



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 Vilkkö
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, käsittelen 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 käsittelen 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. Käsittelen 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 erillisyyks 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 ystäväistä, naapureista tai työkavereista, jolloin sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja sosiaalisen verkoston laajentuminen lievittävät tai poistavat yksinäisyyttä. (Weiss 1973.)

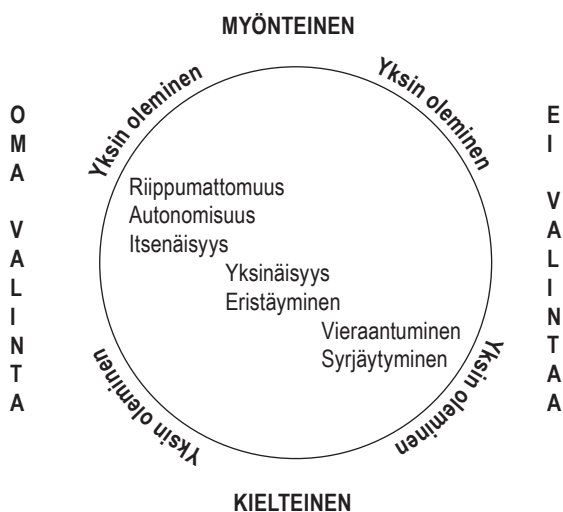
Peplaun ja Perlmanin (1982b) lähtökohta on toisenlainen. He eivät ole rakentaneet teoriaa yksinäisyyden sisällöistä vaan lähestyneet yksinäisyyttä muiden tekemien määritelmien pohjalta. He ovat koonneet aikaisemmissa sosiaalitieteellisissä tutkimuksissa käytettyjä yksinäisyyden määritelmiä ja muodostaneet 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 etäntymisestä 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 poikkileikkausasetelmissa. 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 ymmärä 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 toimista 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 & Lawor 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 poistaa 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 tähtäviä 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. Cattantin työryhmän (2005a) mukaan ryhmässä tapahtuneet interventiot ovat kahdenkeskisiin verrattuina vaikuttavampia ja

erityisesti silloin, kun interventio on suunnattu tietylle 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).

Kulttuuritausta 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 pärjäsikin 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 syntyntä 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. Tavot, 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 puhettavat 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 puhettavat 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). Diskurssianalyysissä 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, alleviivaus 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 näyttäytyi 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)

Ryhmäläisten 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 menettämisestä, 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 voimakkaata 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 ylipäätään 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 huolehtisi 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 päättäjienkin 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 teema 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 mielleyhtymien 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 tilannesidonnisina (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 haastattelijä ja haastateltava 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 haastattelijä 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 haastattelutyötylien ja haastateltavien erilaisten puhetapojen 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. Haastatellessaan 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 kirjekselyssä 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, Vilkkonen 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 ympäristö.

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.

Aiemmissä tutkimuksissa on nostettu esille miesten haluttomuus puhua yksinäisyydestä ja ylipäättään 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 toimintakyvyltään 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 terveystalvuihin panostaminen välittää ajatuksen sitä, 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 synnä 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.
- Marjovuori 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 Marjovuuo, 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 Marjovuuo, 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 & SJ 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 terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2007:3, Helsinki. Saatavilla: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1061491 [15.9.2009].
- STM (2008): Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen 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 terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 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.

Ylänne 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

"TÄSSÄ ON KAIKKI PARASTA, NYT KUN MÄ ELÄN YKSIN." YKSIN OLEMISEN HYVÄT PUELET IÄK- KÄIDEN NAIMATTOMIEN NAISTEN PUHEESSA

Hanna Palkeinen

JOHDANTO

Tässä artikkelissa tarkastelen 90 vuotta täyttäneiden, yksin asuvien naimattomien naisten yksin asumiseen ja yksin olemiseen liittämiä merkityksiä. Aineisto koostuu 24 yksilöhaastattelusta, joissa iäkkäät naiset puhuivat tämänhetkisestä elämäntilanteestaan ja valinnoista, jotka olivat siihen johtaneet. Alun alkaen kiinnostukseni kohdistui yleisemmin iäkkäiden naimattomien ihmisten yksinäisyyskokemuksiin, mutta esimerkiksi Tampereella, jossa aineisto kerättiin, oli vuonna 2001 tutkimuskriteerit täyttäviä naisia 172 ja miehiä vain kolme. Naimattomuus ja korkea ikä näyttävätkin olevan erityisesti naiskysymys, sillä esimerkiksi Suomessa 90 vuotta täyttäneistä naimattomista 91 % on naisia (Tilastokeskus 2003). Tätä taustaa vasten naimattomuus, korkea ikä ja naiseus nousivat kiinnostavaksi aihealueeksi. Lisäksi naimattomia iäkkäitä naisia on tutkittu toistaiseksi varsin vähän (Baumbusch 2004, 106).

Naisten naimattomuus sai aikaisemmin ryykyistä voimakkaammin kielteisen leiman. Lynn Abrams (2002, 90) ja Bridget Hill (2001, 3) tuovat esille, että historian naimattomat naiset nähtiin epäseksuaalisina ja säällittävinä ihmisinä, jotka eivät saaneet itselleen miestä. Heitä saatettiin kutsua myös ylijäämänaiseksi (Kivimäki 2001, 120). Naimattomiin naisiin liitetään edelleen tämänkaltaisia stereotyyppisiä käsityksiä, vaikka ne ajan kuluessa ovatkin lieventyneet. Puhekiellessä on esimerkiksi säilynyt vanhapiika-nimitys, joka viittaa edelleen johonkin kulttuurisesti epätoivottuun (Vakimo 2001, 141–142; Baum-

busch 2004, 117). Vaikka esimerkiksi Jennifer Baumbuschin (2004, 117) tutkimuksessa iäkkäät naiset kokivat edelleen olevansa naimattomuutensa vuoksi vallitsevan normin ulkopuolella, niin vapaaehtoiseen naimattomuuteen, ”sinkkuuteen”, yhdistetään yhä enemmän myönteisiä merkityksiä (Connidis 2001, 79–80; Hill 2001, 1; Vakimo 2001, 142). Usein nämä merkitykset liitetään kuitenkin nuoriin naimattomiin naisiin.

Paljon siteeratusta Jaber Gubriummin (1975, 32) artikkelissa naimattomat naiset ja miehet määritellään elinikäisiksi eristäytyjiksi. Tätä näkemystä on kritisoitu ja esimerkiksi Anne Barrett (1999, 47–48) korostaa, että naimattomien ja muiden siviilisäätyryhmien sosiaaliset verkostot rakentuvat eri tavoin. Jenny de Jong Gierveld (2003, 102) tuokin esille, että iäkkäillä naimattomilla naisilla on muihin verrattuna lukumäärällisesti vähiten kontakteja sukulaisiinsa. Koska omien lasten merkitys näyttäisi olevan iäkkäiden ihmissuhteissa erityisen suuri, naimattomien – ja usein lapsettomien – naisten sosiaaliset suhteet näyttävät myös siviilisäätyryhmiä vähäisempinä. Osa tutkijoista on nähnyt naimattomien iäkkäiden naisten suhteet myös ystäviin vähäisinä (Essex & Nam 1987, 103), mutta osa näkee heidän olevan naimisissa olevia naisia enemmän yhteydessä sisaruksiin, sisarusten perheisiin, ystäviin ja naapureihin (Wu & Pollard 1998, 333; Barrett 1999, 48; de Jong Gierveld 2003, 106).

Naimattomat, iäkkäät naiset asuvat usein yksin (de Jong Gierveld 2003, 95; Nihtilä & Martikainen 2004, 141). Naimattomille naisille

yksin eläminen ja oleminen eivät ole samalla tavoin uusi tilanne kuin leskeytyneille. Osa tutkijoista pitää tätä jopa etuna, jonka kautta iäkäs nainen välttää leskeytymisen myötä tulevan surun, kaipauksen ja yksinäisyyden (Gubrium 1975, 32; Baumbusch 2004, 114). Toisaalta naimattomat naiset ovat saattaneet kokea aikaisemmissa elämänvaiheissa suuria menetyksiä, joista Barrett (1999, 48) nostaa esille sisarusten ja vanhempien kuolemat. Koska naiset ovat saattaneet asua aikuisena yhdessä sisarustensa tai vanhempiensa kanssa, voi menetystä verrata puolison menettämiseen. Kuitenkin yksin asuminen voi näyttytyä iäkkäille itselleen pikemminkin saavutuksena kuin toisten hylkäämisestä (Peplau ym. 1982, 329, 342), jolloin yksin asumisen hyvänä puolena korostuu itsenäisyys (Petry 2003, 56; Baumbusch 2004, 113).

YKSINOLO JA YKSINÄISYYS

Yksin asumista ja yksinoloa on sellaisenaan tutkittu varsin vähän, mutta ainakin arkiajattelussa siihen näytetään liitettävän usein valinnanvapaus. Colin Killeen (1998, 764) puhuu myönteisenä koetusta yksinolosta silloin, kun ihminen haluaa tietoisesti olla mieluummin yksin kuin muiden seurassa. Ami Rokach (2001, 3) puolestaan korostaa myönteisessä yksinoloissa sitä, että se on suunniteltua ja tervetullutta. Yksinoloon liitetään myös mahdollisuus lepoon, omaan rauhaan ja virkistymiseen ja siitä puhutaan usein persoonallisen kasvun, luovuuden sekä henkisten ja sielullisten tarpeiden, kuten mietiskelyn ja rukoilun, yhteydessä (Larson, Csikszentmihalyi & Graef 1982, 51; Buchholz 1998; Pierce, Wilkinson & Anderson 2003, 22; Routasalo ym. 2003, 8).

Vaikka yksin olemiseen voidaan liittää myönteisiä asioita, se yhdistetään mielikuvissa kuitenkin useimmiten epämiellyttävänä koettuun yksinäisyyteen (Suedfeld 1982; Rokach 2001). Englanninkielisessä kirjallisuudessa käsite "loneliness" viittaa juuri kielteiseen yksinäisyyteen. Viitattaessa yksinoloon myönteisenä tai

neutraalina ilmiönä käytetään käsitteitä "solitude" tai "aleness". (Killeen 1998, 764; Rokach 2001, 3.) Suomen kielessä ei ole erikseen käsitteitä kuvaamaan tämänkaltaista eroa ja esimerkiksi Pirkko Routasalo ja Kaisu Pitkälä (2003) käyttävät käsitteitä myönteinen ja kielteinen yksinäisyys. Näillä käsitteillä yksinäisyys jaetaan kahteen vastakkaiseen merkitykseen, jolloin kuitenkin osittain kadotetaan yksin olemisen muut merkitykset.

Yksinäisyyden kokeminen näyttää olevan universaali ilmiö, mutta käsitteenä yksinäisyys ei ole yksiselitteinen. Yksinäisyyden määrittelyt vaihtelevat sen mukaan kenen lähtökohdista sitä tarkastellaan. Letitia Anne Peplau ja Daniel Perlman (1982, 3) ovat löytäneet tutkimuksista 12 erilaista yksinäisyydemäärittelyä ja vuosien kuluessa niitä on tullut lisää. de Jong Gierveld (2003, 96) määrittelee yksinäisyyden sosiaalisten suhteiden puutteeksi, jonka ihminen kokee epämiellyttäväksi, joskus jopa ahdistavaksi. Ihmissuhteiden lukumäärän perusteella mitattava yksinäisyys on kuitenkin eri asia kuin ihmisen kokema emotionaalinen yksinäisyys (Routasalo ym. 2003, 11). Toisaalta ihmiset voivat kokea yksinäisyyttä, vaikka eivät ole konkreettisesti yksin (Andersson 1998, 266).

Yksinäisyydestä puhutaan siis tunteena ja kokemuksena, mutta myös psykologisena tilana ja kognitiivisena arviona omasta itsestä. Yksinäisyyttä on tutkittu paljon, mutta suuri osa yksinäisyyttä käsittelevistä tutkimuksista on ollut kvantitatiivisia ja niissä on pyritty tunnistamaan kielteisenä koetun yksinäisyyden syitä ja seurauksia (Andersson 1998; Routasalo ym. 2003). Sukupuolta ei tutkimuksissa useinkaan problematisoida, vaan sitä tarkastellaan taustamuuttujana. Osassa tutkimuksissa naiset näyttävät olevan miehiä yksinäisempiä (Holmén ym. 1992, 45; Routasalo ym. 2003, 15) ja osassa taas miehet nähdään yksinäisempinä (de Jong Gierveld 2003, 107). Myöskään iän tuomia erityispiirteitä ei yksinäisyydetutkimuksissa yleensä pohdita. Useissa tutkimuksissa yksinäisyyden tunteiden on nähty lisääntyvän

län myötä (Routasalo ym. 2003, 15; Jylhä 2004, 160), mutta myös vastakkaisia tuloksia on olemassa (Holmén ym. 1992, 45). Myös siviilisäätyä on käytetty taustamuuttujana. Usein tutkitavat on jaettu kahteen ryhmään, naimisissa oleviin ja yksin eläviin, jolloin naimattomat, eronneet ja lesket on laskettu yhdeksi ryhmäksi. Tämän jaon mukaan naimisissa olevat näyttävät olevan vähemmän yksinäisiä (Andersson 1998, 267). Naimattomien iäkkäiden on kuitenkin nähty poikkeavan muista yksin elävistä (Gubrium 1975, 32; Dykstra 1995, 325) ja erityisesti naimattomat, yksin asuvat, iäkkäät naiset ovat yksin elävistä vähiten yksinäisiä (Zhang & Hayward 2001, 318; de Jong Gierveld 2003, 107).

Tässä artikkelissa tarkastelen yksinolon ja yksinäisyyden merkityksiä ja sävyjä haastattelujen naisten puheen kautta. Koska tavoitteena on saada esiin kuinka naiset itse yksinoloa ja yksinäisyyttä kuvaavat ja näitä käsitteitä käyttävät, niiden sisältöä ei tässä määritellä etukäteen.

AINEISTO, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA MENETELMÄT

Tämän tutkimuksen aineisto on koottu Tampereen yliopiston terveystieteen laitoksen Tervaskanto 90+ -projektissa¹. Tutkimukseen haastatellut 24 naista olivat kaikki lapsettomia ja eläneet koko elämänsä naimattomina. He olivat koulutustaustaltaan ja työhistorialtaan heterogeeninen ryhmä. Moni heistä oli työskennellyt tekstiilitehtaiden palveluksessa, mutta joukossa oli myös mm. opettajia ja terveydenhuollon työntekijöitä. Osa oli asunut koko aikuisikänsä yksin ja osa taas sukulaistensa tai ystävättäriensä kanssa eri pituisia aikoja. Joukossa oli myös naisia, joiden yksin asuminen oli alkanut vasta eläkeiässä, kun yhdessä asunut sisarus

oli kuollut. Naiset olivat myös terveydeltään ja toimintakyvyltään heterogeeninen joukko. Osa selviytyi täysin itsenäisesti, osa taas tarvitsi päivittäin toisen ihmisen apua.

Haastatteluajankohtana naiset olivat 90–94-vuotiaita ja he asuivat yksin omissa kodeissaan, missä myös haastattelut tehtiin. Haastattelijoina toimi kaksi eri-ikäistä naista, joista itse olin toinen. Kyseessä olivat elämäkerralliset haastattelut, jotka käsitelivät erityisesti yksinoloa ja naimattomuutta. Haastattelut kestivät puolesta tunnista reiluun kolmeen tuntiin.

Haastattelut olivat perussävyltään myönteisiä ja niissä korostuivat yksin olemisen hyvät puolet. Tähän saattoi vaikuttaa projektikonketti, sillä kutsumalla naisia tervaskannoiksi ja haastattelemalla heitä ”pitkään ikään selvinneinä” naisina, haastattelijat saattoivat osin tahtomattaankin herättää tämän suuntaisia odotuksia. Näen haastattelutilanteet sosiaalisina vuorovaikutustilanteina, joissa merkitykset syntyvät puhujan ja kuulijan välisessä dialogissa. Kieltä ei voi tarkastella irrallaan kontekstista, jossa sitä käytetään, vaan se on sidoksissa aikaan ja paikkaan ja siten jokainen puhetilanne on ainutkertainen. Puheen sisältöön vaikuttaa kertoja, mutta myös kuulija, sillä kertoja suuntaa puheensa sekä läsnä olevalle kuulijalle että myös toissijaisille kuulijoille, joita tässä tutkimuksessa saattoi edustaa koko Tervaskanto 90+ -projekti. (Maybin 2001; Lähtenmäki 2002.)

Tässä artikkelissa kiinnostukseni kohteena ovat iäkkäiden, naimattomien naisten yksinolon liittämät myönteiset merkitykset ja niiden perustelut. Paikannan tutkimukseni sellaiseen diskurssianalyttiseen lähestymistapaan, jossa kieltä tarkastellaan yleisesti sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa pikemminkin kuin tietyn vuorovaikutustilanteen ehdoilla (Taylor 2001, 7–8). Mielenkiintoni kohdistuu naisten puheeseen ja siihen, mitä sanoilla tehdään. Sa-

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

nojen avulla naiset jäsentävät asioita ja muodostavat niistä erilaisia tulkintoja. Kieltä käytetään useissa eri tarkoituksissa ja sillä on useita erilaisia merkityksiä. Kielen avulla rakennetaan sosiaalista todellisuutta esimerkiksi käskemällä, pyytämällä, syyttämällä ja perustelemalla. (Potter & Wetherell 2001; Taylor 2001; Wetherell 2001.) Aloitin aineiston analysoimisen identifioimalla haastatteluteksteistä kohtia, joissa naiset puhuivat yksinolosta tai yksinäisyydestä. Tarkemman analyysin kohteeksi otin kohdat, joissa kertojat käsitelivät yksinolon hyviä puolia. Analyysissä kiinnostuksen kohteena oli se, miten naiset puheessaan tekivät yksin olemisen myönteiseksi. Paikansin aineistosta kolme keskeistä merkitysulottuvuutta: itsenäisyyden, oman rauhan ja omavalintaisuuden. Yksinoloa ja yksin viihtymistä perusteltiin monin tavoin. Seuraavaksi kiinnostuin sen tarkastelemisesta, miksi naiset kokivat tarpeelliseksi perustella yksinolon hyviä puolia kuulijalle, millaisiin ääneen lausumattomiin kysymyksiin naiset haastattelussa vastasivat ja kenelle he perusteluja esittivät. Analyysissä keskityin tarkastelemaan näitä yksin viihtymisen perusteluja. Esitän merkitysulottuvuudet ja perustelut selkeyden vuoksi toisistaan erillisinä. Olen muuttanut artikkelissa esitetyistä lainauksista sellaiset asiat, joiden pohjalta puhujien tunnistaminen voisi olla mahdollista.

Yksinolon kielteisyys ja yksinäisyyden kokemukset tulivat esille niiden naisten kohdalla, joilla oli heikko toimintakyky ja elämää rajoittavia sairauksia (vrt. Essex & Nam 1987, 101). Yksin viihtymisen takaa näyttääkin löytyvän ehto terveyden säilymisestä. Tavallaan kaikki yksin olemisen hyvät puolet häipyisivät, jos terveys heikentyisi. Yksinolosta ja yksinäisyydestä naiset puhuivat osittain rinnakkaisina asioina, joihin molempiin yhdistettiin sekä myönteisiä että kielteisiä merkityksiä. Tähän saattoi vaikuttaa haastattelijan pyyntö kertoa yksinäi-

syyden myönteisistä ja kielteisistä puolista. Tavallaan kertojalle annettiin mahdollisuus, tai suorastaan ohje, nähdä yksinäisyyden sisältävän näitä molempia puolia. Kuitenkin osa kertojista erotteli yksinolon ja yksinäisyyden toisistaan, jolloin yksinäisyys viittasi epätoivottavaan ja vältettävään asiaan. Lisäksi naiset käyttivät yksinäisyys-sanaa silloin kun he halusivat tuoda esille omaa naimattomuuttaan ja ilman puolisoa elämistä. Puhe yksin olemisesta ja yksinäisyydestä sisälsi siis monenlaisia merkityksiä.

YKSINOLON MERKITYSULOTTUVUUDET

Itsenäisyys

Yksin olemisen ensimmäinen merkitysulottuvuus muodostui itsenäisyyteen liittyvistä asioista. Erään haastateltavan toteamus, jonka mukaan ”se on justiin se vapaus, kun saa olla kuinka tykkää”, merkityksellistää yksin olemisen itsenäisyytenä ja vapautena päättää omista asioista. Naiset saattoivat kokea muiden ihmisten ohjeet ja arvostelut voimakkaan kielteisinä ja yksin asuessa he välttyivät tältä. Yksin olemisen merkityksellistyi myönteisenä myös toiminnan kautta: ”[S]illoin voi niin paljon tehdä kaikenlaista. Voi lukea mielin määrin ja hankkia omat harrastuksensa.”

Elli: Kun tässä yksistänsä on, niin ei ainakaan niinä hetkinä tule ketään loukattua, eikä riistä kenenkään vapautta, että silloin jos olis elämäntoveri, niin ja, sitä vois olla niin paljon määräävä, että ei se oiskaan ihan taivaassa olemista. [...] Kun se aina se toinen täytyy olla aina numero yksi ja itse numero toinen, niin kuinka paljon olis jaksanut ajatella sitä toista ensin ja sitten itseensä niin.²

2. Lainaukset ovat toimitettua puhetta, joka on sanatarkkaa, mutta ei sisällä litteraatiomerkkejä. Välistä puuttuvat tekstiosat olen merkinnyt [...] -merkillä, selventävät huomautukset ovat hakasuluissa.

Monet naisista totesivat Ellin tavoin, että yksin asuessa ja eläessä ei tarvitse ottaa toisia ihmisiä huomioon. On mahdollista olla itsekäs ja keskittyä omiin tarpeisiin ja toiveisiin. Elli ei sano suoraan, olisiko kuviteltu elämäntoveri mies vai nainen, mutta lainauksen näkemys parisuhteesta viittaa siihen suuntaan, että kuviteltu elämänkumppani olisi mies. Sukupuolten väliset erot tulevatkin esille stereotyyppisen esittämisen kautta. Pohtiessaan elämäntoverin toiveiden huomioimista ennen omiaan Elli tuo samalla esille käsityksiään vaimon roolista. Liittääkö Elli vaimolle kuuluviksi piirteiksi jonkinlaisen alistumisen ja nöyryyden? Puheessaan hän ainakin näyttää epäilevän sitä, että itse olisi sopinut tähän muottiin.

Yksin olemisen omana rauhana

Toiseksi merkitysulottuvuudeksi paikansin yksin olemisen omana rauhana. Haastatellut naiset rakensivat puheessaan itsestään ihmisiä, jotka mieluummin viettävät aikaa yksin omassa rauhassa kuin muiden ihmisten parissa.

Veini: Ei mulla ongelmaa tässä ollut koskaan. Mä nautin, kun mä saan, [*naurua*] kun mulla on tässä, kun mä saan olla omassa olossani. [...] En mä yhtään oo onneton tässä yksinäisyydessä.

Kertojat tulkitsivat yksin olemisen mahdollisuutena olla aivan yksin omien ajatusten kanssa ja tällaista aikaa täytyi itsellä olla. Runsaat sosiaaliset kontaktit koettiin epämiellyttäväiksi. Haastateltu Veini korostaa yksinolosta nauttimista ja yksinolo saatettiin nähdä myös virkistävänä ja lepoa tarjoavana aikana. Osa naisista koki iäkkäille tarkoitettut kerhot ja muut tapaamiset ahdistavina juuri sen takia, että niissä on paljon ihmisiä. Myös sukulaisten ja tuttavien liian tiheät tai toistuvat käynnit saattoivat vähentää omaa rauhaa.

Yksinolon omavalintaisuus

Vaikka naisten puheessa korostuivat yksinolon hyvät puolet, ajatus jatkuvasta yksin olemisesta esitettiin kielteisenä. Kolmanneksi merkitysulottuvuudeksi paikansin yksinolon omavalintaisuuden ja osittain myös yksinolon suhteellistamisen. Monet naisista toivat esille, että he tunsivat olevansa hylättyjä, jos heillä ei olisi ihmissuhteita. Kun ”joku käy, semmosia muutamia, niin se on hyvä, olis kamalaa, kun ihan yksin olis, ettei kukaan uskaltais tulla.”

Miina: No kun minä en tunne, että mää oon yksin. [...] Mä saan ympärilleni vaikka kuinka paljon. Joskus on oikeen hyvä, että ei aina oo. Meillä on tuo tuommonen sisäpuhelin [...] jos tuota tekkee mieli niin soittaa, että aukases ovi, minä tuun nyt.

Naiset toivat esille toiveensa vaikuttaa omien sosiaalisten suhteidensa tiiviyyteen. Esimerkiksi edellä siteeratulle Miinalle näytti olevan tärkeää saada itse päättää, kuinka usein hän tuttaviaan tapaa. Tieto siitä, että voi halutessaan ottaa muihin ihmisiin yhteyttä, antaa yksinolon valinnan mahdollisuuden. Haastateltavat myös suhteellistivat yksin olemistaan. Kotiaskareet ja muu tekeminen saattoivat muuntaa yksinolon ”yhdessäoloksi”. Naiset näyttivät ymmärtävän lehdet ja television hyväksi seuralaisiksi, joskus jopa ystäviksi. Näin ajatellen he eivät koskaan olleet täysin yksin.

YKSIIN VIIHTYMISEN PERUSTELUT

Puhuessaan yksin olemisesta naiset jäsensivät sen merkityksiä, mutta myös perustelivat yksin viihtymistään monin tavoin. Yksinolon myönteisyyttä naiset perustelivat tottumuksen, luonteen, erontekojen ja tekemisen avulla, mutta myös sillä, että heillä on yhteys muihin ihmisiin, vaikka ovat yksin. Perustelupuheessa on ha-

vaittavissa vuorovaikutuksellinen aspekti, jossa kertojat tavallaan vastaavat ääneen lausumattomiin kysymyksiin. Kenelle he oikeastaan perusteluita esittivät? Mistä syystä he kokivat tarpeelliseksi perustella yksin olemistaan ja sen myönteisiä puolia? On vaikea kuvitella, että parisuhteessa elävät ihmiset näkisivät vastavasti tarpeelliseksi perustella parisuhteessa elämistä. Vaikuttavatko yhteiskunnan ja kulttuurin perhekeskeisyyttä arvostavat asenteet ja odotukset yksineläjien tarpeeseen perustella omaa elämäntapaansa, joka ainakin osittain voi olla yhteiskunnan ihanteista poikkeava?

Tottumus

Keskeinen teema yksin viihtymistä perusteltaessa oli tottumus, joka nousi esille useissa kohdin tai se saatettiin mainita ohimennen. Kun on ollut paljon yksin, on siihen tottunut. Perusteluna tottumus voi olla osalle kertojista niin itsestään selvä, että sitä ei aina lähdetty tarkemmin pohtimaan.

Elli: Hyvin usein kävelin yksistäni, kun ei ollut semmosta kaveria. Kun ei ollut puhelinta ja eikä ollut semmosta, jolle olis käynyt sanomassa, että lähdekö ja joka olis ollut samaa mieltä, että mennään ja niin eespäin. Että mä hyvin paljon olin yksistäni. Hmm. Kävelin pitkiä matkoja ja nautin Mustalahden kalliosista ja Pyynikistä ja monista semmosista.

Elli kuvaa tottumustaan yksinoloon lapsuusmuistoilla. Hän painottaa katkelmassa useaan kertaan kaverin puuttumista, mutta ei kuitenkaan tee itsestään olosuhteiden uhria tai ole asiasta katkera, vaan kääntää asian myönteiseksi ja kertoo yksin ollessaan nauttineensa luonnosta.

Lyyli: Asuin velipojan kanssa sitten, kun meitä oli kolme, kun toiset menivät avioliittoon ja hän jäi vaan siis poikamieheks ja me oltiin äiti, hän ja minä. Sitten kuoli äiti, niin me jäettiin tän velipojan kanssa kaksistaan. Ja hän on ol-

lut nyt kuolleena, 79-vuonna kun hän syyskuun 15. päivä ja ihan oon yksin ja eikä tässä mitään hätää ole ollu.

