

YKSINÄISYYS JA ELÄMÄNKULKU
- IKÄÄNTYNEIDEN NAISTEN YKSINÄISYYSTARINOIDEN
JUONELLISET KEHITYSKULUT

Selja Vesterinen
Maisterintutkielma
Sosiaalityö
Yhteiskuntatieteiden ja
filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian
Tekijä Selja Vesterinen	
Työn nimi Yksinäisyys ja elämänkulku – ikääntyneiden naisten yksinäisyystarinoiden juonelliset kehityskulut	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 47
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän maisteritutkielman tehtävä on kuvata erilaisia yksinäisyyden kehityskulkuja yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden naisten elämänkulullisia kertomuksia hyödyntäen. Tarkastelu kohdistuu koko elämänkulkuun lapsuudesta vanhuuteen saakka. Tutkimus on laadullinen tutkimus ja aineistona käytetään yksinäisyyteen liittyvää kirjoitelma-aineistoa (n=14). Tutkielman teoreettinen viitekehys muodostuu elämänkulun ja yksinäisyyden ajallisuuden teoriatiedosta. Narratiivisena tutkimuksena tutkielmaa ohjaa konstruktivistinen tietokäsitys.</p> <p>Analyysivaiheessa muodostettiin juonianalyysin avulla neljä erilaista yksinäisyyden kehityskulun tarinatyyppiä. Nämä ovat: vanhuudessa alkava yksinäisyys, aikuisuudessa alkava yksinäisyys, läpi elämän jatkuva yksinäisyys ja voitettu yksinäisyys. Tarinatyyppit eroavat toisistaan sen suhteen, miten yksinäisyyden pitkäkestoisuus kehittyy juonen kuluessa. Vanhuudessa ja aikuisuudessa alkavan yksinäisyyden tarinatyypeissä yksinäisyyden kehityskulku on regressiivinen, läpi elämän jatkuvan yksinäisyyden tarinatyyppissä se on stabiili ja voitettun yksinäisyyden tarinatyyppissä kehityskulku on progressiivinen. Eri tarinatyypeissä esiintyy erilaisia yllättäviä elämäntapahtumia yksinäisyyteen vaikuttavina käännekohtina. Aineistossa korostuu tällaisena käännekohtana puolisoon liittyvät menetykset.</p> <p>Tutkielman tulosten perusteella vanhuusiän yksinäisyyteen voidaan asemoitua hyvin erilaisten yksinäisyyteen liittyvien elämänhistorioiden kautta. Yhteiskunnalla ja sosiaalityöllä on tärkeä rooli riittävän laadukkaiden ja yksilöllisten apukeinojen tarjoamisessa. Elämänkulullinen näkökulma tarjoaa myös arvokasta tietoa yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn. Tunnistamalla pitkäkestoisen yksinäisyyden riskiä kasvattavat elämäntapahtumat, yksinäisyyden kokemukset voidaan katkaista ennen kuin yksinäisyys ehtii kroonistua.</p>	
Asiasanat Yksinäisyys, elämänkulku, ikääntyneet, ajallisuus, gerontologinen sosiaalityö	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Ohjaaja Heli Valokivi	

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Vanhuudessa alkava yksinäisyys: yksinäisyyden regressiivinen kehityskulku.....	26
TAULUKKO 2	Aikuisuudessa alkava yksinäisyys: yksinäisyyden regressiivinen kehityskulku.....	29
TAULUKKO 3	Läpi elämän jatkuva yksinäisyys: yksinäisyyden stabiili kehityskulku.....	33
TAULUKKO 4	Voitettu yksinäisyys: yksinäisyyden progressiivinen kehityskulku.....	36

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	YKSINÄISYYS JA ELÄMÄNKULKU.....	3
	2.1 Yksinäisyys käsitteenä.....	3
	2.2 Yksinäisyyden ajallisuus	5
	2.3 Yksinäisyys ja sukupuoli.....	6
	2.4 Elämäntulon teoria ja tutkimus.....	6
	2.5 Ikääntyneiden yksinäisyys ja elämäntullinen näkökulma	10
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
	3.1 Tutkimustehtävä	14
	3.2 Narratiivinen tutkimus	14
	3.3 Tutkimusaineisto.....	16
	3.4 Aineiston analyysi.....	17
	3.5 Tutkimuksen eettisyys.....	21
4	YKSINÄISYYDEN ELÄMÄNKULULLISET TARINAT	23
	4.1 Tarina vanhuudessa alkavasta yksinäisyydestä.....	23
	4.2 Tarina aikuisuudessa alkavasta yksinäisyydestä	26
	4.3 Tarina läpi elämän jatkuvasta yksinäisyydestä	29
	4.4 Tarina voitetusta yksinäisyydestä	33
5	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	37
6	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET	44

1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen tuoreimman elinolotilaston mukaan suomalaisista lähes kolmekymmentä prosenttia kokee yksinäisyyttä vähintään joskus. Ikäryhmistä erottuivat nuorimmat ja vanhimmat. Kaikkien yksinäisten osuuden huomattiin kasvaneen vuodesta 2018 yli kahdeksan prosenttia. (SVT: Elinolotilasto 2022.) Koronapandemia ja siihen liittyneet rajoitukset ihmisten välisessä kanssakäymisessä lisäsivät yksinäisyyden kokemuksia kaikissa ikäryhmissä. (Laaninen & Niemelä 2023, 237). Yli 75-vuotiaiden yksinäisyyden huomattiin lisääntyneen jopa 42 prosenttia vuosina 2018–2020, eli pandemiaa edeltävästä ajasta pandemian alkuaikoihin. (Siltanen ym. 2022). Koronapandemian pitkäaikaiset vaikutukset väestössä koettuun yksinäisyyteen jäävät nähtäväksi, mutta toistaiseksi yksinäisyyden kasvu näyttää jatkuneen (Laaninen & Niemelä 2023, 243). Vaikuttaa selvältä, että yksinäisyydessä on kyse kasvavasta ongelmasta, joka koskettaa yhä useampaa suomalaista.

Yksinäisyyden vakavuus ongelmana on onneksi alettu tunnistaa niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Yksinäisyyden temaa käsitellään säännöllisesti tiedotusvälineissä ja osana poliittista keskustelua, tavoitteena löytää ratkaisuja tähän yhteiskuntaamme koskettavaan haasteeseen. (Saari 2016, 25–27.) Sosiaalityö on yksi tärkeä yhteiskunnallinen taho, jonka tehtävä on löytää ratkaisuja yksinäisyyden ongelmaan muiden ammattiryhmien rinnalla (Tenkanen 2007, 187). Yksinäisyyden vaikutukset yksilön terveyteen ja hyvinvointiin ovat laajat ja laajasti todetut. Yksinäisyys aiheuttaa masennusta, ahdistusta, psyykkisiä sairauksia ja jopa itsetuhoisuutta. Yksinäisyys vaikuttaa myös monin negatiivisin tavoin ihmisten fyysiseen terveyteen. (Junttila 2016, 68.) Myös ikääntyneiden yksinäisyys tunnistetaan ongelmaksi, johon tarvitaan ratkaisuja. Ikääntyneen väestönosan kasvaessa jatkuvasti suhteessa muihin ikäluokkiin, juuri ikääntyneiden yksinäisyydestä tulee aina vain keskeisempi yhteiskunnallinen ongelma (Saaristo 2011, 131).

Tutkielmassani lähestyn yksinäisyyden ongelmaa tarkastelemalla yksinäisyyttä ikääntyneiden näkökulmasta eletty elämä huomioon ottaen. Ikääntyneiden yksinäisyyttä ja elämänkulkua tutkinut Elisa Tiilikainen (2016b) perustelee näkökulman tärkeyttä mahdollisuutena tunnistaa elämän nivelkohdat, joissa yksinäisyyden tunteet lisääntyvät. Nämä elämänkulun riskikohdat tunnistamalla on mahdollista kohdistaa

tukitoimet oikea-aikaisemmin. Samalla yksinäisyyden ennaltaehkäisy helpottuu kaikissa ikävaiheissa. (Tiilikainen 2016b, 148.) Huomioimalla ikääntyneiden erilaiset elämänhistoriat on mahdollista saada myös ymmärrystä ikääntyneiden yksinäisyyskokemusten yksilöllisyydestä. Vanhuusiällä koettu yksinäisyys voi olla hyvin erilainen kokemus ikäihmiselle, joka on jo aiemmassa elämässään ollut yksinäinen, tai päinvastoin ei ole kokenut yksinäisyyttä aiemmin ollenkaan. Tällaisen ymmärryksen kautta on mahdollista luoda yksilöllisempiä ja tehokkaampia tukitoimia ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämiseksi. (Victor ym. 2005.)

Ymmärrän tutkielmassani ikääntyneet henkilöt yli 65-vuotiaina perustuen Suomen lainsäädäntöön ja vanhuuseläkkeen perinteiseen alkamisikään (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980 § 3). Tutkielmani edustaa ikääntymisen yhteiskunnalliseen puoleen keskittyvää sosiaaligerontologiaa ja siihen kuuluvaa kriittistä gerontologiaa. Sosiaaligerontologia tarkastelee ikääntymistä ja siihen liittyviä haasteita erilaisten sosiaalisten tekijöiden, ympäristöjen sekä ikääntyneen ja yhteiskunnan välisen vuorovaikutussuhteen kautta. (Rahkonen ym. 2023.) Tutkielmani pyrkii luomaan ikääntyneiden yksinäisyyteen normaalia laajemman katseen, hahmottaen ikääntyneiden yksinäisyyden koko elämänhistorian summana ja ikääntyneet yleisesti moninaisempana joukkona kuin perinteisesti yhteiskunnassamme on totuttu ajattelemaan.

Hyödynnän tutkielmassani Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran (SKS) keräämä *Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020–2021* kirjoitelma-aineistoa. Aineisto on kerätty yhteistyössä Suomen mielenterveys ry:n ja HelsinkiMission kanssa. Aineistooni kuuluu 14 ikääntyneen naisen kirjoittamaa elämäkulullista yksinäisyystarinaa, joita tarkastelen etsien erilaisia yksinäisyyteen liittyviä juonellisia kehityskulkuja sen suhteen, miten yksinäiseen vanhuuteen on päädytty. Tarkastelen aihettani narratiivisesti hyödyntäen narratiivista juonianalyysia. Tutkimuskysymykseni on: millaisia yksinäisyyden juonellisia kehityskulkuja elämäkulullisista teksteistä löytyy? Tavoitteeni on muodostaa aineistostani erilaisia yksinäisyyden kehityskulkuja kuvaavia tarinatyyppejä, joiden avulla vastaan tutkimuskysymykseeni.

Aloitan tutkielmani esittelemällä ensin teoreettista viitekehystä eli yksinäisyyttä ja sen ajallista luonnetta sekä elämäkulun teoriaa. Tämän jälkeen pohjustan aihettani käsittelemällä ikääntyneiden yksinäisyyttä ilmiönä ja ikääntyneiden yksinäisyyden elämäkulullista näkökulmaa yleisesti. Sitten esittelen tutkimukseni toteutusta, narratiivista tutkimusotetta, aineistoni analyysia ja tutkimukseni eettistä puolta. Seuraavaksi siirryn tuloksiin ja esittelen neljä erilaista tarinatyyppeä, yksinäisyyden elämäkulullista kehityskulkutarinaa. Lopuksi kokoan tulokseni yhteen verraten tuloksiani aiempiin tutkimuksiin ja pohdin, millaisen kuvan ne luovat ikääntyneiden yksinäisyydestä yleisesti ja miten tulokseni ohjaavat sosiaalityötä tehtävässään ehkäistä yksinäisyyttä ja auttaa yksinäisiä ihmisiä.

2 YKSINÄISYYS JA ELÄMÄNKULKU

Tässä ensimmäisessä luvussa aloitan aiheeni käsittelyn ja esittelen tutkielmani teoreettista viitekehystä määrittelemällä ensin yksinäisyyden käsitteen ja tarkastelemalla sitten yksinäisyyttä erityisesti ajallisuuden näkökulmasta. Luon myös lyhyen katsauksen yksinäisyyteen sukupuolen näkökulmasta, koska tutkielmani käsittelee nimenomaan naisten kokemaa yksinäisyyttä. Tämän jälkeen esittelen elämäntulon teoriaa ja tutkimusta, ja suuntaan lopuksi katseeni ikääntyneiden yksinäisyyteen erityisesti elämäntulullisesta näkökulmasta.

2.1 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyyden (eng. *loneliness*) määritelmäksi voidaan sanoa vakiintuneen yksinäisyyden näkeminen negatiivisena psyykkisenä olotilana, jossa yksilö kokee ahdistusta koskien ihmissuhteidensa määrää ja laatua (Junttila 2016, 53). Keskeistä on yksilön oma subjektiivinen kokemus, havainnot ja arvio omasta tilanteestaan ja ihmissuhteista omassa elämässä. Onko ihmissuhteita tarpeeksi ja vastaavatko ne sisällöltään yksilön toiveita? (de Jong-Gierveld 1998). Yksinäisyys ei siis ole sama asia kuin yksin oleminen (eng. *solitude*), joka voidaan kokea arjessa positiivisena, kaivattuna ja rentouttavanakin olotilana (Junttila 2016, 54).

Yksinäisyyttä voidaan lähestyä tarkemmin käsitteenä ja ilmiönä lukuisista eri teoriasuuntauksista käsin. Yleisimpiä tulokulmia yksinäisyyden tarkasteluun ovat psykodynaaminen teoria, kognitiivinen teoria, interaktionistinen teoria ja eksistentiaalinen teoria. Muita yleisesti käytettyjä teoriasuuntauksia ovat fenomenologinen ja sosiologinen näkökulma. (Kangasniemi 2008, 18–25.) Lähestymistavat heijastelevat eri tieteenaloja ja osa teorioista perustuu teoreetikkojen omiin työelämän kokemuksiin. Teorioiden suhteen voidaan tehdä jaottelua sen mukaan, painottavatko ne

yksinäisyyden taustasyinä yksilöön liittyviä persoonallisia tekijöitä vai tilannetekijöitä. (Tiikkainen 2011, 59–60, 72.)

Käsittelen seuraavaksi oman tutkielmani kannalta keskeisintä tapaa jäsentää yksinäisyyttä. Kyseessä on psykologi Robert S. Weissin (1973) kuuluisa yksinäisyyden interaktionistinen vuorovaikutusteoria, jossa yksinäisyys jaetaan kahteen osaan: emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Yksinäisyys nähdään teoriassa normaalina ilmiönä joissain elämänvaiheissa ja yksinäisyyden katsotaan olevan yhteydessä niin yksilöä koskettaviin persoonallisiin- kuin tilannetekijöihin. (Tiikkainen 2011, 59–60, 67.) Weiss määrittelee emotionaalisen yksinäisyyden kokemukseksi siitä, etteivät omat ihmissuhteet ole niin merkityksellisiä, syvällisiä ja läheisiä kuin yksilö toivoisi. Emotionaalista yksinäisyyttä voidaan siis kokea, vaikka ympärillä olisi paljonkin toisia ihmisiä, mutta suhteet näihin ihmisiin koetaan pinnallisiksi. Sosiaalisella yksinäisyydellä Weiss taas tarkoittaa tilannetta, jossa yksilö kokee ulkopuolisuutta ja kuumattomuutta mihinkään ryhmään. (Weiss 1973, 17–18.)

Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys aiheuttavat yksilössä erilaisia tunteita. Emotionaaliseen yksinäisyyteen voidaan katsoa liittyvän masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Emotionaalisen yksinäisyyden taustavaikuttajaksi nimetään usein ihmisen luonnollinen tarve solmia läheisiä ihmissuhteita toisiin ihmisiin. Yksinäisyystyyppin ajatellaan olevan yhteydessä lapsuudessa koettuun lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen, joka heijastuu monin eri tavoin myöhempään elämään ja merkitykselliseksi koettuihin ihmissuhteisiin. Tässä suhteessa teoria yhdistyy psykodynaamiseen teoriaan. Lapsuudessa mahdollisesti koetut menetykset ja ongelmat kiintymyssuhteessa voivat vaikuttaa aikuisiällä erityisesti niihin tilanteisiin, joissa koetaan erilaisia menetyksiä, kuten parisuhteen päättymisen. Emotionaalisesti yksinäiselle ei riitä lääkkeeksi mikä tahansa ihmissuhde, vaan suhteen tulisi olla turvallisuuden ja läheisyyden tunteita lisäävä ihmissuhde. (Tiikkainen 2011, 67–68, 73.)

Sosiaalista yksinäisyyttä kokeva ihminen sen sijaan kaipaa usein vertaisia ihmisiä, joilta saada hyväksyntää. Sosiaaliset yhteisöt ja verkostot muodostuvat kouluissa, työpaikoilla, omassa naapurustossa tai vaikka verkon sosiaalisilla alustoilla. Toimimattomat tai poissulkevat verkostot aiheuttavat ulkopuolisuuden tunteita ja jopa kokemuksen näkymättömäksi jäämisestä. (Juntila 2016, 56.) Voidaan puhua epäonnistuneesta liittymisestä osaksi sosiaalista yhteisöä, johon liittyy kokemus syrjään joutumisesta ja marginaalisuudesta. Ilman yhteenkuuluvuuden tunnetta elämässään yksilö helposti turhautuu, kokee epävarmuutta ja tietynlaista päämäärättömyyttä. Sosiaalinen yksinäisyys kehittyy usein pikkuhiljaa, emotionaalisen yksinäisyyden aktivoituessa nopeastikin tärkeän kiintymyssuhteen katkettua. (Tiikkainen 2011, 68.)

2.2 Yksinäisyyden ajallisuus

Kun yksinäisyyttä tarkastellaan erityisesti elämänkulullisesta näkökulmasta, on tärkeä kiinnittää huomiota tarkemmin juuri yksinäisyyden ajalliseen luonteeseen. Kun jo aiemmin mainitsin, Weiss on kuvannut emotionaalista yksinäisyyttä luonteeltaan nopeammin syntyväksi kuin mitä sosiaalinen yksinäisyys on. Läheisen ja merkityksellisen ihmissuhteen puute voi saada aikaan nopeasti syntyviä yksinäisyyden tunteita, kun taas kokemus ulkopuolisuudesta voi rakentua hiljalleen pitkän ajan saatossa. (Weiss 1973, 36.) Sosiaalista yksinäisyyttä on myös kuvailtu jatkuvana tilana, kun taas emotionaalinen yksinäisyys on nähty tunnetilana, joka syttyy ja sammuu toistuvasti (Tiilikainen 2016, 25). Sosiaalisen yksinäisyyden voidaan katsoa myös liittyvän ajallisesti enemmän nykyhetkeen kuin emotionaalisen yksinäisyyden. Sosiaalinen yksinäisyys kumpuaa yksilön nykyisestä sosiaalisesti identiteetistä, kun taas emotionaalisen yksinäisyyden on enemmän yhteydessä yksilön menneisyyteen ja lapsuuden kokemuksiin, ja sieltä kumpuaviin ongelmiin muodostaa ja pitää yllä syvällisiä tunnesiteitä muihin ihmisiin. (Kangasniemi 2005, 261.)

