

**Ikääntyneiden yksinäisyyskokemukset ja hyvinvoinnin edistäminen positiivisen psykologian ja VIA-luonteenvahvuuksien lähtökohdista**

Iris Lehmuksela  
Pro gradu -tutkielma  
Sosiaalityö  
Lapin yliopisto  
2025

## Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Ikääntyneiden yksinäisyyskokemukset ja hyvinvoinnin edistäminen positiivisen psykologian ja VIA-luonteenvahvuusluokittelun lähtökohdista

Tekijä: Iris Lehmuksela

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma X Licensiaatintutkimus \_\_

Sivumäärä: 110

Vuosi: 2025

### Tiivistelmä:

Tässä pro gradu -tutkielmassa syvennyttään ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksiin analysoimalla niitä positiivisen psykologian VIA-luonteenvahvuuksien (Values in Action) lähtökohdista. Tutkimukseni on laadullinen fenomenologinen tutkimus, jonka keskeisenä tavoitteena on saada ikääntyneiden oma ääni kuuluviin. Positiivisen psykologian VIA-luonteenvahvuusluokittelu toimii tutkimuksessani menetelmällisenä valintana ja teoriasidonnaisuutena. Esittelen tutkimuksen taustalle myös keskeisimpiä yksinäisyysteorioita, jotta yksinäisyyden käsitteen tulkinnan monisyisyys avautuisi lukijalle. Tutkimuksessa käytetty aineisto on Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston ”FSD3609 Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020-2021” valmis aineisto, joka on kerätty kirjoituskutsuna Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran verkkosivustolla aikavälillä 1.11.2020-30.4.2021. Tästä aineistosta valitsin ikääntyneiden kirjoittajien kirjoitukset.

Ikääntyneen hyviin ominaisuuksiin ja luonteenvahvuuksiin fokuoimalla voidaan edistää ikääntyneen hyvinvointia. Tutkimuksessani havainnollistan luonteenhyveiden ja -vahvuuksien paikantamista osoittamalla, minkälaisia hyveitä ja vahvuuksia ikääntyneiden kirjoitukset yksinäisyydestä ilmentävät ja millä tavoin. Selvitän myös, kuinka ikääntyneiden vahvuuksia voidaan hyödyntää voimavaroina arjen elämässä.

Hyveillä ja vahvuuksilla on tutkitusti yhteys ihmisen elämäntyytyväisyyteen. Aiempi tutkimus osoittaa, että tunne-elämän vahvuudet korreloivat eniten ihmisen elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuden kokemukseen. VIA-luonteenvahvuusluokittelun hyveet ja vahvuudet esiintyvät ihmisillä usein ryppäinä. Tavanomaisesti ihminen ilmentää jotakin tiettyä luonteenvahvuuskokonaisuutta. Ikääntyneiden kirjoituksissa ilmeni eniten tiedon ja viisauden hyvettä, henkisyttä ja inhimillisyyttä.

Ikääntyneen hyvinvoinnin edistämisessä on tärkeää pyrkiä vahvistamaan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä kokemusta toimijuudesta ja osallisuudesta omaa itseään koskevaan päätöksentekoon. Ikääntyneen mahdollisuus toteuttaa omia vahvuuksiaan, osaamistaan ja taitojaan sekä hyödyntää niitä aikaansaa merkityksellisyyden kokemuksen, joka on yhteydessä ikääntyneen elämän mielekkyyteen. Kokemus merkityksellisyydestä edesauttaa ikääntyntynyt säilyttämään toimintakykynsä, vahvistaa turvallisuudentunnetta ja toimintaympäristön hallittavuutta. Yhteenkuuluvuus muiden ihmisten kanssa sekä myönteiset kokemukset edistävät ikääntyneen hyvinvointia ja ylläpitävät resilienssiä ja voimavaroja myös vaikeuksia kohdatessa.

Avainsanat: ikääntyneet, yksinäisyyden kokemus, positiivinen psykologia, VIA Character Strengths, voimavara- ja lähtöisyys

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

## SISÄLLYS

SISÄLLYS .....	2
1 JOHDANTO .....	4
2 IKÄÄNTYNEET YHTEISKUNNASSA JA PALVELUISSA.....	7
2.1 Ikääntyneen käsitteellistäminen.....	7
2.2 Ikäerityinen työskentely sosiaalipalveluissa.....	9
3 YKSINÄISYYS .....	13
3.1 Yksinäisyyden tutkimus .....	13
3.2 Yksinäisyyden käsitteellistäminen .....	16
3.3 Yksinäisyysteoriat .....	18
3.4 Ikääntyneiden koettu yksinäisyys.....	24
4 METODOLOGIAN TUTKIMUKSELLISET RAAMIT .....	28
4.1 Fenomenologia .....	28
4.2 Positiivisen psykologian idea ja kehitys.....	31
4.3 VIA-luontevahvuusluokittelu positiivisessa psykologiassa .....	34
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	40
5.1 Tutkimustehtävä, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	40
5.2 Aineisto.....	41
5.3 Analyysi.....	44
5.4 Tutkimusetiikka ja luotettavuus.....	48
6 HYVEET JA VAHVUUDET VOIMAVAROINA .....	51
6.1 Viisaus ja tieto .....	51
6.1.1 Viisauden ja tiedon olemus .....	51
6.1.2 Viisauden ja tiedon hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa .....	53
6.2 Rohkeus .....	59
6.2.1 Rohkeuden olemus .....	59
6.2.2 Rohkeuden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa .....	60
6.3 Inhimillisyys .....	64
6.3.1 Inhimillisyyden olemus .....	64
6.3.2 Inhimillisyyden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa .....	65
6.4 Oikeudenmukaisuus .....	70
6.4.1 Oikeudenmukaisuuden olemus.....	70
6.4.2 Oikeudenmukaisuuden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa.....	71
6.5 Kohtuullisuus.....	75

6.5.1 Kohtuullisuuden olemus .....	75
6.5.2 Kohtuullisuuden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa.....	76
6.6 Henkisyys .....	79
6.6.1 Henkisyiden olemus .....	79
6.6.2 Henkisyiden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa .....	80
7 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO .....	86
7.1 Tulkinnallisuus ja ajan konteksti tutkimuksessa .....	86
7.2 Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemus tutkimuksessa .....	87
7.3 Hyveiden ilmeneminen tutkimuksessa .....	89
7.4 Hyveet ja vahvuudet voimavaroiksi .....	98
7.5 Pohdinta.....	102
LÄHTEET .....	107
Kirjallisuus.....	107
Virallislähteet.....	109
Painamattomat lähteet.....	110

#### KUVIOT JA TAULUKOT:

Kuvio 1 .....	35
Kuvio 2 .....	35
Kuvio 3 .....	37
Kuvio 4 .....	42
Kuvio 5 .....	47
Kuvio 6 .....	51
Kuvio 7 .....	52
Kuvio 8 .....	59
Kuvio 9 .....	64
Kuvio 10 .....	71
Kuvio 11 .....	75
Kuvio 12 .....	80
Taulukko 1 .....	89
Taulukko 2.....	91
Taulukko 3.....	92
Taulukko 4.....	94
Taulukko 5.....	95
Taulukko 6.....	96
Taulukko 7.....	98

## 1 JOHDANTO

Yksinäisyys on ilmiö, joka koskettaa kaiken ikäisiä ihmisiä. Suomalaisista viideosa kokee yksinäisyyttä tilastojen perusteella (Tirkkonen 2019, 37). Suomen Punaisen Ristin (2024) Yksinäisyysbarometri 2024 kertoo yli 65-vuotiaista noin 20 prosentin kokevan itsensä yksinäiseksi joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin. Koettu yksinäisyys eroaa kuitenkin eristyneisyydestä, jota voi havainnoida sosiaalisten suhteiden määrään perustuen. Koettuun yksinäisyyteen liittyy kärsimys yksinolosta ja tunnekokemus merkityksellisten suhteiden puuttumisesta elämässä. (Tirkkonen 2019, 41.)

Yksinäiset ovat yksinäisiä erilaisista syistä, eikä yksinäisiä voi tasapäistää yhdeksi yksinäisten kategoriaksi, tietynlaiseksi joukoksi. Sama pätee ikääntymiseen. Yksinäisissä ikääntyneissä on sellaisia, joille yksinäisyyden kokemus on uusi, ja toisaalta niitä, jotka ovat olleet yksinäisiä läpi elämän (Tiilikainen 2016b, 93). Vanhuus on melkoisen pitkä elämänvaihe, jos terveyttä, geenejä tai joskus ihan vain sisuuntumista esiintyy riittävässä määrin. Ikääntyneet ovat voinniltaan ja eloltaan hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja voivat ikäjakaumaltaan kuulua eri sukupolviin. Kun puhutaan ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksista, puhutaan siis keskenäänkin monella tapaa erilaisten ihmisten yksinäisyydestä.

Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat yhteiskunnallisten ja rakenteellisten muuttujien ohella yksilötason tekijät. Vanhuudesta johtuva kehon rappeutuminen, erilaiset sairaudet sekä liikkumisen rajoitteet heikentävät ikääntyneiden osallistumista, sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja vuorovaikutusta, osallisuutta ja yhteiskunnassa toimimista. Myös muistisairauksiin sairastuneiden määrä kasvaa vuosittain, sillä ikääntyvän väestön määrä kasvaa Suomessa (Koponen, Koskinen, Lindell, Ngandu, Roitto & Sarnola 2024, 411).

Sosiaalisten kontaktien puutteella ja yksinäisyyden kokemuksella on useimmiten yhteys ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden heikentyminen kasvattaa palvelujentarvetta, mikä lisää yhteiskunnallisia kustannuksia. Usein ihmisen yksinäisyyden kokemukseen liittyy niin rakenteellisia kuin yksilöllisiäkin tekijöitä. Yksinäisyyden kokemuksen taustalla vaikuttavat ihmisten erilaiset elämänkulut ja niiden siirtymät, erilaiset elämäntapahtumat ja tapahtumien ajallinen konteksti. Oikeanlaisten tukitoimenpiteiden kohdentamiseksi tulisi ensin huomioida erilaiset yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät. Onnistuneet tukitoimenpiteet vahvistavat yksilön sosiaalisia verkostoja ja voivat vähentää ihmisen yksinäisyyden kokemusta. (Seppänen, Tiilikainen & Topo 2021, 293.) Yksinäisyyden yksilökohtaiset ja kansanterveydelliset vaikutukset ovat merkittävät. Terveydelle haitallisten

elintapojen on kansainvälisissä tutkimuksissa havaittu liittyvän yksinäisyyteen, minkä vuoksi yksinäisyyttä kokevien kuolleisuus on suurempi kuin muun väestön. Yksinäisyys myös lisää todennäköisyyttä päätyä pysyvään laitoshoitoon. (Tiilikainen 2016a, 15.) Yksinäisyyteen siis kannattaisi puuttua niin kansanterveydellisistä kuin taloudellisistakin aspekteista asiaa tarkastellen.

Yhteiskuntamme individuaalisuutta korostavalla aikakaudella haasteelliseksi yksinäisyys muodostuu erityisesti huono-osaisilla ikääntyneillä. Yhteiskunnan digitalisaatio helpottaa yhteydenpitoa ja asiointia, mutta toisaalta vähentää kasvokkaista kanssakäymistä entisestään ja siten aikaansaa erillisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia etenkin siinä väestöosassa, joka ei käytä internetiä. Ikääntyneiden kohdalla palvelujen digitalisoituminen aiheuttaa lisähaasteita alkaen arkisten asioiden hoitamisesta. Ne ikääntyneet, jotka eivät pysty hyödyntämään verkkopalveluja asioiden hoidossa, voivat asteittain syrjäytyä ja jäädä ulkopuolelle yhteiskunnassamme. Jos ikääntyneellä ei ole perhettä, lähiomaisia tai ystäviä, ei kukaan tule ikääntyneen kotiin toteamaan, että tällä on asioiden hoidossa ongelmia ainakaan ennen kuin tilanne on todenteolla kriisiytynyt. Sosiaalityössä kohdatuilla ikääntyneillä on usein ollut haasteita arjenhallinnassa jo kauan, mutta ongelmat havaitaan vasta sitten, kun vuokrat ja laskut ovat pitkältä aikaväliltä maksamatta tai kun ikääntynyt löydetään tuupertuneena jostain oltuaan viikkokausia syömättä. Tilannetta selvitellessä voi ilmetä, ettei ikääntyneellä ole kotona enää edes sähköjä, jotta hän voisi säilyttää jääkaapissa ruokaa, saati rahaa ostaa itselleen ruokaa.

Pro gradu-tutkielmani tutkimustehtävän ja tutkimuskysymyksien määrittelyä edelsi pohdinta siitä, miten voisin omalla tutkimuksellani löytää uutta näkökulmaa ikääntyneiden yksinäisyyden tutkimukseen. Päädyin fenomenologiseen tutkimusotteeseen, jotta voisin tuoda ikääntyneiden oman äänen kuuluviin yksinäisyyden kokemuksista. Ajatukseni VIA-luontevahvuusluokittelun soveltamisesta perustuu siihen, että kaikilla meillä on hyveitä ja vahvuuksia, ja niiden tunnistaminen on hyödyllinen taito, jolla voi pyrkiä edistämään ihmisten hyvinvointia. Sosiaalityöntekijät saavat ikääntyneiden kanssa työskennellessään usein toimia monenlaisessa – joskus terapeuttisessakin – roolissa ennen kuin asiakkaalle saadaan järjestettyä kaikki ne palvelut, joihin hänellä on tarve. Yksinäisyyteen voi liittyä sosiaalisia ongelmia, jotka ovat vaikuttaneet ikääntyneen koettuun yksinäisyyteen tai ovat seurausta yksinäisyydestä. Esimerkiksi päihde- ja mielenterveyden häiriöistä kärsivät asiakkaat voivat olla hoitokielteisiä eivätkä ole aina halukkaita asioimaan päihde- tai

mielenterveyspalveluissa. Tällöin sosiaalityöntekijä työskentelee ikääntyneen kanssa sosiaalityöntekijän koulutuksella ja osaamisella.

Positiivinen psykologia ja VIA-vahvuusluokittelun hyödyntäminen käytännön sosiaalityössä voisi edesauttaa etenkin niissä haasteellisissa työtilanteissa, kun asiakastyössä joutuu toimimaan monenlaisessa ennalta-arvaamattomassa roolissa ja työote muistuttaa paikoin terapeuttista työskentelyä. VIA-vahvuusluokittelun soveltaminen itsessään menee sosiaalityöstäkin, vaikka perustuu positiiviseen psykologiaan. Sosiaalityössä pyritään kuitenkin vahvistamaan ihmisen elämänhallintaa ja arjen kompetenssia ja siihen VIA-vahvuusluokittelun soveltaminen sopii nähdäkseni paremmin kuin hyvin.

Sosiaalityön näkökulmasta luontevahvuuksien kartoittamisessa oleellista on pyrkiä havainnoimaan erityisesti niitä piirteitä, jotka kannattelevat ikääntyntä vaikeissa elämäntilanteissa, auttavat selviämään olosuhteista riippumatta, ylläpitävät ikääntyneen resilienssiä ja sietokykyä tai jopa vahvistavat niitä. VIA-vahvuusluokittelun lähtökohdista työskentelyssä keskeistä on pyrkiä hyödyntämään ikääntyneen omia vahvuuksia ja voimavaroja ongelmanratkaisussa ja vahvistaa siten ikääntyneen minäpystyvyyttä. Ikääntyneiden kanssa työskentelyssä merkitykselliseksi muodostuu toimintakyvyn ylläpitäminen, ei niinkään jatkuvan kehityksen ja kasvun ajatus, vaikkei ikä sitä toki estäkään. Aikaa ei kuitenkaan voi hidastaa tai pysäyttää, sillä ihmiselämä ja ikääntyminen ylipäätään on heti syntymästä lähtien tietynlaista ”taistelua aikaa vastaan”, emmekä kukaan tiedä, minkä verran meillä on aikaa jäljellä.

Tutkimukseni aluksi toisessa luvussa käyn läpi ikääntyneen termin käsitteellistämistä ja ikääntyneiden kanssa tehtävää sosiaalityötä sosiaalipalveluissa. Kolmas luku vie yksinäisyyden tematiikkaan ja siinä kerron ensin yksinäisyyden aiemmasta tutkimuksesta ja yksinäisyyden käsitteellistämisestä. Esittelen luvussa myös yleisimpiä yksinäisyysteorioita, vaikka en niitä sovellakaan tutkimuksessani. Yksinäisyyden käsitteen ollessa monitulkintainen koen, että yksinäisyysteoriat hahmottavat erilaisia struktuureja yksinäisyyden ymmärtämiseen ja tulkintaan. Neljännessä luvussa raamitan tutkimustani metodologiasta käsin. Käyn ensin läpi fenomenologisen tutkimuksen pääpiirteitä, josta siirryn positiivisen psykologian esittelemiseen ja sen taustoihin. Kerron myös VIA-luontevahvuusluokittelusta, jota soveltan tutkimuksessani aineiston läpikäymiseen. Viidennessä luvussa kerron tutkimuksen toteutuksesta, kuudennessa luvussa analysoin tutkimusaineistoa ja seitsemännessä luvussa esittelen tulokset ja teen yhteenvedon tutkimuksesta.

## 2 IKÄÄNTYNEET YHTEISKUNNASSA JA PALVELUISSA

### 2.1 Ikääntyneen käsitteellistäminen

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystal-  
veluista (28.12.2012/980) 3§ määrittelee

*”ikäntyneellä väestöllä vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä”.*

Samainen, vanhuspalvelulaiksikin kutsuttu laki määrittelee tarkoitettavan

*”iäkkäällä henkilöllä henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toi-  
mintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden  
sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta”.*

Lainsäädännön mukaan ikääntynyt väestö määritellään väestönosana, joka on *oikeutettu vanhuuseläkkeeseen*. Lisäksi iästä henkilöä määritellään *korkeasta iästä* seuranneen *toi-  
mintakyvyn heikkenemisen tai rappeutumisen* perusteella. Tarkkaa ikäjakaumaa ei kuiten-  
kaan lainsäädännössäkään rajata, mutta tilastollisesti ikääntyneeksi niin Suomessa kuin kan-  
sainvälisestäkin määritellään henkilö, joka on täyttänyt 65 vuotta (Kariniemi, Siira, Kyngäs  
& Kaakinen 2020, 26-27). Eläkeiän käsite on ajassa muuttuva ja Eläketurvakeskuksen mu-  
kaan esimerkiksi vuonna 2024 alin työeläkkeeseen oikeuttava vanhuuseläkeikä täyttyi Suo-  
messä 1960 syntyneillä 64 ikävuoden ja kuuden (6) kuukauden iässä. Eläkkeellejäämisikä  
paikantuu Suomessa 64,5 ja 69 ikävuoden välille ja keskimääräinen eläkeikä on täällä 65  
ikävuoden tienoilla. Myös Euroopassa yleisin eläkkeellejäämisikä on 65 ikävuoden paik-  
keilla, joissakin EU-maissa eläkeikä on sidottu elinajanodotteeseen ja sen muutoksiin. (Elä-  
keturvakeskus 2024.)

Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 36§ mukaisesti 75 vuotta täyttäneillä on Suomessa oi-  
keus päästä sosiaalipalvelujen tarpeen arviointiin seitsemän arkipäivän sisällä kuntaan ta-  
pahtuneesta yhteydenotosta (Sosiaali- ja terveysministeriö). Vanhuspalvelujen hallinnolli-  
nen ikäraja on yleensä yli 65-vuotiaat, mutta palvelujen tarve ajoittuu keskimäärin ja toimin-  
takyvyn heikkenemisen perusteella tavanomaisesti noin 75-80 ikävuoden tienoille (Seppä-  
nen 2016, 261). Valtakunnallisessa mitoituksessa ikääntyneiden palveluissa kriteerinä pide-  
tään 75 vuoden ikää (Kariniemi ym. 2020, 26-27).

Ikääntymisen määrittely eläkkeelle siirtymisen ja kronologisen iän perusteella on yksi tapa tarkastella ikääntymistä, mutta ikääntymisen ymmärtämiseksi laajemmin on tarkasteltava muitakin ikääntymiseen liittyviä seikkoja. Ikääntymiseen vaikuttavat monet geneettiset, fysiologiset ja psyykkiset tekijät, kuten myös aiempi eletty elämä ja elämäntavat. Melkeinpä kaikilla meillä on joku sukulainen tai tuttava, joka on tupakoinut korsteena läpi elämän ja iltaisin nauttinut yömyssynään konjakkiryypyn. Elämäntavoistaan huolimatta ihminen porskuttaa lähemmäs sataa ikävuotta ilman minkäänlaisia terveydellisiä huolenaiheita. Elämäntavat eivät selkeästikään poikkeuksetta korreloi elinikään, mutta silti oletettavasti todennäköisempää on menehtyä ennenaikaisesti itseään kaltoin kohdellen kuin voinnistaan huolehtien. Hyväkuntoinen 90-vuotias voi olla terveempi kuin vuosikymmeniä kronologiselta iältään nuorempi, mutta itsensä huolehtimisen laiminlyönyt eläkeläinen.

Ikääntymistä ja ikääntyneen käsitettä on pyritty käsitteellistämään kautta aikain eri tavoin. Tavoittaakseen todenmukaisen kokonaiskuvan ikääntymisestä ikää kannattaa tarkastella ihmisen koko elämäntilanne huomioiden. Pitkän tutkimusuran tehnyt, erityisesti ikääntymisen tutkimukseen keskittynyt Bill Bytheway<sup>1</sup> (Hulko, Brotman, Stern & Ferrer 2019, 35 mukaan) pyrki aikanaan käsitteellistämään ikääntymistä kysymyksiin, jotka auttavat erittelemään ja tarkastelemaan ikääntymisen prosessia yksityiskohtaisemmin.

Mallissaan Bytheway (mt., 35 mukaan) halusi tietää tutkittavan ihmisen iän vuosina ja pyysi sitten tätä kuvailemaan omaa ikää sanallisesti. Hän kysyi myös, miten tutkittava koki muiden ihmisten vaikuttavan kokemukseen ikääntymisestä. Lisäksi Bytheway (mt., 35 mukaan) pyysi tutkittavaa havainnoimaan ikääntymiseen liittyviä muutoksia kehossa ja pohtimaan niiden yhteyttä käsitykseen ikääntymisestä. Hän halusi tutkittavan myös pohtivan, kuinka yhteiskunnalliset ja instituutionaaliset käytännöt vaikuttivat kokemukseen ikääntymisestä. Viimeisenä hän kysyi tutkittavalta näkemyksiä koetusta menneisyydestä sekä tulevaisuuden visioita. Sittemmin esimerkiksi Amanda Grenier ja Ilyan Ferrer, gerontologiseen sosiaalityöhön erikoistuneet sosiaalitieteilijät ja tutkijat, muodostivat tästä Bythewayn (mt., 35 mukaan) mallista kategoriat, joilla voidaan havainnoida ihmisen ikääntymistä. He tarkastelivat ikääntymistä eritellen sitä *kronologisen iän*, *toiminnallisen iän* ja *elämäkulun* perusteella. (Mt., 35. mukaan)

---

<sup>1</sup> Bytheway, Bill 1997: Talking about age: The theoretical basis of social gerontology. In Jamieson, A. & Harper, S. & Victor, C. (Eds.): Critical approaches to ageing and later life. Milton Keynes. Open University Press, 7-15.

Ihmisen iän määrittely kronologisen iän perusteella on yleisintä. Sosiaali- ja terveystalvet kohdentuvat ikäryhmittäin ja ihmisen asiakkuus palveluissa määräytyy kronologisen iän perusteella. Tosiasiallisestihan kronologisen iän määre antaa meille vain viitteen kohortista, johon ihminen kuuluu. Toiminnallinen ikä kuten myös elämäntulku voivat kertoa yksilökohtaisempaa ja merkityksellisempää tietoa ihmisen iästä ja ikääntymisestä. Ikääntymisen tutkiminen on oikeastaan elämäntulun tutkimista ja elämäntulun eri vaiheiden, ajan ja paikan kontekstien vaikutuksien analysoimista. On paradoksaalista mieltää ikääntyminen ainoastaan osaksi vanhuusikää, kun se kuuluu erilaisiin elämäntvaiheisiin, ihmisen koko elämäntulkuun. Sosiaalipoliittisesti ikääntymistä kuitenkin usein tarkastellaan jonakin vain vanhuusväestölle tapahtuvana negatiivisena muutoksena ja ilmiönä, joka heikentää yhteiskunnan kantokykyä, kasvattaa huoltosuhdetta ja ylikuormittaa palveluja. (Timonen 2024, 182.)

## 2.2 Ikäerityinen työskentely sosiaalipalveluissa

Ikäerityinen sosiaalityö, vanhussosiaalityö, gerontologinen sosiaalityö – ikääntyneiden kanssa tehtävä sosiaalityö tunnetaan yleensä jollakin näistä termeistä. Marjaana Seppänen (2016, 260) on määritellyt gerontologisen sosiaalityön valtakunnallisen sosiaalityön yliopistoverkoston Sosnetin määritelmään perustuen seuraavasti:

*“Gerontologisen sosiaalityön tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden hyvinvointia edistäviä olosuhteita, yhteisöjen toimivuutta ja ikääntyneiden toimintakykyisyyttä. Gerontologinen sosiaalityö on luonteeltaan muutostyötä, joka perustuu yksilöiden, perheiden, ryhmien ja yhteisöjen sosiaalisten ongelmien tilanearviointiin ja ratkaisuprosesseihin.”*

Helsingissä sekä osassa hyvinvointialueita gerontologisella sosiaalityöllä tarkoitetaan erityisen tuen tarpeessa olevien ikääntyneiden kanssa tehtävää pitkäkestoista työskentelyä, kun toisaalla gerontologinen sosiaalityö käsittää kaiken ikääntyneiden kanssa tehtävän sosiaalityön. Päätin itse valita tutkimukseeni käsitteen *ikääntyneiden sosiaalityö*. Ikääntyneiden sosiaalityöllä tarkoitan ikäihmisten kanssa tehtävää sosiaalityötä, jonka työskentely paikantuu niin lyhyt- kuin pitkäkestoisenkin avun tarpeessa oleviin asiakkaisiin.

Ikääntyneiden sosiaalityön ydin on yhtäläinen muun sosiaalityön kanssa; pyritään lisäämään vuorovaikutuksellisuutta yksilön ja yhteisön välillä sekä pyritään vahvistamaan asiakkaan itsenäistä ongelmanratkaisutaitoa. Tiedonmuodostus ikääntyneiden sosiaalityössä perustuu ammatilliselle ja ikäerityiselle sosiaalityölle, etiikalle, arvoille, tutkimukselle, koulutukselle, ikääntymispolitiikalle ja vanhuspalveluille. Ikääntyneiden sosiaalityössä ikääntymisen

utkimus yhdistyy sosiaalityön ja sosiaaligerontologian teorioihin. (Liikanen 2007, 10-11.) Sosiaaligerontologiassa tarkastellaan ikääntymistä sosiaalisen aspektista, joka käsittää ikääntymisen ilmiönä, jolla on yhteiskunnallinen, kulttuurinen, sosiaalinen ja kokemuksellinen ulottuvuus. Ikääntyessä ihmisen ja yhteiskunnan välinen suhde nähdään muutoksenalaisena ja kaksisuuntaisena. Yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat ja määrittävät ikääntymistä, ja ihmiset osana yhteiskuntaa myös vaikuttavat erilaisiin yhteiskunnallisiin tekijöihin. (Seppänen 2016, 260.)

Ikääntyneiden sosiaalityö on saanut alkunsa 1970-luvulta, kun vanhustenhuollossa tunnistettiin sosiaalityön palveluntarve perinteisen vanhustenhuolto- ja -hoitotyön rinnalla. Ikääntyneiden kanssa tehtävän sosiaalityön tavoitteena on mielekkään elämän mahdollistaminen vanhuusvuosille, mikä tarkoittaa työskentelyä iäkkään hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan edistämiseksi ja turvallisen elämän sekä osallisuuden toteutumiseksi. Ikääntyneiden sosiaalityö pyrkii huomioimaan ikääntyneen ihmisen omat voimavarat ja tarvittaessa työskentelyllään vahvistamaan niitä ja näin tukemaan ikääntyneen arjessa selviämistä ja toimintakykyä. (Koskinen & Seppänen 2013, 445.)