Lyylin tottumus yksin olemiseen näyttää tulleen perheenjäsenten kuoleman kautta. Yksin oleminen on hänelle useisiin muihin kertoihin verrattuna melko uutta, vaikkakin tuttua jo useammalta vuosikymmeneltä. Lainauksessa Lyyli korostaa yksin *jäämistä*, jolla hän poistaa asiasta omavalintaisuuden. Sekä Lyyliille että Ellille yksin oleminen näyttäisi alun perin olleen ympäristön ja olosuhteiden aiheuttamaa, eikä niinkään toivottua. Vuosien myötä se on voinut muuntua itselle sopivaksi ja myönteisenä koetuksi tottumukseksi. Tämän hetken näkökulmasta yksin viihtymisen perustelu tottumuksen kautta tuntuu luontevalta. Kun tällaiseen elämään on tottunut ja siihen on tyytyväinen, voi olla vaikea edes kuvitella toisenlaista tilannetta.

Luonne

Useat kertojista korostivat olevansa luonteeltaan ihmisiä, jotka viihtyvät yksin.

H1: Miltä yksin eläminen näin vanhuudessa tuntuu?

Elli: Jaa. Juu se on kyllä [...] että mä olen, niin kun mä sanojin jo alussa, että olen ollut varmaan hiukan erakkoluonne, koska mä niin paljon viihdyin yksin.

Elli on valinnut voimakkaan käsitteen *erakkoluonne* kuvaamaan itseään. Hän ei tee puheessaan erakkomaisuudesta kielteistä ja toisten ihmisten karttamiseen ja vieroksumiseen johtavaa asiaa, vaan haluaa ehkä enemmänkin kuvata sillä yksin viihtymistä ja tyytyväisyyttä. Elli näyttää tiedostavan käsitteeseen liitetyt kielteiset merkitykset ja lieventää kuvaustaan ”varmaan hiukan” täsmennyksellä. Elli käyttää perustelussaan mennyttä aikamuotoa ja tätä kautta perusteluksi nousee myös tottumus yksin ole-

miseen luonteenpiirteiden kautta. Luonne rakentuu siten pysyväksi elämänaikaiseksi piirteeksi.

H1: Mikä yksin elämisessä on teidän mielestä parasta?

Aune: No, saa olla niin, ettei kukaan määri ja mä en antaisikaan itteeni määriä. Mää oon semmonen pököpää. En mää antasi itteeni määriä, en, en millään tavalla, kun mua ei ole koskaan määritetty.

Haastateltu Aune perustelee yksin viihtymistään oman päättäväisen ja itsenäisen luonteensa kautta. Hän tekee itsestään periksi antamattoman ja määrätietoisena naisen käyttämällä sanaa *pököpää*. Sanavalinnan kautta Aune tuottaa puheeseen humoristisen sävyn, vaikka toisaalta toistolla hän ilmaisee olevansa tosissaan. Asian voi tulkita olevan kertojalle myönteinen ja hän on jopa ylpeä tästä luonteenpiirteestään. Aune käyttää myös murteista sanaa *määriä*, jonka kautta hän ottaa muut ihmiset puheeseensa mukaan. Viittaako Aune tässä Ellin aikaisemman lainauksen tavoin alistavaan aviomieheen? Aune ei suostu alistumaan toisten määräysten alle, eikä toisaalta ole sellaiseen tottunutkaan.

Yhteys muihin ihmisiin, vaikka on yksin

Yhteys muihin ihmisiin on yksin viihtymisen perusteluna paradoksaalinen. Naiset kertoivat, että yksin on hyvä olla, kun ei ole lopulta täysin yksin. Yksin oleminen ei näyttäydä naisten puheessa absoluuttisena olotilana, vaan siinä on eri asteita.

H2: Mikä yksin elämisessä on parasta?

Työne: No rauha. Kun ei se oo jatkuva.

H2: Että sopivasti on sitten välillä seuraa.

Työne: Joo, ei jatkuva rauha, mutta se, että on semmoisia läheisiä rakkaita, jotka käyvät ja soittavat ja vievät, jossain käy kylässä ja noin, että ei, ei sellanen ykstoikkoinen.

Lainauksessa Työne rakentaa jonkinlaista jatkumoa, jonka molemmat päät näyttäytyvät hänelle itselleen kielteisinä. Täysin ilman ihmis-suhteita olemisen ja toisaalta liian tiiviit tapaamiset hän merkityksellistää negatiivisiksi asioiksi. Kielteisyys vaihtuu myönteisyyteen silloin kun vieraita käy *sopivasti*. Täysin yksin oleminen ei sisältäisi vaihtelua, jota Työne näyttää tarvitsevan. Osa kertojista näytti olevan tyytyväisiä muutamiin sosiaalisiin kontakteihin, kun taas osalle runsaammat ihmissuhteet olivat tyytyväisyyden edellytys.

Naiset puhuivat sosiaalisesta verkostosta, jonka periaatteellinen olemassaolo saattoi olla tärkeämpi kuin reaaliset kontaktit ihmisten kanssa. He painottivat, että ”vaikka mää tässä yksin olen, niin en sanan täydessä merkityksessä ole yksin”. Mielensisäinen yhteys toisiin ihmisiin voi olla niin voimakas, että yksin asuessa ja paljon aikaa yksin viettäenkään he eivät kokeneet olevansa täysin yksin. Osittain kertojat laskivat aikaisemmat ihmissuhteet tämän päivän ihmissuhteisiin, sillä he ovat yhteydessä näihin ihmisiin muistojen kautta.

Elli: Kyllä mää aattelen, että ei se yhtään hullumpaa olis vaikka joka päivä kävis joku, joka piipahtas. Mutta kun mä ajattelen sitä, etten mää vaan tykkäis, että ei mulla olis yhtään ihan omaa päivää niin, että sekin täytyy olla. [...] Ei minusta olis yhtään sitä vastaan, jos joku olis niin laupias, että sanois, että tervetulo tänään meille niin, että meille tulee se ja se ja on kiva keskustella. Niin kyllä ei mulla olis mitään sitä vastaan, että, etten mää ihan vielä niin kun ihmisiä ole ruvennut pelkäämään.

H1: Että täytyy olla sitä omaa rauhaakin sitten?

Elli: Niin täytyy olla semmosia, jollonka saa tehdä, vaikka päällensä seistä niin.

Elli puhuu itsestään sosiaalisena ja muiden parissa viihtyvänä ihmisenä, mutta samalla hän vastustaa jokapäiväistä kontaktia muiden ihmisten kanssa. Hän kertoo sosiaalisista kontakteistaan vieraiden piipahtamisena ja hänen itsensä kutsumisena kylään. Kontaktit eivät näin

ollen ole kovin pitkäaikaisia. Itsestään hän antaa kuvan suhteellisen passiivisena ja muista ihmisistä itseään aktiivisempina toimijoina. Hän itse ei tee aloitetta vaan odottaa, että *joku kävis tai joku sanois, että tervetuloo*. Lainauksessa hän neuvottelee ja tasapainoilee yksinolon ja yhdessäolon hyvien puolien välillä. Hän tarvitsee aikaa olla yksin, ja se näyttää merkitsevän hänelle itsenäisyyttä ja vapautta. Sitaatin lopussa olevalla sanonnalla *vaikka päällänsä seistä* Elli tekee yksinolosta miltei täydellistä vapautta. Sanonta on heikkokuntoisen naisen puheessa kuvaannollinen. Korostaako Elli tällä omaan yksin olemiseen kuuluvaa vapautta ja mahdollisuutta tehdä sellaisia asioita, joita ei muiden seurassa haluaisi tai voisi tehdä?

Eronteot

Naiset perustelivat yksinolon myönteisyyttä myös tekemällä eroa sen vastakohtaan. Kontrastoimalla yksin olemisen hyviä puolia johonkin kielteisenä pidettyyn tilanteeseen, rakennettiin oma elämäntilanne hyväksi:

Laina: Kyllä mää täällä [*kotona*] pärjään ja kun mä on viel tonne tolla rollaattorilla pääsy. En mää mihinkään halua vielä täältä, enhän mää halua tonne laitokseen. Kyllä mää ennen täällä kopissa oon vain. [...] Että jos, jotakin tekkee [*laitoksessa*] vähänkin väärin, taikka sanoo jotenkin niille jotakin viileetä. Kyllä se, siellä mennee se itsenäisyys kohta. Ei siellä voi yhtään sanoo mittään nii, eikä sanoo siitä olosta ja kun tyytyä sinne. Mitäs tänne tulit, ne sanoo. [*naurua*]

Laina näyttää tulkitsevan yksin asumisen vaihtoehdoksi laitoksessa asumisen. Hän näkee laitoksen paikkana, jossa menettäisi lopullisesti itsenäisyytensä. Tyytyväisyys nykyiseen tilanteeseen korostuu laituselämän kielteisyyden kautta. Vaikka Lainan tämänhetkinen elämä rollaattorilla liikkuvana ja *kopissa* asuvana ei näyttäydy kovin miellyttävänä, niin vielä epämiellyttävämpään asiointilaan verrattuna se näyttää varsin hyvältä. Useat naiset näkivät laitoshoi-

don odottavan tulevaisuudessa, ja se koettiin miltei vankilaan menona. Myös laitos ympäristönä voitiin nähdä epämiellyttävänä, sillä siellä ”olis aina ihmisiä ja aina vilskettä.”

Työne: No mä olen todella ihan tyytyväinen tähän yksin asumiseen. Minä en ole erikoisesti semmonen puhelias enkä seuraihminen, mutta nää kaikki läheiset ja tuttavat niin ne käyvät niin paljon usein ja soittavat, mutta muuten minä tykkään. Kun esimerkiksi tää on niin puhelias tää mun kasvattisiskoni. [...] Mä en joskus jaksais puhua, kun noin minä tykkään tehdä ristisanaa ja luen ja telkkarista minä en ole kauheen kiinnostunut, mutta hän on niin kovin puhelias [...] niin kuin mun sisareni on niin taas puhelias ja mutta ihan tarpeeks mulla on puhekaveria, että mä tykkään olla yksin.

Vaikka Työne perustelee yksin viihtymistään ensisijaisesti oman luonteensa kautta, myös hän rakentaa puheessaan vastakohtia ja jännitteitä eri asioiden välille. Hän asettaa vastinpareiksi puheliaat sisaruksensa ja itsensä ei-seurallisena ihmisenä. Hän ei tarvitse aina seuraa ja joskus seura suorastaan haittaa häntä. Käytännöllinen syy sille, että yksinolo on Työnelle hyvä asia näyttää olevan myös se, että hän ei jaksu seurustella muiden kanssa.

Tekemisen merkitys

Yksin oleminen ei näille naisille ollut olotila, jossa ei tehty mitään tai oltiin jouten. Tämän sukupolven naiset eivät ole tottuneet olemaan toimeettomina ja he usein arvostavat ahkeruutta ja työntekoa. Haastatellut kertoivat tekevänsä hyvin paljon eri asioita, vaikkakin hitaammin kuin ennen.

Martta: Minä pöyhin näitä kaikkia vanhoja, kun tää on museo. [*naurua*] Niin kun tässä on niin paljon tota noin hävyksis, niin, että aina haen jotakin, [*naurua*] että tää on tällästä tää elämä. Ei mulla ole koskaan noin jäänyt noin ylimäärästä aikaa.

Yllä olevassa lainauksessa Martan päivät näyttyvät kiireisinä ja työntäyteisinä. Yksin ollessa hänellä on paljon tekemistä ja aika kuluu nopeasti, joskus liiankin nopeasti. Martta ei kerro kovinkaan tarkkaan mitä hän lopulta tekee. Päivät täyttyvät tavaroiden *pöyhimisellä* ja etsimisellä. Kertomalla kotiaskareistaan ja harrastuksistaan, kuten lukemisesta ja television katselusta, kertojat tekevät itsensä aktiiviseksi toimijoiksi. Aktiivisuuden määrittäminen ei iäkkäiden kohdalla ole aina yksiselitteistä. Pienikin askare voi täyttää päivän ja tehdä siitä kiireisen tuntuisen. Toisaalta jo pelkkä maailman asioiden seuraaminen, ajassa mukana oleminen sekä muistelu voivat tehdä iäkkäästä aktiivisen toimijan. Aktiivisuudesta kertoo myös lainaus: “[M]un on kotona kirjallisuutta hyvää ja mulla on kotona ruokaa ja mulla on kotona hyvää mieltä.” Yksin oleminen näyttää muotoutuvan myönteiseksi sitä kautta, että on mahdollista tehdä itselle tärkeitä asioita ja aika ei käy pitkäksi.

IÄKKÄÄT NAISET NORMIEN RIKKOJINA

Haastatellut naiset korostivat yksinolon myönteisiä puolia, mutta myös yksinolon muut merkitykset tulivat esille. Kuva tulevasta yksinolosta sairaana ja kenties kotona vailla ihmissuhteita näyttäytyi pelottavana. Haastatelluista naisista vain muutama kertoi tämänhetkisestä yksinäisyyden tunteestaan, joka liittyi läheisesti heikentyneeseen toimintakykyyn. Yksinäisyyden arkaluonteisuus on noussut esille useissa tutkimuksissa ja erityisesti iäkkäät näyttävät jopa kieltävän yksinäisyyden tunteensa (McInnis & White 2001, 129). Tässä voi olla kyse samantapaisesta ilmiöstä, jota Roos (1987, 214) nimittää onnellisuusmuuriksi. Positiivisuus korostui myös naisten puhuessa omasta naimattomuudesta. Naimattomuus nähtiin voimakkaasti omana valintana (vrt. Kivimäki 2001, 120), jonka kautta voisi ajatella myös yksin olemisen olevan pitkälti oma valinta. Ehkä naiset kokivat,

että kun on valinnut naimattomana elämisen, ei ole soveliaista valittaa seuran puutetta, eikä ehkä oikeastaan edes kokea yksinäisyyttä.

Haastatellut naiset tekivät eroa kahteen kulttuuriseen mielikuvaan (vrt. Kangas & Nikander 1998, 16). He halusivat puhua itsensä irti yksinäisen vanhuksen ja naimattoman naisen stereotyyppisistä mielikuvista. Aineistoni perusteella ei kuitenkaan voi arvioida sitä, miten naimattomat miehet kokevat yksin olemisen. Kulttuurisesti vanhapoika-nimitys näyttäisi saavan myönteisempiä merkityksiä kuin vanha-piika-nimitys. Miesten perustelut saattaisivat olla toisenlaisia tai he eivät ehkä kokisi tarvetta perustella yksinoloaan naisten tavoin. On kuitenkin kiinnostavaa todeta, että juuri naiset kokivat tarpeelliseksi perustella omaa yksin viihtymistään. Ovatko he joutuneet perustelevaan oma naimattomuuttaan ja sen myötä yksin olemistaan koko elämänsä ja sitä kautta perustelevaan on heille luontevaa? Oliko perustelupuhe jonkinlaista itsetodistelua (ks. Suoninen 2001, 101–106) vai liittykö perustelevaan oman individualismin ja valinnan vapauden vahvistamiseen tai toisaalta perhekeskeisyyden vastustamiseen? Parisuhteessa olevien ei tarvitse perustella omaa elämäntapaansa: olisikin huvittavaa kuulla ihmisen perustelevan parisuhdettaan sillä, että on seurallinen ihminen.

Eija Maarit Ojala ja Osmo Kontula (2002, 135) esittävät omassa tutkimuksessaan, että naisten yksin elämistä kyseenalaistetaan ja pyritään jopa vaikeuttamaan miehiä enemmän. Nainen nähdään helposti äitinä ja hoivaajana. Yksin eläviä naisia pidetään itsekkäinä ja heidän individualisminsa ja valinnanvapautensa on nähty jopa kielteisenä. Individualismi ei siis olekaan naisille aina itsestäänselvyys. Kuitenkin haastateltujen naisten puheessa itsenäisyyden ja yksin olemisen myönteiset merkitykset näyttävät kietoutuvan tiiviisti yhteen (vrt. Lewis & Moon 1997; Petry 2003; Baumbusch 2004). Yhteiskunnassa vallitsevien käsitysten vuoksi naiset saattoivat haastattelutilanteessa kokea tarpeelliseksi puolustaa omaa elämäntapaansa ja painottaa sen hyviä puolia. Tämän

päivän länsimaisessa yhteiskunnassa arvostetaan ulospäin suuntautuneisuutta, seurallisuutta ja aktiivisuutta ja eristäytyneisyys nähdään kielteisenä (Suedfeld 1982, 64). Naimattomuuden kautta tuleva yksin eläminen ja yksin oleminen ei näyttäydy aina kovin ihannoitavana. Nuorempien ikäryhmien keskuudessa sinkkuutta voidaan idealisoida, jolloin valinnanvapaus korostuu, mutta varttuneempiin yksineläjiin liitetään usein vieläkin kelpaamattomuuden leima. Lisäksi naiset saattavat olla yksin eläessään ja mihinkään kuulumattomuutensa vuoksi alisteisessa asemassa suhteessa vallitseviin normeihin. (Ojala & Kontula 2002, 32; Baumbusch 2004, 117.) Kulttuurisesti itsellisyys voi näyttäytyä myös itsekkyytenä, jolloin yksin oleminen ei olekaan muiden seuraan kelpaamattomuutta, vaan myös omaa haluttomuutta olla mukana yhteiskunnassa, siten kuin sen yleisesti ajatellaan olevan sopivaa ja toivottavaa.

Myös kuva vanhuudesta muuttuu. Vanhuuteen liitettyjen negatiivisten stereotyyppien rinnalle on noussut aktiivisen ja runsaasti ihmissuhteita sisältävän vanhuuden ihannekuva (Jyrkämä 2001; Vakimo 2001, 169; Kangas & Nikander 1999, 10–12). Haastatellut naiset halusivat tehdä eroa yksin olemisen ja sosiaalisen eristäytymisen välillä. He eivät halunneet antaa itsestään kuvaa epäsosiaalisina ja syrjäy-

tyneinä ihmisinä, vaikka viettivät paljon aikaa yksin. He kieltäytyivät olemasta surkeita, yksinäisiä naisia, vaikka heidän kohdallaan mielikuva onnellisesta isoäitiydestä ei voinutkaan toteutua. Julkisessa keskustelussa vanhana yksin olemista ei pidetä toivottavana, vaikkakin sen arvellaan usein olevan olosuhteiden sanelemaa. Yksin olevia ja eläviä iäkkäitä voidaan sääliä ja ihmetellä, miksi sukulaiset eivät pidä heihin enempää yhteyttä. Yksin olemiseen voidaan tällöin liittää jonkinlaista syrjäytyneisyyttä.

Yksin asuminen ja oleminen on tulevaisuudessa yhä useamman iäkkään naisen elämäntapa. Tämän vuoksi onkin tärkeää tuoda esiin myös toisenlaista, myönteistä tutkimustietoa yksinolosta. Tässä artikkelissa esittämäni aineisto ja tulokset tarjoavat uudenlaista näkökulmaa sekä naimattomia iäkkäitä naisia että yksinäisyyttä ja yksinoloa käsittelevään tutkimukseen.

TtM Hanna Palkeinen toimii tutkijana Tampereen yliopiston terveystieteen laitoksella ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirin tutkimusyksikössä. Hän valmistelee väitöskirjaa iäkkäiden kotona asuvien ihmisten yksinäisyydestä.

hanna.palkeinen@uta.fi

KIRJALLISUUS

- ...Abrams, Lynn 2002: *The Making of Modern Women: Europe 1789–1918*. Longman, London.
- ...Andersson, Lars 1998: Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health* 2:4, 264–274.
- ...Barrett, Anne E 1999: Social support and life satisfaction among the never married. Examining the effects of age. *Research on Aging* 21:1, 46–72.
- ...Baumbusch, Jennifer L 2004: Unclaimed treasures: older women's reflections on lifelong singlehood. *Journal of Women & Aging* 16:1/2, 105–121.
- ...Buchholz, Ester 1998: The call of solitude. *Psychology Today* 31:1, 50–54, 82.
- ...Connidis, Ingrid Arnet 2001: *Family ties & aging*. Sage, Thousand Oaks.
- ...de Jong Gierveld, Jenny 2003: Social networks and social well-being of older men and women living alone. Teoksessa Arber, Sara, Davidson, Kate & Ginn, Jay (toim.): *Gender and Aging. Changing Roles and Relationships*. Open University Press, Philadelphia, 95–110.
- ...Dykstra, Pearl A 1995: Loneliness among the never and formerly married: the importance of supportive friendships and a desire for independence. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 50:5, 321–329.
- ...Essex, Marilyn J & Nam, Sunghee 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.
- ...Gubrium, Jaber F 1975: Being single in old age. *International Journal of Aging & Human Development* 6:1, 29–41.

- ...Hill, Bridget 2001: *Women Alone: Spinster in England 1660–1850*. Yale University, New Haven.
- ...Holmén, Karin, Ericsson, Kjerstin, Andersson, Lars & Winblad, Bengt 1992: Loneliness among elderly people living in Stockholm: a population study. *Journal of Advanced Nursing* 17:1, 43–51.
- ...Jylhä, Marja 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.
- ...Jyrkämä, Jyrki 2001: Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): *Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologiaa*. Vastapaino, Tampere, 267–323.
- ...Kangas, Ilka & Nikander, Pirjo 1999: Johdanto. Teoksessa Kangas, Ilka & Nikander, Pirjo (toim.): *Naiset ja ikääntyminen*. Gaudeamus, Helsinki, 7–24.
- ...Killeen, Colin 1998: Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28:4, 762–770.
- ...Kivimäki, Sanna 2001: Tampere – naisten kaupunki? Teoksessa Nikunen, Minna; Gordon, Tuula, Kivimäki, Sanna & Pirinen, Riitta (toim.): *Nainen, naisuus, naisellisuus*. Tampere University Press, Tampere, 117–140.
- ...Larson, Reed, Csikszentmihalyi, Mihaly & Graef, Ronald 1982: Time alone in daily experience: loneliness or renewal? Teoksessa Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons, New York, 40–53.
- ...Lewis, Karen Gail & Moon, Sidney 1997: Always single and single again women: a qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy* 23:2, 115–134.
- ...Lähtenmäki, Mika 2002: Dialoginen näkökulma kieleen: Mihail Bahtin ja Valentin Vološinov. Teoksessa Dufa, Hannele & Lähtenmäki, Mika (toim.): *Kielentutkimuksen klassikoita*. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, 179–200.
- ...Maybin, Janet 2001: Language, struggle and voice: the Bakhtin/Volosinov writings. Teoksessa Wetherell, Margaret, Taylor, Stephanie & Yates, Simeon J. (toim.): *Discourse Theory and Practice. A Reader*. Sage, London, 64–71.
- ...McInnis, Gloria J & White, Jane H 2001: A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing* XV:3, 128–139.
- ...Nihtilä, Elina & Martikainen, Pekka 2004: Ikäihmistien yksinasuminen Suomessa vuosina 1970–2000. *Yhteiskuntapolitiikka* 69:2, 135–146.
- ...Ojala, Eija Maarit & Kontula, Osmo 2002: *Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä*. Väestötutkimuslaitos, julkaisu D 40/2002. Väestöliitto, Helsinki.
- ...Peplau, Letitia Anne, Bikson, Tora K. Rook, Karen S & Goodchilds, Jacqueline D. 1982: Being old and living alone. Teoksessa Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons, New York, 327–347.
- ...Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel 1982: Perspectives on loneliness. Teoksessa Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons, New York, 1–18.
- ...Petry, Heidi 2003: Aging happens: experiences of Swiss women living alone. *Journal of Women & Aging* 15:4, 51–68.
- ...Pierce, Linda L. Wilkinson, Laura K. & Anderson, Judith 2003: Analysis of the concept of aloneness. As applied to older women being treated for depression. *Journal of Gerontological Nursing* 29:7, 20–25.
- ...Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret 2001: Unfolding discursive analysis. Teoksessa Wetherell, Margaret, Taylor, Stephanie & Yates, Simeon J. (toim.): *Discourse Theory and Practice. A Reader*. Sage, London, 198–209.
- ...Rokach, Ami 2001: Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology* 20:1, 3–18.
- ...Roos, JP 1987: *Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäntavoista*. 2. painos. SKS, Helsinki.
- ...Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2003: Vanhusten yksinäisyyden tutkimuksen ongelmat ja harmaat alueet. Teoksessa Pitkälä, Kaisu, Tilvis, Reijo, Huittinen, Veli-Matti, Karjalainen, Pirkko, Routasalo, Pirkko, Saarenheimo, Marja, Pietilä, Minna, Hyvärinen, Maritta, Standberg, Timo, Klippi, Anu, Nuutila, Arto & Korpjaakko-Huuhka, Anna-Maija: *Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu*. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 1. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki, 45–54.
- ...Routasalo, Pirkko, Pitkälä, Kaisu, Savikko, Niina & Tilvis, Reijo 2003: *Ikääntyneiden yksinäisyys, kyselytutkimuksen tuloksia*. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- ...Suedfeld, Peter 1982: Aloneness as a healing experience. Teoksessa Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons, New York, 54–67.
- ...Suoninen, Eero 2001: *Miten tutkia moniäänistä ihmistä?* 2. painos. Acta Universitatis Tampereensis 580, Tampere.
- ...Taylor, Stephanie 2001: Locating and conducting discourse analytic research. Teoksessa Taylor, Stephanie, Yates, Simeon J & Wetherell, Margaret (toim.): *Discourse as Data. A Guide for Analysis*. Sage, London, 5–48.
- ...Tilastokeskus 2003: *Väestö 1-vuotiskäryhmittäin siviilisäädyn mukaan*. <http://www.stat.fi/tk/hel/vaesto_vaki1-vuotis.xls>. 22.3.2004.
- ...Vakimo, Sinikka 2001: *Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäntähtäyksistä*. SKS, Helsinki.
- ...Wetherell, Margaret 2001: Introduction. Teoksessa Wetherell, Margaret, Taylor, Stephanie & Yates, Simeon J. (toim.): *Discourse Theory and Practice. A Reader*. Sage, London, 1–8.
- ...Wu, Zheng & Pollard, Michael S 1998: Social support among unmarried childless elderly persons. *Journal of Gerontology, Social Sciences* 53:6, 324–335.
- ...Zhang, Zhenmei & Hayward, Mark D. 2001: Childless and the psychological well-being of older persons. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 56:5, 311–320.

SINGLE, ELDERLY WOMEN'S ATTITUDES TOWARD SOLITUDE

Previously, being alone has been viewed as negative in research literature on loneliness. Research has rarely paid attention to being alone as a positive or neutral phenomenon. The purpose of this article is to investigate the thoughts and attitudes of being alone by single, elderly women. The data was collected by interviewing 24 unmarried childless women, who were 90 years old or older and lived alone in their own homes. In the women's stories, being alone meant independence, one's own peace and privacy, and a conscious decision to live alone. The women described being alone as positive in several different ways, including the habit of independent living, personality traits, the unwanted option of being institutionalized, having meaningful activity in the home and a connection to other people despite living alone. In the interviews, the women emphasized their wish not to be associated with the cultural stereotypes of elderly women as lonely and/or spinsters.

Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa

Tässä artikkelissa tarkastellaan iäkkäiden yksinäisyydelle antamia kuvauksia ja selityksiä terapeuttisiin kirjoitusryhmiin osallistuneiden iäkkäiden kirjoituksissa. Kiinnostuksen kohteena on se, mistä ja miten iäkkäät kirjoittavat, kun heille on annettu yhdeksi ohjeeksi kirjoittaa yksinäisyydestä. Analysoin aineistoa diskurssianalyttisestä näkökulmasta kiinnittäen huomiota erityisesti tekstien vaihteleviin kirjoitustyyliihin ja metaforiin. Kirjoittajat käsittelevät yksinäisyyttä erilaisista näkökulmista ja yksinäisyydellä on useita merkityksiä ja liittymäkohtia. Kirjoittajat liittävät yksinäisyyden kokemuksen toimijuuden puutteeseen, turvattomuuden tunteeseen, ulkopuolisuuden kokemuksiin ja kaipaukseen. Yksinäisyys nousee kirjoituksissa esille sekä yleisenä ilmiönä että subjektiivisena kokemuksena; lisäksi teksteille ovat ominaisia tyyllilliset kontrastit ylevästä arkiseen realismiin.

