

IÄKKÄIDEN LESKIEN SURU JA SURUSTA SELVIYTYMINEN

Paula Wilmi
Gerontologian ja kansanterveyden
pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Terveystieteiden laitos
Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

IÄKKÄIDEN LESKIEN SURU JA SURUSTA SELVIYTYMINEN

Paula Wilmi

Gerontologian ja kansanterveystieteen pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos

Julkaisuvuosi 2013

55 sivua, 4 liitettä

Elämänkumppanin menetys on yksi kielteisimmistä elämänmuutoksista, joita ikääntynyt henkilö kokee. Leskeytyminen vaikuttaa emotionaalisesti, sosiaalisesti sekä taloudellisesti lesken elämään. Menetyksen jälkeisen surun kokeminen ja surusta selviytyminen vaihtelevat yksilöittäin. Tutkielman tarkoituksena oli tutkia iäkkäiden leskien kokemuksia surusta ja surusta selviytymisestä. Teoreettisena viitekehysenä käytettiin kaksoisprosessimallia (The Dual Process Model of Coping with Bereavement, DPM), joka kohdistuu sekä leskeyden haasteisiin että selviytymiskeinoihin. Haasteet liittyvät varsinaiseen menetykseen ja toipumiseen liittyviin stressitekijöihin. Haasteiden kohtaamiseen käytetään menetys- tai toipumissuuntautuneita selviytymiskeinoja.

Aineisto kerättiin haastatteleamalla tamperelaisia vapaa-ajantoimintaan osallistuvia ikääntyneitä. Tutkimusaineisto muodostui yhdeksästä kotihaastattelusta. Tutkimukseen osallistui seitsemän naista ja kaksi miestä, jotka kaikki olivat yli 75-vuotiaita. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, ja haastattelurunko ja -kysymykset mukailtiin kaksoisprosessimallin avulla. Aineiston analyysinä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Aineisto jaettiin kahteen pääkategoriaan kaksoisprosessimallin mukaisesti: menetys (*MS*)- tai toipumissuuntautuneet (*TS*) haasteet ja selviytymiskeinot. Menetykseen liittyvät haasteet ja selviytymiskeinot ilmenivät emotionaalisina reaktioina, muisteluna, kiintymyssiteen katkaisemisena sekä oman elämän merkityksen etsimisena. Toipumisen haasteet ja selviytymiskeinot puolestaan liittyivät elämän uudelleen järjestelyihin, aktiiviseen elämäntoteeseen sekä sosiaalisten suhteiden solmimiseen ja ylläpitoon. Haastatteluissa nousi myös esiin leskien tasapainottelu kahden suuntauksen välillä.

Saadut tulokset tukevat aikaisempien tutkimusten havaintoja iäkkäiden leskien surusta ja surusta selviytymisestä. Merkittävin ero aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna oli, etteivät lesket kokeneet sosiaalista eristäytyneisyyttä. Tätä voi selittää leskien laaja, heitä lähellä oleva sosiaalinen tukiverkosto. Suru ja surusta selviytyminen ovat aaltomainen, päättymätön prosessi, jossa leski tasapainottelee menetykseen sekä toipumiseen kohdistuvien haasteiden ja selviytymisstrategioiden välillä. Kaksoisprosessimallia voidaan soveltaa iäkkäiden leskien surun tutkimisessa ja sen käytännön sovellettavuutta tulisikin selvittää laajemmin.

Avainsanat: ikääntynyt, leskeys, suru, selviytyminen, kaksoisprosessimalli

ABSTRACT

ELDERLY WIDOWS' GRIEF AND COPING WITH GRIEF

Paula Wilmi

Master's thesis

Gerontology and Public Health

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences

Department of Health Sciences

Spring 2013

55 pages, 4 appendices

Spousal loss is regarded one of the most challenging life-event in older adulthood. Widowhood has several effects on widows' lives): emotional, social and financial. The Dual Process Model of Coping with Bereavement is applied as a theoretical framework for this master's thesis and it consists of loss- and restoration-oriented challenges which are associated with bereavement. Challenges are encountered by using loss- and restoration-related coping strategies.

The purpose of this study was to identify over 75-years old widows' and widowers' grief experiences and coping with bereavement from Dual Process Model's perspective. The research data consisted of 9 focused interviews based on the Dual Process Model and was processed by using theory-based content analysis.

The results were divided into two main categories: loss- and restoration-oriented challenges and coping mechanisms. Widows mentioned loss-related factors such as emotional reactions, reminiscence, letting go of bonds and searching for life's meaningfulness. Factors related to restoration were: restructuring one's life, active lifestyle and building social network. Widows showed oscillation between loss- and restoration-oriented challenges and coping.

The results support earlier findings concerning elderly widows' grief and coping. In contrast to previous findings, widows did not recall social isolation. This could be explained by their wide-nearby social network. Grief and coping are a continuing process where elderly widows oscillate between loss- and restoration-oriented challenges and coping strategies. The Dual Process Model has theoretical and empirical aspects which require more detailed research but the model is suitable for research of elderly widows' grief and coping.

Keywords: elderly, widowhood, grief, bereavement, coping, dual process model

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KÄSITYKSIÄ JA USKOMUKSIA SURUSTA	3
2.1 Surun kokeminen iäkkäiden leskien näkökulmasta.....	4
2.2 Iäkkäiden leskien surukokemuksiin vaikuttavia tekijöitä	6
3 SURUSTA SELVIYTYMINEN	8
3.1 Kaksoisprosessimalli surusta selviytymisen selittäjänä	12
3.2 Kaksoisprosessimallin sovellettavuus iäkkäiden leskien suruun	14
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
5.1 Aineistonkeruu	20
5.2 Analyysin eteneminen	22
6 TULOKSET	25
6.1 Menetykseen suuntautuneet haasteet ja selviytymiskeinot	27
6.1.1 Surutyö	27
6.1.2 Kiintymyssiteen katkaiseminen tai säilyttäminen	28
6.1.3 Sopeuttavien muutosten kieltäminen	29
6.2 Toipumiseen suuntautuneet haasteet ja selviytymiskeinot.....	31
6.2.1 Elämän uudelleen järjestäminen ja uusien asioiden tekeminen	31
6.2.2 Surusta irrottautuminen	32
6.2.3 Uudet roolit ja ihmissuhteet	33
7 POHDINTA	35
7.1 Pohdintaa haastatteluvastauksista	35
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi	43
7.3 Tulevaisuuden jatkotutkimusmahdollisuuksia	46
LÄHTEET:	48

LIITTEET

Liite 1: Suostumus aineistonkeruuseen

Liite 2: Tiedote

Liite 3: Suostumuslomake haastateltavalle

Liite 4: Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Vanhuusiässä läheisen ihmisen menettämisen uhka on suuri (Worden 2008,240, Stephen 2012). Ikääntyneet ovat usein korkeasta iästään johtuen kokeneet aikaisempia menetyksiä elämässään, mutta elämänkumppanin menetystä pidetään yhtenä kielteisemmistä elämänmuutoksista ikääntyneen elämänkaareissa (Bennett ym. 2005, Martin-Matthews & Davidson 2007, Grimby & Johansson 2009). Aviopuolison, toverin menetys jättää aukon lesken elämään, kun yhdessä jaettu ja eletty elämä muuttuu lesken yksinoloon.

Suomessa leskeys siviilisäätynä on yleistynyt, koska eliniät pidentyvät ja ikääntyneiden määrä kasvaa. Vuonna 2011 Tilastokeskuksen mukaan leskiä oli yhteensä 292 678, joista noin 62 prosenttia oli yli 75-vuotiaita. Yli 75-vuotiaiden ryhmässä näkyy selvästi naisleskien suurempi määrä verrattuna miesleskiin: naisleskiä 151 907 ja miesleskiä 31 669 (Tilastokeskus 2012). Leskeys on siis ikä- ja sukupuolisidonnaista, ja leski- ja surututkimukset ovatkin keskittyneet naisleskeyden piirteiden tutkimiseen. Naisleskien suurempi osuus ja heidän leskeytymisen todennäköisyys viittaavat naisten matalampaan ikään verrattuna miesleskiin. Todistetusti naiset myös elävät miehiä pidempään. Yleensä iäkkäiden miesten toimintakyky on heikompi verrattuna iäkkäisiin naisiin, ja naiset ovatkin usein parisuhteessa hoivaajan roolissa (Martin- Matthews & Davidson 2007, Koren & Lowenstein 2008, Stephen 2012).

Leskeytymisellä on moniulotteisia vaikutuksia iäkkään elämään. Iäkkäät lesket kokevat taloudellisia, sosiaalisia sekä emotionaalisia muutoksia arkielämässään (Sankelo 2011, Stephen 2012). Puolison menetyksestä aiheutuva suru ja sen kokeminen ovat läsnä leskeydessä, ja surun muoto sekä esiintyminen vaihtelevat ajan myötä. Yleensä surun kokeminen muuttaa muotoaan ajan saatossa, ja leskien täytyy prosessoida suruaan, jotta siitä selviytyminen ja oman elämän jatkuminen olisivat mahdollista.

Surua ja surusta selviytymistä on käsitelty erilaisten teorioiden ja mallien avulla, mutta ne ovat osoittautuneet riittämättömäksi näinkin laajan ja vähän tutkitun ilmiön tarkastelussa. Aikaisempiin teorioihin ja malleihin perustuen Stroebe ja Schut (1999) kehittivät kaksoisprosessimallin (*The Dual Process Model of Coping with Bereavement*). Malli kuvailee leskien surussa kohtaamia haasteita ja niistä selviytymistä (coping). Lesket kohtaavat kahdenlaisia haasteita surussaan ja heillä on käytössään kaksi selviytymisstrategiaa. Haasteet sekä selviytymisstrategiat liittyvät sekä varsinaiseen menetykseen että menetyksestä toipumiseen. Menetyksen jälkeen leski tasa-

painottelee näiden kahden suuntauksen välillä, mutta leskeyden edetessä ja surun laantuessa leski kohtaa entistä vähemmän varsinaiseen menetykseen liittyviä haasteita. Kyse on siis surusta selviytymisen aaltomaisesta ja edestakaisesta etenemisestä, jossa lesken elämä kulkee kohti toipumissuuntausta.

Suomessa iäkkäiden leskien surua ja siitä selviytymistä on tutkittu niukasti. Etenkin kaksoisprosessimallin käyttöä ei ole sovellettu tarpeeksi tutkimustarkoituksiin. Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on tuoda esiin yli 75-vuotiaiden leskien kokemuksia puolison menetyksen jälkeisestä surusta ja siitä selviytymisestä. Tutkielmassani haluan yhdistää iäkkäiden leskien kertomat surukokemukset ja surusta selviytymisen kaksoisprosessimalliin, ja avata uusia tutkimussuuntia tulevaisuuden jatkotutkimuksille.

2 KÄSITYKSIÄ JA USKOMUKSIA SURUSTA

Suomen kielen käsite ”*suru*” on saanut useita vastineita ja merkityksiä englanninkielisessä kirjallisuudessa. *Grief*- sanalla tarkoitetaan koettua, surijan ”sisäistä” surua ja se antaa sisäisen merkityksen surijalle itselleen. Koettu suru voi ilmetä fyysisinä oireina, esimerkiksi somaattisina häiriöinä sekä emotionaalisesti tunteiden välityksellä (Watts 2009, Costello 2012). Vastaavasti *mourning*- sanalla viitataan ilmaistuun suruun, jonka surija ilmaisee itsensä ulkopuolelle. Kuolleesta henkilöstä puhuminen sekä kuolemanvuosipäivän viettäminen ovat esimerkkejä ilmaistusta surusta. Surulla on myös erilaisia esiintymismuotoja. Suru voi olla *ennakoivaa (anticipatory grief)* sellaisissa tilanteissa, joissa henkilö ei ole vielä kuollut. Ennakoiva suru on yleistä iäkkäille ihmisille, ja etenkin pitkäaikaissairaahan henkilön, esimerkiksi muistisairaahan omaishoitajalle (Watts 2009, Shear 2010). *Prolonged grief eli pitkittynyt suru* on seurausta epäonnistuneesta surusta selviytymisen yrityksestä, jonka vuoksi surija ei pääse surun prosessoinnissaan eteenpäin. Pitkittynyt suru on yhteydessä ikään, koska iäkkäämpi henkilö on haavoittuvaisempi pitkittyneelle surulle verrattuna nuorempaan henkilöön. Iäkkäämmällä surijalla ei välttämättä ole tarpeeksi voimavaroja surun oikeanlaista prosessointia varten (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 30-31, Watts 2009, Gana & K´Delant 2011).

Kaipaamisella tarkoitetaan ikävöintiä ja valtavaa halua olla edesmenneen ”lähellä”: esimerkiksi sureva leski saattaa vierailta saatto- tai hoitokodissa pitkäänkin puolison kuoleman jälkeen. Poijula (2002, 40-41) korostaakin ihmismielen järjen ja tunteiden sekasortoa, mikä ilmenee kaipauksen yhteydessä: leski pystyy ajattelemaan puolisonsa poismenon järjellä, mutta tunteet ohjaavat poismenon jälkeistä käyttäytymistä.

Suru on siis seurausta menetyksestä, rakkaasta henkilöstä luopumisesta. Suru ei ole yksiselitteistä eikä se etene suoraviivaisesti. Se myös muuttaa ajallisesti muotoaan. Steeves (2002) mainitsee surun olevan prosessimainen jatkumo menetykselle, jota surija työstää läpi elämänsä. Erilaiset suru- ja selviytymisteoriat ovat pyrkineet selventämään surun ominaispiirteitä, mutta niiden käyttöä on arvosteltu kaavamaisuutensa takia (Stroebe & Schut 1999, Carnelley ym. 2006). Teorioita on myös käsitelty eriävistä näkökulmista joko keskittyen varsinaiseen suruun tai ”kriisiin”. Kriisiin suuntautuneissa teorioissa surutyötä kuvaillaan kuolevan henkilön näkökulmasta. Näkökulma siis rajoittuu pelkästään kuolevaan henkilöön eikä huomioi esimerkiksi aviopuolison roolia tai näkemystä tilanteesta. Vaiheteorioiden heikkoutena on ollut se, etteivät ne erikseen huomioi iäkkäiden kokemuksia, ja henkilöiden yksilöllisesti kokemat vaiheet saattavat jäädä pimentoon.

Teorioiden heikkoutena on ollut myös niiden nojautuminen vääränlaisiin tai soveltumattomiin tutkimushavaintoihin. Niiden yleistettävyys sukupuolittain on ollut myös heikkoa (Stroebe & Schut 1999, Poijula 2002, 34).

Surun käsitteellistämisen avulla pyritään selittämään ja ymmärtämään surun ja menetyksen käsitteitä ajan saatossa. Käsitteellistämiseen ovat vaikuttaneet historialliset sekä modernit näkökannat. Nykyaikaisemmat ajatusmallit ohjaavat enemmänkin ajatuksiamme ja niiden tarkoituksena ei ole lokeroita ajatteluamme tai mielipiteitämme (Costello 2012). Surua ja menetystä usein kuvataan vertauskuvilla, mikä viittaa surukäsitteen moniulotteisuuteen ja tulkinnanvaraisuuteen. Toisinaan surua on vaikea selittää sanoin tai antaa sille tarkkoja merkityssisältöjä (Steeves & Kahn 2005).

Rakkaan aviopuolison menetyksestä johtuvan käyttäytymisen ymmärtäminen riippuu surun kulttuurisista normeista sekä säännöistä. Surijat ilmaisevat suruaan erilaisissa kulttuurisissa ja sosiaalisissa konteksteissa, ja surun tulkitseminen riippuu suurelta osin vastapuolen valitsemasta näkökulmasta ja yleisestä suhtautumisesta kuolemaan. Tämän vuoksi meidän tulisi tiedostaa surun eri kulttuuripiireissä sisältämät merkitykset ja tarkoitukset. Sen lisäksi meidän tulisi ymmärtää myös surun teoreettisia lähtöasetelmia, selityksiä ja tarkoituspäriä (Carnelley ym.2006, Sankelo 2011, Costello 2011).

2.1 Surun kokeminen iäkkäiden leskien näkökulmasta

Iäkkäiden leskien surukokemukset ovat hyvin monimuotoisia ja ilmenevät erilaisina yksilöistä riippuen (Muller & Thompson 2003, DeMichele 2009, Black & Santanello 2012, Stephen 2012, Williams ym.2012). Surukokemukset koskettavat emotionaalisesti ja aiheuttavat leskille käytännön vastoinkäymisiä, joita varten lesken täytyy olla varautunut (Stephen 2012). Suruun liittyvä menetyksen kokemus kuormittaa lesken tunne-elämää ja hankaloittaa surun käsittelyä (Steeves 2002, Steeves & Kahn 2005). Merkittävin surukokemuksiin liittyvä elämänmuutos on yhdessäolon muuttuminen yksinoloon ja tyhjyyden tunteen kokeminen (Kowalski & Bondmass 2008, Holtslander ym.2011). Iäkkäiden henkilöiden leskeytyminen on yhteydessä yksinäisyyden tunteiden kokemiseen ja etenkin naisleskillä on suurempi todennäköisyys koettuun yksinäisyyteen (Bennett ym.2005, Dykstra ym.2005, Kowalski & Bondmass 2008). Pitkäkestoisen leskeyden (\geq 22 vuotta) on todettu lisäävän sosiaalisen eristäytyneisyyden riskiä 1,5- kertaiseksi (Williams ym. 2012), mutta pitkäkestoisesta leskeydestä ei ole ajallisesti yhdenmukaista määritelmää mikä

vaikeuttaa todennäköisyyden havaitsemista. Iäkkäät lesket kokevat yksinäisyyden tunnetta etenkin puolison hautajaisten jälkeen, koska hautajaisjärjestelyt ovat vieneet lesken ajatukset pois varsinaisesta menetyksestä (Worden 2008, 240-241, DeMichele 2009, Sankelo 2011). Toisaalta lesket saattavat tuntea tarvetta olla yksin menetyksen jälkeen ja haluavat käsitellä tapahtunutta omissa ajatuksissaan, kuten ilmeni Sankelon (2011) sekä Holstlanderin ym.(2011) tutkimuksista.

Iäkkäät lesket kokevat myös *helpotuksen tunnetta* (Steebe & Schut 1999, Steeves & Kahn 2005, McLaughlin ym.2011, Black & Santanello 2012), mikä on tyypillistä iäkkäille omaishoitajille aviopuolisonsa menetyksen jälkeen (Sankelo 2011). Tämä voi selittyä sillä, että iäkkäät omaishoitajat ovat olleet suhteellisen pitkän ajan hoitajan roolissaan, josta irtipääseminen voi tuntua vapauttavalta ja helpottavalta (McLaughlin ym. 2011). Vihan sekä itsesyytöksen tunteet ovat yleisiä iäkkäiden leskien surukokemuksissa (Poijula 2002, 43-44, Worden 2008, 240-241, Kowalski & Bondmass 2008, Holtslander ym. 2011, Wilson & Supiano 2011). Suru purkautuu yleensä itkuna, joka on tyypillisin leskien kokemista emotionaalisista reaktioista ja jota esiintyy etenkin juhlapyhien ja merkkipäivien aikana (Steeves & Kahn 2005). Menetyksen yhteydessä mainitaan usein leskien kokema masentuneisuuden tunne (Bennett ym. 2005, Kowalski & Bondmass 2008, Utz ym. 2011). Menetyksen jälkeinen masentuneisuuden tuntemus on yleensä lyhytaikaista, liittyen surun akuuttiin vaiheeseen välittömästi menetyksen jälkeen. Masentuneisuutta voi ilmetä myös pidemmällä aikajaksolla (Bennett ym. 2005, Kowalski & Bondmass 2008), ja sen tiedetään olevan yhteydessä heikompaan terveydentilaan sekä surun pidentyneeseen keston (Utz ym. 2011). Masentuneisuuden tai alakuloisuuden tunteet ovat normaalia läheisen kuoleman jälkeen, mutta pitkään kestäneinä voivat olla merkittävä uhka lesken toimintakyvylle ja itsenäiselle selviytymiselle.

Leskien yleisemmin mainitsemia haasteita leskeytymisen jälkeen ovat fyysiset vastoinkäymiset, kuten univaikeudet (Steeves 2002, Kowalski & Bondmass 2008, Holstlander ym. 2011) ja ruokahaluttomuus (Steeves 2002). Kowalskin ja Bondmassin (2008) mukaan nämä suremiseen liittyvät vastoinkäymiset helpottaisivat kolmen vuoden kuluttua menetyksestä, mutta surukokemusten yksilöllisyydestä johtuen tätä havaintoa ei voida yleistää.

Iäkkäiden leskien suru kestää oletettua pidempään, jopa vuosikausia menetyksen jälkeen. Lesket jatkavat puolisoista keskustelua ja muistelua jopa 20 vuotta puolisonsa kuoleman jälkeen. Carnelleyn ym.(2006) tutkimuksessa selvisi leskien ajattelevan puolisoaan vähintään kerran viikossa ja keskustelevan hänestä vähintään kerran kuukaudessa. Steeves ja Kahn (2005) mainitsevat

omaishoitajina olleiden leskien muistelun kohdistuvan siihen aikaan, kun puolison toimintakyky oli vielä hyvä ja hoivantarve oli vähäinen. Muisteluissa ja muistoissa korostuvat niiden myönteisyys ja lämminhenkisyys edesmennyttä aviopuolisoa sekä yhteisiä hetkiä kohtaan (Muller & Thompson 2003). Puolison muistelu ja hänestä keskusteleminen voivat olla lesken mielestä hyödyllistä ja tarpeellista, mutta toisaalta lesken läheiset ihmiset voivat kokea ne raskaiksi ja henkisesti kuormittaviksi (Steeves & Kahn 2005, Carnelley ym. 2006). Muisteleminen voi olla leskelkin surua laukaiseva tekijä, koska usein muistoissa ovat yhteisesti eletyt elämänvaiheet, tutut ympäristöt tai puolison käyttämät esineet sekä tavarat (Muller & Thompson 2003).