Yksi keskeinen ja ylivoimaisesti käytetyin yksinäisyyden ajallisuutta koskeva jaottelu ovat psykologi Jeffrey Youngin (1982) kolme aikaulottuvuutta, joihin myös Jukka Kangasniemi (2008) viittaa yksinäisyyttä käsittelevässä väitöskirjassaan. Youngin nimeämät yksinäisyyden aikaulottuvuudet ovat: *tilapäinen yksinäisyys*, *tilanteinen yksinäisyys* ja *krooninen yksinäisyys*. (Kangasniemi 2008, 132–135.) Tilapäisessä yksinäisyydessä on kyse lähestulkoon jokaiselle tutuista nopeasti ohimenevistä yksinäisyyden tunteista, joita kohtaamme osana normaalia elämää. Tilanteisella yksinäisyydellä Young taas tarkoittaa pidempään kestävästä yksinäisyyttä, joka liittyy elämänmuutoksiin tai kriiseihin. Tällaisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi toiselle paikkakunnalle muuttaminen tai läheisen menettäminen. Ajan kanssa tilanteeseen usein sopeudutaan ja ihminen kykenee korvaamaan ne menetykset, jotka ovat olleet yksinäisyyden tunteen taustalla. Tällöin myös tilanteinen yksinäisyys loppuu. Kroonisella yksinäisyydellä sen sijaan Young tarkoittaa yksinäisyyttä, joka syntyy, kun tyydyttäviä ihmissuhteita ei vain muodostu, vaikka aikaa kuluu. (Kangasniemi 2005, 258.) Tällöin voidaan sanoa, että yksinäisyydestä tulee osa ihmisen identiteettiä ja ihminen itse alkaa määritellä itseään yksinäisyyden kautta (Saari 2010, 25–26).

Yksinäisyyttä voidaan kuvailla myös toistuvaksi ja sykliseksi, jolloin yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat ajallisesti. Ajoittain yksinolo koetaan vapaaehtoiseksi eikä yksinäisyyden tunteita juuri ole, mutta myöhemmin tulee ajanjakso, jolloin yksinolo muuttuu vastentahtoiseksi ja kokemus yksinäisyydestä alkaa kasvaa. Yksinäisyyden kokemuksissa on kuitenkin selviä toistuvia taukoja. Tällainen yksinäisyyden kokemusten ajallinen vaihtelu on tyypillistä parisuhteen päättyessä, jolloin suhtautuminen omaan yksinoloon usein vaihtelee. (Kangasniemi 2008, 133–134.) Toisaalta kyse

voi olla myös kierteestä, jossa yksilö löytää itselleen uuden toivoa herättävän ja yksinäisyyttä vähentävän ihmissuhteen, huomatakseen taas pian jääneensä yksin ja kokevansa uudestaan yksinäisyyttä (Kangasniemi 2005, 258–259).

Syklisen yksinäisyyden jatkuessa pitkään se voi kehittyä krooniseksi yksinäisyydeksi. Pitkään jatkuvat yksinäisyyden kokemukset voivat myös voimistua ajan myötä entisestään. Toisaalta sekin on mahdollista, että yksinäinen ihminen oppii ajan kuluessa hallitsemaan ja kestävänsä yksinäisyyttään paremmin, jolloin tunne omasta yksinäisyydestä ei ole enää niin voimakas kuin on aiemmin ollut. (Kangasniemi 2008, 133–134.)

2.3 Yksinäisyys ja sukupuoli

Tutkielmani kohdistuessa käsittelemään erityisesti naisten kokemaa yksinäisyyttä, on paikallaan luoda lyhyt katsaus yksinäisyyteen sukupuolen näkökulmasta. Naisten ja miesten väliset erot yksinäisyydessä vaikuttavat olevan melko pieniä, mutta naiset näyttävät kokevan yksinäisyyttä yleisesti ottaen hieman miehiä enemmän (Vaarama ym. 2014, 30; Beal 2009). Naisten kokeman yksinäisyyden on todettu olevan useammin emotionaalista yksinäisyyttä ja harvemmin sosiaalista yksinäisyyttä kuin miesten kokema yksinäisyys (Dahlberg & McKeen 2014; de Jong Gierveld & van Tilburg 2010). Tämän on ajateltu liittyvän siihen, että naiset ovat aloitteellisempia luomaan uusia sosiaalisia suhteita (Rahikka ym. 2020, 104). Yksi tärkeä tekijä naisten yksinäisyyden taustalla voi olla suurempi riski elämäntapahtumille, jotka aiheuttavat yksinäisyyttä. Naisten eläessä miehiä pidempään, naiset jäävät leskeksi useammin kuin miehet ja asuvat myös pidempään yksin. Toisaalta naiset joutuvat myös todennäköisemmin huolenpitäjän rooliin, kun puoliso sairastuu, mikä sekin voi aiheuttaa yksinäisyyttä juuri naisille. (Aartsen & Jylhä, 2011; Pinguart & Sörensen 2001.)

2.4 Elämäntieteen teoria ja tutkimus

Tutkielmassani lähestytään yksinäisyyttä erityisesti elämäntieteen näkökulmasta. Elämäntieteen käsite on syrjäyttänyt sosiaalitieteissä lähes kokonaan psykologiseman elämäntieteen (eng. *life span*) käsitteen. Elämäntieteen on tarjonnut ihmiselämän tarkasteluun melko väistämättömän, elämäntieteen korostavan näköalan. Elämäntieteen erilaiset oletetut elämäntieteen vaiheet seuraavat toisiaan ja elämä muodostuu kiinteistä sykleistä, jota eivät jousa. (Vilkko 2001, 78.) Käsitteessä painottuikin vahvasti ihmiselämän ennalta määrättyminen ihmisen biologian kautta. Elämän katsotaan noudattavan tiettyä määriteltävissä olevaa kaavaa. (Marin 2013, 28.) Erityisesti

termin suomennosta on myös kritisoitu siitä, että se maalaa harhaanjohtavan kuvan ihmiselämästä, kuvaten elämän huippukohdan varhaisaikuisuuteen. Tästä seuraa mielikuva, että loppuelämä on vain laskua vanhuuteen ja kuolemaan asti. Tällainen ajatus ei vastaa sitä tietoa, mitä ihmiselämästä käytännössä tiedetään. (Ruoppila 2014, 99.)

Elämänkulun käsite lähestyy elämää joustavammin ja huomioi erilaiset katkokset, harppaukset ja kriisit osana elämää (Antikainen 1998, 15). Ihmiselämä ei ole niin ennalta määrättyä eikä elämänvaiheita pyritä järjestämään tiettyyn järjestykseen. Elämänkulun käsite onkin elämänkaaren käsitettä prosessuaalisempi ja dynaamisempi, ja se korostaa juuri elämän monimuotoisuutta (Vilkko 2001, 78). Elämänkulussa on mahdollista kulkea myös taaksepäin ja elää esimerkiksi jo aiemmin eletty elämänvaihe uudestaan. (Marin 2013, 28.) Elämänkulun keskeinen ajatus on, että yksilö itse tekee valintoja ja ohjaa elämäänsä siihen suuntaan minkä kokee itse järkeväksi (Vilkko 2001, 79). Erilaisista valinnoista syntyy erilaisia eri suuntiin kulkevia elämänpolkuja. Yksilö kohtaa yhä uudelleen erilaisia elämänmuutoksia, joiden yhteydessä hän punnitsee omia toimintamahdollisuuksiaan. Yksilön kohtaamat muutokset voivat olla jatkuvia tai epäjatkuvia, kasautuvia tai ei kasautuvia. (Ruoppila 2014, 102.) Ihmisen elämänkulusta muotoutuu monimutkainen elämänjaksojen sarja, jossa erilaiset elämänta-alueet risteilevät ja muodostavat uria. (Antikainen & Komonen 2003, 87).

Elämänkulun käsitteellä päästään hyvin kiinni juuri erilaisten muutosten ja elämän jatkuvuuden yhteyksiin. (Vilkko 2001, 78). Erilaiset elämään kuuluvat elämäntapahtumat vaikuttavat elämänkulun suuntaan. Voidaan puhua myös elämänmuutoksista tai siirtymistä. Elämäntapahtumia voidaan jäsentellä erilaisilla jaotteluilla. Erilaiset elämänmuutokset voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen eri luokkaan: *normatiivisiin iänmukaisiin elämäntapahtumiin*, *normatiivisiin historiaan liittyviin tapahtumiin* ja *ei-normatiivisiin tapahtumiin*. Normatiivisia iänmukaisia tapahtumia ovat esimerkiksi opintojen aloittaminen ja parisuhteen solmiminen. Normatiiviset historiaan liittyvät tapahtumat ovat tapahtumia, jotka koskettavat koko ikäluokkaa eletyssä ajassa, kuten kaikkia koskettavan sodan syttyminen. Ei-normatiiviset tapahtumat taas ovat yksilöä koskettavat yllättävät tapahtumat, kuten työttömäksi jääminen tai vakava sairastuminen. (Nurmi & Salmela-Aro 2000, 90–91.)

Elämäntapahtumien normatiivisuuden voidaan nähdä myös kytkeytyvän erityisesti tapahtumien ajoitukseen, eli siihen, missä elämänvaiheessa tietyt elämäntapahtumat ovat yleisesti hyväksytyjä. Esimerkiksi perheen perustaminen aivan liian aikaisin tai todella myöhään vaikuttaa ihmisen elämänkulkuun eri tavoin kuin ajallisesti sosiaalisen normin mukaan toimiminen. (Elder & Giele 2009, 10.) Elämäntapahtumia ja elämänmuutoksia jäsennessä on kuitenkin hyvä muistaa, etteivät yksilön kohtaamat muutokset ole koskaan määriteltävissä yksinkertaisesti vain hyviksi tai huonoiksi. Muutoksiin liittyy aina jossain määrin mahdollisuus sekä kielteisiin, että

myönteisiin vaikutuksiin elämässä. Myös yksilö itse omalla toiminnallaan ja omilla valinnoillaan vaikuttaa siihen, millaisia vaikutuksia elämänmuutos lopulta aiheuttaa. (Jylhä 1990, 132.)

Eri yksilöiden elämänkulut vaihtelevat suuresti eikä esimerkiksi samaan ikäkohorttiin kuulumisen johda yhdenmukaisesti elämänkulkuihin. Ihmisten taustat ja henkilökohtaiset voimavarat ovat erilaiset ja ne luovat pohjan koko elämälle. Läpi elämän eletty elämä vaikuttaa nykyhetkeen ja tulevaan eikä yksilön kehitys suuntaudu vain kasvuun, vaan elämänkulkuun kuuluu myös menetyksiä. Oleellinen osa elämänkulkua ovat satunnaistekijät, jotka vaihtelevat eri ihmisten välillä. Elämänkulkuun vaikuttavat satunnaistekijät ovat yksilölle ennustamattomia yllättäviä tapahtumia, jotka voivat vaikuttaa elämänkulkuun joko kielteisesti tai myönteisesti. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vakava sairastuminen, rikoksen uhriksi joutuminen, lottovoitto tai uusi yllättävä positiivinen ihmissuhde. (Ruoppila 2014, 102–105.)

Elämänkulun käsite huomioi ihmisten yksilöllisten tekijöiden, elämänhistorian ja erilaisten kokemusten lisäksi myös yhteiskunnalliset tekijät, jotka vaikuttavat ihmiselämään. Tämä lisäys suhteessa elämänkaaren käsitteeseen on hyvinkin perusteltua, sillä näin tarkasteluun tulevat myös ne asiat, jotka oleellisesti vaikuttavat ihmisen mahdollisuuksiin rakentaa omaa elämäänsä. (Marin 2013, 28.) Saman ikäluokan ihmiset kohtaavat samat yhteiskunnalliset sosiaaliset tekijät, kuten odotukset, jotka kulttuurisesti kohdistetaan tiettyyn ikäluokkaan. Sosiaalisia tekijöitä ovat myös yhteiskunnan tapa säädellä jokaista ikäryhmää lainsäädännön kautta. Tietyn ikäisillä lapsilla on esimerkiksi oppivelvollisuus ja iäkkäillä eläkeoikeus. (Ruoppila 2014, 103.) Laissa säädetyt oikeudet ja velvollisuudet ohjaavat yksilöiden toimintaa ja elämää yleisesti.

Yhdysvaltalainen Glen H. Elder (2009) on eritellyt tarkemmin ihmisen elämänkulkuun vaikuttavia tekijöitä ja luonut näistä tekijöistä neljä eri kategoriaa. Kategoriat ovat (1) *historiallinen aika ja maantieteellinen sijainti*, (2) *sosiaaliset siteet toisiin ihmisiin*, (3) *yksilön oma toimijuus ja vaikutusmahdollisuudet omassa elämässään* sekä (4) *elämäntapahtumien ja sosiaalisten roolien ajalliset vaihtelut*. Historiallinen aika jossa yksilö elää on yhteinen koko ikäluokalle, ja samat kaikkia koskettavat tapahtumat vaikuttavat kaikkien elämänkulkuun. Maantieteellinen sijainti taas vaikuttaa oleellisella tavalla siihen millaisia mahdollisuuksia ihmisellä on elämässään. Yhdessä aika ja paikka luovat kulttuurin ja sosiaaliset hierarkiat joihin yksilö elämässään sijoittuu. Sosiaaliset siteet toisiin ihmisiin vaikuttavat taas laajasti yksilön toimiin ja päätöksiin omassa elämässään. Erilaiset sosiaaliset verkostot kannustavat erilaisiin valintoihin. Yksilön oma toimijuus on jo aiemmin kuvailemani yksilön pyrkimystä tehdä valintoja ja rakentaa omanlaista elämää. Elämäntapahtumien ja sosiaalisten roolien ajallisissa vaihteluissa taas on kyse siitä, tapahtuvatko elämänmuutokset ja prosessit oikeaan aikaan esimerkiksi sosiaalisten normien näkökulmasta. (Elder & Giele 2009, 9–12.)

Yhteiskuntatieteellistä elämäntutkimusta voidaan luonnehtia melko nuoreksi tutkimussuunnaksi sen yleistyttyä vasta 1980-luvulla (Antikainen & Komonen 2003, 86). Elämäntutkimus on hyvinkin monitieteistä ja elämäntutkimuksen teoria perustuu monen eri tieteenalan metodeihin ja havaintoihin (Ruoppila 2014, 101). Anneli Pohjola (1994) on todennut, ettei elämäntutkimus ole välttämättä edes niinkään oma erityinen tutkimusalueensa, vaan enemmän analyttinen näkökulma, josta tutkimuskohdetta lähestytään. Elämäntutkimus lähestymistavan voidaankin sanoa olevan metodisesti hyvin joustava. (Pohjola 1994, 20.) Elämäntutkimuksesta elämäntutkimuksen tutkimus eroaa pyrkimällä etsimään enemmän yleisiä lainalaisuuksia kuin keskittymään vain tapauskohtaisuuteen (Antikainen & Komonen 2003, 84).

Yksilölliset muutokset ja niiden taustasyt ovat elämäntutkimuksen erityisiä kiinnostuksenkohteita. Syitä muutoksille haetaan niin geneettisistä kuin ympäristöllisistäkin tekijöistä, mutta kiinnostus ympäristötekijöihin korostuu. Nämä tekijät voivat olla sosiaalisyhteiskunnallisia, kulttuurisia tai vuorovaikutussuhteisiin liittyviä asioita. Kiinnostus kohdistuu myös näiden tekijöiden keskinäiseen vuorovaikutukseen osana elämäntutkimusta. (Ruoppila 2014, 100.) Voidaan myös sanoa, että elämäntutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yksilön subjektiivisesti kokemuksesta siinä ympäristössä, jossa hän elää (Pohjola 1994, 21). Sosiologian näkökulmasta elämäntutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmiselämän muutosten lisäksi erityisesti erilaisista toistuvista kaavoista ja trendeistä. Sosiologian yhteiskunnallisesta näkökulmasta elämäntutkimukseen yhdistyvät erityisesti käsitteet kohortti ja sukupolvet. (Green 2010, 24–25.)

Elämäntutkimuksessa käytetään yleisesti niin määrällisiä kuin laadullisia menetelmiä. Erilaiset seurantatutkimukset ja kohorttitutkimukset ovat yleisiä menetelmiä määrällisissä tutkimuksissa, mutta myös poikkileikkaustutkimuksia tehdään. Yleistä on myös tarkastella elämäntutkimusta elämäntapahtumien kautta, keskittymen yksilön itsensä tärkeäksi kokemien tapahtumien sisältöihin. Laadullisissa elämäntutkimuksissa on usein analysoitu elämäntutkimuksen aineistoja, joissa omaa elämää kuvaillaan erilaisten kertomusten muodossa. Myös arkistanalyysit, erilaisten henkilöhistoriaan liittyvien aineiston läpikäynti ja syvähaastattelut ovat yleisiä tapoja lähestyä elämäntutkimusta laadullisesti. (Ruoppila 2014, 105, 205.)

Elämäntutkimuksen voidaan sanoa avaavan ikkunoita ihmiselämään. Näiden ikkunoiden kautta voidaan tarkastella tiettyä näkymää siinä hetkessä ja tilanteessa, jossa ihminen silloin elää. On tärkeä muistaa, että ikkunan ulkopuolelle jää aina jotain tarkastelusta pois. Näin tapahtuu silloinkin, kun tarkastellaan yhtä aikaa monta eri näkökulmaa saman ihmisen elämässä. Tällöin eri näkökulmia voidaan sijoittaa yhteen kokonaisuudeksi, mutta näkökulmat ovat silti lopulta hyvinkin rajattuja. (Pohjola 1994, 20.)

2.5 Ikääntyneiden yksinäisyys ja elämäkulullinen näkökulma

Yksinäisyys mainitaan usein ikääntyneiden ihmisten keskeisenä haasteena. Yksinäisyyden kokemusten onkin todettu lisääntyvän iän myötä. Toisaalta vain pieni osa ikääntyneistä kärsii jatkuvasta yksinäisyydestä ja on yleisempää, että yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat. (Jylhä 2004.) Vanhemman väestön yksinäisyyttä selitetään usein terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisellä sekä vähentyneillä sosiaalisilla suhteilla (Uotila 2011, 67). Puolison, lapsen tai tärkeän ystävän menettämisestä seuraa suoraan sosiaalisen kanssakäymisen vähenemistä, kun ihmistä, jonka kanssa on totuttu viettämään aikaa, ei enää ole (Victor ym. 2009, 167). Mitä enemmän ikää ihmisellä alkaa olla, todennäköisyys varsinkin oman ikäisten läheisten menettämislle kasvaa. Toisaalta myös terveyden ja toimintakyvyn muutokset vaikuttavat oleellisesti ikääntyneen mahdollisuuksiin elää totuttua sosiaalista elämää. Kyky sosiaaliseen osallistumiseen kärsii, kun oma kunto heikkenee. Lopulta yksinäisyyden lisääntyminen korkeamman iän myötä voikin selittyä juuri eniten toimintakyvyn muutoksilla, ei vain korkeammalla iällä. (Jylhä 2004.)

Sosiaalista osallistumista voivat vaikeuttaa vanhuudessa myös muut epäsuorat tekijät toimintakyvyn ja terveyden heikkenemisen lisäksi. Näitä ovat esimerkiksi talousongelmat, huonot kulkuyhteydet tai muutokset ikääntyneen ympäristössä. (Victor ym. 2009, 167.) Yksi juuri ikääntyneiden yksinäisyyteen vaikuttava tekijä voi olla myös vanhusväestöön kohdistuvat yhteiskunnalliset asenteet. Hanna Uotilan (2011) väitöskirjatutkimuksessa ikääntyneet itse nostivat esiin yhteiskunnalliset kielteiset asenteet vanhoja ihmisiä kohtaan yhtenä yksinäisyyden tunteiden herättäjänä. Kokemus omasta tarpeettomuudesta osana yhteiskuntaa aiheutti vastaajille ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita. Näitä tunteita aiheuttivat myös kokemukset siitä, ettei ikääntyneiden hyvinvointia huomioida osana yhteiskunnallista päätöksentekoa esimerkiksi parempien terveystalveluiden muodossa. (Uotila 2011, 50.) Tällaiset havainnot ikääntyneiden yksinäisyyden taustasyistä ovat tärkeitä, kun tavoitellaan syvällisempää ymmärrystä ikääntyneiden yksinäisyydestä ilmiönä.

