäntilanteessanne?

Mitä olette hyötäneet ryhmästä?

Mitä mielikuvia tai tunteita ryhmän loppuminen herättää Teissä?

Millä mielellä lähdette eteenpäin?”

Liite 4

Haastattelukysymyksiä (Kirjoitus- ja vertailuryhmät)

Yksinäisyyden ja yksin olemisen merkitys ja seuraukset

- Tunnetteko itsenne tässä elämänvaiheessa joskus yksinäiseksi?
- Millaista kokemanne yksinäisyys on? Mitä tekijöitä siihen kuuluu?
- Millaisia hyviä ja huonoja puolia yksinäisyydessä on teille?
- Mitä yksinäisyys teille merkitsee?
- Millaisena koette yksinäisyyden? Entä yksin olemisen?
- Millaisia seurauksia yksinäisyyden tunteilla on?
- Ovatko yksinäisyyden kokemukset muuttuneet vai ovatko ne olleet samanlaisia?
- Millaisia yksinäisyyden kokemukset ovat olleet eri-ikäisinä?
- Muistatteko lapsuudesta/nuoruudesta/työiästä yksinäisyyden kokemuksia?
- Miltä yksinäisyydestä puhuminen teistä tuntuu?

Yksinäisyyden aiheuttajat ja tekijät

- Mikä saa teidät tuntemaan itsenne yksinäiseksi? Millaisissa tilanteissa erityisesti?
- Millaisissa tilanteissa ette koe itseänne yksinäiseksi?
- Mitä ajattelette itsestänne/muista ihmisistä silloin kun olette yksinäinen?

Yksinäisyyden lievittäminen

- Mitkä asiat lievittävät yksinäisyyttä? Lukeminen, ulkoilu, tapaamiset, harrastukset?
- Oletteko yrittäneet lisätä tällaisia, yksinäisyyttä lievittäviä asioita elämässänne?
- Mitä teette kun tunnette olonne yksinäiseksi?

Ryhmän vaikutukset

- Kertokaa millaista oli osallistua ryhmään?
- Millaisia odotuksia ennen ryhmän alkamista? Miten ne toteutuivat?
- Miten ryhmä vaikutti yksinäisyyden kokemuksiinne? Muuttuiko yksinäisyys?
- Onko yksinäisyys ollut ryhmän jälkeen erilaista? Millä tavalla?

ALKUPERÄISET OSAJULKAISUT