Steeves (2002) haastatteli tutkimuksessaan 29 leskeä (keski-ikä 70 vuotta) surun etenemisestä. Lesket kertoivat muutaman viikon kestäneestä ”tunnottomuuden vaiheesta”, jossa vallitsi epäjärjestyksen tunne ja ajatus statuksen menetyksestä, jolla tarkoitettiin roolimutosta aviopuolisosta leskeksi. Poijula (2002, 15,40), Carnelley ym.(2006) sekä Martin-Matthewsin ja Davidsonin (2007) lisäävät, että surun kaoottinen alkuvaihe voi merkitä mahdollisuuksia lesken henkilökohtaiselle kasvulle ja itsenäisyydelle. Seuraavien kuukausien aikana leskien suru oli voimakkainta, ja se iski aaltomaisena päivittäin. Puolen vuoden kuluttua menetyksestä lesket kokivat yksinäisyyttä, koska elämän erilaisuus ilman aviopuolisoa oli todentuntuista. Leskien yksinäisyys ei hävinnyt, mutta sen kanssa opittiin elämään. Tutkimuksen havainnot korostavat surun muodon muuttumista ja leskien tasapainottelua surun kanssa ajan saatossa.

2.2 Iäkkäiden leskien surukokemuksiin vaikuttavia tekijöitä

Surukokemukset ilmenevät eri asiayhteyksissä, ja niihin vaikuttavat sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (Stroebe & Schut 2010). Sosiaaliset ja kulttuuriset seikat muokkaavat pitkälti sen, kuinka kuolemaan ja suruun suhtaudutaan eri kulttuureissa. Pohjoismaiselle kulttuurille on luonnollisempaa hillitympi sureminen verrattuna Etelä-Euroopan maihin, jossa sureminen on julkisesti avoimempaa ja sosiaalisesti hyväksyttävämpää (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 57-58).

Surun kokemisen määrittelevät myös henkilön etninen tausta, sukupuoli sekä sosiaalinen status. Surun kokemiseen vaikuttavat leskeytymisen ajankohta elämänkaareissa sekä puolison sairaus ja sen kesto (Steeves & Kahn 2005, DeMichele 2009, Williams ym. 2012). Toisaalta surun kokemiseen vaikuttavat surijan persoonallisuus ja aikaisemmin kohdatut menetykset ja niiden käsittely. Surukokemusten erottelu sukupuolten välillä on haastavaa, koska miesten osuus suru- ja les-

kitutkimuksissa on ollut pieni (Martin-Matthews & Davidson 2007, Stephen 2012). Suurin osa iäkkäiden surututkimuksista on kohdistunut naisleskien suruun ja menetykseen (DeMichele 2009). Tämä vuoksi surua on käsitelty naisleskien mukaan, mutta vastapainoksi surun naisvaltaisudelle esiin on nostettu käsitys maskuliinisesta suruteoriasta huomioiden miessurijoiden näkemykset (Pojjula 2002, 111-112). Mies- ja naissurijoiden välillä on kuitenkin löydetty eroavaisuuksia, muun muassa surun ilmaisemisessa. Miesten tiedetään olevan pidättyväisempiä surun esiintuomisen suhteen, kun taas naisten surutuntemukset ovat voimakkaampia ja ne usein jaetaan muiden kanssa avoimesti (Williams ym.2012). Surun ja leskeyden ikä- ja sukupuolisidonnaisuutta voidaan selittää van den Brinkin ym. (2004) sekä Martin-Matthewsin ja Davidsonin (2007) mukaan seuraavasti: ensinnäkin biologisesti miehet kuolevat keskimäärin naisia aikaisemmin ja toisaalta useissa kulttuureissa naiset avioituvat itseään vanhempien miesten kanssa. Miesleskien uudelleenavioituminen on myös yhteiskunnallisesti oletettavampaa verrattuna naisleskien uudelleenavioitumiseen.

Useita kansainvälisiä tutkimuksia on tehty iäkkäiden leskien surusta, mutta iäkkäiden suomalaisten leskien surukokemuksista on ollut saatavilla niukasti tieteellistä tutkimustietoa. Tähän voi vaikuttaa yhteiskuntamme asennoituminen sekä ilmiön pitäminen itsestäänselvyytenä. Siitä huolimatta iäkkäiden leskien surukokemusten tiedostaminen ja tunnistaminen ovat perustana surusta selviytymisen ymmärtämiselle. Surun käsittely vaatii sekä yksilöltä itseltään tarpeeksi voimavaroja sekä tukea ympäristöltä, jotta surevan lesken toimintakyky palautuisi menetystä edeltäneelle tasolle (Pojjula 2002, 19-20, Steeves 2002).

3 SURUSTA SELVIYTYMINEN

Vaikka läheisen menetys ja sen myötä ilmaantuva suru ovat arkielämää kuormittavia tekijöitä, siitä huolimatta lesket selviytyvät menetyksestään ja surustaan ajallaan (Shear 2010). Selviytymisen yhteydessä käytetään *coping* -käsitettä, jolla tarkoitetaan ulkoisten ja sisäisten tekijöiden käsittelyä ja hallintaa, jotka kuluttaisivat yksilön voimavaroja. Selviytymiselle on ominaista prosessimaisuus sekä dynaamisuus, koska tilanteiden muuttuessa yksilö käyttää uusia selviytymisstrategioita ja samalla luopuu jo käytetyistä strategioista (Lazarus & Folkman 1984, Stroebe & Schut 2010).

Usein leskien korkean iän perusteella tehdään olettamuksia surusta selviytymisen onnistumisesta. Täytyy kuitenkin korostaa, että myös iäkkäät lesket kokevat läheisen menetyksen henkilökohtaisella tasolla kuten nuoremmatkin lesket, joten iäkkäiden leskien kokemuksia voidaan pitää yhtä ainutlaatuisina (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 120-121). Iäkkäiden leskien surusta selviytymisen onnistumista on perusteltu, muun muassa heidän sosiaalisilla roolimalleillaan. Näillä tarkoitetaan iäkkäiden leskien ikätovereita, jotka ovat myös kokeneet puolison menetyksen. Lesket voivat reflektoida omia kokemuksiaan samanikäistensä kokemuksiin (DeMichele 2009). Kuitenkaan jokaisella leskellä ei ole riittäviä henkilökohtaisia resursseja tai kapasiteettia menetyksen ja surusta selviytymisen käsittelyyn, vaikka heillä olisikin vertailupohjaa aikaisempiin kokemuksiinsa tai ikätovereidensa kokemuksiin (van den Brink ym. 2004). Steevesin (2002) tutkimuksessa havaittiin, etteivät iäkkäiden leskien aikaisemmin kohtaamat menetykset helpottaneet surusta selviytymistä aviopuolison kuoleman jälkeen. Toisin sanoen aikaisempien kokemusten määrä ei vaikuta leskien surusta selviytymisen onnistumiseen. Vaikka leskeytyminen olisikin ennustettavissa ja odotettavissa, siitä selviytyminen ja uuden roolin omaksuminen eivät ole itsensänselvyyksiä. Iäkkäiden leskien on väitetty olevan sopeutuvaisempia puolison menetykseen verrattuna nuorempiin leskiin. Tämän väitteen kumoaa se, että iäkkäiden leskien elämään vaikuttaa sellaisia asioita, joita nuoremmat eivät ole joutuneet kohtaamaan. Omaan ja lähisukulaisten terveydentilaan ja hyvinvointiin liittyvät tekijät hankaloittavat vaikeista elämänmuutoksista selviytymistä. Näin ollen kielteisten ja myönteisten elämäntapahtumien tasapaino ei ole kohdallaan iäkkäiden leskien elämässä (Worden 2008, 239-241, Grimby & Johansson 2009).

Monilla tekijöillä on surusta selviytymistä edesauttavia ja tukevia vaikutuksia. Etenkin myönteisten ajatusten hyödyntäminen vaikuttaa surusta selviytymiseen myönteisesti (Ong ym. 2004, Holtslander ym. 2011), ja huumorin käyttö vähensi keski-ikästään 72-vuotiaiden naisleskien stres-

siä, masentuneisuuden sekä ahdistuneisuuden tuntemuksia (Lund ym. 2008). Masentuneisuuden tunnetta vähensi Fryn (2001) tutkimuksen mukaan myös uskonto ja hengelliset asiat, jotka antoivat leskille lohtua ja turvaa. Kirkkohartauksiin osallistuminenkin edesauttaa iäkkäiden leskien surusta selviytymisessä (Muller & Thompson 2003, Steeves & Kahn 2005, Holtslander ym. 2011). Fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen on iäkkäille leskille tärkeää (Muller & Thompson 2003), ja hyvin usein se koetaan voimavarana ja eteenpäin vievänä tekijänä surusta selviytymisessä. Puolison kuoleman jälkeen omasta terveydestä ja toimintakyvystä halutaan huolehtia, koska siihen ei ole välttämättä ollut tilaisuutta, muun muassa omaishoitajuuden takia. Shear (2010) korostaa hyvän fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn antavan leskille paremmat valmiudet surusta selviytymiselle verrattuna henkilöihin, joilla on heikompi toimintakyky.

Elämänmerkitysten etsiminen ja oman elämän tarkoituksen kyseenlaistaminen ovat keskeistä surusta selviytymisessä (Worden 2008, 239, Black & Santanello 2012). Leski käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, ja ajatukset oman elämän merkityksellisyydestä mietittyvät. Surusta selviytymiseen kohdistuu myös oman identiteetin löytämistä, ei pelkästään menettämistä, esimerkiksi uusien roolien omaksumisen kautta (DeMichele 2009, Holtslander ym. 2011, Wilson & Supiano 2011, Black & Santanello 2012, Stephen 2012). Mullerin ja Thompsonin (2003) tutkimuksessa leskien arvojen tärkeysjärjestys muuttui aviopuolison kuoleman jälkeen. Lesket arvioivat uudelleen arvomaailmansa ja pohtivat henkistä kasvuaan sekä kuolemanpelkoaan. Tulevaisuuden tavoitteiden asettelu muuttui ja sen mukana myös leskien käyttäytyminen. Tutkimukseen osallistuneet lesket olivat iältään suhteellisen nuoria (44–77-vuotiaita), joten tutkimuksen havainnot eivät välttämättä päde iäkkäisiin leskiin (yli 75-vuotiaat). Uuden identiteetin sekä roolimutoksen kokeminen voivat olla haastavaa iäkkään lesken näkökulmasta, ja elämän uudelleenrakentaminen voidaan kokea uuvuttavana ja ylitsepääsemättömältä urakalta (Utz ym. 2002, Utz 2006, 167–187, DeMichele 2009, Lund ym. 2010). Toisaalta oman elämän merkityksen etsimistä ja kyseenalaistamista voidaan tarkastella voimavaraletoisesti ja jonkin uuden alkuna, jota iäkäs leski voi hyödyntää surusta selviytymisessään (Bennett ym. 2010, Black & Santanello 2012).

Puolison menetyksen jälkeisiä lesken arkielämää kuormittavia vastoinkäymisiä on selvitetty laajasti. Naislesket harvemmin kohtaavat vaikeuksia kotitöistä suoriutumisessa, ja niiden hoitaminen ei muutu leskeytymisen jälkeen (Utz ym. 2004, Worden 2008, 241, Stephen 2011). Tämä vahvistaa käsitystä perinteisestä naisen roolista kotitöiden hoitamisissa: naiset iästä riippumatta vastaavat kotitalouden hoidosta (Utz ym. 2004). Vastaavasti miesleskillä on raportoitu vaikeuk-

sia kotitöistä suoriutumisen leskeytymisen seurauksena (van den Brink ym. 2004), esimerkiksi ruuanlaitto aiheuttaa hankaluuksia, koska mieslesket eivät ole tyypillisesti vastanneet ruuanlaitosta. Utzin ym. (2004, 2002), McLaughlinin ym. (2011) sekä Grundyn ja Readin (2012) tutkimuksissa lasten kerrottiin auttavan enemmän naisleskiä kotitöissä sekä päivittäisten asioiden hoidossa verrattuna miesleskien auttamisen määrään. DeMichelen (2009), Bennettin ym. (2010) ja Williamsin ym. (2012) tutkimuksissa naislesket kokivat taloudelliset vastoinkäymiset ja taloudellisen epävarmuuden kaikkein kuormittavimmiksi surusta selviytymisessä. Toisaalta McLaughlin ym. (2011) havaitsivat tutkimuksessaan poikkeavasti, ettei naisleskillä ollut vaikeuksia raha-asioiden hoitamisessa. Heidän mukaansa tämä saattoi johtua leskien laajan sosiaalisen verkoston tuesta raha-asioiden hoitamisen suhteen. Yleensä lesket haluavat säilyttää itsenäisyytensä puolison kuolemasta huolimatta, vaikka lähiomaisten tarjoamaa apua olisikin saatavilla. Lesket eivät myöskään halua olla läheisilleen, etenkin lapsilleen taakaksi tai vaivaksi (Porter 1998, Steeves & Kahn 2005). van den Brink ym. (2004) selvittivät kohorttitutkimuksessaan suomalaisten miesleskien toimintakyvyn vajavuuksien alkamisen ja leskeyden keston välistä yhteyttä. Tuloksista ilmeni leskeytymisen lisäävän IADL- ja liikkumisen vaikeuksien määrää. Leskeyden kestolla oli merkitystä toimintavajavuuksien kehittymiselle: äskettäin leskeytyneille (≤ 5 vuotta leskenä) miesleskille kehittyi enemmän toiminnanvajavuuksia verrattuna pidempään leskenä (≥ 5 vuotta leskenä) olleisiin miesleskiin.

Leskien sosiaalisten verkostojen rakenteita on tarkasteltu useissa tutkimuksissa, ja erityisesti perheen ja ystävien merkitystä leskien sosiaalisissa verkostoissa (Williams ym. 2006, Holstlander ym. 2011). Hahnin ym. (2011) tutkimuksessa käsiteltiin leskien ja naimisissa olevien iäkkäiden, keskimäärin yli 70-vuotiaiden henkilöiden ajankäyttöä ja hyvinvointia. Lesket saivat suhteessa enemmän emotionaalista tukea, muun muassa naapureiltaan, ystäviltaan ja erilaisista ryhmätoiminnoista verrattuna naimisissa oleviin henkilöihin. Leskien emotionaalisen tuen lähteet olivat myös monipuolisempia verrattuna naimisissa oleviin. Leskien laajemmasta verkostosta raportoivat myös McLaughlin ym. (2011). He perustelivat leskien tiheämpää sosiaalista verkostoa leskeytymisen aikaansaamalla vaikutuksella: leski vetää auttajia puoleensa. Guiaux ym. (2007) lisäävät sen, että lesket rakentavat sosiaalista tukiverkostoaan jo ennen leskeytymistä, joten heillä on jo vankka verkosto olemassa puolison kuoleman kohdatessa. Grundyn ja Readin (2012) tutkimuksessa mies- ja naisleskillä oli suurempi todennäköisyys tavata sukulaisiaan viikoittain verrattuna naimisissa oleviin henkilöihin. Toisaalta siviilisäädyn ja sosiaalisten kontaktien välisestä yhteydestä on ristiriitaista tietoa, koska Isherwoodin ym. (2012) mukaan naimisissa olevilla sekä leskillä on saman verran sosiaalisia kontakteja. Sosiaalisen tuen määrän ja leskey-

den kestossa on myös poikkeavia havaintoja: Guiauxin ym. (2007) mukaan sosiaalisten kontaktien määrä on suurinta välittömästi leskeyden kohdatessa ja jatkuu aina 3.leskivuoteen saakka. Tämän jälkeen tuen määrä vähenee samalle tasolle ennen leskeyttä. Isherwoodin ym. (2012) 16-vuoden seurantatutkimuksessa sosiaalisten kontaktien määrä ei muuttunut suhteessa leskeyden keston. Havainnot osoittavat, etteivät lesket ole riippuvaisia avusta, ja heidät koetaan itsenäisiksi ja toimintakykyisiksi kuten naimisissa olevatkin henkilöt (Hahn ym. 2011). Sosiaalisiksi kontakteiksi voidaan luokitella kasvotusten tapaamiset, mutta myös puhelinkontaktit. Kuitenkaan kaikissa tutkimuksissa sosiaalisia kontakteja ei ole eroteltu toisistaan, vaan ne voivat pitää sisällään molemmat muodot.

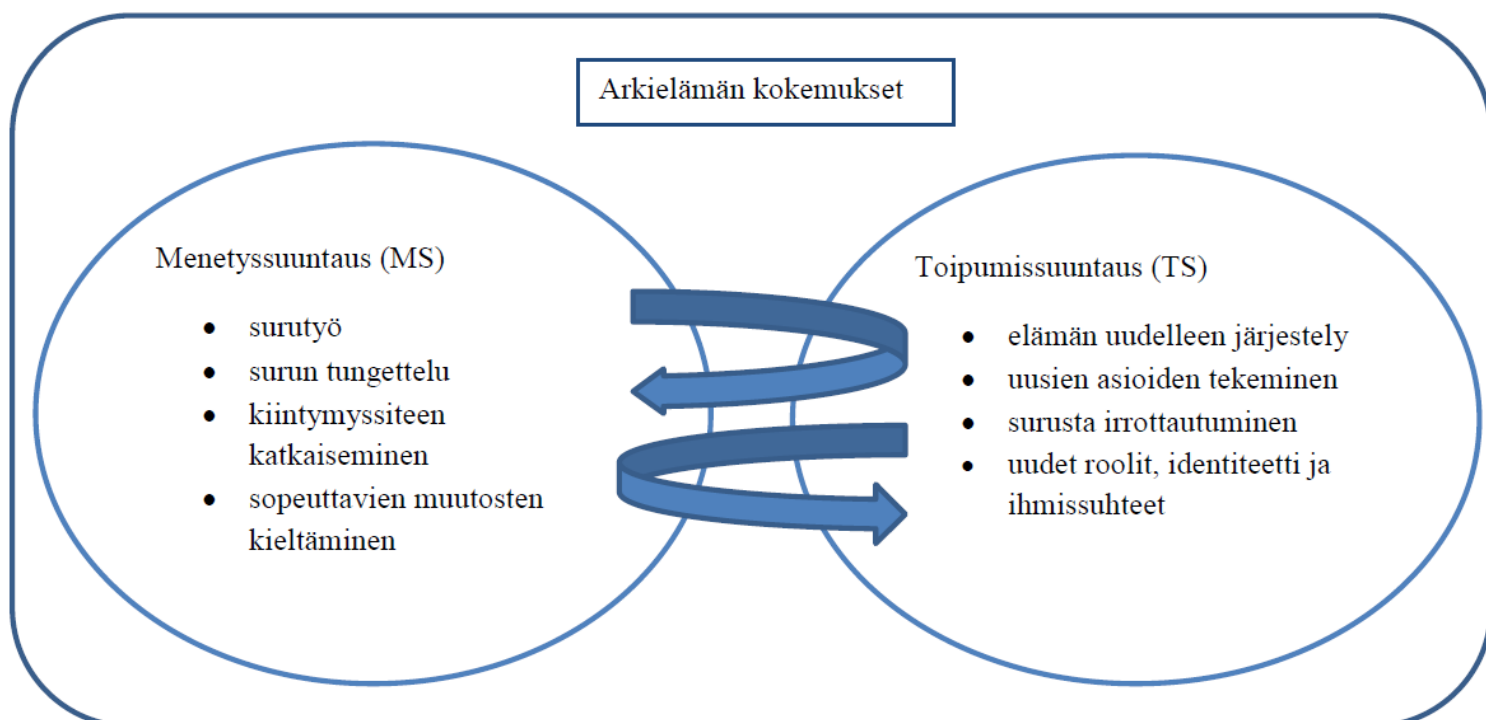
Lesket kokevat elämässä eteenpäin vieviksi tekijöiksi, muun muassa kiitollisuudentunteen sekä toisten ihmisten auttamisesta saadun ilon. Osana surusta selviytymistä on aktiivinen elämänote, jonka avulla lesket prosessoivat suruaan. Leskillä on käytössään vaihtelevia tapoja, kuten päivittäinen toimeliaisuus, ulkoilu ja päiväkirjan kirjoittaminen, joiden avulla he pitävät itsensä kiireisinä. Heille on tärkeää suunnitella tulevan päivän sisältö ja keskittää ajatukset omaan hyvinvointiinsa. Oma elämä suunnitellaan tarkoituksella ”kiireiseksi”, jotta suru ei saa otetta lesken arkielämästä (Steeves & Kahn 2005, Holstlander ym. 2011, Wilson & Supiano 2011). Ainoastaan hautajaisten järjestäminen ja niihin osallistuminen koettiin henkisesti työläiksi, koska suru oli silloin voimakkaasti läsnä ja ajatukset kohdistuivat poismenoon (Steeves & Kahn 2005).