Hanna Palkeinen

Johdanto

Tässä artikkelissa lähestytään yksinäisyyttä terapeuttisiin kirjoitusryhmiin osallistuneiden iäkkäiden ihmisten tuottamien tekstien kautta. Tarkoituksena ei ole antaa yksinäisyydelle tiukkaa määritelmää, vaan analysoida, millaisia assosiaatioita ja ajatuskuluja teemaksi annettu yksinäisyys herättää ikääntyneissä kirjoittajissa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa yksinäisyyttä on tulkittu eri tavoin. Yksinäisyydelle on olemassa kymmeniä erilaisia määritelmiä (esim. Peplau ja Perlman 1982), mutta universaalialia määritelmää lie-nee mahdotonta löytää, sillä yksinäisyyden kokeminen ja sille annetut merkitykset vaihtelevat sekä kulttuurista toiseen (Rokach ym. 2001, Perlman 2004) että saman kulttuurin sisällä. Yksinäisyys näyttäytyykin monikasvoisena. Eri näkökulmista ja elämäntilanteista tarkasteltuna se saa erilaisia merkityksiä.

Vanhuuden yksinäisyyttä on tutkittu runsaasti kvantitatiivisin menetelmin. Yksinäisyyttä on lähestytty erilaisista näkökulmista, eivätkä saadut tulokset ole yksiselitteisiä. Yhtenä kiinnostuksen kohteena on ollut yksinäisyyden yleisyys. Vaikka suurimmassa osassa tutkimuksista naiset, yksin asuvat ja lesket näyttävät olevan miehiä, toisen kanssa asuvia ja muita siviilisäätyryhmiä yksinäisempiä (esim. Andersson 1998, Tijhuis ym. 1999,

Jylhä 2004), on saatu myös vastakkaisia tuloksia (esim. de Jong Gierveld 2003). Miehet saattavat kokea voimakkaampaa sosiaalista, mutta vähäisempää emotionaalista yksinäisyyttä kuin naiset, ja eroja voi olla myös eri siviilisäätyjen ja asumismuotojen välillä (Dykstra ja de Jong Gierveld 2004). Useissa tutkimuksissa on selvinnyt, että yksinäisyys lisääntyy iän myötä (Victor ym. 2000, Jylhä 2004), mutta toisaalta se saattaa myös lievit-tyä erittäin vanhoissa ikäryhmissä (Holmén ym. 1992). Yksinäisyys koskettaa eri tavoin monia iäkkäitä. Suomalaisista iäkkäistä 5 – 10 % kokee tutkimusten mukaan usein tai aina yksinäisyyttä. Toisinaan yksinäiseksi itsensä tuntevia on yli 30 %. (Routasalo ym. 2003, Tiikkainen ym. 2004.) Tutkimuksissa on käsitelty myös yksinäisyyttä ennustavia tekijöitä, kuten suppeaa sosiaalista verkostoa (esim. Bondevik ja Skogstad 1998, Savikko ym. 2005), heikentynyttä terveyttä ja toimintakykyä (esim. Andersson 1998, Perlman ja Russel 2004, Tiikkainen ym. 2004) sekä matalaa tulotasoa ja koulutusta (Savikko ym. 2005).

Vaikka iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksen yleisyys on ollut tutkimuksissa usein esillä, yksinäisyyden subjektiivisia merkityksiä on tutkittu niukasti. On olemassa vain muutamia iäkkäiden yksinäisyyttä tarkastelevia kvalitatiivisia tutkimuksia. Niissä painottuvat merkityksellisten ihmissuh- teiden menetykset ja vaikeus solmia uusia ihmis-

suhteita. Myös kokemus siitä, että läheiset eivät arvosta iäkstä ihmisenä, saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä. (Lopata 1969, McInnis ja White 2001, van der Geest 2004.) Lesket tuovat esille yksinäisyyteen liittyvän kaipauksen entisenlaista elämää kohtaan. Enää heillä ei ole kumppania, jonka kanssa jakaa arkielämää: asunto tuntuu tyhjältä, arkiaskareista on huolehdittava yksin, eikä ole puolisoa, jolle voi osoittaa rakkautta ja saada vastarakkautta. (Lopata 1969). Myös heikentynyt terveys ja toimintakyky nousevat esille yksinäisyyden keskeisinä elementteinä, samoin kuin pelko terveyden ja myös ihmissuhteiden menettämisestä. Yksinäisyyttä käsiteltäessä on puhuttu myös iäkkäiden keinoista välttää yksinäisyyttä tai tulla toimeen tämän tunteen kanssa sekä vaikeudesta verbalisoida yksinäisyyden kokemusta. (Lopata 1969, McInnis ja White 2001.)

Aineisto

Artikkelin aineistona ovat iäkkäiden kirjoittamat tekstit. Tekstit koottiin vuonna 2003 Vanhustyön keskusliiton hankkeessa, jossa tutkittiin ryhmäkuntoutuksen mahdollisuuksia iäkkäiden yksinäisyyden lievittämisessä (Pitkälä ym. 2003). Ryhmien osallistujat valikoituivat kirjekyselyn¹ perusteella, jossa he ilmaisivat kärsivänsä yksinäisyydestä ja haluavansa osallistua kirjoittamista hyödyntäviin ryhmätapaamisiin. Lisäksi ryhmiin otettiin muutamia ihmisiä alkuperäisen otannan ulkopuolelta, jotta ryhmät saatiin täyteen. (ks. Marjovuo ym. 2005.) Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmiä muodostettiin kolme. Ne kokoontuivat puolentoista tuntia kerran viikossa kolmen kuukauden ajan.

Ryhmäläiset olivat kotona asuvia 76–88-vuotiaita ikäihmisiä, 15 naista ja viisi miestä². Kirjekyselyssä, jonka perusteella iäkkäät valikoituivat ryhmiin, yksinäisyys jaettiin kolmeen luokkaan. Ryhmiin osallistujista neljä kertoi kärsivänsä yksinäisyydestä usein tai aina ja 14 kirjoittajaa koki itsensä toisinaan yksinäiseksi. *Harvoin* tai *ei koskaan* -vaihtoehdon valitsi kaksi kirjoittajaa. Osallis-

tajat edustivat kaikkia siviilisäätyryhmiä, ja leskiä heistä oli puolet. Osa kirjoittajista harrasti kirjoittamista ja kirjallisuutta, ja muutamille kirjoittaminen oli ammatin kautta tuttua. Ryhmäläisten välisiä eroja kirjoittajina kuvaavatkin tekstien vaihtelevat pituudet, tyyli ja kirjallinen taso. Kirjoittajat olivat keskimäärin suhteellisen korkeasti koulutettuja. Heistä kahdeksan oli suorittanut korkeakoulu- tai opistoasteen ammattikoulututkinnon ja vain neljällä oli koulutuksena kansakoulu tai vähemmän.

Kirjoitusryhmät olivat psykoterapeuttisesti orientoituneita. Niiden tavoitteena oli yksinäisyyden lievittyminen, oman elämäntilanteen jäsentäminen ja itseymmärryksen lisääntyminen kirjoittamisen ja ryhmäkeskustelun avulla. (Pitkälä ja Mäntyranta 2005.) Ryhmissä keskusteltiin sekä ryhmäläisten itsensä että ryhmän ohjaajien esille nostamista teemoista (Tummuvuori 2005, Tummuvuori ja Vilo 2005). Keskeinen työväline oli terapeuttinen kirjoittaminen, joka kirjallisuudessa määritellään refleksiiviseksi kirjoittamiseksi, jonka avulla ihminen jäsentää mieltään askarruttavia asioita. (Esterling ym. 1999, Wright ja Chung 2001, Groom ja Pennebaker 2004.) Ryhmäläiset kirjoittivat aina tapaamisten välillä ja palauttivat tekstit ohjaajille. Ohjaajat lukivat tekstit ja nostivat niissä esiintyviä teemoja keskusteluun seuraavissa ryhmätapaamisissa, kuitenkin niin, että kirjoittajan tunnistaminen oli mahdotonta. Kirjoittajat antoivat kirjallisen luvan tähän sekä tekstien käyttämiseen tutkimustarkoituksiin.

Kirjoittamisen avuksi annettiin ohjeita. Niissä tuettiin vapaaseen kirjoittamiseen, mutta samalla esitettiin tarkkoja kysymyksiä. Kirjoituksia ei ohjeistettu erillisiksi yksinäisyysteksteiksi, vaan yksinäisyys oli ohjeissa mukana yhtenä teemana. Yksinäisyydestä kysyttiin kolmella kysymyksellä: *milloin tunnette olevanne eniten yksinäinen, mitä yksinäisyys teille merkitsee ja mikä on mielestänne johtanut yksinäisyyden tunteeseen?* Suurin osa (28/33) ohjeiden kysymyksistä käsitteli ryhmään liittyviä asioita, kuten kirjoittajien odotuksia, mielikuvia ja kokemuksia ryhmästä. Lisäksi pyydettiin kertomaan lyhyesti omasta elämäntilanteesta ja ryhmän päättyessä omaan tulevaisuuteen liittyvistä ajatuksista. (Marjovuo ym. 2005.)

Tekstejä on yhteensä 90 (118 sivua)³. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kaikki kirjoittajat käsittelevät teksteissä yksinäisyysteemaa jollain tavalla. Ryhmää koskevilla kuvauksilla on teksteissä pääpaino, mikä johtuu kirjoitusohjeista ja ryhmätilanteiden vaikutuksesta. Kirjoituksissa kerrotaan

¹ Kirjekysely toteutettiin kaksivaiheisena. Ensimmäinen kysely postitettiin väestörekisterikeskuksesta saadun satunnaisotannan perusteella 75 vuotta täyttäneille henkilöille kuudella paikkakunnalla. Kysely kartoitti vastaajien terveyttä, toimintakykyä, elämänsänteitä ja yksinäisyyden kokemista. Toinen kysely lähetettiin ensimmäisen kyselyn perusteella yksinäiseksi itsensä kokeville henkilöille ja sen tavoitteena oli löytää halukkaita ryhmiin osallistujia. Kyselyn avulla iäkkäät valikoituivat kolmeen erilaiseen interventiomuotoon, joista yhtenä olivat terapeuttisen kirjoittamisen ryhmät. Ks. Marjovuo ym. 2005, Pitkälä ym. 2003.

² Lisäksi ryhmiin osallistui kolme henkilöä, jotka eivät halunneet kirjoittaa. Osa heistä keskeytti ryhmän.

³ Kukin ryhmäläinen kirjoitti 1-13 tekstiä, joiden pituudet vaihtelivat 21-1649 sanan välillä. Kolmasosa teksteistä oli yli 200 sanan pituisia. Aineisto sisältää kaikki ryhmissä kirjoitetut tekstit.

ryhmälle asetetuista toiveista, alkujännityksestä, saaduista hyödyistä ja ryhmän päättymisestä. Ryhmässä esillä olleet keskustelut ja niistä heränneet ajatukset, samoin kuin kuvaukset ryhmän jäsenistä ovat esillä. Kirjoittajat käsittelevät myös omaa elämäntilannettaan, muistoja ja arkipäivän merkityksellisiä hetkiä, kuten ystävien ja omien lasten tapaamisia, mielekästä tekemistä ja luonnosta nauttimista. Myös kielteisinä koetuista tilanteista, kuten sairaalakäynneistä sekä omista ja tuttavien sairauksista, kirjoitetaan. Osassa teksteistä uskonto on voimakkaasti esillä.

Analyyysi

Kirjoitukset ovat yksinäisyysnäkökulmasta suhteellisen vaikeasti lähestyttäviä. Yksinäisyyttä käsitellään niissä hyvin monenlaisten asioiden yhteydessä ja kietoutuneena kielteisenä koettuihin ilmiöihin. Tekstit ovat assosiativisia eivätkä useinkaan sisällä analyyttistä pohdiskelua yksinäisyydestä. Kirjoitusohjeet, ryhmä ja tutkimusasetelma ovat luoneet teksteihin oman kontekstinsa, mutta myös kirjoittajien itselleen asettamat tavoitteet toimivat tietynlaisena kontekstina ja ovat virittäneet merkitysvalintoja. Tekstien tarkasteleminen kulttuurisessa kontekstissaan tuo esille niissä ilmenevää jaettua merkitysmailmaa.

Ryhdyin lukemaan tekstejä ilman etukäteistä tarkkaa määrittelyä yksinäisyydestä. Väljä tutkimuskysymykseni oli: mistä ryhmäläiset kirjoittavat, kun yhtenä heille annettuna teemana on yksinäisyys? Tarkoitukseni oli katsoa teksteissä esillä olevaa yksinäisyyttä laajasti kulttuurin ja arkiarjattelun näkökulmista. Analyyksini ei kohdistunut pelkästään niihin kohtiin, joissa yksinäisyydestä kirjoitettiin eksplisiittisesti, vaan katsoin tekstejä kirjoitusohjeissa annetun yksinäisyyskontekstin läpi. Ohjeissa tuotiin esille, että kirjoittaminen auttaa jäsentämään ja hallitsemaan omaa elämäntilannetta, jolloin ryhmään osallistujat määrittyivät yksinäisyyden suhteen apua tarvitseviksi. Kirjekyselyssä yksinäisyys määrittyi kielteiseksi, kärsimystä aiheuttavaksi asiaksi. Nämä seikat ovat voineet vaikuttaa siihen, että yksinäisyydestä kirjoitettiin pääasiallisesti negatiivisena kokemuksena.

Luen kirjoituksia dialogisina, vaikka ne ovatkin syntyneet kirjoittajien ollessa yksin. Tekstit on kirjoitettu muiden luettavaksi ja siten ne saavat dialogisen luonteen kirjoittajan ja lukijan välisessä vuorovaikutuksessa. Kirjoittaminen on saattanut merkittä osalle ryhmäläisistä keskustelua toisen ihmisen kanssa, vaikka toinen ei ole ollut konkreettisesti läsnä kirjoittamistilanteessa. (Vološinov 1990.) Sosiaalisen konstruktionismin mukaisesti ymmärrän

kielenkäytön sosiaalisena toimintana, jonka avulla ihmiset rakentavat erilaisia tulkintoja tapahtumista, asioista ja ilmiöistä. Tulkintoihin vaikuttaa kulttuuri, josta kirjoittajat merkityksiään ammentavat ja jonka ehdoilla he tulevat ymmärretyiksi. Konteksti, jossa kieltä käytetään vaikuttaa keskeisesti siihen, millaisiksi ilmiöt siinä rakennetaan. (Burr 1995, Potter 1996, Wetherell 2002.)

Analyyksitapani on diskurssianalyttinen (esim. Taylor 2001). Olen kiinnittänyt huomiota sekä yksinäisyyden merkityksiin että siihen, miten ne rakentuvat kielenkäytössä (vrt. Jokinen ja Juhila 1999). Analysoin aineistoa etsien erilaisia yksinäisyydelle annettuja merkityksiä ja selityksiä sekä tarkastellen, millaisista näkökulmista yksinäisyyttä käsitellään. Kiinnostukseni kohteena ovat asiat, joihin yksinäisyyttä peilataan sekä se, millaisia kuvia yksinäisyydestä rakennetaan. Aloitin analysoinnin suuntaamalla huomioni kohtiin, joissa siivutetaan yksinäisyyttä jollain tavalla. Paikansin teksteistä neljä erilaista näkökulmaa, joista jokaista luonnehtii jokin avainkäsite: toimijuuden puute, turvattomuuden tunne, ulkopuolisuuden kokemukset tai kaipaus. Kirjoittajien käyttämät erilaiset kirjoitustyyliä ja kirjoittamiseen liitetyt tavoitteet vaihtelivat, mikä perustelee kielenkäytön vaihtelevuuden tarkastelun analyysissa. Kussakin näkökulmassa analysoin tekstejä tarkemmin kiinnittäen huomiota retorisiin keinoihin, kuten metaforiin, kielenkäytön sävyihin ja kirjoitustyylien vaihtelevuuteen sekä yksinäisyydelle annettuihin selityksiin. Olen muuttanut tai poistanut lainauksista sellaiset kohdat, joiden avulla kirjoittajien tunnistaminen olisi mahdollista. Kirjoittajien sukupuolen ja siviilisäädyn olen ilmoittanut lainauksen tunnistekoodissa⁴. Kirjoittajien ikää en ole maininnut, koska sillä ei ollut juurikaan tulkinnallista merkitystä.

Neljä näkökulmaa yksinäisyyteen

Toimijuuden puute

Monet kirjoittajat käsittelevät teksteissä toimijuuden ja tekemisen puutetta. Usein taustalla näyttää olevan oma heikentynyt toimintakyky ja se, ettei pysty toimimaan samalla tavalla kuin aikaisemmin. Seuraava kirjoittaja kertoo liikuntakyvyn ja aistien heikentymisen olevan esteitä mielekkäälle toimijuudelle.

Yksinäisyys on KAAOS. Nyt pimeän ajan alkaessa. Enää ei ole lintuja=joutsenia; veneet eivät

⁴ Ensimmäinen kirjain: N=nainen, M=mies. Toinen kirjain: L=leski, A=avioliitossa, E=eronnut, N=naimaton. Numerot ovat kirjoittajien tunnistenumeroita.

tule ja mene; puut kuolevat pystyyn lehdettöminä; tulee kylmää ja liukasta, jolloin liikkuminen on yhä vaikeampaa. Kesäaikaakin tunnen yksinäisyyttä. En jaksa edes käydä keskustan ilmaistapahtumissa [...] Nyt kuulo on huonontunut lisää niin ettei teatterissa – hyvästä paikasta huolimatta – pysty seuraamaan näytelmäesityksiä. (NL 01)

Tämä kirjoittaja käyttää useita vahvoja metaforia kuvatessaan yksinäisyyttä. Hän tuo esille monia asioita, selityksiä ja ajatuskulkuja, eikä yksinäisyys näyttäydy hänelle yksiselitteisenä asiana. Hän saattaa kirjoitustyyliään ja tyyli vaihteluillaan – lainauksen alussa ylevä ja lopussa pragmaattinen tyyli – pyrkiä kuvittamaan kaaosta ja sitä, ettei oikein saa kiinni yksinäisyyden olemuksesta. Kaaos viittaa epäjärjestykseen ja hallitsemattomuuteen, jotka tässä näyttäytyvät pysähtyneisyytenä ja tapahtumaköyhyytenä. Hän selittää tilannetta mm. jaksamattomuudella, jonka voi tulkita fyysisenä voimattomuutena ja osittain myös kiinnostuksen menettämisenä. Osallistuminen näyttää hänen kohdallaan vaihtuneen sivustaseuraajan positioon. Myös monet muut kirjoittajat esittävät talviset liikkumisvaikeudet yksinäisyyden syinä, mutta tämä kirjoittaja nostaa esille myös luonnossa havaitsemansa tyhjyyden ja ulkona seurattavien tapahtumien vähenemisen. Toiminnallinen yhteys ulkopuoliseen maailmaan on haurastunut. Tekeminen ja toimijuus näyttäytyvät lainauksessa yksin tekemisenä, eivätkä ne sisällä konkreettisia sosiaalisia suhteita. Yksinäisyys ei siis ole vain ihmissuhteiden puutetta. Konkreettiset ihmissuhteet tulevat esille seuraavissa lainauksissa, joissa puhutaan suoraan toisista ihmisistä.

Yksinäisyys merkinnee lähinnä henkistä ja fyysistäkin masennusta, jolloin ei pysty juuri mihinkään aloitteellisuuteen. Yksinäisyyttä tuntee eniten ehkä pitkinä talvikuukausina, jolloin on vähiten tekemistä pimeätä ja ulkona synkkää. Yksinäisyyden tunne johtunee osin ystäväpiirin vähenemisestä ja myös tekemisen puutteesta. (MA 02)

Aluksi osallistuin itsekini aktiivisesti elämään: matkustelemalla erilaisiin harrastuksiin ja etsimällä lähimmäisiä, jotka olivat hoivan tarpeessa. Olin myös innokas autoilija. Autoilu antoi vapauden ja itsenäisyyden tunteen. [...] Nyt totean Eino Leinon sanoin ”pienentyä mun ympär’ elon piiri, aika seisoo, nukkuu tuuliviiri”. Ei vanheneminen ole todellakaan helppoa: hilpeys, nauru ovat kadonneet ja tilalle on tullut ikätovereiden sairaudet ja kuolemat. Omakin elimistöni on läpikäynyt tähän mennessä 3 leik-

kausta [...] ja niiden seurauksena on tahti hiljentynyt ja askel lyhentynyt. (NE 03)

Näissä lainauksissa kirjoittajat selittävät yksinäisyyttä osallisuuden kokemuksen menetyksellä ja siihen liittyvällä merkityksellisten kontaktien kaotamisella. Ensimmäisessä lainauksessa korostuu kirjoittajan oma aloitekyvyttömyys ja se, ettei hän saa ryhdytyksi mihinkään tai tekeminen ei yksinkertaisesti tunnu mielekkäältä. Kirjoittaja antaa haapulevia määritelmiä yksinäisyyden merkityksestä ja syistä: yksinäisyys *merkinnee, johtunee* tai sitä tuntee eniten *ehkä*. Yksinäisyys näyttäytyy monimerkityksellisenä ja vaikeasti määriteltävänä. Kirjoittaja vastaa suoraan kirjoitusohjeiden kysymyksiin ja käsittelee yksinäisyyttä yleisenä ilmiönä ilman kuvausta omista subjektiivisista kokemuksista.

Toisessa lainauksessa kirjoittaja puolestaan kontrastoi omaa mennyttä aktiivista ja itsenäistä elämäänsä nykyiseen rauhalliseen, ehkä passiiviseenkin elämään. Hän käyttää kaaoksesta puhuneen kirjoittajan tavoin suuria tyylillisiä kontrasteja, voimakasta tunnelmaisua ja vahvoja kielikuvia, jotka limittyvät arkisen realistisiin, pragmaattisiin kuvauksiin. Myös muut kirjoittajat nostavat esille muiden ihmisten auttamisen. Se, ettei enää itse pysty tarjoamaan apua, saattaa aiheuttaa turhuuden ja hyödyttömyyden tunteita. Tunne siitä, että ei ole kenellekään tarpeellinen heikentää elämän tarkoitukselliseksi kokemista.

Turvattomuuden tunne

Yksinäisyyttä lähestytään myös turvattomuuden tunteen, lisääntyvän avun tarpeen ja sairauksien kautta. Ettei ole ketään, keneltä pyytää apua tai kenen puoleen kääntyä, tekee seuraavien kirjoittajien mielestä tulevaisuudesta pelottavan.

Viimekertaisesta tapaamisesta jäi erikoisesti mieleen rohkeat naiset, jotka eivät pelkää yksin oloa ja yksin liikkumista. Minusta tuntuu, että monella vanhuksella on paljon pelkoja. Joillakin jopa niin paljon, että se häiritsee sosiaalista kanssakäymistä. (NA 04)

Etenkin sen jälkeen, kun kymmenisen vuotta sitten muutuini yksinasujaksi, elämä on ylläpitänyt kohdallani kasvavaa jännitystä. Viriää tunne siitä, ettei ehkä olekaan ketään, jonka puoleen kääntyä, jos jalat vaipuvat äkkiä alta, kuten minulle on muutaman kerran käynyt. (NN 05)

Näissä katkelmissa turvattomuuden tunne nousee esille yksinolon ja yksin asumisen yhteydessä.

Ensimmäinen kirjoittaja kertoo pelottavasta yksinolosta, mutta ei kuitenkaan selvennä, mikä yksinolossa tai yksin liikkumisessa pelottaa. Pelosta aiheutuvat rajoitukset ihmissuhteissa aiheuttavat epätoivottua yksinoloa, jonkinlaista eristäytymistä. Paradoksaalisesti ihminen jää yksin, kun hän pelkää yksin liikkumista. Ensimmäinen kirjoittaja tarkastelee yksinäisyyttä yleisenä ilmiönä ja toinen subjektiivisena kokemuksena. Jälkimmäinen kirjoittaja tuo esille yksin asumisen ja avun saannin epävarmuuden. Kirjoittajan poeettinen tyyli ja sanavalinnat yhdessä elävän kuvauksen kanssa korostavat yksinäisyyden henkilökohtaisuutta.

Myös ikääntymiseen yhdistetyt sairaudet, erityisesti dementia, voivat tehdä tulevaisuudesta turvattoman.

*Eniten yksinäisyyden kipua koen, kun jo vuosientakainen älykäs ja säkenöivä ystävä on aivan "ulalla". Se masentaa mielen ja herättää kauhun: tuollaiseksi tulen. Jää suru ystävästä, silloin tunnen kipeästi yksinäisyyttä. [...] Vais-
tomaisesti alan myös tarkkailla omia toilausiani: "onko se nyt sitä!" (NN 06)*

Tämä kirjoittaja selittää yksinäisyyttään ystävän totaalilla muutoksella. Hän rakentaa dramaattisen kontrastin kuvaamalla älykkään ja säkenöivän ihmisen muuttumisen *ulalla* olevaksi ihmiseksi. Suruun ystävän osittaisesta menettämisestä sekoittuu kirjoittajan pelko omasta tulevaisuudestaan ja siihen mahdollisesti liittyvästä dementoitumisesta. Pelkoon sairastumisesta yhdistyy huoli oman identiteetin menettämisestä ja oman persoonallisuuden muuttumisesta samalla tavalla kuin ystävälle on tapahtunut. Se, ettei itse pysty vaikuttamaan omaan tulevaisuuteensa ja toisaalta se, ettei pysty tulevaisuudessa olemaan täysvaltainen ihminen ja osallistumaan tietoisesti omaan elämään, tekee tästä hetkestä turvattoman.

Yhteiskunnan tarjoamien palvelujen merkitys turvallisuuden tunteen horjumisen kannalta tulee esille seuraavassa lainauksessa. Kirjoittaja kritisoi terveydenhuollon asenteita vanhuksia kohtaan.

Ulkopuolelta nousee peikkona, esim. sanomalehdistä ja nyt tuolta terveydenhuoltoportaasta, että 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. (NL 07)

Kirjoittajan mielestä yhteiskunta määrittää vanhukset jätteeksi, josta ei enää ole hyötyä. Hänen valitsemansa kielikuvat, sanat ja tehokeinot ylläpitä-

vät kuvaa uhkaavasta ja kontrolloimattomasta tilanteesta. Hän tuo esille, että vanhuksilla ei ole ketään, joka välittäisi, pitäisi huolta, auttaisi ja puolustaisi heidän oikeuksiaan. Lainauksesta kuvastuu pelko ja ärtymys siitä, että vanhukset jätetään selviytymään yksin. Kirjoittaja käsittelee turvattomuutta, toisen ihmisen puutetta ja tarpeettomuutta subjektiivisena kokemuksena ja yleistettynä ilmiönä. Tekstissä on ironinen sävy, jolloin sitä voi pitää jonkinlaisena peiteltyä hyökkäyksenä yhteiskuntaa ja sen edustamia arvoja kohtaan. Kirjoittaessaan liian kauan elämisestä kirjoittaja tuo esille vanhusten kunnioituksen ja arvostuksen puutteen taloudellista hyötyä tavoittelevassa yhteiskunnassa. Tekstiä voi lukea myös syyllisen etsintänä turvattomuudelle ja yksinäisyydelle.

Ulkopuolisuuden kokemukset

Joissain kirjoituksissa ihmissuhteiden väheneminen ja erityisesti menetykset merkityksellisissä ihmissuhteissa nostavat yksinäisyyden teeman esille. Seuraavassa lainauksessa kirjoittaja kontrastoi aikaisempaa runsasta sosiaalista verkostoaan nykyiseen niukkaan.

Yksinäisyys merkitsee minulle ikään kuin elämän pysähtymistä. En menneinä aikoina olisi uskonut kokevani nykyistä tilannetta. [...] Menneiden aikojen harrastusten, kuin myös työelämäni kautta, olin aina kosketuksessa laajoihin ihmisjoukkoihin. Eniten yksinäisyys kiusaa piimeinä aikoina, lähestyvien pitkien pyhien esim. joulunajan lähestyessä. [...] etenkin viime vuosina ystävä- ja tuttavajoukko on huvennut lähes olemattomiin lähinnä kuoleman kautta. (NL 08)

Tämän kirjoittajan sosiaalisen verkoston supistuminen on aiheuttanut tunteen elämän pysähtymisestä. Metafora saattaa kuvata sosiaalisessa verkostossa syrjään joutumisen, ulkopuoliseksi jäämisen ja aktiivisuuden päättymisen kokemuksia. Tilanteen voimakkuudesta ja yllätyksellisyydestä kertoo se, että kirjoittaja ei uskonut tällaista kokevansa. Kulttuurisesti lomat ja juhlapyhät merkityksellistyvät suvun ja ystävien yhdessäoloajaksi, mutta yksin ollessa ne ovat korostuneesti yksinäisyyden aikaa. Lainauksessa esillä oleva tuttavajoukko näyttää tarkoittavan nimenomaan samaa sukupolvea olevia ihmisiä. Iäkkäänä omaikäiset ystävät vähenevät ja sitä kautta tuttavajoukon pieneneminen on luonnollista. Vähäisistä ihmissuhteista puhuttaessa kirjoittajat käsittelevätkin usein kuolemaa ystävien menetyksen perspektiivistä.