Yksinäisyydestä kärsivien ikääntyneiden joukko on todellinen, mutta ikääntyneisiin kohdistuva yksinäisyyspuhe on yleisesti ottaen kärjistävää. Ikääntyneitä koskevaa yhteiskunnallista puhetta vaivaa koko ikäryhmän hahmottaminen hyvin homogeenisena joukkona, vaikka todellisuudessa ikäryhmän sisällä on aivan yhtä laaja joukko erilaisia ihmisiä ja erilaisia elämänhistorioita kuin muissakin ikäryhmissä. Christina R. Victor ja kollegat (2009) ovat todenneet, että yksinäisyydestä ja sosiaalisesta eristäytymisestä puhutaan jo niin paljon ikäihmisten kohdalla, että ymmärrys ikääntyneiden sosiaalisesta elämästä on vääristynyt. Kyse on ongelmiin keskittyvästä lähestymistavasta, jolla on pitkät perinteet gerontologiassa. Tällainen lähestymistapa kadottaa vanhuusajan ja ikääntyneiden sosiaalisen elämän positiiviset puolet. (Victor

ym. 2009, 31.) Iäkäs ihminen voi myös kokea yksinolon tai ulkopuolisesta yksinäiseltä vaikuttavan elämäntyylin myönteisenä asiana, silloin kun sen koetaan olevan oma valinta (Uotila 2011, 55).

Toisaalta yksinäisyys on raskas taakka yksinäisyyttä kokeville ikääntyneille kannettavaksi ja yhteiskunnalla on velvollisuus pyrkiä auttamaan tämän haasteen kanssa parhain mahdollisin keinoin. Tässäkin suhteessa olisi hyvä tiedostaa ikääntyneiden joukon heterogeenisyys. Virpi Timonen (2024) on vastikään avauksessaan peräänkuulluttanut elämäntyylin painotusta ymmärtää ikääntymistä. Elämäntyylin ymmärryksessä ikääntyviä eivät ole vain vanhat vaan kaikki ihmiset lapsista saakka. Kyse on jatkumosta, jossa vanhuutta ei voida erottaa aiemmista elämänvaiheista, samoin kuin ei nuoruuttakaan voi erottaa tulevasta vanhuudesta. (Timonen 2024, 182.)

Tämän näkökulman kautta myös ikääntyneiden yksinäisyys maalaus esiin ilmionä, jossa ikääntyneen yksinäisyyden taustalla voivat vaikuttaa tekijät lapsuusajasta lähtien. Esimerkiksi lapsuusajan heikon sosioekonomisen aseman on huomattu lisäävän yksinäisyyden riskiä vanhuudessa (Kamiya ym. 2014) ja lapsuuden vähäisemmät ystävyysuhteet tai ei niin läheinen suhde omiin vanhempiin vaikuttavat lisäävän yksinäisyyden riskiä myöhemmällä iällä (Guthmuller 2022). Myös yleisesti lapsuudessa tai aikuisuudessa koettujen sosiaalisten vaikeuksien on huomattu olevan yhteydessä ikääntyneiden todennäköisempään yksinäisyyteen (Ejlskov ym. 2020). Näiden tutkimusten valossa on hyvinkin perusteltua tarkastella ikääntyneiden yksinäisyyttä nimenomaan elämäntyylin näkökulmasta. Erilaiset menneet ja nykyiset elämänvaiheet, ihmissuhteet ja elämäntapahtumat muodostavat yhdessä sen kontekstin, jossa yksinäisyyttä joko koetaan tai ei koeta. Jos mennyt elämä jää piiloon, on näköala nykyiseen yksinäisyyteen lopulta melko kapea. (Tiilikainen 2016a, 177.)

Selkeimmin suomalaisella tutkimuskentällä elämäntyylin näkökulmaa ikääntyneiden yksinäisyyteen on käyttänyt Elisa Tiilikainen (2016a) väitöskirjassaan *Yksinäisyys ja elämäntyylin*, jossa hän tarkastelee nimenomaan myöhemmällä iällä koettua yksinäisyyttä eletyn elämän kautta. Kyseessä on laadullinen seuranta tutkimus, jossa Tiilikainen on haastatellut samoja yksinäisyyttä kokevia ikäihmisiä kolme kertaa kahden vuoden välein. Haastatteluissa käsiteltiin tutkittavien yksinäisyyden kokemuksia ja elämäntyylin historiaa. Tiilikainen hyödyntää myös osittain yksinäisyyttä käsittelevää kymmenen vuotta kestäneen seuranta tutkimuksen kyselyaineistoa, johon samat ikäihmiset ovat vastanneet jo ennen ensimmäistä haastattelua. (Tiilikainen 2016a, 17–18; 40.) Haastattelujen perusteella Tiilikainen esittelee tutkimuksessaan erilaisia elämänvarrella menetettyjä tai toteutumattomia sosiaalisia rooleja, jotka ovat vaikuttaneet tutkittavien yksinäisyyden kokemuksiin. Näitä ovat kumppanittomuus, leskeksi jääminen, lapsettomuus ja eläkkeelle siirtyminen työelämästä (mt., 89). Yksinäisyyteen vaikuttaneina elämäntapahtumina hän nostaa esiin lapsuudessa koetun vanhemman menetyksen, sotatraumat ja oman lapsen kuoleman (mt., 160–164).

Elämänkulullinen lapsuudesta vanhuuteen kohdistuva tutkimus on yleisesti ottaen haasteellista pitkittäisasetelmansa vuoksi. Yksinäisyyden elämänkululliset tutkimukset ovat suurin osin määrällisiä tutkimuksia, joissa tarkastellaan erityisesti lapsuudenaikaisia kokemuksia psykologisista näkökulmista. (mt., 36.) Monet tutkimukset nojaavat tarkastelussaan ikääntyneiden omaan muisteluun. Tästä esimerkkinä Liisa Saariston (2011) tarkastelu menneiden elämäntapahtumien vaikutuksesta ikääntyneiden yksinäisyyteen. Hän viittaa tekemiinsä muistiinpanoihin osana ikäihmisten kanssa tehtyä kriisiryhmätyöskentelyä. Ikääntyneitä pyydettiin kertomaan kaikista vaikeimmista elämäntapahtumista, jotka olivat lisänneet yksinäisyyden kokemuksia elämän aikana eniten. Saaristo jakaa vastaukset kuuteen ryhmään, joita ovat: puolison menetys, avioero, lasten tai lastenlasten vaikeudet elämässä, erilaiset luopumiset osana elämää, omat sairaudet ja yksinäisyys yleisesti. Viimeisellä viitattiin erityisesti siihen, ettei ole ollut ketään, jonka kanssa keskustella edellä mainituissa vaikeissa tilanteissa, jolloin yksinäisyyden lisääntyminen on ollut entistä voimakkaampaa. (Saaristo 2011, 135–136.) Siinä missä koko elämänkulun aikana tapahtuneita elämäntapahtumia ja niiden yhteyttä ikääntyneiden yksinäisyyteen on tarkasteltu melko vähän, juuri vanhuusiän elämäntapahtumien ja yksinäisyyden yhteyttä on taas tutkittu enemmän. Erityisesti vanhuusiällä koettu puolison kuolema, muuttaminen uudelle paikkakunnalle ja eläkkeelle jääminen vaikuttavat aiheuttavan ikääntyneille yksinäisyyttä. (Rahikka, ym. 2020; Sheftel ym. 2023.)

Sama painotus näkyy myös yksinäisyyden kokemusten elämänkulullisista kehitystä tarkastelevissa laadullisissa tutkimuksissa. Tutkimusten tarkastelu ulottuu aiempaan vanhuuteen tai korkeintaan aikuisiän loppupuolelle. Clare Wenger ja Vanessa Burholt (2004) tutkivat samojen maaseudulla asuvien ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisesta eristäytymisestä kahdenkymmenen vuoden ajalta. Osallistujat olivat tutkimuksen aloitushetkellä vähintään 65-vuotiaita. Tutkimus yhdisteli määrällistä ja laadullista tietoa, ja osallistujat haastateltiin neljän vuoden välein. Tutkimuksessa löytyi viisi erilaista yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytymisen kehityskulkua vanhuusiässä. Yksinäisyyden kannalta tärkeitä kehityskulkuja olivat: ei ollenkaan yksinäisyyttä, yksinäisyyden lisääntyminen ja voitettu yksinäisyys. (Wenger & Burholt 2004.) Christina R. Victor kollegoineen (2005) taas löysivät yli 65-vuotiaita ikääntyneitä käsittelevässä tutkimuksessaan kolme ikääntyneille tyypillistä yksinäisyyspolkua. Nämä polut muodostettiin pyytämällä vastaajia vertaamaan nykyisiä yksinäisyyden kokemuksia tilanteeseen kymmenen vuotta sitten. Yksinäisyyspoluiksi nimettiin: jatkumo pitkään jatkuneelle yksinäisyydelle, myöhään alkanut yksinäisyys ja vähenevä yksinäisyys. (Victor ym. 2005) Myös Tiilikainen kuvaa väitöskirjassaan kyselyaineistosta ilmenneitä yksinäisyyspolkuja, jotka kuvastavat ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusten kehitystä kymmenen vuoden ajalta. Osalla tutkittavista yksinäisyys oli lisääntynyt iän myötä, osalla se oli vähentynyt ja osalla yksinäisyys oli

ollut melko pysyväluonteinen ilmiö. Syvät yksinäisyyden kokemukset harvoin jatkuivat pitkän aikaa samanlaisina, ja yksinäisyyden kokemukset vaikuttivat aaltoilevan seuranta-ajankohtien välillä. (Tiilikainen 2016a, 166–167.)

Elämäkulullinen näkökulma on välttämätön, jotta ikääntyneiden erilaisia lähtökohtia yksinäisyyteen voidaan ymmärtää, mutta toistaiseksi näkökulmaa on hyödynnetty melko vähän. Yleisesti ottaen suurin osa ikääntyvien yksinäisyyttä käsittelevistä tutkimuksista ei erottele ikääntyneitä sen mukaan, onko yksinäisyyttä koettu jo nuorempina vai ovatko yksinäisyyden kokemukset alkaneet vasta vanhuudessa. Yksinäisyys nähdään usein myös jollain tapaa staattisena vanhuusiän ominaisuutena, joka ei enää vanhuudessa voi helpottaa. (mt., 160.) Omassa tutkielmassani lähestyn ikääntyneiden yksinäisyyttä elämäkulullisesti kiinnittäen huomiota erityisesti yksinäisyyden kokemusten pitkäkestoisuuteen ja tämän pitkäkestoisuuden kehitykseen osana elämäkulkua kuvaavaa tarinallista kerrontaa. Tällainen tarkastelu lähtee liikkeelle siitä oletuksesta, että ikääntyneiden yksinäisyys yhdistyy aiemman elämän jatkumoon, jossa yksinäisyyttä on voitu kokea jo ennen vanhuutta. Erilaisia yksinäisyyden kehityskulkuja kuvaamalla on mahdollista saada ymmärrystä ikääntyneiden yksinäisyydestä monipuolisemmin kuin vain vanhuusikään kohdistuvan tarkastelun kautta. Seuraavaksi siirryn esittelemään tutkimukseni toteutusta.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtäväni ja tutkimuskysymykseni sekä kerron yleisesti narratiivisesta tutkimuksesta jota tutkielmani edustaa. Tämän jälkeen esittelen yleisesti tutkimusaineistoni ja kerron kuinka analysoin aineistoani saadakseni vastauksia tutkimuskysymykseeni. Luvun lopussa pohdin tutkielmani toteutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

3.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksessani tarkastelen vanhuudessa koettua yksinäisyyttä eletyn elämän näkökulmasta. Tutkimustehtäväni on kuvailla erilaisia aineistosta löytyviä yksinäisyyden kehityskulkuja, joita pitkin on päädytty vanhuusiällä koettuun yksinäisyyteen. Tutkimuskysymykseni on, millaisia yksinäisyyden juonellisia kehityskulkuja elämäntilanteista teksteistä löytyy.

3.2 Narratiivinen tutkimus

Narratiivinen tutkimus (eng. *narrative research* tai *narrative inquiry*) on sosiaalitieteissä vakiinnuttanut paikkansa muiden tutkimusotteiden rinnalle viime vuosikymmenien aikana. Narratiivisen eli kerronnallisen tutkimuksen huomio kiinnittyy erilaisiin kertomuksiin ja siihen, millaista tietoa nämä kertomukset tuottavat. Erilaisten kertomusten tuottaminen ja kerronnallisuus nähdään ihmisille hyvin luonnollisena tapana hahmottaa omaa ja toisten elämää. (Heikkinen 2018, 151–152.) Narratiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää monentyyppisiä aineistoja, tärkeintä on, että siitä on

löydettävissä tarinallinen merkitysrakenne. Selvästi tutkimustyyppiin sopivia aineistoja ovat omaelämäkerralliset kirjoitelmat ja haastattelut. (Hänninen 2018, 171–172.)

Narratiivinen tutkimus on monitieteistä ja esimerkiksi käsitteet kuten tarina ja kertomus voidaan määritellä hyvin eri tavoin (Hänninen 2018, 168). Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että tarinalla viitataan usein kertomuksen tapahtumarakenteeseen, mutta sama tapahtumarakenne ja tarina voidaan kertoa monella eri tapaa. Tarinaa voidaan esimerkiksi alkaa kertoa tapahtumien lopusta, jolloin kerronnallinen tapa on eri kuin jos kerronnan aloittaisi ajallisesti ensimmäisistä tapahtumista. (Heikkinen 2018, 152.) Kertomus voi myös loikkia ajassa ja kertomukseen voi sisältyä tarinan kannalta epäolennaisia osia. Kerronta voi yhtä hyvin olla myös kuvia tai liikettä kuin sanoja. Siihen millaiseksi kertomus muodostuu vaikuttaa sosiaalinen ympäristö ja sen ehdot. Keskeistä on se, millainen kertomus tulee kuulluksi ja hyväksytyksi. (Hänninen 2018, 169–170.)

Huomion arvoista on, että kerronnallinen tutkimus ei ole vain kertomusten, lähinnä sen lopputuloksen tutkimista, vaan se kohdistuu myös itse kerronnallisen prosessin tarkasteluun. Siksi on osuvampaa puhua kerronnallisesta tutkimuksesta kuin kertomusten tutkimuksesta. Kerronnallinen tutkimus kattaa sekä kertomusten tutkimisen että kertomisen tutkimuksen, joista jälkimmäinen kohdistuu kertomisen prosesseihin kertomisen tuotosten sijaan. (Heikkinen 2018, 151.) Omassa tutkielmassani toteutan narratiivisuutta tarkastelemalla aineistoni kertomuksia tuotoksina, eli keskityn kertomusten sisältöihin etsien aineistostani erilaisia yksinäisyyden elämäkullisia kehityskulkuja sen sijaan, että tarkasteluni kohdistuisi kertomisen tapoihin. Tarkastelutapani sivuaa elämäkerrallista tutkimusotetta, sillä pyrkimykseni on ymmärtää tarinoiden taustalla olevia tapahtumakulkuja. Etsin kerronnasta vastauksia siihen, mitä todella tapahtui, millainen yksinäisyyden tarina tarinoissa ilmenevän kerronnan pinnan alta löytyy. (mt., 154).

Vaikka etsin tarinoista todellisia tapahtumankulkuja, narratiivinen tutkimus ei lopulta tavoittele objektiivisen totuuden löytämistä, sillä narratiiviseen tutkimukseen liittyy konstruktivistinen käsitys tiedosta. Konstruktivistisen teorian mukaan tieto on aina suhteellista eli tieto riippuu aina siitä, kuka asiaa tarkastelee, ja missä ja milloin se tehdään. Ihminen itse tuottaa tietoa ja totuutta. Tällainen käsitys haastaa perinteisen luonnontieteistä kumpuavan ajattelutavan, jossa tavoitellaan ihmismielen ulkopuolella olevaa yleispätevää totuutta. Konstruktivismissa ihminen itse rakentaa tietoa kokemustensa pohjalta. Samalla hän rakentaa myös alati muuttuvaa identiteettiään, kertomusta itsestään. (mt., 156–157.) Narratiivinen tutkimus olettaa, että sosiaaliin ilmiöihin liittyy laaja määrä erilaisia tulkintoja, joita aineisto edustaa. Tutkija taas muodostaa toisten tulkinnoista oman tulkintansa tutkimuksen muodossa. (Puusa ym. 2020, 226.) Lopulta tutkimus itsessään on maailmasta tuotettu kertomus (Heikkinen 2018, 151). Tässä narratiivisessa tutkielmassa tarkastelen siis ikääntyneiden itsensä

subjektiivisiä kertomuksia omista yksinäisyyden kokemuksistaan ja niiden kehityksestä elämänkulun aikana. Tavoitteeni ei ole löytää yleispätevää totuutta ikääntyneiden yksinäisyyden kulusta, vaan tuoda esiin erilaisia subjektiivisiä kokemuksia yksinäisyyden kehityskulusta läpi elämän. Tutkijana muodostan toisten tulkinnoista oman tulkintani.

3.3 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistonani toimii Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran (SKS) keräämä *Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020–2021* kirjoitelma-aineisto. Aineisto on kerätty yhteistyössä Suomen mielenterveys ry:n ja HelsinkiMission kanssa vuoden 2020 marraskuun alusta vuoden 2021 huhtikuun loppuun. Kirjoitusohjeessa vastaajia pyydettiin kirjoittamaan yksinäisyyttä käsittelevä teksti useiden ohjekysymyksien avulla. Kirjoittajia pyydettiin esimerkiksi kuvailemaan yksinäisyyteen liittyviä tunteitaan ja suhtautumistapojaan, kuvailemaan yksinäisyyden vaikutuksia omaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä omaan elämään yleisesti. Tämän tutkielman kannalta erityisen oleellisia kirjoittamista johdattelevia kysymyksiä ovat olleet kysymykset: *onko yksinäisyyden tunteesi ollut tilapäinen vai pitkäaikainen ja mitkä asiat ovat yksinäisyyden kokemuksiesi taustalla?*

Alkuperäinen aineisto koostuu 46 kirjoituksesta, joista poimin käyttöni ikääntyneiden vastaajien kirjoitelmat. Ikääntyneeksi määrittelen 65-vuotiaat ja vanhemmat. Näitä kirjoitelmia aineistossa on 24 kappaletta. Kaikki tähän ikäluokkaan kuuluvat vastaajat ovat naispuolisia, joten tutkimuksena rajautui käsittelemään naisten yksinäisyyskokemuksia. Poimin ikääntyneiden kirjoitelmista ne kirjoitukset, joissa käsiteltiin omaa nykyistä yksinäisyyden kokemusta eletyn elämän kautta. Rajasin pois kirjoitelmat, joissa ei ollut tarpeeksi elämänkulullista kuvailua lapsuudesta vanhuuteen. Pois rajautuivat myös sellaiset kirjoitelmat, joissa sanottiin suoraan, ettei nykyhetkessä koettu edes tilapäistä yksinäisyyttä. Näin siksi, että tutkimukseni käsittelee polkuja vanhuusiällä koettuun yksinäisyyteen, eli yksinäisyyttä on oltava nykyisessä vanhuudessa edes jonkin verran. Lopulta aineistokseni rajautui 14 kirjoitelmaa.