Surusta selviytymisen hidasteena voi olla useita syitä, kuten voimakas masentuneisuus tai pitkään kestäneen omaishoitajuuden vaikutus. Bennettin ym. (2005) tutkimuksessa tarkasteltiin keski-ikältään 74-vuotiaiden miesleskien masentuneisuuden yhteyttä puolison menetyksestä selviytymättömyyteen: heistä 58 %:lla esiintyi masentuneisuutta, mikä ennusti heikkoa surusta selviytymistä. Tutkimuksessa masentuneisuus oli tilannesidonnaista eli yhteydessä puolison menetykseen, ja näin ollen masentuneisuus ei ollut yleistettävissä yleiseen masentuneisuuteen tai masentuneisuuden keston. Richardson (2010) toteaa omaishoitajien altistuvan masentuneisuudelle puolison kuoleman jälkeen, vaikka menetys toisikin helpotuksen tunnetta. Samassa tutkimuksessa osoitettiin omaishoitajuuden keston olevan yhteydessä surusta selviytymiseen: pitkään kestänyt omaishoitajuus hankaloitti miesleskien surusta selviytymistä. Vaikeuksia ilmeni etenkin sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja seurauksena oli surun pitkittymistä. Tutkimukseen osallistui 200 keski-ikältään 75-vuotiasta miesleskeä. Omaishoitajuuden päätyttyä lesket kokevat tyhjyyttä, haavoittuvaisuutta sekä oman elämän merkityksettömyyttä (Holstlander ym. 2011, McLaughlin ym. 2011), mikä asettaa haasteita omaishoitajien surusta selviytymiselle. Tutkimuksessa ei tullut

ilmi, mitä tarkoitettiin ”pitkään kestäneellä ” omaishoitajuudella. Edellisistä havainnoista poiketen Utzin ym. (2002) tutkimuksessa ilmeni, että omaishoitajina olleet lesket olivat sosiaalisesti aktiivisia ystävien ja sukulaisten kanssa puolen vuoden sisällä menetyksestään.

3.1 Kaksoisprosessimalli surusta selviytymisen selittäjänä

Aikaisemmin surusta selviytymistä on selitetty useiden coping-teorioiden avulla, esimerkiksi Lazaruksen ja Folkmanin (1984) teoriolla. Kuitenkin 1990- luvun loppupuolella perinteiset vaiheteoriat kyseenalaistettiin, koska ne olivat menettäneet merkitystään vuosikymmenien saatossa, ja ”normaalin surun” määritelmässä oli havaittavissa epäjohdonmukaisuutta. Edeltävät lähestymistavat eivät myöskään huomioineet toipumiseen liittyviä prosesseja, esimerkiksi uusien kokemusten mahdollisuutta (Lund ym. 2008, Lund ym. 2010, Stroebe & Schut 2010). Tämä perusteella Margaret Stroebe ja Henk Schut kehittivät kaksoisprosessimallin (Kuva 1) (*The Dual Process Model of Coping with Bereavement, DPM*), jonka peruseriaatteen mukaan surevat lesket kohtaavat kahdenlaisia haasteita leskeydessään, ja joita haasteita pyritään käsittelemään kahdella eri tavalla.



Kuva 1. Kaksoisprosessimalli mukaillen Stroebe ja Schutin (1999) mallia.

Ensimmäisenä ovat varsinaista menetystä koskevat haasteet ja niiden kohtaaminen. Tässä menetyssuuntauksessa (*MS*) huomio kiinnittyy edesmenneeseen henkilöön sekä vallinneisiin kuolinolosuhteisiin sekä -tapahtumiin. Suuntaukselle on ominaista surutyöhön liittyvät emotionaaliset reaktiot sekä muistelu. Puolison menetyksen jälkeisessä elämässä lesket kohtaavat kiintymyksiin katkaisemiseen tai säilyttämiseen kohdistuvia haasteita sekä surun läsnäolon tungettelevaksi. Surevien leskien käyttäytymiselle on tyypillistä menetykseen sopeuttavien muutosten kieltäminen ja välttäminen, muun muassa omien tarpeiden laittaminen etusijalle tai yksinäisyyden käsittely voivat olla vaikeaa. Leskien toiminta kohdistuu varsinaiseen menetykseen, esimerkiksi hautajaisia suunnitteleamalla (Stroebe & Schut 1999, Stroebe & Schut 2010, Costello 2012).

Toinen suuntautuminen liittyy menetyksestä toipumiseen ja vahvistumiseen (*TS*). Leskien kohtaamat haasteet ovat seurausta menetyksestä eli toissijaisia. Tarkoituksena on pyrkiä irrottautumaan surusta ja siirtämään ajatukset arkielämän uudelleen järjestelyihin. Uudelleen järjestelyihin kuuluvat uusien ihmissuhteiden sekä uuden identiteetin luominen. Tyypillistä on varsinaisen surun välttäminen ja kieltäminen eli surusta yritetään tietoisesti kääntyä pois. Toipumissuuntauksessa esiintyy myös emotionaalisia reaktioita, mutta ne kohdistuvat helpotuksen ja ylpeyden tuntemuksiin. Toipumiseen orientoituvaa toimintaa on, muun muassa lomamatkan suunnittelu tai uusiin harrastuksiin osallistuminen (Costello (2012), joiden avulla lesket yrittävät irrottautua surustaan (Lund ym. 2010).

Stroebe ja Schut (1999) kuvaavat kaksoisprosessimalliin sisältyvän heilahtelun (*oscillation*) menetyks- ja toipumissuuntauksien välillä, joka myös erottaa kaksoisprosessimallin muista selviytymismalleista tai -teorioista (Lund ym. 2010, Holstlander ym. 2011). Kuvan 1 nuolet demonstroivat heilahtelua kahden suuntauksen välillä. Surusta selviytyminen on aaltoileva, dynaaminen prosessi, joka vaatii tasapainottelua näiden kahden suuntauksen välillä. Leski siis tasapainottelee menetykseen ja toipumiseen liittyvien selviytymisstrategioiden välillä. Tasapainottelu on haasteiden ja selviytymiskeinojen kohtaamista, mutta myös välttelyä. Bennettin ym. (2010) mukaan heilahtelu on tyypillistä iäkkäiden leskien surussa ja siitä selviytymisessä, ja ilman sitä surusta selviytyminen ei onnistu. Ong ym. (2004) mainitsevat leskien erilaisten tunteiden välillä esiintyvän heilahtelua, mikä on normaalia surusta selviytymisessä. Muista selviytymisteorioista poiketen kaksoisprosessimallissa surun kohtaamisella ja välttämällä tarkoitetaan niiden dynaamista luonnetta ja edestakaista liikettä (Stroebe ja Schut 1999, Caserta & Lund 2007, Carr 2010, Lund ym. 2010, Stroebe & Schut 2010, Holstlander ym. 2011).

3.2 Kaksoisprosessimallin sovellettavuus iäkkäiden leskien suruun

Kaksoisprosessimallin empiirinen tutkimus on ollut vähäistä (Stroebe & Schut 1999). Vasta viime vuosikymmenen aikana tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota mallin empiiriseen sovellettavuuteen (Lund ym. 2010). Mallin tarkoituksena on korvata aikaisempia ja jokseenkin vanhentuneita teorioita surusta ja surusta selviytymisestä, joten sen käyttö tieteellisissä sekä käytännön sovelluksissa on tärkeää. Kaksoisprosessimallin tutkimuksissa on pyritty selvittämään, mitkä mallin osa-alueista ennustaisivat onnistunutta tai epäonnistunutta surusta selviytymistä. Tutkimuksissa on yritetty löytää kaksoisprosessimallin osa-alueita, joita lesket yleensä kohtaavat tai pitävät merkittävimpinä surusta selviytymisessään. Muutamissa tutkimuksissa on yritetty myös määrittellä erilaisia tilanne- ja sekä persoonakohtaisia tekijöitä, jotka olisivat yhteydessä surusta selviytymiseen. Edeltävät tutkimukset ovat pystyneet osoittamaan kahden suuntauksen välillä tapahtuvan heilahtelun eli tasapainottelun menetyssuuntauksen ja toipumissuuntauksen välillä. Tutkimukset ovat myös todistaneet, että lesket tarvitsevat tasapainottelua surusta selviytymisessä, ja kahden suuntauksen välinen yhteys on selkeä. Suomessa kaksoisprosessimallin käyttö tutkimuksissa on ollut niukkaa, lukuun ottamatta muutamia pro gradu -tutkielmia. Tämän vuoksi kansainvälisissä tutkimuksissa tehdyt havainnot kaksoisprosessimallin pohjalta eivät välttämättä ole sovellettavissa suomalaiseen ympäristöön ja kulttuuriin. Tämän vuoksi kaksoisprosessimallin käytöstä tarvitaan kotimaista tutkimusnäyttöä. Mallin sovellettavuutta kaikille surijaryhmille on perusteltu sen moniulotteisuudella, mutta useissa tutkimuksissa kohderyhmänä ovat olleet aikuiset (18–65-vuotiaat), eikä ikääntyneitä ole eroteltu omaksi ikäryhmäkseen.

Bennett ym. (2010) haastattelivat keski-ikäitään 70-vuotiaita leskiä koskien yleisempiä MS- ja TS-suuntausten surusta selviytymisen haasteita sekä niiden yhteyttä surusta selviytymisen tasoon. MS-suuntauksen haasteista onnistunutta selviytymistä ennusti surutyön läpikäyminen ja TS-suuntauksen haasteista uusien asioiden tekeminen sekä uudet roolit, identiteetti ja ihmissuhteet. Haastatellut lesket korostivat uuden roolin eli leskeyden sekä identiteetin merkitystä, esimerkiksi luonteenpiirteiden sekä ulkonäön muuttumisella. Epäonnistunutta selviytymistä ennusti sopeuttavien muutosten kieltäminen MS-suuntauksen haasteista, kun taas TS-suuntauksen haasteista surusta irrottautuminen liittyi epäonnistuneeseen selviytymiseen. Surusta irrottautuminen kohdistui puolisoista muistuttavien asioiden ja toiminnan välttelyyn. Lesket muun muassa välttelivät yksin kotona oleskelua tai puolisoista muistuttavien asioiden kohtaamista. Tutkimuksen mukaan leskien merkittävin ero avioliiton aikaan verrattuna oli oppia hoitamaan raha-asioita avio puolison kuoltua. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen ja opiskeleminen mainittiin uusina asioina. Lesket kertoivat jatkaneensa vanhoja harrastuksia jotka olivat jääneet puolison sairastuttua tai

kuoltua. Moni myös mainitsi osallistumisesta useisiin aktiviteetteihin pitääkseen arjen ”kiireisenä”.

Bennett ym. (2010) huomauttavat, että leskien kohtaamat haasteet ja niistä selviytyminen voivat liittyä samanaikaisesti useampaan kaksoisprosessimallin osa-alueeseen, esimerkiksi uusien asioiden tekeminen sekä surusta irrottautuminen voivat pitää sisällään samanlaisia asioita sekä merkityksiä. Edellä mainittuun tutkimukseen osallistuneet lesket olivat nuoria keski-ikästään (70 vuotta), mikä voi osakseen selittää leskien käyttäytymistä. Etenkin rooli- ja identiteetti muutokset tulevat esille eri tavalla verrattuna iäkkäämpiin leskiin.

Lundin ym. (2010) interventiotutkimus kohdistui MS- ja TS-suuntausten ominaispiirteisiin sekä niiden käytettävyyteen. Tutkimuksessa vertailtiin kaksoisprosessimallin perustuvaa interventioryhmää perinteiseen vertaistukiryhmään. Tutkimukseen osallistui 298 keski-ikästään 70-vuotiasta mies- ja naisleskeä, joiden leskeys oli kestänyt 2–6 kuukautta. Lesket mainitsivat havaitsemistaan MS-suuntauksen piirteistä: 1) surun yksilöllisyyden, 2) surun ja suremisen tärkeyden ymmärtämisen, 3) surun vaikutuksen jokapäiväiseen elämään sekä 4) oletukset suremisen tavasta ja ajankohdasta.

Yleisimmät TS-suuntaukseen liittyvät seikat olivat: 1) omasta terveydestä huolehtiminen, 2) kodista huolehtiminen, 3) raha-asioista huolehtiminen sekä 4) uusien asioiden kokeilu. Havainnot osoittivat, että interventio- sekä vertailuryhmissä MS-suuntaukseen liittyvien seikkojen merkitykset olivat heikentyneet ja TS-suuntaukseen liittyvien seikkojen merkitykset olivat puolestaan vahvistuneet. Havainto tukee kaksoisprosessimallin perusajatusta siitä, että ajan myötä surusta selviytyminen painottuu toipumissuuntauksen puoleen. Toinen tärkeä huomio oli TS-suuntaukseen liittyvien seikkojen esiintymisen jo leskeyden varhaisessa vaiheessa, mikä viittaisi surusta selviytymisen olevan oletettua nopeampaa.

Steevesin (2002) kaksoisprosessimallin tutkimuksessa lesket mainitsivat surusta selviytymisen enemmänkin jaksamisena ”päivästä päivään”. Sukulaisten sekä ystävien tuki koettiin tärkeämmäksi verrattuna oman elämän uudelleen järjestämiseen. Havainto voi tarkoittaa, että leskien surusta selviytyminen on ollut alkuvaiheessa, jossa lähiverkoston tuki on oleellinen, ja oman elämän järjestelyitä ei koeta ensisijaisiksi tai niiden tekemiseen ei ole riittäviä henkisiä voimavaroja.

Stroebe ym. (2010) ovat koonneet yhteen erilaisia surusta selviytymisen tyyppisiä kaksoisprosessimallin pohjalta siltä näkökohdalta, kuinka surijat katkaisevat tai ylläpitävät kiintymyssidettä edesmenneeseen henkilöön. Nimittäin aikaisempien käsitysten mukaan lesken tulisi katkaista kiintymysside kuolleeseen henkilöön, jotta surusta selviytyminen olisi edes mahdollista (Poijula 2002, 11). Stroebe ja Schut (2005) korostavat, että kiintymyssiteen katkaiseminen voi olla hyödyllistä joillekin surijoille, kun taas toiset hyötyvät kiintymyssiteen säilyttämisestä. Kiintymyssiteen säilyttämisellä tarkoitetaan edesmenneen henkilön ja surijan välistä sisäistä suhdetta. Kiintymyssiteen säilyttäminen voi olla edesmenneeseen henkilöön luonteeltaan jopa takertuvaa ja ennustaa surun pitkittymistä. Toisaalta surija voi kieltää kiintymyssiteen olemassaolon ja edesmenneen henkilön tärkeyden omassa elämässään. Tällaisessa tilanteessa suru on tukahdutettua ja surijan tuntemukset ovat pääosin menetyssuuntaisia.

Shear (2010) on tutkinut MS- ja TS-suuntauksien välistä yhteyttä väittäen, että surun välttely olisi tärkeää välittömästi menetyksen jälkeen. Välttelyllä (avoidance) on myönteisiä vaikutuksia surusta selviytymiseen pitkällä aikavälillä, mutta se ei saa jatkua liian pitkään, koska seurauksena saattaa olla surun pitkittyneisyyttä. Kaksoisprosessimallia on hyödynnetty tutkittaessa pitkittynyttä surua. Tutkimuksessa käytettiin kaksoisprosessimallin MS- ja TS-suuntausten ulottuvuuksia, kuten surutyötä sekä henkilökohtaisten tavoitteiden asettelua, pitkittyneen surun hoidossa. Tulokset osoittivat, että molempia suuntauksia käsittelevä terapia oli tehokkaampaa verrattuna intersoonalliseen psykoterapiaan (Shear ym. 2005). Tutkimuksen osallistui 18–85-vuotiaita pitkittyneestä surusta kärsiviä, joten tulokset eivät välttämättä ole hyödynnettävissä iäkkäiden leskien (yli 75-vuotiaat) pitkittyneen surun tutkimiseen.

Caserta ja Lund (2007), Richardson (2010) sekä Shear (2010) korostavat kaksoisprosessimallin hyviä ominaisuuksia, kuten heilahtelun eli tasapainottelun mahdollisuutta menetyks- ja toipumissuuntauksien välillä. Lund ym. (2010) ja Costello (2012) painottavat surun voimia antavaa vaikutusta kaksoisprosessimallin kautta. Alussa surulla on kielteisiä vaikutuksia lesken elämään, mutta pidemmällä aikavälillä myönteiset tuntemukset, kuten itseluottamus ja itsenäisyys lisääntyvät. Malli toimii hyvin käytännöntyön apuvälineenä arvioitaessa aikuisten surusta selviytymistä sekä pitkittyneen surun riskiä. Kaksoisprosessimallin etuna on sen sovellettavuus molemmille sukupuolille sekä erilaisille surijaryhmille verrattuna aikaisempiin suruteorioihin tai -malleihin (Stroebe ja Schut 1999, Stroebe & Schut 2010). Sureminen ja surusta selviytyminen eroavat maailmanlaajuisesti kulttuurien välillä, ja juuri tästä syystä kaksoisprosessimalli on sovellettavissa eri kulttuurien suremisen normeihin sekä surusta selviytymisen tapoihin (Stroebe & Schut

2010). Stroeben ja Schutin (2010) mukaan leskien käyttäytyminen muuttuu leskeyden keston myötä menetyssuuntauksesta toipumissuuntauksen puoleen. Leskeyden alussa huomio kiinnittyy enemmän kuolinolosuhteisiin kuin uuden identiteetin muodostumiseen. Kaksoisprosessimallin avulla on pyritty tunnistamaan tilanne- ja persoonakohtaisia tekijöitä, jotka ennakoisivat heikkoa surusta selviytymistä (Stroebe ym. 2006), mutta niiden identifioiminen on haastavaa.

Päädyin käyttämään tutkielmassani Stroeben ja Schutin kaksoisprosessimallia teoreettisena viitekehysenä ja tutkimusprosessiani ohjaavana työkaluna, koska mielestäni malli kuvailee surua ja siitä selviytymistä monipuolisesti eri näkökulmia hyödyntäen. Olen mukailnut alkuperäistä englanninkielistä kaksoisprosessimallia suomentamalla käsitteitä vastaamaan tutkielmani sisältöä ja tutkimustehtäviä. Olen myös yhdistänyt mallin osa-alueita toisiinsa, koska niiden merkityksissä on päällekkäisyyksiä. Käytän menetyssuuntauksesta lyhennettä ”MS” ja toipumissuuntauksesta ”TS”, jotta lukijan on vaivatonta seurata tutkielmani tekstiä. Koin myös, että Suomessa kaksoisprosessimallin empiirinen tutkimus on ollut niukkaa ja suomenkielisessä lähdekirjallisuudessa mallia ei ole juurikaan tarkasteltu, joten sen yksityiskohtainen tarkastelu tässä tutkielmassa on perusteltua.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää iäkkäiden leskien kokemuksia surusta ja surusta selviytymisestä. Tarkoituksena on tuottaa tietoa, joka auttaa ymmärtämään iäkkäiden leskien surukokemuksia ja surusta selviytymisen keinoja kaksoisprosessimallin valossa. Tiedon perusteella iäkkäille leskille voidaan kohdentaa oikeanlaisia tukipalveluja useilta eri tahoilta ja tietoa voidaan soveltaa useiden toimijoiden hyväksi, kuten sosiaali- ja terveydenhuoltoon, vapaaehtoistoimintaan sekä seurakuntien käyttöön. Tutkielman tarkoituksena on myös antaa tiedollisia valmiuksia ja mahdollisuuksia tulevaisuuden tutkimuksia varten.

Tutkielmassani käsittelen seuraavia tutkimustehtäviä:

- 1) Miten yli 75-vuotiaat nais- ja mieslesket kokivat surun puolison menetyksen jälkeen ja miten suru oli muuttunut ajan myötä?
- 2) Millaisia kokemuksia heillä oli surusta selviytymisestä kaksoisprosessimallin mukaisesti?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toteutan tutkielmassani laadullista tutkimusotetta, jonka tarkoituksena on tuoda esille leskien surukokemuksia sekä surusta selviytymisen keinoja. Laadullinen tutkimusote soveltuu käytettäväksi tutkielmaani, koska sen avulla voin tarkastella leskien elämysmaailmaa uudesta tulokulmasta ja kyseenalaistaa itsestään selvinä pidettyjä käsityksiä tutkittavasta aiheesta (Silverman 2011, 25, 411–413).

Tutkielmani kirjallisuuskatsaus ja tutkimustehtävät ovat muotoutuneet tutkimusprosessin myötä, ja myös oman esiymmärrykseni laajentuessa. Eskola (2010, 51) sekä Krippendorff (2013, 37-38) korostavatkin tutkimustehtävien- tai -kysymysten muokkaamisen tärkeyttä, jotta ne olisivat mahdollisimman syvällisiä ja tarkentavia. Tutkimusprosessin etenemisen kannalta on oleellista tutkijan kyky hahmottaa omat tulokulmansa tutkittavaa aihetta kohtaan. Tarkoituksena on, että tutkija tiedostaa oman esiymmärryksensä vaikutuksen tutkimuksen kulkuun. Oma esiymmärrykseni iäkkäiden leskien surukokemuksista ja niistä selviytymisestä pohjautuu suurelta osin työelämässä kokemiini tilanteisiin. Olen työskennellyt ikääntyvien parissa vuosien ajan, joten heidän kokemusmaailmansa kohtaaminen oli minulle tuttua. Aikaisemmat haastattelukokemukseni myös auttoivat valmistautumaan haastattelutilanteisiin. Iäkkäiden kohtaaminen työssäni on opettanut elämän arvaamattomuuden ja todellisuuden. Kaikesta aikaisemmasta kokemuksestani huolimatta taitoni ja tietoni ovat olleet rajalliset ja täynnä itsestänselvyyksiä liittyen ihmiselämän loppuvaiheisiin, rakkaan ihmisen menetykseen sekä surun kokemiseen.