Seuraava kirjoittaja kertoo tilanteesta, jossa hän sairaalassa ollessaan oli tutustunut huonekaveriinsa. Muutama vuosi myöhemmin sairaalasta soitettiin ja häntä pyydettiin vierailemaan entisen potilastoverinsa luona.

Sairaalla ei ollut ketään ystävää. Aloin käydä häntä katsomassa. [...] Olimme siis olleet samassa potilashuoneessa ehkä 10 päivää ja olin ainoa lähimmäinen lähdön hetkellä!!!!!!! Surin hänen autiota kohtaloon ja tätä kovaa maailmaa. [...] Kävelin ja itkin, itkin tämän lähteneen yksinäisyyttä, koko maailman mielettömyyttä, omat suruni ja uupumukseni. [...] pääsin kotiin. Tyhjään kotiin minäkin, mutta tiesin, että puhelinsoiton päässä tavoittaisin toisen ihmisen. (NN 06)

Tekstissä kirjoittaja esittää potilastoverin unohdetuksi, ei kenellekään tärkeäksi ihmiseksi. Tilanteen traagisuutta kuvaa se, että vieras ihminen on potilaalle ainoa, joka sillä hetkellä on lähellä. Kiinnostavaa on, että kirjoittaja kuvaa potilaan yksinäisyyttä *autiona kohtalona*, johon tämä itse ei ole voinut vaikuttaa. Moni kirjoittaja tuo esille, että mitkä tahansa ihmissuhteet eivät lievitä yksinäisyyttä; ihminen voi tuntea olevansa yksin, vaikka ei sitä konkreettisesti olisikaan. Kertomalla potilastoverin yksinäisyydestä kirjoittaja nostaa esille omat ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemuksensa: hänelläkään ei ole ketään odottamassa kotona. Vaikka oma yksinolo ei tällä hetkellä ole totaalista, saattaa kirjoittajaa askarruttaa oma tulevaisuus, jolloin hänellä ei ehkä ole mahdollisuuksia ottaa toiseen ihmiseen yhteyttä yhtä vaivattomasti kuin nyt.

Seuraavassa lainauksessa kirjoittaja selittää yksinäisyyttään nuoruuden menetyksillä ja orpoudella. Yksinäisyys näyttäytyy pitkäaikaisena kokemukse-
na.

Kerron joskus myöhemmin yksinäisyydestä, joka minua on vaivannut koko ikäni perheen ainoana lapsena ja myöhemmin vanhemmat ja kodin menettäneenä. Vaikka minulla on ollut mies ja lapset ja lapsenlapset, niin vanhempien ja kodin menetys nuorena on vakava asia, eikä siitä oikein toivu koskaan. (NL 09)

Tämä kirjoittaja toteaa kokeneensa koko elämänsä yksinäisyyttä ja juurettomuutta; yksinäisyys ei siis ole vanhenemisen seurausta. Kirjoittajan mielestä oman aikuisiän perheen olisi voinut kuvitella paikkaavan vanhempien ja kodin menettämisestä syntyneen aukon. Näin ei kuitenkaan ole käynyt. Kiinnostavaa on, että kirjoittaja ohittaa kulttuurisesti vahvat käsitykset lasten tärkeydestä omil-

le vanhemmilleen ja korostaa sen sijaan vanhempien tärkeyttä lapsille. Osa kirjoittajista tuo esille omat lapset tärkeinä sosiaalisina suhteina, mutta yksinäisyyttä selitettäessä nousevat esille riittämättömät suhteet ystäviin. Lainauksen kirjoittaja ei kuitenkaan myöhemmissä teksteissään palaa tähän pitkäaikaiseen yksinäisyyteen. Kenties hän on ker-tonut siitä ryhmässä tai toisaalta ryhmässä yksinäisyys on voinut saada uudenlaisen määrittelyn, jolloin lapsuuden ja nuoruuden yksinäisyys ei enää tunnu tärkeältä tai ylipäätään sen tarkempi pohtiminen ei enää tunnu merkitykselliseltä.

Seuraava lainaus on katkelma kirjoituksesta, jossa kirjoittaja jaottelee yksinäisyyttä. Hän käsittelee kolmea erilaista yksinäisyyttä: konkreettista yksinoloa, joukossa koettua vierautta ja syvää yksintunnetta.

Syvä yksin-tunne. On kuin sairaus. Se raastaa, repii rikki, on elämän ilon pilaaaja, toivottomuus, voimattomuus, haluttomuus, "itsensä hylkääminen", ovat sen tuntomerkkejä. Kaikki on loppu, ja kuitenkin henki pihisee, vaikkei sitä haluaisi. Minähän pääsin ihan itsemurhan juurille! (NL 07)

Käsitevalinnoilla ja kirjoitustyyllillä kirjoittaja korostaa syvän yksin-tunteen voimakkuutta; näin voimakasta yksinäisyyttä kirjoittajat käsittelevät harvoin. Tässä kirjoittaja kertoo yksinäisyydestä yleisenä kokemuksena eikä yhdistä kuvausta omiin subjektiivisiin tunteisiinsa. Itsemurhateeman myötä kirjoitustyyli muuttuu yleisestä kuvauksesta itselle puhumiseksi. Sävy muuttuu ironiseksi, ikään kuin kirjoittaja haluaisi alleviivata valmiuttaan reflektoida vaikeaa aihetta, jolloin lukijan ei tarvitse ottaa vakavasti mahdollisuutta, että hän aktiivisesti miettisi itsemurhaa. Itsensä hylkääminen viittaa lainauksessa masennukseen. Myös muissa teksteissä yksinäisyydellä ja masennuksella näyttää olevan yhtymäkohtia. Kuvaukset aloitekyvyttömyydestä, aikaansaamattomuudesta ja jaksamattomuudesta ovat lähellä kuvauksia kiinnostuksen ja mielihyvän kokemisen menettämisestä sekä vähentyneistä voimavaroista, jotka psykiatrisessa kirjallisuudessa ovat masennuksen kriteereitä.

Kaipaus

Yksinäisyydestä kirjoitetaan myös kaipauksena, joka näyttää kohdistuvan kahteen suuntaan: elettyyn ja elämättömään elämään. Kirjoittajat selittävät yksinäisyyden tunteita edesmenneiden merkityksellisten ihmissuhteiden kaipauksella ja ikävöinnillä.

Elämäntilanteeni on melko hyvä. Asun mieheni kanssa [...] yhteiselämä on turvallista. Kuitenkin kaipaen hyviä ystäviäni ja etenkin sisartani, joka kuoli viime maaliskuussa. Meidän iässäme kohta kaikki ystävät ovat siirtyneet tuonpuoliseen. Rivit harvenevat ja sehän on luonnollista. (NA 10)

Tammikuun loppu. Tammikuu, januarius. Janus-kasvoinen, tähyttää kahteen suuntaan. Yksinäisyydellä on Janus-kasvot. [...] Nyt on jälleen yksinolon aika. Janus on paljastanut molemmat kasvonsa. "Miss' ovatkaan nyt kaikki nuo, jott' oli ennen meitä?". Monet siirtyneet toivon ja uskon salaisiin ihmiskuntiin, vuosikymmenen ystävä elää harhaisessa maailmassa – kumpu tietäisin, mitkä ovat sen ilot ja murheet. Kaipaus on niin suuri, että vihloo, puree, ahdistaa. (NN 05)

Ensimmäinen kirjoittaja kuvaa omaa elämäntilannettaan hyvänä, jollaisena se näyttäytyykin lukijalle. Kuitenkin sisäinen kokemus ystävyssuhteiden päättymisestä on toisenlainen. Tähän elämänvaiheeseen liittyvä kaipaus näyttäytyy luonnollisena, eikä hallitse kirjoittajan elämää. Sitä vastoin toinen kirjoittaja kuvaa kaipausta voimakkaana ja liittyy siihen fyysisiä tuntemuksia. Teksti on kirjoitettu hyvin runollisella ja tunteellisella tyyllillä, johon yhdistyvät runsaat metaforat. Kuvaamalla yksinäisyyttä Janus-kasvoisena kirjoittaja nostaa esille yksinäisyyden kahtalaisen luonteen: kielteisen yksinäisyyden ja myönteisen yksinolon. Toisaalta metaforaa voi tulkita yhden ajanjakson päättymisenä ja toisen alkamisena. Vanhuuden myötä tuleva yksin oleminen, menetykset ihmissuhteissa ja toisaalta myös tuntematon tulevaisuus voivat aiheuttaa menneen, toisenlaisen elämän kaipauksen.

Kaipauksen kohteina voivat olla myös toteutumattomat haaveet:

Haaveet yhteisestä onnellisesta vanhuudesta kuolivat. Sen kuoleman aiheutti Alzheimer. On ollut vaikeaa seurata aviopuolison, jonka kanssa on elänyt 50v., muuttuvan vuosien kuluessa enemmän ja enemmän eri ihmiseksi. Vieläkään sitä ei jaksa hyväksyä. Yksinäisyys, joka siitä on seurannut, tuntuu joskus ylipääsemättömältä. (NA 11)

Pari kuukautta ennen suunniteltuja häitä tuli komennus YH-harjoituksiin, joka ilman lomaa jatkui Talvisotana. Tuli suru, suru, suru.... tuli yksinäisyys ja loputon kaipaus. "Kadonnut partiomatkalla" herätti toivon: "Jospa hän on sotavankina". Ryhmä toisensa jälkeen sotavanke-

ja palautettiin. Toivo ja pettymys vaihtelivat. Pettymys jäi. (NN 06)

Näissä teksteissä kirjoittajat kertovat parisuhteeseen liittämistään odotuksista ja selittävät nykyistä yksinäisyyttään puolison sairastumisella tai kuoleamalla. Ensimmäinen kirjoittaja toteaa vanhuuteen liittyvien haaveiden kuolleen. Kirjoittajan valitsema kuoleman käsite saa haaveiden toteutumattomuuden näyttämään lopulliselta ja totaaliselta, ja yksinäisyyden tunteena, jonka yli on mahdotonta päästä. Toisen kirjoittajan kertomasta tapahtumasta on kulunut vuosikymmeniä, mutta siitä seurannut kaipaus on edelleen läsnä hänen elämässään. Lainaus on osa pidempää juonellista tarinaa, jossa kertomuksen murheellisuus korostuu. Kirjoittaja ikävöi elämää, jollaista hänen olisi pitänyt elää. Molemmista lainauksista välittyy voimattomuus kaipauksen ja yksinäisyyden edessä.

Pohdinta

Kirjoitusryhmien tekstit ovat aineistona haasteellisia. Kirjoittajat ovat tulkinneet ryhmätilanteita ja kirjoittamistehtävää monella tavalla; he ovat saattaneet käyttää kirjoitustyökalua erilaisiin tarkoituksiin. He kirjoittivat tekstejä ryhmän ohjaajien ja tuntemattomien tutkijoiden luettaviksi. Nämä ovat voineet vaikuttaa siihen, että tunteiden purkamisen ja ajatusten selkeyttämisen ohella osa kirjoittajista ehkä halusi tuoda esille kirjallisia lahjojaan. Kirjoittaessa yksinäisyysteema ei siis aina ollut mielessä tai toisaalta se terapia-asetelman myötä pakotettiin mieleen. Kirjoitustilanne on saattanutkin kutsua kirjoittajia puhumaan erilaisista asioista yksinäisyytenä, kun sellainen teema oli annettu.

Näyttää siltä, että ennen ryhmää kirjoittajat eivät ole kokeneet tärkeäksi jäsentää yksinäisyyttä jollain tavoin loogisesti. Ryhmätilanteiden ja kirjoitusohjeiden myötä heidän oli otettava yksinäisyys uudella tavalla käsiteltäväksi. Syntyneet tekstit ovatkin hyvin assosiativisia, eivätkä ne juurikaan pidä sisällään analyyttisiä pohdiskeluja yksinäisyydestä. Ryhmäläisten kirjoittamiseen liittyvät ambitiot – tai toisaalta kirjoittamisen vieraus – ovat synnyttäneet erilaisia tyyllillisiä yhdistelmiä. Tyyli vaihtelut eivät ole pelkästään kirjoittajien välisiä, vaan myös yksittäisissä teksteissä on suuria tyyllillisiä kontrasteja. Vahvat, kirjalliset kielikuvat sekä vahva tunnemaailma limittyvät arkisen realistisiin kuvauksiin. Teksteistä on luettavissa ylevän ja pragmaattisen yksinäisyyden ristiriitä.

Yksittäisillä kirjoittajilla oli yksinäisyydelle useita merkityksiä ja liittymäkohtia. Eri tilanteissa ja eri yhteyksissä yksinäisyys näyttäytyi erilaisena.

Tulokset antavat yksinäisyydestä monipuoliseman ja moniulotteisemman kuvan kuin kvantitatiiviset tutkimukset, joissa yksinäisyys näyttäytyy usein verrattain stabiilina ja yksiselitteisenä ilmiönä (esim. Rubenstein ja Shaver 1982, Rokach ja Brock 1997). Kirjoituksissa yksinäisyyden erilaiset merkitykset saattoivat olla esillä yhtä aikaa. Sellaiset elämäntilannetekijät, kuten siviilisäätö, asumismuoto tai terveydentila, eivät näytä muokkaavan yksinäisyydestä tietynlaista. Avioliitto ei näytä estävän yksinäisyyden kokemuksia, sillä ystävien ja ikätovereiden kaipaus voi olla hyvinkin voimakasta. Ulkopuolisuuden kokemukset eivät kuitenkaan ole naimisissa olevien teksteissä yhtä voimakkaasti esillä kuin naimattomien ja leskien teksteissä.

Kirjoittaminen tarjosi ryhmäläisille kanavan purkaa mieltä askarruttaneita asioita, ja pahaa oloa ilmaistiin monilla tavoin. Kirjoittajat liittivät yksinäisyyteen erilaisia asioita, kun sellaisen teeman alla toivottiin kirjoitettavan; kaikki esillä olleet asiat ja tuntemukset eivät ehkä yhdistyisi yksinäisyyteen muissa konteksteissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa yksinäisyydestä on puhuttu hylätyksi (Sader ja Johnson 1980, McInnis ja White 2001) ja torjutuksi tulemisen (Rokach ja Brock 1997), erillisyyden tunteiden (Killeen 1998), kunnioituksen puutteen (van der Geest 2004) ja leskeytymisen (Lopata 1969) yhteydessä. Myös teksteissä nämä teemat nousivat esille. Muutamissa teksteissä puhuttiin myönteisestä yksinolosta, johon liittyi valinnanvapaus (esim. Killen 1998). Kuitenkin kirjekselyssä esillä ollut yksinäisyyden kärsimystä aiheuttava luonne on saattanut ohjata kirjoittajia pohtimaan kaikkea yksinoloa yksinäisyytenä, ja siksi aineistossa on vähän positiivisia kuvauksia.

Teksteille oli ominaista, että yksinäisyyttä käsiteltiin sekä yleisenä ilmiönä että subjektiivisena kokemuksena. Vaikka yksinäisyys yleisenä ilmiönä tuotettiin useimmiten verrattain luonnollisena ja ikääntymiseen kuuluvana asiana tai toisaalta erittäin voimakkaana tunteena, subjektiivisia yksinäisyyden kokemuksia käsiteltiin usein assosiatiiiviseen tyyliin ja kielikuvien avulla. Yksinäisyyden käsitteleminen yleisenä ilmiönä, turvautumalla kulttuurissa esillä oleviin ja hyväksytyihin käsitteisiin yksinäisyydestä sekä tapoihin puhua siitä, saattaa viitata vaikeuteen verbalisoida yksinäisyyttä (McInnis ja White 2001). Ylevän ja runsaasti metaforia sisältävän kielen taakse saattaa piiloutua henkilökohtaisia yksinäisyyden kuvauksia.

Toimijuuden puutteen ja turvattomuuden tunteen kokemuksilla näyttää olevan yhteys. Oman toimintakyvyn heikentyminen vähentää osallistumismahdollisuuksia, mutta myös mahdollisuuksia selviytyä jokapäiväisistä askareista, jolloin oma pärjääminen ei ole enää selviö. Toisaalta vähenty-

neet sosiaaliset kontaktit tai ympäristössä olevat esteet kuten talvinen liukkaus vähentävät myös toimijuutta. Yhteys ulkopuolisuuden kokemuksiin tulee tällöin esille. Toisaalta yhteys voi muodostua myös toisin päin: tunne siitä, ettei enää kuulu joukkoon, rajoittaa osallistumista. Näkökulmat ovat yhteydessä toisiinsa monin tavoin, jolloin yksinäisyyden tarkasteleminen vain yhdestä näkökulmasta antaa ilmiöstä väärän kuvan.

Naisten kirjoitukset ovat saaneet tässä artikkelissa suuremman huomion miesten teksteihin verrattuna, koska niitä oli lukumäärällisesti enemmän. Kirjoittajista vain viisi oli miehiä ja heidän kirjoittamia tekstejä oli vain yhdeksän (naisten tekstejä 81). Aineiston perusteella on vaikea analysoida yksinäisyyden merkitysten eroja sukupuolten välillä. Naisten ja miesten kirjoitustyyli poikkesivat toisistaan huomattavasti; miehet kirjoittivat lyhyesti ja vastasivat usein suoraan annettuihin kysymyksiin, naiset taas kertoivat vapaammin omasta elämästään. Ryhmiin osallistuneet miehet eivät ehkä kokeneet kirjoittamista yhtä vaivattomana tapana käsitellä oman elämän asioita kuin naiset.

Masennuksen ja yksinäisyyden yhteyttä on käsitelty useissa aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Adams ym. 2004, Heikkinen ja Kauppinen 2004, Stek ym. 2005). Yhteys nousee esille myös tässä aineistossa: yksinäisyys on masennuksen värittäjä. Näiden kahden ilmiön erottaminen toisistaan on hankalaa eikä usein edes mielekäästä, sillä alakuolisuuden voi ajatella olevan yksinäisyyden yksi elementti (Weiss 1980). Yhtä lukuun ottamatta kaikki kirjoittajat ilmoittivat kirjekselyssä kokevansa jonkinasteista masennusta, joten olisi yllättävää jos se ei teksteissä näkyisi. Yksinäiseksi leimautumisen kielteisyydestä (Killeen 1998, Victor ym. 2000) ja toisaalta kirjoittamiselle miellettyistä terapeuttisista tavoitteista saattaa kertoa se, että kirjoittajat halusivat teksteissä selittää, miksi ovat yksinäisiä, ja että heidän kokemallaan yksinäisyydellä on hyväksyttävät ja ymmärrettävät syyt.

Kirjoittajien terveydentila ja fyysinen toimintakyky vaihteli melko terveestä sairaaseen. Aikaisemmat tutkimukset ovatkin nostaneet esille heikentyneen terveyden ja toimintakyvyn yhteyden yksinäisyyden tunteisiin (Perlman ja Russel 2004). Myös teksteistä tämän voi nähdä. Heikko terveys ja toimintakyky esitetään niissä usein yksinäisyyden syinä. Yksinäisyyttä voi kuitenkin tuntea myös muista syistä. Samanhenkisten ystävien puuttuminen tai puolison sairaus saattavat aiheuttaa myös toimintakykyiselle yksinäisyyden tunteita. Terveyden ja toimintakyvyn merkitys yksinäisyyden kokemiselle ei tekstien perusteella ole yksiselitteinen. Samalla tavoin korkean iän yhteys yksinäisyyteen ei ole selkeä, vaikka vähentyneet ikätoverit ja li-

sääntyneet toimintakyvyn vaikeudet yhdistyvät usein sekä korkeaan ikään että yksinäisyyteen.

Kirjoituksissa esillä ollutta yksinäisyyttä voi tarkastella tilanteisena yksinäisyytenä ja toisaalta sisäisenä kokemuksena. Jako ei tee oikeutta ilmiön moninaisuudelle, mutta se havainnollistaa yksinäisyyden erilaisia ulottuvuuksia. Tekemisen ja toimijuuden tunteen puuttuminen sekä turvattomuutta aiheuttavat tilanteet ja osittain myös konkreettinen yksinolo ovat ymmärrettäviä ja kulttuurisesti hyväksyttäviä selityksiä yksinäisyydelle, ja ne paikantuvat tilanteiseen yksinäisyyteen. Tietynlaiset tilanteet aktualisoivat yksinäisyyden tunteita ja toisenlaiset lievittävät tai poistavat niitä. Sisäinen kokemus yksinäisyydestä näyttäytyy toisenlaisena. Ulkopuolisuuden kokemukset ja kaipaus paikantuvat ulkoisista olosuhteista suhteellisen riippumattomaan yksinäisyyteen. Kokemukset siitä, että on hylätty ja tarpeeton tai siitä, ettei kukaan ole kiinnostunut, liittyvät voimakkaasti omiin kokemuksiin itsestä ja omasta olemassaolosta. Edellinen jako nostaa esille myös yksinäisyyden ajallisen luonteen. Yksinäisyys voi olla jatkuvaa, koko elämää värittävä tai toisaalta se voi olla lyhytaikaista ja läsnä vain tietynlaisissa tilanteissa. Yksinäisyyden ajallinen jänne ulottuu myös tulevaan: tulevaisuudessa mahdollisesti odottava yksinäisyys pelottaa.

Teksteissä nousivat esille kirjoittajien omat keinot lievittää tilanteista yksinäisyyttä pääasiallisesti tekemisen avulla. Myös erilaisten ryhmien, kerhojen ja ystäväpalvelun tarjoama mielekäs tekeminen, toimintaan osallistuminen ja seura näyttävät poistavan tilanteista yksinäisyyttä. Kuitenkaan tällaisilla keinoitekoisesti luoduilla ihmissuhteilla ei aina pystytä lievittämään ihmisen sisäistä yksinäisyyttä; yksinäisyyttä eivät poista mitkä tahansa sosiaaliset suhteet, vaan siihen tarvitaan merkitykselliseksi koettuja ihmissuhteita (Weiss 1980). Onkin haasteellista lievittää yksinäisyyttä, joka kietoutuu merkityksellisten ja yhteistä elämänhistoriaa jakavien ihmisten kaipaukseen ja tunteeseen tällaisen sosiaalisen verkoston ulkopuolelle jäämisestä.

Lähteet

Adams K B, Sanders S, Auth E A: Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging Ment Health* 8: 475-485, 2004.

Andersson L: Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging Ment Health* 2: 264-274, 1998.

Bondevik M, Skogstad A: The oldest old, ADL, social network, and loneliness. *West J Nurs Res* 20: 325-343, 1998.

Burr V: An introduction to social constructionism. Routledge, London 1995.

de Jong Gierveld J: Social networks and social well-being of older men and women living alone. Kirjassa: Gender and aging. Changing roles and relationships, s. 95-110. Toim. Arber S,

Davidson K, Ginn J. Open University Press, Philadelphia 2003.

Dykstra P A, de Jong Gierveld J: Gender and marital-history difference in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Can J Aging* 23: 141-155, 2004.

Esterling B A, L'Abate L, Murray E J, ym.: Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: mental and physical health outcomes. *Clin Psychol Rev* 19: 79-96, 1999.

Groom C J, Pennebaker J W: Expressive writing and health. Kirjassa: Encyclopedia of health & behaviour. 1. painos, s. 326-328. Toim. Anderson N B. Sage, Thousand Oaks 2004.

Heikkinen R-L, Kauppinen M: Depressive symptoms in late life: a 10-year follow-up. *Arch Gerontol Geriatr* 38: 239-250, 2004.

Holmén K, Ericsson K, Andersson L, ym.: Loneliness among elderly people living in Stockholm: a population study. *J Adv Nurs* 17: 43-51, 1992.

Jokinen A, Juhila K: Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Kirjassa: Diskurssianalyysi liikkeessä, s. 54-97. Toim. Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. Vastapaino, Tampere 1999.

Jylhä M: Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere longitudinal study on aging. *Can J Aging* 23: 157-168, 2004.

Killeen C: Loneliness: an epidemic in modern society. *J Adv Nurs* 28: 762-770, 1998.

Lopata H Z: Loneliness: forms and components. *Soc Probl* 17: 248-262, 1969.

Marjovuuo A, Pitkälä K, Routasalo P: Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi 2005.

McInnis G J, White J H: A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Arch Psychiatr Nurs* 15: 128-139, 2001.

Peplau L A, Perlman D: Perspectives on loneliness. Kirjassa: Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, s. 1-18. Toim. Peplau L A, Perlman D. John Wiley & Sons, New York 1982.

Perlman D: European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Can J Aging* 23: 181-188, 2004.

Perlman D, Russel D: Loneliness and health. Kirjassa: Encyclopedia of health & behavior. Volume 2, s. 585-589. Toim. Anderson N B. Sage, Thousand Oaks 2004.

Pitkälä K, Mäntyranta T: Terapeuttinen kirjoittaminen. Kirjassa: Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena, s. 24-31. Toim. Marjovuuo A, Pitkälä K, Routasalo P. Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi 2005.

Pitkälä K, Tilvis R, Huittinen V-M, ym.: Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi 2003.

Rokach A, Brock H: Loneliness and the effects of life changes. *J Psychol* 131: 284-298, 1997.

Rokach A, Orzeck T, Cripps J, ym.: The effects of culture on the meaning of loneliness. *Soc Indic Res* 53: 17-31, 2001.

Potter J: Representing reality. Discourse rhetoric and social construction. Sage, London 1996.

Routasalo P, Pitkälä K, Savikko N, ym.: Ikääntyneiden yksinäisyys, kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi 2003.

Rubenstein C, Shaver P: The experience of loneliness. Kirjassa: Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy, s. 206-223. Toim. Peplau L A, Perlman D. Wiley Interscience, New York 1982.

Sader W A, Johnson T B: From loneliness to anomia. Kirjassa: The anatomy of loneliness. 2. painos, s. 34-64. Toim. Hartog J, Audy R J, Cohen Y A. International Universities Press, New York 1980.

Savikko N, Routasalo P, Tilvis R S, ym.: Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Arch Gerontol Geriatr* 41: 223-233, 2005.

Stek M L, Vinkers D J, Gussekloo J, ym.: Is depression in old age fatal only when people feel lonely? *Am J Psychiatry* 162: 178-180, 2005.

- Taylor S: Locating and constructing discourse analytic research. Kirjassa: *Discourse as data. A guide for analysis*, s. 5-48. Toim. Wetherell M, Taylor S, Yates S J. Sage, London 2001.
- Tiikkainen P, Heikkinen R-L, Kauppinen M: Jyväskyläläisten 80- ja 85-vuotiaiden kokema yksinäisyys, yksinäisyyteen yhteydessä olevat ja yksinäisyyttä ennustavat tekijät 5-vuotis-seuruun aikana. *Gerontologia* 18: 257-265, 2004.
- Tijhuis M A R, de Jong Gierveld J, Feskens E J M, ym.: Changes in and factors related to loneliness in older men. *The Zutphen Elderly Study. Age Ageing* 28: 491-495, 1999.
- Tummavuori I: Miten yksinäisyyttä käsitellään ryhmäterapiassa? Kirjassa: *Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena*, s. 65-69. Toim. Marjovu A, Pitkälä K, Routasalo P. Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi 2005.
- Tummavuori I, Vilo R: Ikääntyneiden ryhmien ohjaaminen. Kirjassa: *Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena*, s. 50-57. Toim. Marjovu A, Pitkälä K, Routasalo P. Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi 2005.
- van der Geest S: "They don't come to listen": The experience of loneliness among older people in Kwahu, Ghana. *J Cross Cult Gerontol* 19: 77-96, 2004.
- Weiss R S: *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. 3. painos. The Massachusetts Institute of Technology, Cambridge 1980.
- Wetherell M: Themes in discourse research: the case of Diana. Kirjassa: *Discourse theory and practice. A reader*, s. 14-28. Toim. Wetherell M, Taylor S, Yates S J. Sage, London 2002.
- Victor C, Scambler S, Bond J, ym.: Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Rev Clin Gerontol* 10: 407-417, 2000.
- Vološinov V: *Kielen dialogisuus. Marxismi ja kielifilosofia*. Vastapaino, Tampere 1990.
- Wright J, Chung M C: Mastery or mystery? Therapeutic writing: a review of the literature. *Br J Guid Counc* 29: 277-291, 2001.