Vanhuus on elämänvaihe, jossa yhdistyy vanhenemiseen liittyvät biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset prosessit yhtäaikaaisesti. Ikääntynyt asiakas omaa yksilöllisen taustan ja elämäkokemuksen. Elämänhistoria ja erilaiset kokemukset heijastuvat siihen, miten ikääntynyt kokee, näkee ja tulkitsee oman vanhuuden elämänvaiheensa ja ikääntymisen yleensä siinä ajallisessa ja kulttuurisessa kontekstissa, jossa elää nyt ja on aiemmin elänyt. Ikääntyneiden sosiaalityössä tarvitaan ymmärrystä vanhusspesifisyydelle, mutta myös ymmärrystä yksittäisten asioiden merkitykselle ikääntyneen elämäntilanteen kokonaisuudessa. (Liikanen 2007, 11.)

Ikääntyneiden sosiaalityössä työskenteleminen edellyttää itsereflektiota suhteessa omiin arvoihin ja näkemyksiin ikääntymisestä ja kuolemasta. Ikääntyneiden sosiaalityössä on tärkeää huomioida ikääntyneen perusoikeudet, itsemääräämisoikeus, mielipide ja kuulluksi tuleminen. Myös lainsäädäntö itsemääräämisoikeuteen liittyen on oleellista työssä hyödynnettävää tietoa. Ikääntyneen kokonaisvaltainen tukeminen ja omien voimavarojen vahvistaminen edellyttää sosiaalityöntekijältä ymmärrystä ikääntyessä tapahtuvia muutoksia kohtaan: fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten huomioimista. Perhesuhteet ovat muutoksenalaisia vanhuuden elämänvaiheessa ja näihin muutoksiin kiinnittyviä, keskeisiä ikäerityisiä prosesseja sosiaalityölle ovat esimerkiksi ikääntyneen edunvalvonnan tarpeen selvittäminen,

ikäntyneen hoitotahdon tekeminen, taloudellisen hyväksikäytön tutkiminen ja perheen sisäisten konfliktien ratkaiseminen. Ikääntyneellä voi myös olla erilaisia kulttuuriin, etnisyyteen tai vakaumuksellisuuteen liittyviä tarpeita, jotka tulee huomioida työskentelyssä. (Myller 2024, 351-352.) Ikääntyneen asiakkaan hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen vaatii usein monialaista yhteistyötä ja siksi vuorovaikutusosaaminen ja jaetun asiantuntijuuden lähtökohta työskentelylle ovat onnistuneen sosiaalityön kannalta merkityksellisiä (mt., 353).

Haasteita, joita ikääntyneiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä kohdataan, ovat ikääntymiseen liittyvien taloudellisten, hoidollisten ja hallinnollisten asioiden organisoinnin ja perhe-suhteiden muutosten ja konfliktien lisäksi esimerkiksi mielenterveysongelmat ja erilaiset psykososiaaliset ongelmat. Hyvinvoinnin heikkenemistä aiheuttaa muun muassa yksinäisyys ja turvattomuuden kokemukset, jotka myös osasyinä ajavat jotkut ikääntyneet käyttämään päihteitä liiallisesti. Ajankohtaiseksi voi tulla asumisen ratkaisujen pohtiminen, avuntarpeiden kartoittaminen ja tilanteen niin vaatiessa ympärivuorokautiseen hoitoon siirtyminen, jos ikääntynyt ei enää kotiin järjestettävien palvelujen turvin selviydy. Toimeentuloon liittyvät kysymykset ovat myös ikääntyneiden sosiaalityössä kohdattavaa problematiikkaa, ja pieni eläke tai yllättävät sairaalakulut voivat johtaa toimeentulotuen tarpeeseen. Poikkeuksellista ei ole sekään, ettei ikääntynyt tietämättään – tai tiedostaen – ole hakenut itselleen kuuluvia etuisuuksia, minkä seurauksena hänen taloudellinen tilanne kriisiytyy. (Seppänen 2016, 261-262.) Tämä voi näkyä esimerkiksi siinä, ettei asumiseen, ravitsemukseen, lääkehoitoon tai muihin vastaaviin välttämättömiin elämisen kuluihin enää olekaan varaa. Kriisitilanteissa voidaan tarvita sosiaalityöntekijältä kykyä reagoida ja toimia välittömästi.

Ikääntyneiden kokema yksinäisyys voi ilmetä sosiaalityössä yhdessä muiden sosiaalisten ongelmien kanssa ja olla pitkäkestoista (mt., 261). Sosiaalityöntekijän mahdollisuudet vaikuttaa ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen ovat paljolti palvelujärjestelmän ja resurs-sien sanelemat. Niiden ohella sosiaalityöntekijän oma innovatiivisuus, tiedot kolmannen sektorin palveluista, käytettävissä oleva aika ja mahdollisuudet perehtyä asiakkaan tilanteeseen ja palveluvalikoiman kartoittamiseen vaikuttavat yksinäisyyttä kokevan asiakkaan palveluintegraatioon. Usein tarvitaan aikaa tutustua asiakkaaseen, tämän elämäntilanteeseen ja taustoihin, jotta kokonaistilanne voi hahmottua toimenpiteiden kohdentamiseksi. Resursseihin sidonnaista voi olla se, kuinka paljon asiakkaaseen on mahdollista tutustua ja hänen tilanteeseensa perehtyä.

Sosiaalista kanssakäymistä edistävällä toiminnalla ja erilaisilla vapaaehtoistoiminnan muodoilla voidaan pyrkiä lievittämään ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä, mutta merkityksellistä olisi myös yksinäisyyden taustalla vaikuttavien elämäntilanteiden muuttajien, elämäntapahtumien ja asiayhteyksien kartoittaminen. Hankkimalla lisää tietoa ja ymmärrystä ikääntyneiden yksinäisyyden ilmiöstä palveluja voitaisiin kehittää yksilökohtaisemmin ikääntyneiden monenlaisiin elämäntilanteisiin ja tarpeisiin. Näin voitaisiin koetun yksinäisyyden vähenemisen ohella pyrkiä myös ennalta ehkäisemään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä vaikuttamaan oikea-aikaisesti ja positiivisesti ihmisten elämäntilanteisiin.

Yksinäisyyden huomioiminen esimerkiksi ikääntyneiden sosiaalityön palveluntarpeenarvioinneissa ja palvelukokonaisuuksien räätälöinnissä asiakaskohtaisesti mitä todennäköisimmin vähentäisi tarvetta monialaiselle yhteistyölle sosiaali- ja terveydenhuollossa, sillä koettu yksinäisyys korreloi lisääntyneeseen palvelujen tarpeisiin (Aaltonen, Häsä, Heikkilä, Kakko & Edgren, 2023, 8). Myös vaillinainen tuki ikääntyneen kotona lisää terveyspalvelujen käyttöä. Koetun yksinäisyyden yhteys lisääntyneeseen terveydenhuollon palvelujen käyttöön voi indikoida lääketieteellisen avuntarpeen ohella sosiaalisen tuen puutteesta. (Mt., 9.) Siksi myös resurssitehokkaasta näkökulmasta sosiaalityön fokuksa tarkastellen yksinäisyyden problematiikan kanssa työskentely ikääntyneiden sosiaalityössä olisi keskeistä. Taloudellisten aspektien lisäksi se on myös inhimillistä.

## 3 YKSINÄISYYS

### 3.1 Yksinäisyyden tutkimus

Yksinäisyystutkimusta on kuvattu kirjavaksi yksinäisyyden käsitteen monitulkintaisuudesta johtuen (Tiilikainen 2016a, 19). Yksinäisyyden määrittely vaikuttaa yksinäisyyteen kohdennettuihin toimenpiteisiin, joten ei ole aivan merkityksetöntä, kuinka yksinäisyyden käsite ymmärretään ja tulkitaan. Yksinäisyys on monimuotoinen tila, jonka taustalla vaikuttavat erilaiset muuttajat. Jotta yksinäisyyttä voitaisiin pyrkiä lievittämään ja kohdentamaan siihen toimenpiteitä, on ensin kyettävä jakamaan ymmärrys siitä, minkälaiset niin yksilökohtaiset kuin rakenteellisetkin syyt ovat koetun yksinäisyyden taustalla. Yksinäisyyden taustalla olevien syiden ymmärtäminen edesauttaa löytämään koettuun yksinäisyyteen riittävän monimuotoisia ratkaisuja (Tiikkainen 2011, 59).

Myös yksinäisyyden yleisyys on sidoksissa siihen, kuinka yksinäisyys määritellään. Antti Karisto ja Elisa Tiilikainen (2017, 527) nostavat Yhteiskuntapolitiikka-lehden artikkelissaan ”*Yksinäisyys ja aika*” (2017) keskusteluun yksinäisyyden essentialisoinnin, jolla he viittaavat kapeaan ymmärrykseen yksinäisyydestä ja ajatukseen sen olemuksesta muuttumattomana ja samankaltaisena tilana. Kariston ja Tiilikaisen (2017, 527) mukaan yksinäiset usein tasapäistetään ”niiksi toisiksi”, moniongelmaisiksi ihmisiksi, joiden ongelmien juurisyys on helppo yksinkertaistaa yksinäisyys. Tutkimuksessaan Karisto ja Tiilikainen (2017, 527-528) ovat todenneet yksinäisyyden ymmärryksen kannalta merkitykselliseksi kytkeä yksinäisyys aikaan, sillä yksinäisen ”aikamaisema” näyttäytyy erilaisena.

Karisto ja Tiilikainen (2017, 528) kuvaavat yhteiskunnallisen elämän mahdollistumisen kannalta välttämättömäksikin jaetut aikakäsitykset. Elämäkulullisesta perspektiivistä elämää tarkastellen yhteisöön sosiaalistuminen tarkoittaa sitä, että elämäämme ohjaavat erilaiset ajalliset ja ikään liittyvät normit, jotka viitoittavat kulttuurisesti odotettuja, normitettuja ja hyväksytyjä siirtymiä yhteiskunnassamme elävien ihmisten elämänkuluissa. Siirtymien oikea-aikaisuus ei kiinnitä yleensä erityistä huomiota, mutta eri aikaisuus ja normeista poikkeaminen voi aikaansaada ihmiselle ei-toivotun kokemuksen oman elämänpolun erilaisuudesta muihin nähden. Erilaisuuden tiedostaminen voi saada kyseenalaistamaan oman elämänkulun asettumista yhteiskunnallisesti ja yleisesti hyväksytyihin raameihin ja käsityksiin. Oikea-aikaisuuden poikkeamat elämänsiirtymissä voivat välillisesti näin heijastua

myös henkiseen hyvinvointiin sitä heikentäen. (Karisto & Tiilikainen 2017, 528.) Samanlaisuuden ja samantahtisuuden vaade, joka tulee esiin etenkin muiden ihmisten meille asettamissa odotuksissa voi lisätä erilaisuuden ja poikkeavuuden korostumista omassa itsessä. Kokemus oman elämän poikkeavuudesta standardista elämänculusta voi aiheuttaa niin sosiaalisten tilanteiden kuin yleensä ihmistenkin välttelyä, pidemmällä aikavälillä eristäytymistäkin. Yksinäisyyden kokemus voi totaalisen yksinolon ohella konkretisoitua sosiaalisissa tilanteissa, jos yhteyttä toisiin ihmisiin on vaikea löytää. Tällöin oma erillisuus muista korostuu yhteyden puuttuessa entisestään. (Tiilikainen 2016a, 22.)

Karisto ja Tiilikainen (2017, 528) kuvaavat niin aikaa kuin yksinäisyyttäkin *subjektiivisena ja sosiaalisena määreenä*. Erilaiset yhteiskunnalliset tunnekonventiot vaikuttavat kokemukseen kummastakin. Vaikka individualisoituminen yhteiskunnallisessa mittakaavassa on johdannut elämäntapahtumien ja elämänrytmien erilaistumiseen yksilöiden välillä, vaikuttavat silti yhteiskunnassa vallitsevat yleiset käsitykset, normit ja odotukset yhä kokemukseemme elämäntapahtumien ja erilaisten siirtymien oikea- tai vääräaikaisuudesta. (Mt., 528., 535)

Väitöskirjatutkimuksessa ”*Vanhuus ja yksinäisyys*” Hanna Uotila (2011, 7) tutki ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia sekä merkityksiä ja tulkintoja, joita ikääntyneet itse antoivat yksinäisyyden kokemukselleen. Ikääntyneet vastaajat kuvasivat (2011, 8) tutkimuksessa yksinäisyyttä esimerkiksi tapahtumaköyhyytenä ja ulkopuolisuuden kokemuksena. Yksinäisyyteen liitettiin negatiivisävytteisiä kuvauksia, kuten kokemus oman olemassaolon tarpeettomuudesta ja turhuudesta, ja ylipäättään arvottomuudesta lähiyhteisössä tai yhteiskunnassa laajemminkin. Lisäksi yksinäisyyden kokemukseen liittyi tunteita masennuksesta, kokemusta turvattomuudesta ja kaipausta aiempiin ihmissuhteisiin tai omiin saavuttamattomiin haaveisiin. Yksinäisyyden kuvailuissa esiin nousi tietynlainen pysähtyneisyyden tunnelma, joka oli läsnä ihmisten kokemuksissa. Yksinäisyyttä kuvattiin myös kokemuksena ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä. (Uotila 2011, 7-8.)

Uotilan (2011, 7) mukaan koettu yksinäisyys miellettiin seuraukseksi esimerkiksi sosiaalisten suhteiden vähenemisestä tai terveydentilassa koetuista muutoksista, jotka vaikuttivat ihmisten toimintakykyä heikentävästi. Jotkut haastatellut kuvasivat yksinäisyyttä seurauksena muutoksista omassa luonteessa tai käyttäytymisessä, mutta yksinäisyyteen vaikuttavina syinä koettiin myös vallitsevat yhteiskunnalliset asenteet ikääntyneitä kohtaan yleisesti ja toisaalta ikääntyneiden omaisten vähäinen mielenkiinto olla osallisena ja tukena ikääntyneen arjessa. Myös elämänmerkityksen puuttuminen mainittiin yhtenä syynä koetulle

yksinäisyydelle. Haastateltujen kuvaukset yksinäisyydestä eivät kulminoituneet kokonaisuudessaan vain negatiivisiin kokemuksiin, vaan myönteistäkin yksinäisyyttä kuvattiin omavalintaisena ratkaisuna. (Uotila 2011, 7-8.)

Yksinäisyyden tutkimuksessa olisikin merkityksellistä kiinnittää huomio ihmisen omaan kokemukseen yksinäisyydestään, sillä vain osa yksinäisyyttä tuntevista ikääntyneistä kokee yksinäisyyden taakkana ja kärsimyksenä. Yhteiskunnallinen diskurssi ikääntyneiden yksinäisyyttä koskevassa keskustelussa on dramaattinen ja yksipuolinen sekä yksinäisyyttä korostava. (Mt., 13-14). Uotilan (2011, 8) mukaan vanhuuteen liitetty yksinäisyys on suurilta osin kulttuurinen käsitys, jota yhteiskunnallinen keskustelu omalta osin vahvistaa. Uotila (2011, 13) toteaaakin, että yksinäisyyttä voisi kuvata kontekstisidonnaisena ja monitulkintaisena käsitteenä, jota ei voi tarkastella irrallisena ja erillisenä yhteydestään.

Kerstin Blomqvist, Anna-Karin Edberg, ja Malin Sundström (2021, 539) kirjoittavat artikkelissa *”Being a volunteer encountering older people’s loneliness and existential loneliness: alleviating loneliness for others and oneself”* ikääntyneiden kanssa työskentelevien vapaaehtoisten näkemyksistä ikääntyneiden kokemasta yksinäisyydestä. Myös Blomqvistin, Edbergin ja Sundströmin (2021, 539) tutkimuksen perusteella esiin nousi yksinäisyyden kokemuksen subjektiivisuus. Läheiset ja merkitykselliset ihmissuhteet osoittautuivat yksinäisyyden torjumisessa keskeisiksi. Merkitykselliseksi ei osoittautunut lähisuhteiden tai sosiaalisten suhteiden määrä vaan kokemus emotionaalisesta läheisyydestä, joka aikaansai turvallisuuden tunteen. Siispä merkityksellisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen olisi yksinäisyyden torjumisen kannalta olennaisinta. (Blomqvist, Edberg & Sundström 2021, 539.)

Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä yksinäisyyden aikamaisemasta Kariston kanssa kirjoittanut Tiilikainen (2016a) keräsi aiemmin julkaistua väitöskirjatutkimustaan *”Yksinäisyys ja elämänkulku”* varten laadullisen seuranta-aineiston ikääntyneiden kokemasta yksinäisyydestä. Lisäksi Tiilikaisen myöhemmässä tutkimuksessa on hyödynnetty Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimukseen kuuluvaa kyselyaineistoa. Julkaisuun *”Yksin kaupungissa”* (2016b, 84) Tiilikainen on kirjoittanut artikkelin *”Yksinäisyys yksin elävien iäkkäiden kertomana”*, jonka keskiössä on kuvata 70- ja 80-vuotiaiden kaupungissa yksinelävien kokemuksia yksinäisyydestä. Artikkelissa Tiilikainen (2016b, 85) tuo esiin, kuinka ympäröivällä kulttuurilla on vaikutus käsityksemme yksinäisyydestä. Ympäröivä kulttuuri vaikuttaa esimerkiksi siihen, missä määrin on hyväksyttyä viettää aikaa yksin sekä siihen, millä tavoin koemme yksinäisyyden. Ympäröivällä kulttuurilla on myös välillisesti yhteys asenteisiimme eli siihen

kaikkean, mitä merkityksiä yhteiskunnassamme yksinäisyyteen ja yksinoloon liitetään, ja kuinka yksinoloon suhtaudutaan – kuinka hyväksyttävänä kulttuurisesti pidämme yksinäisyyttä ja yksinoloa? (Tiilikainen 2016b, 85.)

Yksinäisyyden tematiikka on kautta aikain ollut suosittu aihe esimerkiksi taiteessa, mutta tutkimuksen kentällä yksinäisyyden tutkimus on verrattain nuorta. Tutkimuksellinen mielenkiinto yksinäisyyteen käynnistyi Yhdysvalloista, jossa yksinäisyyttä alettiin tutkia ensin psykiatrisessa hoidossa olevia potilaita havainnoimalla. Menetelmät olivat empiirisiä ja laadullisia, ja 1960-luvulla aiheesta kirjoitettiin jo useita kyseisin menetelmin toteutettuja väitöskirjoja. (Uotila 2011, 16.) 1970-luvulla kiinnostus kasvoi ja tutkimuksellinen huomio kohdistui yksinäisyyden teoretisointiin. Tutkimusta toteutettiin ensisijaisesti kvantitatiivisin menetelmin ja yksinäisyyden mittaamiseen luotiin erilaisia mittareita. Ajan saatossa yksinäisyyden tutkimus tavoitti laajemmin eri tieteenalojen mielenkiinnon. Kvantitatiiviset menetelmät pitivät pitkään pintansa yksinäisyyden tutkimuksen valtametodina. (Uotila 2011, 16.) Viimeisen vuosikymmenen aikana ainakin kotimaisessa yksinäisyyden tutkimuksessa vaikuttaisi mielenkiinto laadulliseen yksinäisyyden tutkimukseen kasvaneen. Yhä enemmän halutaan tutkia yksinäisyyden kokemuksia ja tulkintoja; ihmisten omaa ymmärrystä yksinäisyyden kokemuksesta ja tämän kokemuksen merkityksestä itselleen.

### 3.2 Yksinäisyyden käsitteellistäminen

Josko ihmisen toiminnallisen ja elämäkulullisen iän määrittely on yksilökohtaista ja tulkinanvaraista, yhtäläillä yksinäisyyden käsitteen määrittely tutkimuksellisesta näkökulmasta on haastavaa, sillä yksinäisyydessä on aina kyse yksilön kokemuksesta. Yksinäisyystutkimuksissa saatetaankin pyytää vastaajia kertomaan, kuinka he käsittävät yksinäisyyden ja miten he kuvailisivat sitä. Yksinäisyyden kokemusta tulkittaessa on ymmärrettävä, että yksinäisyyden käsite on sisällöllisesti yläkäsitteenomainen laaja sateenvarjotermi, jolla voidaan tarkoittaa keskenään hyvin erilaisiakin yksinäisyyden kokemuksia. Käsite itsessään ei ole kokemuksellisesti kovinkaan informatiivinen vaan merkitykset aukeavat esimerkiksi kontekstissa ihmisyyteen, aikaan ja elämäkulkuun tutkimuksellisen fokuksen mukaan.

Yksinäisyystutkijoiden yksinäisyyden määritelmät kytkeytyvät useimmiten teoreettisiin kontekstualisointeihin tai aiempaan tutkimukseen. Esimerkiksi yksinäisyyden tutkimuksen

edelläkävijät Peplau ja Perlman (1982, 3) määrittivät 1980-luvulla yksinäisyyden käsitettä aiempaan sosiaalitieteelliseen yksinäisyyden tutkimukseen perustuen. Peplau ja Perlmanin (1982, 3) mukaan aiemmassa tutkimuksessa esiintyi toistuvasti kolme yksinäisyyttä määrittävää piirrettä: yksinäisyys oli seuraus sosiaalisten suhteiden vajavaisuudesta, yksinäisyys oli subjektiivinen kokemus, joka ei tarkoita samaa kuin sosiaalinen eristäytyminen – ihminen voi olla omaehtoisesti yksin kokematta yksinäisyyttä ja toisaalta ihmisjoukossakin yksinäinen, lisäksi yksinäisyyden kokemukseen liittyi kipeitä ja surullisia tuntemuksia. (ks. myös Uotila 2011, 19)

Louise Mansfield, Norma Daykin, Catherine Meads, Alan Tomlinson, Karen Gray, Jack Lane ja Christina Victor (2019) julkaisivat vuonna 2019 koosteen ”*A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years). Synthesis of qualitative studies.*” 144 laadullisesta yksinäisyystutkimuksesta, joissa on pyritty käsitteellistämään yksinäisyyttä. Mansfield ja kumppanit (2019) kävivät läpi laadullista yksinäisyystutkimusta alkaen vuodesta 1945 pyrkimyksenään selkiyttää yksinäisyystutkimusta, yksinäisyyden käsitteellistämistä, arviointia ja mittaustapoja. He halusivat kiinnittää huomiota erityisesti siihen, miten laadullisessa tutkimuksessa puhutaan yksinäisyydestä ja kuinka suuria eroja yksinäisyyden määrittelyissä esiintyy eri tutkimusten kesken. Näin he pyrkivät vaikuttamaan myös yhteiskunnalliseen keskusteluun yksinäisyysmatematiikan äärellä sekä mahdollistamaan parempia yhteiskuntapoliittisia keinoja puuttua yksinäisyyteen Isossa-Britanniassa. (Mansfield, Daykin, Meads, Tomlinson, Gray, Lane & Victor 2019, 2.)

Mansfieldin ja kumppaneiden (2019, 2) tutkimuskoosteen perusteella yksinäisyys voidaan jaotella ja tunnistaa kolmeen eri yksinäisyyden ilmenemismuotoon: *sosiaalinen yksinäisyys*, *emotionaalinen yksinäisyys* ja *eksistentiaalinen yksinäisyys*. *Sosiaalisella yksinäisyydellä* tarkoitetaan kaipuuta yhteyteen toisten ihmisten kanssa tai kaipuuta paremmalle yhteydelle toisiin ihmisiin. Sillä voidaan viitata myös olemassa olevien ihmissuhteiden laadun ja läheisyyden vajeisiin, mutta myös sosiaalisten suhteiden vähyyteen yleisesti. *Emotionaalinen yksinäisyys* on tunnekokemuksellista yksinäisyyttä, jota voidaan tuntea seurueissa ja ihmisjoukossakin. Se on osattomuutta ja ulkopuolisuutta sosiaalisissa suhteissa, mutta se voidaan paikantaa myös merkityksellisen läheisen ihmissuhteen menettämiseen tai sellaisen kokonaan puuttumiseen: ei ole ketään, kenen kanssa jakaa ajatuksiaan, eikä ole kenellekään tärkeä. Se liittyy ihmisen tarpeeseen tulla tunnistetuksi yksilönä ja myös tarpeeseen kuulua toisiin ihmisiin ja yhteisöön. *Eksistentiaalinen yksinäisyys* on kokemusta siitä, että on täysin erillään muista ihmisistä, ja sen taustalla voi olla aiemman elämän traumaattisia kokemuksia

ja vähittäistä syvenevää osattomuutta. *Eksistentiaalista yksinäisyyttä* koetaan etenkin hengenvaarallisten tapahtumien, vaikeiden sairauksien ja kuoleman yhteydessä. (Mansfield ym. 2019, 2.; ks. myös Beck, Blomqvist & Larsson 2023, 1.)

Yksinäisyystutkimuksen keskeinen dilemma, yksinäisyyden käsitteellistämisen problematiikka, todentuu Ingela Beckin, Kerstin Blomqvistin ja Helena Larssonin (2023) tutkimuksessa terveystalvelujen ikääntyneiden asiakkaiden erilaisissa hoitokonteksteissa kokemasta yksinäisyydestä, josta he kirjoittavat artikkelissaan ”*Perspectives on existential loneliness. Narrations by older people in different care contexts.*”. Beck ja kumppanit (2023, 1) kuvaavat eksistentiaalista yksinäisyyttä syvänä yksinäisyyden tunteena, joka usein sekoittuu muihin yksinäisyyden muotoihin. Kun eksistentiaalista yksinäisyyttä koetaan ihmisjoukossa ja muiden ihmisten läsnäollessakin, siihen liittyy syvä osattomuuden, tyhjyyden ja oman itsen merkityksettömyyden kokemus. Eksistentiaalisen yksinäisyyden kokemus usein liittyy muutenkin haavoittuvassa asemassa elävien ihmisten kokemusmaailmaan. (Beck ym. 2023, 2.)

Kuten *emotionaalisen yksinäisyyden* kokemus, joka ilmenee esimerkiksi elämänkumppanin menetettyään, myös *eksistentiaalisen yksinäisyyden* kokemuksen taustalla voi olla puolison menetys tai muiden läheisten suhteiden katkeamisia. Yksinäisyyden juurisyyt voivatkin olla samankaltaisia erilaisissa elämäntilanteissa ja keskenään erilaistakin yksinäisyyttä kokiessa. *Emotionaalisesta eksistentiaaliseksi yksinäisyys* muodostunee silloin, jos yksinäisyys on kumuloitunut erilaisissa elämänvaiheissa ja ikääntyessä yhä syvemmäksi, esimerkiksi yhteydenpidon vähitellen vähennyttyä itselle merkityksellisten läheisten kanssa tai läheisten ihmisten menehdyttyä. (Mt., 7.) Jotkut ympärivuorokautisessa asumisessa ja laitoshoidossa elävät Beckin ja kumppaneiden (2023, 7) haastatellut kertoivat saavansa vain harvoin vieraita luokseen, jotka hekin vierailivat ainoastaan velvollisuudentunnosta heidän luonaan. Osa kertoi elävänsä täysin unohdettuina laitokseen, eikä heitä käynyt koskaan katsomassa kukaan (Beck ym., 7).

### 3.3 Yksinäisyysteooriat

Yksinäisyysteorioissa yksinäisyyden taustalla olevia syitä eritellään usein luonteeseen ja persoonallisuuden piirteisiin liittyvinä (*trait loneliness*) tai erilaisiin tilannetekijöihin (*state loneliness*) liittyvinä. Tavanomaista on, että näistä tekijöistä molemmat vaikuttavat koetun

yksinäisyyden taustalla – ei välttämättä yhtä aikaisesti, mutta lineaarisesti. Menneisyydessä koetut asiat väistämättä vaikuttavat nykyhetken tehden meistä sen, mitä olemme nyt. Menneisyys luo myös perustan tulevaisuudelle, jota rakennamme. (Tiikkainen 2011, 72.)