Kaksoisprosessimalli on osana esiymmärrystäni ja sen tarkastelu onkin avannut uusia näkökulmia iäkkäiden leskien surukokemuksiin ja surusta selviytymiseen. Olen tiedostanut kokemusteni ja mallin vaikutukset tutkielmaa tehdessäni, mutta ne eivät ole vaikuttaneet tutkielmassani tekemiini tulkintoihin tai niistä seuranneisiin johtopäätöksiin. Tulkinnat ja johtopäätökset ovat peräisin haastatteluaineistostani, joka on kerätty tarkoituksenmukaisesti käyttämällä kaksoisprosessimallia apuna. Olen siis tarkastellut ilmiötä sekä tutkielmaani kontekstisidonnaisesti (Krippendorff 2013, 38-39) eli iäkkäiden leskien kokemusten ja ajatusten perusteella. Olen kirjoittanut tutkimuspäiväkirjaa, jonka avulla olen käsitellyt tuntemuksiani sekä reflektoinut tutkielmani etenemistä omasta näkökulmastani. Lincolnin ja Guban (1985, 327-328) sekä Bellin (2010, 39–40) mukaan tutkimuspäiväkirja tukee tutkimusprosessin etenemistä ja hahmottaa tutkijalle itselleen

tutkimuksen edistymistä, joten sen käyttö on ollut tarkoituksenmukaista ja palvellut tutkielmani edistymistä.

Laitinen ja Uusitalo (2007) pohtivat tutkimusaiheen sensitiivisyyttä tutkijan näkökulmasta. Tutkija on osa tutkimustaan, vaikka hän pyrkiikin puolueettomaan asemaan suhteessa haastateltaviin. Tutkimusaiheen sensitiivisyyden ja ainutlaatuisuuden myötä olen reflektoinut omia tunteuksiani aiheeseen liittyen sekä sen myötä suunnitellut tutkimusprosessini läpiviemistä. Yhteiskuntamme ja kulttuurimme määrittelevät pitkälti suhtautumisemme kuolemaan, menetykseen ja suruun. Laitinen ja Uusitalo (2007) painottavatkin tutkijan rohkeaa ja määrätietoista asennoitumista sensitiiviseen tutkimusaiheeseen, ja kannustavat tutkijaa lähestymään haastavia elämäkokemuksia kokeneita henkilöitä. Tutkijalta vaaditaan läsnäoloa, kykyä sietää hiljaisuutta sekä aran asian muistelemisesta aiheutuva pahaa oloa. Olen rajannut tutkielmani aiheen ja tutkimustehtävät käsittelemään yli 75-vuotiaiden leskien surukokemuksia sekä surusta selviytymistä teoriaohjaavasti kaksoisprosessimallin mukaisesti. Aiheen laajempi käsittely ei mahdollistaisi aineiston syvällistä tarkastelua (Silverman 2011, 33).

5.1 Aineistonkeruu

Keräsin tutkielmani aineiston haastatteleamalla vapaa-ajantoimintaan osallistuvia pirkanmaalaisia henkilöitä. Olin yhteydessä tamperelaiseen vapaa-ajantoimintaa järjestävään yhdistykseen, josta tiedustelin yhteistyön mahdollisuutta ja halua osallistua tutkielmani toteutukseen. Sain kirjallisen luvan aineistonkeruuseen kehittämispäällikkö Raili Ikävalkolta (liite 1). Kartoitin tutkimukseen osallistujat olemalla itse paikalla sekä jakamalla kirjallisia tiedotteita (liite 2) 14.12. ja 17.–19.12.2012. Vapaa-ajantoimintaa ohjaavat ohjaajat osallistuivat myös tiedotteiden jakoon. Kartoitusvaiheessa kuusi tutkimukseen halukasta osallistujaa antoivat suoraan yhteystietonsa minulle ja kaksi henkilöä otti itse minuun yhteyttä alkuvuodesta 2013. Haastattelin kaikki halukkaat osallistujat. Osallistujilla oli mahdollisuus harkita osallistumistaan joulun ajan yli. Sovin tutkimukseen osallistuneiden kanssa tarkemmat haastatteluajankohdat puhelimitse 3.1.2013.

Tein kotihaastattelut 10.–11.1 ja 14.1.2013. Eskola ja Vastamäki (2010) nostavat esille haastattelupaikan valinnan vaikutuksen haastattelun onnistumisen kannalta. Kaikki haasteltavat olivat itsenäisesti kotonaan asuvia, joten tutussa ympäristössä toteutetulla haastattelulla oli suurempi mahdollisuus onnistua. Tutussa tilassa tai ympäristössä haastateltava kokee olonsa turvalliseksi eikä tilavalinta aiheuta epämukavuuden tunnetta. Keskustelin ensin haasteltavien kanssa haastat-

telutilanteen kulusta ja sisällöstä, joka on myös Laitisen ja Uusitalon (2007) sekä Kvalen ja Brinkmannin (2009, 128) mielestä hyvä tapa aloittaa haastattelutilanne. Sen jälkeen allekirjoitimme kaksi kappaletta (liite 3) suostumuslomakkeita, joissa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksista, tavoitteista ja etenemisestä (Kvale & Brinkmann 2009, 70-72). Nauhoitin kaikki haastattelut tutkimukseen osallistuvien luvalla.

Haastateltavista seitsemän oli naisia ja kaksi miestä. Haastateltavien määrä riippuu tutkimuksen tarkoituksesta (Kvale & Brinkmann 2009, 113) ja haastatteluja on todennäköisesti riittävästi silloin, kun niiden sisällöt alkavat toistaa itseään eikä niissä esiinny mitään uutta (Eskola & Vastamäki 2010). Aineiston koon suhteen saavutin siis *saturaation eli kylläntymisen*, koska viimeisten haastattelujen kohdalla samat asiasisällöt alkoivat toistua. Kaikki haastateltavat olivat yli 75-vuotiaita (keski-ikä 78,7 vuotta). Määritin leskiltä seuraavat taustatiedot: ikä, sukupuoli, avioliiton ja leskeyden kesto sekä puolison menetykseen johtaneet seikat tai olosuhteet, kuten kuolintavan. Ennen haastattelua kysyin haastateltavilta mahdollisesta muistisairaudesta, mutta kenelläkään heistä ei ollut diagnosoitua muistisairautta oman kertomansa mukaan. Tämä ei kuitenkaan sulje pois lievempiä muistin heikentymiä tai häiriöitä. Haastattelujen pituudet vaihtelivat 33 minuutista 72 minuuttiin. Merkitsin haastateltavat tunnistein H1–H9, jotta heidän anonymiteettiinsä säilyisi tutkimuseettisin perustein, niin etteivät yksittäiset henkilöt olisi tunnistettavissa aineistostani (Kvale & Brinkmann 2009, 72-73).

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun (*focused interview*), jossa ennalta määräytyt teema-alueet (Merton ym. 1990, 4, Bell 2010, 165) mukailivat kaksoisprosessimallia. Puolikonstruktoidussa teemahaastattelussa kaikkia aihealueita ei ole määritelty sanatarkasti (Kvale & Brinkmann 2009, 31, Bell 2010, 164-165, Silverman 2011, 144). Merton ym. (1990, 13) ja Kuula (2011, 129) huomauttavatkin, että teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta niihin vastaaminen on vapaamuotoista ja riippuu haastateltavasta. Tutkija voi vaikuttaa kysymysten muotoiluun haastattelutilanteessa (Eskola & Vastamäki 2010).

Teemahaastatteluni runko muodostui Eskolan ja Vastamäen (2010) mukaan kolmetasoisesti: laajat teemat, tarkentavat lisäkysymykset ja yksityiskohtaiset pikkukysymykset (liite 4) Lisä- ja pikkukysymysten avulla pystyin tarkentamaan laajoihin teemoihin liittyviä haastatteluvastauksia. Haastattelunrunгон pikkukysymysten sisältö vaihteli haastatteluissa, koska niiden tarve määräytyi lisäkysymyksiin vastaamisen perusteella. Edes kaikissa haastatteluissa ei ollut tarvetta pikkukysymyksille. Haastattelutilanteet olivat ainutlaatuisia ja puolikonstruktoituja, joten kysymysten

esittämisjärjestys ja -tapa vaihtelivat haastattelusta toiseen. Pysin myös välttämään haastateltavien johdattelua haastattelutilanteessa, jotta he vastaisivat kysymyksiin oman kokemuksensa ja tunteuksensa mukaisesti. Koska muodostin teemahaastattelun kysymykset kaksoisprosessimallia hyödyntämällä, haastattelun teemat eivät muodostuneet pelkän intuition perusteella, mikä on Eskolan ja Vastamäen (2010) mukaan harhaanjohtavaa, vaan haastatteluteemani olivat teoriasta peräisin. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 78–80), Kvale ja Brinkmann (2009, 130) sekä Silverman (2011, 164) korostavat haastattelutilanteen vuorovaikutuksellisuutta eli tutkija osallistuu keskusteluun, mutta säilyttäen samalla hallinnan tilanteessa. Pidin haastatteluissa huolta, että vuorovaikutus olisi molemminpuolista, ja leskien kysymyksiin vastaaminen olisi mahdollisimman avointa. Aineiston ulkopuolelle jäi yksi *esihaastattelu* (Kvale & Brinkmann 2009, 205, Bell 2010, 164) jonka avulla arvioin teemahaastattelurungon soveltuvuuden haastattelutilanteisiin. Tein esihaastattelun perusteella lopulliseen haastattelunrunkoon muutoksia, muun muassa kysymystenasetteluun ja -muotoiluun liittyen. Mertonin ym. (1990, 11) mukaan teemahaastattelu onkin prosessi, jota tulisi arvioida jatkuvasti.

Eskola ja Vastamäki (2010) ja Silverman (2011, 282) huomauttavat, että aineiston litteroinnin yksityiskohtaisuus riippuu tutkimustehtävistä sekä aineiston analyysityylistä. Litteroin haastattelut mukaan lukien haastateltavien puheen tauotukset sekä tunteenpurkaukset (nauru, itku). Leskien puhe saattoi olla hyvin katkonaista, ja puheen tauot olivat kestoiltaan pitkiä. Jätin litteroinnista pois ne omat puheenvuoroni, jotka eivät olleet merkittäviä aineistonkeruun näkökulmasta, kuten haastattelujen alun keskustelut säästä tai haastateltavan kodista. Litteroin esittämäni kysymykset, jotka liittyivät olennaisesti aineistontuottoon. Litteroitua tekstiä kertyi 35 sivua, 1-rivivälillä ja fonttikoolla 12. Säilytin äänitallenteita kotonani lukitussa kaapissa, ja tuhosin äänitallenteet aineiston analyysin jälkeen. Käsitelin äänitallenteita kotitietokoneellani ilman, että tietokone oli yhdistettynä internetiin. En myöskään käsitellyt tiedostoja yliopiston tietokoneilla tai verkossa.

5.2 Analyysin eteneminen

Analyysin alussa vertailin litteroituja tekstitiedostoja ja nauhoitettuja äänitallenteita keskenään kuuntelemalla tallenteita ja seuraamalla litteroitua tekstiä. Sen jälkeen perehdyin pelkästään litteroituun aineistoon huolellisesti lukemalla sitä useaan kertaan läpi. Huolellinen lukuprosessi johdattelee tutkijan aineistonsa sisään (Bell 2010, 167-168). Käsitelin litteroituja tekstejä kotonani ja säilytin ne erillisenä tiedostona. Aineistoon perehtymistä ja syventymistä edesauttoi myös se,

että olin itse suunnitellut ja suorittanut haastattelut, joten tunsin niiden kulun ja sisällön omakohtaisesti.

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysityylejä on useita ja niiden käyttötarkoitus riippuu tutkimuksen tavoitteista ja tutkimustehtävistä (Kvale & Brinkmann 2009, 195, Silverman 2011, 42–44). Valitsin tutkielmani analyysitavaksi sisällönanalyysin, koska mielestäni se antaa yleiset raamit aineistoni käsittelylle, mutta myös mahdollisuuden muokata analyysiä tarkoitusteni mukaisesti. Sisällönanalyysi soveltuu hyvin tekstiaineistojen analyysiin, koska se tarjoaa tutkijalla uusia ulottuvuuksia tutkittavasta ilmiöstä, ja sitä voidaan käyttää pientenkin aineistojen analyysinä (Krippendorff 2013, 47).

Analyysimuoto on tarkemmin kuvailtuna *abduktiivinen teoriaohjaava sisällönanalyysi* (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96). Eskola (2010) käyttää rinnalla myös termiä ”teoriasidonnainen analyysi”. *Abduktiivinen* viittaa päättelyn logiikkaan, jossa aineistosta löydetty havainnot linkittyvät johonkin teoriasta nousseeseen ajatukseen tai ideaan. Tutkimuksen ajattelutavassa vaihtelevat silloin aineistolähtöisyys ja valmiit teorit, joita pyritään yhdistämään toisiinsa. Abduktiivisuuden hyvänä ominaisuutena on tutkijan oman tulkinnan sovittamisen mahdollisuus teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 99–100, Krippendorff 2013, 42–43, 170). Abduktiivisuudesta huolimatta sisällönanalyysini ei pohjautu suoraan teoriaan, mutta siinä on teoreettisia yhteyksiä (kaksoisprosessimalli). Aikaisemmat tiedot ohjaavat ja auttavat analyysini laadinnassa sekä tarjoavat tuoreita ajatussuuntia, mutta niiden avulla ei ole tarkoitus testata teoriaa. Myöskään aikaisemmat aiheesta olemassa olevat tiedot tai valittu teoria eivät vaikutta siihen, kuinka käsitteellistä tutkittavan ilmiön tai miten kerään aineistoni (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–100.)

Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen olen mukailnut Stroeben ja Schutin (1999) kaksoisprosessimallista. Silvermanin (2011, 51–52) mukaan tieteelliset mallit ovat yleisiä viitekehyksiä, joiden kautta arvioimme ja tarkastelemme maailmaa. Olen muokannut kaksoisprosessimallia tutkielmani tutkimusaiheen ja -tehtävien mukaisesti, ja pystyn tarkastelemaan mallia haastatteluaineistoni varjossa. Kaksoisprosessimallissa on valmiina lähtöasetelma ja käsitteet, joiden mukaan olen tulkinnut aineistoani. Haastateltavien surukokemukset tuovat analyysiin aineistolähtöisyyden ulottuvuuden ja kaksoisprosessimalli toimii teoreettisena ulottuvuutena. Näin ollen analyysissäni toteutuu abduktiivisuus tarkoittaen teorian ja aineistolähtöisyyden yhdistämistä.

Sisällönanalyysini eteni seuraavien vaiheiden kautta: pelkistäminen, kategoriointi ja abstrahointi. Tuomen ja Sarajärven (2009, 111) sekä Krippendorffin (2013, 85-86) mukaan *pelkistämässä eli redusoinnissa* on kyse tiedon tiivistämisestä, jolloin tutkimukselle epäolennaiset tiedot rajataan pois. Aineiston huolellisen lukemisen jälkeen perehdyin alkuperäisiin ilmaisuihin, joista muodostin pelkistetyt ilmaukset. Kokosin pelkistetyt ilmaukset Excel-taulukkoon jokaisen haastatellun henkilön osalta. Taulukointi helpotti käsittelemään aineistoani visuaalisesti.

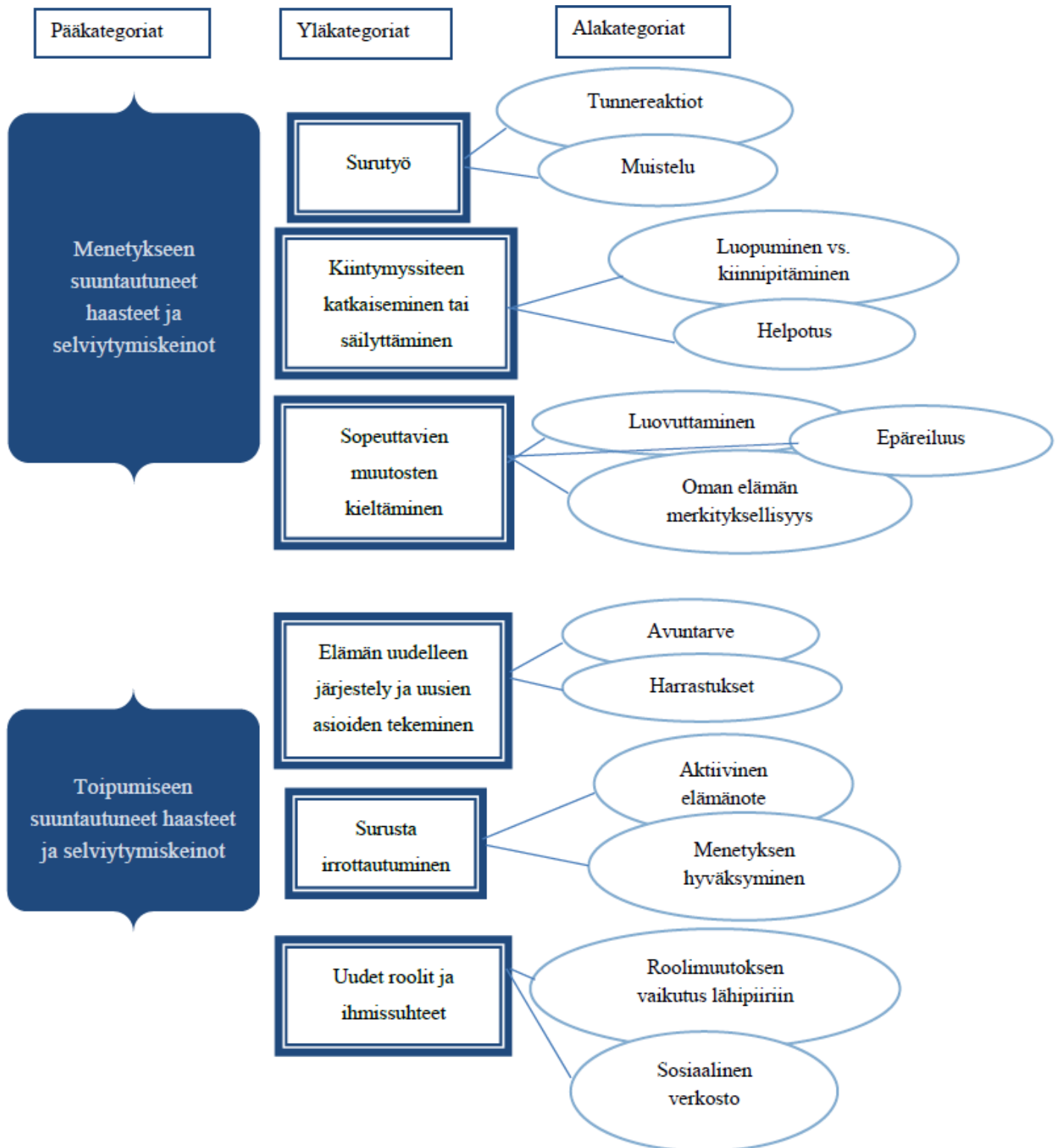
Analyysin toisena vaiheena oli ryhmittely eli kategoriointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112–113, Kvale & Brinkmann 2009, 203, Krippendorff 2013, 106), jossa jaoin pelkistetyt ilmaukset samansisältöisiin alakategorioihin. Sen jälkeen yhdistelin alakategorioita yläkategorioiksi. Muodostin alakategoriat siis aineistolähtöisesti ja pää- ja yläkategoriat muotoutuivat teoreettisesta viitekehystä eli kaksoisprosessimallista. Kategorioiden yhdistelemisestä käytetään nimitystä *abstrahointi* (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114–115), ja sen tarkoituksena on linkittää aineisto teoreettisiin käsitteisiin, ja johdatella tutkija kohti johtopäätösten tekoa. Abstrahointivaiheessa aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin välinen ero näkyy eniten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117), koska aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet ovat aineistosta, kun taas teoriaohjaavassa käsitteet ovat jo tiedossa.

Olen pyrkinyt noudattamaan abduktiivista teoriaohjaavaa analyysitapaa kytkemällä aineistosta nousseet havainnot kaksoisprosessimallin käsitteisiin. Samalla olen pystynyt sovittamaan omia tulkintojani tutkielmassa muodostuneisiin käsitteisiin. Aineistolähtöisyys ja teoria ovat olleet jatkuvassa vuorovaikutuksessa tutkielmani aikana, ja ne ovat ohjanneet analyysin etenemistä.

6 TULOKSET

Jaoin tulokset kahden pääkategorian mukaisesti kahteen osaan: menetykseen (MS) sekä toipumiseen (TS) suuntautuneet tekijät. Kuva 2 antaa selkeän kuvan tutkielmani havainnoista sisällönanalyysin perusteella. Tarkastelin havaintoja perusteellisemmin ylä-alakategorioiden avulla, koska ne kuvailevat haastatteluvastauksissa esiin tulleita näkemyksiä parhaiten ja yksityiskohtaisimmin. Kaikki haastateltavat olivat yli 75-vuotiaita (keski-ikä 78,7 vuotta). Leskien avioliitot olivat kestäneet keskimäärin 47 vuotta. Kuitenkin leskeyden kestoissa oli eroja: pisin leskeys oli kestänyt 27 vuotta ja lyhin 2 kuukautta (keskimääräinen kesto oli 7 vuotta). Haastateltavista kolme oli ollut omaishoitajana.