Yksinäisyys ja vanhuus – erottamaton parivaljakko?

Hanna Palkeinen: *TtM, tutkija, terveystieteen laitos, Tampereen yliopisto*
hanna.palkeinen@uta.fi

Janus vol. 15 (2) 2007, 104-117

Janus

Tiivistelmä

Artikkelissa tarkastellaan yksinäisyydelle annettuja selityksiä ja merkityksiä vanhuuteen liittyvässä asiana. Tutkimuksessa haastateltiin 21 kotona asuvaa iäkästä ihmistä, jotka olivat ilmaisseet tuntevansa yksinäisyyttä. Kiinnostuksen kohteena on, millaisia merkityksiä ja selityksiä iäkkäät liittävät yksinäisyyteen korkean iän kontekstissa. Temaattisen analyysin lisäksi on käytetty diskurssianalyttisiä työkaluja. Tarkastelu kohdistuu erityisesti kulttuurisesti jaettuun, luonnollisena ja yleisenä ymmärryksenä tuotettuihin, mutta myös epäröintiä ja lisäperusteluja vaativiin yksinäisyyden tulkintoihin. Haastatteluissa annetut selitykset paikantuivat iän mukana tuleviin fyysisiin ja sosiaalisiin muutoksiin, oman itsen muuttumiseen sekä yhteiskunnan suhtautumiseen iäkkäisiin. Yksinäisyyttä kuvaavat selitykset ovat tilannesidonnaisia: joissain tilanteissa yksinäisyyden ja ikääntymisen yhteys on yleisesti ymmärretty ja kulttuurisesti luonnollisena pidetty, toisissa tilanteissa koetaan tarvetta tukeutua erilaisiin selityksiin siitä, miksi yksinäisyyttä koetaan juuri tietynä hetkenä.

Abstract

In this article, I explore the descriptions and explanations of loneliness in the context of old age. The data were collected by interviewing 21 elderly people who lived in their own homes. They reported that they suffered from loneliness. My interest was in the meanings and explanations of loneliness in the context of old age given by the participants. I analysed the data by thematic and discourse analysis. I focused my attention on the expression of commonly accepted ideas of loneliness and on the hesitation and additional explanations in the participants' speech. In the interviews the explanations of loneliness were related to the physical and social changes associated with old age, changes of identity and society's attitudes to old people. The explanation of loneliness is contextual. In some contexts it might be reasonable to fall back on commonly accepted ideas of loneliness and in others the speaker may feel a need to explain why he or she is feeling lonely and why now.

Johdanto

Viime vuosina iäkkäiden yksinäisyys on ollut usein esillä lehdistä, televisiossa ja eri järjestöjen kampanjoissa. Yksinäisyydelle on julkisessa puheessa annettu voimakkaan kielteinen leima ja se on yhdistetty moniin negatiivisiin asioihin. Uutisina ovat olleet unohdetut iäkkäät ihmiset,

joita kukaan ei kaipaa, ja toisaalta puheenvuoron ovat saaneet vanhukset, jotka ovat kertoneet voimakkaista yksinäisyyden tunteistaan. Niin uutiset kuin kampanjamainokset ovat olleet hätkähdyttäviä ja ne ovat syyllistäneet iäkkäiden läheisiä. Esimerkiksi talvella 2007 esitettyssä ajan-

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

kohtaisohjelmassa tuotiin esille, että ”yksinäisyys tappaa omaisten hylkäämiä vanhuksia” (MTV3, 2007). Yksinäisyydestä on julkisuudessa rakennettu peikko, jonka yhä useampi ihminen kohtaa ikääntyessään.

Julkisessa puheessa iäkkäät esitetään usein joukkona yksinäisiä ihmisiä. Heillä on vähän ihmissuhteita, he asuvat yksin ja ovat heikentyneen terveytensä vuoksi ulkopuolisen avun varassa. Tällaista kuvaa tukevat osittain myös aikaisemmat tutkimukset. Yksinäisyyden on todettu lisääntyvän iän myötä ja sen on nähty olevan melko yleistä iäkkäiden keskuudessa (Jylhä 2004, 160-161; Dykstra & van Tilburg & de Jong Gierveld 2005, 741). Suomalaiset viimeaikaiset tutkimukset toteavat ainakin toisinaan yksinäiseksi kokevia iäkkäitä, ikäryhmästä riippuen, olevan yli 30 prosenttia (Jylhä 2004, 160-161; Tiikkainen & Heikkinen & Kauppinen 2004, 260; Savikko & Routasalo & Tilvis & Strandberg & Pitkälä 2005, 330).

Vaikka yksinäisyys nähdään usein erityisesti iäkkäiden ongelmana, tutkimukset tuovat esille, että myös muissa ikäryhmissä yksinäisyys voi olla elämänlaatua heikentävä tekijä (Victor & Scambler & Marston & Bond & Bowling 2005, 32-33). Eri elämänvaiheissa yksinäisyys saa erilaisia merkityksiä ja se saatetaan kokea ja arvioida eri tavoin. Eri elämänvaiheiden yksinäisyyttä onkin vaikea ymmärtää samoin termein. (Rokach 2000, 635-636; Rokach & Brock 1997, 292; Kangasniemi 2005, 229-230.) Tutkimuksia, joissa yksinäisyyden kokemuksia tai sille annettuja merkityksiä tarkasteltaisiin laadullisin menetelmin tai joissa vertailtaisiin yksinäisyyden kokemuksia eri ikäryhmien tai eri elämäntilanteessa elävien ihmisten välillä, on vähän. Tutkimukset on tehty eri lähtökohdista ja käyttäen erilaisia aineistoja ja metodeja, jolloin tulosten vertailu on hankalaa. Rokach ja Neto (2005, 491) toteavat kvantitatiiviseen tutkimukseensa pohjautuen, että nuorten yksinäisyyden syyt ovat usein yhteydessä luonteeseen, persoonallisuuteen tai

lapsuudenperheeseen liittyviin tekijöihin. Aikuisien kohdalla kyseessä ovat useimmiten tilanteista riippuvat tekijät.

Iäkkäiden yksinäisyys on aikaisemmissa tutkimuksissa yhdistetty usein fyysisiin ja sosiaalisiin vanhenemismuutoksiin, kuten heikentyneeseen terveyteen ja toimintakykyyn, vähenevään sosiaaliseen verkostoon ja yksin asumiseen. Siihen on liitetty myös monia negatiivisia seurauksia. (Creecy & Berg & Wright 1985, 491; Jylhä 2004, 161; Dykstra ym. 2005, 742; Savikko ym. 2005, 330.) Vaikka iäkkäiden yksinäisyyttä on tutkittu paljon, iäkkäiden omia kokemuksia ja yksinäisyydelle antamia merkityksiä on tarkasteltu vielä vähän.

Iäkkäät itse näyttävät yhdistävän yksinäisyyteen monia kielteisiä tunteita, kuten masennuksen, ahdistuksen ja surullisuuden. Gloria McInnisin ja Jane Whiten (2001, 132-135) iäkkäiden yksinäisyyden kokemista käsittelevässä tutkimuksessa korostuvat sosiaalisten suhteiden puuttuminen tai olemassa olevien ihmissuhteiden mureneminen. Erityisen tärkeäksi koetun ihmissuhteen päättyminen voi aiheuttaa ihmiselle synkkyden, autiuden ja jopa kivun tunteita. Esimerkiksi leskeytyminen saattaa tuoda mukanaan sekä puolison että entisenlaisen elämäntavan kaipausten. Muutokset sosiaalisessa verkostossa voi myös muuttaa yksilön käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Hän saattaa alkaa välttää uusia ihmissuhteita tai toisten ihmisten suhtautuminen voi olla erilaista leskeytymisen jälkeen. (Lopata 1969, 251-257; McInnis & White 2001, 132-135.)

Todellinen tai pelätty riippuvuus muista ihmisistä nousee myös esille terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä. Autonomian väheneminen näyttääkin liittyvän kiinteästi yksinäisyyden tunteisiin. Lisäksi toiminnan tai tarkoituksen tunteen väheneminen voi lisätä yksinäisyyttä ja muita kielteisenä koettuja tunteita. McInnis ja White (2001, 132-135) tuovat esille yksinäisyydestä puhumisen vaikeuden. He sanovat yksinäisyyden olevan

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

hiljaista kärsimystä, jota ihmiset ovat haluttomia tai toisaalta kyvyttömiä verbalisoimaan. Yksinäisyyden aktiivinen ja omaehtoinen lievittäminen korostui heidän tutkimuksessaan. Samoja teemoja on noussut esille myös muissa iäkkäiden yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa (esim. Kuvaja 1992).

Tässä artikkelissa tarkastelen yksinäisyyttä ikään-tyminen näkökulmasta. Lähestyn iäkkäiden yksinäisyyttä heidän itsensä tuottamien kuvausten ja selitysten valossa. Tarkoituksena ei ole tuottaa tarkkaa määritelmää yksinäisyydelle, vaan tarkastella millaisia merkityksiä ja tulkintatapoja yksinäisyydelle annetaan.

Aineisto ja analyysi

Artikkelin aineiston muodostavat iäkkäiden ihmisten haastattelut. Haastateltavat osallistuivat Vanhustyön keskusliiton iäkkäiden yksinäisyyttä ja sen lievittämistä tarkastelemaan tutkimushankkeeseen, johon he valikoituivat postikyselyn perusteella. Kyselyssä he ilmaisivat kärsivänsä ainakin toisinaan yksinäisyydestä ja halukkuutensa osallistua ryhmätoimintaan. Osallistujat arvottiin interventio- ja vertailuryhmiin. Interventoryhmät kokoontuivat kolmen kuukauden ajan, ja tapaamisten välillä ryhmäläiset kirjoittivat kokemuksistaan. Vertailuryhmäläiset eivät kokoontuneet. Kaikki osallistujat kävivät tutkimushoitajan haastatteluissa kolmesti tutkimusprosessin aikana. (Marjovuori & Pitkälä & Routasalo 2005; Pitkälä & Routasalo & Kautiainen & Savikko & Tilvis 2005.) Vastaanotolla tutkimushoitaja kysyi heiltä halukkuutta osallistua yksinäisyyttä käsittelevään erilliseen tutkimushaastatteluun. Halukkaiden kanssa sovittiin tapaamisesta puhelimitse.

Aineisto koostuu 21 yksilöhaastattelusta (15 naista ja 6 miestä). Haastateltavat olivat 77–88-vuotiaita ja asuivat itsenäisesti omissa kodeissaan. Suurin osa heistä asui yksin (15), yli puolet oli leskiä (11) ja viisi oli naimisissa. Haastattelut

tapahtuivat pääsääntöisesti osallistujien kotona kesän ja syksyn 2003 aikana. Tuolloin ryhmäkokoontumiset olivat jo päättyneet ja haastateltavat olivat käyneet ainakin kaksi kertaa tutkimushoitajan vastaanotolla. Haastatelluista 12 osallistui interventoryhmän toimintaan ja yhdeksän oli vertailuryhmän jäseniä. Tässä artikkelissa en ole kiinnostunut ryhmien välisistä mahdollisista eroista, vaan tarkastelen haastatteluja yhtenä ryhmänä.

Haastatteluissa keskeisenä teemana oli yksinäisyys. Osallistujille kerrottiin tästä jo kysyttäessä heidän halukkuuttaan osallistua haastatteluun. Haastattelu rakentui neljän teeman ympärille: 1) yksinäisyyden ja yksin olemisen merkitykset, 2) yksinäisyyden aiheuttajat, 3) yksinäisyyden seuraukset ja 4) yksinäisyyden lievittäminen. Kunkin väljän teeman alla oli apukysymyksiä. Toimin itse kaikissa haastatteluissa haastattelijana. Haastattelut kestivät vajaasta puolesta tunnista reiluun kahteen tuntiin. Ne nauhoitettiin ja purettiin sanatarkasti. Litteroitua tekstiä on yhteensä noin 400 sivua.

Kiinnostukseni kohteena artikkelissa on se, millaisia merkityksiä ja selityksiä iäkkäät liittävät yksinäisyyteen silloin kun siitä puhutaan vanhuuteen liittyvänä asiana. Lähestyin teemaa paikantamalla aineistosta kohtia, joissa puhutaan yksinäisyydestä ja ikääntymisestä samaan aikaan. Tällaisia kohtia aineistossa on melko runsaasti. Rajauksen jälkeen luin aineistoa pitäen näkökulmani sitä, mistä puhutaan, kun esillä on yksinäisyys ja ikään-tyminen ja millä yksinäisyyttä selitetään vanhuuden yhteydessä. Tämän temaattisen analyysin avulla muodostin kolme teemaa: iän mukanaan tuomat fyysiset ja sosiaaliset muutokset, oman itsen muuttuminen sekä yhteiskunnan suhtautuminen iäkkäisiin ihmisiin.

Näen haastattelutilanteet sosiaalisen vuorovaikutuksen muotoina, joissa haastattelija ja haastateltava yhdessä rakentavat yksinäisyydestä erilaisia tulkintoja ja merkityksiä (Rapley 2001, 307). Lä-

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

hestymistapani nojaa sosiaalisen konstruktionismin käsitykseen kielenkäytöstä sosiaalista todellisuutta rakentavana toimintana. Kielellä tehdään erilaisia asioita ja erilaiset kontekstit vaikuttavat siihen millaisia selontekoja ihmiset antavat. Haastatteluissa rakennettuihin tulkintoihin vaikuttavat kulttuurissa olemassa olevat ja yhteisesti jaetut tulkinnat ja puhutavat. Kysymys onkin kulttuurisista resursseista, joihin ihmiset turvautuvat tulkakseen ymmärretyksi ollessaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Haastateltavien puhuessa yksinäisyyden merkityksistä he eivät puhuneet vain yksilöllisistä kokemuksistaan, vaan ilmensivät kulttuurissa vakiintuneita ja yhteisiä jäsennytapoja. (Gergen 1997, 6-7; Saarenheimo 1997, 19; Burr 2003, 4-9.)

Jatkoin analyysia käyttäen diskurssianalyttisiä välineitä (esim. Taylor 2001). Tällöin kiinnostukseni kohdistui erityisesti kulttuurisesti jaettuihin tulkintoihin yksinäisyyden ja iän yhtymäkohdissa. Paikansin aineistosta kohtia, joissa annettu selonteko tuotettiin itsestäänselvyytenä. Analyysityökaluna olen käyttänyt Michael Billigin (1987; 1991) *common-place* -käsitettä. Tarkoitin käsitteellä sellaista puhetapaa ja annettuja selontekoja, joista puhutaan yleisesti jaettuina ja yleisenä ymmärryksenä. Tietyt asiat voivat esiintyä kulttuurissa luonnollisina, jolloin ne otetaan annettuina ja hyväksytään ilman argumentointia. Jokapäiväiset tai usein käytetyt käsitykset ja arvot tai toisaalta asiat, jotka mielletään maalaisjärjeksi, eivät vaadi perusteluja. Ne sijoitetaan puheeseen ilman vaikeuksia ja ne rakentuvat kuulijalle mielekkäinä. (Billig 1987, 208-209.) Asioiden esittämistä puheessa luonnollisina ja itsestään selvinä voidaan kutsua asioiden luonnollistamiseksi tai normaalistamiseksi. Vastakohtana tällaisille puhetoivoille paikansin aineistosta kohtia, jotka sisälsivät epäröintiä ja vaativat puhujaa antamaan lisäperusteluja ja selvennyksiä. Lähestymistapa mahdollistaa sen tarkastelun, millaiset merkitykset ja selitykset konstruoiduvat iäkkäiden puheessa luonnollisina ja millaisissa kohdissa haastateltavat puhuvat epäröivämmin

ja missä edellytetään neuvottelua. Analyysissa olen lisäksi kiinnittänyt erityistä huomiota niihin puheen keinoihin, joilla ilmennetään yhteistä ymmärrystä ja toisaalta epäröintiä (esim. Edley 2001; Potter & Wetherell 2001). Esitän analyysin edellä kuvaamani temaattisen jaottelun mukaan. Jaetut ja neuvoteltavat alueet esitän jaottelun sisällä. Olen muuttanut tai poistanut lainauksista sellaiset kohdat, joiden avulla haastateltujen tunnistaminen olisi mahdollista. Haastateltujen sukupuolen ja siviilisäädyn olen ilmoittanut lainauksen tunnustekoodissa.¹

län tuomat fyysiset ja sosiaaliset muutokset

län mukanaan tuomat fyysiset ja sosiaaliset muutokset ovat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta esillä kaikissa haastatteluissa puhuttaessa yksinäisyydestä. Ikääntymiseen liitetään muutoksia ja menetyksiä ihmissuhteissa sekä terveydessä ja fyysisessä toimintakyvyssä. Esille nousevat erilaiset sairaudet, kivut ja säröt sekä niiden aiheuttamat rajoitukset. Myös oman kuoleman läheisyys ja puolison sekä tuttavien kuolemat ovat esillä haastatteluissa.

Moni haastateltava puhuu yksinäisyyteen johtavista muutoksista ikääntymiseen kuuluvina *luonnollisina* asioina, joita ei tarvitse erikseen perustella. Toteamalla jonkin asian *tietysti* tai *luonnollisesti* aiheuttavan yksinäisyyttä haastateltavat puheessaan normalistavat sitä. He puhuvat yksinäisyyden, iän ja esille nostettujen syiden yhteydestä kyseenalaistamattomana asiana. Seuraava lainaus on haastateltavan vastaus kysymykseen yksinäisyyden tunteita lisäävistä asioista.

Sairauden lisäksi ni, lisäksi niin tietysti tietysti (.) tämmöset jos on jos on tuota (.) sanotaan joku hyvä tuttava kuolee taikka siinä (.) tullee mieleen jaa niin vanhoja sitä sitte ollaan. (MA 01)²

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

Tässä kertoja ohittaa sairauden ja yksinäisyyden yhteyden pelkällä maininnalla ja ryhtyy kertomaan tuttavien kuolemasta. Sairauden voi tulkita olevan puhujalle itsestään selvä ikääntymiseen kuuluva yksinäisyyden tunteiden lisääjä, mitä hän ei näe tarpeellisena perustella tarkemmin. Eräs toinen haastateltava toi esille saman asian toteamalla, että *”tietysti vanhempansa tulee joi-takin ylimääräisiä rasituksia”*. Terveiden heikentymisen yhteys ikääntymiseen ja yksinäisyyteen otetaan annettuina. Katkelmassa puhuja toteaa tuttavien kuoleman aiheuttavan yksinäisyyttä. Merkitykselliseksi koettujen ihmisten kuolemat ja sosiaalisen verkoston supistuminen ovat esillä monessa haastattelussa. Kertoja sanoo myös havahtuneensa oman kuoleman läheisyyteen. Hän antaa esimerkin kuoleman läheisyydestä toteamalla olevansa jo niin vanha, että ystävät kuolevat. Myöskään rajallista tulevaisuutta ei kyseenalaisteta.

Ikääntymiseen saatetaan nähdä kuuluvan myös sen, että eri sukupolvet viettävät vähän aikaa yhdessä. Seuraava lainaus on katkelma kesämökkiä käsittelevästä keskustelusta. Edellä puhuja on kertonut hänen ja aikuisten lastensa harrastusten erilaisuudesta. Lapset purjehtivat ja siihen hän ei enää voi osallistua. Yhteinen aika on vähissä.

Mutta, mutta tuota, sit mä ajattelin, et en minäkään äitiä ja isää kauheesti, sillan ku mä olin nuori, ni ajatellu, et pitäs heille seuraa pitää. (HP: Nii nii hmm) (Naurahtaa) Et se on luonnon laki nähtävästi. (NL 02)

Kertoja haluaisi viettää enemmän aikaa lastensa kanssa, mutta se ei ole mahdollista. Hän tuo esille, että myös hän toimi nuorempana samalla tavalla kuin hänen lapsensa nyt, eikä pitänyt seuraa vanhemmilleen. Myös hän toimi ajattelemattomasti, mutta tulkitsee tällaisen käyttäytymisen olevan *luonnon laki*. Voimakkaalla sanavallinnalla kertoja luonnollistaa tilannetta ja samalla poistaa syyllisyyden lastensa, mutta myös omilta

hartioiltaan. Luonnon laki antaa nuorisolle oikeuden toimia tietyllä tavalla; nuorten kuuluu olla itsekkäitä ja hankalia. Normaalistamalla tällaisen käyttäytymisen hän tulee sanoneeksi, että lastensa käyttäytyminen ei tarkoita mitään erityistä puhujan omassa tapauksessa. Katkelmassa kertoja ei kontrastoi eri sukupolvien käyttäytymistä toisiinsa, vaan rinnastaa itsensä samanlaiseksi kuin lapsensa.

Myös muut haastateltavat tuovat esille iän mukana tulevien fyysisten ja sosiaalisten muutosten liittymisen kyseenalaistamattomasti yksinäisyyteen. Puhujat käyttävät *luonnollinen, tietysti ja totta kai* ilmaisuja ja samalla normalisoivat iän ja yksinäisyyden yhteyttä. Tällaisessa puhutavassa iäkkäät ihmiset rakennetaan iän uhreina, jotka eivät itse voi vaikuttaa tilanteeseensa. Asiat vain tapahtuvat ja niin kuuluu tapahtua tietyn ikäisenä. Yksinäisyys iän kontekstissa paikantuu oman toiminnan ja vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle.

Leskeytyminen ja yksin asuminen ovat haastateluissa usein esillä yksinäisyyttä aiheuttavina tekijöinä, joita ei kyseenalaisteta. Poikkeaminen näistä luonnollisina pidetyistä selitysmalleista näyttää vaativan lisäperusteluja. Seuraavassa lainauksessa kertoja vastaa kysymykseeni, tuntee hän yksinäisyyttä sen hetkessä elämänsä vaiheessaan. Sitä, että hän ei asu yksin, mutta tuntee silti yksinäisyyttä, ei voi ohittaa ilman selitystä.

Kyl mä tunnen joskus yksinäiseksi, mullahan on kyllä mies, mutta hän (.) on nykyisin sairas ja no kyllä hänen kanssaan voi kontaktoida, mutta kuitenkin (.) ei nyt niin kun ennen ja 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. (NA 03)

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

Kertoja toteaa olevansa *joskus* yksinäinen ja pehmentää sanavalinnallaan yksinäisyyden tottaisuutta. Hän nostaa esille aviopuolionsa, jonka takia hänen ei ehkä oleteta olevan yksinäinen ja puheeseen tulee neuvotteleva sävy. Yksinäisyyden kokeminen näyttää vaativan selityksen: miehen vointi on heikentynyt ja hänen kanssaan kommunikointi ei onnistu kuten ennen. Haastateltava oikeuttaa oman yksinäisyyden tunteensa puolison sairaudella ja ikätovereiden vähyydellä. Ikätovereiden kuolemat hän tulkitsee ikään kuuluviksi ja perusteluja kaipaamattomiksi asioiksi. Puheessaan kertoja rakentaa kontrastin menneen ja nykyisyyden välille. Ennen puoliso oli terve ja ympärillä oli ihmisiä, nyt tilanne on päinvastainen. Seuraavan kertojan puheessa on myös kontrasti. Hän puhuu pitkäaikaisen ystävän dementoitumisesta ja sen vaikutuksesta ystävyysuhteeseen.

Hän on nyt noin 10 vuotta pitänyt mua vaan äitinään (HP: Hmm) me oomme ihan täsmälleen samanikäisiä, ihan samana aikana syntyneet, samana päivänä syntyneitä (HP: Ahaa) Niin, mutta minä olen mami (..) et hänen kanssaan minä oon mami sitten joka (HP: Hmm) joka vähän kuljetan häntä ulkona ja vähän vähän vien hänelle jotain namia, mutta ja koitan jotain jutella mutta se on hyvin yksipuolista niin että tämä on lisänny, välillä on ihan niin kuin totaalista yksinäisyyttä. (NN 04)

Kertoja puhuu merkityksellisestä pitkäaikaisesta ihmissuhteesta, mutta vastoin kulttuurista ymmärrystä se lisää hänen yksinäisyyttään. Dementia toimii selityksenä ystävyysuhteen epätydyttävyydelle. Myös tässä kertoja luo voimakkaan kontrastin menneen ja nykyhetken välille. Hän sanoo ystävän olevan hänen kanssaan täsmälleen samanikäinen, mutta silti ystävä pitää häntä äitinään. Tasavertainen ystävyysuhte ei enää ole mahdollista. Kertoja pitää muuhun puheeseensa nähden pitkän tauon tuodessaan esille menneen ja nykyisen välistä vastakkaisuutta.

Tauon ja puheessa esiintyvän toiston voi tulkita korostavan ystävyysuhteen muuttumisen voimakkuutta, mutta myös tilanteen verbalisoinnin vaikeutta. Muissa lainauksissa on myös luettavissa kertojan asettautumisesta, joskus vastentahmoisestikin, auttajan tai hoivaajan rooliin. Dementoituminen ja muistin heikentyminen ovat haastatteluissa eri tavoin esillä. Osittain puhujat mieltävät ne ikääntymisen mukana tuleviksi asioiksi, mutta osittain näkemys kyseenalaistetaan, sillä myös nuoremmat ihmiset unohtelevat.

Edellä olevissa esimerkeissä luonnollisina pide-tyistä asioista poikkeaminen vaatii selityksen: kun ei asu yksin, eikä ole leski tai omaa pitkäaikaisen ystävyysuhteen, yksinäiseksi itsensä kokemista pitää selittää. Erontekoihin yhdistyy tiiviisti kontrastointi menneen ja nykyhetken välillä, ja nykyisyys saa kielteisen sävyn. Kertojien lainauksissa puhe ja sanavalinnat ovat epäröivämpiä kuin puhuttaessa yksinäisyyden syistä kulttuurisesti jaettuina asioina. Haastateltavat käyttävät myös paljon mutta-sanoja, jolloin puhuttu asia ei näyttyä yksiselitteisenä ja puhe saa neuvottelevan sävyn.

Oman itsen muuttuminen

Oman itsen muuttuminen ei ole haastatteluissa yhtä usein esillä kuin iän mukana tulevat fyysiset ja sosiaaliset muutokset. Kuitenkin noin puolet haastatelluista nostaa esille erilaisia oman luonteen tai käyttäytymisen muutoksia sekä huomioita siitä, että itse on nyt jollain tavalla erilainen kuin aikaisemmin. Henkilö on itse psyykkisesti tai sisäisesti jotenkin muuttunut. Aloittekyvyn heikentyminen, vaikeus solmia uusia ihmissuhteita ja suhtautumisen muuttuminen vieraisiin ihmisiin tai erilaisiin tapahtumiin tuodaan esille puhuttaessa omasta muuttumisesta.

Oman itsen muuttumisesta ei puhuta ikään kuuluvana luonnollisena ja itsestään selvänä asiana samalla tavoin kuin fyysisistä ja sosiaalisista muu-

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

toksista. Kuitenkin osa yksinäisyyttä aiheuttavista asioista myös tässä otetaan annettuina, eivätkä ne vaadi juurikaan perusteluja. Seuraavassa katkelmassa puhuja sanoo iän lisääntymisen vaikeuttavan uusien ystävyyssuhteiden solmimista.