Yksinäisyystutkimuksen teoreettisten suuntausten lähtökohdat paikantuvat erityisesti 1950- ja 1970-luvuille, sittemmin mielenkiinto yksinäisyystutkimusta kohtaan on kasvanut yhä enenevässä määrin eri tieteenaloilla (mt., 59). Yksinäisyystutkimuksen teoreettisia lähestymistapoja voidaan jaotella kahdeksaan keskeiseen suuntautumiseen, joita ovat *psykodynaaminen, fenomenologinen, eksistentiaalis-humanistinen, sosiologinen, interaktionistinen, kognitiivinen, läheisyyttä korostava ja systeemiteoreettinen suuntaus* (Perlman & Peplau 1982, 123; Tiikkainen 2011, 59). Näistä neljä (4) keskeisintä yksinäisyystutkimuksen teoriaa ovat *psykodynaaminen teoria, eksistentiaalinen teoria, kognitiivinen teoria ja interaktionistinen teoria*. (Tiikkainen 2011, 59-60.) Toisistaan yksinäisyysteoriat eroavat lähinnä tulkinnaissa siitä, kuinka erilaiset puutteet sosiaalisissa suhteissa vaikuttavat koettuun yksinäisyyteen. Pääsääntöisesti teoriat käsittävät yksinäisyyden kielteisenä ja subjektiivisena kokemuksena, joka on seurausta vaillinaisista vuorovaikutussuhteista. Yksinäisyyttä ei teorioisakaan rinnasteta sosiaaliseen eristyneisyyteen, samoin teoriat jakavat ymmärryksen siitä, että yksinäisyyttä voi kokea myös seurassa. Jotkut teoriat käsittävät yksinäisyyden niin ikään myös myönteisenä tunteena. (Mt., 60.)

*Psykodynaaminen teoria* suuntaa katseen lapsuuden ja varhaisnuoruuden aikaiseen ihmis-suhteiden rakentumiseen ja perheessä vallitseviin vuorovaikutussuhteisiin. Vaillinainen vuorovaikutus läheissuhteissa voi johtaa kasvuvaiheessa kohtaamaan haasteita yhteyden luomisessa toisiin ihmisiin ja seurauksena lapsi tai nuori voi epäonnistua ystävyysuhteiden luomisessa. Sosiaalisten taitojen puutteet voivat näin vähitellen johtaa yksinäisyyteen, mikä aiheuttaa erilaisia kielteisiä tunteita. Kielteiset tunnekokemukset voivat hankaloittaa sosiaalisessa kanssakäymisessä toimimista entisestään ja syventää siten yksinäisyyttä. (Perlman & Peplau 1982, 124-125.)

*Psykodynaamisessa teoriassa* tarkastelu kohdistuu ihmisen yksilöllisiin ominaisuuksiin, luonteenpiirteisiin sekä erilaisiin ristiriitoihin psyykkeessä, jotka yhdessä voivat johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Tämän tulkinnan mukaan yksinäisyyden syyt paikantuvat ihmisen psyykkeen rakenteeseen tai kytkeytyvät tämän persoonallisuuteen. (Uotila 2011, 17.) *Psykodynaaminen yksinäisyysteoria* perustuu Sigmund Freudin psykoterapeuttiseen lähestymistapaan ja perustuu teoretikkojen havaintoihin työskentelyssä mielenterveyspotilaiden

kanssa. Keskeiseksi havainnoksi osoittautuivat lapsuudenaikaiset kokemukset haasteista tai epäonnistumisesta tunnesiteen luomisessa toiseen tai toisiin ihmisiin, mikä saattoi johtaa myöhemmin niin mielenterveyden heikkenemiseen kuin yksinäisyyteenkin. Juurisyy yksinäisyydelle paikantuu *psykodynaamisen teorian* mukaan ihmisen tarpeeseen läheiselle vuorovaikutukselle, joka on jäänyt täyttymättä. (Perlman & Peplau 1982, 125.; Tiikkainen 2011, 60-61.)

*Eksistentiaalinen teoria* perustaa näkökulmaan, jonka mukaan ihminen on yksilönä lähtökohtaisesti yksin tässä maailmassa. Niin ajatukset, tunteet kuin kokemuksetkin ovat yksilöllisiä – toinen ihminen voi pyrkiä ymmärtämään niitä, muttei koskaan jaa yksilön uniikkia sisäistä maailmaa. Eksistentiaalinen lähestymistapa yksinäisyyteen kiinnittääkin huomion yksinäisyyden kanssa elämiseen, ei niinkään sen torjumiseen tai ehkäisyyn. (Perlman & Peplau 1982, 126.) Yksinäisyys ymmärretään osana elämää ja mielenkiinnon kohteena eksistentiaalisessa lähestymistavassa on se, kuinka ihmiset elävät yksinäisyyden kokemuksessaan (Uotila 2011, 17). *Eksistentiaalinen yksinäisyysteoria* ei hae ratkaisuja yksinäisyyteen ihmisten välisistä vuorovaikutussuhteista tai elinympäristöistä vaan tarkastelee yksinäisyyttä tunteena ihmisen ja muun maailman välisenä kokemuksena. Yksinäisyys ymmärretään ihmisen syvänä erillisyyden kokemuksena, joka voi vallita huolimatta olemassa olevista läheissuhteista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Tiikkainen 2011, 62-63.) Usein eksistentiaalinen yksinäisyys voi sekoittua muihin yksinäisyyden muotoihin.

*Eksistentiaalinen teoria* jakaa yksinäisyyden kahteen keskenään erilaiseen yksinäisyyden kokemukseen. Englanninkielessä on omat käsitteensä *loneliness* ja *solitude*, kun suomeksi sana *yksinäisyys* kuvaa molempia asioita. Englanniksi *loneliness* -sana viittaa yksinäisyyden negatiivisiin aspekteihin, kun *solitude* taas käsittää yksinäisyyden positiivisena olemassaolon tilana, joka on omavalintaista. (Mt., 63.) *Eksistentiaalinen teoria* erottaa yksinäisyyden pelon ja yksinäisyydestä johtuvan ahdistuksen todellisesta yksinäisyydestä. Yksinäisyyden pelko ja ahdistus yksinäisyydestä voivat saada ihmisen kaikin tavoin välttämään yksinoloa ja itsensä kohtaamista. Tällöin ihminen pyrkii kaikin tavoin hakemaan toisista ihmisistä seuraa itselleen, jotta hänen ei tarvitsisi kohdata oman olemassaolon, elämän tarkoituksen ja merkityksen suuria kysymyksiä. Todellisessa yksinäisyydessä ihminen joutuu kohtaamaan elämän suuret muutoskohdat ja tragediat yksin. Parhaimmillaan todellinen yksinäisyys voi jalostaa luonnetta ja aikaansaada uusia näkökulmia, henkistä kasvua sekä luovuutta ihmisessä. (Perlman & Peplau 1982, 126.)

*Kognitiivisessa teoriassa mielenkiinto* kohdistuu ihmisen kokemukseen yksinäisyydestään (Uotila 2011, 18). *Kognitiivisen teorian* mukaan yksinäisyys herää koetusta ristiriidasta siinä, minkälaisia läheissuhteita ihminen toivoisi ja tarvitsisi itselleen, ja mikä on ihmissuhteiden tosiasiallinen tilanne (Perlman & Peplau 1982, 128). Teoria tarkastelee kognition yhteyttä ihmisen sosiaaliin taitoihin ja käsittää yksinäisyyden psyykkisenä tilana (Tiikkainen 2011, 65). Heikoilla sosiaalisilla kyvyillä on yhteys koettuun yksinäisyyteen, sillä ihmisten välinen vuorovaikutus edellyttää sosiaalisen kanssakäymisen taitoja (Perlman & Peplau 1982, 128). *Kognitiivinen yksinäisyysteoria* paikantaa yksinäisyyden synnyn kognitiiviseen prosessiin (Tiikkainen 2011, 65).

Yksinäisyyden syiksi *kognitiivisen yksinäisyysteorian* mukaan voidaan lukea ihmisen luonteesta ja elämäntilanteesta johtuvia tekijöitä, samoin teoria käsittää yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä niin ihmisen menneisyyden kuin nykyhetkenkin (Perlman & Peplau 1982, 128). Yksinäisyyteen on katsottu liittyvän tiettyjä luonteenpiirteitä tai ominaisuuksia, kuten ujous ja sulkeutuneisuus, sisäänpäinkääntyneisyys, jännittyneisyys, neuroottisuus, vihamielisyys ja huono itsetunto (Tiikkainen 2011, 65).

Ratkaisua koettuun yksinäisyyteen voidaan *kognitiivisen teorian* mukaan lähteä etsimään analysoimalla ihmisen persoonaa, elämäntilannetta, taustaa sekä nykyhetkeä kokonaisuutena ja näitä eri osa-alueita ja elämäntapahtumia tarkemmin erittelemällä ja pohtimalla (Tiikkainen 2011, 66). Keskeistä on ihmisen itsensä näkemys koettuun yksinäisyyteen ja ihmissuhteiden vajavaisuuteen (Uotila 2011, 18). Myös ihmisen käsitys itsestään vaikuttaa ennen kaikkea ihmisen itsensä tulkintaan omasta tilanteestaan. Työstämällä sosiaalisia taitojaan, huolimatta tietyistä sosiaalisuuteen negatiivisesti heijastuvista luonteenpiirteistään, ihminen voi oppia vuorovaikutteisuutta ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan kanssakäymisessä. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen mahdollistaa olemassa olevien ihmissuhteiden lujittamista ja uusien suhteiden rakentamista. (Tiikkainen 2011, 65.) *Kognitiivinen yksinäisyysteoria* pyrkii löytämään ratkaisuja yksinäisyyden kokemukseen ja teoria perustaa ajatukseen siitä, että yksinäisyyden tuntemuksiin on mahdollista vaikuttaa (Uotila 2011, 18).

Yksinäisyyden kokemusta tulisi *kognitiivisen teorian* mukaan tarkastella myös kulttuurisessa kontekstissa. Koettuun yksinäisyyteen vaikuttavat kulttuuriset odotukset siitä, miten ja minkälaista elämää tulisi elää. Kulttuuriset odotukset luovat painetta ja aikaansaavat usein huonommuuden kokemusta riittämättömyydestä, mikä paikantuu ihmisten keskinäiseen vertailuun ja pyrkimykseen jatkuvasti kehittyä, suoriutua ja menestyä elämän eri osa-alueilla.

Yksinolo voi yhteiskuntamme kulttuurisessa kontekstissa viestiä epäonnistumisesta sosiaalisen elämän osa-alueella ja läheissuhteiden rakentamisessa, ja siksi sillä on negatiivinen stigma. Yksinolo liitetään mielikuvissa yksinäisyyteen, ja yksinäiseksi leimaantuminen saattaa estää tai vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luomista. (Tiikkainen 2011, 65-66.) Laaja sosiaalinen elämänpiiri ei välttämättä tarkoita menestystä ja onnellisuutta, vaan voi kertoa elämäntarinaa esimerkiksi ihmisen lähtökohdista, mahdollisuuksista, erilaisista intentioista ja päämääristä. *Kognitiivisen teorian* näkökulmasta merkityksellisempää olisikin kiinnittää huomio ihmissuhteiden laatuun niiden määrän sijaan (mt., 65). Pintapuoliset, merkityksettömät ihmissuhteet voivat syventää yksinäisyyden ja erillisyyden kokemusta ja verottaa voimavarojakin siinä määrin, että merkityksellisten ihmissuhteiden ylläpitämiselle ei ole jaksamista tai aikaa.

*Interaktionistisen teorian* kehittäjä Robert Weiss (1982, 74), niin ikään yksinäisyystutkimuksen pioneereja, lähestyi yksinäisyyden käsitettä havainnoimalla koetun yksinäisyyden taustalta emotionaalista tai sosiaalista eristyneisyyttä. Emotionaalisen eristyneisyyden kokemuksen aiheuttaa Weissin (1982, 74) mukaan kiintymyssuhteen menettäminen tai puuttuminen, ja sosiaalisen eristyneisyys johtuu sosiaalisen verkoston puutteesta, sosiaalisen vuorovaikutuksen vähydestä tai yhteyden kokemuksen puuttumisesta. (ks. myös Perlman & Peplau 1982, 127-128.; Uotila 2011, 19.) *Interaktionistinen yksinäisyysteoria* perustaa Weissin kehittämään vuorovaikutusteoriaan ja ryhmätyöskentelyyn eronneiden ja leskien kanssa (Tiikkainen, 67). Teoria kiinnittää yksinäisyyden synnyssä huomion useampiin tekijöihin yksinäisyyden taustalla ja yksinäisyyden syiden nähdään johtuvan niin luonteenpiirteisiin liittyvistä kuin tilanteellisistakin syistä. Merkityksellisemmässä roolissa katsotaan olevan tilanteittaisten tekijöiden, mutta Weiss on painottanut yksinäisyyteen vaikuttavien syiden olevan moninaisia ja todennut jopa ihmisen vaiston liittyvän yksinäisyyden kokemukseen. (Perlman & Peplau 1982, 127-128.)

Yksinäisyys määritellään *interaktionistisessa teoriassa* toivottujen vuorovaikutussuhteiden vajavaisuutena eli tilanteena, jossa ihmisen toiveet sosiaalisten suhteiden laadusta eivät kohdata todellisuutta (Perlman & Peplau 1982, 127; Uotila 2011, 17-18). Weissin (1982, 74) mukaan yksinäisyyden taustasyynä on emotionaalinen tai sosiaalinen eristyneisyys. Emotionaalisen ja sosiaalisen eristyneisyyden eroina on, että sosiaalinen eristyneisyys on määrällisesti mitattavissa, kun taas emotionaalinen eristyneisyys on tunnetason etäisyyttä toisiin ihmisiin. Emotionaalinen ja sosiaalinen eristyneisyys voivat ilmetä yhtäaikaistekin. (Tiikkainen 2011, 67.)

Emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksessa kyse on kumppanin kaipuusta, joka muistuttaa ilmenemistavoiltaan eroahdistusta. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy ahdistuneisuutta, levottomuutta ja tyhjyyden kokemus. (Perlman & Peplau 1982, 128.) Emotionaalinen yksinäisyys synnyttää myös masennusta: ihminen voi kokea olevansa yksin niin henkisesti kuin konkreettisestikin, ja taustalla häilyy hylätyksi tulemisen pelko tai aiempi kokemus hylkäämisestä. *Interaktionistisessa teoriassa* emotionaalisen yksinäisyyden syiden nähdään paikantuvan kiintymyssuhdeteoriaan, joka erittelee läheissuhteiden muodostumista lapsuudessa. Lapsuuden turvaton kiintymyssuhde tai erinäiset ongelmat kiintymyssuhteessa heijastuvat usein myös ihmisen aikuiselämään. Läheissuhteiden haavat voivat aueta aikuisiällä erilaisten menetysten yhteydessä, aktivoida lapsuuden turvattoman kiintymyssuhteen ja aiheuttaa syvää yksinäisyyden kokemusta ihmisessä. Tällöin emotionaalista yksinäisyyttä ei välttämättä voi tunteita prosessoimalla työstää pois vaan ihminen tarvitsisi korjaavia ihmishuhtokokemuksia menettämiensä läheissuhteiden tilalle. (Tiikkainen 2011, 67-68.)

Sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksessa on kyse ystävyuden ja yhteisön kaipuusta sekä tarpeesta kuulua johonkin, mikä ilmenee esimerkiksi tylsistymisen ja ulkopuolisuuden kokemuksina. *Interaktionistisen teorian* mukaan keskeinen ero sosiaalisella ja emotionaalisella yksinäisyydellä on niiden herättämässä tunteissa. Sosiaalisen yksinäisyyden herättämät tunteet ovat seurausta epäonnistuneesta liittymisestä joukkoon tai merkityksellisen ystävyuden puuttumisesta. (Perlman & Peplau 1982, 128.) Ihminen kaipaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta epäonnistuessaan ystäväystymisessä ja integroitumisessa sosiaaliseen yhteisöön ihminen kokee epävarmuutta, turhautumista ja marginaalisuutta. (Tiikkainen 2011, 68.)

Koska sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden herättämät tunteet ovat keskenään erilaisia, ne johtavat erilaiseen toimintaan. Etenkin emotionaalista yksinäisyyttä kokevat ovat usein aktiivisia pyrkimyksissään ratkaista yksinäisyyden kokemustaan. (Mt., 68.) Sosiaalinen yksinäisyys ei kumuloituvana yksinäisyytenä aikaansaa ihmisessä sysäystä aktiiviseen toimintaan vaan reaktio siihen voi olla passivoituminen, joka vähitellen johtaa eristäytymiseen, jotta uusilta epäonnistumisilta yhteisöihin kiinnittymisessä ja ihmishuhteissa vältyttäisiin. Sosiaalista yksinäisyyttä voidaan lievittää vertaisilla ja ryhmässä toimimisella, emotionaalista yksinäisyyttä kokeva sen sijaan kaipaa rinnalleen kumppania ja kahdenkeskistä aikaa. Weissin (1974) teoriassa keskeiseksi muodostuu ihmisen tarve erilaisille vuorovaikutussuhteille. Yksinäisyyden tunne voi kummuta monenlaisista puutteista eri vuorovaikutussuhteissa, jotka kukin täydentymättöminä edustavat ihmisen erilaisia kohtaamattomia tarpeita. (Tiikkainen 2011, 69.)

### 3.4 Ikääntyneiden koettu yksinäisyys

Yksinäisyyden kokemuksen voi mieltää tietyiltä osin kuuluvan ikääntymiseen, sillä ikääntyessä sosiaalinen verkosto kapeutuu ainakin työelämässä olleilla eläkkeelle siirtymiseen liittyvän muutoksen myötä. Myös fysiologiseen vanhenemiseen kuuluu kehon ja elintoimintojen haurastuminen ja heikkeneminen, jotka omalta osaltaan vaikuttavat mahdollisuuteen liikkua, osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen, aktiivisen elämän viettämiseen sekä yhteiskunnassa toimimiseen. Sosiaalinen verkosto kaventuu ikääntymiseen liittyvien menetyksienkin myötä, kun lähimmäiset ja ystävät vanhenevat siinä missä itsekin. (Tiilikainen 2016b, 84.)

Ikääntymistä voisi kuvata sopeutumisen ajanjaksoksi ihmisen elämäkulussa, sillä siihen liittyy monenlaisia muutoksia niin ihmisessä itsessään fysiologisesti kuin myös ihmisen yhteiskunnallisessa positiossa, sosiaalisissa verkostoissa ja toimintaympäristöissä. Jos ikääntymistä tarkastellaan alkaen työelämästä poistumisen siirtymästä, on eläkkeelle jääminen taitekohta ja merkittävä muutos elämäkulussa. Eläkkeelle siirryttyä arki muotoutuu uudelleen: päivien kulku rakentuu ja rytmittyy eri tavoin kuin vielä työelämässä ollessa. Sosiaalinen toimintaympäristö mitä todennäköisimmin muuttuu, sillä työyhteisö jää etäämmälle ja yhteyttä pidetään ensisijaisesti läheisiin ja ystäviin.

Eläkkeelle jäämistä voi kuvata asettumisvaiheeksi, jossa ihminen sopeutuu muutokseen vähitellen. Joillekin eläke-aika tarkoittaa sitä, että vihdoin on aikaa toteuttaa suunnitelmiansa, esimerkiksi harrastaa ja matkustaa. Jotkut eläkeläiset täyttävätkin kalenterinsa aamusta iltaan ohjelmalla ja rientävät kaikenlaisissa menoissa. Toisille eläkeläisille työelämän päättymisen kuitenkin tarkoittaa tylsistymistä, pysähtyneisyyttä ja voi johtaa tyhjyyden ja yksinäisyyden kokemuksiin, joskus passivoitumiseenkin. Voi tuntua siltä, ettei aika kulu, ei ole riittävästi vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa, oman itsen merkityksellisyys ja identiteetti voi hämärtyä. Kurottaminen kanssakäymiseen ja yhteyteen toisten ihmisten kanssa voi olla haasteellista. Ei ehkä oikein tiedä itseään, keneen pitäisi yhteyttä, miksi ja miten, kun entiset työystävät ovat kiireisiä, eikä työ ole enää välillä yhdistävänä tekijänä. Jos oma identiteetti on rakentunut työlle ja oma minäkuva työhön perustuen, saattaa kohdata kriisin siinä, kuka oikeastaan on, kun työ ei enää määrittele persoona. (Saaristo 2011, 133.)

Yksinäisyyden ja ajan suhteesta kirjoittaneet Karisto ja Tiilikainen (2017, 529) kuvailivat eläkkeelle siirtymää ja työelämän kiireen vaihtumista pysähtyneisyyden aikamaisemaan ihmisen ajautumisena autiolle tasangolle, jossa minkäänlaisia maamerkkejä ei pysty paikantamaan. Yhtäkkiä aika kuluu hitaasti ja lakkaa olemasta. Ympärillä on tyhjyyttä, ihminen kokee pitkäveteyttä ja alkaa ehkä odottaakin, että jotain tapahtuisi tai että kohtaisi jonkun, olisi vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Kivuliaaksi yksinäisyyden kokemus ja odotus kanssakäymiselle muodostuu silloin, kun kukaan ei lunasta näitä odotuksia, ei tule käymään, kiinnostu kuulumisista tai voinnista. Yksinäisyyttä voidaankin kuvata tietyllä tapaa odottamisen synonyymina, *hiljaisuuden maisemana*. (Karisto & Tiilikainen 2017, 530.)

Muutokset arjen rakenteessa konkretian tasolla ja psykologiset ja henkiset muutokset omassa identiteetissä, minäkuvassa ja joskus myös itsetunnossa voivat aikaansaada sekavia tunteita ja herättää kysymyksiä oman elämän suunnasta. Yhteiskunnan arvolutautuneet asenteet ikääntymistä kohtaan ja ikääntyneiden mieltäminen kansantalousjärjestelmää kuormittavana taakkana ja yhteiskunnalle tuottamattomana kulueränä voivat heijastua oman psykologisen siirtymävaiheen läpikäymiseen ja siihen suhtautumiseen. Eläkkeelle siirtyminen on voinut olla odotettu tapahtuma, mutta muutoksen aikaansaamiin ikäviin tunteisiin, kuten oman elämän merkityksettömyyden tai yksinäisyyden kokemuksiin saattaakin alkaa etsiä ratkaisua haitallisilla toimintamalleilla, toiset näkyvämmiin ja äkillisemmin, jotkut huomautta ja elämäntilanteen vähittäisesti eskaloituen. (Saaristo 2011, 132-133.)

Yksilötasoa laajemmin tarkastellen ikääntyneiden kokeman yksinäisyyden taustalta löytyy monenlaisia erilaisia syitä ja elämäntilanteita. Yksinäisyydellä on monenlaiset kasvot ja yksinäisyyttä kokevia on kaikkialla. Joidenkin kohdalla yksinäisyyden kokemuksessa kyse on uudenlaisen elämäntilanteen mukaan tuomasta muutoksesta, mutta toiset ovat olleet yksinäisiä läpi elämän. Tilanteittaiseksi yksinäisyydeksi kuvataan yksinäisyyttä, joka liittyy elämäntilanteen muutokseen ja uudenlaisen arjen omaksumiseen. Tilanteittaisen yksinäisyyden kroonistuessa yksinäisyys voi kuitenkin muodostua pysyväksi tavaksi olla ja elää ja tällöin on vaarana, että oma identiteetti rakentuu yksinäisyyden kokemukselle. (Karisto & Tiilikainen 2017, 529.)

Puolison tai jonkun muun itselle läheisen ihmisen menehtyminen, ero, asuinympäristön muutos tai vieraaseen kulttuuriin integroituminen, terveydentilan muutokset ja toimintakyvyn heikkeneminen voivat olla syitä yksinäisyyden taustalla (Tiilikainen 2016b, 92-93). Siksi ikääntyneen yksinäisyyden lievittäminen ja siihen puuttuminen voi edellyttää hyvin

erilaisiakin toimenpiteitä. Mahdollisuus vaikuttaa koettuun yksinäisyyteen on usein sidoksissa ihmisen elämäntilanteen ja oman vastaanottavuuden ohella myös niihin keinoihin, mitä yksinäisyyden vähentämiseksi voidaan kohdentaa.

Läheskään kaikki yksinäisyyttä ajoittain kokevat ikääntyneet eivät ole syrjäytyneitä. Syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneet ja syrjäytyneet ikääntyneet ovat kuitenkin erityisen heikossa asemassa yhteiskunnallisesti ja usein kokevat myös sellaista yksinäisyyttä, johon heillä ei ole keinoja tai mahdollisuuttakaan pyrkiä itse vaikuttamaan. Kompleksiiviset elämäntilanteet ja sosiaaliset ongelmat heikentävät syrjäytyneiden ikääntyneiden arjessa suoriutumista ja vaikuttavat mahdollisuuksiin luoda yhteyttä toisiin ihmisiin. Ikääntyneiden syrjäytymisessä on usein kyse aikuisiän aikana tapahtuneen syrjäytymisen kumuloitumisesta. Vanhuus tuo syrjäytymiseen mukanaan haavoittuvuuden aspektin. Syrjäytyminen yhdistettynä vanhuusiän mukanaan tuomaan rappeutumiseen ja terveyshuoliin tekee tästä ikääntyneiden syrjäytyneiden ihmisryhmästä erityisen haavoittuvan. Ikääntyneen huono-osaisuus konkretisoituu eriarvoisuutena päättää omasta elämästään ja tehdä omalle hyvinvoinnilleen optimaalisia valintoja. (Seppänen ym. 2021, 291.)

Sosiaali- ja terveystalvelujen murroksessa paljon korostettu valinnan mahdollisuuden lisääminen ostopalveluin ja palveluja yksityistämällä ei todennu syrjäytyneen ikääntyneen arjessa hyvinvointia lisäävänä vaan pikemmin sitä entisestään heikentävänä. Syrjäytyä voi myös niin syvästi ja perusteellisesti, ettei ole tekemässä minkäänlaisia valintoja palveluissa, sillä kaikki siteet yhteiskuntaan ovat katkenneet, eikä minkäänlaista turvaverkkoa enää ole – niin yhteiskunnan rakentamaa kuin lähisuhteistakaan muodostuvaa – koska ihminen ei turvaa enää mihinkään tai keneenkään.

Koettu yksinäisyys ja eristäytyminen on ikääntyneen väestön keskuudessa haaste ja suuri ongelma. Ikääntyneen väestön kanssa työskentelevät joutuvat väistämättä sen kysymyksen äärelle, kuinka tukea ikääntynyttä riittävästi ja siten, ettei koettu yksinäisyys aiheuta masennusta ja sen myötä muitakin sosiaalisia ongelmia. (Saaristo 2011, 131.) Liisa Saaristo (2011) kirjoittaa ikääntyneiden kokemasta yksinäisyydestä teoksessa ”*Kaiken keskellä yksin*”, joka tarkastelee yksinäisyyttä lähtökohtanaan Mielenterveysseuran vuonna 2007 tekemä yksinäisyyskysely. Saaristo (2011, 134) kirjoittaa vanhenemisesta kehityskriisinä, johon suhtautuminen vaikuttaa koettuun yksinäisyyteenkin. Kehityskriisin tehtävänä on omiin elämän kokemuksiin ja kulkuun pohjaavan tiedon ja taidon perusteella omanlaisen vanhuuden hahmottuminen ja eläminen. Eletty elämä ja omat kokemukset matkan varrelta vaikuttavat siihen,

miten vanhenemisen kokee ja minkälaisena tulevaisuus näyttäytyy. Vanhenemiseen kuuluu vaikeatkin tunteet ja ajoittainen alakulo, mikä liittyy ikääntymisen mukana tulevaan luopumiseen. Negatiivisten tuntemusten ei tulisi kuitenkaan täyttää jokaista päivää tai kokonaisvaltaisesti syrjäyttää positiivisia tuntemuksia ja kokemuksia elämästä. Jos ajatukset täyttää oman kehon vanheneminen ja haurastuminen ja päivät kuluvat muistellessa kokemiaan menetyksiä tai vääryyksiä, sivuutettuja mahdollisuuksia, hajonneita ihmissuhteita ja huonoja valintoja, voi vanhuuden kehityskriisi johtaa depression ja joskus syvään yksinäisyyteenkin. (Saaristo 2011, 134.)

Haastavaksi ikääntyneiden kanssa työskenteleville voi muodostua syrjäytyneiden ikääntyneiden kohtaaminen ja motivoiminen. Haavoittuvassa asemassa olevan ikääntyneen identiteetti ja minäkuva voi rakentua kokonaisvaltaiselle huono-osaisuudelle ja sille, etteivät mahdollisuudet elämässä ole olleet yhtäläiset, mikä voi johtaa katkeroitumiseen. Vääryyttä ja osattomuutta kokevan voi olla vaikeaa ottaa apua vastaan. Katkeroitua voi myös jos ikääntymässä kokee, ettei läheisillä ole enää aikaa tai mielenkiintoa kohtaamiseen, tai ehkäpä menetysten seurauksena oma lähiverkko on huvennut olemattomiin. Toisaalta yhtäläillä on mahdollista etsiä ilojen aiheita pienistä, arkisista asioista, oli elämäntilanne minkälainen tahansa.