Aineistoni kirjoittajista nuorin oli kirjoittaessaan 65-vuotias ja vanhin 89-vuotias. Muiden iät sijoittuvat tasaisesti tälle välille. Kirjoittajista kahdeksan oli yli 80-vuotiaita. Kirjoitelmien pituudet vaihtelivat yhdestä tekstisivusta noin yhdeksään tekstisivuun. Lyhyempiä yhden tai kahden sivun tekstejä aineistossani oli kuusi kappaletta. Keskipitkiä kolmesta kuuteen sivuun pitkiä tekstejä oli myös kuusi kappaletta. Pitkiä noin yhdeksän sivun mittaisia tekstejä oli kaksi kappaletta. Yhteensä tekstiaineistoa minulla oli 52 sivua fontilla Times New Roman ja rivivälillä 1. Osa kirjoitelmista oli

kirjoitettu alun perin käsin, joten analyysin helpottamiseksi kirjoitin tekstit tietokoneelle tekstitiedostomuotoon.

3.4 Aineiston analyysi

Narratiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysi voi lähestyä tarinaa monesta eri suunnasta. Vilma Hänninen (2000) jaottelee väitöskirjassaan mahdolliset näkökulmat kolmeen eri ryhmään. Hänen mukaansa tarinassa voidaan tarkastella kertomusta, sisäistä tarinaa tai elävän elämän draamaa. Kertomukseen keskittyvä analyysi kohdistaa huomionsa tarinan kielelliseen puoleen, tapaan, jolla tarina kerrotaan. Analyysin keskittyessä sisäiseen tarinaan, huomio kohdistetaan sen sijaan tarinan taustalla oleviin mielen prosesseihin. Elävän elämän draamassa taas keskiössä ovat tarinan tapahtumat. Tavoitteena on saada ymmärrystä siitä mitä on todella tapahtunut, joskin tarinan päähenkilön antamien merkitysten kautta. (Hänninen 2000, 30–31.) Tässä tutkielmassani tarkasteluni kohdistuu yksinäisyystarinoiden sisältöihin eli elävän elämän draamaan, tarinoissa esiintyvien kertomisen tapojen tai kertojan mielen prosessien sijaan. Tavoitteeni on nostaa tarinoista esiin kertojan eletty elämä, elämäntapahtumat ja yksinäisyyskokemusten kehityskulku.

Aloitin analyysini perehtymällä ensin aineistoon yleisellä tasolla lukien jokaisen tarinan läpi tekemättä muistiinpanoja. Tämän jälkeen aloin käsitellä tarinoiden sisältöä narratiivista juonianalyysia hyödyntäen. Juonianalyysi on yksi käytetyimmistä narratiivisista menetelmistä. Se perustuu siihen narratiiviseen perusajatukseen, että kaikista tarinoista on löydettävissä tapahtumat yhteen sitova juoni. (mt., 95.) Juonianalyysin avulla voidaan tarkastella tarinan loppua suhteessa tarinan alkutilanteeseen, miten tarinassa tärkeäksi koetut asiat kehittyvät ja millaisia tapahtumia ja henkilöitä matkanvarrella kohdataan. Juoneen katsotaan liittyvän aina vaihtelua onnistumisten ja vastoinkäymisten suhteen, ja keskeinen kysymys on, päättyykö tarina hyvin vai huonosti. (Hänninen 2018, 176–177.)

Perinteisin tapa tehdä juonianalyysia on tukeutua valmiisiin juonityyppeihin, kuten Kevin Murrayn (1989) tekemään jaotteluun, jossa hän nimeää neljä erilaista länsimaisessa tarinaperinteessä esiintyvää juonityyppiä. Nämä ovat romanssi, tragedia, komedia ja ironia. Romanssi voidaan suomentaa myös sankaritarinaksi, jolloin se kuvaa paremmin sisältöään. Näiden neljän juonityypin avulla aineistosta voidaan poimia tyyppiin sopivia tarinoita. Sankaritarinassa hyvä voittaa pahan, tragediassa sankari epäonnistuu, komediassa tukahdutetut toiveet ja tarpeet pääsevät seikkailun kautta esiin ja ironiassa älykäs päähenkilö rikkoo rajoja ja luo hämmennystä ympäristössään. Jaottelu ei ole tyhjentävä, mutta sen avulla voidaan päästä hyvin kiinni erilaisiin juonenkulkuihin. (Hänninen 2000, 96.)

Koska aineistoni yksinäisyystarinoiden sävy on yleisesti ottaen traaginen, ei ollut mielestäni tutkimustehtäväni kannalta järkevää tarkastella tarinoita Murrayn perinteisten juonityyppien avulla. Sen sijaan päätin itse muodostaa omat tarinatyyppit perustuen tutkielmani elämäntutkimukseen ja yksinäisyyttä käsittelevään teoriapohjaan ja toisenlaiseen tapaan toteuttaa juonianalyysia. Juonianalyysia voi tehdä tarkastelemalla juonen ylä- ja alamäkiä, ja jaotteleamalla juonenkulut sen mukaan ryhmiin, mikä on tarinan lopussa päähenkilön suhde toivottuun asiointilaan. Regressiiviseksi narratiiviksi kutsutaan tilannetta, jossa päähenkilö on joutunut kauemmas tavoitetilastaan, progressiivisessa narratiivissa hän on päässyt lähemmäs ja stabiilissa narratiivissa muutosta ei ole tapahtunut. (Hänninen 2018, 169.) Tällainen tapa toteuttaa juonianalyysia sopi mielestäni hyvin juuri yksinäisyyden kehityskulkujen tarkasteluun. Päätin näin ollen toteuttaa aineistoni analyysin tarkastelemalla yksinäisyyden kokemusten juonellisia nousuja ja laskuja. Lisäksi päätin tarkastella tarinan loppua suhteessa tarinan alkuun. Päähenkilön toivottua asiointilaa edustaa yksinäisyyden väheneminen tai pysyminen matalalla tasolla. Tavallani toteuttaa juonianalyysia pääsin myös yleisesti kiinni yksinäisyyden kokemusten ajalliseen sijoittumiseen osana yksinäisyystarinaa.

Aloitin juonianalyysin etsimällä ensin jokaisesta tarinasta yksinäisyyden elämäntutkimuksen juonen. Ensimmäisin luin jokaisen tarinan huolellisesti läpi ja merkitsin kaikki kohdat, joissa kertoja kuvailee omia yksinäisyyden kokemuksiaan liittyen tiettyyn elämäntilanteeseen. Kiinnitin huomioni myös erityisesti niihin kohtiin, joissa yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät tai vähenivät, tai yksinäisyyden kokemusten pitkäkestoisuus kävi ilmi. Joissain tarinoissa puhuttiin paljon ulkopuolisuudesta yksinäisyyden sijaan, ja ymmärsin tämän ulkopuolisuuden sosiaalisena yksinäisyytenä Weissin teoriaan pohjautuen (Weiss 1973, 17–18). Merkittäväni kaikki tutkimuskysymykseni kannalta oleelliset kohdat, tein jokaisesta kohdasta muistiinpanot tekstin laitaan tiivistäen kerrotun tarinan muutamalla lauseella lyhyeksi juonikuvaukseksi. Kirjoitin kuvaukseen tutkimuskysymykseni kannalta merkitykselliset asiat, kuten mihin ikävaiheeseen yksinäisyyden kokemus liittyi, kuinka pitkäkestoinen yksinäisyyden kokemus oli ja mitkä asiat ja tapahtumat vaikuttivat kokemukseen. Kokemus saattoi olla myös sellainen, ettei yksinäisyyttä ollut jossain elämäntilanteessa ollenkaan.

Nämä tekemäni lyhyet juonikuvaukset siirsinkin taulukkoon, jossa oli oma kohdansa jokaiselle ikävaiheelle. Näin sain järjestettyä yksinäisyyskuvaukset kronologiseen järjestykseen elämäntutkimusta tarkastelua varten. Käytin analyysissäni elämäntutkimuksessa yleisesti käytettyä ikävaihejaottelua, eli jaoin yksinäisyystarinoiden sisällöt koskettamaan joko lapsuutta, nuoruutta, aikuisuutta tai vanhuutta. Jako ei ole täysin ongelmaton, sillä käsitykset näiden elämäntilanteiden tarkasta alkamisajankohdasta vaihtelevat (Rantamaa 2013, 49). Tein päätöksen määrittellä nuoruusajan alkamaan 11-vuotiaasta, aikuisiän 20-vuotiaasta ja vanhuusiän 65-vuotiaasta alkaen. Käytännössä päättämäni tarkat iät olivat suuntaa antavia, sillä kertojat harvoin

määrittelivät oman ikänsä tarkasti osana kerrontaa. Sen sijaan he itse käyttivät ikävaihejaottelua suoraan puhumalla esimerkiksi omasta lapsuudestaan tai nuoruudestaan. Päättelin myös yksinäisyyden kokemuksiin liittyviä ikävaiheita tarinan sisältöjen avulla. Esimerkiksi oppikouluun lähtemisen ja oppikoulun aikaiset kuvaukset määrittelin kuuluviksi nuoruusikään. Päähenkilön jäädessä eläkkeelle tulkitsin vanhuusiän alkaneen.

Kun olin poiminut yhdestä tarinasta kaikki tiivistetyt juonikuvaukset, tarkasteletin taulukon avulla jokaisen ikävaiheen yksinäisyyskokemuksia yhtenä kokonaisuutena. Koska tarinoissa ilmeni paljon toistoa ja samaan elämänvaiheeseen saatettiin palata useita kertoja, yhdistin edelleen juonikuvauksia toisiinsa muodostaen lopullisen tiivistelmän kunkin ikävaiheen yksinäisyyden kokemuksista. Pyrin säilyttämään mahdollisimman paljon tietoa, mutta myös saamaan yksinäisyyden juonenkulun mahdollisimman selvästi esiin. Näin minulla oli lopulta taulukossa näkyvissä jokaisen kertomuksen juonikulku ja yksinäisyyden kehitystarina.

Analyysini seuraava tavoite oli löytää jokaisesta yksinäisyyden kehitystarinasta peruslogiikka sen suhteen, miten yksinäisyyden kokemukset ovat kehittyneet kertojan elämänsä aikana. Näin voisin muodostaa tarinoista omat tarinatyyppit. Hyödynsin samaa analyysitapaa, jota Vilma Hänninen ja Anja Koski-Jännes (1999) käyttivät tarkastellessaan juonianalyysin avulla päihteidenkäyttäjien selviytymistarinoita muodostaen lopulta eri narratiiveista tarinatyyppit. Tässä menetelmässä juonenkulut jaotellaan ryhmiin peruslogiikkansa perusteella, ja sitten samaan ryhmään kuuluvista tarinoista muodostetaan uusi, kaikkia tarinoita yhdistävä tarina. (Hänninen & Koski-Jännes 1999, 159–160.) Muodostin jokaiselle aineistoni tarinalle oman peruslogiikan etsien vastausta tutkimuskysymyksestäni johdettuun kysymykseen: miten yksinäisyyden kokemukset olivat kehittyneet kertojan elämänsä aikana? Käytin analyysini tukena seuraavia yksinäisyyden kehitykseen liittyviä apukysymyksiä:

Missä elämänvaiheissa yksinäisyyttä on koettu?

Kuinka pitkäkestoisia yksinäisyyden kokemukset ovat olleet?

Millaisia käännteentekeviä elämäntapahtumia yksinäisyyteen on liittynyt?

Mikä on tilanne yksinäisyyden suhteen nyt suhteessa elettyyn elämään?

Ensimmäiseen kysymykseen yksinäisyyden ajallisesta sijoittumisesta sain vastaukset tarkastelemalla tekemiäni yksinäisyyden kronologisia juonitiivistelmiä. Tarkastelin jokaisen tarinan kaikki ikävaiheet erikseen etsien vastausta siihen, oliko tässä vaiheessa koettu yksinäisyyttä vai ei. Lisäsin juonitiivistelmätaulukkoon sarakkeen, johon kirjasin analyysini tulokset jokaisen ikävaiheen osalta.

Yksinäisyyden kokemusten pitkäkestoisuuden tarkastelussa taas tukeuduin Jeffrey Youngin yksinäisyyden aikaulottuvuuksiin ja Jukka Kangasniemen (2008) tapaan

määritellä Youngin aikaulottuvuuksien kestoja. Käsitin näin ollen tilapäisen yksinäisyyden hetkelliseksi, minuutteja tai tunteja kestäväksi olotilaksi. Tilanteisen yksinäisyyden käsitin päiviä, viikkoja tai korkeintaan kuukausia kestäväksi yksinäisyydeksi. Määrittelin yksinäisyyden krooniseksi, jos se on kestänyt yli vuoden. (Kangasniemi 2008, 314.) Nimeämällä taulukkoon eri elämänvaiheissa ilmenneiden yksinäisyyskokemusten aikaulottuvuudet, sain lisää tietoa siitä, kuinka pysyvälouhteisesta ilmiöstä yksinäisyydessä oli ollut kyse. Nyt erotin myös osassa tarinoista syklisen yksinäisyyden piirteitä, eli tilanteen, jossa yksinäisyys aina palaa pitkäkestoisena yksinäisyyden oltua hetken tauolla (mt., 314). Lisäsin näiden tarinoiden kohdalle taulukkoon syklisen yksinäisyyden aikaulottuvuuden.

Käänteentekeviä elämäntapahtumia analysoin hyödyntäen David Hermanin (2003) jäsenystä tarinan käännekohdista. Juonen käännekohdilla Herman kuvaa kerronnassa esiintyviä yllättäviä tapahtumia, jotka eivät sovi yleisesti odotettuun tarinankulkuun. Odotukset liittyvät kulttuurista kumpuaviin ja sosiaalisesti hyväksytyihin käsityksiin siitä, mikä on tilanteeseen liittyvä normaali käsikirjoitus. Käännekohtat juonessa ovat häiriöitä tähän normaaliin, jotain odottamatonta ja ei kanonista. (Herman 2009, 133–134.) Alleviivasin juonenkuluista yksinäisyyden käännekohtina toimivat elämäntapahtumat, jotka olivat jollain tapaa yllättäviä ja yleisistä odotuksista poikkeavia. Koska kiinnitin huomioni Hermanin jäsennyksen mukaisesti juuri yllättäviin käännekohtiin, tarkasteluni ulkopuolelle jäi esimerkiksi työelämästä eläkkeelle siirtyminen, jota ei voida pitää yllättävänä elämänkulullisena tapahtumana. Alleviivattuani kaikki käännekohtina toimivat elämäntapahtumat, kirjasin vielä jokaisen poimimani tapahtuman sanallisesti analyysille tarkoitettuun sarakkeeseen.

Lopuksi tarkastelin vielä jokaisessa tarinassa ilmenevien nykyisten yksinäisyyskokemusten suhdetta aiemmin elämässä koettuun yksinäisyyteen. Toteutin tarkasteluni vertaamalla aiemmin määrittelemiäni yksinäisyyden ajallisen sijoittumisen ja yksinäisyyden pitkäkestoisuuden kuvauksia toisiinsa. Hahmottamalla näin yksinäisyyden ajallista juonenkulkua kokonaisuutena, pyrin vastaamaan kysymykseen, oliko yksinäisyyden kokemusten pitkäkestoisuus muuttunut joko lyhytkestoisempaan tai pitkäkestoisempaan suuntaan tarinan lopussa suhteessa tarinan alkuun, vai oliko kokemusten pitkäkestoisuus pysynyt samalla tasolla. Tarkistin vielä lopuksi syntyneen vaikutelman palaamalla alkuperäisiin tarinoihin. Pyrin näin lopuksi tarkastelemaan vielä jokaisen tarinan yksinäisyyteen liittyvää juonta huolellisesti kokonaisuutena.

Kun olin saanut kaikkien tarinoiden peruslogiikan selville, seuraava vaihe oli muodostaa kategoriat, joissa saman peruslogiikan omaavat tarinat sijoitettiin samaan ryhmään. Tein tämän vertailemalla kaikista tarinoista tekemiäni analyysitiivistelmiä toisiinsa, etsien yksinäisyyden juonenkuluista yhtäläisyyksiä. Lopulta muodostin neljä tarinatyyppeä: tarina vanhuudessa alkavasta yksinäisyydestä, tarina

aikuisuudessa alkavasta yksinäisyydestä, tarina läpi elämän jatkuvasta yksinäisyydestä ja tarina voitetusta yksinäisyydestä.

3.5 Tutkimuksen eettisyys

Yleisiä ihmistutkimukseen liittyviä eettisiä vaatimuksia ovat osallistujien vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta, riittävä tiedonanto suostumukseen liittyen, saadun tiedon luottamuksellisena säilyttäminen ja osallistujien anonymiteetin säilyminen. Lisäksi tutkittavia ei tule johtaa harhaan osana tutkimusprosessia eikä tutkimus saa aiheuttaa tutkittavalle minkäänlaista vahinkoa. (Hänninen 2008, 123.) Koska käytän valmista aineistoa, aineiston alkuperäinen kerääjä kantaa luonnollisesti osan eettisestä vastuusta. Aineiston yhteydessä mainitaan, että kaikki tutkimukseen osallistuvat ovat vastanneet kirjoituskutsuun vapaaehtoisesti ja antaneet suostumuksensa siihen, että kirjoitelma arkistoidaan tutkimuskäyttöön. Toisaalta vastuu aineiston jatkokäytöstä ja aineiston perusteella tehdyistä tulkinnoista on yksin minun. Yllä luetteleman eettiset vaatimukset ohjaavat näin ollen vahvasti tutkimusprosessiani.

Keskeinen eettinen kysymys tutkimusaineistoni suhteen koskee yksinäisyystarinoiden kirjoittajien anonymiteetin säilyttämistä. Aineistoa kerätessä vastaajilta on kerätty taustatietoina sukupuoli, syntymäaika, ammatti sekä asuinpaikkakunta. Aineistoteksteistä on valmiiksi poistettu kaikki nimet, nimimerkit, sähköpostiosoitteet sekä muut suorat tunnisteet. Aineistokuvailun yhteydessä kehoitetaan harkitsemaan tapauskohtaisesti muiden tietojen poistamista aineistoa hyödynnettäessä. Käydessäni läpi aineistoa tulinkin siihen tulokseen, että paikkakunnan ja ammatin mainitseminen yhdessä voi johtaa henkilön tunnistamiseen. Näin ollen olen valinnut työhöni vain sellaisia suoria lainauksia, joissa nämä kaksi tietoa eivät yhdisty samassa katkelmassa. Pääsääntöisesti pyrin jättämään pois kaikki paikkakuntaan ja ammattiin liittyvät viittaukset, jos se on tutkimustehtäväni kannalta mahdollista.

Anonymiteetin säilymistä uhkaa myös yleisesti runsas sitaattien käyttö, jolloin sitaatteja yhdistämällä on mahdollista saada melko kattava kuva yksittäisen tarinan sisällöistä. Kokonaisen elämäntarinan avulla on mahdollista tunnistaa henkilö, jonka itse tuntee, ja saada tietoonsa hyvin yksityisiä asioita omasta tuttavastaan. Tutkijana joudun tasapainoilemaan tässä suhteessa kahden vastakkaisen tavoitteen kanssa. Toisaalta haluan tehdä parhaani edistääkseni tutkittavien tunnistamattomuutta ja toisaalta haluan käyttää runsaasti sitaatteja osoittaakseni tulkintojeni aitouden. (Hänninen 2008, 113.) Ratkaisin asian poistamalla lopullisesta työstäni sitaattien numeroinnin, jotta lukijan ei ole mahdollista piirtää kokonaiskuvaa yksittäisistä tarinoista. Ennen poistamista varmistin, että olen poiminut lainauksia hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tasapuolisesti kaikista tarinoista.