Haastattelutilanteessa monella leskellä oli vaikeuksia kuvailla tuntemuksiaan ja kokemuksiaan esittämieni kysymysten perusteella. Omasta mielestäni vastaukset vaikuttivat avoimilta ja rehellisiltä, mutta muutaman kysymyksen kohdalla vastaaminen tuntui vaikealta. Lesket saattoivat kierrellä kysymystä tai eivät ymmärtäneet sitä. Yritin tarkentaa kysymysten muotoilua ilman, että ohjailin lesken vastausta tiettyyn suuntaan. Tämä voi selittää litteroidun aineiston vähäisen sivumäärän suhteessa haastattelujen määrään ja keston.



Kuva 2. Teoriaohjaava sisällönanalyysi haastatteluaineiston pohjalta.

6.1 Menetykseen suuntautuneet haasteet ja selviytymiskeinot

6.1.1 Surutyö

Selvitin taustatietojen avulla puolisoiden kuolemiin liittyviä olosuhteita sekä kuolinsyytä. Moni kertoi kuolintilanteesta hyvinkin yksityiskohtaisesti ja kuvaukset herättivät haastateltavissa erilaisia tunnereaktioita. *Tunnereaktiot* liittyivät erityisesti elvytystilanteisiin sekä poismenonhetkeen. Tilanne poismenonhetkellä vaihteli: poismeno oli rauhallinen, tapahtui nopeasti tai yllättäen. Tunnereaktioista yleisimmäksi nimettiin itku, jota esiintyi välittömästi menetyksen hetkellä sekä yleensä iltaisin lesken ollessa yksin kotona. Moni kertoi vieläkin itkevänsä. Kukaan haastateltavista ei maininnut vihantunteista, mutta eräs haastateltava kertoi tunteneensa katkeruutta aviopuolisonsa menetyksen jälkeen:

”Sellaset sitten lähtee ja jättää vaimot tänne”.

Menetystä ja surua kuvailtiin sanoilla: ”shokki”, ”alakuloisuus”, ”hirveää”, ”koski kovasti”, ”yllättävää”, ”ikäväntunne”, ”avuttomuus”, ”paha olo” sekä ”vaikeus uskoa tapahtunutta”. Surusta seurasi myös ”tyhjyyden tunnetta” sekä univaikeuksia. Suurin osa leskistä ei kertonut ahdistuneisuudesta tai masennuksesta, mutta yksi leski myönsi kärsineensä puolison kuoleman jälkeisestä masennuksesta. Useissa haastatteluissa ilmeni kuoleman ja siten myötä surun ennakoitavuus. Ennakoiva suru oli yleistä omaishoitajina olleille leskille, mutta myös leskille, joiden puoliset olivat viettäneet loppuaikansa sairaalassa. Tunnereaktiot eivät olleet erilaisia ennakoivassa surussa verrattuna yllättävään poismenoon liittyvässä surussa. Lesket siis kokivat samanlaisia tunnereaktioita surun muodosta riippumatta. Tunnereaktiot vaihtelivat enemmänkin leskien haastatteluvastausten välillä.

Pyysin leskiä kertomaan arkielämän tilanteista, joissa suru on ollut läsnä. Haastatteluissa mainittiin hiljaiset hetket, kuten nukkumaanmeno, jolloin suru ilmaantui. Suru oli myös läsnä silloin, kun edesmennyttä puolisoa sekä yhteisiä aikoja muisteltiin. Puolison *muistelu* ja niihin liittyvät muistot olivatkin merkittävässä roolissa haastatteluissa. Edesmennyttä puolisoa muisteltiin niissä elämänvaiheissa, joissa hän oli ollut ”terve” ja ”ihana miehenä/naisena”. Muistoissa myös elivät vahvasti yhteiset matkustusreissut. Moni haastateltavista kertoi nähneensä unta aviopuolisostaan menetyksen jälkeen, ja suurimmaksi osaksi unet koettiin myönteisenä osana muistelua. Lesket vierailivat hautausmaalla melkein päivittäin menetyksen jälkeen, mutta vierailut olivat vähentyneet vuosien varrella.

Muistelusta ja muistoista seurasi kaipauksen tunne, joka liittyi yhteisesti koettuihin elämänvaiheisiin. Moni seikka muistutti edesmenneestä puolisoista ja surusta, kuten huone, jossa puoliso oli viettänyt aikaansa, esineet tai tavarat, joita edesmennyt oli käyttänyt sekä tutut maisemat tai ympäristöt, esimerkiksi kesämökin pihapiiri. Erilaiset perhe- tai sukujuhlat, kuten ristiäiset ja joulunaika saivat lesket suremaan ja muistelemaan puolisoitaan.

”---sellanen pöydän penkki, jossa mies istu ja sano mulle että mä istun tässä vielä pitkään kuolemankin jälkeen. Siitä tuli hirveenä itkunpuuskana ja mä hävitin ne huonekalut”.

Muistelu ja muistot toivat lohtua leskille, vaikka niistä seurasikin kaipauksen tunnetta ja haikeutta. Muistot olivat lämpimiä ja myönteisiä, ja ne koettiin voimavaroiksi surusta selviytymisessä. Muistelun avulla lesket kertasivat puolison kuolemaan liittyviä tapahtumia. Osa leskistä kertoi surun hellittäneen, mutta osa kuvaili kokemuksiaan niin uuvuttaviksi ja voimavaroja kuluttaviksi, etteivät suru ja sureminen ole helpottaneet ajan myötä. Eräs haastateltavista kertoi surun jopa ”pahentuneen”, vaikka menetyksestä on useampi vuosi. Surutyötä tehtiin koko perheen voimin yhdessä, muun muassa osallistumalla kirkon sururyhmään. Surutyö alkoi vasta hautajaisten jälkeen, koska sen jälkeen ei ollut enää käytännönjärjestelyistä huolehtimista ja oli aikaa kohdata suru.

6.1.2 Kiintymyssiteen katkaiseminen tai säilyttäminen

Haastatteluissa nousi esiin leskien tasapainottelu aviopuolisosta *luopumisen ja kiinnipitämisen* välillä. Moni leskistä oli toivonut ja odottanut puolison poismenoa, koska puolison yleinen terveydentila ja toimintakyky olivat heikko tai puolison sairauden ennuste oli toivoton. He myös perustelivat poismenon olleen ”pelastus” puolisolle itselleen sekä ”helpotus” leskelle sekä koko perheelle. Poismenosta johtuvat *helpotuksen tunne* ei koskenut pelkästään omaishoitajina olleita leskiä ja heidän lähipiiriään. Helpotuksen tunnetta kokivat myös lesket kenen puoliset olivat olleet pitkään sairaina. Jo ennen poismenoa lesket olivat keskustelleet perheenjäsenten kanssa kuinka suhtautua tulevaan menetykseen. Keskustelut olivat jatkuneet myös menetyksen jälkeen ja keskusteluissa oli korostunut helpotuksen tunteen kokeminen. Vastauksista kuitenkin osoittautui luopumisen ristiriitaisuus: puolisoista kiinnipitämisen halu ja tarve olivat suurta. Kiinnipitä-

minen ei ollut fyysistä tarrautumista, esimerkiksi puolisoista muistuttavaan esineeseen, mutta enemmänkin mielen ja ajatuksen tasolla puolisoista kiinnipitämistä.

Leskien puolisoista osa oli ollut pitkään sairaalassa tai hoitokodissa heikentyneen terveydentilansa vuoksi, ja lesket olivatkin tottuneet ajatukseen puolison jäämisestä sairaalaan tai hoitokotiin. Näissä tilanteissa lesket olivat asennoituneet puolison menetykseen ja kiintymyssiteen katkaiseminen oli helpompaa. Toisaalta muutamissa haastatteluissa lesket kertoivat, että he olivat odottaneet puolison kotiinpaluuta, ja minkään seikan ei pitänyt viitata poismenoon sairaalassa tai hoitokodissa. Poismeno oli ollut odottamatonta ja se koettiin erittäin vaikeaksi. Kiintymyssiteen katkaiseminen puolisoon:

”--- hyvä että pääsi pois, mutta minun elämäntoverini jätti minut tähän maailmaan.--- ei ole enää ihmistä joka pitäisi minusta huolta”.

Kiintymyssiteen säilyttämiseen kohdistuvia pohdintoja ei tullut suoraan esille haastatteluvastauksista, mutta lesket kertoivat ”uudelleen muotoilleensa” suhdetta edesmenneeseen puolisoonsa. Kukaan leskistä ei maininnut mitään tekemättömiksi tai sanomattomiksi jääneitä asioita, joita he olisivat katuneet myöhemmin puolison kuoleman jälkeen. Lesket eivät myöskään tunteneet syyllisyyttä avioliiton aikaisia tapahtumia kohtaan, koska vaikeat asiat tai tilanteet selvitettiin yhdessä. Lesket mainitsivat, että he olivat avioparina selvinneet avioliiton karikoista ja ylämäistä, koska niistä keskusteltiin. Lesket olivat suhteellisen tyytyväisiä avioliittoihinsa ja yhdessä elettyyn elämään puolison kanssa. Tosin haastatteluvastauksissa mainittiin eräitä käytännönasioita, kuten viimeisen suikon antamista tai tietynlaisen paidan pukemista vainajalle, jotka olivat jääneet tekemättä. Vastauksissa ei selkeästi korostunut se, kenelle leskistä kiintymyssiteen katkaiseminen tai sen säilyttäminen oli ollut hyödyllistä surusta selviytymisen näkökulmasta.

6.1.3 Sopeuttavien muutosten kieltäminen

Kolmessa haastattelussa nousi esiin leskien mainitsemat puolison kuoleman jälkeiset ajatukset *luovuttamisesta*. Luovuttamisella he tarkoittivat puolison kuoleman jälkeisiä mietteitä, jotka olivat kohdistuneet omaan poismenoon. Lesket kertoivat, etteivät he halunneet tai kyenneet ajattelemaan omaa elämää eteenpäin vieviä sekä voimia antavia asioita. Mietteet omasta poislähdöstä olivat olleet todentuntuksia:

”Luovuttamisen ajatus oli todellinen lähdön jälkeen, ei tässä muuta ku puulaatikkoon.”

Ajatukset omasta elämästä luovuttamisesta ilmaantuivat selkeästi välittömästi puolison kuoleman jälkeen ja ne liittyivät leskien vaikeuksiin totutellessaan yksinjäämiseen. Luovuttamisen ajatuksiin oli vaikuttanut myös leskien murehtiminen omasta pärjäämisestään yksin jäädessään. Muuttunut elämäntilanne oli herättänyt leskissä ihmettelyä:

”--- yhtäkkiä on yksin ja kaikki asiat joutuu hoitamaan itselleen”. Se oli alussa kun jäin siihen yksi, että kuinka mä pärjään”.

Leskien ajatukset luovuttamisesta olivat johtaneet pohdintoihin *oman elämän merkityksellisyydestä* sekä tarkoituksesta. Tätä kautta leskien ajatukset olivat kohdistuneet omaan, jäljellä olevaan elinaikaan, jonka lesket olivat kuitenkin kokeneet merkitykselliseksi. Ajatukset luovuttamisesta olivat kääntyneet kohti myönteisiä tuntemuksia, ja lesket näkivät elämässään paljon toivoa ja onnellisuutta. Puolison menetyksestä oli kulunut aikaa, ja lesket kykenivät suuntaamaan ajatuksensa itseensä ja omiin tarpeisiinsa.

Puolison kuolema ja siitä seurannut muuttunut elämäntilanne oli tuntunut muutamista leskistä *epäreilulta tai epäoikeudenmukaiselta*, sillä avioliiton aikana he olivat yhdessä puolison kanssa tehneet tulevaisuuden suunnitelmia, jotka olisi pitänyt toteuttaa ja ”elää vanhuus yhdessä”. Lesket olivat kuvitelleet elämän puolisonsa rinnalla, ja suunnitelmien muuttuminen oli tuntunut erittäin vaikealta ymmärtää. Vastauksissa mainittiin viha puolison sairautta kohtaan, joka lopulta rajoitti yhteisen ajan lyhyempään mitä he olivat suunnitelleet. Sairaus oli myös rajoittanut puolison toimintakykyä niin paljon, etteivät puoliset voineet osallistua yhteiseen ajanviettoon. Lesket harmittelivat, ettei puoliso ehtinyt kokea tai nähdä, esimerkiksi lastenlasten kasvua tai ylioppilaaksi pääsyä.

6.2 Toipumiseen suuntautuneet haasteet ja selviytymiskeinot

6.2.1 Elämän uudelleen järjestäminen ja uusien asioiden tekeminen

Suurin osa haastateltavista kertoi päivittäisten asioiden hoitamisen jatkuneen samalla tavalla puolison kuolemaan jälkeen. Muutamissa haastatteluissa kuitenkin mainittiin käytännön asioiden hoitamisen vaikeuksista, koska aviopuoliso oli hoitanut tiettyjä asioita avioliiton aikana, esimerkiksi fyysisempiä kotitöitä. Asioiden hoitamisvastuu oli siirtynyt lapsille, etenkin tyttärien kerrottiin hoitavan päivittäisiä asioita, kuten kaupassa käyntejä sekä laskujen maksamista:

”Noi tytöt oli niin kultaisia, että ne aina autto. Emmää ois osannut tehdä mitään ilman heitä, kaikki asiat järjestettiin heidän avulla.”

Avuntarve liittyi myös leskien kyvyttömyyteen hoitaa arkisia asioita välittömästi aviopuolison kuoleman jälkeen. Tällainen avuntarve oli väliaikaista, ja lesket kertoivatkin tällä hetkellä hoitavansa asioitaan omatoimisesti. Lesket kertoivat, että yleisesti arki helpottui: ruuanlaitto väheni sekä omaishoitajuuden ”taakka” keveni. Naisleskille vastuu raha-asioiden hoitamisesta sekä kuljetuksista aiheuttivat hieman vaivaa, ja niiden hoitamiseen pyydettiin apua muun muassa sukulaispojilta. Raha-asioiden hoitamisen vaikeuksista huolimatta, lesket eivät olleet kokeneet taloudellisesta ahdinkoa tai vaikeuksia. He olivat olleet tyytyväisiä sen hetkiseen taloudelliseen tilanteeseensa. Elämän uudelleen järjestelyihin oli sisältynyt myös entisestä, yleensä omakotitalosta luopumista joko puolison sairastumisen yhteydessä tai menetyksen jälkeen. Lesket olivat hakeneet myös lähipiirin ulkopuolista apua, muun muassa avuksi kesämökin puutöihin.

Uusien asioiden tekeminen kohdistui *harrastuksiin*, etenkin liikunnan merkitys oli selvä leskille. Liikuntaharrastuksia olivat esimerkiksi sauvakävely, kuntosali ja vesijumppa. Uusiin harrastuksiin kuuluivat myös vapaa-ajan kerhotoimintaan sekä järjestöjen retkille osallistumista. Haastatteluista nousi esiin leskien tarve ja halu palata entisiin harrastuksiin, jotka olivat jääneet aviopuolison sairauden tai kuoleman vuoksi. Leskien hyvä fyysinen toimintakyky mahdollisti liikuntaharrastusten jatkamisen. Kesämökki mainittiin sellaisena paikkana, jossa haluttiin vieraila menetyksen jälkeenkin, vaikka paikka muistutti edesmenneestä puolisoista. Eräs haastateltavista painotti harrastusten määrällä olevan merkitystä, ja että koko ajan oli ”pienää touhua” puolison kuoleman jälkeen. Eräs haastateltavista totesikin:

”On se hyvä, että vanhoille ihmisille on tekemistä.”

Uusien asioiden tekemistä oli myös halu matkustaa, joka ei ollut mahdollista muun muassa puolison sairastumisen vuoksi. Toisaalta lesket kokivat matkustamisen olevan hankalaa, koska heillä ei ollut matkaseuraa. Osa haastateltavista ei ollut asettanut omalle elämälleen konkreettisia tavoitteita tai toiveita, eivätkä kokeneet tarvetta aloittaa uutta harrastusta.

6.2.2 Surusta irrottautuminen

Surusta irrottautuminen liittyi surun tietoiseen välttämiseen eli lesket halusivat päästä surustaan irti. Suru haluttiin työntää taka-alalle, koska sen koettiin häiritsevän päivittäistä elämää ja toimintoja. Surun välttämässä keskeisimmässä osassa oli ollut aktiivinen elämänote ja toiminta. Lesket mainitsivat etenkin päiväsaikaan pitäneensä itsensä kiireisinä, jotta surulle ”ei jäänyt tilaa”. Toimeliaisuus oli auttanut täyttämään tyhjyyden tunnetta leskien elämässä päiväsaikaan, mutta ilta-aikaan suru ja tyhjyyden tunne olivat läsnä. Surun työntämisessä taka-alalle oli edesauttanut myös TV:n katselu, lukeminen sekä hengelliset asiat, kuten osallistuminen kirkon tilaisuuksiin. Hengellisiin asioihin liittyi myös vertaisten auttaminen ja halu olla avuksi muille vastaavassa tilanteessa (omaishoitajana) oleville. Lesket olivat halunneet toteuttaa itseään osallistumalla paikallisten yhdistysten toimintaan ja olemalla muille avuksi. Tyypillistä aktiiviselle elämänotteelle oli ollut sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdessäolo. Itsensä toteuttaminen ja toimeliaisuus ei ollut niinkään itsenäistä, yksin toimimista, vaan se suuntautui lesken itsensä ulkopuolelle:

” Täytin päiväni kaikenlaisella tekemisellä.--- halusin antaa muillekin sama toivoa mitä olin itsekin saanut kuoleman jälkeen.”

Surusta irrottautumista oli myös *tapahtuneeseen hyväksyvästi suhtautuminen* ja asennoituminen. Lesket eivät halunneet kieltää tai vähätellä suruaan vaan päinvastoin olivat tuoneet sitä avoimesti esille. Heillä ei ole ollut mitään salattavaa asian suhteen (viittaa aviopuolison kuolemaan) tai tarvetta ”kätkeä sitä sisäänsä”. Lesket kertoivat muistakin elämää mullistaneista, kielteisistä kokemuksistaan, kuten lapsensa menettämisestä tai läheisten vakavista sairauksista. He selittivät, että aikaisemmat elämäkokemukset olivat opettaneet olemaan avoimia ja kohtaamaan kaikki elämän asiat todellisina.

Menetyksen hyväksymiseen liittyi myös ymmärrys mitä surusta selviytyminen oli vaatinut ja kuinka suuri taakka se oli ollut. Haastatteluvastauksista ilmeni, että lesket olivat ymmärtäneet, ettei surusta selviytyminen ole ollut yksinkertaista, nopeasti ohimenevää tai helppoa:

”pitää mennä päivästä toiseen vaikka suru kulki mukana.”

” Sitä ei voi muuttaa mikskään, se on ja pysyy, hän ei ole enää maailmassa.”

”Tää on niin selvää pässinlihaa tää suru ja kuolema”

” ---mutta ei se niin vaan käy. ---tunteet eivät häivy yhtäkkiä”

”toivon että tämä menis ohi ja voisin vapautua omaan elämään.”

Lesket olivat osanneet ja osasivat edelleen käsitellä ja työstää menetystään ja suruaan. Osa haastateltavista kertoi surusta irrottautumisesta ja tosiasioiden hyväksymisestä, mutta myös tietynlaisesta kohtaloon taipumisesta. Tällä he tarkoittivat sen tosiasian hyväksymistä, että puoliso oli kuollut ja kukaan ei voi tehdä asialle mitään. Tosiasian hyväksyminen auttoi leskiä surun läpikäymisessä ja vahvisti varsinaista menetyksen todellisuutta. Tosiasian toteaminen itselleen oli toiminut keinona hyväksyä tapahtunut, mutta se ei ollut välttämättä vienyt pois menetyksen tuskaa ja tunteita niin kuin kahdesta viimeisestä sitaatista käy ilmi.

6.2.3 Uudet roolit ja ihmissuhteet

Lesket eivät olleet syvemmin pohtineet aviopuoliso–leski-roolimutosta puolison kuoleman jälkeisessä elämässä, ainoastaan yhdessä haastattelussa leski toi esille ”ex-omaishoitajan” roolin ja sen tarkoituksen. Hän oli kokenut, että pitkän omaishoitajuuden jälkeen roolista oli vaikea luopua ja hän nimittikin itsensä ”ex-omaishoitajaksi”. *Roolimuutosta oli arvioitu enemmänkin sukulaisten jaksamisen kautta* ja minkälaisia vaikutuksia sillä oli ollut lähipiiriin: ”kuinkahan he jaksavat minua auttaa”, ”en halua olla heille taakaksi”, ”en viitsi tuppautua heidän lomamatkoilleen”. Lesket eivät halunneet olla vaivaksi tai taakaksi, vaikka lähipiirin instrumentaalinen (ks. luku 6.2.1) ja emotionaalinen tuki koettiin tarpeelliseksi ja, jota ilman he eivät olisi selviytyneet. Siitä huolimatta lesket olivat olleet huolissaan siitä, kuinka suurta velvollisuudentunnetta lähipiiri oli joutunut kantamaan heidän selviytymisestään ja hyvinvoinnistaan.

Yhdeksi merkittävimmäksi tekijäksi surusta selviytymisessä nousi esiin lähipiirin ja muiden sukulaisten emotionaalinen tuki. Leskillä oli vahva olemassa oleva *sosiaalinen verkosto*, joka koostui lähipiiristä, etenkin lapsista, lapsenlapsista, ystäväistä sekä naapureista. Haastatteluhetkellä

kaikki lesket asuivat kerrostaloissa, joissa naapurit olivat heitä lähellä sekä tuttuja vuosikymmenten varrelta. Menetyksen jälkeen etenkin tyttäret eivät jättäneet leskiä yksin kotiin ja kanssakäyminen heidän kanssaan olikin päivittäistä:

”lapset eivät jättäneet minua yksin kotiin, olivat vuoronperään luonani yöstä. Niin kauan ennen kun mies siunattiin.”