Avun vastaanottamisen haaste on konkreettinen usein etenkin paljon vaikeuksia kohdanneella ja luottamuksen rakentaminen toiseen ihmiseen voi olla äärimmäisen haasteellista. Joskus minkäänlainen kohdennettu apu ei ole oikeanlaista tai avun vastaanottaja ei kykene prosessoimaan omaa haluttomuuttaan ottaa apua vastaan. Siksi sosiaali- ja terveydenhuollossa ikääntyneiden kanssa työtä tehdessä yksi keskeinen kysymys on, kuinka rakentaa yhteys niihin ikääntyneisiin, joiden eletyn elämän keskiössä on ennemminkin huonoja kokemuksia ja traumoja kuin mitään, mistä voisi löytää voimavaroja? Mihin pohjata ja minkä päälle rakentaa nykyisyyttä, jos kokemuksista ei voi ammentaa viisautta vaan päällimmäisenä tunteena on ehkä vihaa, katumusta, katkeruutta, pettymyksiä ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan sekä ulkopuolisuuden ja marginaalisuuden kokemuksia?

## 4 METODOLOGIAN TUTKIMUKSELLISET RAAMIT

### 4.1 Fenomenologia

Fenomenologiassa tutkimuksen kohteena on kokemus. Kokemuksella tarkoitetaan ihmiselle muodostuvaa merkityssuhdetta, joka syntyy ihmisen tietoisuuden havainnoidessa kohteen ja tajunnan tiedostaessa sen. (Tökkäri 2018, 65.) Kokemus voidaan ymmärtää myös suhdekäsitteenä, joka käsitteellistyy kuvaten ihmisen elämäntilannetta ja sen merkityksellisyyttä ihmiselle itselleen. Jos kokemus on kokoelma merkityksiä, jotka muodostuvat ihmisen tajunnassa erilaisten asioiden, tapahtumien ja ilmiöiden suhteeseen kontekstissa elämäntilanteeseen, voidaan ajatella elämäntilanteen merkityksellistyvän ihmiselle itselle kokemuksina. (Lehtomaa 2011, 166.)

Fenomenologia ymmärtää ihmisen ja maailman välisen kokemuksellisen suhteen intentionaalisenä. Intentionaalisuus tarkoittaa sitä, että kokemuksilla on aina merkitys ihmiselle – ne eivät ole jotain irrallista ja kontekstivapaata, merkityksiltään yhtenäistä, täysin koskaan. (Laine 2018, 31.) Toisaalta merkitykset, joiden välityksellä ihminen tulkitsee todellisuutta, ovat yhteisössä syntyneitä, sillä niihin kasvetaan tai ne opitaan: ne ovat kulttuurisia. Fenomenologinen merkitysteoria käsittää merkitykset intersubjektiivisina eli yksilöiden välisinä ja yksilöitä yhdistävinä, sillä ymmärrys merkityksistä sisällöllisesti voi olla jaettu. Ihmisen kokemuksissa on merkityssisällöltään intersubjektiivisia eli merkitykseltään jaettuja kokemuksia, mutta myös ainutlaatuisia, merkitykseltään yksilökohtaisia kokemuksia. Ihmisten elämismaailma kulttuurisesti voi erota suuresti toisistaan ja siksi todellisuus näyttäytyy eri ihmisille erilaisena, sillä niin kokemukset kuin niiden merkityssisällötkin vaihtelevat. (Mt., 31-32.)

Fenomenologia perustuu enimmäkseen konstruktivistiseen paradigmaan, jossa tieto muodostuu suhteessa havaitsijaan ja havaintoon, ja nämä havainnot todentuvat ensisijaisina tiedonlähteinä havaitsijalle. Tätä ilmentää relativistinen ontologia ja subjektivistinen epistemologia. Kokemuksen tutkimuksessa se tarkoittaa yksilön kokemuksen ainutkertaisuutta ja muutoksenalaisuutta, mikä tekee myös yksilön kokemuksesta kertovan tiedon ominaisuuksista jatkuvan muutoksen alaista ja yksilökohtaista. (Tökkäri 2018, 66.) Fenomenologian kontekstissa empiirisyydellä viitataan nimenomaisesti toisen ihmisen kokemusmaailman tutkimiseen. Toisen ihmisen suhdetodellisuus on olemassa riippumatta tutkijasta ja tämän

suhteesta tutkimuksen kohteeseen. Suhdetodellisuuden olemassaolo ei edellytä tutkijaa, mutta suhdetodellisuuden ymmärrys tutkimuksellisessa kontekstissa vaatii tutkijan läsnäoloa ja sanoitusta. Onnistuakseen fenomenologisessa tutkimuksessa tutkijan on tiedostettava suhdetodellisuuden olemassaolon riippumattomuus ja tutkimuksellisen ymmärryksen riippuvaisuus tutkijasta, sekä näiden kahden välinen ero. (Perttula 2011, 135.)

Fenomenologiassa tutkija pyrkii mahdollisimman vähin ennakko-oletuksin selvittämään toisen ihmisen kokemuksen todentumista tälle itselleen. Tutkija tekee tutkimustaan aina suhteessa tutkittavaan kohteeseen ja tutkiminen itsessään muodostuu tutkijan kokemukseksi tutkittavasta kohteesta, joten täysin objektiivista ja ulkopuolelta havainnoivaa suhdetta ei fenomenologisessa tutkimuksessa ole mahdollista muodostaa, sillä se edellyttäisi tutkijan itsensä eliminoimista tutkimuksesta. Sen sijaan tutkijan tulee pyrkiä tiedostamaan niin omat ennakko-oletuksensa kuin kokemuksensakin ja niiden vaikutus tutkimukseen. Fenomenologinen tutkimus tiedostaen paikantaa tutkijan osana elämysmaailmaa suhteessa tutkittavaan. (Tökkäri 2018, 65.) Tutkijan on fenomenologisessa tutkimuksessa tärkeää osata reflektoida omaa kokemusmaailmaansa ja sen merkityssisältöjä, jotka tavalla tai toisella muistuttavat tutkimuksen alaisena olevia kokemuksia. Näin tutkijan on mahdollista tiedostaa omat tunnesidonnaisuutensa ja erottaa ne tutkittavien kokemuksista. Tällöin mahdollistuu uuden ymmärryksen tuottaminen, eikä tutkija päädy toisintamaan ja todentamaan vain omia kokemuksiaan tutkimuksessa. (Perttula 2011, 134.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimuskohdetta ei yleensä lähdetä tutkimaan teoreettisen mallintamisen avulla. Koska fenomenologia pyrkii luopumaan kaikenlaisista subjektiivisista ennakko-oletuksista tutkimuskohteesta, myös teoria käsitetään tietynlaiseksi ennakko-oletukseksi ja tutkimuksellista perspektiiviä negatiivisessa mielessä ennalta ohjauviksi oletuksiksi. Fenomenologiseen, ennemminkin aineistolähtöiseen kuin teorialähtöiseen tutkimukseen, kuuluu myös tutkijan omien, teoreettisten ennakko-oletusten, reflektointi ja tiedostaen niistä luopuminen. (Laine 2018, 36-37.)

Menetelmää, jossa suljetaan pois ennakko-asenteet ja -oletukset, kutsutaan fenomenologiseksi reduktioksi. Sulkeistaminen on tätä mielen tasolla tiedostaen tapahtuvaa reflektiota omasta kokemus- ja elämysmaailmasta suhteessa tutkittavaan aiheeseen ja sen siirtämistä syrjään. Fenomenologia tiedostaa täydellisen sulkeistamisen mahdottomuuden, sillä ihmisen muistia ei voi poistaa – tällöin katoaisi myös eletty elämä ja osa persoonallisuuttakin. Fenomenologiseen reduktioon kuuluu myös tutkittavan ilmiön merkitysten erittely, joka tapahtuu

mielikuvatasolla. Ilmiö pyritään hahmottamaan eri muunnelmin ja siinä olevia ”liikkuvia osasia” siirrellään pyrkimyksin saada näkyviin ilmiöstä se keskeisin, joka on ilmiön niin kutsuttu ydin, jota ilman ilmiötä ei olisi. Ilmiön mieli koostuu niistä keskeisistä merkityksistä, jotka kuuluvat ilmiöön riippumatta sen muuntelusta. Toissijaiset ja satunnaisesti esiintyvät merkitykset pyritään irrottamaan itse ilmiöstä, kunnes jäljellä on oleellinen. Tämä tapahtuu erilaisia merkityksiä vertaamalla ja niiden välisiä suhteita hahmottamalla. Sulkeistaminen on läsnä koko tutkimuksenteon prosessin, sillä tutkijan ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä muuttuu ja kasvaa tutkimusprosessin mukana. Siksi sulkeistamista voi kuvata työvaiheen sijaan koko fenomenologisen tutkimusprosessin läpäiseväksi asenteeksi. (Lehtomaa 2011, 165-166.)

Omassa tutkimuksessani ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksista ja hyvinvoinnin edistämisestä positiivisen psykologian ja VIA-luonteenvahvuuksien lähtökohdista olen halunnut toteuttaa fenomenologista lähestymistapaa tutkimukseeni esittelemällä lukijalle ensin myös yksinäisyystutkimuksen teoreettista jäsentelyä, vaikka en omassa tutkimuksessani sovelta yksinäisyysteorioita. Ajatuksenani on esitellä, kuinka erilaisia teoreettisia jäsennyksiä yksinäisyyteen voidaan soveltaa ja kuinka erilaisista tulokulmista yksinäisyyden kokemusta voidaan tulkita. Erilaiset yksinäisyysteoriat hahmottelevat ja havainnollistavat yksinäisyyden tutkimuksen ja yksinäisyyden käsitteen moninaisuutta ja avaavat monenlaisia, erilaisia katsantokantoja yksinäisyyden kokemusten jäsentelyyn. Uskon, että erilaisiin teoreettisiin jäsennyksiin tutustuminen mahdollistaa lukijalle myös omien ennako-oletusten tiedostamisen, minkä seurauksena lukija voi jatkaa toteuttamani tutkimuksen äärelle luopuen lähtöoletuksistaan ja on mahdollisimman vapaana uusille näkökulmille. Lisäksi yksinäisyystutkimuksen teoriaperustan ymmärrys auttaa seuraamaan analyysiani positiivisen psykologian tulkintakehikolla ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksesta.

Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkija ja tutkimusaineisto ovat dialogissa koko tutkimuksen ajan. ”Aineisto”-termi on tavallaan harhaanjohtava, sillä siitä puuttuu ymmärrys prosessin vuorovaikutteisuudesta tutkimuksenteossa. Prosessin edetessä tutkijan ymmärrys tutkittavasta aiheesta ja tutkittavan kokemuksesta irrallisena tutkijan kokemuksesta kasvaa, selkiytyy ja sanoittuu. Tätä ilmiötä, eli laajaa tutkimuksellista dialogia aineiston kanssa, kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. (Laine 2018, 37-38.) Fenomenologinen tutkimus ei etene lineaarisesti vaan ennemminkin kehämuodostelmana, jossa jokaisella ”kierroksella” tieto elää, mahdollisesti muuttuu ja kumuloituu. Tutkijan minäkuvan voi mieltää kehän

alkupisteeseen ja jos etäisyyttä mitataan piirtyvän kehän mukaisesti, minäkuva jää kierros kierrokselta kauemmas ja alkaa häivyttää.

Fenomenologisen tutkimuksen prosessissa tutkimuksen aineistosta pyritään muodostamaan kuvaus, joka vastaa sisällöllisesti alkuperäistä aineistoa. Litteroidun haastattelun tai muunlaisen tekstiaineiston kyseessä ollessa tutkija tekee kuvausvaiheessa valintoja, mikä on tutkimuksen kannalta olennaista ja merkityksellistä, jotakin sanottua jää ulkopuolelle jo tässä vaiheessa. Kuvausvaiheesta, jossa on pyritty kiteyttämään tiiviimmin, mutta sisältöön vaikuttamatta, aineistoa kerronnallisesti, siirrytään analyysivaiheeseen, jossa pyritään muodostamaan aineistosta erilaisia merkityskokonaisuuksia. Analyysivaiheessa aineistosta etsitään yhtäläistä ja eroavaa tematiikkaa, ja aineistoa prosessoidaan lajittelemalla sitä tematiikan yhtenäisyyksien ja eroavaisuuksien perusteella. Merkitysyhteyksien tunnistaminen pohjautuu tässä kohden tutkijan intuitiiviseen ymmärtämiseen, joka syntyy eletystä elämästä. Fenomenologia tarkastelee tutkimaansa ilmiötä ikään kuin pallona, jota pidellessä näkyvissä on aina vain osa pallosta. Ilmiötä ja merkityssuhteita hahmotetaan kysymällä, muuttuuko ilmiö olennaisesti, jos siitä jää jotain pois. Merkityssuhteiden perusteella aineistoa ryhmitellään ja jäsenellään tutkimuskysymyksen ohjaamana. Se, mitä on kuvausvaiheessa kuvattu tutkittavan kielellä, pyritään analyysivaiheessa tutkimusprosessissa käsitteellistämään ja kuvaamaan tutkijan toimesta. Synteesivaiheessa tutkimusprosessissa muodostetut merkityskokonaisuudet muodostavat ilmiöstä kokonaiskuvan, josta siirrytään tarkastelemaan tuloksia siitä perspektiivistä, mikä on tutkimuksen kannalta olennainen. Fenomenologisessa tutkimuksessa tässä vaiheessa omaa tutkimusta voidaan myös keskusteluuttaa aiemman tehdyn tutkimuksen tai teoreettisten mallien kanssa. Samoin tutkimustulosten yhteydessä on relevanttia arvioida oman tutkimusprosessin onnistuneisuutta. (Laine 2018, 42-48.)

#### 4.2 Positiivisen psykologian idea ja kehitys

Positiivinen psykologia on tutkimuksessani tulkintakehikon omainen aineiston analyysin ja prosessoinnin väline. En pyri todentamaan tutkimuksessa positiivisen psykologian VIA-vahvuusluokittelua teoriana vaan päämääränäni on hyödyntää VIA-vahvuusluokittelua havainnoimaan aineistoa aspektein, joiden avulla ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksesta saadaan uutta tietoa ja siten erilaista näkökulmaa ikääntyneiden kanssa työskentelyyn. Tässä

kohden tutkimustani kerron ensin positiivisen psykologian taustaa ja lähtökohtia siitä, mihin se perustaa ja miksi sitä on alettu kehittämään perinteisen psykologian rinnalle. Tästä siirryn kuvaamaan VIA-vahvuusluokittelun perusteita. Näin tutkimukseni tulkintakehyksellistä rakennetta ja sen päämääriä on helpompi ymmärtää.

Positiivisen psykologian tärkein tutkimuksen kohde on ihmisen subjektiivinen hyvinvointi, jota onnellisuudeksikin kansankielellä kutsutaan. Onnellisuuden tutkimuksen lähtökohtia voidaan paikantaa esimerkiksi sosiaalipsykologian professori Marie Jahodan ajatukseen siitä, ettei pahoinvoinnin poistaminen vielä itsessään ole tae ihmisen hyvinvoinnille. Samoin se, että ihminen ei ole masentunut, ei tarkoita, että tämä olisi onnellinen. Ja taasen se, ettei ole onnellinen, ei tarkoita samaa asiaa kuin että välttämättä olisi masentunut. Ajatus saattaa kuulostaa sanaleikiltä, mutta kyse on näkemyksestä siitä, että ihmisistä suuri osa elää elämänsä päätyneenä jonkinlaiseen olemisen välitilaan, jossa ei koe onnellisuutta, muttei masentuneisuuttakaan – ”nuutuneisuuden välitilassa”. (Uusitalo 2023a, 9.)

Humanistisen psykologian tutkija ja tarvehierarkian teoretisoija Abraham Maslow toi positiivisen psykologian käsitteen esille jo 1950-luvulla, mutta varsinaiset positiivisen psykologian tutkimuksen lähtökohdat paikantuvat 1990-luvulle ja 2000-luvun alkuun (mt., 8). Toisaalta voi myös kysyä, onko positiivisessa psykologiassa kyse oikeastaan tuhansia vuosia vanhoista hyvän elämän opeista (Ojanen 2023a, 18)? Ennen positiivisen psykologian syntyä ja kehitystä kiinnostus hyveisiin on ollut keskeistä esimerkiksi filosofian ja teologian traditioissa kautta aikain (Ojanen 2023b, 217).

Positiivisen psykologian ja vahvuusajattelun tutkimusverkon johtajana toiminut Martin E.P. Seligman (2008, 18) tarkasteli vuosituhannen vaihteessa senhetkisen psykologian tutkimuksen tilaa, pohti länsimaista elämäntutkimusta ja ihmiskäsitystä. Psykologian tutkimuksen saralla valtaosa tutkimuksesta käsitteli surua ja pahoinvointia, ja elämän myönteiset puolet olivat jääneet tutkimuksen ulkopuolelle (Seligman 2008, 18-19). Seligmanin (2008, 19-24) mielenkiinto positiiviseen psykologiaan juontui havaintoihin hyvinvoinnin ja hedonismin tutkimuksesta. Hän havaitsi, että hyvinvoinnin perustuessa omien vahvuuksien ja hyveiden harjoittamiseen kokee ihminen aitoa onnellisuutta. Hyveiden ja vahvuuksien harjoittaminen tarjoaa ihmisluonteelle mielihyvää ja tyydytystä. (Mt., 22.)

Vuonna 2000 ”*American psychologist*” -lehden juhlanumero julkaisi 15 artikkelin kokonaisuuden, jossa Seligman ja hänen tutkijakollegansa Mihály Csíkszentmihályi työtoverineen kirjoittivat kukoistuksen saavuttamisesta omassa elämässä. Artikkeleissa esiin

nostettuja teemoja olivat muun muassa *luovuus, toiveikkaus, sinnikkyys, viisaus ja rohkeus*. Artikkeleissa pohdittiin inhimillisen kukoistuksen saavuttamista näitä ominaisuuksia optimoimalla. (Uusitalo 2023a, 8.) Aika positiivisen psykologian läpilyönnille oli otollinen, sillä perinteisellä psykologialla oli tuolloin jo vahva tieteellinen asema länsimaisissa kulttuureissa, mutta silti individualismin ja autonomian korostaminen ei edesauttanut saavuttamaan toivottua onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä (Ojanen 2023b, 26). ”*American psychologist*” -lehdessä julkaistun artikkelikokonaisuuden on katsottu toimineen inspiraationa positiivisen psykologian tutkimushaaralle psykologian tutkimuksessa (Uusitalo 2023a, 8).

Seligmanille ja Csíkszentmihályille oli tärkeää erottaa humanistinen ja positiivinen psykologia toisistaan, sillä keskeisiä eroja näiden välillä oli esimerkiksi niin filosofisissa kuin tutkimuksellisissakin kysymyksissä sekä tietojen keräämisessä (Ojanen 2023b, 25). Keskeistä positiivisessa psykologiassa on hyvän havaitseminen jokaisessa ihmisessä ja yksilökohtaisten vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen sekä niiden optimointi ja hyödyntäminen arkielämässä (Uusitalo 2023a, 7). Positiivinen psykologia pyrkii myös vahvistamaan myönteisiä tunteita (Seligman 2008, 19). Perinteisestä ”negatiivisesta” psykologiasta positiivinen psykologia eroaa siinä, että perinteisen psykologian keskittyessä mielen sairauksiin ja muuttujiin terveeseen mieleen verrattuna, positiivisessa psykologiassa fokus on ihmisen voimavaroissa ja vahvuuksissa sekä mahdollisuuksissa saavuttaa kukoistusta (Uusitalo 2023a, 9). Positiivinen psykologia ei pyri korvaamaan perinteistä psykologiaa vaan ennemminkin sen avulla voidaan avartaa näkökulmia sairauskeskeisyydestä mahdollisuuksiin.

Positiivisen psykologian kehittämisessä ja tutkimuksessa on nähtävissä kolme eri kehityskautta, joista puhutaan yleensä positiivisen psykologian aaltoina. Ensimmäisessä aallossa huomio kiinnitettiin ihmisen myönteisiin kokemuksiin, positiivisiin tuntemuksiin, onnellisuuteen ja niiden tutkimiseen. Toisessa aallossa tarkasteltiin ihmisen hyvinvointia yleensä; mitä kaikkea se pitää sisällään ja minkälaiset elämäkokemukset jalostavat ihmisluonnetta kehittämään. Toisen aallon myötä positiivisen psykologian tutkimuksessa tarkasteltiin myös negatiivisia elämäkokemuksia ja niiden vaikutusta ihmisen koettuun hyvinvointiin. (Kumpu, Sanna 2024.; Uusitalo 2023a, 10.) Ensimmäisen ja toisen aallon murroksessa niin positiivisten kuin negatiivistenkin tulokulmien välille haluttiin luoda vuoropuhelua. Positiivisen psykologian ensimmäinen aalto siten keskittyi taistelemaan negatiivisuutta vastaan, kun toinen aalto otti nämä negatiivisuuden aspektit mukaan keskusteluun ilman positiivisuuden ja negatiivisuuden välille luotua vastakkainasettelua (Ojanen 2023a, 26). Kolmannessa aallossa keskiössä ovat olleet yhteisöjä havainnoiva ote, rakenteelliset tekijät ja vallan

jakautuminen erilaisissa instituutioissa, organisaatioissa ja kulttuureissa, ja tutkimuksellisesti monitieteelliset metodit. Menetelmällisesti positiivisen psykologian kehitys juontaa ensimmäisen aallon lähes pelkästään kvantitatiivisista menetelmistä kolmannen aallon kvalitatiivisiin ja monitieteellisiin metodeihin. (Kumpu, Sanna 2024., Ojanen 2023a, 26.; Uusitalo 2023a, 10.)

#### 4.3 VIA-luonteenvahvuusluokittelu positiivisessa psykologiassa

Luonteenvahvuuksien ja hyveiden tutkiminen positiivisessa psykologiassa pohjaa Christopher Petersonin ja Martin Seligmanin (2004) hankkeeseen *Values in Action*, jossa pyritään tunnistamaan hyveitä ja hyvyyttä ihmisluonteessa (Uusitalo 2023b, 113). Seligman valittiin Amerikan psykologisen yhdistyksen APA:n presidentiksi vuonna 1998 ja hän valitsi ennaltaehkäisyn tavoitteeksi ja keskeiseksi teemaksi APA-kaudelleen (American Psychological Association 2025; Seligman 2008, 40). Hänen mielestään psykologien työn painopiste oli liiaksi sairauksien hoidossa terapian keinoin, ja terapia aloitettiin usein vasta ihmisen elämäntilanteen jo kriisiytyttyä. Seligman halusi työskentelyn painopisteen siirtyvän varhaisempaan puuttumiseen ja korosti oikea-aikaisuuden merkitystä interventioissa mielensairauksien hoidossa. (Seligman 2008, 40.)

Hyve-ajattelun lähtökohtia voi tunnistaa jo antiikin filosofiasta; esimerkiksi Aristoteles painotti hyveellisen käytöksen merkitystä ihmisyydelle (Uusitalo 2023b, 111). Hyveluokittelu on universaali ja perustaa tutkimukseen, jossa Peterson ja Seligman työryhmineen (2004) tutkivat maailman uskontojen merkittäviä teoksia, uskontojen kertomuksissa esiintyviä inhimillisiä hyveitä ja ominaisuuksia sekä uskomusoppeja (Seligman 2008, 24; Uusiautti 2019, 38). Ansioituneista psykologeista ja psykiatreista koottu työryhmä yhdessä Petersonin ja Seligmanin kanssa päätyi määrittelemään ”VIA – Character of Strengths” hyve- ja vahvuusluokitteluun perustuen eri kulttuurien yksimielisesti vuosittain arvostamia hyveitä ja vahvuuksia. Päähyveitä on kuusi, ja päähyveet voidaan jakaa niitä ilmentävään 24: ään vahvuuteen. (Seligman 2008, 24.)

Vahvuuksille määriteltiin alkuun kolme perustetta, joiden tulee täyttyä. Perusteet olivat:

1. vahvuuden arvostus lähes kaikissa kulttuureissa,
2. se, että vahvuus itsessään on merkittävä ominaisuus, eikä vain väline jonkin muun saavuttamiseksi,
3. vahvuuden muovautuvuus eli mahdollisuus oppia, kehittää ja vahvistaa kyseistä vahvuutta.

Kuvio 1  
(Seligman 2008, 24. mukailen)

Koska vahvuudet ovat osa keskenään hyvin erilaisia, on niille määritelty enemmänkin kriteerejä, joista kaikki eivät päde kaikkiin vahvuuksiin, mutta ovat kuitenkin keskeisiä määreitä vahvuuksille. Kriteerejä ovat:

1. vahvuuden merkityksellisyys hyvän elämän rakentamisessa niin ihmiselle itselleen kuin toisille ihmisille,
2. vahvuuden oma moraalinen arvonsa,
3. vahvuuden harjoittaminen ei sorra ketään,
4. vahvuudelle voi olla haastavaa löytää vastakohta,
5. ihmisen käytöksen, ajatusten, tunteiden tai toimintojen tulee voida ilmentää vahvuutta siten, että se on arvioitavissa,
6. vahvuus eroaa muista vahvuuksista, eikä sitä voi paloittaa osiin siten, että osissa ilmenisi muita vahvuuksia,
7. tunnetut esikuvat ilmentävät vahvuuksia,
8. joitakin ihmisiä voidaan pitää ”vahvuuden ihmelapsina” tiettyjen vahvuuksien esiintyessä heillä huomattavina muihin nähden,
9. joistain vahvuuksista osa ihmisistä voi kokea puutetta,
10. vahvuuksien kehittymistä on mahdollista tukea niitä vahvistavalla toiminnalla.

Kuvio 2  
(Uusitalo 2023b, 115. mukailen)

Erilaiset positiivisen psykologian sovellukset sittemmin ovat perustuneet Petersonin ja Seligmanin (2004) VIA-hankkeen hyvän diagnostiikkaan (Uusitalo 2023b, 111). VIA-

luokittelua on kuvattu ikään kuin mielenterveyden käsikirjana, *Manual of the Sanities*, ja vastineeksi mielen sairauksien käsikirjalle *DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Seligman 2008, 24; Uusitalo 2023b, 113).

Inhimillisiä hyveitä ja hyveistä eriteltäviä vahvuuksia on luokiteltu erilaisin tulkinnoin teoksesta ja kääntäjästä riippuen. Seligman (2008, 25) itse on luokitellut teoksessa ”*Aito onnellisuus*” perushyveiksi **viisauden ja tiedon, rohkeuden, rakkauden ja inhimillisyyden, oikeudenmukaisuuden, kohtuullisuuden** sekä **henkisyiden ja transkendenssin** (käännetty Markus Långin mukaan). Teoksessa ”*Tunnista vahvuutesi ja menesty*” Satu Uusiautun (2019, 38-39) mukaan inhimillisiä hyveitä ovat **viisaus, rohkeus, humanisuus, oikeudenmukaisuus, pidättyväisyys** ja **ylimaailmallisuus**. Teoksessa ”*Positiivisen psykologian voima*” Lotta Uusitalo (2023b, 118-119) taasen luokittelee inhimillisiksi hyveiksi **viisauden ja tiedon, rohkeuden, inhimillisyyden, oikeudenmukaisuuden, kohtuullisuuden** ja **henkisyiden**. Käytetystä käsitteestä riippumatta sisällöllisesti hyveet vastaavat jotakuinkin toisiaan muutamaa poikkeusta lukuunottamatta. Suomenkielisistä käsitteistä miellän positiivisen psykologian näkökanta lähtökohtanani itsesääntelyyn liittyvälle hyveelle ”*pidättyväisyys*” -käsitteen negatiivissävytteisyyden sijaan kuvaavampana termin ”*kohtuullisuus*”. Samoin pidän kielellisesti ymmärrettävämpänä käsitteenä ”*henkisyiden*” suomenkielellisesti ehkä vieraamman ”*ylimaailmallisen*” sijaan. Seligman (2008, 187) tosin on tarkentanut, että käyttäisi itse mieluiten *transkendenssin* käsitettä kyseisestä hyveestä, sillä sen alle ryhmittyvät vielä erikseen henkisyys, tarkoituksen kokemisen, uskon ja uskonnollisuuden vahvuudet ja *transkendenssilla* hän viittaa tunne-elämää symboloiviin vahvuuksiin,

*”jotka ulottuvat itsesi ulkopuolelle ja itseä laajemmalle ja liittävätkin sinut johonkin suurempaan ja pysyvämpään: toisiin ihmisiin, tulevaisuuteen, kehitykseen, jumalallisuuteen tai maailmankaikkeuteen”.*

Duodecimin terveystieteissä lääkärit ja psykoterapeutit Katja Aktan-Collan ja Hannaleena Eerola (2023) sanoittavat transkendenssin hyveen ”*transsendenssina eli henkisyidenä ja merkityksellisyytenä*”. Täysin eksaktien, täsmällisten käännösten tekeminen alun perin englanninkielisille hyvemääreille on haasteellista ja käännösten vivahde-erot ovat usein yksilökohtaisia ja tulkinnanvaraisia.