Narratiiviseen tutkimukseen itsessään liittyy tiettyjä eettisiä haasteita, jotka huomioon osana tutkielmani toteutusta. Koska narratiivinen tutkimus kohdistuu usein joko marginaalissa elävien ihmisten tarinoihin tai tarinat käsittelevät yleisesti henkilökohtaisesti vaikeita kokemuksia, on tutkimuseettisesti tärkeää, ettei tutkimus itsessään aiheuta lisää vaikeuksia tutkittavalle. Tutkimuksen ei myöskään tulisi vahvistaa marginaalissa elävään henkilöön kohdistuvaa stigmaa. (mt., 123.) Vaikka yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet eivät ole varsinainen marginaaliryhmä ilmiön yleisyyden vuoksi, yksinäisyydessä on kyse usein arkaluontoisesta asiasta ja yksinäisyystarinoissa käsitellään myös elämänkulun aikana koettuja vaikeita kokemuksia. Omasta elämänsä historiasta avoimesti kirjoittaminen on ollut osallistujien oma valinta, ja tämän valinnan ansiosta minä tutkielman toteuttajana saan kallisarvioista tietoa. (mt., 130.) Tehtäväni on kuitenkin lähestyä aineistoa ymmärtäen sen arvon myös kirjoittajalle itselleen. Aihetta tulee käsitellä hienotunteisesti.

Myös aineiston tulkintaan liittyy narratiiviseen tutkimukseen yhdistyviä eettisiä haasteita. Jos tulkintani aiheuttaa tutkimukseen osallistujalle mielipahaa, se voidaan jo tulkita tutkittavalle aiheutuneeksi vahingoksi, mikä on yleisten tutkimukseen liittyvien eettisten vaatimusten vastaista. Pyrkimykseni onkin olla mahdollisimman tietoinen roolistani tarinan tulkitsijana ja pyrkiä kunnioittamaan tarinaa sellaisena kuin se on kerrottu. (mt., 130–132.) Lopulta minun tulkintani aineistosta ovat vain tulkintoja, jotka voidaan haastaa uusilla tulkinnoilla. Tutkimukseen osallistunut henkilö itse on aina oman elämänsä paras asiantuntija. Seuraavaksi siirryn esittelemään aineistosta löytämiäni elämänkulullisia yksinäisyyden kehitystarinoita.

4 YKSINÄISYYDEN ELÄMÄNKULULLISET TARINAT

Tässä luvussa esittelen tarinatyyppit, jotka olen muodostanut aineistostani narratiivisen juonianalyysin avulla. Tarinatyyppejä on neljä ja ne ovat: tarina vanhuudessa alkavasta yksinäisyydestä, tarina aikuisuudessa alkavasta yksinäisyydestä, tarina läpi elämän jatkuvasta yksinäisyydestä ja tarina voitetusta yksinäisyydestä. Jokaisessa alaluvussa on taulukko, joka havainnollistaa tarinatyyppissä ilmenevän yksinäisyyden ajallista luonnetta sekä yksinäisyyteen liittyviä käännekohtia. Vanhuudessa ja aikuisuudessa alkavan yksinäisyyden tarinatyypeissä pitkäkestoinen yksinäisyys alkaa selvästi vasta joko aikuisuudessa tai vanhuudessa. Läpi elämän jatkuvan yksinäisyyden ja voitetun yksinäisyyden tarinatyypeissä taas yksinäisyys on ollut elämän alkupuolelta asti pitkäkestoista, mutta voitetun yksinäisyyden tarinatyyppissä pitkäkestoinen yksinäisyys loppuu vanhuudessa.

4.1 Tarina vanhuudessa alkavasta yksinäisyydestä

Aineistoni tarinoista viidessä tarinassa yksinäisyyden kokemukset sijoittuvat selvästi vasta vanhuuteen. Yksinäisyys ei yhdisty ollenkaan lapsuuteen, nuoruuteen tai aikuisuuteen. Lapsuus- ja nuoruusajan juonellisissa kuvauksissa esiintyy korkeintaan nopeasti ohimeneviä ulkopuolisuuden kokemuksia ja tilapäistä yksinäisyyttä. Elämän alkupuolisko maalautuu tarinoissa aikana, jolloin päähenkilön ympärillä on paljon ihmisiä.

Suurilapsisessa perheessä kasvaneena meillä oli aina touhua ja tohinaa.

Olen syntynyt suurperheen kuopuksena ja itselläni on suuri perhe. Olen tehnyt ihmissuhdetyötä ja harrastanut monenlaista. Minulla on näin ollen ollut laaja ihmissuhdeverkosto.

Tarinoissa nuoruusajan juonenkulkuun voi liittyä pientä epävarmuutta uusien ihmishuhteiden solmimisessa. Varsinaiset pitkäkestoiset yksinäisyyden kokemukset jäävät kuitenkin syntymättä, koska uusia merkityksellisiä, itselle sopivia ihmishuhteita löytyy.

Käytiin paljon tanssimassa, ja miksi ei olisi käyty? Siellä hävisi yksinäisyys. Tanssi oli luonnollinen tapa saada kontaktia ujoimmillekin. Kun osasi askeleet, ei tarvinnut jännittää. Ellei itse kyennyt sanomaan partnerilleen mitään, niin laulaja teki sen hänen puolestaan.

Kun muistelen elämäni, näen itseni pienenä tyttösenä rajan taakse jääneen kotini piha- maalla katselemassa pilviä. --- Tunsin itseni araksi - jo taustanikin takia - ja vieraaksi "näille". Toki kadehdin niitä, joilla näytti olevan kahdenkeskistä hauskaa toistensa kanssa. Olihan minullakin erään serkkuni kanssa "kahden juttuja". Löysin myös ihanan tyttöystävän.

Aikuisikä on tarinoissa kiireistä ja elämäntäyteistä aikaa. Perhe- ja työelämä vievät mennessään, eikä yksinäisyyden kokemuksia ole. Välillä yksinoloa voidaan jopa kaivata kiireen keskellä. Aikuisikä ohitetaan tarinoissa nopeasti, koska se ei ole päähenkilöiden yksinäisyyden kannalta keskeistä aikaa.

Elettiin työelämää, perhe-elämää, sukulaiselämää, kaikkea arkea. Oli hyviä hetkiä, huonoja hetkiä, suruja ja iloja. On lapset.

Olen aina tykännyt ihmisistä ja omassa kodissani oli usein paljon ihmisiä, sukulaiset koontuivat kotonani ja lasteni kaverit kokoontuivat kodissamme.

Toisaalta viihdyn kyllä yksinkin. Naimisissa ollessa, ruuhkavuosina kaipaasin usein omaa aikaa, vetäytyä ajatuksiini ja haaveiluun.

Vanhuusiässä tarinoiden yksinäisyyden juonenkulku muuttuu ja pitkäkestoiset yksinäisyyden kokemukset alkavat. Kaikissa tarinoissa on käännekohtana oman puolison sairastuminen tai kuolema. Oman puolison menettäminen aiheuttaa voimakasta tilanteeseen liittyvää yksinäisyyttä. Varsinkin niissä tarinoissa, joissa kokemus on ollut kirjoitushetkellä suhteellisen tuore, puolison menettämisestä seurannut yksinäisyys on keskeinen osa juonta.

Nyt kun puolisoni vuosi sitten kuoli, ja jäin yksin, minun on hyvin, hyvin vaikea kestää yksinäisyyttä.

Vuosi on kulunut siitä, kun mieheni nukkui pois. Jäin asumaan yksin suurta kerrostalo-asuntoa seuranaani vain suru. --- Kuolema on lopullinen ero; paksu musta tussi, joka estää kaikki mahdolliset dialogit siitä eteenpäin. On hiljaisuus, on muistot, on jäljellä kaipaus.

Nyt vanhana miehestä tuli täysin "mykkä". Aamulla hän toivottaa "hyvää huomenta" ja ruoan, kahvin ja lääkkeet saatuaan "kiitos". Siis sen minkä sanoisi vieraallekin. Olen hänen omaishoitajansa. --- En olisi lapsuudessa ja nuoruudessa ja vielä keski-ikäisenäkään uskonut, että vanhana olen yksinäinen parisuhteesta huolimatta.

Vanhuudessa alkavan yksinäisyyden juonenkulut eriävät toisistaan sen suhteen, kuinka pitkäkestoiseksi yksinäisyyden kokemukset muodostuvat tarinan edetessä.

Yksinäisyyden pitkäkestoisuus vaikuttaa yleisesti ottaen häilyvän tilanteisen ja kroonisen yksinäisyyden välimaastossa. Selkeimmin pitkäkestoisuudeltaan krooniseksi yksinäisyys kehittyi tarinassa, jossa puolison menettämistä seuraa toinen ikävä käännekohta: päähenkilö sairastuu, menettää oman toimintakykynsä ja joutuu muuttamaan hoivakotiin. Tämä johtaa yksinäisyyden kokemusten pitkittymiseen. Tässä tarinassa on myös kolmas käännekohta: koronaviruspandemia, joka pahentaa tilannetta edelleen.

Ja tämän toimintakykyni menettämisen vuoksi, minä kun joudun asumaan paikassa, jossa on ympärivuorokautinen hoito. --- Nyt vielä, kun koronavirus rajoittaa vapaaehtoistenkin vierailukäyntejä, yksinäisyys tuntuu jokapäiväisesti kestävämmälle koetukselle. Niin kestävämmälle, että mielen terveydenmenetys on mahdollista.

Tässä vaiheessa juonta puolison kuolemasta alkanut tilanteinen yksinäisyys on kehittynyt aste asteelta vanhuusiän krooniseksi yksinäisyydeksi. Osassa tarinoista taas yksinäisyyden taustalla olevaan puolison menetykseen vasta sopeudutaan, jolloin yksinäisyys näyttäytyy tarinan lopussa yhä tilanteisena. Osassa taas puolison menettamisestä on jo aikaa ja siihen on sopeuduttu. Näissä tarinoissa nykyinen yksinäisyys vaikuttaa tilanteiselta toisella tapaa, liittyen ikätoverien menettämiseen ja kokeemukseen itsestä vanhana nuorempien joukossa. On kuin vanhuus itsessään olisi tilanne, joka aiheuttaa pitkäkestoista yksinäisyyttä. Pitkään jatkuessaan tilanteinen yksinäisyys alkaa kuitenkin olla jo kroonista yksinäisyyttä.

Kieltämättä yksinäisyyden tunne tässä iässä ja elämäntilanteessa aika ajoin hyökkää päälle. Se iskee katsellessa kadulla käveleviä pariskuntia. --- Ikätovereista poistuu ystävä toisensa jälkeen, joukko harvenee. Myös joukossa tuntee itsensä helposti ulkopuoliseksi erikoisesti silloin, kun on nuorempien ja täyttä elämää pursuavien ihmisten keskellä.

Kaikesta huolimatta tulen kohtaamaan yksinäisyyden, en sitä pääse. "Yksin oot, sinä ihminen, kaiken keskellä yksin" Olen sen jo aikaa sitten itselleni tunnustanut. Myös tunnistanut! Onneksi ikätoverit ovat hekin lähes (?) yhtä raihnaisia, se on lohdutuksemme.

Vanhuudessa alkavan yksinäisyyden tarinoissa loppuratkaisuna yksinäisyys on selvästi pahentunut suhteessa elettyyn elämään, eli juonellinen kehityskulku on ollut regressiivinen. Tarinoiden päähenkilöiden toivottu asiointi olisi ollut jatkaa elämää ilman pitkäkestoista yksinäisyyttä. Sen sijaan päähenkilöt kokevat tilanteista tai kroonista yksinäisyyttä vanhuudessaan.

TAULUKKO 1 Vanhuudessa alkava yksinäisyys: yksinäisyyden regressiivinen kehityskulku.

	Sijainti ja pitkäkestoisuus	Juonelliset käännekohtat
lapsuus	-	-
nuoruus	-	-
aikuisuus	-	-
vanhuus	tilanteinen, krooninen	puolison sairastuminen puolison kuolema oma sairastuminen koronapandemia

Tarinatyypissä vanhuusikä on selvä käännekohta pitkäkestoisten yksinäisyyden kokemusten alkamiselle. Juonellisina käännekohtina esiintyy oman puolison menettäminen, oma sairastuminen ja koronapandemia. Yksinäisyyden pitkäkestoisuus vanhuudessa vaihtelee tarinoiden välillä. Yleisesti ottaen se vaikuttaa häilyvän tilanteisen ja kroonisen yksinäisyyden välimaastossa.

4.2 Tarina aikuisuudessa alkavasta yksinäisyydestä

Aineistoni tarinoista neljässä tarinassa yksinäisyyden kokemukset voimistuvat selvästi aikuisuudessa ja jatkuvat siitä vanhuuteen. Tässä tarinatyypissä yksinäisyys ei yhdisty lapsuusaikaan, kuten se ei yhdistynyt vanhuudessa alkavan yksinäisyyden tarinatyypissäkään. Tarinoiden juoni alkaa lapsuudesta, joka on täynnä ihmisiä. Mahdollisista hetkellisistä epävarmuuden tunteista selvittää ja ystäviä löytyy.

Synnyin perheen kolmantena lapsena. Kaksi vanhempaa veljeä ja minä saimme vielä neljä pienempää sisarusta. Seitsemän lapsen perheessä tuskin koskaan olin yksin, en ainakaan tunnista tai muista yksinäisyyden kokemuksia lapsuusajalta.

En ole koskaan asunut yksin, en ainakaan vielä. Aina on ympärilläni ollut sosiaalinen ryhmä, ensin lapsuuskoti --- perheyhteisön ulkopuolelta naapurien tyttöjä, minun ikäisiäni poikia ei ollut silloin ainoatakaan. Sitten koulukavereita --- Aina oli kylään tulijoita, nuoria jos vanhempiaakin.

Toisiin tutustuttuani solahdin helposti yhteisiin touhuihin ja välitunteikkuihin. Elinikäisen sydäntä nostävän onnistuin saamaan ollessani 8. luokalla. Meitä opiskeli eri kyläkouluilta tulleita yhdessä suuri joukko, eikä yksinäisyydestä ollut tietoaakaan.

Nuoruusajan yksinäisyyden juonenkulkuihin liittyy osassa tarinoista ohimeneviä yksinäisyyden tunteita ja kaipuuta sellaisen ihmisen löytämisestä, joka ymmärtäisi itseä erityisen hyvin. Omanikäistä seuraa on kuitenkin ollut eikä yksinäisyys ole ollut ikävaihetta leimaavaa.

Tuo aika oli myös kaihon aikaa, ikävän, odotuksen, tulevaisuuden ja täyttymyksen kiihottavaa etsintää ja kaipausta. Niin kai kaikilla aikuisilla tai kehittyvillä nuorilla. Se Jokin täytyi olla jossakin, Sitä Jotakin puuttui, sitä sielunkumppaniako, niin kuin nykyisin sanotaan. Ympärillä ihana luonto kaikkine vuodenaikoineen, siihen kuului kaiho ja nuoren sydämen ikävä.

Myöhemmin torjuin orpoudentunnettani heittäytymällä välillä hassuttelijaksi, mihin porukka lähtikin mukaan ja tuotti hulvattomia kokemuksia. Tuoltakin ajalta sain yhden naisystävän, jonka kanssa on saatu jakaa elämää näihin asti.

Yhdessä tarinassa tilapäinen ja tilanteinen yksinäisyys on liittynyt nuorena aloitettuun piikomiseen, oman ikäisen seururan puutteeseen ja paikkakunnanvaihtoihin. Yksinäisyyden kokemukset jäävät kuitenkin lopulta ohimeneviksi.

Minun pitäisi elää onnellista nuoruutta, mutta koen vain ahdistavaa yksinäisyyttä. Sitä eivät tällä kertaa poistaneet koulukaverit eikä viikonloppu vierailut kotona. --- Toiveeseeni vastattiin ja niin pakkasin laukkuni ja palasin Helsinkiin piikomaan. Mitään muuta työtä en osannut itselleni ajatella. Elämässäni alkoi vaihe, jolloin yksinäisyyden tunne ja konkreettinen yksinäisyys väistyivät muutamaksi vuodeksi.

Aikuisikä on tämän tarinatyypin käännekohta ja tässä vaiheessa yksinäisyys tulee kunnolla osaksi juonta. Tarinoita yhdistää epäonnistunut avioliitto elämäntapahtumana ja siihen liittyvä yksinäisyys. Osassa tarinoista jo varhaisessa vaiheessa pettymyksen aiheuttaneeseen avioliittoon jäädään pitkäksi aikaa. Näiden tarinoiden yksinäisyyden juoni kietoutuu avioliitossa kroonisesti koetun yksinäisyyden ympärille.

Minulle tuli mies, mutta ei mikään näistä unelmia vastaavista. Tuli tavallinen, arkinen, eri heimoa, eri ajatuksia ajatteleva, sisäisesti kuin toiselta planeetalta. Nuoruuden yksinäisyys, jos sitä oli, vaihtui avioliiton yksinäisyyteen.

Avioituessa kuvittelin yksinäisten hetkien jääneen ikipäiviksi taakse. Vaan niin ei käynyt kään. Jo 10 kuukauden kuluttua häöpäivästä koin hämmästyttävää yksinäisyyden, joka ei jäänyt ainoaksi. --- Tiesinhän minä, että yölliset retket eivät jäisi yhteen kertaan. Koin kipää mustasukkaisuutta aikani, kunnes opin päästämään irti. Enhän voinut vaikuttaa asiaan, mutta löysin omat selviytymiskeinoni.

Yhdessä tarinassa taas itse avioliittoaikaan ei yhdistetä yksinäisyyttä, vaan yksinäisyys alkaa yllättävästä avioerosta, joka laukaisee pitkään jatkuvan kroonisen yksinäisyyden. Toisessa tarinassa avioero käännekohtana tapahtuu jo varhaisessa vaiheessa juonenkulkua, jolloin aikuisiän yksinäisyys yhdistyy vahvasti erosta seuranneeseen yksinhuoltajuuteen.

Perheen ja ammattityön aikana ei juuri ehtinyt miettiä, onko yksinäinen vai ei. --- Nykyinen yksinäisyyden tunteeni on pitkäaikaista ja jatkuvaa. Se alkoi yllättävästä, mieheni ottamasta avioerosta.

Parin vuoden jälkeen kaikki epämääräinen sai muodon ja selityksen, toinen nainen. Tieto tuli täydellisenä shokkina minulle, olinhan elänyt vauvakuplassa tuon lasten ensimmäisen vuoden. --- Kahden viikon [työ]vuorot mahdollistivat kaksoiselämän, joka oli jatkunut jo puolitoista vuotta ennakun tulin tietoiseksi ja ymmärsin mistä yksinäisyyteni ja ahdistukseni kumpusivat. --- Monen valvotun yön ja kipuilun jälkeen tein päätöksen jatkaa yksinhuoltajana elämää. Olinhan nuori ja ammatin takaama taloudellinen turva. Uskoin myös,

että uusi ihmissuhde löytyisi. Pian löytyivät rutiinit elämään ja arki alkoi sujua ulkoisesti, sisäisesti koin syvää yksinäisyyttä.

Vaikka kaikkien tarinoiden päähenkilöt lopulta yhtä lukuun ottamatta eroavat puolisoistaan, uutta puolisoa ei löydy. Yksin jääminen ja menetetty mahdollisuus löytää juuri itselle sopiva kumppani yhdistyvät pitkäkestoiseen yksinäisyyteen. Sama kokemus liittyy myös avioliittoon jääneen päähenkilön yksinäisyyteen.

Nuoruusiässä, enkä aikuisenakaan löytänyt ketään, joka olisi ollut se sielunkumppani, jonka olisi pitänyt ymmärtää puolesta sanasta, katseesta.