Se aika lailla kyllä juontuu tuohon yksinäisyyteen sekin että (.) ja vanhempana ei enää sillä lailla pysty solmimaan uusia ystävyyssiteitä kuin nuorempana (.) me ollaan jokainen niin itsenäisiä (naurahtaa) (HP: Niin) että ja tapojemme orjia että se on sitten vaikeempi sopeutua. (NL 05)

Kertoja puhuu iäkkäiden ihmisten vaikeudesta solmia uusia ystävyyssuhteita tosiasiassa. Hän tuo asian esille lähinnä mainiten, enempi selittämättä. Hän luo kontrastin menneen ja nykyisen välille: kykenemättömyys solmia uusia ystävyyssuhteita paikantuu vanhuuteen, nuorempana tilanne oli toisenlainen. Kuitenkin kertoja positioi iäkkäät itsenäisiksi ihmisiksi ja tavat saavat itse valitun ja omien toiveiden mukaisen sävyn, eikä luonteen muuttuminen näytä aiheuttavan voimakasta kielteistä yksinäisyyttä. Naurahduksen jälkeen positionti kuitenkin muuttuu ja kertoja tulee sanoneeksi, että omat keinot vaikuttaa käyttäytymiseen ovat rajalliset. Toteamuksen – *tapojemme orjia* – voi tulkita niin, että suhtautumisen tai käyttäytymisen muuttaminen iäkkäänä ei ole enää mahdollista. Uusien ystävien mutta myös uusien ajatusten vastaanottamiseen liitetään hankaluuksia. Eräs haastateltava sanoo, että *”kun on näin vanha, niin ei sitä osaa enää omia uusia ajatuksia, sillä lailla kuin sitä ennen”*.

Haastateltavat eivät puhu luonteen muuttumisesta useinkaan yleisenä ymmärryksenä, vaan pikemminkin neuvotellen ja tuoden esille omia kokemuksiaan. Itsessä tapahtuneista muutoksista ei puhuta myöskään kaikkia iäkkäitä koskettavana asiana, vaan enemmänkin omien subjektiivisten kokemusten kautta. Seuraavassa lainauksessa kertoja jakaa vastuun yksinäisyyden lievittämisestä itsensä ja muiden ihmisten kesken. Hänen

aloitekykynsä on vähentynyt, mikä estää häntä toimimasta yksinäisyyttä lievittävästi.

Ja mä oon aina ennen lähteny, ja hirveen miellään, mut nyt mä oon tullu sellaseks, että, et mä niinku odotan, että joku kutsus minut johonkin. (HP: Nii, nii joo) Et kyllä mä sitte lähdän ku minua pyydetään, mut mä en niinku oma-alotteisesti taho osata lähteä (.) tonne liikenteeseen. (NL 06)

Lainauksessa kertoja kuvaa omaa subjektiivista kokemustaan muutoksesta ja reflektoi omaa aloitekyvyttömyyttään. Katkelma on monitasoinen; puhuja arvioi omaa käytöstään ulkopuolisen tarkkailijan silmin, mutta myös kertoo konkreettisesti omasta toiminnastaan. Hän rakentaa kontrastin menneen ja nykyisen välille ja aloitekyvyttömyys paikantuu nykyisyyteen. Käyttäytyminen on muuttunut ja oma-aloitteisuus on vaihtunut passiivisuudeksi. Kertoja ei positioidu vastuulliseksi tilanteeseen, vaan esille nousevat iän myötä tulleet muutokset, joihin hän itse ei voi vaikuttaa. Yksinäisyyden lievittämisen vastuu ei kohdistu pelkästään kertojaan itseensä vaan myös muihin ihmisiin. Seuraavassa katkelmassa kertoja pohtii erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin osallistumisen vähentymistä. Syyksi hän ilmaisee ihmisten väsymyksen ja laiskistumisen.

Mutta mut se on jonkinlaista kai se on väsymystä tai tai sit suorastaan laiskuutta (HP: Niin) se yksinäisyys ilmenee siinä et sillon jättää itsensä yksinäiseks, pitäis riuhtasta itsensä irti ja menis vaan, useimmiten sitä ei kaduta vaan se on oikein mukavaa (HP: Niin). Oikein hyvä että menin (.) tuli mennyksi. (NN 04)

Kertoessaan laiskuudesta ja itsensä ”jättämisestä yksinäiseksi” puhuja tulee sanoneeksi, että yksilö on itse vastuussa oman yksinäisyytensä lievittämisestä. Ihmisellä itsellään on mahdollisuus ja osittain velvollisuus toimia niin, että yksinäisyys lievittyisi. Kuitenkaan puhuja ei sano, että se olisi helppoa, vaan ihmisen pitää *riuhasta itsensä*

”Yksinäisyys ja vanhuus..”

irti. Puheesta voi tulkita, että oma vaikutus ja vastuu yksinäisyyden tunteisiin eivät ole kertojalle helppoja puheenaiheita. Lainauksen alun passiivi-ilmaukset muuttuvat minä-muotoisiksi, kun kertoja tuo esille tapahtumiin menemistä. Hän lieventää omaa vastuutaan yksinäisyyden aiheuttajana sanomalla menemisen lopulta olevan mukavaa. Hän ei itse aiheuta omaa yksinäisyyttään, vaan aktiivisesti toimii yksinäisyyttä lievittävästi.

Molemmat haastateltavat nostavat esille aloitekyvyttömyyden, jonka vuoksi he eivät pysty toimimaan haluamallaan tavalla. Myös tässä kontrastoinnit ja eronteot nousevat esille. Ennen kertojat olivat aktiivisia, ja nyt ikääntyminen on muuttanut heitä. Vanheneminen nousee esille syyllisenä tällaiseen muutokseen ja he positioituvat iän uhreiksi. Heitä puuttuu mahdollisuus tai voimat muuttaa tilannetta, mutta osittain ihmisen oma vastuu ja tunne epäonnistumisesta lieventyvät. Toisaalta myös muiden ihmisten osuus yksinäisyyden lievittämisessä nousee esille. Tällöin ihmisen itse ei nähdä olevan yksin vastuussa yksinäisyyden lievittämisestä, vaan hän positioituu myös apua odottavaksi ihmiseksi.

Suhtautumisen muuttuminen uusiin ja vieraisiin ihmisiin nostetaan esille puhuttaessa itsessä tapahtuneista muutoksista. Seuraava lainaus on katkelma keskustelusta, jossa haastateltava kertoo, ettei viihdy yksin, mutta hänellä ei ole muita vaihtoehtoja. Uusiin ihmissuhteisiin hän kertoo kuitenkin suhtautuvansa kriittisesti.

En määhän koskaan kovin seurallinen oo ollu kun ei todella oo ollu siskoja eikä veljiä, mutta tuota mutta kuitenkin niin (.) olen kovin iloinen aina jos on jotain semmosta mukavaa seuraa, mut sitä kuitenkin tulee näin vanhemmiten hirveen kriittiseksi (.) et ei niin ku haluakkaan, ei halua tutustua jotenkin uusiin ihmisiin yhtään siinä mielessä kun nuorena, sitä on jotenkin varautunu. (..) Mulla ainakin on tämän mönen (.) tunne että olen hyvin varautunut

uusiin ihmisiin, et se on vähän niin ku hukkaan menetettyä aikaa. (NA 03)

Haastateltava puhuu kriittisyydestä ja varautuneisuudesta, jotka ovat tulleet vanhemmiten. Tuottamaansa yleistystä hän pehmentää sanomalla, että *ainakin* hänellä tilanne on näin. Kertoja ei selvästikään tulkitse kriittisyyttä ikään yhdistyväksi ja kulttuurisessa luonnollisena pidetyksi asiaksi. Kertojan puheessa on ristiriita: hän ei halua tutustua uusiin ihmisiin, muttei kuitenkaan viihdy yksin ja iloitsee seurasta. On kiinnostavaa, että kertoja kuvaa muiden ihmisten seuraa mukavana, mutta puhuu myös hukatusta ajasta uusien ihmisten kanssa. Kommentin voi tulkita viittaavan eroon emotionaalisesti tärkeiden ihmisten ja pelkästään liittymistarvetta tyydyttävien uusien sosiaalisten kontaktien välillä. Seuraava puhuja kertoo taidenäyttelyssä käyntensä muuttuneen.

Aina määhän aikaisemmin menin, koska minulta oli mielenkiintosta mennä sinne, siellä näki paitsi niitä tauluja siellä, niin myös näki kiinnostavia ihmisiä. Niin nyt mä huomaan että jos mä menen (.) niin mä menen sitten ihan omalla ajallani enkä ainakaan mene silloin kun siel on paljon muita. (HP: Niin juu) vaikka siel ois ollu kiinnostavan näköisiä ihmisiä. [...] Että en tiedä, ennen mä menin ihan vasiten niitä katsomaan, nyt mä en (.) kaks kertaa mietin ennen kun menen varta vasten. (NN 04)

Tässä haastateltava kertoo konkreettisen esimerkin oman käyttäytymisensä muuttumisesta. Aikaisemmin hän kävi taidenäyttelyissä sekä taiteen että kiinnostavien sosiaalisten tilanteiden vuoksi, mutta nyt hän on alkanut välttää tilanteita, joissa on paljon ihmisiä. Puhuja tekee voimakkaasti eroa aikaisemman ja nykyisen käyttäytymisensä välille. Syytä muutokseen hän ei ryhdy pohtimaan vaan tarkastelee muutosta ulkopuolisena tarkkailijana. Kiinnostavaa on, että kertojan puheessa taidenäyttelyt määrittävät mielenkiintoisiksi, mutta hän ei mene niihin

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

ainakaan silloin kun paikalla on paljon ihmisiä. Menemättömyys näyttäyty valittuna ratkaisuna, jolloin puheenvuorosta voi tulkita uusien ihmissuhteiden ja tapahtumien aktiivista välttämistä.

Edellä olevissa katkelmissa haastateltavien suhtautuminen vieraisiin ihmisiin on muuttunut. Käyttäytymisen muutoksista, kuten varautuneisuudesta uusia ihmisiä kohtaan tai ihmisjoukkojen välttämisestä, ei olla pahoillaan. Vaikka muutokset vähentävät ihmissuhteita ja ovat siten yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä, liittyy niihin haastateltavien oma aktiivinen valinta. Tapahtumille ja uusille ihmissuhteille annetut merkitykset näyttävät muuttuneen ikääntymisen myötä. Havainto herättää tulkinnan iän mukana tulevasta kognitiivisista muutoksista. Esimerkiksi se, että isossa joukossa tarkkaavaisuuden kohdistaminen voi vaikeutua, saattaa muuttaa tilaisuudelle annettuja merkityksiä sekä sen luonnetta ja tilaisuuksista voidaan jäädä kokonaan pois. Sosiaalisten suhteiden ja aktiivisten toimintojen ulkopuolelle jääminen tai toisaalta omaehtoinen jättäytyminen nostavat esille yhteisöstä ja sosiaalisista verkostosta vetäytymisen ja irtautumisen teemoja.

Yhteiskunnan suhtautuminen iäkkäisiin ihmisiin

Haastateltavien puhussa yksinäisyydestä myös yhteiskunnan rooli nousee esille. Kertojat toteavat, että yhteiskunnan päätökset ja toimintatavat kaventavat iäkkäiden ihmisten hyvinvointia. Yhteiskunnan tarjoamia virkistysmahdollisuuksia sanotaan olevan vähän, tarjotuissa palveluissa ja toiminnoissa on eri-ikäisten välillä epätasa-arvoa, ja terveydenhuollon toiminnassa on puutteita. Yhteiskunnan ei toimillaan nähdä lievittävän tai ehkäisevän iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Ilmapiiri, jossa vanhuksia ei arvosteta, aiheuttaa haastateltaville tarpeettomuuden, hyödyttömyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. Noin

kolmasosa haastatelluista nostaa yhteiskunnan roolin jollain tavalla esille.

Osa yhteiskunnallisia asioita yhdistetään koskemaan kaikkia iäkkäitä ihmisiä tai niistä puhutaan ikääntymiseen normaaleina kuuluvinä asioina. Yhteiskunnan toiminnan voimakas kritisointi on haastatteluissa harvinaista, mutta yhden haastateltavan puheessa se on erityisen runsasta. Seuraavassa, kyseisen haastateltavan lainauksessa yksinäisyyttä aiheuttaa nimenomaan iäkkäille suunnattujen virkistysmahdollisuuksien ja erilaisten palvelujen ja toimintojen vähyys.

Kyllä ihminen kaipaa juttelukaveria, seura (.) *kaikennäköstä harrastustoimintaa, mutta mitä on sellaisia täällä (HP: Hmm) ei tääl ole yhteiskunnan puolelta täällä ei järjestetä mitään. [...] Ja minun nähdäkseni ihminen, vanhus jos mikä kaipaisi niitä virkistysiä (HP: Hmm) Sen pitäis pystyä käymään retkillä, matkustaa, teatterissa. Öö-öö ja kaikennäkösissä tapamisissa, ne on kallia. (HP: Niin) Ne maksaa ja niistä ei saa minkään näköstä korvausta. [...] Näihin pitäis satsata, joo. Mutta näinhän ei meillä ole. [...] 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. (ML 07)*

Kertojan puhussa on voimakas kontrasti iäkkäiden virikkeiden tarpeen ja niiden vähäisyyden välillä. Toiminnan vähäisyys tai paremminkin täydellinen puuttuminen korostuu lainauksessa toistojen ja ääri-ilmaisujen kautta: ei ole *mitään* tai *minkään näköistä* toimintaa. Puheessaan kertoja faktualistaa erilaisten harrastusmahdollisuuksien tarvetta ja toiminnan vähyyttä. Tällainen tilanne näyttää olevan luonnollinen nyky-yhteiskunnassa, vaikka näin ei pitäisi olla. Kertoja korostaakin, että tilanteen muuttaminen olisi mahdollista. Hän sysää vastuun yksinäisyyden lievittämisestä yhteiskunnalle: toimintaa pitäisi järjestää ja iäkkäille koituvia kustannuksia pitäisi

”Yksinäisyys ja vanhuus..”

huomioida. Samalla hän tulee positioineeksi iäkkäät toiminnan vastaanottajiksi, joille yhteiskunnan tulisi tarjota erilaisia virikkeitä. Seuraavassa lainauksessa sama puhuja nostaa esille toisenlaisen näkökulman yhteiskunnan suhtautumisesta iäkkäisiin. Hän kuvaa kokemustaan siitä, että hän ei ole enää hyödyllinen kansalainen eikä häntä tarvita yhteiskunnassa. Lainaus on katkelma keskustelusta, jossa puhutaan voimakkaasta yksinäisyydestä ja siitä millaisia ajatuksia se aiheuttaa itsestä.

Minua ei tarvita täällä (.) minä olen elämäntyöni tehnyt. [...] Minua ei kukaan täällä tarvitse. Ei tarvitse ystävät eikä sukulaiset. (HP: Hmm) (.) Se on se synkin hetki ihmisellä. [...] Periaatteessa pitäis vanhustakin pitäis tarvita (HP: Hmm, niin) (.) Mutta ei tänä päivänä vanhusta tarvita, ei minua tarvita enää. (.) Kylä asian laita näin on. Voidaan sitä korupuheissa sanoa, (.) vuosia täytän ja niin edespäin, pitkää ikää, ne on korulauseista, (.) mutta ei sitä kukaan tartte. (HP: Hmm) Ei minusta ole hyötyä, ei minusta oo hyötyä kenellekään. (ML 07)

Kertoja tulkitsee, että ei ole enää yhteiskunnan näkökulmasta tarpeellinen. Hän nostaa esille tarpeellisuuskokemuksen kaksi ulottuvuutta: hän ei ole erityisen tärkeä tai tarpeellinen kenellekään ihmiselle ja toisaalta hän ei ole elämäntyönsä päättymisen myötä toiminnallisesti tärkeä. Hän ei ole hyödyllinen. Tällaisen kokemuksen kertoja liittää ikääntymiseen ja normalistaa sitä, vaikka ei haluaisikaan hyväksyä asiaa. Hän vakuuttaa käsityksensä paikkansapitävyyttä ilmaisemalla: *kyllä asian laita näin on*. Toistojen, ääri-ilmaisujen ja sanavalintojen kautta sanoma voimistuu. Kertojan puheessa subjekteina ovat minä, vanhus ja ihminen. Selvää ei ole, milloin hän puhuu omista ja milloin yleisesti iäkkäiden ihmisten kokemuksista. Puhetavan avulla hän voi etäännyttää vaikean asian kauemmaksi itsestään. Toteamuksen *vanhustakin pitäis tarvita* voi tulkita jonkinlaiseksi vetoamukseksi ihmisen oikeudesta tuntea itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi myös iäkkäänä.

Näin kertoja ei kuitenkaan miellä asian olevan. Turhuuden tunteista puhutaan haastatteluissa myös sanomalla iäkkäiden olevan *”toisen luokan kansalaisia”* tai *”hautaanmenijöitä”*, joille yhteiskunnan ei tarvitse uhrata mitään.

Molemmissa lainauksissa on luettavissa kontrasti toivotunlaisen tilanteen ja nykyhetken välillä. Iäkkäille *pitäisi* järjestää toimintaa ja heitä *pitäisi* arvostaa ja pitää tärkeinä. Kuitenkaan näin ei ole, ja yhteiskunnan asenteet iäkkäitä kohtaan värittyvät kielteisiksi. Lainauksissa luonnollistetaan tällainen asenne. Kertoja ei suoraan sano, että eri ikäryhmien välillä on eriarvoisuutta, mutta siitä on luettavissa viitteitä. Maininnat siitä, että nimenomaan vanhusta pitäisi tarvita tai vanhuk- sille järjestää virkistysmahdollisuuksia, voi tulkita odotukseksi iäkkäiden kunnioittamisesta, mutta myös odotukseksi siitä, että nyky-yhteiskunnassa iän lisääntyessä ihmisen arvostus vähenee.

Haastateltavat puhuvat muiden, yksittäisten ihmisten käyttäytymisestä heitä kohtaan epä- röivämmin kuin laajemmin yhteiskunnasta pu- huessaan. Nuorempien ihmisten käytöksestä ja oletetuista ajatuksista ei puhuta yleisenä ym- märryksenä, vaan tuodaan esille omia tulkintoja, havaintoja ja esimerkkejä. Puheessa on usein myös neuvotteleva sävy. Puhujat tulkitsevat nuorempien ihmisten kohtelevan heitä eri ta- valla kuin muita ihmisiä juuri korkean iän vuoksi. Haastatteluissa puhujat tekevät eroa iäkkäiden ja nuorempien, meidän ja muiden välille. Seuraavassa lainauksessa puhuja kertoo naapurus- ton muuttumisesta.

Et nää on kaikki ihan uusia ihmisiä ja näihin on hirmusen vaikea tutustua näihin uusiin ihmisiin. (.) En tiedä, mistä se johtuu, että (.) ei ne edes tervehti. (HP: Hmm, niin) Kyllä minä aluksi yritin tervehtiä heitä, mutta kun en minä saanu mitään (naurahtaa) vastausta, nin minä ajattelin, että miksi minäkään sitte tervehtisin. [...] Mut voihan se olla sekin, että kun ne ovat kaikki niin paljon nuorempia, kun

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

esimerkiksi minä. Että ne vähän niinku vierastaa sitte. (NL 06)

Tässä kertoja puhuu uusien naapureiden kontaktihallittomuudesta. Sanavalinnoillaan hän korostaa tutustumisen vaikeutta ja naapuruston vierautta. Näyttää siltä, että tällainen käytös ei ole kertojalle itsestään selvää. Käyttäytymisen odottamattomuutta korostaa myös se, että kertoja ei tiedä siihen syytä. Hän sanoo, että on itse yrittänyt luoda kontaktia uusiin naapureihin, mutta turhaan. Pohtiessaan syytä naapureidensa käyttäytymiseen hän tarjoaa selitykseksi ikäeroa: nuoremmat vierastavat häntä korkean iän vuoksi ja ikä tekee hänestä vaikeasti lähestyttävän. Lainauksessa ikä muodostaa kuilun nuorempien ja vanhempien välille. Toinen haastateltava tuo esille ajatuksen, että iäkkäistä ihmisistä ei olla kiinnostuneita nimenomaan korkean iän vuoksi ja sanoo, että ”*moni ajattelee, että antaa olla omissa oloissaan*”. Seuraavan katkelman puhuja kertoo pihatalkoista. Hän näyttää tulkitsevan nuorempien katseista, että ei ole kelvollinen osallistumaan tällaiseen toimintaan.

Kyllä sit vanhana tuntee itsensä joskus yksinäiseksi ja tuntee vähän että niin kun tässäkin talossa on kaikki on nuorempia kun minä [...] niin tuota kyllähän sitä tuntee, että ne vähän aattelee että mitä toi mummo tossa siis näissä esimerkiksi talkoissa ja tommosissa et mitä toi nyt enää tuolla kulkee. (NL 08)

Myös tässä esimerkissä ikäero nousee esille. Kertoja ilmaisee olevansa erilainen pihapiirisään, sillä hän on vanhempi kuin muut. Hän sanoo *tuntevansa* nuorempien kummeksuvan hänen osallistumistaan pihatalkoisiin juuri korkean ikänsä vuoksi. Hän tulkitsee positioituvansa muiden mielissä mummoksi, jolloin ikä määrittelee häntä enemmän kuin hänen muut ominaisuutensa. Mummulle ei näytä olevan sopivaa tehtävää. Tulkitessa muiden kyseenalaistavan hänen osallistumisensa talon yhteisiin tapahtumiin hän tulee nostaneeksi esille myös laajemmin

kysymyksen yhteiskunnan jäsenyyden ja yhteiskunnallisen osallistumisen kadottamisesta.

Molemmissa lainauksissa iäkäs positioidaan erilaiseksi ja ulkopuoliseksi omassa lähiyhteisössään ja laajemmin yhteiskunnassa. Kontrasti nuorempien ja vanhempien ikäluokkien välillä näyttää olevan voimakas. Haastateltavien esille nostama kokemus siitä, että nuoremmat vierastavat heitä tai että heidän annetaan olla omissa oloissaan näyttää muuttaneen myös kertojien käyttäytymistä: heistä on tullut passiivisempia ja kontaktit nuorempiin ihmisiin ovat vähentyneet.

Pohdinta

Yksinäisyydelle annettiin haastatteluissa erilaisia selityksiä. Osaa niistä pidettiin luonnollisina yksinäisyyteen liittyvinä asioina ja osaa taas perusteltiin. Se, millaisia selityksiä annettiin, näyttää olevan tilannesidonnaista. Jossain tilanteessa on mielekästä vedota yksinäisyyden luonnollisuuteen ja normalistaa sitä, kun taas toisessa tilanteessa puhujan tarvitsee selittää tarkemmin, miksi yksinäisyyttä koetaan juuri tietynä hetkenä.

Siitä, että yksinäisyyttä aiheuttavista tekijöistä puhutaan luonnollisina, seuraa erilaisia asioita. Ensiksi ihmisen oma toiminta näyttytyy vähäisenä, kun yksinäisyys mielletään luonnollisena tai itsestään selvänä tietyissä tilanteissa ja tietyssä iässä. Ihmisellä itsellään ei ole mahdollisuuksia tai kykyjä vaikuttaa yksinäisyyden syihin, eikä hän voi aktiivisesti ryhtyä lievittämään yksinäisyyden tunteita. Tässä näkökulmassa ihminen rakentuu iän uhrina (vrt. Reynolds & Taylor 2004, 205), jolloin hän tavallaan alistuu tilanteeseensa.

Toisaalta luonnollisuuspuhe saa myös muunlaisia seurauksia. Kun yksinäisyys nähdään luonnollisena ikääntymiseen liittyvänä asiana, voidaan sen ajatella kohtaavan kaikkia ihmisiä heidän ikääntyessään. Vaikka ihmisellä ei olisikaan mahdollisuuksia välttää yksinäisyyden tunteita, ei hän ole

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

ainoa yksinäisyydestä kärsivä. Jos yksinäisyyden näkee kohtaavan kaikkia iäkkäitä, sitä puhumisen on helpompaa. Kun yksinäisyys johtuu jostain muusta tekijästä kuin omasta toiminnasta, sen kokeminen ei ole niin syyllistävä ja hävettävä asia. Kuitenkin aikaisemmat tutkimukset ovat nostaneet voimakkaasti esille yksinäisyyden häpeällisyyden leiman. Ihmiset eivät ole halukkaita puhumaan omasta yksinäisyydestään ja joskus myös kieltävät sen. (Rokach & Brock 1997, 287; Killeen 1998, 763; McInnis & White 2001, 134-135.) Tässä artikkelissa luonnollisuuspuheen yhteydessä ei häpeällisyys noussut esille.

Ikääntyminen näyttää olevan voimakas ja hyväksyttävä selitys yksinäisyyden tunteille. Yhteys korkean iän ja yksinäisyyden välillä otettiin annettuna, eikä siihen liitetty epäröintiä ja selityksiä. Ikääntyminen tarjoutuu yhtenä mahdollisena ja kulttuurisesti jaettuna tulkintatapana selittää yksinäisyyden tunteita. Samalla tavalla iäkkäät työntekijät tukeutuvat ikääntymiseen selittäessään työssä väsymistään ja kiireen tuntua. Nuoremmat ihmiset saattavat antaa samanlaisille tunteille – niin yksinäisyydelle kuin väsymiselle ja työkiireelle – jonkun toisen selityksen. (Charpentier & Järnefelt 2002, 70; Julkunen 2003, 40.)

Toisenlaisessa yhteydessä yksinäisyyden tunteita ei otettu annettuina. Yksinäisyyden syyt saattoivat poiketa kulttuurisesti luonnollisena ja normaalina pidetystä ymmärryksestä, jolloin puhujat turvautuivat erilaisiin perusteluihin. He selittivät, miksi kokivat yksinäisyyttä, vaikka se ei ehkä kyseisessä tilanteessa ollut odotettavaa. Puheeseen tuli mukaan usein epäröintiä ja neuvotteleva sävy. Se, että yksinäisyyttä ei nähty luonnollisena tällaisessa kontekstissa, nosti esille vastuullisuusteeman. Vaade toimia yksinäisyyttä lievittäväällä tavalla kohdistettiin yksinäisen ihmisen itsensä lisäksi muihin ihmisiin sekä laajemmin yhteiskuntaan.

Yksinäisyydestä puhuttiin haastatteluissa usein erontekojen ja kontrastointien kautta. Vastakkain

asetettiin nykyhetken tilanne ja aikaisemmat elämänvaiheet tai toisaalta ikääntyneet ja nuoremmat ihmiset (vrt. Lallukka 2000, 170). Vanhusten yksinäisyyttä näyttää olevan vaikea pukea sanoiksi ilman vertailua muihin ikäkausiiin.

Yhteiskunnan rooli yksinäisyydestä puhuttaessa on ollut esillä myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Samalla tavalla kuin tässä artikkelissa ovat Anne-Maria Kuvajan (1992, 148) tutkimuksen yksinäiset ihmiset arvostelleet sosiaali- ja terveydenhuoltoa siitä, että se ei vastaa yksinäisyysongelmaan. Tässä artikkelissa haastatellut näkivät yksinäisyyden ainakin osittain olevan lievitetävissä yhteiskunnan toiminnan avulla (vrt. Perlman 1988, 212). Yhteiskunnan toivottiin antavan iäkkäille puitteet ja mahdollisuuden osallistua erilaisiin virkistystapahtumiin. Iäkkäiden ulkopuolisuuden, hyödyttömyyden tai tarpeettomuuden tunteita ei voida kuitenkaan yksin poistaa toimintamahdollisuuksia lisäämällä. Laajempi yhteiskunnallisen ja kulttuurisen ilmapiirin muuttuminen voisi sitä vastoin vähentää iäkkäiden kokemuksia siitä, että heidän elämällään ei ole enää tarkoitusta (Killeen 1998, 763; McInnis & White 2001, 133; van der Geest 2004, 94).

Sosiaalisten suhteiden väheneminen tai sosiaalisessa verkostossa tapahtuneet muutokset olivat usein esillä haastateltavien puheessa. Monessa aikaisemmassa tutkimuksessa on nostettu esille uusien ystävyysuhteiden solmimisen tukemisen tärkeys lievitetessä yksinäisyyttä (Perlman 1988, 212; Cattan & White & Bond & Learmouth 2005, 54-55; Martina & Stevens 2006). Kuitenkaan uusien ihmissuhteiden luominen iäkkäänä ei ole yhtä helppoa kuin nuorempana. Jättäytyminen aikaisemmankaltaisen elämäntyylin ulkopuolelle ja sosiaalisten tilanteiden välttäminen nosti esille myös irtautumisen teeman. Uusia ihmissuhteita ei monikaan haastateltavista enää sanonut aktiivisesti etsivänsä tai toivovansa. Laura Carstensen (1995, 155) puhuu samasta asiasta. Hän sanoo, että iäkkään ihmisen tiedostaessa tulevaisuutensa rajallisuuden nousee

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

esille emotionaalisesti tärkeiden ihmissuhteiden merkitys. Vastaavasti motivaatio hakeutua uusien sosiaalisten kontaktien pariin vähenee. Toive sosiaalisista kontakteista voi vähentyä samalla kun olemassa olevat kontaktit vähenevät (Perlman 1988, 206). Toisaalta tilanteille annetut merkitykset voivat muuttua kognitiivisten muutosten myötä tai esimerkiksi kuulon heikentyminen saattaa vähentää ihmisen halua osallistua sosiaalisista kanssakäymistä vaativiin tilaisuuksiin.