Lastenlasten ja ystävien läsnäolo vei ajatukset pois surusta ja auttoi leskiä kohdistamaan ajatukset omaan elämäänsä. Etenkin ystävien ja sisarten antamassa emotionaalisessa tuessa korostui vertaistuen tärkeys, koska myös ystävät ja sisaret olivat kokeneet puolison menetyksen. Kanssakäyminen ystävien kanssa oli ollut vastavuoroista: lesket itse pitivät aktiivisesti yhteyttä sekä ystävät ottivat yhteyttä leskiin. Säännölliseen kanssakäymiseen sisältyi ulkoilua, tapaamisia ja keskustelua:

*”tällaset on mukavia oljenkorsia mihin tarttua.”
”---henkireikä.”*

Yllättäen osassa haastatteluissa ilmeni, ettei lähipiiri ole ollutkaan avuksi jokaisen lesken surusta selviytymisessä lesken toivomalla tavalla. Tähän oli saattanut vaikuttaa lähipiirin pieni koko tai omien lapsien suhtautuminen tapahtuneeseen. Lesket kertoivat, että: ”ne ottavat nämä asiat eri tavalla”, mikä viittaa siihen, ettei kuka tahansa voi ymmärtää leskien surukokemuksia, vaikka olisikin lähipiiristä. Sukulaisten huolenpidosta oltiin oltu kiitollisia, mutta eräs haastateltavista totesikin ”ettei se ollut sama asia silloin kuin mies oli huolehtimassa”. Tällä leski tarkoitti, ettei kenen tahansa ihmisen seura täytä kaipuuta tai huolenpidon tarvetta.

Selkeimmin haastatteluissa ilmeni uusien ihmissuhteiden solmimisen tärkeys ja sosiaalisen verkoston laajentuminen puolison kuoleman jälkeen. Moni haastateltavista oli solminut uusia ihmissuhteita puolison menetyksen jälkeen. Ihmissuhteet luokiteltiin ystävyysuhteiksi, ja eräs haastateltavista korostikin, ettei ”tässä enää kumppania etsitä”. Kukaan leskistä ei ollut avioitunut uudelleen puolison kuoleman jälkeen. Ystävyysuhteita solmittiin esimerkiksi edesmenneen puolison työkavereiden kanssa, ja yhteydenpito on jatkunut haastatteluhetken saakka. Eräs haastateltava mainitseekin:

”Surussa auttoi uusi ystävä: ”näin tää on menny kivasti ja pehmoisesti, kun mä sain hänestä ystävän”.

7 POHDINTA

7.1 Pohdintaa haastatteluvastauksista

Tutkielmassani tehdyt havainnot vahvistavat käsitystä iäkkäiden leskien surukokemuksista sekä surusta selviytymisestä. Havainnot myös kyseenalaistavat aikaisempia käsityksiä ja uskomuksia surusta selviytymisen kulusta ja etenemisestä. Leskien haastatteluvastauksista nousi esiin tasa-painottelu menetykseen sekä toipumiseen kohdistuvien haasteiden ja selviytymiskeinojen välillä mikä tukee kaksoisprosessimallin ajatusta surusta selviytymisen etenemisestä. Merkittävin haastatteluista esiin noussut havainto liittyi leskien surun ja siitä selviytymisen yksilöllisyyteen sekä käsittelyyn henkilökohtaisella tasolla.

Menetyssuuntautuneista (*MS*) haasteista ja selviytymiskeinoista keskeisimpiä olivat suruun liittyvät emotionaaliset reaktiot ja niiden yksilöllinen vaihtelu, puolison ja yhteisen elämäntaipaleen muistelu, kiintymyssiteen katkaiseminen puolisoon sekä siihen kohdistuva helpotuksen tunne, lesken luovuttaminen, oman elämän merkityksellisyyden etsiminen ja kuolemasta aiheutunut epäreiluuden tuntemus. Haastatteluissa ilmenneet keskeisimmät toipumissuuntauksen (*TS*) havainnot liittyivät leskien avuntarpeeseen, liikuntaharrastusten tärkeyteen, aktiiviseen elämäntoteeseen, menetyksen hyväksymiseen sekä uuden roolin vaikutuksista lähipiirin sekä sosiaalisen verkoston tärkeyteen.

Emotionaalisten reaktioiden esiintyminen ja niiden vaihtelu ovat tyypillistä (Sankelo 2011), mikä tukee ajatusta surun esiintymisen yksilöllisyydestä. Tunnereaktiot olivat vaihdelleet leskien kokemuksissa: itkua, tyhjyyden tunnetta, masentuneisuutta, katkeruutta. Itku onkin yleisin leskien kokemista tunnereaktioista (Steeves & Kahn 2005). Tutkielman lesket kuvailivat myös suruaan vastaavanlaisilla termeillä, kuten edeltävissäkin tutkimuksessa oli käytetty. Aikaisemmista tutkimuksista poiketen lesket eivät olleet kokeneet vihan tai itsesyytöksen tunteita. Tämä voi selittyä sillä, että haastatellut lesket olivat olleet suhteellisen tyytyväisiä elettyyn avioliittoonsa. Wattsin (2009) mukaan ennakoiva suru on tyypillistä pitkäaikaissairaiden potilaiden puolisoille, mutta tutkielmassa ilmenneet tunnereaktiot olivat samanlaisia riippumatta surun muodosta.

Puolison muistelu ja siihen liittyvät muistot olivat hyvin samansuuntaisia, kuten aikaisemmissa tutkimuksissa: muistot olivat myönteisiä ja lämpimiä ja osoittivat kiitollisuutta aviopuolisoa kohtaan (Muller & Thompson 2003, Sankelo 2011). Muistelu oli myös jatkunut pitkään puolison kuoleman jälkeen niin kuin Carnelleyn ym. (2006) tutkimuksessa todettiin. Myös tutut tavarat,

paikat ja juhlapyhät muistuttivat menetyksestä ja surusta, mutta lesket eivät kokeneet näitä seikkoja ahdistaviksi tai surua lietsoviksi, kuten Mullerin ja Thompsonin (2003) tutkimuksessa ilmeni. Yleisesti suurin osa leskistä kertoi surun ja kaipauksen helpottaneen, mutta yksi leski mainitsi niiden vain pahentuneen. Tämä osoittaa sen, että leskeyden kestolla ei ole merkitystä surun voimakkuuteen ja esiintymiseen. Tämä havainto kertoo myös surukokemusten yksilöllisestä esiintymisestä ja vaikutuksesta lesken elämään. Sekä tunnereaktiot että muistelu ovat onnistunutta surusta selviytymistä ennustavia tekijöitä, kuten Bennettin ym. (2010) haastattelemat lesket raportoivat. Lundin ym. (2010) tutkimuksessa lesket olivat kokeneet menetyssuuntauksen haasteista tärkeimmiksi surun ja suremisen tärkeyden ymmärtämisen sekä niiden vaikutusten tunnistamisen. Samanlaisia näkökulmia oli havaittavissa tutkielmassanikin, ja lesket miettivät paljon surutyön merkitystä ja tarpeellisuutta.

Kiintymyssiteen katkaisemisessa tai säilyttämisessä oli havaittavissa ristiriitaisia tuntemuksia puolisoista luopumisen ja kiinnipitämisen välillä. Lesket punnitsivat, mikä olisi parasta puolisolle, ja omat, itsekkään tuntuiset toiveet asetettiin taka-alalle. Toisaalta muutamille leskille oli selvää kiintymyssiteen katkaiseminen ja ajatus toisesta luopumisesta. Tähän vaikutti muun muassa puolison pitkään kestänyt sairaus. Kiintymyssiteen säilyttäminen oli joillekin leskille itsestäänselvyys, koska he mainitsivat ”muotoilleensa suhteensa puolisoonsa” uudelleen. Tähän on saatanut vaikuttaa puolison poismenon ennakoitavuus, joten suhde puolisoon on saanut uuden muodon. Vastauksissa ei suoraan ilmennyt leskien tarkoitusta joko katkaista tai säilyttää kiintymyssidettä. Kuten Stroebe ja Schut (2005) ovat todenneet, ei ole oikeaa tai väärää tapaa käsitellä kiintymyssidettä edesmenneeseen puolisoon. Tässäkin kohtaa korostuu leskien surun käsittelyn yksilöllisyys ja ainutlaatuisuus.

Helpotuksen tunne oli yleistä leskille, jotka olivat olleet puolisonsa omaishoitajina, ja he olivat enemmän helpottuneita puolison poismenon vuoksi, kuin hoitotaakasta ”vapautumisen” puolesta, kuten ilmeni McLaughlinin ym. 2011 tutkimuksessa. Stroebe ja Schut (1999) mainitsevat, että helpotuksen tunnetta voi ilmetä toipumiseen suuntautumisen vaiheessa. Tulkinnasta riippuen helpotuksen tunne voi liittyä useampaankin kaksoisprosessimallin haasteista: se voidaan ymmärtää osana surutyötä eli menetyssuuntautuneena haasteena tai se voidaan käsittää osaksi surusta irrottautumista. Mielestäni ensimmäinen käsitys vastaa tutkielmasta esiin nousutta havaintoa helpotuksen tunteesta. Helpotus viittaa leskien varsinaisen menetyksen kokemiseen, ja se liittyy ajatukseen: ”nyt kaikki on paremmin”.

Pohdinta *oman elämän merkityksellisyydestä* mietitytti haastateltavia ja sai lesket pohtimaan jäljellä olevan elämänsä tarkoitusta. Leskien ajatukset olivat suuntautuneet synkkiinkin mietteisiin siitä, kuinka omalla elämällä ei ole enää merkitystä. Nämä mietteet olivat kuitenkin vaihtuneet myönteisiin, jäljellä olevaa elämää kunnioittaviin ajatuksiin. Tätä ajatustavan muuttumista tukee Mullerin ja Thompsonin (2003) havainnot leskien arvomaailman muuttumisesta sekä henkisen kasvun paikasta. Puolison kuoleman takia leskien ajatusmaailma ja suhtautuminen muuttuu, kuten oli havaittavissa tutkielman haastatteluissa. Elämän kyseenalaistaminen oli yleistä surusta selviytymisessä, kuten muissakin tutkimuksissa on todettu (Worden 2008, Black & Santanello 2012). Elämän merkityksen kyseenalaistamisella ja etsinnällä voi olla yhteys välittömästi menetyksen yhteydessä esiintyvään masentuneisuuteen, jota myös Bennett ym. (2005), Kowalski & Bondmass (2008) sekä Utz ym. (2011) ovat raportoineet. Kuoleman jälkeinen elämä koetaan vähäpätöiseksi ja merkityksettömäksi, jonka yhteydessä voi ilmaantua myös masentuneisuuden tunteita.

Lesket eivät täysin kieltäneet sopeuttavia muutoksia, kuten omien tarpeidensa asettamista etusjalle tai yksinäisyyden käsittelyä, vaikkakin ajatus puolisosta luopumisesta tuntui epärealistiselta. Tällaiset ajatukset käännettiin myönteisiksi ja elämään eteenpäin kantaviksi. Leskien myönteisillä ajatuksilla on ollut selviytymistä tukeva vaikutus mikä myös on havaittu Ongin ym. (2004), Bennettin ym. (2010) sekä Holtslanderin ym. (2011) tutkimuksissa. Uusi elämäntilanne aiheutti vain ensiksi hämmennystä mikä mainitaan myös kaksoisprosessimallissa. Suurin osa leskistä oli avioliiton aikana suunnitellut loppuelämää yhdessä, vapautta tehdä omia asioita ja nauttia. Sen takia uusi tilanne vaikutti *epärealistiselta* ja viha kohdistettiin puolison sairautta kohtaan.

Leskien *avuntarpeeseen* liittyvät havainnot ovat samansuuntaisia kuten Utzin ym. (2004), Wordenin (2008) ja Stephenin (2011) eli suurimmalle osalle leskistä leskeys ei vaikuttanut avuntarpeeseen. Kaikki haastateltavat olivat itsenäisesti yksin asuvia ja olivat tottuneet huolehtimaan päivittäisistä asioistaan. Käytännön asioiden hoitaminen jopa helpottui, esimerkiksi ruuanlaiton suhteen. Tosin naisleskillä oli ollut hieman vaikeuksia raha-asioiden hoitamisessa (Williams ym. 2012) ja he tarvitsivat apua kuljetuksiin. Bennett ym. (2010) toteavatkin, että naisleskien raha-asioiden hoitamisen vaikeudet voivat selittyä korkeampien ikäluokkien kohorttivaikutuksella. Nuorempien ikäluokkien lesket ovat tottuneempia hoitamaan raha-asioitaan ja sukupuolten väliset roolit eivät ole niin tarkkarajaisia. Toisaalta leskien raha-asioiden vaikeuksien arvioinnista on saatu ristiriitaisia havaintoja, esimerkiksi McLaughlinin ym. (2011) tutkimuksessa leskillä ei ollut hankaluuksia talousasioiden hoidossa. Tutkielman mieslesket eivät raportoineet

minkäänlaisia vaikeuksia taloudenhoidossa, koska olivat tottuneet hoitamaan niitä jo ennen puolison menetystä. Tämä havainto poikkeaa, esimerkiksi van den Brinkin ym. (2004) tutkimuksesta, jossa mieslesket kertoivat kotitöihin liittyvistä hankaluuksista. Avuntarve oli instrumentaalista ja väheni leskeyden keston pidentyessä.

Uusien asioiden tekeminen liittyi *harrastuksiin*, ja etenkin liikunnallisiin harrastuksiin. Fyysisen aktiivisuuden ylläpito oli leskille tärkeää, joka vastaa Lundin ym. (2010) tutkimushavaintoja. Lesket palasivat vanhojen harrastusten pariin, jotka olivat jääneet tauolle aviopuolison kuoleman jälkeen mikä oli todettu myös Bennettin ym. (2010) tutkimuksessa. Tämä korostaa liikunnan tärkeyttä leskien elämässä, kuten Mullerin ja Thompsonin (2003) tekemissä havainnoissa todetaan. Lesket olivat fyysiseltä ja psyykkiseltä toimintakyvyltään hyväkuntoisia mikä tuki heidän mahdollisuuksiaan osallistua liikuntaharrastuksiin. Lesket eivät maininneet uusiksi asioiksi elämässään, esimerkiksi opiskelua, joka nousi esiin Bennettin ym. (2010) sekä Lundin ym. (2010) tutkimuksissa. Toisaalta tutkielmani lesket olivat iältään vanhempia verrattuna kyseisen tutkimuksen osallistujiin.

Surusta irrottautumisen keinoina lesket hyödynsivät *aktiivista elämänotetta* ja toimintaan osallistumisen mahdollisuuttaan. Aktiivinen elämänote ja toimeliaisuus koettiin tärkeiksi voimavaroiksi, etenkin pitkään kestäneen omaishoitajuuden jälkeen. Leskillä oli vaihtelevia keinoja tai päivittäisiä tapoja, joiden avulla he kertoivat pitävänsä päivänsä kiireisinä. Uskontoon liittyvät asiat olivat myös surusta selviytymisen keskiössä ja niillä oli ollut myönteisiä vaikutuksia leskien surusta selviytymiseen. Lesket olivat tietoisesti valinneet aktiivisen elämänotteen ja osallistuivat mielellään erilaisiin aktiviteetteihin. Tämä tietoinen toiminta liittyy myös haluun irrottautua ja vältellä surua. Poiketen aikaisemmista tutkimuksista (Steeves & Kahn 2005, Holstlander ym. 2011, Wilson & Supiano 2011), joissa lesket ovat kohdistaneet aktiivisen toiminnan itseensä ja omaan hyvinvointiinsa, tutkielman lesket kertoivat toimeliaisuutensa kohdistuvan muiden auttamiseen, esimerkiksi vertaistuen välityksellä. Tutkielmassa ei ilmennyt surusta irrottautumisen vaikeuksia, kuten puolison muistelun välttämistä, mikä ennustaa Bennettin ym. (2010) mukaan epäonnistunutta surusta selviytymistä. Lesket nimenomaan mainitsivat muistelevansa puolisoaan ja yhteisiä muistojaan.

Surusta irrottautumisessa oli auttanut myös *menetyksen hyväksyminen* ja tosiasioiden kohtaaminen. Osana menetyksen hyväksymistä oli se, että tapahtuneesta kuolemasta ja menetyksestä haluttiin keskustella, esimerkiksi läheisten tai ystävien seurassa. Haastateltujen leskien ikäpolvi on

myös elänyt ja kokenut sota-ajat sekä niiden tuomat vastoinkäymiset, minkä perusteella voisi tehdä oletuksen heidän surusta selviytymisestään (van den Brink ym. 2004). Oletamus voi olla harhaanjohtava, koska on mahdollista, etteivät leskien aikaisemmat kokemukset ole missään yhteydessä puolisonsa menettämisestä aiheutuneisiin surukokemuksiin. Tätä seikkaa tukee myös Steevesin (2002) tutkimuksessa tehty havainto, että aikaisemmat menetykset eivät vaikuta siihen, kuinka iäkäs leski kokee puolisonsa menetyksen. Siitä huolimatta kaikki lesket eivät olleet hyväksyneet menetystä ja surua tai halunneet kertoa siitä kaikkea.

Aikaisemmat tutkimukset ovat tuoneet esille leskien roolimutoksen aviopuolisosta ja leskeksi sekä sen vaikutuksista lesken elämään (Utz ym. 2002, Utz 2006, 167–187, DeMichele 2009, Lund ym. 2010). Yllättäen tutkielmassa haastatellut lesket eivät pohtineet roolimutoksen tuomia vaikutuksia arkielämäänsä tai surusta selviytymiseensä. Kaksoisprosessimallin mukaista identiteettimuutostakaan ei havaittu niin vahvasti kuin muissa tutkimuksissa. He totesivat ainoastaan leskeyden aiheuttaneen henkistä kuormittumista ja yleisesti vaikeuttaneen päivittäiseen toimimiseen. Uudella roolilla voi olla eri tarkoitus leskien iästä riippuen, koska Bennett ym. (2010) mainitsivat leskien keskittyneen leskeyden myötä enemmän ulkonäköönsä sekä muuttuneisiin luonteenpiirteisiinsä. Tutkimukseen osallistujat olivat keski-ikästään 70-vuotiata. *Roolimuutoksen vaikutusta arvioitiin lähipiirin* jaksamisen ja velvollisuuden tunteen kautta, mikä ei poikkea muiden tutkimusten havainnoista (Porter 1998, Steeves & Kahn 2005). Tutkielman lesket olivat huolissaan aiheuttamastaan vaivasta lähipiirille, vaikka olivat kiitollisia heiltä saamastaan avustaan.

Tutkielman keskeisimpänä havaintona oli leskien laaja ja vahva *sosiaalisen verkosto*. Tämä tukiverkosto oli jokaisella haastateltavalla, ja sillä oli merkittävä surusta toipumista edistävä vaikutus. Kaikilla haastateltavilla oli lähiomaisia, jotka asuivat lähellä leskeä. Jokainen leski mainitsi vähintään yhden ystävän keneen he pitivät aktiivisesti yhteyttä. Lähiperheen ja sukulaisten emotionaalisen tuen merkitys nousee esiin aikaisemmissakin tutkimuksissa (Poijula 2002,41, Steeves 2002). Havainnoissa ei erityisesti noussut esiin naapurustolta saatua tukea, vaikka esimerkiksi Hahn ym. (2011) mainitsevat sen olevan yksi sosiaalisen verkoston tukimuodoista. Siitä huolimatta tutkielman lesket kokivat sosiaalisen verkostojensa lähteiden olevan monipuolisia ja riittäviä. Lesket olivat olleet sosiaalisesti aktiivisia jo ennen puolisoidensa kuolemaa, joten sosiaalinen verkosto oli ehtinyt laajentua ja vahvistua ennen leskeytymistä. Tällä on ollut merkittävä rooli puolison kuoleman jälkeisessä elämässä ja surusta selviytymisessä. Näin ollen voisi todeta,

ettei tutkielmassa haastateltujen leskien siviilisäädyllä ole ollut merkitystä sosiaalisten kontaktien määrään niin kuin Isherwoodin ym. (2012) toteaa tutkimuksessaan.

Lesket solmivat uusia ihmissuhteita, mutta kukaan heistä ei ollut uudelleen avioitunut. Välttämättä kaikki haastateltavat eivät solmineet uusia ihmissuhteita, mutta vanhat ihmissuhteet olivat säilyneet jopa lapsuudesta asti. Yksi tutkielman poikkeavista havainnoista liittyi leskien yksinäisyyteen. Poiketen esimerkiksi Dykstran ym. (2005) tutkimuksesta, lesket eivät kertoneet olevansa yksinäisiä, vaikka ilta-aikaan he tunsivat yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyteen taipuvaisuus voi selittyä suppealla sosiaalisella tukiverkostolla, jota tutkielmassa ei havaittu kenenkään haastateltavan kohdalla. Leskien laaja sosiaalinen verkosto koostuen lähiomaisista ja ystävistä, voi selittää sitä miksi lesket eivät olleet emotionaalisesti eristäytyneitä. Sankelon (2011) sekä Holstlanderin ym. (2011) tutkimuksissa lesket kertoivat halustaan olla yksin menetyksen jälkeen, mitä ei myöskään noussut esiin tämän tutkielman havainnoissa.