Entä olenko yrittänyt päästä yksinäisyydestä etsimällä uutta parisuhdetta? Olen aika ajojin. Rohkaistuin pahimmasta masennuksesta vähän toivuttuani kokeilemaan deittisivustoja. On kuitenkin eri asia etsiä kumppania 52-vuotiaana kuin 25-vuotiaana. Ja varsinkin, jos puoliso on ollut ainoa mieskumppani koko siihenastisessa elämässä. Menepä siitä sitten yksin tanssipaikkoihin!

Eroni jälkeen luulin, että löytäisin uuden kumppanin piankin ja olisin kokemusta viisaampi toisen huomioimisessa parisuhteessa. Toive ei ole vielä toteutunut, mutta toivomasta en ole lakannut. Ystävättäreni isä, jonka kanssa keskustelin aiheesta, sanoi minulle: hyvä nainen menee hukkaan, jos ei kukaan löydä sinua. Tuo sanonta hyvä nainen on antanut lohtua joskus, kun olen ollut yksinäisyyden syövereissä ja kokenut alemmuuden tunnetta parisuhteessa oleviin.

Juonen edetessä vanhuusikään yksinäisyyden kokemukset jatkuvat. Vanhuusiän yksinäisyyteen liittyviä käännekohtia näissä tarinoissa ovat oman terveyden menettäminen ja koronapandemia. Vanhuusiässä koettu yksinäisyys näyttäytyy jatkumona, joka on saanut alkunsa aikuisiässä.

Jatkotutkimuksissa paljastui aggressiivinen imusolmukekyöpä. Tämä tieto laittoi minut totta kai polvilleen. Kuinka minua hoidettaisiin, miten väistellä koronavirusta sairailoissa? Kuka jaksaisi ja pystyisi olemaan tukenani? Yksinäisyyden ja pelon tunteet velloivat mielessäni.

Nyt korona-aikaan olen pyrkinyt soittamaan jäljellä oleville ystäville yksinäisyyden karkottamiseksi. Tosin syksyn synkkinä kuukausina sekin pyrki jäämään kuten myös ulkoilu liikkaiden kelien tullessa.

Elämme vanhemmiksi kuin ennen ja me kelvottomat naiset vielä miehiä vanhemmiksi – yksinhän sitä sitten lopulta ollaan. Yksinäisyyden syitä on toki monia muita kuin omani, mutta avioeron saa kuka vain, kun menee tekemään eroilmoituksen. Mitään syytä ei tarvitse ilmoittaa. Se puolisoista, joka ei halua eroa, ei mahda yhtään mitään.

Osassa tarinoista vanhuusiän yksinäisyys maalautuu pitkäkestoisuudeltaan syklisteksi, yksinäisyyden kokemusten jäädessä välillä tauolle. Tarinan lopussa aina palaavan yksinäisyyden kanssa on jo totuttu elämään. Vaikka yksinäisyyttä on ollut usein, tunteet ovat aina myös jollain tasolla helpottaneet.

Toisaalta elämän varrella koetut yksinäisyyden hetket ja tunteet ovat olleet myös voimavara. Kokemuksesta tietää, että tunteet ovat hetkellisiä ja menevät ohi. Ystävien kanssa jaetut kokemukset kertovat, että jokaisella meillä ovat omat yksinäisyyteen liittyvät

hetkemme ja tärkeintä olisi, että jonkun kanssa voisi ne jakaa, että syvimmälläkin hetkellä olisi tietoisuus mahdollisuudesta soittaa tai ottaa muuten yhteyttä edes yhteen ihmiseen.

Osassa tarinoista taas aikuisiällä alkanut yksinäisyys vaikuttaa jatkuneen melko katkeamattomana kroonisena tilana. Tarinassa, jossa päähenkilö kokee tullessa yllättäen jätetyksi, yksinäisyys jatkuu ja pahenee entisestään.

Eläkkeelle jäätyäni olen ollut kaksinkertaisesti yksinäinen. Työssä tapasi ihmisiä, ja työ itsessään vaati paljon ajattelemista ja vei aikaa. Se vaati myös mukanaoloa työpaikan muisakin asioissa. Yksinäisyys on nyt lähes kaikessa joka päivä läsnä.

Aikuisuudessa alkavan yksinäisyyden tarinoissa loppuratkaisuna yksinäisyys on pahentunut suhteessa elettyyn elämään, eli juonellinen kehityskulku on ollut regressiivinen. Vaikka osassa tarinoista yksinäisyyden kanssa opitaan lopussa elämään, toivottu asiantila olisi ollut jatkaa elämää ilman pitkäkestoista yksinäisyyttä myös aikuis- ja vanhuusiässä.

TAULUKKO 2 Aikuisuudessa alkava yksinäisyys: yksinäisyyden regressiivinen kehityskulku.

	Sijainti ja pitkäkestoisuus	Juonelliset käännekohtat
lapsuus	-	-
nuoruus	tilanteinen, tilapäinen	työpaikan ja paikkakunnan vaihdot
aikuisuus	tilanteinen, krooninen, syklinen	epäonnistunut avioliitto, avioero
vanhuus	tilanteinen, krooninen, syklinen	koronapandemia, oma sairastuminen

Tarinatyypissä aikuisikä on selvä käännekohta pitkäkestoisten yksinäisyyden kokemusten alkamiselle. Nuoruudessa esiintyy korkeintaan tilapäistä ja tilanteista yksinäisyyttä, jonka kuvataan katkeavan ennen aikuisiällä alkavaa pitkäkestoista yksinäisyyttä. Aikuisuudessa esiintyviä yksinäisyyteen liittyviä juonellisia käännekohtia ovat avioliiton epäonnistuminen ja avioero. Vanhuuden käännekohtia ovat koronapandemia ja oma sairastuminen. Osassa tarinoista aikuisiällä alkava pitkäkestoinen yksinäisyys on hyvin pysyvä ja krooninen olotila, osassa taas yksinäisyys on enemmän syklistä, yksinäisyyden kokemusten ollessa välillä tauolla.

4.3 Tarina läpi elämän jatkuvasta yksinäisyydestä

Aineistoni tarinoista kolmessa tarinassa päähenkilö kokee pitkäkestoista yksinäisyyttä lapsuudesta vanhuuteen koko elämänkulun ajan. Näissä tarinoissa yksinäisyyttä kuvataan koko elämän kattavana kokemuksena, josta ei onnistuta pääsemään lopullisesti irti missään vaiheessa.

Yksinäisyys yhdessä ja erikseen. Otsikko kuvaa minua. Minulla on hyvät naapurit. Apua saan tarvittaeni. Kuitenkin eristäydyn, tunnen olevani ulkopuolinen. En löydä

keskustelukumppania tai ryhmässä sooloilen tai harvinaista kyllä olen hiljaa. Joudunko sattumalta sakkiiin mihin en kuulu vai hakeudunko sinne. Käyttäytymisen alkoi lapsena.

Tarinoissa sanoitetaan yksinäisyyden kokemuksia varhaislapsuudesta alkaen. Tarinoiden juoni lähtee liikkeelle tilanteesta, jossa päähenkilö on joutunut yksinäiseen tilanteeseen heti elämänsä alussa.

Varhaisin muistamani tunne yksinäisyydestä liittyy lapsuuteeni 60-luvulla, kun olin 5-vuotias. Isäni oli kuollut traagisesti, mutta valitettavasti asia jäi käsittelemättä ja jäin yksin suruni kanssa.

Kun olin muutaman vuoden ikäinen, isä keräsi kimpsunsa, otti minut mukaansa ja matkusti kanssani kauas. --- Yksinäinen pikkutyttö asui aluksi kolmen miehen taloudessa: isoisä oli leski, setä oli vielä poikamies.

Keskeinen lapsuuden yksinäisyyteen liittyvä käännekohta on vanhemman traaginen menettäminen tai tietty irrallisuus omista alkuperäisistä vanhemmista. Yhdessä tarinassa päähenkilö menettää isänsä nuorena, toisessa päähenkilö kuvaa olevansa ottopolvi ja kolmannessa päähenkilö vieraantuu varhain omasta äidistään. Yksinäisyyteen liittyvä juonenkulku saa heti tarinana alussa kroonisia piirteitä.

Olen ottopolvi. Otettu ainoaksi lapseksi sukulaisperheeseen. --- Leikin yleensä yksin. Vanhemmillä oli töissään kiireitä. --- Yritin olla kiltti lapsi, ettei minua annettaisi pois.

Oma äitini jäi vieraaksi, vaikka hän muutaman vuoden kuluttua veljen kanssa muuttikin luoksemme. Äiti oli hiljainen, sulkeutunut, ilman ystäviä. Hieman pelkäsinkin häntä. Isä oli viikot poissa.

Osassa tarinoista lapsuuteen ja nuoruuteen liittyy myös muita yksinäisyyden käännekohtia, jolloin kokemus varhaislapsuudessa alkaneesta yksinäisyydestä vahvistuu entisestään. Näitä käännekohtia ovat joutuminen tärkeän ystävän hylkäämäksi ja ulkopuoliseksi jääminen omanikäisten porukasta. Kokemukset ovat kipeitä ja jättävät pysyvän jäljen.

Toinen lapsuuteen liittyvä voimakas yksinäisyyden kokemus liittyy vaiheeseen, jolloin pääsin oppikouluun. Kaksi parasta ystävääni hylkäsivät minut tämän vuoksi.

”Miksi sinä aina kuljet minun perässäni! Voithan sinä yksinkin mennä!” Se pelästytti ja aiheutti kipeän särön sydämeen. Välitunneilla oli tyttöillä tapana kulkea käsikynkkää porukoissa ja leikkiä välitunteileikkejä. Pian tapahtui niin, että hänet kaapattiin luokan suosikkityttöjen kainaloon, mutta minua ei huolitettu. Mikä hylätyksi jätetyn tunne!

Minä sain ruveta kantamaan pinkotytön leimaa. Minua hiukan vieroksuttiin, ja luokkatoverit rakensivat keskenään klikkejä, joiden hauskimpiin hetkiin minulla ei ollut asiaa. Seurani kelpasi kyllä silloin, kun tarvittiin läksyissä apua.

Aikuisuus näyttäytyy tarinoissa yksinäisyyden suhteen vaihtelevana aikana. Yksinäisyyden juonenkulku aaltoilee ja yksinäisyys on ajoittain katkolla. Toisaalta kaikkiin

tarinoihin liittyy myös vahva kokemus yksinäisyyden ajoittaisesta palaamisesta pitkäksi aikaa.

Aikuisena suurinta yksinäisyyttä olen kokenut silloin, kun mieheni sairastui burnoutin seurauksena vakavaan masennukseen. Koskaan aikaisemmin en aikuisiällä ole kokenut itseäni niin yksinäiseksi.

Elämän ruuhkavuodet sujuivat hyvin työn ja perheen kiireissä. Yksinäisyyttä en tuntenut kuin ehkä joskus silloin, kun perheidän toisena osapuolena jouduin ainoana puolustamaan omaa kantaani miestäni ja häntä tukevaa sukua vastaan. Tai kun avioliitossa tunsin raastavaa läheisyyden puutetta parin vuoden ajan, jolloin mieheni aika ja mielenkiinto suuntautuivat toisalle.

Kuten aikuisuudessa alkavan yksinäisyyden tarinoissa, myös tähän tarinatyyppiin liittyy aikuisiän käännekohtana haasteet omassa avioliitossa. Yhdessä tarinassa koko pitkään jatkuva avioliitto maalautuu esiin tilanteena, jossa päähenkilö ajautuu passiiviseen ja yksinäiseen rooliin.

Minä sopeuduin miehen tahtoon. Hän piti minua ja tyttäriämme komennossaan. Mieheni oli eloisa ja touhukas. Minä en osaa ajaa autoa, eikä minulla ollut ystäviä eikä harrastuksia.

Toisessa tarinassa taas päähenkilö joutuu varhain kohtaamaan aviomiehensä kuoleman, mikä on käännekohta yksinäisyyden pahenemiselle.

Loppuvuosina vahva kiintymys ja toveruus lisääntyivät. Olimme todella läheiset, toistemme parhaat ystävät. Siksi pudotus leskeyden tuomaan yksinäisyyteen oli syvä. Huomasin, että oikein omia ystäviä ei minulla ollutkaan. Kaikki olivat mieheni kautta perheuttavia ja muita kavereita, ja vähitellen he alkoivat vieraantua.

Toisaalta kahdessa tarinassa on myös aikuisiällä koettu positiivinen käännekohta oman yksinäisyyden suhteen. Yhdessä tarinassa päähenkilö saa apua psykoterapiasta ja toisessa tarinassa miehensä menettänyt päähenkilö löytää uuden seurustelusuhteen, joka kehittyy myöhemmin tiiviiksi ystävyysuhteeksi. Nämä käännekohdat kuvaavat hyvin tarinatyypissä esiintyvän yksinäisyyden syklistä luonnetta.

Olen käynyt pitkän psykoterapian, jossa pääsin omaan yksinäisyyden tunteen ytimeen ja opin tunnistamaan ja hyväksymään tunteen.

Siihen tyhjyyteen tipahti yksinäinen fiksu mies, jonka kanssa harrastimme, retkeilimme ja matkustimme parikymmentä vuotta. Aluksi seurustelimme, ja loppuvuosina hän oli ystävä, paras ja ainoa, johon tukeuduin.

Vanhuusikä näyttäytyy tarinatyypissä aikuisiän tavoin yksinäisyyden suhteen vaihtelevana aikana. Hyviä jaksoja on ollut, mutta myös kausia, jolloin yksinäisyys on pahentunut. Vanhuusiästä käsin oma nykyinen yksinäisyys hahmottuu pitkään jatkuneena tilana.

Isän kuolemaan liittyi voimakas häpeän tunne ja häpeä lisää usein yksinäisyyden tunte-
musta, koska ei ole ketään, jonka kanssa jakaa asia. Luulen, että tämä laukaisi minussa lä-
hes kroonisen yksinäisyyden tunteen.

Yksinäisyys on vaikuttanut elämääni. Märehdin asioita pitkään. En päästä irti vaan puin
mielessäni syitä ja seurauksia. Mieheni kanssa ei keskusteltu, hän päätti mitä milloinkin
tehdään. Tyttäreni kanssa en saa keskustelua syntymään. Olemme eri aaltopituudella.
Minä olen vanhanaikainen pelkuri.

Vanhuusiällä koettuja juonen käännekohtia ovat tärkeän ystävyssuhteen katkeami-
nen ja koronapandemia, joka rajoittaa ystävien tapaamista ja vanhoihin harrastuksiin
osallistumista.

Sitten putosi pommi: hän ihastui työtoveriinsa ja halusi seurustella tämän kanssa. Olisin
tahtonut pitää ystävyyttä molempien kanssa, mutta se ei sopinut. Nyt aivan todella tunsin
olevani yksin. --- Ikää ja vaivoja oli kertynyt jo niin runsaasti, että naisena tunsin Parasta
ennen -päiväyksen menneen. Kelpaisinko tällaisena enää kenellekään. Itsetunto oli todella
nollassa.

Korona-virus on vienyt huomion. Minultakin virus on vienyt harrastukset ja tapaamiset.
Puhelin on ainoa yhdysside ystäviin. --- Kaupassa ja kadulla näen ohimennen heitä maski
naamalla. Keskustelusta ei tule mitään, koska mulla on huono kuulo. Kuulolaiteita on
maskin kanssa vaikea pitää.

Tarinoiden loppuratkaisut erilaisuudessaan kuvastavat tarinatyyppissä ilmenevän yk-
sinäisyyden syklistä luonnetta. Yhdessä tarinassa vasta tapahtunut eläköityminen he-
rättää vanhat yksinäisyyden tunteet uudelleen. Toisessa päähenkilö on oppinut elä-
mään yksin yksinäisyydestä huolimatta. Kolmannen tarinan lopussa yksinäisyys he-
rättää päähenkilössä voimakasta, jopa itsetuhoisuuteen ajavaa ahdistusta.

Olen puoli vuotta sitten jäänyt eläkkeelle ja tämä vaihe toi yksinäisyyden tunteen luokseni.
Minulla on ystäviä ja harrastuksia, mutta yksinäisyyden tunne putkahtaa siitä huolimatta
pintaan.

Pelkäsin yksinjäämistä ja hylätyksi tulemistä vuosikymmenet. Nyt olen ollut yksin kohta
12 vuotta. Olen kiitollinen saadessani elää tällaisenkin vaiheen. Opettelua se on ollut. Teen
tyhmiä ostoksia, juuri nyt opettelen ostamani pyykinpesukoneen toimintaa.

Pahimman ahdistuksen aikana, yksinäisen joulun aikoihin, aloin jopa harkita kävelylenk-
kiä joen yli vievälle sillalle ja pudottautumista sulaan koskeen. En sitä kuitenkaan tehnyt.
Mutta ahdistus ja yksinäisyyden kipu veivät voimat. Lääkäreissuja on tullut milloin min-
kään vaivan muodossa, ehkä osittain psykosomaattisiakin. Kuinka juuri silloin, kun elä-
mässä kuuluisi jo olla iän tuomaa seesteisyyttä, rintaa puristavatkin ahdistus ja sinne tänne
vellovat ajatukset.

Vaikka tarinoiden lopussa yksinäisyyttä voi olla enemmän tai vähemmän kuin jossa-
kin kohtaa aiempaa elämää, tilanne on stabiili suhteessa tarinan alkuun. Päähenkilöi-
den toivottu asiointila olisi ollut, että lapsuudesta asti koettu yksinäisyys olisi elämän
aikana helpottanut. Sen sijaan yksinäisyys kulkee juonessa mukana syklisesti läpi elä-
män vanhuuteen saakka.

TAULUKKO 3 Läpi elämän jatkuva yksinäisyys: yksinäisyyden stabiili kehityskulku.

	Sijainti ja pitkäkestoisuus	Juonelliset käännekohtat
lapsuus	krooninen, syklinen	vanhempien avioero ottolapseksi joutuminen vanhemman kuolema ystävän hylkääminen
nuoruus	krooninen, syklinen	ystävän hylkääminen
aikuisuus	krooninen, syklinen	puolison kuolema, puolison sairastuminen uusi läheinen ystävä oma psykoterapia
vanhuus	krooninen, syklinen	puolison kuolema, ystävän hylkääminen koronapandemia

Tarinatyypissä yksinäisyys on elämänkulun alusta asti ajalliselta luonteeltaan pitkäkestoista ja sellaisena se jatkuu vanhuuteen saakka. Tarinoissa on paljon yksinäisyyteen liittyviä käännekohtia eri ikävaiheissa. Kaikkia tarinoita yhdistää lapsuuteen liittyvät menetykset ja tietty irrallisuus liittyen omiin alkuperäisiin vanhempiin. Tarinatyypin yksinäisyys on luonteeltaan kroonista ja syklistä.

4.4 Tarina voitetusta yksinäisyydestä

Aineistoni tarinoista kahdessa tarinassa päähenkilö kokee yksinäisyyttä lapsuudesta tai nuoruudesta lähtien vanhuuteen saakka, mutta yksinäisyyden kokemukset muuttuvat vanhuudessa pitkäkestoisuudeltaan tilapäisiksi aiemmin koettujen pitkäkestoisten yksinäisyydentunteiden sijaan. Tarinoiden juoni alkaa lapsuudesta, johon ei kuulu voimakkaita yksinäisyyden kokemuksia. Ystäviä on ollut, vaikka lapsuuteen on liittynyt myös yksinoloa.

Leikkikavereita riitti, oli monenlaisia yhteisiä touhuamista ja järjestettyä ohjelmaa. --- Vuosiin ei liity ikävää yksinäisyyden tunnetta. Päinvastoin. Yksinäisyys oli minulle tarpeellinen ajatusten ja tunteitten kokoamisen hetki. Tunsin samalla olevani osa yhteisöä, jossa perheenä elimme.