<b><i>Inhimilliset hyveiden käsitteet:</i></b>		
<b>Seligman, Martin E.P.</b>	<b>Uusiautti, Satu</b>	<b>Uusitalo, Lotta</b>
viisaus ja tieto	viisaus	viisaus ja tieto
rohkeus	rohkeus	rohkeus
rakkaus ja inhimillisyys	humaanius	inhimillisyys
oikeudenmukaisuus	oikeudenmukaisuus	oikeudenmukaisuus
kohtuullisuus	pidättyväisyys	kohtuullisuus
henkisyys ja transkendenssi	ylimaailmallisuus	henkisyys

Kuvio 3  
(Seligman 2008, 25.; Uusiautti 2019, 38-39.; Uusitalo 2023b, 118-119.)

Päähyveiden alle ryhmitellään erilaisia vahvuuksia, jotka jokainen ilmentävät jonkinlaista ihmiselle ominaista toimintatapaa, suhtautumista tai asennoitumista asioihin, toisiin ihmisiin ja tapahtumiin ja jotka siten tulevat esiin erilaisissa elämäntilanteissa, ratkaisuisissa ja valinnoissa sekä tulevaisuuden suhteen intentioissa ja aikeissa. Viisauden ja tiedon hyve edustaa erilaisia kognitiivisia vahvuuksia, jotka liittyvät tiedon hankkimiseen ja käyttöön. (Uusitalo 2023b, 118.)

**Viisauden ja tiedon hyve** voidaan Uusitalon (2023b, 118) mukaan eritellä *1. luovuuden, 2. uteliaisuuden, 3. arviointikyvyn, 4. oppimisen ilon ja 5. näkökulmanottokyvyn* vahvuuksiin. Uusiautti (2019, 39) erittelee viisautta muutoin samoin käsittein, mutta arviointikyvyn sijaan puhuu *ennakkoluulottomuudesta* ja näkökulmanottokykyä kuvaa synonyymilla *perspektiivisyys*. Seligman (2008, 171-176) itse on luokitellut kyseisiä vahvuuksia hieman yksityiskohteisemmin ja hänen mukaansa vahvuudet voidaan luokitella alkeellisimmasta kypsimpään *1. uteliaisuuteen ja kiinnostukseen maailmaan, 2. tiedonjanoon, 3. arvostelukyvyn, kriittiseen ajatteluun ja avoimuuteen, 4. nerokkuuteen, omintakeisuuteen, käytännöllisyyteen ja maalaisjärkeen, 5. sosiaaliseen tilannetajuun, itsetuntemukseen ja tunneälyyn sekä 6. näkemysellisyteen*.

**Rohkeus hyveenä** edustaa erilaisia emotionaalisia vahvuuksia, jotka muodostuvat merkityksellisiksi tavoittellessa jotakin päämäärää ja työskennellessä päämäärätietoisesti, etenkin sisäistä tai ulkoista vastustusta kohdatessa (Uusitalo 2023b, 118). Uusitalon (2023b, 118) mukaan rohkeuden hyve voidaan jakaa *1. urheuteen, 2. sinnikkyteen, 3. rehellisyyteen ja 4. innokkuuteen*. Uusiautti (2019, 39) jakaa rohkeuden *1. urhoollisuuteen, 2. sinnikkyteen, 3. aitouteen ja 4. elämänhaluun*. Seligman (2008, 176-179) itse taasen on sisällyttänyt

rohkeuden hyveeseen *1. urheuden ja uljuuden, 2. sinnikkyuden, aikaansaapuuden ja uutteruuden ja 3. rehellisyyden, totuudenmukaisuuden ja tinkimättömyyden.*

**Inhimillisyyden hyve** edustaa sosiaalisia kykyjä, joita tarvitaan kanssakäymisessä ja vuorovaikutuksessa. Sosiaaliset kyvyt edesauttavat ihmissuhteiden rakentamista ja ylläpitämistä. (Uusitalo 2023b, 119.) Inhimillisten hyveiden alle kuuluvia vahvuuksia ovat Uusitalon (2023b, 119) mukaan *1. rakkaus, 2. ystävällisyys ja 3. sosiaalinen älykkyys.* Uusiautti (2019, 39) määrittelee *humaaniuden* muutoin samoin, mutta rakkauden sijaan käyttää ilmaisua *kyky rakastaa.* Seligman (2008, 179-181) erittelee nimeämänsä *rakkauden ja inhimillisyyden* hyveen ryhmään kuuluvia vahvuuksia *1. ystävällisyyteen ja anteliaisuuteen ja 2. rakastamiseen ja rakastetuksi tulemiseen.*

**Oikeudenmukaisuuden hyve** liittyy myös ihmissuhdetaitoihin, mutta kiinnittyy inhimillisyyden hyvettä laajempaan kuvaan yhteiskunnallisessa merkityksessä (Uusitalo 2023b, 119). Oikeudenmukaisuuden hyveen alle luokiteltavia vahvuuksia ovat Uusitalon (2023b, 119) mukaan *1. ryhmäytötaidot, 2. reiluus ja 3. johtajuus.* Uusiautti (2019, 40) tarkentaa reiluuden määreen *”kaikkien yhdenmukaiseksi kohteluksi ja oikeudenmukaisuuden periaatteiden arvostamiseksi”.* Seligman (2008, 182-184) nimeää oikeudenmukaisuuden hyveeseen *1. kansalaisuuden, velvollisuudentunnon, yhteistyön ja lojaaliuden, 2. reiluuden ja tasapuolisuuden sekä 3. johtajuuden.*

**Kohtuullisuuden** (vrt. *Uusiautti: pidättyväisyys*) **hyve** viittaa itsehillintään ja liioittelun sekä ylenpalttisuuden välttämiseen (Uusitalo 2023b, 119). Kohtuullisuuden hyvettä edustavia vahvuuksia ovat Uusitalon (2023b, 119) mukaan *1. anteeksiantavuus, 2. vaatimattomuus, 3. harkitsevaisuus ja 4. itsesäätely.* Uusiautti (2019, 40) kutsuu harkitsevaisuutta *varovaisuuden* käsitteellä. Seligmanin (2008, 184-187) mukaan kohtuullisuuden hyveen ryhmään kuuluvat *1. itsehillintä, 2. kaukonäköisyys, arvostelukyky ja varovaisuus sekä 3. nöyryys ja vaatimattomuus.*

**Henkisyiden** (vrt. *ylimaailmallisuus*) **hyve** luo kontekstia merkityksellisyydestä ja transsendenssista, eli havaintokokemuksen ulkopuolelle jäävistä ilmiöistä. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi ihmisen yhteyttä maailmankaikkeuteen. (Uusitalo 2023b, 119.) Uusitalon (2023b, 119) luokitteluun perustuen henkisyiden hyve voidaan sitä ilmentävinä vahvuuksina jakaa *1. kauneuden ja erinomaisuuden arvostukseen, 2. kiitollisuuteen, 3. toiveikkuuteen, 4. huumorintajuun ja 5. hengellisyyteen.* Uusiautti (2019, 40-41) kutsuu *ylimaailmallisuuden* hyveen hengellisyyden vahvuutta *vakaumuksellisuudeksi* ja kuvaa sitä *”johdonmukaisiksi*

*uskomuksiksi korkeammasta päämäärästä ja elämäntarkoituksesta*”. Lisäksi hän tarkentaa vakaumuksellisuudella viittaavansa ”*mihin tahansa uskomukseen elämäntarkoituksesta – [mikä] voi olla uskonnollinen, ateistinen tai vaikkapa poliittinen.*”. Seligman (2008, 187-193) kutsuu henkisyiden hyvettä *transkendenssin* käsitteellä, johon kuuluvat *1. kauneuden ja taidon arvostaminen, 2. kiitollisuus, 3. toivo, optimismi ja suuntautuminen tulevaisuuteen, 4. leikkisyys ja huumori, 5. henkisyys, tarkoituksen kokeminen, usko ja uskonnollisuus, 6. anteeksiantavaisuus ja armeliaisuus, sekä 7. antaumus, intohimo ja innostus*. Suomenkielissä lähteissä lähes poikkeuksetta on jaoteltu *anteeksiantavuuden* vahvuus *kohtuullisuuden/pidättyväisyyden* hyveeseen kuuluvaksi vahvuudeksi, mutta Seligman (2008, 191) on luokitellut sen *armeliaisuuden* kanssa *transkendenssin* hyve-ryhmään.

Luontevahvuuksien paikantamisella on katsottu olevan yhteys parempaan itsetuntoon ja siten myös parempaan hyvinvointiin. Tätä kuvaillaan myönteisyyden kierteen, jonka seurauksena usko omiin mahdollisuuksiin ja onnistumiseen kasvaa ja siten myös optimaalinen toiminta ja omien voimavarojen hyödyntäminen mahdollistuu tavoitteiden eteen työskentelmissä ja elämässä yleensä. (Uusiautti 2019, 105.) Hyvä itsetunto ja positiiviset tunteet kytkeytyvät parempaan fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä edesauttavat sosiaalisessa kanssakäymisessä tarvittavien taitojen ylläpitämisessä, mikä heijastuu vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa. Omia hyveitään ja vahvuuksiaan tunnistamalla ja hyödyntämällä kasvattaa myös resilienssiään kohdata haasteita ja vaikeuksia, kriisejä ja epäonnistumisia. Oma toimintaansa optimoimalla ja vahvuuksiaan hyödyntämällä on todennäköisempää selättää vaikeudet, löytää rohkeutta yrittää uudelleen epäonnistumisista huolimatta sekä pyrkiä hakemaan erilaisia, uusia toimintatapoja ja toimintamalleja toimimattomien tilalle. Myös muutostavuuksuus ja epävarmuuden sietokyky paranevat omille vahvuusalueille toiminnan keskittäessä. (Uusiautti 2019, 106.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimustehtävä, tavoite ja tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielmassani tutkin, analysoin ja tulkitsen yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston ”FSD3609 Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020-2021” -aineiston ikääntyneiden kirjoittajien kokemuksia yksinäisyydestä (SKS 2022). Positiivisen psykologian VIA-luonteenvahvuusluokittelun lähtökohdista paikannan teksteissä esiin nousevia hyveitä ja vahvuuksia. Pohdin myös, kuinka ikääntyneitä voisi auttaa hyödyntämään omia hyveitään ja vahvuuksiaan voimavaroina arjessa ja siten edistää heidän hyvinvointiaan.

Pyrin tuottamaan tietoa siitä, kuinka hyveitä ja vahvuuksia paikantamalla ja tunnistamalla ja positiivisen vahvistamisen avulla fokus voidaan ongelmakeskeisen työskentelyn sijaan siirtää enemmän ihmisen hyviin ominaisuuksiin ja niiden mukaan ottamiseen osaksi työskentelyä. Vahvuuksien tunnistaminen, paikantaminen ja hyödyntäminen vahvistaa ihmisen itsetuntoa ja niiden avulla voidaan myös motivoida osallistumaan työskentelyyn oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Asenteella on ratkaiseva vaikutus onnistumisiin, ja vahvuuksiin fokuksella voidaan huomio kiinnittää epäonnistumisten tai vaikeuksien sijaan enemmän tulevaan. Yhteiskunnallisessa kontekstissa tarkastellen asiakkuus sosiaalipalveluissa on usein sävyttynyt negatiivisesti ja moni kokee avun tarpeesta häpeää ja huononmuutta. Sosiaalityössä kiinnitetään huomiota asioihin, joita tulisi kohentaa tai tilanteisiin, joihin tarvitaan väliintuloa. Ihmisen omat hyveet ja vahvuudet eivät tule nähdyiksi tai hyödynnetyiksi työn fokuksen ollessa pelkästään vaikeuksissa ja haasteissa.

Haluan tutkimuksellani myös saattaa ikääntyneiden äänen kuuluviin koetusta yksinäisyydestä. Sosiaalipolitiikassa ikääntyneiden asioista keskustellaan usein poliittisten päättäjien ja alan toimijoiden kesken, mutta ikääntyneiden oma ääni ja näkemykset eivät välttämättä tule riittävästi kuulluksi.

Tutkimuskysymykseni on:

1. *Minkälaisia vahvuuksia yksinäisyyttä kokevilla ikääntyneillä on?*
2. *Mikä auttaa yksinäisiä ikääntyneitä hyödyntämään omia vahvuuksiaan voimavaroina?*

## 5.2 Aineisto

Käytän pro gradu -tutkielmassani yhteiskuntatieteellisen Aila-tietoarkiston palveluportaalin valmista sähköistä tutkimusaineistoa ”FSD3609 Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020-2021” (SKS 2022). Aineiston on kerännyt Suomalainen Kirjallisuuden Seura yhteistyössä Suomen Mielenterveys Ry:n (MIELI Ry) ja HelsinkiMission kanssa aikavälillä 1.11.2020-30.4.2021. Kirjoituskutsu julkaistiin Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran verkkosivustolla ja kutsu oli avoin kaikille yksinäisyyden kokemuksista kirjoittamaan kiinnostuneille. Aineisto tallennettiin kokonaisuudessaan Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistoon ja kirjoituskutsun osalta Ailan yhteiskuntatieteelliseen arkistoon. (SKS 2022.)

Kirjoituskutsu oli otsikoitu tutkimuksen nimellä ”Yksinäinen – yhdessä ja erikseen”. Siinä pyydettiin kertomaan yksinäisyyden kokemuksista ja ajatuksista yksinäisyyden kokemuksen tiimoilta erilaisissa elämänvaiheissa, erilaisista näkökulmista, omin sanoin aiheesta vapaasti kirjoittaen. Kirjoitusohjeessa esitettiin erilaisia temaattisia tukikysymyksiä, joiden avulla aihetta saattoi pohtia.

<b><i>Temaattiset kysymykset, joiden ympärille kirjoituksen sai halutessaan rakentaa</i></b>
Kuvaile yksinäisyyden tunnetta. Liittykö siihen muita tunteita? Onko suhtautumisesi yksinäisyyteen muuttunut?
Onko yksinäisyyden tunteesi ollut tilapäinen vai pitkäaikainen? Mitkä asiat ovat yksinäisyyden kokemuksiesi taustalla? Millaisiin tilanteisiin yksinäisyys liittyy?
Miten yksinäisyys näkyy siinä, miten vietät juhlapäiviä?
Oletko tuntenut yksinäisyyttä muiden ihmisten seurassa tai esimerkiksi parisuhteessa?
Miten käsittelet yksinäisyyttä? Onko sinulla jokin keino, jolla voit helpottaa yksinäisyyden tunnetta? Miten olet päässyt eroon yksinäisyydestä?
Oletko keskustellut yksinäisyydestäsi jonkun kanssa tai onko joku kertonut yksinäisyydestään sinulle? Millä tavalla?
Miten yksinäisyys on vaikuttanut elämääsi?
Miten yksinäisyys on vaikuttanut terveyteesi tai hyvinvointiisi?
Oletko hakenut apua yksinäisyyteen tai osallistunut yksinäisille suunnattuun toimintaan? Oletko ollut tukena yksinäiselle? Kerro kokemuksistasi.
Liittykö yksinäisyys mielestäsi joihinkin yhteiskunnallisiin ilmiöihin?

Onko suhtautuminen yksinäisyyteen muuttunut yhteiskunnassa? Miten?
Millä keinoin yksinäisyyttä voisi mielestäsi yrittää ehkäistä?
Monet ihmiset nauttivat yksin olemisesta. Millaisia kokemuksia sinulla on yksin olemisesta?

Kuvio 4  
(SKS 2022.)

Kirjoituksille ei asetettu edellytyksiä tekstin pituudesta, lisäksi kirjoitusten mukaan sai liittää halutessaan myös valokuvia, äänitteitä, aiempia muistelmia ja haastatteluja. Aila-tietoarkiston aineisto käsittää ainoastaan kirjoitetut vastaukset. Kirjoittajista kerättiin taustatietoina syntymäaika, sukupuoli, ammatti ja paikkakunta. Aineistossa oli alkujaan kaiken kaikkiaan 50 keruuvastausta, joista 49 on arkistoitu yhteiskuntatieteelliseen arkistoon ja 46 käytettävissä. Kaksi erillistä kirjoitusta on saman henkilön kirjoittamia, joten 46:ssa kirjoituksessa on 45 eri henkilön keruuvastaukset. Aineisto anonymisoitiin poistamalla siitä nimet, nimi-merkit, sähköpostiosoitteet ja muut tunnistetiedot. Myös kolmansiin henkilöihin viittaavat nimet anonymisoitiin ja niiden toistuessa kirjoituksissa ne on muutettu. (SKS 2022.)

Kyseisestä aineistosta on julkaistu 10 aiempaa pro gradu -tutkielmaa sosiaalityön, sosiaalipsykologian, hoitotieteiden, terveystieteiden ja kansanterveystieteen tieteenaloilta sekä kaksi (2) kandidaatin tutkielmaa yhteiskuntatutkimuksen ja sosiologian tieteenaloilta. Aiemmat tutkimukset motivoivat minua etsimään omaan tutkimukseeni uudenlaista näkökulmaa – tieteellisellä tutkimuksella kuitenkin pyritään tuottamaan uutta tietoa. Yksinäisyyttä ja yksinäisyyden kokemusta tutkitaan usein sen haittoihin ja negatiivisiin vaikutuksiin fokusoiden, mikä sosiaalityön näkökulmasta tarkastellen saa ajoittain turhauttavankin aspektin yksinäisyyteen vaikuttamisen ollessa sosiaalityöstä käsin ja määrätyillä resursseilla kuitenkin rajallista. Yksinäisyyden problematiikka ja siihen vaikuttaminen herättää eriäviä näkemyksiä myös sosiaalityöntekijöiden kesken.

Sosiaalityössä kohdataan erilaisia sosiaalisia ongelmia ja niihin voi usein liittyä yksinäisyyttä sekä yhteiskunnasta ja sosiaalisesta elämästä ulkopuolelle jäämistä. Hyve- ja vahvuuskeskeisen ajattelun hyödyntäminen sosiaalityössä voi mahdollistaa niin osallistumisen kuin integroitumisen vuorovaikutukseen, sosiaaliseen elämään, palveluihin ja yhteiskuntaan.

Pro gradu -tutkielmassani halusin tutkia ikääntyneiden yksinäisyyskokemuksia ja hyvinvoinnin edistämistä, joten rajasin ikämääreen perusteella aineistosta eläkeiässä olevat kirjoittajat. Koska laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali-

ja terveystalvueluista (28.12.2012/980) 3§ määrittelee ikääntyneeksi eläkeiässä olevan väestön ja tilastollisesti ikääntyneeksi Suomessa määritellään henkilö, joka on täyttänyt 65 vuotta, valitsin aineistooni alkaen 65-vuotiaita kirjoittajia (Kariniemi ym. 2020, 26).

Ensin rajasin aineistostani ulkopuolelle joitakin kirjoituksia, jotka olivat kirjoitettu käsin ja joiden lukemisessa kohtasin haasteita. Käsin kirjoitettu teksti ei muutoin ollut rajaamassani aineistossa poisjätöperuste, mutta liian tulkinnanvarainen käsiala olisi voinut kyseenalaistaa tutkimuksen luotettavuuden. Osaan aineiston kirjoituksista oli koodattu ”eläkeläinen”-tunniste. En kuitenkaan löytänyt tunnistetta yhdenmukaisesti kaikista eläkeikäisten ja kertomansa mukaan eläkkeellä olevien kirjoituskutsuun vastanneiden kirjoituksista, joten koin selkeämmäksi erotella itse aineistosta ne vastaajat, jotka kirjoitusaikaan olivat eläkeikäisiä syntymävuoden perusteella. Näin aineistoa eriteltyäni minulle jäi omaksi rajatuksi aineistokseni 19 kirjoitusta, jotka otin mukaan tutkimukseeni. Koska näistä kirjoituksista kaksi (2) olivat saman henkilön kirjoittamia, 19 kirjoitusta ovat 18 eri kirjoittajan kirjoittamia. En yhdistänyt saman henkilön kirjoituksia yhdeksi vastaukseksi, niin ei oltu alkuperäisessä aineistossakaan tehty. Eläkeiän perusteella rajatussa aineistossani kirjoittajat ovat syntyneet vuosien 1932-1950 välillä ja kaikki kirjoittajat ovat naisia.

Omissa aineistoa käsittelevissä muistiinpanoissani olen jättänyt henkilöihin ja paikkoihin viittaavat tunnistetiedot pois merkitsemällä nämä kohdat ”--” -poisjätömerkein, sillä kyseiset tiedot eivät ole tutkimukseni kannalta merkityksellisiä. Pro gradu -tutkielmaani olen pyrkinyt valitsemaan kirjoituksista sellaisia lainauksia, joiden perusteella kukaan henkilö ei olisi tunnistettavissa. Käytän tutkimuksessani kirjoittajasta lyhennettä ”K” ja olen numeroinut kirjoitukset numeroin 1-19. Kirjoitusten numerointi ei vastaa yhteiskuntatieteellisen tietotarkistoon arkistoitujen kirjoitusten numerointia. Koska kirjoitukset olivat hyvin eri pituisia keskenään, lyhimmillään yhden (1) sivun mittaisia ja pisimmillään 10 sivua, jotkin kirjoitukset saattavat esiintyä lainauksina tutkimuksessani useammin kuin toiset. Tämä ei tee niistä sisällöllisesti muita merkityksellisempiä, mutta enemmän lainaamillani kirjoituksilla on voinut olla tutkimuskysymyksiini täsmällisemmin vastaavaa sisältöä jo tekstin pituuden takia enemmän kuin joillain toisilla kirjoituksilla. Jotkut kirjoittajista ovat kuvanneet elämänsä hyvin yksityiskohtaisesti syntymähetkistä ja lapsuudesta saakka, osa kirjoittajista taasen on enemmän tai vähemmän rajatusti pitäytynyt nykyisen elämäntilanteen ja tämän hetken kuvauksessa, ja jotkut kirjoittajista ovat kuvanneet jotakin tiettyä tilannetta tai tapahtumaa elämän ajalta. Kirjoitukset eroavat keskenään pituuden ohella tyyliltään ja sisällöltään.

Olen noudattanut tutkimuksessani ja aineiston prosessoinnissa huolellisuutta. Tutkimusaineistoa olen säilyttänyt tietokoneellani erillisessä kansiossa, yhtä varmuuskopiota siitä muistitikulla. En ole myöskään kuvannut puhelimella aineiston sisältöä muistiinpanoja varten tai muuhun tarkoitukseen. Prosessoin tutkimusaineistoa ainoastaan yhdellä päätteellä ja tutkimukseni valmistuttua olen sitoutunut hävittämään aineiston.

### 5.3 Analyysi

Laadullista tutkimusta voi kuvata prosessiksi, joka hakee muotoaan tutkimuksen edetessä. Selkeää struktuurista suunnitelmaa ei välttämättä ole mahdollista rakentaa ennen tutkimuksen aloittamista, vaan on selvitettävä ensin, minkälaisia asioita aineistosta nousee esiin ja on pohdittava tutkimuksen etenemistä siihen kaikkeen perustuen. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata esimerkiksi tiettyä ilmiötä tai toimintaa tietyssä ympäristökontekstissa, ja kuvaus tutkimuskohteesta tarkentuu vähitellen tutkimuksen edetessä menetelmällisten valintojen tarkentuessa ja tutkimustehtävän ja -kysymysten löytäessä tarkoituksenmukaisen muotonsa. (Kiviniemi 2018, 73.)

Oma tutkimukseni alkoi mielenkiinnosta ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen kohdatuani ikääntyneitä terveys- ja sosiaalipalveluissa työskennellessäni. Etsiessäni tutkimukseeni valmiita aineistoja ikääntyneistä totesin, että aineistoja oli vain tietyistä teemoista, joten päätin rajata itse ikääntyneiden otannan minua kiinnostavasta aineistosta. Kun harkitsin tähän tutkimukseen sittemmin valitsemaani yhteiskuntatieteellisen Aila-tietoarkiston palveluportaalin aineistoa ”*FSD3609 Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020-2021*”, minulla oli vielä vaihtoehtoinen tutkimusasetelma mielessäni: tutkia ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusten ja päihteiden käytön keskinäistä yhteyttä elämäkulullisesta näkökulmasta (SKS 2022). Totesin kuitenkin ”*FSD3609 Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020-2021*” -aineistoon pin-tapuolisesti tutustuessani, ettei se vastaa ikääntyneiden päihteidenkäyttöön liittyviin kysymyksiin, mutta vaikutti muutoin mielenkiintoiselta (SKS 2022). Elämäkulun teoria kulki idean tasolla alkuun mukanani, kun aloin lukemaan aineistoa, samoin pohdin vielä yksinäisyysteorioiden soveltamista tutkimuksessani. Molemmista näkökulmista oli kuitenkin tarkasteltu kyseistä aineistoa, tosin tietyin sukupuolittaisten tai kohorttisidonnaisten rajausten tulkintakehyksestä. Aineistoa ja aiempaa tutkimusta silmäillessäni pohdin, että kirjoitukset tekivät minut surulliseksi. Haluaisinko edes tutkia minut surulliseksi tekevää aihetta? Nämä

ajatukset johtivat huomioon siitä, että tosiaan: yksinäisyyden tutkimus keskittyy usein yksinäisyyden negatiivisiin aspekteihin ja lieveilmiöihin, mikä usein on oletusarvo yhteiskunnallisessakin keskustelussa yksinäisyydestä. Olin itsekin fokusoinut ainoastaan kielteisiin puoliin yksinäisyydessä ennen edes tutkimuksenteon varsinaista aloittamista. *Ehkä en pysty ratkaisevasti vähentämään ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta, mutta millä tavoin voisit vaikuttaa siihen?* Positiivinen psykologia teoriasidonnaisuutena valikoitui lopulta irrelevantin sattuman ja ajatuksenkulun kautta. Olin silmäillyt kasvatopsykologian esseitäni pohiessani näkökulmia tutkimukseeni ja olin ulkoiluttamassa koiraani, kun suojatiellä vastaan kävellyt ikääntynyt nainen katsoi minua kohti hymyillen kannustavasti. Naisen kannustava hymy jäi jostain syystä mieleeni ja kotiin koiran kanssa palattuani muistin kirjoittaneeni positiivisesta psykologiasta aiemmin kasvatopsykologian opinnoissani. Tutkin esseitä, lähdemateriaaleja ja löysin etsimäni esseen positiivisesta psykologiasta. Esseitä läpi silmäillessäni totesin, että tässä se on – positiivinen psykologia ja VIA-vahvuusluokittelu – tätä minun on kokeiltava soveltaa yksinäisyystutkimuksessa, niin irrationaliselta kuin se siinä hetkessä vielä tuntuikin.

Koska tutustuin aineistoon ensin ja tein metodologiset valintani vasta siinä kohden, kun olin saanut selkiytettyä itselleni hieman, mitä aineisto kertoo ja mitä koen relevantiksi tutkia, aloitin tutkimuksenteon ja lukemisen vailla selkeää etukäteistä raamittamista tuntien olevani lähinnä epävarmalla maaperällä tai tuuliajolla. Halusin tutkia kokemusta, joten mielsin tutkimukseni fenomenologiseksi tutkimukseksi ja fenomenologian keinoin hahmottelin jonkinlaisia suuntaviivoja, miten edetä. Paikansin aineistosta, minkälaisia teemoja aineistosta nousee, entä minkälaisia tunteita ja kokemuksia? Koska aineiston ensimmäinen lukukerta oli tehnyt minut surulliseksi, halusin kokeilla muuttaa perspektiiviäni aineistoa lukiessa ja etsiä hyviä asioita: hyvään keskittyvää asennoitumista, kirjoittajien henkilökohtaisia voimavaroja ja niitä ajanviettotapoja, jotka ilahduttivat kirjoittajia heidän kokemastaan yksinäisyydestä huolimatta. Tässä vaiheessa mietin vielä erilaisia vaihtoehtoisia tulokulmia aineistoon, kunnes positiivinen psykologia alkoi selkiyttää lähestymistapaani.