Kuten DeMichelen (2009) tutkimuksessa todettiin, surun kokemisen yksityiskohtainen kuvailu voi olla vaikeaa. Tutkielmassani haastatellut lesket kuvailivat enemmän käytännön vastoinkäymisiään verrattuna miltä suru ja surusta selviytyminen ovat tuntuneet tai minkälaisia merkityksiä niillä on ollut leskille. Toisaalta tähän on voinut vaikuttaa myös leskeyden suhteellisen lyhyt kesto: vasta leskeytynyt henkilö kokee surun kuvailun ja tunteiden nimeämisen vaikeaksi, koska hänen elämänsä on murrosvaiheessa leskeytymisen takia. Tästä huolimatta tutkielman havainnot ovat ainutlaatuisia ja edustavat juuri näiden leskien näkemyksiä surusta ja siitä selviytymisestä. Ikääntymiseen liittyy toimintakyvyn muutoksia, joita voi olla hankala erottaa leskeyden aiheuttamista vastoinkäymisistä lesken elämässä. Pelkästään leskeydestä aiheutuneita vastoinkäymisiä on hankala osoittaa, koska ikääntyneet lesket ovat todennäköisesti kokeneet elämässään kaikkea muutakin, kuten Wilson ja Supiano (2011) korostavat. Kuten Martin-Matthews ja Davidson (2007) ja Stephen (2012) toteavat miesleskien osuus on ollut pieni edeltävissä tutkimuksissa, niin myös tutkielmassani naisleskien osuus (7 henkilöä) oli suurempi verrattuna miesleskien osuuteen (2 henkilöä). Näin ollen surusta selviytymistä on hankalaa tarkastella sukupuolten välillä, mutta se ei ollut tutkielmani tutkimustehtävien tavoitteena. Lesken kokema puolison menetys ja suru ovat elämää mullistavia kokemuksia, jotka vaikuttavat lesken loppuelämään.

Leskien vastauksissa ilmeni, että surun ajatteleva ja sen käsittely ovat vähentyneet. Heidän vastauksensa koskettivat enemmänkin nykyhetkeä sekä tämän hetkistä toimintakykyä. Tästä voi

päätellä, että leskeyden keston pidentyessä puolison kuoleman ja siitä seuranneen surun prosessointi vähenee tai ainakin se on erilaista verrattuna leskeyden alkuaikoihin. Tutkielmani leskistä neljä oli ollut leskenä useamman vuosikymmenen, kun taas kolme oli ollut leskenä korkeintaan kolme vuotta. Kaksi haastateltavista oli ollut leskenä alle yhdeksän kuukautta. Tämä osoittaa sen, että tutkielmaani osallistuneiden leskien leskeyden kestot vaihtelivat, mikä on myönteinen seikka tutkielmani kannalta, koska aineistoni oli sisällöllisesti vaihtelevaa ja rikasta. Vuosikymmeniä kestänyt leskeys selittää miksi tutkielmani havainnot ovat keskittyneet leskien käytännön vastointikäymisiin, eikä niinkään surun ja surusta selviytymisen tarkkarajaiseen kuvailuun. Tähän on vaikuttanut myös ajan saatossa muuttuneet muistikuvat surun tunteesta, sen vaikutuksista sekä surusta selviytymisen vaiheesta. Korkeintaan kolme vuotta leskenä olleiden vastauksista ei ilmennyt mitään sellaista, mikä olisi erottanut heidän vastauksensa leskistä, jotka olivat olleet leskinä vuosikymmeniä. Heidän kohdallaan surun ja surusta selviytymisen kuvailun vaikeudet saattoivat liittyä enemmänkin tutkimuskysymysten muotoiluun tai kysymysten väärinymmärtämisen mahdollisuuteen. Alle yhdeksän kuukautta leskenä olleet olivat haastatteluissa yllättävänkin avoimia, mutta selkeästi tunteikkaimpia verrattuna muihin haastateltaviin. Heidän kuvauksensa surusta ja surusta selviytymisestä olivat käsin kosketeltavissa, koska leskeytymisestä oli kulunut verrattain vähän aikaa. Vaikka tutkielman aineisto saavuttikin saturaation, jäi litteroidun aineiston määrä niukaksi. Tästä huolimatta aineistoni oli tiivistä ja tiedontäyteistä, ja aineiston määrällinen niukkuus ei korostunut tutkielmani havainnoissa tai johtopäätöksissä.

Tutkielman havaintoja tarkastellessa voidaan todeta, että suru todellakin etenee dynaamisesti ja vaihdellen olomuotoaan. Tätä selittää myös Stroebe ja Schutin (1999) kaksoisprosessimallissa esittämä heilahtelun (oscillation) käsite. Tutkielman lesket ovat tasapainotelleet kahden suuntauksen välillä. He kertoivat omasta mielestään menetyksestä aiheutuneen surun helpottaneen, mutta aika ajoin huomasivat sen olevan läsnä ja vaikuttavan arkielämään. Jokainen leski mainitsi surun olevan edelleen läsnä tavalla tai toisella. Tämä havainto on samansuuntainen Lundin ym. (2010) tutkimuksen kanssa, jossa ajan myötä lesket olivat siirtyneet MS-suuntauksesta TS-suuntaukseen. Se ei kuitenkaan poissulje heilahtelun eli tasapainottelun mahdollisuutta suuntauksien välillä, kuten kaksoisprosessimalli esittää. Haastattelut viittaavat siihen, että lesket kaipaavat monipuolisia aktiviteetteja ja osallistumisen mahdollisuuksia menetyksen jälkeiseen elämään. Tämä seikka kuvaa hyvin nykypäivän iäkkäiden leskien toimintakyvyn tasoa, joka edesauttaa heidän yhä aktiivisempaa elämää.

Edeltäviin tutkimuksiin verrattuna tutkielmassa haastatellut lesket olivat suhteellisen iäkkäitä ja leskeyden kestoissa oli eroja. Tutkimuksista riippuen leskien iät ovat vaihdelleet huomattavasti, minkä vuoksi kaikkia aikaisempien tutkimusten havaintoja ei voida verrata tutkielmassani tekemiini havaintoihin. Leskeyden tai omaishoitajuuden kestojen määrittelyissä on ollut myös eroavaisuuksia tutkimusten välillä, ja ristiriitaisia tuloksia on saatu muun muassa sosiaalisen tuen määrän ja leskeyden keston välisestä suhteesta. Tämäkin osoittaa sen, että havainnot ovat riippuvaisia tutkimuksen luonteesta ja toteutuksesta. Tutkielmani perusteella ei voida tehdä olettamuksia surusta selviytymisen kestosta tai nopeudesta, vaikka Lund ym. (2010) mielestä surusta selviytyminen olisi oletettua nopeampaa, koska heidän tutkimuksessaan TS-suuntauksen piirteitä oli havaittavissa leskeyden alkuvaiheessa. Mielestäni havainto kertoo enemmänkin MS- ja TS-suuntausten välisestä heilahtelusta kuin nopeammasta surusta selviytymisestä.

Käytin kaksoisprosessimallin suuntauksien osa-alueita suuntaa antavina, koska niiden sisällöt ja merkitykset voivat vaihdella riippuen tutkimusasetelmasta tai tutkittavista. Tutkielmassani tehdyt havainnot ovat menetys- ja toipumissuuntauksien kaltaisia, ja olen onnistunut siitä huolimatta säilyttämään haastateltavien näkökulman aiheesta. Kaksoisprosessimallin tarkoitus olikin toimia tutkimusprosessiani ohjaavana työkaluna. Tutkielmassani esitetty kaksoisprosessimallin kah-tiajaon ja sen sisältämien osa-alueiden suomentaminen on ollut haastavaa, koska suomen kielestä ei löydy vastaavia käsitteitä tai suomentaminen voi antaa erilaisin merkityssisältöjä osa-alueille. Käsitteiden suomentamista on hankaloittaminen aikaisempien suomenkielisten tieteellisten tutkimusten puute.

Haastatteluvastauksista esiin nousseiden tulkintojen perusteella voin todeta tutkielmani onnistuneen avartamaan käsitystä iäkkäiden leskien surusta ja surusta selviytymisestä. Yhtenä tutkimustavoitteistani oli tuottaa sellaista tietoa leskien kokemuksista, joka olisi sovellettavissa eri toimijoiden tarkoituksiin. Tutkielmani havainnot tukevat näkemystä iäkkäiden leskien ainutlaatuisista ja erilaisista surukokemuksista sekä surusta selviytymisen keinoista. Tämän perusteella heille kohdistettavien tukimuotojen ja -palveluiden tarjonnassa tulisi huomioida nämä seikat. Nykypäivän lesket ovat toimintakyvyltään yhä itsenäisempiä ja aktiivisempia, joten he tarvitsevat osallistumisen, itsensä toteuttamisen sekä muiden auttamisen mahdollisuuksia. Tällaisia mahdollisuuksia voisivat tarjota erilaiset vapaaehtoistyöhön erikoistuneet tahot, joiden toimintaan osallistumalla lesket saisivat sisältöä ja tarkoitusta elämäänsä. Hengelliset asiat ja tilaisuudet olivat myös monille leskille tärkeitä voimavaroja surusta selviytymisessä, joten tutkielmani havainnot olisivat myös seurakuntien hyödynnettävissä. Havaintojen perusteella leskille voitaisiin kohdentaa

erityyppistä toimintaa suuremmista vertaistukitilaisuuksista pienimuotoisempiin ja yksilöllisempiin tapaamisiin. Yhtenä merkittävimmistä tukipalveluita tarjoavista tahoista on julkinen ja yksityinen sosiaali- ja terveydenhuolto. Saumaton yhteistyö näiden kahden tahon välillä edesauttaa myös iäkkäiden leskien surun läpikäynnin tukemisessa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi

Tutkielman luotettavuuden arvioinnissa käytin Lincoln ja Guban (1985, 294–301) arviointikriteerejä. Kriteerit olivat: totuusarvo (*truth value*), sovellettavuus eli siirrettävyys (*applicability*), pysyvyys (*consistency*) ja neutraalius (*neutrality*). Voin todeta tutkielmassani esitettyjen tulkintojen ja johtopäätösten olevan uskottavia sekä siirrettävissä toiseen asiayhteyteen. Tutkielmassani on havaittavissa pysyvyyttä, koska sen toistettavuus samankaltaisia iäkkäillä leskillä on hyvä. Olen myös onnistunut säilyttämään tutkielman neutraaliuden ilman, että omat näkemykseni olisivat vaikuttaneet tutkielman etenemiseen.

Tutkielmani *totuusarvo eli uskottavuus* määräytyi sen mukaan, miten tutkimusaineistoni oli kerätty (Lincoln & Guba 1985, 295–296). Suunnittelin itse teemahaastattelun rungon, haastattelin tutkimukseen osallistuneet lesket sekä analysoin tekstiaineiston, joten voin todeta tuntevani tutkimusaineistoni erittäin hyvin. Osana tutkielmani uskottavuutta ovat myös tekemieni tulkintojen vastaavuus aineistoon. Teemahaastattelun haastattelurunko mukaili kaksoisprosessimallia, joka ohjaili sisällönanalyysin rakennetta ja kulkua. Tutkielmassani esitetyt tulkinnat ja johtopäätökset ovat siis peräisin aineistosta eli leskien surukokemuksista ja surusta selviytymisestä sekä aikaisemmista tutkimuksista kaksoisprosessimallista, joten ne voidaan todeta uskottaviksi.

Tutkielmani uskottavuutta ovat lisänneet seuraavat tekijät: esihaastattelun käyttö ja sen toimivuuden testaus haastattelutilanteessa, alkuperäisten tekstikatkelmien käyttö tulososiossa, face-validiteetti sekä leskien luottamuksen saavuttaminen. Esihaastattelun avulla muotoilin uudeleen teemahaastattelun runkoa sekä tarkensin lisä- ja pikkukysymysten esittämistapaa. Ilman esihaastattelua varsinaisten haastattelujen sisällöt olisivat voineet jäädä vaillinaiseksi sekä epäoleelliseksi tutkimustehtävien kannalta. Alkuperäisten tekstikatkelmien eli sitaattien käytöllä oli kaksi tarkoitusta: ensimmäiseksi halusin perustella esitetyjä tulkintojani ja toiseksi halusin elävöittää tulososiota. Face-validiteetilla pyritään lisäämään analyysin luotettavuutta. Sen avulla selvitetään vastaavatko tulokset todellisuutta. Lähetin haastatteluvastauksista tekemäni tulkinnat ja havainnot kirjallisena yhdelle tutkimukseen osallistuneelle leskelle. Valitsin hänet sattumanva-

raisesti ja pyysi häntä vapaaehtoisesti arvioimaan tehtyjen tulkintojeni ja havaintojeni todellisuutta. Leskien luottamuksen saavuttaminen ja aidon kiinnostuksen osoittaminen heidän surukokemuksiaan ja surusta selviytymistä kohtaan on myös vankistanut tutkielmani uskottavuutta (Lincoln & Guba 1985, 302-303, Kyngäs & Vanhanen 1999, Tuomi & Sarajärvi 2009, 142).

Sovellettavuus eli siirrettävyys viittaa tutkimushavaintojen siirrettävyyteen asiayhteydestä toiseen (Lincoln & Guba 1985, 296). Lincolnin ja Guban (1985, 316) mukaan tulosten siirrettävyys asiayhteydestä toiseen riippuu lähinnä siitä, kuinka samantyyppisiä tutkimusympäristöt ovat asiayhteyksistä riippuen. Tutkija ei voi yksin tehdä johtopäätöksiä tai tulkintoja tulosten siirrettävyydestä, vaan tutkimuksen hyödyntäjät vastaavat tutkimuksen sovellettavuudesta. Kuvailin tutkimukseen osallistujat sekä tutkimusolosuhteet mahdollisimman tarkasti, jotta tutkielmani havaintoja mahdollisesti hyödyntävät tahot saisivat riittävästi tietoa tutkimuksen sovellusarvon määrittämiseen eri aika- ja tilannekohtaisissa olosuhteissa (Lincoln & Guba 1985, 298). Tutkielmani tekemäni havainnot ovat kuitenkin ainutlaatuisia ja vahvasti aikaan ja paikkaan sidoksissa, joten niiden täydellinen sovellettavuus eri asiayhteydessä olisi haastavaa.

Tutkielmani *varmuudella eli pysyvyydellä* tarkoitan tutkielmani toistettavuutta samoilla tai samankaltaisilla haastateltavilla (Lincoln & Guba 1985, 290.) Mikäli täysin vastaavanlainen tutkielma toteutettaisiin samankaltaisilla osallistujilla, tutkielmani tulosten tai havaintojen voitaisiin olettaa löytyvän uudelleen. Tutkielmani on toistettavissa samankaltaisilla haastateltavilla, koska haastattelurunko ja haastattelun kulku mukailivat kaksoisprosessimalli, joka soveltuu käytettäväksi muidenkin ikääntyneiden leskien surun tutkimiseen. Toisaalta tutkimustulokset eivät koskaan voi pysyä täysin samana, vaikka tutkimus toistettaisiin samalla tavalla samoille henkilöille lyhyenkin ajan puitteissa. Toisaalta tulosten varmuuteen voi vaikuttaa heikentävästi se, että tutkimusaineistoni oli kerätty vapaa-ajantoimintaan osallistuvien ikääntyneiden henkilöiden keskuudesta. Heidän osoittamansa halu osallistua yliopistolliseen lopputyöhön voi tarkoittaa sitä, että nämä henkilöt ovat tietoisempia ympäristönsä tapahtumista ja näin ollen ovat aktiivisempia. Tämän perusteella tutkielmani lesket edustavat ainutlaatuista tutkimusjoukkoa, joten vastaavanlaisten havaintojen saavuttaminen on vaikeaa.

Neutraaliuden arvioimisella tarkastelin sitä kuinka tutkielmani havainnot oikeasti vastaavat juuri haastatteluista esiin tulleita kokemuksia ja käsityksiä surusta ja surusta selviytymisestä. Havaintojen aitoudesta tulisi erotella esimerkiksi tutkijan omat kokemukset tai ennakkokäsitykset (Lincoln & Guba 1985, 299–300). Haastattelujeni etenemistä ohjasi teemahaastattelun runko, jonka olin testannut esihaastattelun avulla. Näin ollen omat käsitykseni eivät ohjanneet haastattelu-

etenemistä tai suuntaa, ainoastaan tilanteesta riippuen haastattelukysymysten esittämisjärjestys tai- tapa vaihtelivat. Aineiston analyysissäkin litteroidut tekstit toimivat analyysin perustana eivätkä omat oletukseni vieneet analyysia eteenpäin.

Noudatin koko tutkimusprosessin aikana tutkimuseettisiä periaatteita, esimerkkeinä aineistonkeruuni oli suunniteltu huolellisesti, tutkimukseen osallistuvien leskien informointi oli tarkoituksenmukaisesti kirjallisessa sekä suullisessa muodossa. Tutkielmaani osallistuneilla leskillä oli tiedossa tutkimusaiheeseen sekä aineistonkeruuseen liittyvät seikat ja huomioitavat asiat. He myös allekirjoittivat kirjallisen suostumuslomakkeen, jonka liitteenä oli kirjallinen tiedote tutkimuksesta. Aiheen arkaluontoisuuden takia säilytin tutkimukseen osallistuneiden suorat tunnistetiedot (nimi, syntymäaika, ikä, osoitetiedot) erillään kirjallisesta aineistosta. Aineiston litterointivaiheessa muutin haastatteluissa esiin tulleet nimet tai vastaavat tunnistetiedot niin, että kukaan osallistuneista tai heidän läheisistään ei ole tunnistettavissa tutkielmastani (Kuula 2011, 99–121, Silverman 2011, 97–102).

Haastattelurungon yksityiskohtaisempi laatiminen tai haastattelukysymysten tarkempi muotoilu olisi voinut tuoda esiin tarkempia ja hienojakoisempia vastauksia, kuten Kvale ja Brinkmann (2009, 138–140) muistuttavat sekä karsia pois analyysin kannalta ylimääräistä tietoa (Krippendorff 2013). Toisaalta valitsin tutkielmani toteutukseen puolikonstruktoidun haastattelumuodon, jonka tarkoituksena oli antaa tilaa haastateltavien vastauksille. Kvale ja Brinkmann (2009, 84–88) toteavatkin tutkijan roolin tärkeyden haastatteluissa, koska hän ohjaa toiminnallaan haastattelutilannetta. Kannustin ja rohkaisin haastateltavia kertomaan avoimesti kokemuksistaan puolison kuoleman jälkeen, mutta siitä huolimatta muutamissa haastatteluissa haastatteluvastaukset jäivät vaillinaisiksi tai pinnallisiksi. Merton ym. (1990, 25) sekä Krippendorff (2013) huomauttavat, että se voi johtua haastateltavien muistikuvien haalistumisesta ajan saatossa tai heidän halustaan kertoa tämän hetkisistä tuntemuksistaan tai kokemuksistaan, koska he uskovat tutkijan haluavan tietää niistä. Bennett ym. (2010) ja Bell (2010, 169–170) mainitsevat retrospektiivisen tutkimuksen haittapuolena haastateltavien asioiden muistamiseen liittyvän harhan. Steeves ja Kahn (2005) myös huomauttavat ajan kulumisen vaikuttavan leskien haastatteluvastauksiin.

Tutkimusprosessin ja tutkittavan ilmiön tuntemisesta huolimatta en voinut ennakoida haastattelujen tarkkoja sisältöjä tai niiden kulkua. Haastateltavat eivät missään vaiheessa osoittaneet kiinnostuneisuutta tai vaivautuneisuutta, vaikka tutkimuskysymykset ja niistä keskusteleminen aiheuttivatkin tunteenpurkauksia, kuten itkua. Tein haastateltaville selväksi, että haastattelun aika-

na voidaan pitää taukoja. En kuitenkaan korostanut liikaa sitä, että haastattelu voidaan keskeyttää. Tarkoituksena olikin keskustella vaikeasta aiheesta ja oli ilmeistä, että se vaikuttaisi haastateltavaan. Kuula (2011, 140) korostaa tutkijan roolia tiedeyhteisön jäsenenä ja sen merkitystä tutkimukseen osallistuville henkilöille. Osallistujat saattavat pitää tutkijaa luotettavana ja turvalisena tahona kenen kanssa voi keskustella avoimesti. Itse koin olevani enemmän heidän toimintaympäristönsä (vapaa-ajantoiminta) jäsen, ja minut koettiin luotettavaksi ja läheiseksi. Toisaalta tämä asetti haasteet läheisyys–etäisyys-suhteen säilyttämiselle.

Tutkielmani ensisijaisena tarkoituksena oli tuoda esiin leskien kokemuksia surusta ja surusta selviytymisestä, ja mielestäni tutkimusprosessini ei aiheuttanut heille vahinkoa missään muodossa (Laitinen & Uusitalo 2007). Epämiellyttävien elämäntapahtumien tarkastelu saattaa kuormittaa leskeä henkisesti. Haastattelujen päätteeksi keskustelin haastateltavien kanssa haastattelun kulusta ja heidän tuntemuksistaan ja siitä, minkälaisia mielteitä se oli heissä herättänyt. Tällä varmistin sen, ettei leskiä jäänyt vaivaamaan tai mietityttämään mikään tutkielmaan liittyvistä asioista. Sensitiivisistä aiheista keskustelu voi olla haastavaa, vaikka henkilö olisikin käsitellyt kokemuksiaan, koska asian esille tuominen voi nostaa pintaa uusia kenties vieraita tunteita. Kokemusten aikaisempi käsittely kuitenkin edesauttaa haastattelutilanteesta selviytymistä (Laitinen & Uusitalo 2007), mutta se ei takaa sitä, että haastateltava osaisi kuvailla tuntemuksiaan tutkimustehtäviä vastaavalla tavalla.