Olen ainoa lapsi ja sen vuoksi ollut jo lapsena paljon yksin. Totuin jo lapsena siihen, että yksinolo on minulle tavallisin ja luonnollisin olotila.

Toisessa tarinassa yksinäisyys tulee mukaan juoneen myöhemmin lapsuudessa päähenkilön ollessa kouluikäinen. Yksinäisyyden aloittava käännekohta on lapsuudenperheen hajoaminen isän alkoholismien vuoksi. Heti perään myös vanhat ystävät hylkäävät päähenkilön, mikä saa aikaan voimakasta tilanteeseen liittyvää yksinäisyyttä.

Perheemme hajosi ollessani 11-vuotias isäni alkoholisoitumisen vuoksi. --- Äidin ja veljeni kanssa muutin sodan jälkeisen asuntopulan aikaan täysin erilaiseen, minulle tuntemattomaan asuinympäristöön. Putoimme hyvästä keskitasosta alimpaan sosiaaliluokkaan. --- Nyt minut nähdessään nuo parhaat kaverini ottivat jalat alleen ja juoksivat pakoon jättäen joukolla minut yksin seisomaan entisen kotimme ovelle. En ollut uskoa näkemääni! Se oli täysi yllätys ja kova kokemus!

Tarina jatkuu tilanteeseen sopeutumisella ja uusiakin ystäviä löytyy. Yksinäisyys jää kuitenkin osaksi juonta. Toisessa tarinassa yksinäisyys tulee juoneen mukaan hieman myöhemmin, nuoruusaikana. Käännekohtana toimii muutto uudelle paikkakunnalle ja koulun vaihtaminen, jossa päähenkilöä ei hyväksytä osaksi porukkaa. Kokemus aloittaa pitkään jatkuvan kroonisen yksinäisyyden.

Eristyneisyyden ja syrjityksi tulemisen tunne minulle tuli kahtena viimeisenä lukiovuotena siis 17-19 vuotiaana, kun muutimme pääkaupunkiseudulle. --- Minua ei hyväksytty vaan kohdeltiin kuin olisin ollut ilmaa. En saanut yhtään ystävää ja siteet entisiin ystäviin olivat jääneet edellisille paikkakunnille. Kärsin tuosta ajasta paljon ja se on vaikuttanut asennoitumiseeni muihin ihmisiin ihan pysyvästi.

Aikuisuus näyttäytyy tämän tarinatyyppin tarinoissa yksinäisyyden suhteen vaihtelevana aikana. Yksinäisyys on toistuvaa, mutta se on välillä myös tauolla. Tarinatyyppin yksinäisyys on kroonista ja syklistä. Tarinoiden juonia yhdistää se, että yksinäisyyteen liittyviä käännekohtia on aikuisiällä paljon. Kummassakin tarinassa päähenkilö joutuu kohtaamaan parisuhteen yllättävän päättymisen.

Meillä sujui elämä hyvin yhdessä, mutta se särkyi yllättäen, täysin odottamatta... Minusta tuli 6-vuotiaan pojan yksinhuoltaja. --- Oli naapureita ja ystäviä, jotka antoivat apua. Suru oli tullut kuitenkin kotiimme. Yksinhuoltajuus ja erotilanteen aiheuttama yksinäisyys oli kannettava itse. Lapsi suri isänsä menetystä, minä yllättävää yksin jäämistäni.

Avoliiton alkuaikoina tunsin kerrankin, että en ollut yksin. Olin onnellinen, kun sain nukkua yhdessä avomieheni kanssa. Tunsin olevani turvassa. Olin onnellinen. Se loppui kuitenkin lyhyeen ja kumppanini jätti minut. --- Avoliiton purkautuminen oli minulle paha kriisi. Unelmani perheestä ja avioliitosta murtuivat.

Toisessa tarinassa lapsettomaksi jääminen on keskeinen yksinäisyyden käännekohta. Muita aikuisiän yksinäisyyteen liittyviä käännekohtia tarinoissa ovat ystävyyssuhteiden päättymiset, työpaikalla tapahtunut syrjintä ja uuden puolison kuolema. Päähenkilöt joutuvat kohtaamaan elämässään yksinäisyyttä toistuvasti.

Muutama minulle tärkeä ystävyysuhde on päättynyt elämäni aikana ja se on sattunut minuun yhtä kipeästi kuin avosuhteen kariutuminen. Samat tunteet: masennus, epätoivo, arvottomuus, itsesyytökset ja pohjaton yksinäisyys ovat hallinneet silloinkin elämäni.

Olin hakenut virkaa. Viidestä hakijasta, 3 miestä ja 2 naista, olin paras koulutukseltani ja kokemukseltani, ainoa hakijoista jatkokoulutettukin tuohon työnkuvaan. --- Se oli ilmeinen syrjäyttäminen sukupuolen vuoksi. --- Alkoi neljä ja puoli vuotta kestävä yksinäinen, rasakas oikeusprosessi.

Yhdeksän yksinhuoltajavuoden kuluttua löysin uuden kumppanin. Sain voimia työhön ja vanhemmuuteen tästä suhteesta. --- Se päättyi häitä vihdoin suunnitellessamme hänen yllättävään, tuskalliseen kuolemaansa... silloin jäin konkreettisesti ja tuskallisesti yksin.

Tarinatyypin yksinäisyyden syklistä luonnetta korostaa molemmissa tarinoissa esiintyvä päähenkilöiden tapa ponnistaa yhä uudelleen yksinäisistä tilanteista eteenpäin. Yksinäisyyden juoni maalautuu toistuvaksi taisteluksi yksinäisyyttä vastaan. Apua haetaan terapiasta, seuraa etsitään toisista yksinäisistä ihmisistä ja yksinäisyydestä pyritään aktiivisesti pois päin.

Pääsin poikani kanssa kunnan tarjoamaan perheterapiaan. Se oli vaikeaa, varsinkin lapselteni, mutta tarpeellista meille molemmille. - Se on kuin ahtaan portin läpi kulkemista, yritin sitä selittää pojalleni. Olin kiitollinen asiantuntevasta avusta. Yksin en olisi selvinnyt, en ainakaan yhtä hyvin. Vähitellen ajan myötä tilanne rauhoittui ja ilo palasi kotiimme.

Minulla on myös ollut onni solmia ystävyysuhde muutamaan yksineläjään, joiden kanssa olemme muodostaneet 'porukan'. Porukan kanssa syömme yhteiset ateriat jouluisin, pääsiäisenä, vappuna ja vietämme juhannusta jonkun meistä mökillä. --- Viime kevään koronaaikana soittelimme toisillemme lähes päivittäin, nyt olemme aloittaneet kerran viikossa vi-deokeskustelut. Saamme nähdä myös toistemme naamat.

Koko elämäni on ollut itse asiassa pyrkimistä pois yksinäisyydestä ja eristyisyydestä. Koska minulla ei ole perhettä, ei sisarusia eikä oikein sukulaisiakaan, jouduin luomaan 'perheeni' aina uudestaan. --- Kun olen joutunut tilanteeseen, jossa olen tuntenut jääneeni tyhjiöön, olen aloittanut jotain uutta.

Juonen edetessä vanhuusikään yksinäisyys jatkuu edelleen syklisenä. Tarinoita yhdistää kuitenkin vanhuusiän merkittävä juonenkäänte, jonka seurauksena yksinäisyyden ajallinen luonne lopulta muuttuu. Toisessa tarinassa päähenkilö hakeutuu pitkään psykoterapiaan joka tuo helpotusta. Toisessa tarinassa taas päähenkilö saa ensin lohtua lapsettomuuteensa yllättävän kummilapsen myötä ja muuttaa myöhemmin vielä asumisyhteisöön, mikä osoittautuu oikeaksi ratkaisuksi yksinäisyyden kannalta. Aiemmassa elämässä koetut pitkään jatkuneet yksinäisyyden kokemukset muuttuvat ohimeneviksi tunteiksi. Yksinäisyyttä on, mutta se on luonteeltaan tilapäistä.

Kävin lähes 5 vuotta jaksottain elämäni solmukohtia ratkomassa ja yksinäisyydenkin tuskani ulos itkemässä hyvän terapeutin kanssa. Mielialani ovat olleet tasapainossa terapian jälkeen. En ole enää kokenut samanlaisia hyytäviä yksinäisyydentunteita vuosiin. Joskus harvoin saatan yksin ollessani yhä purskahtaa itkuun kaivatessani miesystäväni, jonka kanssa oli tarkoitus jakaa nämä eläkevuodet. Annan itkun tulla, pyyhin silmäni ja jatkan elämäni. Nämä eläkevuodet ovat olleet parasta elinaikaani. Olen onnekas, yksinelävä ihminen.

Kun noin 40-vuotiaana hyväksyin sen, että en koskaan tulisi perustamaan perhettä, alkoivat ajatukseni hakeutua pohtimaan vaihtoehtoja. Yksinäinen vanhuus kammotti. Kuulin ensimmäisen kerran yhteisöasumisesta 1980-luvulla. --- Tämä sopii minulle loistavasti – sopivasti yksityisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Turvallisuutta lisää se, että tunnen kaikki naapurit ja voin huoletta mennä pyytämään naapuriapua, kun sellaista tarvitsen.

Yllättäen sain myös 'perheen'. Hyvän ystäväni tytär pyysi minua esikoispoikansa kummiksi. --- Olen vaihtanut vaippoja, syöttänyt, nukuttanut, vienyt Linnanmäelle ja Hoplopiin, uimaan, viettänyt syntymäpäiviä, jouluja ym. Näin olen päässyt seuraamaan

nuoren perheen arkielämää. Se on rikastuttanut elämäni valtavasti ja tuonut siihen rakkautta. Rakkautta lapseen.

Voitetun yksinäisyyden tarinoissa yksinäisyys on selvästi helpottanut suhteessa elettyyn elämään, eli juonellinen kehityskulku on ollut progressiivinen. Päähenkilön toivottu asiointi oli, että lapsuudessa ja nuoruudessa alkanut krooninen ja syklinen yksinäisyys helpottaa tarinan aikana. Näin tapahtuu yksinäisyyden ajallisen luonteen muuttuessa kroonisesta ja syklistä yksinäisyydestä vanhuusajan tilapäiseksi yksinäisyydeksi.

TAULUKKO 4 Voitettu yksinäisyys: yksinäisyyden progressiivinen kehityskulku.

	Sijainti ja pitkäkestoisuus	Juonelliset käännekohtat
lapsuus	tilanteinen	vanhempien avioero ystävien hylkääminen
nuoruus	tilanteinen, krooninen	ryhmästä eristäminen
aikuisuus	krooninen, syklinen	ero parisuhteesta puolison kuolema lapsettomaksi jääminen syrjintä työpaikalla
vanhuus	krooninen, syklinen, tilapäinen	psykoterapia kummilapsi asumisyhteisöön muuttaminen

Tarinatyypissä yksinäisyys on lapsuudesta tai nuoruudesta asti ajalliselta luonteeltaan pitkäkestoista ja sellaisena se jatkuu myös vanhuudessa. Elämänkulkuun liittyy paljon yksinäisyyteen vaikuttavia juonenkäänteitä. Vanhuusiässä tapahtuu kuitenkin lopullinen käännekohta, jonka seurauksena yksinäisyys muuttuu lyhytkestoiseksi tilapäiseksi yksinäisyydeksi.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielmani tehtävä oli tarkastella ikääntyneiden yksinäisyyttä elämänkulullisesta näkökulmasta, etsien aineistosta erilaisia yksinäisyyteen liittyviä juonellisia kehityskulkuja sen suhteen, miten vanhuusiällä koettuun yksinäisyyteen on päädytty. Etsin vastauksia kysymykseen: millaisia yksinäisyyden juonellisia kehityskulkuja elämänkulullisista teksteistä löytyy. Tutkielmani tehtävä kumpusi halusta ymmärtää ikääntyneiden yksinäisyyttä ei vain vanhuuden olosuhteista käsin, vaan eletty elämä huomioon ottaen. Tässä luvussa käyn läpi tutkielmani keskeiset tulokset, ja suhteutan niitä aiempiin tutkimuksiin.

Aineistostani löytyi narratiivisen juonianalyysin avulla neljä erilaista yksinäisyyden juonellista kehityskulkutarinaa. Eri tarinat kuvastavat erilaisia yksinäisyyspolkuja alkaen lapsuudesta ja päättyen yksinäisyyteen vanhuudessa. Löytämäni tarinatyypit ovat vanhuudessa alkava yksinäisyys, aikuisuudessa alkava yksinäisyys, läpi elämän jatkuva yksinäisyys ja voitettu yksinäisyys. Muodostin tarinat tarkastelemalla tarinoiden juonessa ilmenevän yksinäisyyden sijoittumista ja pitkäkestoisuutta eri ikävaiheissa, tarkastelemalla tarinaan juoneen liittyviä käännekohtia ja vertaamalla juonen loppua yksinäisyyden pitkäkestoisuuden suhteen juonen alkuun.

Löytämäni tarinatyypit ovat erilaisia sen suhteen, miten yksinäisyyden pitkäkestoisuus kehittyy juonen aikana. Vanhuudessa tai aikuisuudessa alkavan yksinäisyyden tarinatyypeissä yksinäisyyden kehityskulku on regressiivinen, yksinäisyyden kokemusten muuttuessa pitkäkestoisemmiksi aikuisuudessa tai vanhuudessa. Läpi elämän jatkuvan yksinäisyyden tarinoissa juonellinen kehityskulku taas on stabiili, yksinäisyyden jatkuessa syklisestä lapsuudesta vanhuuteen saakka. Voitetun yksinäisyyden tarinoissa sen sijaan yksinäisyyden juonellinen kehityskulku on progressiivinen, yksinäisyyden kokemusten muuttuessa lyhytkestoisemmiksi vanhuudessa.

Ikääntyvien yksinäisyyteen kohdistuvista tutkimukset eivät yleensä erottele ikääntyneitä sen mukaan, onko yksinäisyyttä koettu jo nuorempana vai ovatko yksinäisyyden kokemukset alkaneet vasta vanhuudessa (Tiilikainen 2016a, 160). Yksi

harvoista myös lapsuusiän huomioivista tutkimuksesta on Elisa Tiilikaisen (2016a) ikääntyneiden yksinäisyyttä ja elämäntapua käsittelevä väitöskirja. Tässäkään tutkimuksessa ei ole vastaavaa yksinäisyyden kokemusten kehityskulkujen tarkastelua lapsuudesta vanhuuteen, vaikka Tiilikainen erittelee tutkimuksessaan ansiokkaasti ikääntyneiden yksinäisyyskokemuksia lapsuudesta saakka. Yksinäisyyden kehitystä hän tarkastelee seitsemän vuoden aikajakson aikana. Hänen tutkittavistaan osalla yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät iän myötä, osalla ne vähentyivät ja osalla yksinäisyys säilyi melko pysyvänä olotilana. Tutkielmani yksinäisyyden kehityskulut muokautuvat tässä suhteessa Tiilikaisen tuloksia.

Tulokseni ovat yhteneväisiä myös muiden lyhyempää ajanjaksoa tarkastelevien tutkimusten kanssa. Wenger ja Burholt (2004) muodostivat tutkimuksessaan yksinäisyyden ja eristäytymisen kehityskulkuja tarkastellen ikääntyneiden menneisyyttä kahdenkymmenenvuoden ajalta. Heidän tutkimuksessaan löydetyt luokat: lisääntyvä yksinäisyys ja eristäytyminen sekä yksinäisyyden tai eristäytymisen voittaminen tulivat esiin myös minun tutkielmassani. Tulokseni ovat niin ikään yhteneväiset Victorin ja kollegoiden (2005) tutkimuksen kanssa, jossa löydettiin kolme tyypillistä yksinäisyyspolkua. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kehitystä tarkasteltiin kymmenen vuoden ajalta. Victorin tutkimuksen yksinäisyyspolut olivat: jatkumo pitkään jatkuu neelle yksinäisyydelle, myöhään alkanut yksinäisyys ja vähenevä yksinäisyys. Nämä polut löytyivät kaikki myös omasta aineistostani.

Tarinatyyppejä muodostaessani löysin tarinoiden juonista erilaisia käännekohtina toimivia elämäntapahtumia, jotka yhdistivät tarinat toisiinsa. Vanhuudessa alkavan yksinäisyyden tarinoissa tällaisena käännekohtana toimii oman puolison kuolema tai sairastuminen. Aikuisuudessa alkavan yksinäisyyden tarinoissa yhdistävä käännekohta taas on oman avioliiton epäonnistuminen ja sen seurauksena ilman puolisoa jääminen. Myös voitettun yksinäisyyden tarinoissa päähenkilöt jäävät jo aikuisiällä ilman pitkäaikaista puolisoa, ja kokemus linkittyy päähenkilöiden pitkäaikaiseen yksinäisyyteen. Puolison menettäneillä sekä naimattomilla ja ilman parisuhdetta elävillä ikääntyneillä on todettu olevan kohonnut riski yksinäisyyden kokemiseksi (Dahlberg 2022, 225). Lisäksi yksin asumisen yleisesti on huomattu lisäävän riskiä yksinäisyydelle muissakin ikävaiheissa. (Laaninen & Niemelä 2023, 244). Vanhuusiällä kumppanin menettäminen on riskitekijä, joka kohdistuu erityisesti naisiin (Aartsen & Jylhä, 2011). Ei ole näin ollen yllättävää, että tutkielmani yksinäisyystarinoissa tällaiset elämäntapahtumat tulivat yksinäisyyteen liittyvinä juonellisina käännekohtina vahvasti esiin.

Läpi elämän jatkuvan yksinäisyyden tarinoissa yhdistävä käännekohtana sen sijaan on lapsuudessa koettu oman vanhemman menettäminen tai irrallisuus omista alkuperäisistä vanhemmista. Varsinkin emotionaalisen yksinäisyyden on katsottu yhdistyvän lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen, joka heijastuu monin

eri tavoin myöhempään elämään. (Tiikkainen 2011, 67–68.) Lapsuudessa koetun turvattomuuden tunteiden ja hylkäämiskokemusten katsotaan yleisesti ottaen lisäävän riskiä yksinäisyydelle myöhemmin elämässä (Kangasniemi 2008, 119). Myös Tiilikainen mainitsee tutkimuksessaan yhtenä yksinäisyyteen vaikuttaneena elämäntapahtumana erityisesti lapsuudessa koetun vanhemman menetyksen (Tiilikainen 2016a, 160–164). On loogista, että huonot lapsuuden kokemukset tulivat esiin myös minun aineistossani yksinäisyyteen vaikuttaneena tekijänä.

Erilaiset elämäntapahtumat toimivat löytämisessäni yksinäisyystarinoissa käännekohtina, joiden seurauksena päähenkilöt alkavat kokea tilanteeseen liittyvää yksinäisyyttä. Käännekohdat edustavat tarinoissa jotakin yllättävää ja ei normatiivista, joka muuttaa päähenkilöiden elämänkulun suuntaa (Nurmi & Salmela-Aro 2000, 90–91). Ajallisuuden näkökulmasta tarinoissa toistuu mekanismi, jossa aluksi tilanteisena alkanut yksinäisyys pitkittyy ja muuttuu krooniseksi. Osassa tarinoista pitkään jatkuva yksinäisyys maalautuu jatkuvaksi jokapäiväiseksi tilaksi, osassa yksinäisyys saa syklisen luonteen yksinäisyyden ollessa välillä tauolla. Tilanne voidaan kokonaisuudessaan tulkita niin, ettei yksilö pysty sopeutumaan uuteen tilanteeseen tai korvaamaan mahdollisesti menetettyjä ihmissuhteita, jolloin yksinäisyys pääsee pitkittymään (Kangasniemi 2005, 258). Toisaalta syklisen yksinäisyyden suhteen päähenkilöt löytävät usein uutta toivoa elämäänsä, kunnes huomaavat pian taas kokevansa vanhaa tuttua yksinäisyyttä. Tätä voidaan kuvata kierteeksi, jossa toistuva yksinäisyys pahimmillaan kroonistuu ja yksinäisyyden kokemukset voimistuvat entisestään. Aineistossani oli tosin ajallisuuden suhteen nähtävissä myös sellainen mekanismi, että pitkään yksinäisyyden kanssa eläneet päähenkilöt olivat oppineet hallitsemaan ja kestämään yksinäisyyttä paremmin. (mt., 133–134; 258–259).