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirre on empiirisuus, jonka analyysimenetelmin aineistoa havainnoidaan ja argumentoidaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 22). En halunnut tutkimuksellani todentaa mitään positiivisen psykologian tai tietyn yksinäisyysteorian teoreettista väitettä. Näin ennemminkin merkityksellisempänä sen, että menisin itse positiivisen psykologian ytimeen ja pyrkisin konkretisoimaan positiivisen psykologian hyve- ja vahvuuskeskeisen ajattelun aineiston tulkinnassa.

VIA-vahvuusajattelun soveltamista päätin ensin kokeilla tutkijan helpoiten lähestyttävään tutkimuskohteeseen eli itseeni tekemällä ”*The VIA Character Strengths Survey*”, VIA-instituutin luonteenvahvuuksia kartoittavan, positiiviseen psykologiaan perustavan luonteenvahvuusmittarin. VIA-mittarissa on 120 väittämää, joihin vastaaminen vie noin 15 minuuttia. Kysymyksiin vastataan viisiportaisella, Likertin asteikoksi nimetyllä vaihteluvälillä ”*kuvaa minua hyvin – ei kuvaa minua lainkaan*”. VIA-mittari mittaa kaikki 24 luonteenvahvuutta, joita jokainen erillinen väittämä edustaa. Päämääränä on selvittää ihmisen viisi ydinvahvuutta, mutta vähemmän esiintyneet vahvuudet eivät nekään tarkoita heikkouksia. (Uusitalo 2023b, 120.) Olin tehnyt saman luonteenvahvuusmittarin kaksi (2) vuotta aiemmin ja omassa tuloksessani hyveet ja vahvuudet olivat muuttuneet. VIA-vahvuusajattelussa keskeistä onkin, että hyveet ja vahvuudet ovat kaikkien tavoitettavissa, sillä niitä voi oppia ja kehittää (Uusiautti 2019, 22).

Jokaisella ihmisellä on erityisvahvuuksia, joiden tunnistaminen, paikantaminen ja hyödyntämiseen opetteleminen on tutkitusti lisännyt ihmisten elämäntyytyväisyyttä ja onnellisuutta, sillä se aikaansaa kokemuksen merkityksellisyydestä (mt., 22). Kun perehdyin VIA-luonteenvahvuuksien tunnistamiseen ja paikantamiseen alkoi minulle vähitellen selkiytyä, että VIA-luonteenhyveitä ja -vahvuuksia kartoittamalla voisin fokusoida yksinäisyyskirjoituksissa hyvään ja hahmotella ongelmiin kohdistuvaan työhön struktuuria hyveisiin ja vahvuuksiin perustavalle hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivälle sosiaalityön työskentelytavalle.

Kun olin aiemmilla lukukerroilla eritellyt yläluokiksi aineistosta keskeisiä teemoja, tunteita ja kokemuksia, hyvään keskittyvää asennoitumista, kirjoittajien henkilökohtaisia voimavaroja sekä ajanviettotapoja, jotka ilahduttivat, aloitin aineiston läpikäymisen VIA-luonteenvahvuusluokittelun avulla. Paikansin kirjoituksista VIA-luokittelun hyveitä *tieto- ja viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys*. Kokosin kirjoittajakohtaisesti tekstitiedostoon hyveitä ja vahvuuksia ilmentäviä otteita teksteistä. Jos tekstissä oli muita kiinnostavia huomioita yksinäisyyteen liittyen, jotka eivät paikantuneet mihinkään tiettyyn hyveeseen, liitin ne mukaan muistiinpanoihini erillisinä, jos kokisin tärkeäksi hyödyntää niitä myöhemmässä vaiheessa tutkimusta. Värikoodasin hyveet eri värein ja lisäksi kirjoitin jokaiseen tekstiotteeseen hyveen jälkeen sulkeisiin, mitä vahvuutta se tarkalleen ottaen ilmentää. Kun olin käynyt kaikkien kirjoittajien kirjoitukset läpi hyveitä ja vahvuuksia niistä paikantaen, kokosin hyve-kohtaiset tiedostot jokaisesta hyveestä erikseen ja keräsin niihin kunkin kirjoittajan kyseistä hyvettä ilmentävät kirjoitukset. Näin minulla oli koottuna kuusi (6) erillistä hyvekohtaista tiedostoa. Laskin ja merkitsin tiedostoihin, kuinka monessa

kirjoitusotteessa kyseinen hyve yhteensä ilmeni ja kuinka monessa kirjoitusotteessa kyseinen hyve ilmeni yksittäin. Lisäksi laskin, kuinka monen eri kirjoittajan tekstiotteessa hyve ilmeni.

**Kirjoitukset -> hyveiden ja vahvuuksien paikantaminen tekstiottein samaan tiedostoon kaikilta kirjoittajilta**

-> Hyveiden värikoodaaminen samassa tiedostossa kaikilta kirjoittajilta

Tieto ja viisaus

Rohkeus

Inhimillisuus

Oikeudenmukaisuus

Kohtuullisuus

Henkisyys

-> Hyve-kohtainen koonti omiin tiedostoihin, joihin merkitty kirjoittaja (K) + hyve + vahvuus esim.

• K nro VIISAUS JA TIETO  
(luovuus, oppimisen ilo)  
”tekstiote”

**Viisauden ja tiedon hyve ilmeni**

- x kohdassa yhteensä
- x eri kirjoittajan teksteissä ja ilmaisemana
- x kohdassa yksittäin

Kuvio 5

Koostin aineiston analyysiosuuden hyveluokitteluun perustuen, joten jokainen hyve sai oman luvun tutkimuksessani. Tässä kohden luin hyvekohtaisesti aineistoa läpi ja pohdin, missä kirjoitusotteissa hyveet ja vahvuudet ilmentyivät siten, että niitä voi havainnollistaa sanallisesti ja mahdollisesti myös esimerkinomaisesti havainnoida niiden avulla kyseistä tiettyä hyvettä ja vahvuutta. Tärkeänä kriteerinä kirjoitusotteiden valintaan vaikutti myös ikääntyneiden äänen kuuluviin saattaminen ja yksinäisyyden erilaisten aspektien esiin nostaminen.

Kirjoitin hyveluvut lukukohtaisesti kirjoitusotteiden esimerkein ja niitä analysoiden VIA-vahvuusajattelun lähtökohdista. Pidin kirjaa kirjoitusotteista ja aina käyttäessäni kirjoittajan kirjoitusotetta merkitsin sen numeerisesti ylös. Näin varmistin, että hyödynnän mahdollisimman kattavasti koko aineiston ja pyrin saamaan kaikkien kirjoittajien äännet tasapuolisesti kuuluviin. Vaati ajatustyötä pyrkiä yhtäaikaaisesti hyödyntämään aineistoa tasaväkisesti ja samalla yrittää nostaa esiin erilaisia näkökulmia yksinäisyyden kokemuksesta. Joidenkin kirjoittajien tekstit olivat pitkiä ja niissä olisi ollut paljon mielenkiintoisia näkökulmia, mutta tarkoituksenmukaisempaa oli paikantaa mahdollisimman usean eri kirjoittajan hyveitä ja vahvuuksia tutkimuksessani. Tuloslukuun koostin analyysini tueksi määrällisen taulukon

hyveiden ilmenemisestä muiden hyveiden kanssa ja erikseen sekä eri kirjoittajien lukumäärän.

#### 5.4 Tutkimusetiikka ja luotettavuus

Hyvä tutkimus on eettisen sitoumuksen ohjaamaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Tutkimuksen toteutuksessa olen noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK) ja perustana tutkimuksessani ovat tutkimusetiikan keskeiset arvot, joita ovat avoin ja vastuullinen toimintakulttuuri. Teen tutkimusta Lapin yliopistoon, joka on sitoutunut tutkimuksessaan hyvään tieteelliseen käytäntöön ja noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita eettisistä periaatteista ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa sekä eettisestä ennakoarvioinnista ihmistieteissä. (Lapin yliopisto 2024.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023, 11) kuvaa ohjeessaan ”*Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*” hyvän tieteellisen käytännön ja eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeiston mukaisiksi perusperiaatteiksi *luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkannon*. Hyvän tieteellisen käytännön mukaista toimintaa on tutkimusprosessi, jossa koko tutkimuksen ajan varmistetaan eettisten periaatteiden noudattaminen ja toteutuminen tutkimustyössä (TENK 2023, 11).

*Luotettavuuden periaate* tarkoittaa laadun seurantaa ja varmistusta niin tutkimuksen suunnittelussa kuin toteutuksessakin. *Rehellisyyden periaate* kytkeytyy tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen tieteellisen toiminnan arviointina, raportointina ja avoimuutena sekä toimien oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja yksityiskohtia salaamattomasti. (TENK 2023, 12.) Tieteelliselle tiedolle on asetettu kriteerit, jotka määrittelevät tutkimuksen suunnittelua, toteuttamista ja raportointia, joiden edellytysten mukaan tutkimus on tehtävä olakseen tieteellinen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133).

*Arvostamisen periaate* hyvässä tieteellisessä käytännössä merkitsee kollegoiden, muun tiedeyhteisön ja ympäröivän yhteiskunnan sekä ekosysteemien kunnioittamista. *Vastuunkannon periaate* taasen kattaa tutkimuksenteossa koko elinkaaren aina tieteenteon alkuasetelmista hallinnointiin, ohjaukseen sekä julkaisuvaiheen ja tutkimuksen vaikutuksiin ja seurauksiin saakka. (TENK 2023, 12.)

Pro gradu-tutkielmassani hyödynnän yhteiskuntatieteellisen AILA-tietoarkiston valmista aineistoa ”FSD3609 Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020-2021”, siksi aineiston keruuseen liittyvät eettiset periaatteet eivät tule tässä yhteydessä punnituksi (SKS 2022). Tieteellisen työn tekemistä koskevat käytännöt sen sijaan velvoittavat myös omaa tutkimustani. *Hyvän tieteellisen käytännön* mukaisesti tutkimuksenteossa on tärkeää huolellisesti suunnitella, toteuttaa ja dokumentoida tieteellinen toiminta avoimen tieteen periaatetta noudattaen. Lisäksi aiempi tutkimustieto tulee huomioida. (TENK 2023, 13.) Tämä on ohjannut oman tutkimukseni suunnitteluprosessissa teoriasidonnaisuutta ja pyrkimystäni tuottaa tietoa ikääntyneiden yksinäisyyden ilmiöstä erilaisesta ja uudeltaisesta näkökulmasta, positiivisen psykologian ja VIA-vahvuusajattelun lähtökohdista.

Eettistä pohdintaa tutkimuksessani edellytti erityisesti VIA-vahvuusluokittelun soveltaminen aineistoon. Pyrin tutkimuksessani nostamaan kirjoittajien hyveitä ja vahvuuksia esiin esimerkin omaisesti ja korostamaan riittävässä määrin, että analyysi on toteutettu yhden tutkijan eli itseni subjektiivisesta positioista. Toki pyrkimykseni on tehdä tutkimusta niin objektiivisesti kuin vain on mahdollista. Tutkijana miellän onnistuneen tutkimusprosessin kannalta tärkeäksi myös välttää sosiaalityön tutkimuksen positioista aihetta tarkastellen epäammattimaisen ja epätieteellisen psykologisoinnin. Tutkimuksessani on keskeistä paikantaa ikääntyneiden kirjoituksissa esiin nousevia hyveitä ja vahvuuksia, joita ikääntynyt voi hyödyntää voimavaroina ja siten edistää omaa ja muiden ihmisten hyvinvointia. Merkityksellistä tutkimuksessani on pohtia hyveiden ja vahvuuksien hyödyntämisen ja voimavarojen vahvistamisen edellytyksiä sosiaalityön näkökulmasta. Validina ja vahvuusajattelun hyödyntämisen päämääränä ovat sosiaalityön mahdollisuudet vahvistaa ihmisen resilienssiä eletyissä arjessa. Tutkimuksellisenä tavoitteenani ei ole ollut psykologisoida ihmisten koettua elämää, elettyä arkea tai tuntemuksia. Pyrin pitämään kirkkaana koko prosessin ajan sosiaalityön näkökulman tutkimukseeni, minkä toivon välittyvän lukijalle asti.

Koen tärkeäksi omassa tutkimuksenteossani kiinnittää erityistä huomiota objektiiviseen ja neutraaliin asennoitumiseen tiedon prosessoinnissa ja tuottamisessa. Olen työskennellyt ikääntyneiden asiakkaiden kanssa niin terveydenhuollossa kuin sosiaalityössäkin ja ymmärrän, että työpositiosta käsin minulla voisi olla jonkinlaisia ennakko-oletuksia tai idealistisia päämääriä tälle tutkimukselle. Olen prosessoinut näitä asioita itseni kanssa ja siten luopunut maailmanpelastamisen ideaalista. Keskeinen päämäärä tutkimukselleni on tuottaa uutta tietoa. En myöskään aio väittää, että vahvuuksia paikantamalla ja niitä vahvistamalla voisi suoraan lisätä yksinäisyyttä kokevan ikääntyneen vuorovaikutussuhteita ja sosiaalista

kanssakäymistä. Miellän VIA-vahvuusluokittelun kokeilevan soveltamisen idean ennemminkin mahdollisuutena, joka edellyttää myös ikääntyneeltä itseltään osallistumista sosiaalityön työskentelyyn. Monisyiset, kompleksiiiset elämäntilanteet ja sosiaaliset ongelmat harvoin ratkeavat pelkästään ylhäältä päin osoittamalla tai jonkin menetelmällisen ”hätäensiapupaketin” valmiina ojentamalla. Yksinäisyyden kokemuksen problematiikka ei sekään ratkaise itse itseään, ei edes sosiaalityöntekijän välityksellä.

Juho Saari (2010, 5) kirjoittaa teoksen ”*Yksinäisten yhteiskunta*” esipuheessa yksinäisyyden tutkimuksen asettavan tutkijan itsensäkin lähes väistämättä positioon, jossa oma suhde yksinäisyyteen joutuu suurennuslasin alle ja pohdinnan alaiseksi. Näin tapahtui myös omalla kohdallani. Minulla on niin omia kuin aiemmasta työpositiostakin lähtöisin olevia erilaisia kokemuksia ja näköaloja yksinäisyyteen. Yksinäisyyden teema on tavalla ja toisella sivunnut elämäni pitkään ja ehkä tarkoituksena on ollutkin sen tutkiminen, jotta ymmärrykseni lisääntyisi. Ikääntyneiden parissa työskentely on tuonut yksinäisyyden teemaan omana lisänä erilaisen, joskus lähes sydäntäsärkevän aspektin. Olen prosessoinut sitäkin, kumpuaako suru ja myötätunto eläytymisenkyvystä ja auttamisenhalusta, vai näköaloista ja skenaarioista omiin pelkoihin? Olen vielä toistaiseksi kallistunut empatiaan.

Koska olen saanut elää hyvin vaiherikkaan tähänastisen elämän, oma ”kokemuspankkini” voi auttaa suhteuttamaan asioita, mutta myös häiritsevästi sekoittaa tunnemaailmani monenlaisilla muistoillaan ja mielikuvillaan. Tähän tutkimusprosessiin oma sisäinen maailmani, omat kokemukseni ja muistoni sekä kaikki se yksinäisyys, mitä olen nähnyt, vaikutti ensin lamaannuttavan satuttavana suruna ja myötäsurunä, sitten kipeinä muistikuvina, ja päätyi yhtäaikaan sekoitukseen toisaalta empatiasta, jota ei voi kohdentaa, ja toisaalta avuttomuudesta. Syvästä yksinäisyydestä ja toivosta luopumisesta lukiessani ahdistuksen määrä tuntui hukuttavana hyökyaaltonä niskassa ja konkreettisena pahoinvointina. Ensimmäisten lukukertojen, ajatustyön ja asioiden suhteuttamisen jälkeen suurin tunnetila ja ahdistus jäi vähitellen pois. Kun taustalla oli jo useampi lukukerta, olin enää surullinen ja surkea, ja siitä seuraavilla lukukerroilla olin jo valmis ryhtymään tutkimuksentekeen. Ensimmäisen suruntunteen sivuutti lisääntyvä mielenkiinto aiheeseen, erilaiset ideat tutkimuksentekeen ja halu ymmärtää jonkun muun kokemusta, johon minulla itselläni ei ollut enää tutkimuksen kontekstissa kosketuspintaa.

## 6 HYVEET JA VAHVUUDET VOIMAVAROINA

### 6.1 Viisaus ja tieto

#### 6.1.1 Viisauden ja tiedon olemus

Hyveenä viisauden ja tiedon hyve viittaa kykyyn hankkia tietoa ja soveltaa sitä. Viisauden ja tiedon hankintaan tarvitaan kognitiivisia vahvuuksia, joihin viisauden ja tiedon hyve voidaan jakaa. (Uusitalo 2023b, 118-119.) Omat käsitteelliset valintani perustuvat Uusitalon (2023) luokitteluun selkeyden, ymmärrettävyyden ja uusimman käännökseen periaattein. Sisällöllisesti miellän vahvuudet kuitenkin mitä suurimmilta osin yhtenäisiksi määrittelijästä ja valituista käsitteistä riippumattomina. Hyveiden ja vahvuuden käsitelmäareitä kirjoittajien kesken verratessa on selvää, että VIA-hyve ja vahvuusluokittelun kehittäjän Seligmanin (2008, 171-176) valitsemat käsitteet ovat luokitteluissaan yksityiskohtaisimmat, mutta käsitteellistä yhdenmukaisuuttakin merkityksellisempää on nähdäkseni hyveiden ja vahvuuksien tunnistaminen ihmisissä ja niihin fokusoimalla ja niitä vahvistamalla kohti parempaa elämänlaatua ja hyvinvointia suuntaaminen.

<i><b>Viisauden ja tiedon hyveen vahvuudet:</b></i>		
Seligman, Martin E.P.	Uusiautti, Satu	Uusitalo, Lotta
<b>VIISAUS JA TIETO</b>	<b>VIISAUS</b>	<b>VIISAUS JA TIETO</b>
uteliaisuus ja kiinnostus maailmaan	luovuus	luovuus
tiedonjano	uteliaisuus	uteliaisuus
arvostelukyky, kriittinen ajattelu ja avoimuus	ennakkoluulottomuus	arviointikyky
nerokkuus, omintakeisuus, käytännöllisyys ja maalaisjärki	oppimisen ilo	oppimisen ilo
sosiaalinen tilannetaju, itsetuntemus ja tunneäly	perspektiivisyys	näkökulmanottokyky
näkemyksellisyys		

Kuvio 6

(Seligman 2008, 171-176.; Uusiautti 2019, 39.; Uusitalo 2023b, 118. mukailten)

Isto Ruoppila (2002, 124) erittelee viisautta elämänkaarta ja ikääntymistä tutkineiden psykologien Paul Baltesin ja Jacqui Smithin<sup>2</sup> (1990) määrittelyyn pohjaten. Ruoppila (2002, 124), Baltesin ja Smithin (1990) mukaan, kuvaa viisauden todentuvan arkielämän kompleksisissä kysymyksissä, joissa ratkaisuja tehdään kokemuksiin ja intuitiivisuuteen perustuen tilanteissa, joissa ei ole olemassa yhtä oikeaa valintaa. Viisaus kulminoituu avarakatseiseen kokonaisuuden havainnointiin ja kykyyn ohjata ja neuvoa epävarmuutta herättävissä päätöksentekotilanteissa. Baltes ja Smith (1990), Ruoppilan (2002, 124) mukaan, nimittävät tätä inhimillistä pääomaa ”elämän asiantuntijuudeksi” ja ovat eritelleet viisaalle toiminnalle viisi (5) tunnuksenomaista ominaisuutta.

<b><i>Viisas toiminta:</i></b>
on runsasta tietoa, jota on kerrytetty elämäkulun aikana erilaisissa vastaan tulleissa ja koetuissa tilanteissa,
on runsasta strategista tietoa erilaisista menettelyllisistä ratkaisumahdollisuuksista erilaisissa elämäkysymyksissä,
on kontekstuaalisuuden ymmärrystä elämäkulussa: elämän ympäristöjen aikasidonaisuuden, lokaalisuuden ja kehitykseen liittyvien muuttujien yhteyden hahmottamista
on relationaalisuuden tiedostamista: eri yksilöt arvostavat eri asioita eri määrin
on elämän epävarmuuden ja ainaisen muutoksen mahdollisuuden hyväksymistä sekä kykyä elää sen tosiasian kanssa.

Kuvio 7  
(Ruoppila 2002, 124. mukailten)

Viisauden mielletään karttuvan ikääntyessä, sillä vanhetessa elämäkokemusta kertyy ja ihminen on oppinut kaikenlaista tiedollista ja taidollista pitkän elämäkulun aikana. Ikä ei vaikuta aivojen toimintaan kielteisesti, ellei vanhetessa sairastu muistisairauteen. Tietoa ja taitojaan kannattaa käyttää ja soveltaa ikääntyessä, sillä virikkeettömyyden on todettu olevan haitallista ikääntyneen aivoille. Ympäristön virikkeellisuuden merkitys ikääntyneelle on huomattava ja virikkeellisyys ehkäisee esimerkiksi masentumista ja tylsistymistä ja mahdollistaa elämänhalun ja tasapainon säilyttämisen, vaikka fyysinen toimintakyky vähittäisesti ikääntyessä heikkenisikin. Virikkeellisuuden avulla ikääntynyt voi kartuttaa mielen

<sup>2</sup> Smith, J., & Baltes, P. B. (1990). Wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental Psychology*, 26(3), 494–505. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.3.494>

voimavaroja, joiden turvin jaksaa myös silloin, jos tarvitsee apua, hoitotoimenpiteitä, kuntoutusta tai joutuu kohtaamaan jonkinlaisen äkillisen elämänkriisin. (Heikkinen 2002, 229.)

Mielen voimavarat myös edistävät päivittäisen hyvinvoinnin säilyttämistä ja oman toimintakyvyn ylläpitoa. Ikääntyessä sosiaalinen tuki ja toisten ihmisten läsnäolo on tärkeää voimavarojen ylläpitämisen kannalta ikääntyneen sosiaalisten rakenteiden muuttuessa esimerkiksi puolison tai ystävien menehtyessä. (Mt., 228.) Vaikka mielen voimavarojen rakentamiseen vaikuttavat myös geneettiset tekijät ja perus luonteemme, voi mielen voimavaroja kartuttaa läpi elämän hankkimalla itselleen lisää tietoa, ymmärrystä ja kokemuksia (mt., 226). Viisauden ja tiedon hyveen vahvuuksien vahvistaminen ja harjoittaminen tukee ja kartuttaa näin myös mielen voimavaroja.

### 6.1.2 Viisauden ja tiedon hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa

Paikantaessani viisauden ja tiedon hyveen ilmenemistä yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden kirjoituksista en varsinaisesti yllätynyt siitä, että *viisaus ja tieto* oli yksi eniten kirjoituksissa esiintyneistä hyveistä yhdessä *inhimillisyyden* ja *henkisyyden* hyveiden kanssa. Yksinäisyyden kokemuksista kirjoittavien ikääntyneiden kirjoituksia analysoidessa tulee huomioida kirjoitusten keräämisajankohdan yhteiskunnallinen suuri muutos: aineisto on kerätty aikana, jolloin koronavirus globaalisti muutti elettyä arkea ja sävytti yhteiskunnallista ilmapiiriä. Tuolloin ikääntynyt väestönosa kärsi koronarajoitteista ehkä jopa muita ikäluokkia enemmän ja joutui elämään suuren tartuntariskin vuoksi hyvin eristyksissä muusta maailmasta. Yksinäisyyden kokemukset ovat voineet olla korostuneesti pinnalla kirjoittajien tuntemuksissa kirjoitusajankohtana. Tätä näkökulmaa on myös korona-aikaan tuotu esiin yhteiskunnallisessa keskustelussa ikääntyneistä. Siksi voi olla hyvä tarkastella asiaa myös toisenlaisesta perspektiivistä ja kuulla ikääntyneiden omia kokemuksia. Yksi kirjoittajista, viisauden ja tiedon hyveen *luovuuden*, *uteliaisuuden* ja *oppimisen ilon* vahvuuksia ilmentäen kirjoittaa näin:

*”Korona-aika ei ole juurikaan vaikuttanut elintapoihini. Se on rajoittanut kahvilatapaamisia, mutta sen on korvannut puhelintapaamiset, jopa parin tunnin puheluja on vierähtänyt. Normaalisti en edes soitele usein kenellekään, mutta korona-aika on muuttanut sitä tapaa jonkin verran. Jos olen*

*ihan rehellinen, niin olen nauttinut siitä, että saa hyvällä omallatunnolla olla tapaamatta ketään kasvokkain. Olen kirjoittanut enemmän, lukenut enemmän, piirrellytkin jonkin verran.” K2*

Korona-ajan lisäämä eristyneisyys ja yksinäisyys on vahvistanut kirjoittajan *luovuutta*, jota hän on ilmentänyt kirjoittamalla, lukemalla ja piirtämällä. Etenkin lukeminen oli kirjoittajien teksteissä paljon esiintyvä ja mieluisa harrastus. Tulee kuitenkin huomioida, että kirjoituspyyntöön yksinäisyyden kokemuksesta todennäköisesti vastaavat ihmiset, jotka lukevat keskimääräistä enemmän tai ylipäättänsä lukevat. Edellä mainitsemani, koronan myötä oman ajan lisääntymisestä nauttinut kirjoittaja toteaa myös oppineensa ongelmanratkaisukykyä elämänsä aikana lukemalla:

*”Olen lukenut jo ihan nuoresta asti psykologisia kirjoja, joista olen saanutkin tukea ongelmiini.” K2*

Halukkuus lukemalla ymmärtää omaa elämysmaailmaa ilmentää *uteliaisuuden* ja *oppimisen ilon* vahvuuksia. Lukemista kuvattiin myös edellytykseksi jaksaa koetusta yksinäisyydestä huolimatta:

*”Kirjallisuus on minulle suorastaan henkireikä yksinäisyydessäni. Kaikenlainen kirjallisuus, tähtitieteestä hengelliseen kirjallisuuteen, runoista romaaneihin ja lasten kirjallisuuteen.” K16*

Toinen kirjoittajista kokee lukemisen edellyttävän hiljaisuuden ja oman rauhan toivottuna-kin kertoessaan jo nuoruudessa alkaneesta lukuharrastuksestaan:

*”Peiton alla taskulapun valossa luin lukemattomat kirjat. Näin alkoi läpi elämäni jatkunut lukuharrastus. Se on luovaa, positiivista yksinäisyyttä.” K3*

Samansuuntaisia ajatuksia yksinäisyydestä ja lukemisesta pohtii myös tämä kirjoittaja:

*”Onko yksinäisyydestä nauttiminen henkisesti sairasta?  
En tiedä, johtuuko suoraan ainoan lapsen asemastani, etten ole koskaan  
ymmärtänyt toisten kanssa olemisen ihanuutta enkä varsinkaan ajan-  
vietettä. Minusta on aivan käsittämätöntä, että ihmiset menevät istumaan  
ravintolaan. Mikseivät he pysy kotona ja uppoa kirjaan?” K4*

Kirjallisuus koettiin myös väylänä ymmärrykselle. Yksi kirjoittajista kertoi miehensä menehdyttyä ja leskeksi jäätyään yhteydenotosta, jonka oli saanut samanlaisessa elämäntilanteessa aiemmin olleelta tuttavaltaan. Tämä oli kertonut muistavansa oman surunsa ja lohduttomuutensa ja halusi siksi nyt olla tukena ja kuuntelijana. Hän oli tuonut kirjoittajalle lahjaksi ”lohtukirjoja”. Näin, pienin elein, yhteys kirjoittajan ja tuttavan välillä vahvistui. Kirjoittaja kertoi tästä merkityksellisenä elämänkumppanin lähdön aikaansaamassa surussa, ikävässä ja yksinäisyydessä. Tuttava on eleellään, tietäen tai tietämättään, ohjannut lempeästi kirjoittajaa kohti vahvuksiensa viitoittamaa tietä, sillä lohtukirjojen lukeminen toi kirjoittajalle varmasti lohtua, mutta se myös lisää ymmärrystä surusta.