Yksinäisyydelle annetut selitykset ja merkitykset pohjautuvat tässä artikkelissa haastateltavien omiin kokemuksiin. Puhujat ilmaisivat kärsivänsä yksinäisyydestä, jolloin lähtökohtaisesti mukana ei ollut ihmisiä, jotka eivät olleet yksinäisiä. Vaikka aineisto olisi kerätty sattumanvaraisemmin, tulokset eivät välttämättä olisi olleet kovin erilaisia, sillä yksinäisyyden on nähty olevan universaali ja lähes kaikkia ihmisiä jollain tavoin tai jossain elämänvaiheessa koskettava asia (Donaldson & Watson 1996, 952; Killeen 1998, 763; Rokach & Neto 2005, 477). Osa artikkelin puhujien tuottamista selityksistä nojaa kulttuurissa esillä oleviin selitysmalleihin, jotka ovat kaikkien ihmisten käytettävissä riippumatta siitä, kokeeko itse yksinäisyyttä. Toisaalta julkisuudessa esillä olevat puhutavat olisivat saattaneet korostua ja oman itsen muuttumiseen liittyvät teemat jäädä vähemmälle, jos haastateltavina olisi ollut ihmisiä, jotka eivät itse kärsi yksinäisyydestä.

Haastateltavien mielestä ikääntyminen itsessään sisältää yksinäisyyden tunteita lisääviä tekijöitä. Haastateltavat puhuivat monista asioista, jotka ovat olleet esillä myös julkisessa keskustelussa. Yksin asuminen, leskeytyminen, sosiaalisten suhteiden vähyys ja terveyden heikkeneminen otetaan usein annettuina yksinäisyyttä aiheuttavina asioina, aivan kuten julkisessa puheessa on kuultu. Kuitenkin julkisuudessa esitetyt voimakkaat kannanotot eivät ole haastateltujen puheessa samalla tavalla esillä hätkähdyttävänä esimerkkinä. Kampanjamainosten vahduttavat iskulauseet – *ei ketään, jonka pyytäisi käymään, paitsi*

kuolema (HelsinkiMissio) – tuovat esille hyvin voimakkaan ja kielteisen kuvan iäkkäiden yksinäisyydestä. Julkisuudessa ihmissuhteiden puuttuminen on merkittävä ja usein ainoa selitys yksinäisyydelle, ja iäkkäiden läheisiä syyllistetään yhteydenpidon vähäisyydestä.

Tämän tutkimuksen mukaan yksinäisyys saa lisäksi toisenlaisia piirteitä. Yksinäisyydestä puhuttiin myös hetkellisenä, tilanteisena ja lievänä, eikä se aina hallitse iäkkään elämää julkisuuspuheen antaman kuvan tavoin. Omaan itsen tai muiden ihmisten käyttäytymisen muuttuminen itseä kohtaan vaativat usein lisäperusteluja haastateltujen puheessa ja ne ovat osittain myös sellaisia, joista ei lehdissä tai televisiossa ole juurikaan puhuttu. Myös yhteiskunnan toiminnan merkitys yksinäisyykokemuksiin on harvoin esillä. Julkisuuspuhe näyttää siis sivuuttavan nämä yksinäisyyden aspektit. Yksinäisyyttä voi tuntea, vaikka se ei ole objektiivisesti arvioiden oletettavaa, ja vaikka yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät ovat toisten ihmisten silmiltä piilossa.

Viitteet

¹ Ensimmäinen kirjain: N = nainen, M = mies. Toinen kirjan: L = leski, A = avioliitossa, E = eronnut, N = naimaton. Numerot ovat kirjoittajien tunnistenumeroita.

² Käytetyt litteraatiomerkit: (.) tauko, (..) pidempi tauko, [...] välistä poistettu tekstiä, alleiviivaus painokas puhe, selventävät huomautukset ovat sulussa. HP = haastattelija.

Kirjallisuus

- Billig, Michael (1987) *Arguing and thinking. A rhetorical approach to social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Billig, Michael (1991) *Ideology and opinions. Studies in rhetorical psychology*. London: Sage.
- Burr, Vivien (2003) *Social constructionism*. London: Taylor & Francis.
- Carstensen, Laura L. (1995) Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychology Science* 4 (5), 151-156.
- Cattan, Mima & White, Martin & Bond, John & Learmouth,

”Yksinäisyys ja vanhuus...”

- Alison (2005) Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society* 25 (1), 41-67.
- Charpentier, Sari & Järnefelt, Noora (2002) Kiire ja vanheneminen työelämässä – ikääntyminen työntekijöille tarjoutuvana tulkintatapana. *Gerontologia* 16 (2), 62-73.
- Creedy, Robert F. & Berg, William E. & Wright, Roosevelt (1985) Loneliness among the elderly a causal approach. *Journal of Gerontology* 40 (4), 487-493.
- Donaldson, Jean M. & Watson, Roger (1996) Loneliness in elderly people: an important area for nursing research. *Journal of Advanced Nursing* 24 (5) 952-959.
- Dykstra, Pearl A. & van Tilburg, Theo G. & de Jong Gierveld, Jenny (2005) Changes in older adult loneliness. Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging* 27 (6), 725-747.
- Edley, Nigel (2001) Analysing masculinity: interpretative repertoires, ideological dilemmas and subject positions. Teoksessa Margaret Wetherell & Stephanie Taylor & Simeon J. Yates (toim.) *Discourse as data. A guide for analysis*. London: Sage, 189-228.
- van der Geest, Sjaak (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.
- Gergen, Kenneth J. (1997) *Relatives and relationships. Soundings in social construction*. Cambridge: Harvard University Press.
- Julkunen, Raija (2003) *Kuusikymmentä ja työssä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jylhä, Marja (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.
- Kangasniemi, Jukka (2005) Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat*. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Nykykulttuuri, 227-307.
- Killeen, Colin (1998) Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28 (4), 762-770.
- Kuvaja, Anne-Maria (1992) Vanhuuden yksinäisyyskokeemukset ja niiden psykososiaaliset rakenteet. Joensuu: Joensuun yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta.
- Lallukka, Kirsi (2000) Lapsuus- ja vanhuusutkimuksen yhteiskuntatieteellisiä rinnakkainkulkuja ja kohtaamisia? *Gerontologia* 14 (3), 166-177.
- Lopata, Helena Znaniecki (1969) Loneliness: forms and components. *Social Problems* 17 (2), 248-262.
- Marjovuori, Ari & Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko (toim.) (2005) Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 8. Vaajakoski: Vanhustyön keskusliitto.
- Martina, Camille MS. & Stevens, Nan L. (2006) Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women. *Aging & Mental Health* 10 (5), 467-475.
- McInnis, Gloria J. & White, Jane H. (2001) A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing* 15 (3), 128-139.
- MTV3 (2007) 45 minuuttia, ajankohtaisohjelma: Yksinäisyys tappaa vanhuksia – vapaaehtoistyöstä lohtua. 17.1.2007
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko & Kautiainen, Hannu & Savikko, Niina & Tilvis, Reijo (2005) Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Vaajakoski: Vanhustyön keskusliitto.
- Perlman, Daniel (1988) Loneliness: A life-span, family perspective. Teoksessa R.M. Milardo (toim.) *Families and social networks*. Newbury Park: Sage Publications, 190-220.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (2001) Unfolding discourse analysis. Teoksessa Margaret Wetherell & Stephanie Taylor & Simeon J. Yates (toim.) *Discourse theory and practice. A reader*. London: Sage, 198-209.
- Rapley, Timothy John (2001) The art(fullness) of open-ended interviewing: some considerations on analysing interviews. *Qualitative Research* 1 (3), 303-323.
- Reynolds, Jill & Taylor, Stephanie (2004) Narrating singleness. Life stories and deficit identities. *Narrative Inquiry* 15 (2), 197-215.
- Rokach, Ami & Brock, Heather (1997) Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology* 131 (3), 284-298.
- Rokach, Ami (2000) Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports* 86 (2), 629-642.
- Rokach, Ami & Neto, Felix (2005) Age, culture, and the antecedents of loneliness. *Social Behavior and Personality* 33 (5), 477-492.
- Saarenheimo, Marja (1997) *Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen*. Tampere: Vas-tapaino.
- Savikko, Niina & Routasalo, Pirkko & Tilvis, Reijo & Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (2005) Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 41 (3), 223-233.
- Taylor, Stephanie (2001) Locating and conducting discourse analytic research. Teoksessa Margaret Wetherell, Stephanie Taylor & Simeon J. Yates (toim.) *Discourse as data. A guide for analysis*. London: Sage, 5-48.
- Tiikkainen, Pirjo & Heikkinen, Riitta-Liisa & Kauppinen, Markku (2004) Jyväskyläläisten 80- ja 85-vuotiaiden kokemana yksinäisyys, yksinäisyyteen yhteydessä olevat ja yksinäisyyttä ennustavat tekijät 5-vuotisseuruun aikana. *Gerontologia* 18 (4), 257-265.
- Victor, Christina R. & Scambler, Sasha J. & Marston, Louise & Bond, John & Bowling, Ann (2005) Older people’s experiences of loneliness in the UK: does gender matter? *Social Policy & Society* 5 (1), 21-38.

Lonely older people as a problem in society – construction in Finnish media

By HANNA UOTILA^{1,2}, KIRSI LUMME-SANDT¹ & MARJA SAARENHEIMO³

Abstract

Loneliness is a prevalent stereotype of old age but there is a lack of studies of how it is represented in mass media. This study examines how the loneliness of older people is portrayed in mass media. The research material consists of 154 texts from the leading 50+ magazines and daily newspapers in Finland. In the texts, loneliness was rarely seen solely as a lack of companionship and many negative attributes were connected to it. Among other things, loneliness was connected to the low status of older people in society, inhumane practices in elderly care, lack of meaning in life and neglect by relatives. Loneliness was also viewed as an inevitable part of ageing. However, many suggestions were made to alleviate loneliness. The extent of these suggestions varied from broad and collective actions to simple and perfunctory solutions.

Keywords: loneliness, older people, qualitative study, mass media.

¹Hanna Uotila and Kirsi Lumme-Sandt, Tampere School of Public Health, University of Tampere, Finland

²Hanna Uotila, The Science Center of Pirkanmaa Hospital District, Tampere, Finland

³Marja Saarenheimo, The Central Union for the Welfare of the Aged, Helsinki, Finland

Introduction

The concept of loneliness has been interpreted and defined in various ways. In most studies, loneliness is understood as a negative feeling or an unpleasant and distressing experience of a lack of social contacts (Peplau & Perlman 1982). Victor et al. (2005) emphasised a discrepancy between the actual and desired quality and quantity of social engagement. Two dimensions of loneliness have been postulated. Weiss (1973) distinguished between emotional and social loneliness. Emotional loneliness arises in situations where a reliable or intimate relationship is lacking, and social loneliness is caused by absence of social networks.

Scientific texts often define social isolation and loneliness as distinct but interrelated concepts. Social isolation refers to an objective, measurable state of having minimal contact with other people while the experience of loneliness refers to a subjective state that is recognisable only by the person in question (Jylhä & Saarenheimo 2010; Victor et al. 2000, 2005). A person may suffer from loneliness even when surrounded by other people.

Loneliness has different meanings for different people and in different contexts. It has been seen as a highly subjective experience. In everyday talk, loneliness has several related meanings that are partly overlapping. Loneliness can be addressed by using different words. By talking about the time spent alone one can refer to feelings of loneliness, but not always and not necessarily. Being or living alone can also indicate a specific type of the household arrangement (Victor et al. 2000). Living alone can also be constructed as a neutral aloneness or a positive solitude (Pierce et al. 2003). However, there are no separate concepts for negative and positive loneliness in Finnish.

Traditionally, a particularly strong relationship has been postulated between loneliness and old age. In everyday talk and media, and also in academic studies, loneliness is frequently constructed as a common and intensive feeling in old age, and its prevalence has even been dramatised (Wenger & Burholt 2004). However, surveys have reported that the majority (two-thirds) of older people do not suffer from loneliness (Savikko et al. 2005; Steed et al. 2007; Victor et al. 2005). It seems that there is a discrepancy between the public understanding and academic surveys about the frequency of loneliness in old age. The discrepancy may arise from common conceptions of loneliness as a harmful, painful and

thoroughly negative feeling. According to the surveys, only one-third of older people feel lonely, but the prevalence of feelings of loneliness increases with age. This is not explained by age itself, but rather by changes and losses in health, functional capacity and social networks (Jylhä 2004; Savikko et al. 2005; Victor et al. 2005).

Public images of old age and loneliness of older people are partly constructed by mass media. Traditionally, public images of old age have been twofold. Old age has either been considered a time of frailty and loss or a time of wisdom and experience. Apart from these, a third view has appeared; one that represents agelessness and incessant activity as attributes of successful ageing. Despite the current focus on the active third age (Laslett 1989; Weiss & Bass 2002), negative stereotypes of old age still exist. Media studies have shown that these also appear in mass media (Ellis & Morrison 2005). Especially before the mid-1980s, foolish, senile, bitter or feeble minded characters represented old age in the media (Williams et al. 2010). At the same time there was generally an under-representation of older people in the media (Bazzini et al. 1997; Zhang et al. 2006). This solely negative portrayal and the under-representation of older people seem to be changing. Predominantly negative images have over the last decades been modified in different types of media by a tendency that Vincent (2003), among others, calls "the liberation of old age" and replaced by more positive images (Miller et al. 1999, 2004; Roy & Harwood 1997; Williams et al. 2007, 2010; Zhang et al. 2006). Older people are now more likely to be represented as actors and in roles which break the former stereotypes of older people. Today, older people, particularly the third agers, also tend to appear more often in media. Magazines for active and healthy older people have emerged. Those magazines foster a positive self-image and a healthier and more positive lifestyle for older people (Lumme-Sandt 2010; Williams et al. 2007).

In recent years, research on media representations of older people has increased. Several studies have focused on media portrayals of ageing, especially in the USA (Zhang et al. 2006). However, the stereotype of lonely old age has not been studied in the context of mass media. Stereotypes of old age have an impact on how ageing is understood and what is possible and appropriate in later life. They also affect the way old people are treated in society and how elderly people see themselves

(Bazzini et al. 1997; Horton et al. 2007). Overly positive portrayals of later life as a care-free zone are as unrealistic as the portrayals of later life as a zone of decline and sickness. Therefore, more research is needed in this specific area.

In this study we approach loneliness pragmatically, based not on academic definition but on “everyday definitions” appearing in our data. We explore whether and how loneliness of older people is portrayed in the leading 50+ magazines and daily newspapers in Finland. The purpose of our analysis is to identify how loneliness is formulated and defined in media. The general aim of this study is to explore how loneliness of older people is constructed in public talk: what is written about loneliness and what positions do the writers adopt.

Material and Method

The data for the study were drawn from a widely read magazine and the largest daily newspaper in Finland. ET magazine (ET) was chosen because it is the most popular general-interest magazine for people over 50 years of age in Finland. Originally aimed for retired people, the readership of ET now includes people over 50. ET focuses on the third age (Lumme-Sandt 2010). It offers human interest articles and features on well-being, travel, food, fashion and hobbies (Sanoma Magazines Finland 2009; Toppila 2009). Helsingin Sanomat (HS) was chosen because it is the leading national newspaper in Finland. HS has a significant role in shaping the public opinion in Finland. It reaches 22% of Finns (Medianetti 2009) (see Table 1). Together these two very different representatives of print media give a fairly comprehensive view of how old age loneliness is represented in Finnish print media.

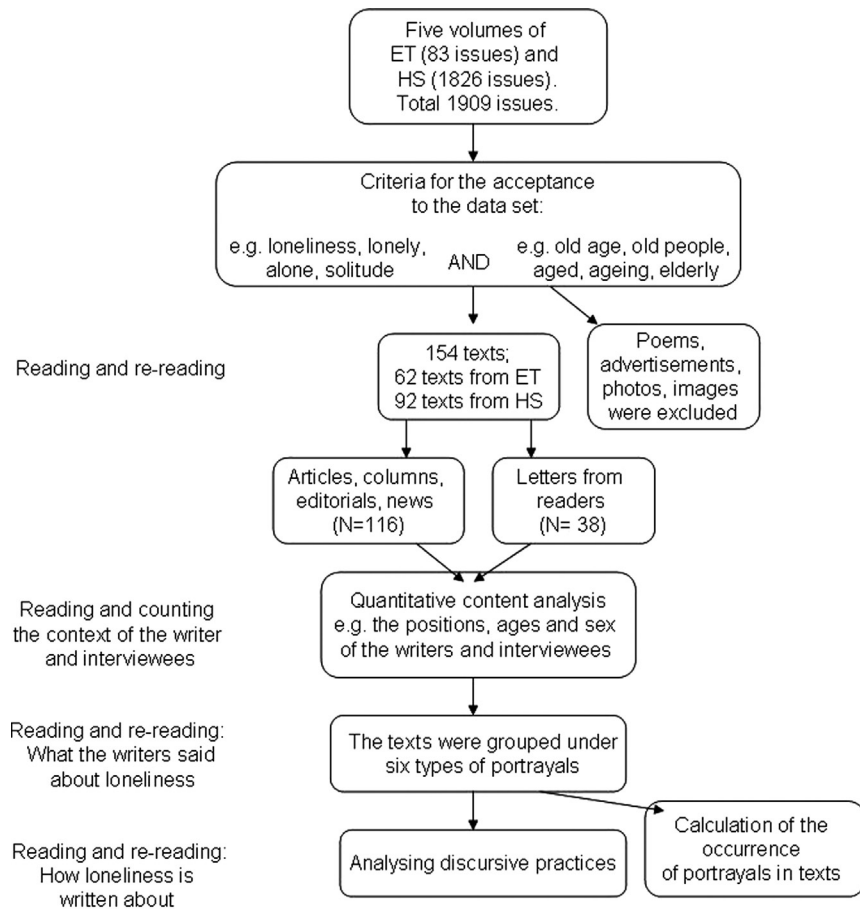
Table 1. Readers of the ET and the HS in 2007 (%)

	ET	HS
Readers: age 50+	80	49
Readers: women	74	48
Reach of Finns: age 50+	33	24

Source: Finnish Audit Bureau of Circulations (2009).

The data comprise all editions of ET and HS in 5 years (years 2003–2007). The composition of the data set and the basic steps of analysis are shown in Figure 1. Two criteria were set down for inclusion of a given text in the data set: the text must deal with loneliness and

Figure 1. Data composition and data analysis.



ageing. Loneliness and other related words were used as a starting point for the collection of data. The five volumes of the printed editions of ET were read and the texts that dealt with loneliness and older people or old age were identified. Because of the large number of issues of HS, the texts were searched through the online archives. Different combinations of key words in Finnish were used, including loneliness, lonely, alone, old age, older people and ageing. All texts were read in order to determine whether they actually dealt with loneliness and ageing. Two text types were excluded from the data: poems because of their ambiguousness and advertisements because they serve economic purposes. Also photos and images were excluded from the data because the pictures and photos in HS were not available on the online archives. The final data set consists of 154 texts, 62 from ET and 92 from HS. There were considerable differences between the texts. They were written from different positions and had different intentions. There were articles, news, editorials and columns written by journalists (116) as well as letters written by readers (38) (see Figure 1).

First, we classified the contexts of the writers and interviewees. The data were heterogeneous. The writers included both women and men, although women were slightly more likely to write than men. The writers and interviewees represented a wide variety of social and occupational groups, and thus occupied different positions, although a position cannot be defined simply by occupation or social group. The writers included leaders of non-governmental organisations, medical doctors, journalists, researchers, singers, novelists, voluntary and church workers, and relatives of older people and old people themselves. More than half of the writers or interviewees, who have mentioned their occupation, came from the field of culture and caring/medicine or were leaders of various organisations (see Table 2). The explicit motives for the accounts varied. Some writers emphasised their occupational position, whereas others were speaking as citizens or as interested parties such as relatives or older persons. Loneliness was approached both from academic and lay perspectives. However, these different discourses were often intermingled even in texts written by professionals such as leaders of non-governmental organisations, medical doctors and researchers. Loneliness seems to be a diverse phenomenon, which is rarely addressed from only one position. Even

Table 2. Amount of writers and main interviewees in the texts by separate occupational groups ($N = 161$)

Leaders of non-governmental organisations	24
Field of culture	24
Field of caring and medicine	23
Researchers	18
Church workers	16
Journalists	16
Politician	3
Others (e.g. retiree, student, other occupation)	15
Not mentioned	22

professionals use their own personal experiences and emotions when dealing with the issue.

Second, we searched for the different portrayals of old age loneliness in the texts. This was done by analysing what the writers said about the causes, meanings, consequences and correlates of loneliness in old age. The analysis thus served the identification of different everyday conceptions and theories, and explanations given to loneliness. In accordance with a discourse analytic perspective (Wetherell et al. 2001; Wood & Kroger 2000), the analysis was not based on any specific definition of loneliness or any social gerontological theory. Applying definitions or theories at this stage would have narrowed the scope of the analysis, since our aim was exploratory rather than definition-based. The discourse analytic approach means that the analysis is based on the data, and the meanings given to loneliness by ordinary people themselves are studied in their social and cultural contexts. Writers' accounts are highly context-specific. The accounts construct different versions of the social world and serve different functions. Variability exists between persons and even within persons/texts. The texts use formulations available in current society, and therefore isolated accounts cannot be analysed outside the cultural and societal context in which they are produced (Edley 2001; Taylor 2001; Wood & Kroger 2000). Following the more thorough analysis, the texts were grouped under six types of portrayals of old age loneliness. The occurrence of the portrayals in different text types was counted and this information was studied in the context of the writers' positions. It was

thus possible to identify relations and differences between the writer's position and the manner and content of writing (Table 3).

Finally, we performed a detailed analysis of the discourses used in writing about loneliness, and the positions taken by the writers and given to older people. Here, the concept of subject position was used and it was defined as a location within a context. Within a single text, different discourses can be used, different positions adopted and different audiences addressed (Edley 2001; Wood & Kroger 2000). The concept of discourse is used here in a broad sense, referring to the ways of thinking and writing about loneliness in different everyday encounters, and also as ways of organising society and positions of individual people within society, which then have consequences for people's lives (Miller 2008; Wetherell & Edley 1999). In this study, a pragmatic perspective is adopted, where language is seen as a vehicle in performing a variety of social acts. Discourse analysis offers tools for exploring different and sometimes conflicting meanings attached to loneliness of older people (Edley 2001; Taylor 2001). Attention was also paid to the different nuances of language, choice of words, writing styles and metaphors. Since the focus of the study was on old age loneliness in print media, the analysis concentrated on how the loneliness of older people was constructed in the texts, on the

Table 3. Portrayals of old age loneliness (%)

	Articles N = 144	News N = 34	Editorials N = 43	Columns N = 35	Letters N = 75
Lack of human relationships	42	41	32	26	29
Forgotten by society	22	35	49	40	38
Lack of meaning in life	21	24	12	23	16
Neglect of older people by relatives	6	0	0	8	9
Inevitable part of old age	3	0	5	3	4
Positive loneliness	6	0	2	0	4
	100	100	100	100	100

intentions and expected consequences of the texts, and on the meanings attached to loneliness.

What Do People Say When They Write About Loneliness?

Six different portrayals of old age loneliness were identified in the data set (see Table 3). Even if the writers wrote from different positions and had different motives for writing, nearly all portrayals appear in every text type. There are no major differences between text types, except in the last three portrayals (Table 3). *Lack of human relationship* appeared most often in the texts; a little more often in articles and news than in other text types. *Forgotten by society* is mentioned more often in editorials, columns and letters than in other text types. It seems that writing about one's own thoughts and opinions invites to write about loneliness from this point of view. These two portrayals are most general in all text types. *Lack of meaning in life* appeared fairly often in all text types. *Neglect of older people by relatives, positive loneliness* and *inevitable part of old age* are very rarely present in the data and there are text types where these portrayals were entirely absent.

As can be seen in Table 3, it is not relevant to argue that loneliness is constructed differently in different text types. There are some differences in the emphasis between text types. However, a single text can characterise loneliness in different or even opposite ways. The next extract is a good example of this phenomenon. It shows how a single writer can write about loneliness employing several different portrayals. The text is an extract from a letter written by a reader.

... What would you think if nobody had time to come and visit you anymore? How would you feel if your children had the time to take a two-week vacation in Spain and a weeklong skiing vacation in Lapland, but not for Mothers' Day, for just a very short visit to you, bringing along one more set of bed sheets or a tablecloth to put to the chest of drawers? And you weren't even able to change the sheets, and your lamp was broken last autumn, and nobody has replaced it. ... Oh sure, the granny will thank them for the visit and the presents with tears in her eyes, but really what she is crying over is her loneliness before the visit, and thinking about what lies ahead. It is my opinion that longing and loneliness lead to premature dementia. There is too much time to dwell upon your thoughts and nobody to break the chain of sad memories, and we all have those. It is human contact that keeps you abreast of things. (12/2005 ET)

Here, the writer identifies loneliness of older people mostly with a *lack of human relationships* and *neglect by relatives*. She also writes about a *lack of meaning in life* and *being forgotten by society* since nobody takes care of older people. Of the six portrayals identified above, only *loneliness as a positive experience* and *inevitable part of old age* are not present in this text. A detailed analysis of this extract is presented later in this article.

Lack of Human Relationships

Previous studies have often defined loneliness as a deficiency in social relationships and lack of contact with others (de Jong Gierveld 1987; Wenger & Burholt 2004). At its simplest, being lonely is synonymous with a yearning for company and suffering as a result of being alone. However, our data show that in public talk loneliness is connected to a variety of psychological, social and cultural phenomena. The next extract, which is an excerpt from an editorial written by a journalist, presents a typical example of the traditional construction of loneliness.

... The saddest and unfortunately also the most frequent case of social silence is a lonely old man or woman who has absolutely nobody to talk to. Especially now that the popular TV news anchorman Arvi has retired. When you do not talk, your words, thoughts, and emotions start to wither away. Eventually you yourself will wither away too. (24.12.2004 HS)

The lack of human relationships is here presented as a typical tragedy for an older person; there is absolutely nobody to talk to. "A lonely oldie" is actually being constructed as a social category, which is here used as a tool for political argumentation and as a sign of collective or societal "disease". The climax of loneliness is the loss of contact with a TV personality. The lack of company is here constructed as the main reason for loneliness. Generally, however, while this reasoning is often present in the texts and in all text types, loneliness is rarely viewed purely as a lack of company. Friends and companions do not necessarily alleviate loneliness as the next excerpt attempts to show.

... When outdoors, R even talks to strangers. She does have friends but still – during the quiet moments, loneliness oppresses her. ... "Last winter, I started feeling

depressed and lonely. Especially in the evenings when I sat here and stared at the darkness. No one called or came to visit. I felt worthless." (1.6.2003 HS)

In this excerpt, written by a journalist, the old woman is positioned as an active and spontaneous actor, yet she is lonely. There is a substantial discrepancy between the subjective experience of loneliness and the apparent behaviour viewed by an outsider. The active efforts of the old woman actually underline the intensity of her inner loneliness, which is here described as a kind of depressive mood.

Forgotten by Society

Sometimes loneliness is associated with the low status of older people in society. Old people are represented as forgotten by society and the inhumanity of elderly care is emphasised. The next citation is an excerpt from a column written by the leader of an organisation working to alleviate loneliness.

... One word is enough for the lack of presence: Loneliness. Social exclusion and depression follow quickly. Older people – together with children – pay the most chilling price for the lack of presence in contemporary Finland. The aged are the group which has gotten the least attention in mental health work. ... Older people's biggest problems are loneliness, depression, and the increased suicide risk which follows. It might come as a surprise, but older people do commit suicide. In Finland, every other day, an older person decides to take his or her life. (4/2003 ET)

The writer emphasises the marginalisation of older people in society: they are invisible and forgotten by society. The writer has chosen a highly expressive style with drastic generalisations. He mentions many threats, such as alienation, depression and suicide. The same expressive style characterises all texts by this particular and very active writer. In two of his writings, he uses the word "battle" when referring to the efforts to alleviate loneliness (1/2005 ET; 16.11.2006 HS). The provocative style, together with the writer's position in society, may be effective if the intention is to agitate and arouse people or induce pity and guilt in readers. The writer represents an organisation that needs volunteers as well as financial support, and therefore provocation may be beneficial. On the other hand, a provocative style of writing is also welcomed by media. It can even be

called a standard that writers intensify, dramatise and simplify their messages in order to get more attention. However, dramatic expressions may increase anxiety in older people as well as in their relatives.