Voitetun yksinäisyyden tyyppitarina poikkeaa muista tyyppitarinoista sen suhteen, että siinä yksinäisyyden ajallinen luonne muuttuu vanhuudessa parempaan suuntaan. Pitkään jatkuneet krooniset ja sykliset yksinäisyyden tunteet muuttuvat tilapäisiksi yksinäisyyden tunteiksi. Näissä tarinoissa päähenkilöt tekevät vanhuusiässä valintoja, jotka ohjaavat omaa elämänkulkua yksinäisyyden suhteen paremmalla uralle. (Vilkko 2001, 79). Näitä valintoja ovat asumisyhteisöön muuttaminen ja pitkän psykoterapian aloittaminen. Myös Wengerin ja Burholtin (2004) pitkittäistutkimuksessa huomattiin, että ne ikääntyneet, jotka olivat voittaneet aiemmat yksinäisyyden kokemuksensa, olivat usein tehneet suuria muutoksia elämässään, kuten järjestelleet ajankäyttöään merkittävästi tai muuttaneet uuteen asuinympäristöön, jossa sosiaalinen ympäristö oli muuttunut parempaan suuntaan. (Wenger & Burholt 2004.)

Tarinatyyppeiden sisällä ilmeni vaihtelua sen suhteen, kuinka pysyväluntoisesta ilmiöstä kroonisessa yksinäisyydessä oli kyse. Osassa tarinoista krooninen yksinäisyys maalautui esiin hyvinkin jatkuvana olotilana ja osassa krooninen yksinäisyys aaltoili käyden välillä tauolla saaden hyvin syklisen luonteen. Analyysiini ei kuulunut

yksinäisyyskokemusten erittelyä sen suhteen, esiintyikö aineistossani emotionaalista vai sosiaalista yksinäisyyttä. Näiden käsitteiden kautta voidaan kuitenkin saada lisää ymmärrystä mahdollisista taustamekanismeista, jotka vaikuttavat kroonisen yksinäisyyden ilmenemismuotoihin. Emotionaalisen yksinäisyyden katsotaan yleisesti ottaen syttyvän tunnetilana nopeasti ja emotionaaliselle yksinäisyydelle tyypillistä on myös syttyä ja sammua toistuvasti. Sosiaalisen yksinäisyyden taas katsotaan rakentuvan hitaammin yksilön sosiaalisen identiteetin muuttuessa sellaiseksi, että yksilö kokee ulkopuolisuutta yhteisöstä. Sosiaalinen yksinäisyys nähdään myös jatkuvampana tilana kuin emotionaalinen yksinäisyys. (Tiilikainen 2016, 25; Kangasniemi 2005, 261.) On mahdollista, että osalla tarinoiden päähenkilöistä yksinäisyyden luonteena painottuu esimerkiksi emotionaalinen yksinäisyys, jolloin yksinäisyyden kuvauksesta tulee syklisempää. Sosiaalisen yksinäisyyden painottuminen taas johtaisi kroonisen yksinäisyyden ilmenemiseen jatkuvana olotilana. Tällaisten päätelmien tekeminen aineistooni liittyen edellyttäisi kuitenkin näkökulman perusteellista tarkastelua.

Tutkielmani eri tarinatyyppit kuvastavat erilaisuudessaan ikääntyneiden yksinäisyyspolkujen moninaisuutta ja antavat uutta tietoa yksinäisyyden kehityksestä koko elämänkulun näkökulmasta. Vanhuusiällä koettuun yksinäisyyteen voidaan päätyä hyvin erilaisista lähtökohdista ja elämänhistorioista käsin. Vanhuusiän yksinäisyys voi olla vasta alkanut kokemus, se on voinut saada alkunsa jo aikuisuudessa tai kyseessä voi olla myös läpi elämän jatkunut olotila. Aineistoni perusteella pitkäänkin jatkunut krooninen ja syklinen yksinäisyys voivat muuttua vanhuudessa satunnaiseksi ja ohimeneväksi tilapäiseksi yksinäisyydeksi.

6 POHDINTA

Tutkielmani tulosten perusteella voidaan sanoa, ettei vanhuusiän yksinäisyyteen ole vain yhdenlaista reittiä, vaan myöhemmällä iällä koettuun yksinäisyyteen päädytään hyvin erilaisten elämänhistorioiden kautta. Toisistaan poikkeavat ympäristöt ja olosuhteet luovat heti lapsuudessa erilaiset lähtökohdat mahdollisten yksinäisyyden kokemusten syntymiselle ja elämänkulkuun liittyy aina satunnaistekijöitä, jotka koskettavat vain osaa ihmisistä. Taustojen ja henkilökohtaisten voimavarojen vaihdellessa vanhuusiän yksinäisyys ei pelkisty vain yhdenlaiseksi kokemukseksi, johon on löydettävissä yksi kaikille sopiva ratkaisukeino. Ikääntynyt, joka on kokenut yksinäisyyttä läpi elämän, asemoituu omaan nykyiseen yksinäisyyden kokemukseensa hyvin eri tavalla kuin sellainen ikääntynyt, joka kokee pitkäkestoista yksinäisyyttä vanhuudessa ensimmäistä kertaa elämässään. Aiempi elämä ilman yksinäisyyttä voi toimia voimavarana, mutta pudotus yksinäisyyteen voi olla myös järkytys mikä tekee yksinäisyydestä syvempää. Toisaalta aiemmin yksinäisyyttä paljon kokenut ikääntynyt voi olla jo hyvin kuormittunut yksinäisyydestään, jolloin pienetkin yksinäisyyttä lisäävät käännekohtat romahduttavat. Yksinäisyyden kokemusten taustamekanismien vaihdellessa, yksi voi kaivata enemmän yhteisöllisyyttä ja hyväksyntää, toinen edes yhtä oikeasti merkitykselliseltä tuntuva ihmissuhdetta.

Tulokseni antavat myös tietoa siitä, minkälaiset elämäntapahtumat voivat toimia yksinäisyyden käännekohtina eri ikävaiheissa. Näitä käännekohtia tarkastelemalla saadaan tietoa niistä vaikeista elämäntilanteista, joissa sosiaalityöllä on tärkeä rooli olla ihmisten apuna yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Lapsuudessa syntyvät ongelmat kiintymyssuhteessa ja korjaavien kokemusten mahdollistaminen ovat lastensuojeluntyön ydintä. Samoin erotilanteissa perheet voidaan tavoittaa perhetyön avulla, jolloin on tärkeä tunnistaa sekä lasten että vanhempien riski pitkäaikaisille yksinäisyyden kokemuksille. Haasteeksi muodostuu lapsettomien eronneiden tavoittaminen, jotka eivät ohjaudu perhepalveluiden piiriin. Oman puolison menettämisen riski kasvaa vanhuusiässä ja se koskee erityisesti ikääntyneitä naisia.

Gerontologisella sosiaalityöllä on mahdollisuus tunnistaa tämä yksinäisyyden kroonistumisen riskiaika ja järjestää tukipalveluita oikea-aikaisesti silloin kun yksinäisyys on vielä tilanteista. Koska puolison menettäminen vanhemmalla iällä on monia ikään-tyneitä naisia yhdistävä ikävä elämäntapahtuma, ajattelen vertaistuen olevan yksi tärkeä hyödynnettävä voimavara osana auttamisjärjestelmää.

Tutkielmaani liittyy tiettyjä puutteita ja on aiheellista tuoda ne esiin. Käytän tutkielmassani valmista aineistoa, joten kirjoitelmien kirjoitusohjetta ei ole laadittu juuri tätä tutkielmaa ja sen tutkimuskysymyksiä varten. Voi olla, että jos kirjoittajia olisi pyydetty keskittymään elämäntapahtumien kuvailuun, mennyttä elämää olisi kuvailtu tarkemmin ja olisin saanut yksityiskohtaisempaa tietoa koko elämäntapahtumasta. Käyttämässäni kirjoitelmissa nuoruusiän kuvailut jäivät toistuvasti melko kapeiksi ja kohdentamalla apukysymykset eri ikävaiheisiin, nuoruuden yksinäisyyskokemuksista olisi voinut olla enemmän tietoa tarjolla. Toisaalta kaikissa aineistoni teksteistä löytyi selvä yksinäisyyden elämäntapahtumallinen juoni ikävaiheesta toiseen ja elämäntapahtumallinen tyyli tuntuu olleen monelle kirjoittajalle luontainen tapa hahmottaa omaa yksinäisyyttä. On mahdollista, että nuoruuden kuvailut olisivat joka tapauksessa jääneet muita elämäntapahtumia kapeammiksi ikävaiheen ollessa lopulta melko lyhyt.

Käsitän myös tutkielmassani vanhuuden yhtenäiseksi ajanjaksoksi sen sijaan, että olisin hyödyntänyt nykyään valloilla olevaa vanhuusiän jakoa aktiiviseen kolmannen ikään ja passiivisempaan neljänteen ikään (Karisto 2022, 33). Tässä suhteessa tutkielmassani ei toteudu peräänkuuluttamani käsitys vanhuusiän moninaisuudesta. Tein tämän valinnan, koska tällaisen jaottelun tekeminen yksinäisyystarinoissa esiintyvän kuvailun perusteella olisi ollut hankalaa ja lopputulos olisi todennäköisesti ollut keinotekoinen. Tutkielmani tavoittaa ikääntyneiden ja vanhuusiän moninaisuuden esittelemällä erilaisia polkuja vanhuusiän yksinäisyyteen, sen sijaan, että vanhuusiän yksinäisyys pelkistyisi vain vanhuusiän olosuhteista ja ikääntyneen ihmisen terveydestä ja toimintakyvystä rakentuvaksi asiaksi. Aineistoni koostuu myös hyvin eri ikäisistä, erilaisissa elämäntilanteissa elävistä ja erilaisen elämäntapahtuman omaavista kertojista.

Tutkielmaani liittyy myös tiettyjä puutteita, kun tarkastellaan tapaani hahmottaa eri ikävaiheita ja niihin liittyvää yksinäisyyttä osana kerrontaa. Koska tarinoiden tapahtumat eivät useinkaan edenneet kronologisessa aikajärjestyksessä ja tapahtumien ja yksinäisyyden kokemusten sijoittumisen ymmärtäminen perustui puhtaasti tarinalliseen kerrontaan, on mahdollista, että olen ymmärtänyt joitakin yksityiskohtia väärin. Tässä suhteessa haastatteluaineisto olisi voinut palvella tutkimustehtävääni paremmin ja tarkentavien kysymysten kysyminen olisi ollut mahdollista. Toisaalta olen tehnyt analyysivaiheen tarkasti ja olen aktiivisesti pyrkinyt kiinnittämään huomiota päätelmäni laatuun. Lopulta tutkielmani tarkoitus ei ole esittää täydellisen

tarkkaa kuvausta yksinäisyyden kehityksestä tietyn ihmiselämän aikana, vaan kuvata yksinäisyyden kehityskulkujen mahdollista kirjoa.

Lopuksi on todettava, että vaikka nostan tutkielmassani yhdeksi tarinatyypiksi voitettun yksinäisyyden, en ajattele muiden tarinatyypien edustavan yksilötason epäonnistumista taistelussa yksinäisyyttä vastaan. Voitettun yksinäisyyden tarinatyypin antaa toivoa sen suhteen, että pitkäänkin jatkunut yksinäisyys voi lieventyä vanhuusiällä. Tällaisen mahdollisuuden esiin tuominen haastaa lisäksi ennakkoluuloiset käsitykset vanhuusiän yksinäisyydestä väistämättömänä ja lopullisena asiana. Viime kädessä pitkäaikainen yksinäisyys on henkilökohtainen tragedia ja monen asian summa, se ei ole osoitus yksilötason epäonnistumisesta. Jokainen ihminen omaa erilaiset lähtökohdat elämään ja toiset kohtaavat vaikeuksia enemmän kuin toiset. Myös käytännön olosuhteet vaihtelevat sen suhteen, millaisia valintoja yksilön on konkreettisesti mahdollista tehdä. Olisi kohtuutonta väittää, että toimintakykynsä menettäneen pitäisi vain tehdä parempia valintoja. Taistelussa yksinäisyyttä vastaan tarvitaankin yksilön vastuuttamisen sijaan kattavia tukitoimia ja toisten ihmisten apua. Yhteiskunnan tehtävä on tarjota laajasti riittävän laadukkaita palveluja niin yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn kuin jo syntyneiden yksinäisyyden kokemusten voittamiseenkin.

LÄHTEET

- Aartsen, M. & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 31–38.
- Antikainen, A. & Komonen, K. (2003). Elämäkerta ja elämänkulku kasvatuksen ja aikuiskasvatuksen sosiologiassa. Teoksessa Sallila, P. (toim.), *Elämänlaajuinen oppiminen ja kasvat*. Kansanvalistusseura. Aikuiskasvatuksen 44. vuosikirja, 84–121.
- Antikainen, A. (1998). Kasvatus, elämänkulku ja yhteiskunta. Porvoo: WSOY.
- de Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80.
- Beal, C. (2009). Loneliness in older women: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(7), 795–813.
- Dahlberg, L. & McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4), 504–514.
- Dahlberg, L. McKee, K., Frank, A. & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 26(2), 225–249.
- Ejlskov, L., Boggild, H. Kuh, D. & Stafford, M. (2020). Social relationship adversities throughout the lifecourse and risk of loneliness in later life. *Ageing & Society*, 40(8), 1718–1734.
- Elder, G. H. Jr. & Giele, J. Z. (2009). Life course studies. An evolving field. Teoksessa G. H. Jr. Elder & J. Z. Giele (toim.), *The craft of life course research*. New York: The Guilford Press, 1–24.
- Green, L. (2010). Understanding the life course: Sociological and psychological perspectives. Cambridge: Polity Press.
- Guthmuller, S. (2022). Loneliness among older adults in Europe: The relative importance of early and later life conditions. *PloS one*, 17(5), e0267562–e0267562.
- Heikkinen, H. L. T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. (toim.) & Aaltola, J. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–167.
- Herman, D. (2009). *Basic Elements of Narrative*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, Raine & Juhani Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 168–184.
- Hänninen, V. (2008) Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa Pietilä, A-M. & Länsimies-Antikainen, H. (toim.), *Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä*. Kuopion yliopiston julkaisuja. 121–140.1
- Hänninen, V. (2000) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hänninen, V. & Koski-Jännes, A. (1999). Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction* 94(12), 1837–1848.

- Jong Gierveld, J. de & van Tillburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121–130.
- Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus, 52–72.
- Jylhä, M. (1990). Vanheneminen, toiminta ja vuorovaikutus. Teoksessa Pohjolainen, P. (toim.) & Jylhä, M. (toim.), *Vanheneminen ja elämäntulkku. Sosiaaligerontologian perusteita*. Helsinki: Weilin+Göös, 106–134.
- Jylhä, M. (2004). Old Age and Loneliness: Cross-sectional and Longitudinal Analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Canadian Journal on Aging* 23(2), 157–168.
- Kamiya, Y., Doyle, M., Henretta, J. C. & Timonen, V. (2014). Early-Life Circumstances and Later-Life Loneliness in Ireland. *The Gerontologist*, 54(5), 773–783.
- Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, K. (toim.), *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 227–307.
- Kangasniemi, J. (2008). *Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstan kirjoituksissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karisto, A. (2022) Ikä, kohortti, aika ja elämäntulkku vanhenemistutkimuksessa. Teoksessa Rantanen, T. (toim.), Kokko, K., Sipilä, S., Viljanen, A. & Aromaa, A. *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 23–36.
- Laaninen, M. & Niemelä, M. Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka*, 88(3), 237–247.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 30.12.2012/980.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Marin, M. (2013). Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.), *Lapsuudesta vanhuuteen iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 17–48.
- Murray, K. (1989). The Construction of Identity in the Narratives of Romance and Comedy. Teoksessa Shotter, J. & Gergen, K. J. (toim.), *Texts of Identity*. London: Sage Publications Ltd., 176–205.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (2000). Ihmisen psykologinen kehitys ja elämäntulkku. Teoksessa Heikkinen, E. (toim.) & Tuomi, J. (toim.), *Suomalainen elämäntulkku*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 86–98.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic & Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266.
- Pohjola, A. (1994). *Elämän valttikortit? Nuoren aikuisen elämäntulkku toimeentulotukea vaativien tilanteiden varjossa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. (2020). Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. (toim.), Juuti, P. (toim.) & Aaltio, I. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus, 216–227.

- Rahikka, A., Annaniemi, V. & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia* 34(2), 103–116.
- Rahkonen, O., Lahelma, E. & Lallukka, T. (2023). Sosiaaliset tekijät ja vanheneminen. Teoksessa Rantanen, T. (toim.), Kokko, K., Sipilä, S., Viljanen, A. & Aromaa, A. *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 37–45.
- Rantamaa, P. (2013) Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.), *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologia*. 3. painos. Tampere: Vastapaino, 49–96.
- Ruoppila, I. (2014). Elämänkulun teoria perhetutkimuksessa. Teoksessa Jallinoja, R., Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.), *Perhetutkimuksen suuntauksia*. Tallinna: Gaudeamus, 99–122.
- Saari, J. (2010). *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOY.
- Saari, J. (2016). Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus, 9–29.
- Saaristo, L. (2011). Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.), *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–140.
- Sheftel, M. G, Margolis, R. & Verdery, A. M. (2023). Life Events and Loneliness Transitions Among Middle-Aged and Older Adults Around the World. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 79(1), 1–10.
- Siltanen, S., Ilmarinen, K., Luoma, M-L., Leppäaho, S. & Kehusmaa S. (2022). Changes in older people's quality of life in the COVID-19 era: a population-based study in Finland. *Quality of Life Research*, 31(11), 3177–3187.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS): Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020–2021 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2022-07-11). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja].
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Elinolotilasto [verkkójulkaisu]. (2022). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 29.3.2024.
- Tenkanen, R. (2007). Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.), *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityön avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 181–192.
- Tiilikainen, E. (2016a). *Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Helsinki: Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4(2016).
- Tiilikainen, E. (2016b). Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus, 129–148.
- Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.), *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.
- Timonen, V. (2024). Ikääntymis- ja elämänkulututkimuksen uudet avainsanat. *Yhteiskuntapolitiikka*, 89(2), 182–187.
- Uotila, H. (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

- Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. (2014). Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 20–39.
- Victor, C. R., Scambler, S., Bowling, A. & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25(6), 357–375.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. (2009). *The social world of older people. Understanding loneliness and social isolation in later life*. Maidenhead: Open University Press.
- Vilkko, A. (2001). Elämäntyyli ja elämäntyylikokemus. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.), *Suomalainen elämäntyyli*. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 74–85.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The Massachusetts Institute of Technology.
- Wenger, C. & Burholt, V. (2004). Changes in Levels of Social Isolation and Loneliness among Older People in a Rural Area: A Twenty-Year Longitudinal Study. *Canadian Journal on Ageing*, 23(2), 115–127
- Young, J. (1982) Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. Teoksessa Peplau, D. & Perlman, D. (toim.), *Loneliness: a source book of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 379–405