Itseymmärryksen muodostamiseen tarvitaan *uteliaisuutta* omaan kokemusmaailman tutustumista ja sen tulkitsemista kohtaan ja (itsestäkin) *oppimisen iloa*. Surua ja menetystä voi lähestyä eri tavoin, ja vaikka suru tuleekin elää läpi, on siihen jossain vaiheessa surutyötä tärkeää kyetä liittämään myös itsemyötätunnon ja lohdun aspekti. Lohdun aspektiin syvennymällä tulee samalla vahvistaneeksi *näkökulmanottokyvyn* vahvuutta itsessään, sillä suruun ja menetykseen ja toisaalta yhdessä koettuun menneisyyteen ja muistoihin saattaa tulla lohdun kautta uusia näköaloja ja näin voi vähitellen löytää tiensä takaisin kohti elämää.

Yksi kirjoittajista kertoo kirjallisuuden tärkeästä roolista elämässään ja lähestyy pohjatonta *uteliaisuuttaan* uutta tietoa kohtaan ja *oppimisen ilon* vahvuuttaan pohtien lukuharrastuksen passiivisuutta sosiaalisten suhteiden lähtökohdasta:

*”Lukeminen onkin ollut koko elämäni hyvä pako- ja lepopaikka yksinäisyydessäni ja yksinäisyydestä. Kirjat ovat tarjonneet sekä viihdettä että tietoa. Monet ovat tuoneet lohtua ja ymmärrystä yksinäisyyden hetkinä. Joskus olen miettinyt ovatko kirjat olleet myös este elämiselle. On ollut paljon helpompaa tarttua kirjaan ja vaeltaa kirjan maisemissa.” K6*

Kirjallisuusharrastuneisuus ilmeni vastauksissa lukemisen ohella myös kirjoittamisen lahjana. Useat kirjoittajat toteuttivat itseilmaisua kirjoittamalla muutakin kuin yksinäisyyskyselyn kirjoituskutsuun vastaamalla. Joukossa oli päiväkirjaa itselleen kirjoittavia ja näin muistojaan taltioivia, julkaistua kertomakirjallisuutta kirjoittaneita ja runokirjoja julkaisseita. Eräs kirjoittajista – *luovuuden, oppimisen ilon ja näkökulmanottokyvyn* vahvuuksia ilmentäen – kuvaa kirjoitusharrastustaan samalla pohtien yksinäisyyden merkitystä luomislle:

*”Se oli paloa, purkaumista siitä arjesta, se oli pakottavaa tunnetta ilmaista itseään ja halua näyttää oma erilaisuutensa. Minä olen tällainen, koettakaa ymmärtää. Osa ymmärsi, kehuikin ja kehoitti kirjoittamaan julkisuuteen enemmänkin.*

*Sen joskus teinkin, mutta se oli vain sivuun työnnetty harrastus, mahdollisuuksia enempään ei ollut.*

*Perhe ja työ oli etusijalla, ei runoilijan tai kirjailijan ammatti.*

*Mutta kirjojakin syntyi, kirjoituspaikkana keittiön pöydänkulma aina kun siihen oli hetkikin aikaa. Tai kun lapset olivat yönillä ja mies vuorotöissä.*

*Häpeällinen harrastus, naurettava, salattava, mutta piti hengissä. Mitä naapuritkin sanoisivat, jos tietäisivät.*

*Sisin ei päässyt täysin kuivumaan.*

*Tai sitä yritin herättää henkiin. Oliko rikos olla käyttämättä niitä henkilökohtaisia lahjoja, joita oli annettu. Sen sanoi minulle joku vieras ihminen, itse sitä arastelin, elämä ei ollut vielä tarpeeksi opettanut.*

*Onko yksinäisyys sittenkin siunaus.” K15*

Kirjoittaja kertoo kärsineensä heikosta itsetunnosta nuorena, mutta kun hänen runojaan oli julkaistu lehdissä, kertoi hän saaneensa kaipaamaansa tunnustusta osaamiselleen. Kiitosten, kehuja ja osaamisen tunnustuksen ohella hän tosin oli joutunut niin ikään kateellisten pilkan kohteeksi ja kokenut erilaisuudestaan häpeää. *Näkökulmanottokyvyn* vahvuutta ilmentää kirjoittajan muodostama ymmärrys pilkan taustalla vaikuttaneesta kateellisyydestä runoilijan omaperäisyyttä ja rohkeutta kohtaan ja iän myötä kasvanut ymmärrys siitä, että on kuitenkin kulkenut juuri sitä polkua elämässä kuin on tarkoitettukin.

Jotkut kirjoittajista kertoivat päiväkirjan auttaneen koetussa yksinäisyydessä ja elämäntilanteessa, kun ei ole tai ollut ollut läheistä ja kuuntelijaa. Yksi kirjoittajista kertoo, kuinka huonoon suhteeseen alkamisen sijaan on valinnut yksinolon. Hän kuvaa yksinäisyyttään ja päiväkirjan kirjoittamista ratkaisuna siihen näin:

*”Lähinnä olisin kaivannut juttukaveria, jolle kertoa päivän tapahtumia ja jonka kanssa olisi voinut mennä teatteriin, lomille, elokuviin. Jos ei ole ketään läheistä ihmistä, jolle on tärkeä ja joka on kiinnostunut sinusta ja asioistasi, tuntuu kuin olisit näkymätön ja merkityksetön, et itsekään välitä enää itsestäsi. Aloin pitää päiväkirjaa, johon puran päivittäiset tuntemukseni. Se saa toimia kuulijanani. Itsenäisyyden käänköpuolena on yksinäisyys. Sen olen saanut hyväksyä.” K8*

Toinen kirjoittaja taas kertoo hyötyvänsä kirjastopalvelusta ahkerana lukijana ja niin ikään myös löytäneensä päiväkirjasta itselleen kuuntelijan jo kauan aikaa sitten. Hän kuvaa lukemisharrastustaan ja päiväkirjan merkitystä niin itseymmärtämisen välineenä kuin muistojen ja historiankin tallentamisessa näin:

*”Luen ja kirjoittelen mieluummin. Kirjastosta tilaan uusimpia kirjoja. Ilman tilausta niitä saisi odottaa loputtomiin. Aloin pitää päiväkirjaa 1955. Siitä on tullut paras ystäväni. Elämän varrella on tullut kirjoiteltua kaikenlaista. Aika paljon tekstejäni on julkaistukin lehdissä ja antologioissa, ja yhden --kirjankin olen kirjoittanut. Päiväkirja on ollut kuuntelijani, uskottuni, neuvonantajani, joka kertoi minulle mitä piti tehdä. Kun kirjoitan olen joka hetki vähän vähemmän yksin. Onko minusta tullut sellainen vanha ihminen, joka elää menneissä? Muistelmat ovat selvittelyä ja jälkiviisautta. Päiväkirjoista elämä siirtyy sensijaan ihmisen kokoisena myöhempien aikojen lukijoille. Ihmisen kokemusmaailma välittyy. Muistoja ei voi haudata. Niitä ei voi piilottaa tuhkaan eikä maahan. Muistaminen vie eheytymiseen. Päiväkirjassa on mahdollisuus purkaa ajatuksia ja voida lukea niitä uudelleen vuosien kuluttua. Vanhat tarinat hyvittävät, kiinnostavat ja ennen kaikkea osoittavat, kuinka pitkälle on päässyt.” K19*

*Luovuuden, uteliaisuuden ja oppimisen ilon vahvuuksien ohella luku- ja kirjoitusharrastus antaa myös perspektiiviä omaan elämänpolkuun, kasvuun ihmisenä ja piirtää kirjoittajalle omakuvaa henkilöhistoriasta ja persoonasta. Itsetutkiskelussa todentuu myös arviointikyvyn vahvuus, sillä omaa historiaa ja ajatteluaan tulee väistämättä punninneksi ja samalla mahdollisesti uusia näkökulmiakin muodostaneeksi. Näkökulmanottokyvyn vahvuus taas ilmenee ajatuksessa siitä, että ”muistaminen vie eheytymiseen”, jos sen ymmärtää pyrkimyksenä nähdä oma identiteetti kokonaisuutena, menneisyys mukaan lukien.*

Viisauden ja tiedon hyve ilmenee ikääntyneiden kirjoituksissa näinä erilaisina vahvuuksina, jotka konkretisoituvat ylipäättään pitkän elämäkokemuksen tuomana näkemyksellisyytenä omaa ja muiden elämää kohtaan. *Arviointikyvyn ja näkökulmanottokyvyn* vahvuuksia ilmentää myös seuraava kirjoittaja kertoessaan, mikä on auttanut pääsemään yli kivuliaimmista yksinäisyyden tunteista. Taito pyytää ja vastaanottaa apua on elämässä korvaamaton:

*”Mielialani ovat olleet tasapainossa terapian jälkeen. En ole enää kokenut samanlaisia hyytäviä yksinäisydentunteita 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...” K3*

Aina apua kohti kurottaminen ei tuota toivottua tulosta ja yrityksistä huolimatta näköalat voivat olla kapeat. Yhtälailla *arviointikykyä* ja *näkökulmanottokykyä* ilmentää se, ettei ole luovuttanut ja luopunut harrastuksista ja vähistä yhteyksistä ulkomaailmaan, vaikka oma tilanne tässä hetkessä tuntuukin ulospääsemättömältä:

*”Istun näiden seinien puristuksessa televisio, tabletti tai puhelin seurani. Teen yksinäisiä kävelylenkkejä, koetan laittaa itselleni ruokaa, soitin silloin tällöin lapsilleni tai sukulaisilleni, selailen Facebookia. -- Onneksi olen pitänyt kiinni parista harrastuksesta, joissa tapaan hetken ajan muita ihmisiä, vaikka kotiin palattua on olo entistä yksinäisempi. Olen alkanut pelätä dementoituvani liian aikaisin, kun oikeanlaiset keskustelukumppanit puuttuvat ja puhuttujen sanojen löytäminen käy kankeaksi. Pari kertaa olen yrittänyt tukeutua psykiatriseen sairaanhoitajaan, mutta se kokemus ei antanut mitään.” K10*

Omaa yksinäisyyden kokemusta voi lievittää myös yksinäisyyden tarkastelu ajallisessa, sukupolvia ylittävässä perspektiivissä. *Näkökulmanottokyvyn* vahvuutta ilmentää tämäkin teamus yksinäisyydestä:

*”Usein olen ajatellut entisajan vanhoja. Kuinka yksinäisiä he olivat? Ei ollut puhelinta, televisiota, sähköpostia. Ja jos liikkuminen oli vaikeaa, ei päässyt edes naapuriin käymään. Siis minun päiväni ovat elämisen arvoisia.” K16*

Joskus voi pelkkä tieto mahdollisuudesta tavoittaa toinen ihminen ja kuuntelija riittää.

## 6.2 Rohkeus

### 6.2.1 Rohkeuden olemus

Rohkeus hyveenä viittaa emotionaalisiin vahvuuksiin, joita tarvitaan tavoitteita asettaessa ja niiden saavuttamiseksi työskennellessä, vaikeuksia ja haasteita kohdatessa ja päämäärätietoisesti toimiessa huolimatta sisäisistä tai ulkoisista vastoinkäymisistä (Uusitalo 2023b, 118-119).

<i>Rohkeuden hyveen vahvuudet:</i>		
Seligman, Martin E.P.	Uusiautti, Satu	Uusitalo, Lotta
<b>ROHKEUS</b>	<b>ROHKEUS</b>	<b>ROHKEUS</b>
urheus ja uljuus	urhoollisuus	urheus
sinnikkyys, aikaansaapuus ja uutteruus	sinnikkyys	sinnikkyys
rehellisyys, totuudenmukaisuus ja tinkimättömyys	aitous	rehellisyys
	elämänhalu	innokkuus

Kuvio 8

(Seligman 2008, 176-179.; Uusiautti 2019, 39.; Uusitalo 2023b, 118.)

Rohkeus voi ilmetä eri tavoin erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi henkilökohtainen rohkeus tarkoittaa yksittäisen ihmisen rohkeaa toimintaa, kun taas yleisellä rohkeudella tarkoitetaan tapaa toimia siten rohkeasti, että toiminta voidaan katsoa rohkeaksi kenen tahansa toteuttamana. Ihmisen toiminta voi olla rohkeaa fyysisesti käytännössä, kun taas moraalinen rohkeus viittaa taipumattomuuteen ja tahtotilaan pitää kiinni moraalisista periaatteistaan huolimatta yleisestä painostuksesta. Psykologinen rohkeus on rohkeutta kohdata oman mielen sisäisen maailman haasteita ja pyrkiä kohti tasapainoa. Rohkeus voi ilmetä ihmisen toiminnassa edistääkseen omaa hyvinvointiaan ja parastaan tai toisten etua ja yhteistä hyvää. (Uusiautti 2019, 39.) Markku Ojanen (2014, 139) kuvaa rohkeuden ilmenemistä joko tekona tai tekemättä jättämisenä tilanteen mukaisesti, seurausten ollessa myönteisiä tai kielteisiä. Myös julmuus ja häikäilemättömyys ilmentää rohkeutta, vaikkei kyseisten piirteiden ilmentämisestä seuraa mitään hyvää (mt., 139).

## 6.2.2 Rohkeuden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa

Rohkeuden hyve viittaa mielikuvissa toimintaan ja sen paikantaminen olisikin helppoa elokuvaa muistuttavista sankaritarinoista, joissa joku pelastaa lasta tai kissaa palavasta talosta oman henkensä uhalla, tai hyppää vaatteet päällä hyiseen veteen tavoittaakseen juuri hukku- maisillaan olevan uimataidottoman, josta näkyy pinnalla enää päälaki. Sankarilliseen toimintaan kulmineituvat hetket kyllä ilmentävät nekin rohkeuden hyvettä ja tarkemmin ottaen *urheuden* vahvuutta, mutta arkielämän rohkeuden ilmentymät eivät usein kuitenkaan ole näin dramaattisin kääntein tunnistettavissa saati rohkeuden hyve niistä paikannettavissa. Rohkeuden hyvettä ilmentävät vahvuudet voi helpommin tunnistaa pitkän aikavälin perspektiivissä ja elämänvalintoja ja henkilökohtaisia ratkaisuja koskevissa päätöksissä. Rohkeuden hyve voi ilmetä toimintamallissa, jota ihminen toteuttaa vaikeuksia kohdatessaan. Tässä kirjoittaja kuvaa kokemaansa yksinäisyyttään ja suhdettaan erilaisiin elämän vastoin- käymisiin:

*”Koko elämäni on ollut itse asiassa pyrkimistä pois yksinäisyydestä ja eristyneisyydestä. Koska minulla ei ole perhettä, ei sisaruksia eikä oikein sukulaisiakaan, jouduin luomaan 'perheeni' aina uudestaan. Minulla ei ole ollut perheen ja suvun tuomaa normaalia turvaverkkoa ympärilläni. Olen itse joutunut luomaan oman turvaverkkoni – ja oikeastaan monta kertaa. Kun olen joutunut tilanteeseen, jossa olen tuntenut jääneeni tyhjiöön, olen aloittanut jotain uutta. Aloitin jatkoopiskelun, kun koin karvaan pettymyksen työelämässä, jooganharrastuksen, kun avoliitto särkyi. Aktiivinen toiminta ammattiyhdistyksessä ja poliittisessa puolueessa alkoi, kun koin poliittisen herätyksen ja tunsin, että elämällä voisi olla muutakin sisältöä ja tarkoitusta kuin omat pienet ympyrät. Yleensä aktivoituminen johonkin suuntaan on kannattanut. On syntynyt uusia ystävyysyhteistyksiä, on ollut mielenkiintoisia ja hyödyllisiä opiskeluprojekteja, on avautunut uusia näköaloja ja yksinäisyyksikin on saattanut väistyä.” K8*

Kognitiivisten viisauden ja tiedon hyveen vahvuuksien *luovuuden, uteliaisuuden, arviointikyvyn, oppimisen ilon ja näkökulmanottokyvyn* ohella kirjoittaja ilmentää tekstissään rohkeuden hyveen emotionaalisia vahvuuksia, kuten *urheutta, sinnikkyyttä ja innokkuutta*. *Urheutta* on itsenäinen, rohkea toiminta ilman perheen sosiaalista turvaverkkoa yhä uudelleen, kuten *sinnikkyyttäkin*. Kun kirjoittaja on kohdannut vastoinkäymisiä, surua ja joutunut luopumaan, on hän rohkeasti suunnannut katseen johonkin uuteen harrastukseen tai toimintaan, mikä ilmentää rohkeuden hyveen vahvuuksista *innokkuutta*.

Rohkeuden hyveen voi paikantaa myös tilanteista, jotka tuntuvat kaikkea muuta kuin menestyksekkäiltä hetkiltä omassa elämässä. Rohkeus voi olla puolensa pitämistä silloin, kun kukaan muu ei ole puolellasi. Jälkeen päin ajateltuna jokin enemmän epäonnistumista muistuttava kuin rohkeutta ilmentänyt hetki elämässä voi näyttäytyä itselle merkittävänä käännekohtana.

*”Kun muistelen, missä olen kokenut syvän yksinäisyyden tunteen, niin se on tapahtunut ihmisjoukon keskellä. Se oli seurakunnan kahvitilaisuus, jossa ei kukaan vinkannut minua pöytäänsä. Lopulta yksi nainen tuli pöytäni, yritimme jutella niitä näitä, mutta lopulta tämä nainen nousi, mutisi jotain ja siirtyi pöytään, jossa oli iloinen naisporukka. Silloin lähdin itkua niellen pois, autossani itkin vuolaasti ja kun pääsin kotiin omiin oloihini, yksinäisyys oli poissa. Se tilanne oli jokin jäävuoren huippu, koska jätin sen seurakunnan, menin terapiaan ja pääsin eteenpäin uusin voimin.” K2*

Kirjoittaja on toivonut tulevansa kohdatuksi ja yrittänyt luoda yhteyttä toisiin ihmisiin siinä onnistumatta. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteiden musertamana hän ensin poistui tapahtumasta paikalta, mutta myöhemmin myös tunnisti tarpeen omien kivulioiden tunteiden prosessoinnille ja rohkeasti kohtasi ja käsitteli nämä tunteet terapiassa. Kirjoittajan kuvaama toiminta ilmentää *urheuden, sinnikkyuden ja rehellisyyden* vahvuuksia vaikeiden tunteiden kohtaamisessa sekä konkreettisesti myös itsensä puolelle asettumista *rehellisellä* toiminnalla siinä hetkessä, kun kirjoittaja on uskaltanut poistua tilanteesta, johon on tuntunut liian pahalta jäädä.

Toisenlaista rohkeutta ilmentää seuraava kirjoittaja, joka kertoo siitä päivästä, kun hänen ja hänen puolisonsa elämä muuttui peruuttamattomasti. Kirjoittajalla on ollut *urheutta* toimia ja kutsua apua pelottavassa tilanteessa sekä tapahtuneesta huolimatta *sinnikkyyttä* jäädä yhteiseen elämään huolehtimaan toisesta, kun kaikki vastuu on sysäytynyt itselle. Hän osoittaa myös rehellisyyttä todetessaan kärsivänsä yksinäisyydestä, vaikkei ole totaalisen yksin.

*”Kaksin aina kaunihinpi. Avioliittovuosia on takanapäin kuusikymmentä vuotta. ’Päivääkään en vaihtaisi pois.’ Kyllä vaihtaisin montakin ikävää päivää pois. Erään kauniin kesäpäivän vaihtaisin pois. Sen päivän, kun puolisoni sairastui vakavasti. Tuolloin olimme kaksin, mutta olin todella yksin ja onneton mitä tehdä, miten selvitä. Apu saapui nopeasti. Sairaalaa-  
laan piipaa-autolla. Samalla alkoi meille erilainen yhteiselämä. Siitä on*

*jo yli kymmenen vuotta. Silloin alkoi myös monella tapaa yksinäinen elämäni yhdessä puolisoni kanssa. Puolisoni menetti paljon sairastumisensa myötä. Hänen maailmansa kaventui huomattavasti. Olen yksinäinen yhdessä ja erikseen. Vastaan yksin kaikista meitä koskevista asioista. Jokainen aamu on uuden päivän alku. Olen kiittollinen jokaisesta päivästä. Huonomminkin voisi olla!” K18*

Viisauden ja tiedon näkökulmanottokyvyn ohella rohkeuden hyveen *rehellisyys* nousee esiin seuraavan kirjoittajan avoimesta kuvauksesta yksinäisyyden tuntemuksistaan, kaunistelematta ja sellaisinaan kuin hän kokee ne:

*”Kieltämättä yksinäisyyden tunne tässä iässä ja elämäntilanteessa aika ajoin hyökkää päälle. Se iskee katsellessa kadulla käveleviä pariskuntia. 42 avioliittovuoden jälkeen jäin leskeksi 16v sitten. Ikätovereista poistuu ystävä toisensa jälkeen, joukko harvenee. Myös joukossa tuntee itsensä helposti ulkopuoliseksi erikoisesti silloin, kun on nuorempien ja täyttä elämää pursuavien ihmisten keskellä. Yksinäisyyden tunteen pitkittymisen katkaisu on kuitenkin mielestäni pitkälti omissakin käsissä. Vammainen nuori ystäväni totesi jäätyään täysorvoksi: ”Surulle ei saa antaa valtaa”. Sama pätee yksinoloonkin. Itselläni on elämässä yhä monenlaisia ulottuvuuksia ja se helpottaa tässä asiassa!” K9*

Rohkeuden hyveen vahvuuksista *innokkuus* viittaa sanana tekemiseen ja toimimiseen sekä aktiivisuuteen ja haluun ideoida, osallistua ja toteuttaa. Ihmisen innokkuus ja ”luovuuden palo” voi ilmetä esimerkiksi näin:

*”Olen saanut kokea lukuisia onnen hetkiä ja iloita olemassaolostani juuri näin yksikseen. Minulla on ollut aikaa antaa mielenkiintoisille elämän asioille (lukeminen, kirjoittaminen, osallistuminen). Kun ei ole ollut perhettä olen saanut rahani törsätä siihen mitä olen arvostanut. Esimerkiksi perustanut kaksi rahastoa. -- Hemmotellut itseäni 22. kulttuurimatalla ympäri maailman. Tilata ja mielenkiinnolla lukea -- [paikallinen sanomalehti] 63 vuotta. Riehunut ja rakastanut kulttuurista eri muodoissaan yli 50 vuotta aktiivisena mukana toimijana.” K13*

Kirjoittaja on kokenut yksinelon ennemminkin mahdollisuutena toteuttaa itseään ja haaveitaan, hän on ollut yksin, muttei yksinäinen. Yksin elämistä tietoisena valintana – ja myös siihen päätymistä – voidaan pitää iäkkäiden sukupolvien kyseessä ollessa tietynlaisena rohkeuden ilmentymänä sitäkin. Yksinelo on ikääntyneiden nuoruudessa edustanut

poikkeavuutta yhteiskunnallisista odotuksista ja normeista, sillä hyväksytympää on ollut edetä elämässä sosiokulttuurisesti tunnustetun kaavan mukaisesti opiskelun, työllistymisen ja perheen perustamisen virstanpylväistä keskiluokkaiseen työelämään ja perhearkeen.

Yksi kirjoittajista kuvaa kumppanin etsimiseen liittyviä haasteitaan ja yksinäisyyttään. Sitä oikeaa ja omaa ihmistä ei ole löytynyt, mutta kirjoitus henkii periksiantamattomuutta sekä niin *sinnikkyuden* kuin *rehellisyydenkin* vahvuuksia.

*”Omasta mielestäni en ole jäänyt kotiin odottamaan onnea, vaan yrittänyt aktiivisesti osallistua seuraelämään, käyttänyt mahdollisuuksia tapaamisiin käymällä tansseissa, raveissa, harrastuksissa, erilaisilla festareilla Porin jazzista herätysjuhliin. Olen muutaman kerran kirjautunut netin sinkkupalstoille, mutta tuloksetta. Ammattini vuoksi tapasin hyvin vähän toista sukupuolta, työkaverini ja lähipiirini muodostui naisista. Harrastin keilaamista ja siellä tapasin miehiä, mutta he olivat yleensä vakiintuneita perheenisiä ja seurustelu rajoittui keilahalliin. Toinen intohimoni jo nuoruudesta asti oli tanssi. Illat olin kuitenkin pääsääntöisesti lasten kanssa, joten päivätanssit silloin tällöin katkaisivat arjen harmautta. Sielläkään en törmännyt miehiin, jotka olisivat kiinnostaneet muuten kuin tanssipartnereina. Tunsin yksinäisyyttä, mutta en osannut solmia kumppanuussuhteita. Tuota olen usein miettinyt, mistä arkuuteni solmia suhteita miehiin johtuu. Naisista minun on ollut helppo löytää samaistumiskohteita ja jakaa heidän kanssaan kohtaloita, mutta se ei ole poistanut kaipuuta läheiseen suhteeseen. Yhteiset ruokailut, pitkät keskustelut, yhteiset matkat ja elämän jakaminen ovat tarjonneet lievityksen kaipaukseen, mutta eivät poistaneet sitä.” K6*

Omia vahvuuksiaan voi olla joskus vaikea tunnistaa siitä syystä, ettei itse näe itseään kokonaisena; lähelle ei näe tarpeeksi laajasti eikä koko tilannettaan. Kirjoittaja kuvaa tekstissä arkuuttaan, mutta merkityksellisempää on itseasiassa kaikki se, mitä hän on arkuudestaan huolimatta tehnyt tutustuakseen ihmisiin ja tavatakseen mahdollisen kumppanin. Juuri tästä on kyse vahvuuksien paikantamisessa ja tunnistamisessa; minkälainen voimavara niistä kumpuaakaan, jos ne tulevat itselle ja muille näkyväksi ja niitä oppii vahvistamaan ja hyödyntämään. Kirjoittaja toteaa, ettei omasta mielestään ole jäänyt ”kotiin odottamaan onnea”. Hän itse tunnistaa oman vahvuutensa ja sen, että on arkuudestaan huolimatta nähnyt vaivaa, osallistunut seuraelämään ja yrittänyt tutustua ihmisiin. Tämä on tunneymmärrystä ja näkemystä omasta kokemusmaailmasta, tunteista ja tapahtumista: hän osaa suhteuttaa asioita. (Heikkinen 2002, 222.) Rohkeuden hyveen *sinnikkyuden* ja *rehellisyyden* vahvuuksien ohella kirjoituksesta heijastuu esimerkiksi

viisauden ja tiedon hyveen *näkökulmanottokyvyn* vahvuus.

### 6.3 Inhimillisuus

#### 6.3.1 Inhimillisyyden olemus

Inhimillisyyden hyve edustaa sosiaalisia taitoja, joita tarvitaan onnistuneessa vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, jotta voidaan ystäväystyä ja luoda side toisiin ihmisiin. Inhimillisyyden hyvettä tarvitaan myös huolta pitääkseen ja ilmaistakseen ystäväyyttä, rakkautta ja välittämistä toisista ihmisistä. Inhimillisyyden hyveen vahvuuksia ovat *rakkaus*, *ystävällisyys* ja *sosiaalinen älykkyys*. (Uusitalo 2023b, 118-119.) *Kyvyn rakastaa* voi ymmärtää läheisten ihmissuhteiden vaalimiseksi, *ystävällisyyden* kyvyksi ottaa toiset ihmiset huomioon, pyyteettömyydeksi ja auttamisen haluksi, ja *sosiaalinen älykkyys* on ymmärrystä muiden tunnetiloista ja motiiveista (Uusiautti 2019, 38-39). *Sosiaalinen älykkyys* voi tarkoittaa myös tilannetajua ja tahdikkuutta.

<i>Inhimillisyyden hyveen vahvuudet:</i>		
Seligman, Martin E.P.	Uusiautti, Satu	Uusitalo, Lotta
<b>RAKKAUS JA INHIMILLISYYS</b>	<b>HUMAANIUS</b>	<b>INHIMILLISYYS</b>
ystävällisyys ja anteliaisuus	kyky rakastaa	rakkaus
rakastaminen ja rakastetuksi tuleminen	ystävällisyys	ystävällisyys
	sosiaalinen älykkyys	sosiaalinen älykkyys

Kuvio 9  
(Seligman 2008, 179-181.; Uusiautti 2019, 39.; Uusitalo 2023b, 119.)