Lack of Meaning in Life

The absence of significant relationships is brought up in many texts in the same ways as in scientific texts (Pinquart & Sørensen 2001; Routasalo et al. 2006; Victor et al. 2000). In the data the death of a spouse or the children living far away is assumed to cause longing and a feeling that there is "nobody to care for" (10/2006 ET). The days and weeks of an old person are characterised as waiting, getting bored and being dependent on other people. The lack of meaningful activities and significant relationships is often portrayed through metaphors. Older people are described as "the flies in the bottle" (29.3.2004 HS) or "prisoners in their homes" (8.5.2006 HS). The portrayals of declining resources and diminishing physical capacity are reflected in the metaphors. The next citation is an extract from an interview with a 76-year-old woman. The central issue here is the closing of the day hospital.

... GN, a 76-year-old woman who lives in Kallio, is in the day hospital Sofia for the third time. "I came here for the first time a couple of years ago." She is worried about losing the only way she can relax. "Because walking is difficult for me, I cannot go out. And because my friends are old too, I'm often alone. If it wasn't for this, I would be at home staring at the wall." (26.8.2003 HS)

The woman finds meaningful activity and social contacts at the day hospital. Especially in the HS, there are plenty of articles about activities organised by different service providers. The comments of older people about the clubs, meetings and discussion groups are positive without exception. These activities provide escape from everyday routine and also alleviate loneliness. Although older persons are interviewed in some texts, the activities are often described from the viewpoint of organisers or outsiders. It seems that from their perspective any relationship is good enough for an older person and that "professional friends" could suffice as the source of meaning in life (3.12.2003 HS).

Neglect by Relatives

In the context of loneliness, the role of relatives appears contradictory. Both empathic and critical tones are present when dealing with this issue. The question of moral responsibility positions the relatives either as neglectful or exhausted by their many responsibilities and thus unable to care for their older family members. The relationship between children and aged parents is often a concern in the scientific literature, but the results for loneliness are also contradictory (Drageset 2004; Zhang & Hayward 2001; Zhang & Liu 2007). Neglect of older people by relatives is fairly seldom addressed in the texts. The few texts with this portrayal – especially the letters of the readers – are generally very affective with tones of guilt built in them. Old people are described as abandoned and forgotten, waiting for their relatives in hospital beds or having professional home help as their only social contact. Old people themselves are positioned as passive objects, capable only of waiting.

The first citation of this article is from the letter of a reader, who uses the pseudonym *mother-in-law still going strong*. On the first six lines in that excerpt the writer suggests that the loneliness of older people is a result of the neglect by relatives. She complains that even if the children have no time to come and visit the older mother or father, they have still time for long vacations. They do not spend enough time with older family members, and thus are not aware of their life situation. The relatives bring material gifts which are not even needed by the old parent, but they are not available when older parents need help. This text equates loneliness with a feeling evoked by a lack of a caring person. The writer appeals to the reader's sense of sympathy for a lonely old person's situation in order to catch the meaning of loneliness. It is not evident whether the writer is telling about the experiences of someone close to her, but the details of the text suggest this. The details create an impression of authenticity, as if they alluded to a personal knowledge of the matter. On the other hand, the pseudonym used by the writer constructs otherness. While she may not consciously realise it, she highlights the difference between herself (still going strong) and the forgotten old protagonist of her text. Such a writing style is common in the texts. It seems that people want to avoid being categorised as lonely older people.

Loneliness as an Inevitable Part of Old Age

Some articles consider loneliness as a natural part of old age. The writers emphasise that “ageing makes you feel lonely” (8/2003 ET), and loneliness is “an inevitable part of ageing” (8/2005 ET). The next excerpt comes from an interview with a photographer, who has conducted a photography project with older people. She discusses whether it is better to live at home or in an institution when you are old.

... “All older people are lonely, it is a part of being old. But still, wouldn’t it be better if there was a community around you?”, she contemplates. (23.11.2003 HS)

In this excerpt, loneliness and old age are strongly connected. However, there is a certain paradox in the writings conveying this connection: loneliness is understood as inescapable, yet actions are demanded to alleviate loneliness. The writers do not represent a particular group – they may be journalists as well as older people themselves or people from volunteer organisations. From the moral perspective the paradox of loneliness may be somewhat relieving: it is possible to do something to alleviate loneliness, yet it is unimaginable that loneliness as such could be removed from old age.

The Possibility of Positive Loneliness

In the scientific articles, especially in surveys, loneliness is widely seen as a solely negative state. In contrast, our data set includes a few texts where loneliness is constructed as a positive state. All of these texts are written from a subjective viewpoint. Here, the older person is positioned as an active person, “a third ager” who has chosen to be alone. Positive loneliness was rarely described after the active phase of the third age. The next text is an excerpt from an interview with a novelist.

... Good loneliness. MK has enjoyed being alone for about ten years. It gives her the freedom to write. – Loneliness is a great pleasure, although many do not believe it. (15/2007 ET)

The text suggests that solitude, silence and privacy are necessary requirements for creative work. Furthermore, positive loneliness is not

merely a prerequisite for writing or painting, but it also has other beneficial meanings. Expressions such as “blessed loneliness” (24.4.2004 HS) and “enjoying aloneness” are examples of these (6/2003 ET). In the excerpt, MK argues that many people do not believe in positive loneliness. Positive loneliness seems to be based on freedom and voluntariness. In previous studies, loneliness as a subjective experience has been constructed in several ways. As shown by a Finnish study, the meanings of loneliness in old age given by old people themselves, include independence, peace and privacy, and a conscious decision to be alone (Palkeinen 2005a), but also lack of meaningful activity, a sense of insecurity, feelings of being an outsider and longing (Palkeinen 2005b). In the Finnish language, there is only one word for loneliness, which describes both negative and positive aspects of loneliness.

How Should Loneliness Be Dealt With?

The analysis showed that alleviation of loneliness was a crucial theme when loneliness and old age were covered in the media. The writers and interviewees often treated loneliness as a problem that should be avoided. The newspaper included in the study, HS, had a great many texts about alleviating loneliness. Among the writers, there is a considerable agreement that something should be done to alleviate loneliness among older people. The reasons for this vary, as do the perspectives. Negative consequences for individuals are frequently mentioned: suffering, feelings of worthlessness, insecurity and health problems, difficulty recovering from illnesses and increased risk of suicide. These consequences of loneliness have also been reported by previous studies (see Cacioppo et al. 2002; Heikkinen & Kauppinen 2004). In the data, from the perspective of society, loneliness is said to be related with health expenses, inhumanity of care and marginalisation of older people. Loneliness is thus constructed as a problem for society as well as for individuals, and thus solutions are needed. The tone of the writings varies from neutral to very affective.

... The theme of the recent Mental Health Week was Alone amidst Everything. The theme affects many of us; loneliness is not something to play with. Everyone who has really suffered from loneliness knows how big a risk it is. Loneliness induces feelings

of worthlessness, insecurity and exclusion. Being alone can be positive, if it is voluntary. But when there is no alternative, loneliness hurts and paralyses you. (3.12.2006 HS)

In this excerpt from an editorial, negative consequences of loneliness are listed. According to research, some further ill-effects include psychological distress: anxiety, depression and boredom (see Killeen 1998). The negative consequences and the frequency of loneliness are presented as common knowledge not to be questioned. Only very rarely did the writers refer to their own experiences. The position of an outsider seems to offer an opportunity to use strong expressions. However, there are also emotionally neutral texts, written from the position of an outsider, such as in the next excerpt from news.

... According to researchers, loneliness raises health expenses. According to KP, a medical doctor specialised in elderly care, those who are lonely are more likely than others to get illnesses such as depression and dementia. (1.6.2003 HS)

The writer refers to scientific studies and to a medical authority in order to make her argument more plausible. Loneliness is here addressed from the scientific viewpoint. The matter-of-fact style makes the account appear as if it came from a research report. The data contain many texts dealing with the connection between loneliness, health problems and abuse of alcohol, but health expenses are rarely mentioned. These are mentioned exclusively by researchers and health and social care professionals. It seems that bringing up the economic viewpoint is here used as an effective strategy to call the policymakers' attention to the issue of loneliness. However, the economic discourse may in fact divert readers from seeing loneliness as an individual experience.

Many writers suggest remedies for alleviating loneliness. The spectrum of the suggestions ranges from broad and collective responsibility to sporadic and perfunctory solutions. In the next excerpt, coming from a column, the suggestion involves all people collectively.

... It is not sad when people have lain dead in their apartments for who knows how long. What is sad is that an old person lives in total oblivion. It is the culmination of loneliness. Trying to find someone to blame is useless. The authorities cannot take all responsibility for taking care of them – not to mention remembering and caring. The

A study on loneliness of older people

working population, mummified by their everyday busyness, cannot be collectively obliged to work in voluntary senior care groups either. Still, something should be done. Saying hello to or having a few words with the older person next door could be a good start. (12.3.2006 HS)

In this excerpt, the solution lies in enhanced interaction between people in general. Nobody in particular is to blame or held responsible; rather, it is the general atmosphere or collective attitude that needs to be changed. Comparably to “saying hello to the old person next door”, some writers suggest that people should try to “restore a culture, where people take care of their neighbours who live alone” (3.9.2003 HS) or claim that “every one of us has an opportunity to care for other people” (3.12.2003 HS). Some of the suggestions are fairly naïve or perfunctory, such as the suggestion that schoolchildren should regularly phone older people living in the neighbourhood (16/2007 ET). Pragmatic measures are also suggested, such as discounted travel on local transport, radio programmes aimed at older people or virtual services. These suggestions often seem to be written from the layman’s point of view. In the next excerpt, the solution is a pet.

... A pet will relieve loneliness. Raili recommends everybody who complains of loneliness to get a pet. Maybe not a sheep, but a cat or a dog. Raili has both, more than one each. (15/2005 ET)

The person interviewed in this article has perceived the company of pets to relieve her loneliness, and she recommends these as a general strategy to anyone suffering from being alone. Here the responsibility is delegated to older persons themselves. Analogously, some writers suggest that older people find out places where they can meet other people (8/2007 ET) or take on a new hobby or a pen-friend or a friend from the internet (11.10.2004 HS). The idea behind these solutions seems to suggest that any kind of activity or company decreases loneliness.

In the majority of articles, the responsibility for alleviating loneliness is delegated to society and relatives. Paradoxically, however, the suggestions are rather abstract. Social interaction and activity are generally considered important for older people, and interested parties are expected to take action against loneliness, but otherwise, the demands remain rather

abstract. The next text is an exception: the writer, a medical practitioner, makes a concrete suggestion.

... In taking care of lonely seniors, funding relevant research or opening cafés is not enough. The voters as well as decision-makers hopefully have enough common sense and compassion to recognise what is really needed, apart from research and statistics. What is needed is action, not talk. The money should be spent on hiring helping hands, perceptive eyes and listening ears. (8.5.2006 HS)

In this excerpt from a column, a strong argument is made. The writer calls for prioritisation in terms of money and more staff in elderly care. Current attempts to alleviate loneliness with research or meeting places are portrayed as useless and even naïve. Common sense should be applied instead of research. The provocative style is probably directed at decision-makers, and the frustration with the benefits of research seems all the more persuasive coming from an academic. The writer is irritated and frustrated in the face of powerlessness to alleviate loneliness, but many even more distressing accounts are found in the data. One of these is a letter from a reader, relating to her own parents. The writer herself is not able to meet her parents' needs, and she is desperate about who should help. For her, as well as for many other writers, the ideal solution is communal living, where "older people keep each other company and no staff is needed" (26.3.2007 HS). None of the writers refers to the problems inherent in this type of arrangement, namely generational segregation. Besides, previous studies have shown that older people living in institutions or residential homes are more likely to suffer from loneliness than community-dwelling elders (Jylhä 2004; Savikko et al. 2005). The living arrangement suggested by the writers may be something more than simply living together in the same building.

The magazine and the newspaper in this study have very different profiles, but the writings about loneliness are fairly similar (cf. differences in previous studies; see Lumme-Sandt 2010; Rozanova 2006; Vakimo 2001; Williams et al. 2010). HS seemed to emphasise societal aspects more whereas ET emphasised emotional aspects. However with this data of different medias we were able to form a quite comprehensive view of the cultural understanding of loneliness in Finland.

Discussion

In the scientific literature, loneliness has been defined in several ways. It is often defined as a deficiency in a person's social relationships as well as a subjective feeling. Loneliness has also been described as an unpleasant and distressing condition (Peplau & Perlman 1982). Even if those attributes are present in the data, loneliness is rarely seen solely from the perspective mentioned above. In our data, loneliness was charged with many other unpleasant and even dangerous things. The meaning of loneliness may differ from one individual to another because of the subjective and context-specific nature of the concept (Killeen 1998). It appears that in our culture, loneliness as a negative concept is easily associated with various unpleasant and negative attributes. It may also have negative consequences, such as physical symptoms, depression and suicidal behaviour, which are talked about from both the scientific and the layman's points of view. In this study loneliness is represented as lack of human relationships, being forgotten by society, lack of meaning in life, neglect of older people by relatives, an inevitable part of old age and also positive loneliness, but also significance of alleviation of loneliness as well.

Even if the solely negative portrayal of older people seems to be changing in media, and people in the third age are portrayed in affirmative ways (Williams et al. 2007), older people in the fourth age are mostly constructed in a negative way (Bonnesen & Burgess 2004; Rozanova 2006). The data presented here clearly show that there are two different conceptions/representations of old age at the moment. The first is the active and productive third age, which is characterised by pleasure, and the second is the weak and passive fourth age, constructed as suffering caused by disease and dependency on others (see Weiss & Brass 2002). In this study, the loneliness of the third age is represented mostly as a temporary or even positive feeling, whereas loneliness in the fourth age seems to be very different: it has negative consequences and is difficult to avoid. It seems that negative stereotypes as well as the demands to alleviate loneliness are located in the fourth age. The fourth age – the "actual" old age – appears to include the attributes of loneliness and illnesses, and it would be absolutely impossible for the weak and sick old people to be socially active.

The media is one vehicle for shaping attitudes towards age and ageing, and it has often been blamed for perpetuating ageism and cultural stereotypes about seniors, particularly older women (Carrigan & Szmigin 2002; Cohen 2002). Even then the studies of the media rarely look at ageism. Vakimo (2001) and Mulley (2007) summarised that newspapers tend to write about older people in a problem-oriented way. Old age is described as an illness, dependency and a threat to the economy and healthcare system (Mulley 2007; Vakimo 2001). Inaccurate and biased images of older people and also under-representations in media are seen as ageism (Hilt & Lipschultz 2005; Vernon et al. 1990). In our data, focusing on loneliness, older people are almost solely portrayed in negative ways. Constructing older people as victims of loneliness because of their age is a form of ageism. In our data, loneliness is partly represented as a consequence of ageing and thus as an inseparable part of old age. However, the images of older people are not solely negative or ageist in media. There are magazines, including the ET magazine, which clearly address the positive aspects of ageing and can even be described as anti-ageist (Lumme-Sandt 2010; Williams et al. 2007). In this study, the selection criteria excluded the texts which dealt with ageing in some other context than loneliness. Therefore, our data do not allow conclusions concerning the presence or absence of ageism in ET and HS.

In most of the texts, the writers view old age loneliness from an outsider's position (see Vakimo 2001). The outsider's position seems to legitimise a more provocative style and moral irritation than a position where the writer discusses his/her own loneliness. However, loneliness as a personal experience is rarely present in the texts. In those texts, loneliness is presented as a complicated phenomenon, and it is often connected with concepts of the third age. To write or talk about one's own loneliness seems to require a certain amount of empowerment. On the other hand, previous literature has shown that older people may view loneliness as a stigma, and are therefore reluctant to discuss it. It may be embarrassing to admit that you are lonely (Killeen 1998; McInnis & White 2001). Positioning lonely older people as others (see Anderson 2007; Kulmala 2006), enables the writers to avoid the negative stigma of loneliness. "A lonely old person" is a category to which people do not want to belong. The shamefulness of loneliness might connect to the feeling that loneliness

is a person's own fault and there is something wrong with a lonely person because she/he cannot form relationships. In the data of this study, lonely older people are constructed as pitiable and sometimes texts evoke empathy of the readers.

The writer's position necessarily affects the perspective on loneliness as well as the style of writing. In these data, the strongest voices often belong to those whose work is somehow connected to the area of alleviating loneliness. This could be an attempt to arouse discussion, but also a way of marketing "loneliness industry". Talking about "a battle" against loneliness hints at the role and importance of various organisations. The organisations may legitimise their existence in that way. A large part of the actors involved in alleviating loneliness among older people are non-profit organisations whose primary purpose is not selling, but it seems that loneliness sells. Rokach (2004) argues that a loneliness industry has been developed to meet the desire of those who do not know what to do about their loneliness. The loneliness business includes semi-forced joint activities, mate-finding agencies and self-help books, and it is a growing business (Rokach 2004).

In the scientific literature, several interventions and programmes for alleviating loneliness have been introduced, most of them have not been effective (Cattan et al. 2005a; Findley 2003). Our data include many perfunctory and even naive solutions to the problem of loneliness. Some involve the whole society while others are just isolated actions. Previous studies have not addressed the fact that the low status of older people in society or the alleged inhumanity in elderly care may cause feelings of loneliness. Improving the social status or elderly care practices would then be one solution to alleviate loneliness. However, in our data the suggestions are often presented as universal solutions. The scientific loneliness literature, however, comes up with a different view: solitary interventions do not apply universally to alleviation of loneliness (Findley 2003). The anxiety induced by loneliness probably makes the writers desperate to try to find solutions and offload the responsibility of alleviating loneliness on to someone else.

In the articles dealing with the alleviation of loneliness, older people are typically cast as objects in the mass media. Other people should organise activities, collect money, help and take care of older people. This kind of

writing constructs older people as passive persons who do not have the opportunity to influence their lives and make decisions. It seems as if older people themselves are not even expected to take action. Previous research has reached a similar conclusion. Cattani and colleagues (2005b), for example, found that activities are usually built on professional assumptions, and older people are rarely involved in planning and implementing programmes; other people seem to know better what is best for older people.

According to our data, loneliness is often represented as a political issue. There is a dispute over who is responsible for alleviating loneliness among older people. The voluntary organisations appear to be the main actors but the responsibility is shifted to the decision-makers and collectively to society. The texts are often written from the viewpoint of voluntary work. Sometimes the writers refer to the role of older people themselves in alleviating loneliness. In research, older people have reported that reading, gardening and watching television alleviate loneliness (Palkeinen 2005a; Pettigrew & Roberts 2008), but in the texts of this study, there are only few mentions of these activities. The emphasis is on social activities where other people play the active role. Only in a few texts are older persons themselves considered as agents who could phone or visit their children and grandchildren or take the first step to contact the younger generation. Contacts between generations are seen almost solely as the responsibility of the younger generation.

These findings were based on print media, so there is a need for further research about portrayals of loneliness in the different media types internationally, for example, in TV-programmes, films, internet as well as literature. Previous studies have shown that alleviation of loneliness is difficult, therefore it is important to know more about the construction of loneliness and identify all dimensions which are attached to it in our society. When loneliness is better understood and conceptualised, it would be also easier to build effective programmes aimed to relieving loneliness.

Although the importance of relieving loneliness is often discussed on a general level, loneliness is simultaneously presented as a natural part of ageing. The prevalence of loneliness and inseparability of loneliness and old age are constructed as mutually shared knowledge in our society. It seems that in Finnish print media, the typical lonely person is old, and the

typical older person is lonely. However, lonely older people are often constructed as outsiders in human relationships, and also outsiders in society.

Corresponding Author

Hanna Uotila, Tampere School of Public Health, FI-33014 University of Tampere, Finland. Email: hanna.uotila@uta.fi

References

- Anderson, K. T. (2007). Constructing “otherness”: Ideologies and differentiating speech style. *International Journal of Applied Linguistics* 17(2): 178–197.
- Bazzini, D. G., McIntosh, W. D., Smith, S. M., Cook, S. & Harris, C. (1997). The ageing woman in popular film: Underrepresented, unattractive, unfriendly, and unintelligent. *Sex Roles* 36(7/8): 531–543.
- Bonnesen, J. L. & Burgess, E. O. (2004). Senior moments: The acceptability of an ageist phrase. *Journal of Aging Studies* 18(2): 123–142.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E. & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine* 64(3): 407–417.
- Carrigan, M. & Szmigin, I. (2002). Advertising and older consumers: Image and ageism. *Business Ethics: A European Review* 9(1): 42–50.
- Cattan, M., White, M., Bond, J. & Learmonth, A. (2005a). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society* 25(1): 41–67.
- Cattan, M., White, M., Learmonth, T. 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.
- Cohen, H. L. (2002). Developing media literacy skills to challenge television’s portrayal of older women. *Educational Gerontology* 28(7): 599–620.
- 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.

- Edley, N. (2001). Analysing masculinity: Interpretative repertoires, ideological dilemmas and subject positions. In M. Wetherell, S. Taylor & S. Yates (eds.), *Discourse as Data. A Guide for Analysis* (pp. 189–228). London: Sage.
- Ellis, S. R. & Morrison, T. G. (2005). Stereotypes of ageing: Messages promoted by age-specific paper birthday cards available in Canada. *International Journal of Aging and Human Development* 61(1): 57–73.
- Findley, R. A. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: Where is the evidence? *Ageing & Society* 23(5): 647–658.
- Finnish Audit Bureau of Circulations. (2009). *KMT lukija syksy 2007/kevät 2008*. [KTM the Reader Autumn 2007/Spring 2008]. Helsinki: Finnish Audit Bureau of Circulations. Available on http://www.levikintarkastus.fi/mediatutkimus/KMT_Lukija_S07-K08_paakohderyhmat.pdf (Accessed: February 23, 2009).
- Heikkinen, R-L. & Kauppinen, M. (2004). Depressive symptoms in late life: A 10-year follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 38(3): 239–250.
- Hilt, M. L. & Lipschultz, J. H. (2005). *Mass Media, An Aging Population, and the Baby Boomers*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Horton, S., Barker, J. & Deakin, J. M. (2007). Stereotypes of aging: Their effects on the health of seniors in North American Society. *Educational Gerontology* 33(12): 1021–1035.
- de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1): 119–128.
- 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. & Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and aging: Comparative perspectives. In C. R. Phillipson & D. Dannefer (eds.), *The SAGE Handbook of Social Gerontology* (pp. 317–328). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28(4): 762–770.
- Kulmala, A. (2006). *Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toisesta* [Narrated Experiences of Stigmatised Identity and Otherness]. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis.

- Laslett, P. (1989). *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. London: Weidenfeld and Nicolson.
- Lumme-Sandt, K. (2010). Images of ageing in a 50+ magazine. *Journal of Aging Studies*. DOI: 10.1016/j.jaging.2010.08.013.
- McInnis, G. J. & White, J. H. (2001). A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing* 15(3): 128–139.
- Medianetti. (2009). *HS Product Family*. Helsinki: Helsingin Sanomat. Available on <http://medianetti.helsinginsanomat.fi/english/HS+Product+family/1101979183413> (Accessed: February 23, 2009).
- Miller, D. W., Leyell, T. S. & Mazachek, J. (2004). Stereotypes of the elderly in U.S. television commercial from the 1950s to the 1990s. *International Journal of Aging and Human Development* 58(4): 315–340.
- Miller, L. (2008). Foucauldian constructionism. In J. A. Holstein & J. F. Gubrium (eds.), *Handbook of Constructionist Research* (pp. 413–428). New York: The Guilford Press.
- Miller, P. N., Miller, D. W., McKibbin, E. M. & Pettys, G. L. (1999). Stereotypes of the elderly in magazine advertisements 1956–1996. *International Journal of Aging and Human Development* 49(4): 319–337.
- Mulley, G. (2007). Myths of ageing. *Clinical Medicine* 7(1): 68–72.
- Palkeinen, H. (2005a). "Tässä on kaikki parasta, nyt kun mä elän yksin." Yksin olemisen hyvät puolet iäkkäiden naimattomien naisten puheessa [Single, elderly women's attitudes toward solitude]. *Naistutkimus* 18(1): 30–41.
- Palkeinen, H. (2005b). Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa [Loneliness in the texts of elderly people]. *Gerontologia* 19(3): 111–120.
- Peplau, A. L. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In A. L. Peplau & D. Perlman (eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1–18). New York: John Wiley.
- Pettigrew, S. & Roberts, M. (2008). Addressing loneliness in later life. *Aging & Mental Health* 12(3): 302–309.
- Pierce, L. L., Wilkinson, L. K. & 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.

- Pinquart, M. & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic & Applied Social Psychology* 23(4): 245–266.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology* 23(1): 24–40.
- Routasalo, P. E., Savikko, N., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. & Pitkälä, K. H. (2006). Social contacts and their relationship to loneliness among aged people – a population-based study. *Gerontology* 52(3): 181–187.
- Roy, A. & Harwood, J. (1997). Underrepresented, positively portrayed: Older adults in television commercials. *Journal of Applied Communication Research* 25(1): 39–56.
- 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.
- Sanoma Magazines Finland. (2009). *ET-lehti*. [The ET Magazine]. Helsinki: Sanoma Magazines Finland. Available on <http://asiakaspalvelu.sanomamagazines.fi/tutustu/default.asp?lehti=ET> (Accessed: February 23, 2009).
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatric* 41(3): 223–233.
- 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.
- Taylor, S. (2001). Locating and conducting discourse analytic research. In M. Wetherell, S. Taylor & S. Yates (eds.), *Discourse as Data. A Guide for Analysis* (pp. 5–48). London: Sage.
- Toppila, M. (2009). *Suomen suurin aikakauslehti* [The Largest Magazine in Finland]. Helsinki: Sanoma Magazines Finland. Available on <http://www.sanomamagazines.fi/mediaopas/kohderyhmat-ja-lehdet/lehdet/et.html> (Accessed: February 23, 2009).
- Vakimo, S. (2001). *Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäntätännöistä*. [Out of Sight But Full of Life. A Study of Cultural Conceptions of Old

- Women and Their Life Practices*]. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Vernon, J. A., Williams, Jr. J. A., Phillips, T. & Wilson, J. (1990). Media stereotyping: A comparison of the way elderly women and men are portrayed on prime-time television. *Journal of Women & Aging* 2(4): 55–68.
- 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. R., Scambler, S. J., Bowling, A. & Bond, J. (2005). 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.
- Vincent, J. (2003). *Old Age*. London: Routledge.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: The MIT Press.
- Weiss, R. S. & Brass, S. A. (2002). Introduction. In R. S. Weiss & A. S. Brass (eds.), *Challenges of the Third Age: Meaning and Purpose on Later Life* (pp. 3–12). New York: Oxford University Press.
- Wenger, G. C. & Burholt, V. (2004). Changes in level 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. & Edley, N. (1999). Negotiating hegemonic masculinity: Imaginary positions and psycho-discursive practices. *Feminism Psychology* 9(3): 335–356.
- Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, S. (eds.). (2001). *Discourse as Data. A Guide for Analysis*. London: Sage.
- Williams, A., Wadleigh, P. M. & 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.
- Williams, A., Yläne, V. & Wadleigh, P. M. (2007). Selling the “Elixir of Life”: Images of the elderly in an *Olivio* advertising campaign. *Journal of Ageing Studies* 21(1): 1–21.
- Wood, L. A. & Kroger, R. O. (2000). *Doing Discourse Analysis. Methods for Studying Action in Talk and Text*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- 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, Y. B., Harwood, J., Williams, A., Ylännö-McEven, V., Wadleigh, P. M. & Thimm, C. (2006). The portrayal of older adults in advertising. A cross-national review. *Journal of Language and Social Psychology* 25(3): 264–282.
- Zhang, Z. & Hayward, M. D. (2001). Childless and the psychological well-being of older persons. *Journal of Gerontology: Social Science* 56B(5): S311–S320.