Pyrin kuvailemaan tarkasti tutkimusprosessini kulun vaihe vaiheelta. Koin tutkielmani vahvuudeksi oman, aktiivisen roolini ja osallistumiseni haastattelurungon suunnitteluun, haastattelujen toteutukseen, aineiston käsittelyyn sekä kirjallisen raportoinnin laatimiseen. Tutkimuspäiväkirjan pitämisen ohella oman esiymmärrykseni syvälinen tarkastelu opetti minulle tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä moniulotteisesti sekä kriittisesti (Lincoln & Guba 1985, 327-328).

7.3 Tulevaisuuden jatkotutkimusmahdollisuuksia

Tutkielmani iäkkäät lesket olivat käsitelleet aviopuolison poismenoa ja suruaan aikaisemminkin. Heillä oli ollut käytössään erilaisia keinoja surusta selviytymisessään, mutta havainnot osoittivat tiettyjä yhtäläisyyksiä leskien keskuudesta. Lesket osoittivat tyytyväisyyttä aviopuolison kanssa elettyä elämää eli menneisyyttä kohtaan. Lesket kokivat myös tämän hetkisen elämäntilanteen kohtuullisen tyydyttävältä, vaikka osalla leskistä leskeytyminen oli kestänyt lyhyen aikaa. Toi-

saalta myös tulevaisuutta osattiin arvostaa, muun muassa lastenlasten kasvun seuraaminen koettiin tärkeäksi voimavaraksi. Edesmennyttä puolisoa muisteltiin lämpimin ajatuksin ja miettein, mutta osalle leskistä puolisosta luopuminen tuntui epäreilulta tai muuten vaikealta. Kuolemasta ja menetyksestä puhuminen oli usealle leskistä vaivatonta, mutta varmasti moni jätti asioita kertomattakin. Arkisten asioiden hoitaminen ei tuottanut leskille vaikeuksia johtuen etenkin heidän hyvästä fyysisestä toimintakyvystään, aktiivisesta elämäntilanteestaan sekä vankasta sosiaalisesta verkostostaan.

Edeltävien havaintojen ja johtopäätösten pohjalta voin todeta, että kaksoisprosessimallin hyödyntäminen tutkimustarkoituksesta on hyödyllistä. Pelkän kaksoisprosessimallin soveltaminen iäkkäiden leskien surun ja siitä selviytymisen tarkastelussa voi kuitenkin antaa kapea-alaista tietoa. Tarvitaan poikkitieteellistä tutkimustietoa, jossa yhdistetään eri tieteen alojen akateemista osaamista. Tästä hyvänä esimerkkinä on Stroeben ym. (2006) kehittämä teoreettinen viitekehys aikaisemman coping-teorian (Lazarus & Folkman 1984) sekä kaksoisprosessimallin (Stroebe & Schut 1999) perusteella, jolla on todettu olevan sovellettavuusarvoa tulevaisuuden tutkimuksissa.

Mullerin ja Thompsonin (2003) mukaan leskien haastatteluissa tulisi huomioida myös aika ennen menetystä. Tällä tarkoitetaan avioliiton aikaista elämää, jonka perusteella saatettaisiin löytää selityksiä leskien surukokemuksille. Tutkimusmenetelmällisesti ryhmähaastattelu voisi olla hyödyllinen aineistonkeruumenetelmä, koska se kuvaisi ilmiön sekä yksilöiden välistä vuorovaikutusta (Kvale & Brinkmann 2009, 295). Näin ollen tutkijalla olisi mahdollisuus tehdä havaintoja myös leskien välisestä vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä kokemusten esilletuomisessa. Shear (2010) nostaa esiin kaksoisprosessimallin empiiriseen tutkimiseen liittyvän sosiaalisen valikoituneisuuden. Lesket, jotka ovat heikoimmassa sosioekonomisessa asemassa, heikoimmasa fyysisessä sekä psyykkisessä kunnossa sekä lesket, joilla on suppein sosiaalinen verkosto ennen leskeytymistä, selviytyvät menetyksestä ja surusta heikoiten. Jatkotutkimuksia varten onkin haasteellista pohtia kuinka tavoittaa nämä riskiryhmässä olevat lesket? Leskien määrä on kasvussa ja heidän joukossaan on iäkkäitä leskiä, joiden voimavarat tai keinot eivät riitä surun ja surusta selviytymisen käsittelyyn. Lesken elämä muuttuu merkittävästi puolison kuoleman myötä, ja lesken täytyy kohdata suru ja selviytyä surustaan.

LÄHTEET:

Bell J. Doing your research project: a guide for first-time researchers in education, health and social science. 5. painos. Maidenhead: McGraw-Hill Open University Press, 2010.

Bennett KM, Gibbons K, Mackenzie-Smith S. Loss and restoration in late life: an examination of dual process model of coping with bereavement. *Omega-J Death Dying* 2010;61(4):315–32.

Bennett KM, Smith PT, Hughes GM. Coping, depressive feelings and gender differences in late life widowhood. *Aging Ment Health* 2005;9(4):348–53.

Black HK, Santanello HR. The salience of family worldview in mourning an elderly husband and father. *Gerontologist* 2012; 52(4):472–83.

Carnelley KB, Wortman CB, Bolger N, Burke CT. The time course of grief reactions to spousal loss: evidence from a national probability sample. *J Pers Soc Psychol* 2006; 91(3):476–92.

Carr D. New perspectives on the dual process model (DPM): what have we learned? what questions remain? *Omega-J Death Dying* 2010;61(4):371–80.

Caserta MS, Lund DA. Toward the development of an inventory of daily widowed life (IDWL): guided by the dual process model of coping with bereavement. *Death Stud* 2007,31:505–35.

Costello J. Background to bereavement and bereavement care. Teoksessa Wimpenny P, Costello J Grief (toim.) Loss and Bereavement. Evidence and practice for health and social care. Great Britain: Routledge, 2012:5–14.

DeMichele KA. Memories of suffering: Exploring the life story narratives of twice-widowed elderly women. *J Aging Stud* 2009;23:103–13.

Dykstra PA, van Tilburg TG, de Jong Gierveld J. Changes in older adult loneliness: results from a seven-year longitudinal study. *Res Aging* 2005;27(6):725–47.

Erjanti H, Paunonen-Ilmonen M. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY, 2004.

Eskola, J. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Juva: WS Bookwell Oy, 2010:179–203.

Eskola J, Vastamäki J. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola J, Valli R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle 3. painos. Juva: WS Bookwell Oy, 2010:26–43.

Fry PS. The unique contribution of key existential factors to the prediction of psychological well-being of older adults following spousal loss. *Gerontologist* 2011;41(1):69–81.

Gana K, K´Delant P. The effects of temperament, character, and defence mechanisms on grief severity among elderly. *J Affect Disorders* 2011;128:128–34.

Grimby A, Johansson ÅK. Handbok om sorg.[WWW- dokumentti] 2009 [haettu 15.11.2012] https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/853/3/gupea_2077_853_3.pdf.

Grundy E, Read S. Social contacts and receipt of help among older people in England: are there benefits of having more children? *Journal of Gerontology: Psychological and Social Sciences* 2012;67(6):742–54.

Guiaux M, Van Tilburg T, Van Groenou MB. Changes in contact and support exchange in personal networks after widowhood. *Pers Relationships* 2007;14:457–73.

Hahn EA, Cichy KE, Almeida DM, Haley WE. Time use and well-being in older widows: adaptation and resilience. *J Women Aging* 2011;23:149–59.

Holstlander LF, Bally JMG, Steeves ML. Walking a fine line: an exploration of the experience of finding balance for older persons bereaved after caregiving for a spouse with advanced cancer. *Eur J Oncol Nurs* 2011;15:254–59.

Isherwood LM, King DS, Luszcz MA. A longitudinal analysis of social engagement in late-life widowhood. *Int J Aging Hum Dev* 2012;74(3):211–29.

Koren C, Lowenstein A. Late-life widowhood and meaning in life. *Ageing Int.* 2008;32:140–55.

Kowalski SD, Bondmass MD. Physiological and psychological symptoms of grief in widows. *Res Nurs Health* 2008;31:23–30.

Krippendorff K. Content analysis: an introduction to its methodology.3.painos.Los Angeles:Sage Publications Inc.,2013.

Kuula A. Tutkimuseetiikka: aineiston hankinta, käyttö ja säilytys.2.painos.Tampere: Vastapaino, 2011.

Kvale S, Brinkmann S. Interviews:learning the craft of qualitative research interviewing. 2.painos. Los Angeles:SAGE Publications Inc.,2009.

Kyngäs H, Vanhanen L. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1999;11(1):3–12.

Laitinen M, Uusitalo T. Sensitiivisen haastattelututkimuksen eettiset haasteet. *Janus* 2007;15(4): 316–23.

Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company 1984.

Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. New York: SAGE Publications Inc., 1985.

Lund D, Caserta M, Utz R, de Vries B. Experiences and early coping of bereaved spouses/partners in an intervention based on the Dual Process Model (DPM). *Omega-J Death Dying* 2010;61(4):293–315.

Lund D, Utz R, Caserta M, Vries B. Humor, laughter & happiness in the daily lives of recently bereaved spouses. *Omega-J Death Dying* 2008;58(2):87–105.

- Martin-Matthews A, Davidson K. Widowhood and widowerhood. Teoksessa Birren JE (toim.) Encyclopedia of Gerontology: age, aging, and the aged. 2.painos. Berlin: Elsevier 2007:669–74.
- McLaughlin D, Adams J, Vagenas D, Dobson A. Factors which enhance or inhibit social support: a mixed-methods analysis of social networks in older women. Ageing Soc 2011;31:18–33.
- Merton RK, Fiske M, Kendall PL. The focused interview: a manual of problems and procedures. 2.painos. New York: Free Press, 1990.
- Muller ED, Thompson CL. The experience of grief after bereavement: a phenomenological study with implications for mental health counseling. J Men Health Couns 2003;25(3):183–203.
- Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL. The role of daily positive emotions during conjugal bereavement. Journal of Gerontology: Psychological sciences 2004;59B(4):168–76.
- Poijula S. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja, 2002.
- Porter EJ. Older people widow's intentions to keep the generations separate. Health Care Women Int 1998;19:395–410.
- Richardson VE. Length of caregiving and well-being among older widower: implications for the Dual Process Model of Bereavement. Omega-J Death Dying 2010;61(4):335–58.
- Sankelo M. Yli 75-vuotiaiden kokemukset surusta puolison kuoleman jälkeen. Gerontologia 2011;25(2):123–30.
- Shear K. Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model. Omega-J Death Dying 2010;61(4):357–69.
- Shear K, Frank E, Houck PR, Reynolds CF. Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial. JAMA 2005;293(21):2601–608.
- Silverman D. Interpreting qualitative data: a guide to the principles of qualitative research.4.painos. Los Angeles: Sage Publications Inc., 2011:1–463.
- Steeves RH, Kahn DL. Experiences of bereavement in rural elders. Journal of Hospice & Palliative Nursing 2005;7(4):197–205.
- Steeves RH. The rhythms of bereavement. Fam Community Health 2002;25(1):1–10.
- Stephen A. Bereavement and older people. Teoksessa Wimpenny P, Costello J (toim.) Grief, Loss and Bereavement. Evidence and practice for health and social care practitioners. Great Britain: Routledge, 2012:55–67.
- Stroebe M, Schut H, Boerner K. Continuing bonds in adaptation to bereavement: toward theoretical integration. Clin Psychol Rev 2010;30:259–68.
- Stroebe M, Folkman S, Hansson RO, Schut H. The prediction of bereavement outcome: development of an integrative risk factor framework. Soc Sci Med 2006;63:2440–451.

Stroebe M, Schut H. The dual process model of coping with bereavement: a decade on. *Omega-J Death Dying* 2010;61(4):273–89.

Stroebe M, Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Stud* 1999;23:197–224.

Tilastokeskus 2012. Väestö iän (1-v.), siviilisäädyn ja sukupuolen mukaan 1990–2011. [WWW-dokumentti] 16.3.2012 [haettu 12.11.2012].

[http://pxweb2.stat.fi/Dialog/Varvalagg.asp?ma=070%5Fvaerak%5Ftau%5F122&ti=V%E4est%F6+i%E4n+%281%2Dv%2E%29%2C+siviilis%E4%E4dyn+ja+sukupuolen+mukaan+1990+%2D+2011&path=../Database/StatFin/vrm/vaerak/&lang=3&xu=&yp=&nr=1&aggfile\(1\)=Ik%E4kasi+%2D14%2C+15%2D24%2C+25%2D44%2C+45%2D64%2C+65%2D74%2C+75%2D&prevagg=NNNN&mapname=&multilang=fi&aggdir1=.](http://pxweb2.stat.fi/Dialog/Varvalagg.asp?ma=070%5Fvaerak%5Ftau%5F122&ti=V%E4est%F6+i%E4n+%281%2Dv%2E%29%2C+siviilis%E4%E4dyn+ja+sukupuolen+mukaan+1990+%2D+2011&path=../Database/StatFin/vrm/vaerak/&lang=3&xu=&yp=&nr=1&aggfile(1)=Ik%E4kasi+%2D14%2C+15%2D24%2C+25%2D44%2C+45%2D64%2C+65%2D74%2C+75%2D&prevagg=NNNN&mapname=&multilang=fi&aggdir1=)

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.7.painos. Helsinki: Tammi, 2009.

Utz RL, Caserta M, Lund D. Grief, depressive symptoms and physical health among recently bereaved spouses. *Gerontologist* 2011;52(4):460–71.

Utz RL. Economic and practical adjustments to late life spousal loss. Teoksessa Carr D, Nesse RM, Wortman CB (toim.) *Spousal Bereavement in Late Life*. New York: Springer Publishing Company, 2006:167–87.

Utz RL, Reidy EB, Carr D, Nesse R, Wortman C. The daily consequences of widowhood: the role of gender and intergenerational transfers on subsequent housework performance. *J Fam Issues* 2004;25:683–712.

Utz RL, Carr D, Nesse R, Wortman CB. The effect of widowhood on older adults' social participation: An evaluation of activity, disengagement, and continuity theories. *Gerontologist* 2002; 42(4):522–33.

van den Brink CL, Tijhuis M, van den Bos GAM, Giampaoli S, Kivinen P, Nissinen A, Kro-mhout D. Effects of widowhood on disability onset in elderly men from three european countries. *J Am Geriatric Soc* 2004;52:353–58.

Watts JH. Understanding grief. Teoksessa Watts JH (toim.) *Death, dying and bereavement: issues for practice*. Edinburgh: Dunedin Academic Press, 2009:60–69.

Williams BR, Sawyer P, Allman RM. Wearing the garment of widowhood: variations in time since spousal loss among community-dwelling older adults. *J Women Aging* 2012;24:126–39.

Williams BR, Baker PS, Allman RM, Roseman JM. The feminization of bereavement among community-dwelling older adults. *J Women Aging* 2006;18(3):3–18.

Wilson SC, Supiano KP. Experiences od veterans' widows following conjugal bereavement: a qualitative analysis. *J Women Aging* 2011;23:77–93.

Worden JW. *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practioner*. New York: Springer Publishing Company,2008:239-41.

**SUOSTUMUS TUTKIMUKSEN AINEISTONKERUUSEEN
NÄÄSVILLE RY:N SALHOJAN SALILLA**

Pro gradu- tutkielman tarkoituksena on tarkastella iäkkäiden leskien surukokemuksia ja surusta selviytymistä. Tutkielma on osana terveystieteiden maisterin tutkintoa. Tutkielman ohjaaja on professori Sarianna Sipilä. Tutkimukseen osallistuvat kartoitetaan Nääsவில் ry:n Salhojan salin kuntosaliasiakkaista. Tutkimuksesta tiedotetaan kirjallisen tiedotteen ja tutkijan henkilökohtaisen läsnäolon avulla. Kuntosalin ohjaajat jakavat tiedotteita viikolla 51. Tutkija on läsnä tiedottamisessa 14.12 ja 17. -19.12.2012. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ottavat itse yhteyttä tutkijaan.

Kotihaastattelut tehdään vuoden 2013 alussa. Tutkimusaineisto analysoidaan kevään 2013 aikana ja tutkimusraportti julkaistaan viimeistään kesällä 2013. Jyväskylän yliopiston kirjasto julkaisee tutkimusraportin sähköisessä muodossa.

Suostumuksen antaja

Tampere 14.12.12

Paikka ja aika

Raini Karjalainen

RAINI IKÄVALKO
Allekirjoitus ja nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottaja

Tampere 14.12.2012

Paikka ja aika

Paula Wilmi

Paula Wilmi
Allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITTEENÄ Tiedote

Haluatko tulla mukaan tutkimukseen ja kertoa samalla surukokemuksistasi?

Suoritan Jyväskylän yliopistossa terveystieteiden maisterin tutkintoa pääaineena gerontologia ja kansanterveystiede. Tällä hetkellä teen maisterin opintoihini kuuluvaa pro gradu -tutkielmaa, jonka aihe on iäkkäiden leskien surukokemukset ja surusta selviytyminen.

Puolison menetykseen liittyy erilaisia, henkilökohtaisia kokemuksia, joiden monipuolinen tarkastelu ja purkaminen ovat tärkeitä elämisen mielekkyyden oivaltamiseksi. Menetykseen kuuluu olennaisesti suru ja siitä selviytyminen. Surusta voi kuitenkin päästä yli, ja leskillä onkin käytössään erilaisia selviytymiskeinoja. Tutkielmani tarkoituksena on haastatella iäkkäitä leskiä heidän surukokemuksistaan puolison kuoleman jälkeen sekä päästä perille, kuinka he ovat päässeet yli vaikean elämäntilanteensa.

Tutkimukseen on saatu lupa Nääsவில்le ry:n kehittämispäällikkö Raili Ikävalkolta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kotihaastattelu kestää noin 1-2 tuntia ja haastattelu nauhoitetaan. Haastattelu on mahdollista tehdä myös muissakin tiloissa. Haastattelunauhat tuhotaan analysoinnin jälkeen. Haastattelut tehdään vuoden 2013 alussa. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja ilman henkilötietojen paljastumista. Pro gradu -tutkielman ohjaaja on professori Sarianna Sipilä (Gerontologian tutkimuskeskus, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto).

Jos kiinnostuit tutkimukseen osallistumisesta, ota yhteyttä minuun ja sovitaan sinulle käyvä haastattelu-aika. Vastaan mielelläni myös aiheeseen liittyviin kysymyksiin ja tiedusteluihin.

Ystävällisin terveisin,
Paula Wilmi
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos

p. 040-7784720
paula.t.m.wilmi@student.jyu.fi

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Olen lukenut ja perehtynyt tutkimustiedotteen sisältöön liittyen tutkimuksen tarkoitukseen ja toteutukseen. Minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoa tutkimuksesta esittämällä kysymyksiä tutkijalle.

Olen tietoinen, että haastattelussa kertamani tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja ilman henkilötietojen paljastumista. Ymmärrän myös miksi tietoa kerätään ja mihin tarkoitukseen. Kerättyä tietoa saa käsitellä ainoastaan tutkimusta tekevä henkilö.

Annan suostumukseni käyttää haastattelussa ilmenneitä tietoja tutkimustarkoitukseen. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan kyseiseen tutkimukseen. Minulla on myös oikeus perua osallistumiseni.

Suostumuksen antaja

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottaja

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Haastattelurunko

Päivämäärä:

Tunnus:

Ikä ja sukupuoli:

Avioliiton kesto:

Leskeyden kesto:

*Teema:**Lisäkysymykset:**Pikkukysymyksiä:**Mitä on suru?*

Kertoisitko hieman avioliitostanne ja yhteisestä elämästänne?

Miten puolison poismeno tapahtui?

Miltä sinusta tuntui heti kuoleman jälkeen?

Voisitko omin sanoin kuvailla miltä suru on tuntunut?

Kuinka tai millä tavoin olet surrut?

Miten suru on näkynyt arjessa?

Onko suru mielestäsi muuttunut ajan myötä?

Onko edelleenkin läsnä?

tunteita, ajatuksia?

yksin?avoimesti?

käytännössä, tilanteissa?

helpottanut?milloin?

millä tavoin?

*Teema**Lisäkysymykset:**Pikkukysymyksiä:**Miten olet selviytynyt surusta?*

Voisitko omin sanoin kuvailla surusta selviytymistäsi?

Miltä surun läpikäyminen on tuntunut?

Miten elämäsi on muuttunut käytännössä?

Onko ollut vaikeuksia ”päästää irti”?

Mitkä asiat ovat auttaneet surussa selviytymisessä?

Onko jokin haitannut/estänyt selviytymistä?

Missä vaiheessa olet huomannut surun helpottavan?

Miten arvioisit omaa surusta selviytymistäsi?

Mitä ajattelet omasta elämästäsi ja tulevaisuudestasi?

mikä on ollut vaikeinta?

oletko opetellut uusia asioita/tehtäviä?

puolison ajatuksesta, oletko vältellyt surua?

ihmiset? toiminta?

ihmiset? toiminta? omat huolet?

ajankohta?

onnistunut, epäonnistunut?

haaveita? toiveita?