Läheissuhteet ovat hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä. Jo ikääntyminen itsessään tuo mukanaan muutoksia ja haasteita fysiologisen ikääntymisen vuoksi. Myös ikääntyneen arjen rakenne muuttuu työelämästä eläkkeelle siirryttäessä, samoin sosiaaliset suhteet ovat muutoksen alaisia työyhteisöstä pois jäädessä ja iän karttuessa läheisiä todennäköisesti menehtyy vanhuuteen tai sairauksiin. Vuorovaikutteisella läsnäololla on korvaamaton merkitys ihmisen hyvinvoinnin kannalta ja etenkin elämässä muutoksia ja kriisejä kohdatessa (Heikkinen 2002, 228).

Ikääntyminen edellyttää kykyä sopeutua muutoksiin ja sopeutumista edesauttaa tasapainoinen tunne-elämä sekä eheä minäkuva, joita hyvät läheissuhteet vahvistavat. Kun läheiset hyväksyvät ihmisen omana itsenään ja rakastavat, se on parasta mahdollista tukea vanhene-  
misen elämänpolulla. Kun ihminen tuntee itsensä hyväksytyksi, on hänen vaikeuksien kes-  
kelläkin helpompi nähdä niitä asioita, mitkä ovat omassa elämässä hyvin. (Heikkinen 2002,  
228-229.) Siksi inhimillisyyden hyveen vahvuuksien paikantaminen ja vahvistaminen  
ikäntyneiden elämässä ja arjessa on erityisen merkityksellistä, sillä niitä hyödyntämällä  
ikäntynyt voi lujittaa olemassa olevia ihmissuhteitaan tai pyrkiä muodostamaan uusia, jos  
hyvinvointia edistäviä läheissuhteita ei ole tai ne ovat heikentyneet vuosien mittaan.

### 6.3.2 Inhimillisyyden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa

Inhimillisyyden hyveen vahvuuksien paikantaminen ja vahvistaminen on ehkä tärkein hy-  
veistä, jota työstämällä voi vaikuttaa suoraan ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen ja  
pyrkiä vähentämään sitä. Yksinäisyyttä käsittelevissä kirjoituksissa lähes kaikissa nostettiin  
esiin merkityksellisiä läheissuhteita joko nykyisessä elämässä tai aiempina elinvuosina. Ko-  
ronan ajoittuminen yksinäisyyttä käsittelevien kirjoitusten keräysajankohtaan toi esiin myös  
uudenlaista, rajoituksista ja eristyksistä seurannutta yksinäisyyttä ikääntyneiden elämässä.  
Mielenkiintoista olisi selvittää, ovatko ikääntyneiden sosiaaliset suhteet palanneet lähtöti-  
lanteeseen ennen korona-aikaa, vai onko korona aiheuttanut rajoitusten ja eristysten vuoksi  
pysyvää lähisuhteiden heikkenemistä (tai etäyhteydet vahvistumista).

Eräs kirjoittajista kuvaa kirjoituksessaan puolison menetyksestä ja oman terveydentilan  
heikkenemisestä ja ympärivuorokautiseen asumiseen siirtymisestä seurannutta yksinäisyyttä  
”kiduttavaksi” ja ”rangaistuksenkaltaiseksi” seuraamukseksi siitä, kun on elänyt liian van-  
haksi. Hän kertoo aiemmasta elämästään, jossa perheen, suvun ja ystävien läsnäolo on ollut  
jatkuvaa ja että kotona on melkein aina ollut ihmisiä. Ympärivuorokautisessa asumisessa  
sosiaaliset suhteet ovat kuihtuneet lähes olemattomiin ja arki tuntuu siksi kestävämmältä.  
Koronarajoitusten vuoksi myös vapaaehtoisten vierailut ovat jääneet tauolle. Hän kertoo elä-  
mästään seuraavanlaisesti:

*”Niin kun asuinpaikkanani pieni huone, joka ei vähääkään muistuta kotia,  
ja kun huoneeni on huonokuntoisten hoito-osastolla, jossa seurustelu*

*muiden asukkaiden kanssa ei ole mahdollista yksinäisyys on niin kiduttavaa --*

*Laitos jossa asun, on niin kaukana entisistä asuinsijoistani, etteivät ne harvat ystäväni, joita vielä on olemassa jaksaa tulla vierailemaan luokseni -- yksinäisyys tuntuu jokapäiväisesti kestäättömälle koetukselle. Niin kestäättömälle, että mielenterveydenmenetys on mahdollista ja takuuvarmasti yksinäisyydestä johtuva jatkuva ahdistavaolotila lyhentää elinikää.*

*Olen aina tykännyt ihmisistä ja omassa kodissani oli usein paljon ihmisiä, sukulaiset kokoontuivat kotonani ja lasteni kaverit kokoontuivat kodissamme, ihmistenkanssakäyminen ihmisten kanssa on minun mielestäni luonnollista ja kun kanssakäymistä ihmisten kanssa ei ole, se ei ole normaalia elämää. Olen onnekseni saanut kyllä valittaa yksinäisyyttäni, kaverilleni ja tiedän, että on olemassa ihmisiä, jotka nauttivat siitä kun asuvat yksin. Olen minäkin nuoruudessani asunut yksin mutta, en silloinkaan enkä koskaan ole pitänyt yksin asumisesta.” K1*

Surullista on, että vaikka voisi olettaa, että yhteisöllisessä asumisessa sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus nimenomaisesti vahvistuisivat, saattaakin käydä päinvastaisesti. Kirjoittajan hyvinvoinnin edistämiseen ei välttämättä tarvittaisi suuria muutoksia, vaan kokemus siitä, että tulee kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi, riittäisivät tukemaan jaksamista suuren menetyksen ja elämänmuutoksen keskellä. Jos ympärivuorokautisessa asumisessa hoitajilla ei ole aikaa kohdata asukkaita – tai joskus viitsimistä, jos esimerkiksi henkilökemiat eivät syystä tai toisesta kohtaa – voi lopputulemana olla kirjoittajan tilanteen kaltainen kokemus siitä, että on säilöttyinä ja unohdettuna johonkin odottamaan kuolemaa. Inhimillisyyden hyveitä on käytännössä mahdotonta vahvistaa ilman vuorovaikutteisuutta ja toisia ihmisiä. Joskus niiden vahvistamiseen voisivat tosin riittää pienetkin, ohimenevät kohtaamiset; esimerkiksi laitoshuoltaja, joka tervehtii ja kysyy asukkaalta päivän kuulumisia ja vaihtaa muutaman ystävällisen sanan.

Ikääntyneen määre on niin laaja, että sen alle sijoittuu monen ikäisiä ja toimintakyvyiltään ja jaksamiseltaan erivointisia ihmisiä. Varhaisessa eläkeiässä ihminen voi viettää hyvin eri tavalla aktiivista elämää kuin myöhempää vanhuutta eläessään, jolloin toimintakyvyn heikkeneminen voi olla huomattavampaa. Ikääntyminen on yksilöllistä ja toisaalta jotkut jo lähempänä sataa ikävuotta puuhastelevat siinä missä muutamaa kymmentä vuotta nuoremmat.

Edelliseen kirjoittajaan nähden hyvin erilaista elämää viettää tämä eläkeläinen, joka on vielä osa-aikaisesti työelämässään mukana. Kun itsellä on ennen kaikkea fyysistä toimintakykyä ja henkistä jaksamista, osaamista, ja hyveistä esimerkiksi viisauden ja tiedon hyveen *luovuutta* ja *oppimisen iloa* ja rohkeuden hyveen *innokkuutta*, voivat eläkepäivät olla

sosiaalisesti hyvin rikkaitakin. Tämän kirjoittajan kuvaus ilmentää inhimillisyyden hyveistä ainakin *rakkautta* ja *ystävyyttä*, ja mitä todennäköisimmin hänen työ- ja harrastustoiminnassaan on mukana myös *sosiaalisen älykkyyden* aspekti.

*”Minulla on paljon luovia harrastuksia. Kirjoittaminen – ja erityisesti runonkirjoitus on minulle tärkeää. Myös kuorolaulu antaa voimia ja voimaa. Vapaaehtoishenkilönä järjestämme parin ystäväni kanssa tilaisuuksia ikäihmisille erilaisissa paikoissa – luemme runoja, kerromme paikkakuntamme historiaa ja laulatamme väkeä.*

*En ole enää mukana varsinaisessa työelämässä, mutta onnekseni voin ajoittain tehdä matkaoppaan hommia, omassa tahdissani ja omalla tavallani. -- Tämä työ on minulle oivallinen ”henkireikä”, joka kaiken lisäksi pitää yllä muistiani, koska kaikki asiat olen opetellut ulkoa – ja opettelen edelleenkin.” K7*

Seuraava kirjoittaja tarkastelee yksinäisyyttä liittäen sen elämänkaareen ja osaksi ikääntymistä. Vaikka yksinäisyyden mieltäisikin osaksi ikääntymisen elämänvaihetta, ei se tee siitä kivuttomampaa. Merkityksiä voi tällöin löytää myös muistoistaan niistä hetkistä, kun joku on osoittanut erityistä luottamustaan ja halunnut jakaa elämänsä surut ja ilot. Tässä kirjoittaja jakaa näkemyksiään yksinäisyydestä – ja syntyneestä yhteydestä ilmentäen kuvauksessaan inhimillisyyden hyveen *rakkauten* ja *ystävällisyyden* vahvuuksia viisauden ja tiedon hyveen *näkökulmanottokyvyn* vahvuuden ohella:

*”Kaikesta huolimatta tulen kohtaamaan yksinäisyyden, en siitä pääse. -- Olen sen jo aikaa sitten itselleni tunnustanut. Myös tunnistanut! Onneksi ikätoverit ovat hekin lähes (?) yhtä raihnaisia, se on lohdutuksemme. Vaikka lapseni ovat ihania ja pitävät yhteyttä, he ovat ’hankkineet oman elämän’. Ja niin sen kuuluu mennäkin. Iso pyyntöni Luojan puoleen on, etten olisi liikaa vaivaksi. Rukoilen heidän ja perheittensä puolesta. Suuresti ilahdutti aikanaan sellainen asia että poikani vaimon veli oman äitinsä kuoleman jälkeen soitti minulle iloansa odotettavissa olevasta vauvasta! Katsoin olevani suuren luottamuksen arvoinen.” K17*

Sosiaalisen verkoston ylläpitäminen ja vahvistaminen voi olla haastavaa ikääntyessä, jos oma lähipiiri hupenee. Josko yksinäisyyttä ei kokonaan pysty torjumaan ja välttämään, on siihen vielä toimintakykyiselle ihmiselle ratkaisuna ainakin kaikenlainen tekeminen, mikä pitää kiireisenä ja saa ajatuksia muualle. Monia harrastuksia ja aktiviteetteja voi hyvin toteuttaa yksinkin, sillä jos jää odottelemaan niihin sopivaa seuralaista ja lähtijää, voi aika

kulua odotellessa. Tämä kirjoittaja kertoo asioista, jotka ilahduttavat häntä ja saavat hetimitäin unohtamaan koetun yksinäisyyden.

*”Irti ja eroon en ole yksinäisyydentunteesta päässyt. Keinoja selvitä sen kanssa ovat kävely ulkona, luonnon tarkkailu, liikuntaryhmät (jos niitä on tarjolla), kesällä marjastus, talvella pelkät kauppareissutkin jalan, pyörällä tai julkisilla liikennevälineillä ja muiden pakollisten asioiden hoito. Elokuvista pidän paljon, mutten läheskään kaikenlaisista. Joka tapauksessa ne saavat ajatukset pois omista ajatuksista ja murheista, jos nämä eivät ole juuri silloin kohtuuttoman suuria. Tuttavien käynnit virkistävät myös, mutta ystävät ja tuttavat vähenevät kaiken aikaa. Itseä vanhemmat sukulaiset ovat jo kaikki hautausmaissa.” K11*

Itsenäisyys, omatoimisuus ja aktiivisuus ilmentävät esimerkiksi viisauden ja tiedonhyveen luovuutta ja rehellisyyden hyveen innokkuutta. Inhimillisyyden hyve nousee esiin kirjoittajan kuvatessa ystävien ja tuttavien vierailujen merkitystä itselleen ja hän ilmaisee sillä ainakin rakkauden ja ystävällisyyden vahvuuksia. Yhteydenpito omiin ikätovereihin on ikääntyneelle siksikin merkityksellistä, että yhteiskuntamme kehittyy ja muuttuu koko ajan ja nämä muutokset näkyvät elinympäristömme lisäksi tavassa olla, elää ja toimia. Urbanin elämän keskittyessä internetiin, erilaisten älypuhelinsovellusten ja verkkoasioinnin keskellä ikääntynyt voi kokea itsensä ja oman elämänkontekstinsa hyvin erilaiseksi tähän päivään verrattuna. Ikääntyneen on tärkeää voida jakaa merkityksiä ja tunnekokemuksia niiden kanssa, jotka peilaavat nykypäivän elämää ja tapahtumia samankaltaisessa ajallisessa ja maailmankuvallisessa maisemassa kuin itse. Ihmisen elämän merkityssisällöt rakentuvat eletyn elämän ja ajan kontekstissa. (Heikkinen 2002, 228.) Jos ikätovereita ei ole enää jakamassa muistoja ja kokemuksia, voi ikääntynyttä pyytää itseään kertomaan ja näyttämään valokuvia eletystä elämästä ja ajasta. Näin sukupolvien välinen kuilu pienenee ja ymmärrys lisääntyy, samalla saattaa ihminenkin kokea tulevansa kohdatuksi.

Eroja menneessä elämässä ja nykypäivässä pohtii myös kirjoittaja, joka kertoo tekstissään elämän kaventumisesta koronaviruksen myötä. Harrastukset ja ystävien tapaamiset olivat tauolla ja ainoa mahdollisuus pitää yllä yhteyttä ihmisiin oli puhelimitse. Välit omien lapsien kanssa ovat vaikeat, sillä he eivät ikään kuin puhu samaa kieltä; eivät ymmärrä toisiansa. Kirjoittaja kuvaa yhteiskunnan muutosta, jonka myötä ”vanhat tavat ja asenteet on heitetty romukoppaan”. Hän ihmettelee nykyaikaista nopeatempoista elämäntyyliä ja tapaa edetä

erilaisissa asioissa ennalta annetun ohjeen mukaan. Sosiaalisten suhteiden merkitystä elämässään hän pohtii näin:

*”Minä kävin vuosia sitten seurakunnan ja punaisen ristin ystäväkurssilla, jossa etsittiin vanhuksille ystäviä. Sain lukea sen seurauksena eräälle ihannelle tädille joka oli näkövammaisen. Hän oli kiinnos[tunut] Saima Harmajasta, ja tiesi hänestä kaiken. Kävin aika kauan katsomassa Enää en ota vastaavaa ystävää.*

*Kuitenkin tunnen että 76 vuotiaana minulla on tehtävä. Olen käynyt vanhainkodissa, syntymäpäivillä ynnä muualla. Kuutena vuonna kansalaisopistossa antoi uskalluksen esiintyä.” K14*

Inhimillisyyden hyveestä kirjoituksessa esiin nousee kaikki kolme vahvuutta: *rakkaus*, *ystävällisyys* ja *sosiaalinen älykkyys*. Toivoa sopii, että kirjoittaja itse saisi mahdollisuuden vastaanottaa samanlaista ystävyyttä kuin kuvaa seurakunnan ja Punaisen Ristin kurssilla näkövammaiselle ikääntyneelle itse antaneensa. On ymmärrettävää, että kun itse vanhenee, ei välttämättä enää ole samanlaista halua ja jaksamista osallistua vapaaehtoiseen ystävätoimintaan kuin on ollut aiemmin. Olisi hienoa, jos seurakunnilla ja järjestöillä olisi jokin järjestelmä, jonka avulla entiset vapaaehtoiset voisivat ilmaista oman avuntarpeensa ja vastaanottaa ystäväpalveluita. Näin vapaaehtoisten rooli vaihtuisi vastaanottavaan asemaan heidän saavuttaessaan sellaisen iän tai elämäntilanteen, jossa oma elinpiiri on sosiaalisilta aspekteiltaan kaventunut syystä tai toisesta.

Vapaaehtoistyöllä ei ainoastaan ilahduta muita ihmisiä vaan siitä saa iloa itselleenkin. Tämän kirjoittajan kirjoituksessa nousee esiin inhimillisistä vahvuuksista etenkin *ystävyyys* ja *rakkaus*. Vapaaehtoistyön tekeminen jo itsessään vaatii myös *sosiaalista älykkyyttä*.

*”Koen sympatiaa yksinäisiä kohtaan. Olen ollut vapaaehtoistyössä auttaakseni yksinäistä iäkästä ihmistä ja koin sen palkitsevana, ilo oli molemminpuolinen. Olen kerran osallistunut kaupungin sosiaalitoimen järjestämään ryhmään, jossa oli aiheena yksinäisyys. Olen ollut myös soittorinissä soittamassa aamupuhelua yksinäisille vanhuksille sekä eräissä päiväystävissä auttavassa puhelimesta.” K2*

Hyväkuntoiselle, liikuntakykyiselle ikääntyneelle vapaaehtoistyö voi merkitä myös oman yksinäisyyden kokemuksen loitolla pitämistä ja edesauttaa omien sosiaalisten taitojen ylläpitämistä ja vahvistamista. Siten se voi vastata tarkoituksessaan niin vapaaehtoisen kuin

vastaanottajankin tarpeisiin. Altruistinen vapaaehtoistoiminta myös vahvistaa oman elämän merkityksellisyyden kokemusta ja tuo sisältöä elämään.

Seuraava kirjoittaja kuvaa osuvasti läheisten ystävien tärkeyttä. Oikeasti merkityksellistä ei ole laajat sosiaaliset seurapiirit ja iso joukko tuttavuuksia vaan se, että on tässä elämän paikassa ja ajassa onnistunut kohtaamaan ne muutamat todella läheiset ystävät, joiden kanssa ajatusmaailma menee yksiin ja mielenmaisema on sama. Jokainen meistä haluaa tulla ymmärretyksi ja kohdatuksi – nähdyksi ja kuulluksi.

*”Minulla on muutama erittäin läheinen ystävä, jotka itseni tavoin joskus tuntevat yksinäisyyttä. Juttelemme asioista yhdessä, ja nimenomaan jutustelu tästäkin asiasta helpottaa ainakin minua, ja omien sanojensa mukaan myös ystäväni kokevat helpotusta. Puhumalla toiselle, hankalat ja vaikeatkin asiat tuntuvat pienemmiltä pelkästään siksi, että toinen kuuntelee, vaikei asioitani pystyisikään ratkaisemaan. --*

*Minulla on ystäviä, joiden kanssa ulkoilemme yhdessä, mutta erityisesti yhden ystäväni kanssa jopa kahden tunnin kävelylenkki parikin kertaa viikossa ovat ’ihan normaalia rutiinia’. Kävellessä voi myös tuumata yhdessä niin hyvät kuin huonotkin asiat – ja samalla ’parantaa maailmaa’. Kotiin tullessa mieli on yleensä kevyt, sillä totta on se, että kun toisen kanssa saa asioita juteltua, on kuin ongelmatkin olisivat puolittuneet.” K7*

Ystäväystymiseen ja ystävyuden ylläpitämiseen tarvitaan inhimillisyyden hyveen vahvuuksista ennen kaikkea ystävyyttä ja rakkautta. On rikkautta, jos elämässä on niin läheisiä ihmisiä, joiden seurassa voi olla omana itsenään, hyvine ja huonoine puolineen, kokonaisena. Jo tieto siitä, että on joku, kenelle kertoa huolistaan, vahvistaa resilienssiä ja henkistä kantokykyä etenkin vaikeina hetkinä.

## 6.4 Oikeudenmukaisuus

### 6.4.1 Oikeudenmukaisuuden olemus

Oikeudenmukaisuuden hyveellä viitataan hyviin kansalaistaitoihin yhteiskunnallisessa kontekstissa. Oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuudet liittyvät nekin ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen, mutta todentuvat yksilön ja yhteisön välisessä toiminnassa. Oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksia ovat *ryhmätyötaidot* eli ryhmässä työskentelyn taito, *reiluus* eli

ihmisten yhdenmukainen ja tasa-arvoinen kohtelu oikeudenmukaisuuden periaatteisiin pohjaten, sekä *johtajuus* eli ryhmän työskentelyn ohjaus- ja organisoimistaidot ja toiminnan eteenpäin viemisen taito. (Uusiautti 2019, 38-39.; Uusitalo 2023b, 118-119.)

<i>Oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuudet:</i>		
Seligman, Martin E.P.	Uusiautti, Satu	Uusitalo, Lotta
<b>OIKEUDENMUKAISUUS</b>	<b>OIKEUDENMUKAISUUS</b>	<b>OIKEUDENMUKAISUUS</b>
kansalaisuus, velvollisuudentunto, yhteistyö ja lojaalius	ryhmätyötaidot	ryhmätyötaidot
reiluus ja tasapuolisuus	reiluus	reiluus
johtajuus	johtajuus	johtajuus

Kuvio 10

(Seligman 2008, 182-184.; Uusiautti 2019, 39-40.; Uusitalo 2023b, 119.)

Oikeudenmukaisuuden hyveessä keskiössä on aktiivisuus ja halu osallistua yhteiskunnallisesti ja yhteisten päämäärien eteen työskentelyyn. Esimerkiksi vapaaehtoistyö on toimintaa, jossa oikeudenmukaisuuden vahvuudet pääsevät käyttöön inhimillisten vahvuuksien ohella. Monenlaisen yhteiskunnallisen toiminnan ja ryhmässä toteutettavien harrastusten lisäksi oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksista voi olla paljon hyötyä ikääntyneen elämässä esimerkiksi eläessä yhteisöllisessä asumisessa tai ympärivuorokautisessa hoidossa. Asumisyhteisöissä ja laitoshoidossa kun ei voi valita seuraansa, on elo huomattavasti mielekkäämpää ja sopuisampaakin jos omaa ryhmässä toimimisen taitoja ja osaa huomioida tasapuolisesti muut ihmiset, vaikkei asumisen ja elämän ensisijainen päämäärä olisikaan ryhmäytyminen ja ryhmässä toimiminen. Yhteisöllisessä asumisessa voivat myös johtajuuden taidot olla tarpeen, kun ideoita ja asioita pitää saada toteutukseen ja yhteisiä projekteja käyntiin.

#### 6.4.2 Oikeudenmukaisuuden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa

Oikeudenmukaisuuden hyvettä edustavien vahvuuksien paikantaminen ikääntyneiden kirjoituksista oli haastavaa. Haastavuudella en tässä yhteydessä tarkoita sitä, että oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksia esiintyisi ikääntyneillä muiden hyveiden vahvuuksia

vähemmän vaan kyse voi olla ennemminkin siitä, ettei yksinäisyyskirjoitusten kontekstissa oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksia tule esiin. Osa kirjoittajista ei käsitellyt kirjoituksissaan lainkaan mennyttä elämää ja esimerkiksi *johtajuus* oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksista voi olla sellainen piirre, joka paikantuu selkeämmin työelämään kuin vapaa-aikaan ja eläkkeellä oloon. Yhtäläillä toki muitakin hyveitä ja vahvuuksia varmasti jää havainnoimatta ja teeman ulkopuolelle syystä tai toisesta. Paikansin oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksia *ryhmäytötaitoja*, *reiluutta* ja *johtajuutta* ikääntyneiden kirjoituksista kuitenkin kaikista hyveiden vahvuuksista vähiten.

Koska eri hyveiden erilaiset vahvuudet ovat myös sisällöllisesti ja merkitysluonteeltaan keskenään erilaisia, on huomioitava sekin, että esimerkiksi *reiluuden* vahvuuden konkretisoituminen yksinäisyyskirjoituksiin ei ehkä ole luontevaa. Ihminen on voinut hyvin olla työelämässä pidetty, arvostettu, reiluksi mielletty työtoveri ja ”hyvä tyyppi”, mutta eläkkeellä sosiaalinen elinpiiri on toisenlainen. Tästä syystä jotkut vahvuudet ja perustavanlaatuisetkin ominaisuudet ihmisessä voivat jäädä pimentoon, sillä ihmisen toimintaympäristö muuttuu useasti elämän aikana. Erilaisissa ympäristöissä tarvitaan erilaisia taitoja ja kun jotkut ominaisuuksista kehittyvät ja vahvistuvat, toiset jäävät taas käyttämättä. Hiljattain eläkkeelle siirtyneen ikääntyneen on mahdollista osallistua yhteisöllisiin toimintoihin ja harrastuksiin, kun on toimintakykyä, eikä liikkumisrajoitteita oman fysiologian tai maailmanlaajuisen viiruksen vuoksi. Viimeisiä elinvuosiaan eläessä, liikkumisrajoitteisena ja ympärivuorokautisessa hoidossa ollessa tilanne on eri.

Tässä kirjoittaja kuvaa rakasta lukuharrastustaan, joka on sittemmin saattanut ihmisiä yhteen jakamaan lukukokemuksia ja -näkömääksiä:

*”Lukemisen kanssa koettu yksinäisyys voi tuoda myös ihmisiä yhteen ns. lukupiirissä. Seurakuntatyöni yhteydessä perustin noin 35 vuotta sitten ystävänäi innoittamana kirjapiirin. Kerran kuukaudessa 4-8 naisen kanssa olen kodissani pitänyt kirjapiiriä, nyt jo täällä eläkekodissanikin jo 14 vuotta.*

*Näistä kirjapiiriläisistä on tullut vuosien aikana läheisiä ystäviä. Siis yksinäistävä harrastus voi näin luoda pohjan ystävyyksien syntymiseen.” K3*

Viisauden ja tiedon hyveen *luovuuden* ja *oppimisen ilon*, rohkeuden hyveen *innokkuuden* sekä inhimillisyyden hyveen *ystävällisyyden*, *rakkauden* ja *sosiaalisen älykkyyden* vahvuuksien lisäksi kirjoituksesta nousee esiin vahvasti oikeudenmukaisuuden hyvettä edustavat vahvuudet *ryhmäytötaidot* ja *organisointikyky* eli johtajuus. Lukupiiri on oivallinen

osallistava harrastus niillekin ikääntyneille, joilla on liikkumisessa haasteita, ainakin jos lukupiiriä on mahdollista pitää liikkumisrajoitteisemman osallistujan luona. Asumisyhteisöissä ja ympärivuorokautisessa hoidossa pyritään usein järjestämään ryhmätoimintaa, mutta kynnyksellä osallistumiselle voi olla suuri, jos ihmiset ovat vielä toisilleen vieraita tai jos jatkuvuutta toiminnalle ei löydy. Toisaalta kirjoittajan kertomus pitkään jatkuneesta kokoon-tumisesta osoittaa, kuinka tiiviiksi ryhmä voi vähitellen muodostua ja uusia hyviä ystäviä löytää näin.

Myös seuraava kirjoittaja on *innokas* harrastaja ja monessa mukana. Hän suosittelee lähtemään mukaan yhteiseen toimintaan – oli se sitten mitä tahansa – mikä vain on itselle mielekäästä. *Ryhmätöytäitojen* vahvuutta edustaa kuvatuolaiset yhteiset toiminnat.

*”Ujouteni (arkuuteni) takia minua on pidetty ylpeänä!*

**Lukeminen** on monipuolinen nautinto. Siinä saa rauhassa olla samaa tai eri- mieltä kirjoittajan = seurustelutoverin kanssa. Oppii myös paljon, kaikesta.

**Laulaminen**, musiikki yleensä. Kuoro on mainio. Siellä on ystäviä.

**Kirjoittaminen** on iso henkireikä, aika moni vastaanväättävä vaikenee.

**Runot!** Esittäminen opettaa itsestä ja itselle valtavasti. Kannattaa liittyä johonkin ryhmään.

*Mitkä tahansa harrastukset sikäli kuin kykenee.” K17*

Joskus voi käydä niin, että jos on harrastanut ja osallistunut tiiviisti puolison kanssa, puolison sairastuttua kaventuvat omatkin osallistumisen mahdollisuudet, sillä on toimittava ja osallistuttava huonompikuntoisen voinnin ja jaksamisen ehdoilla. Tässä kirjoittaja kuvaa elämän vaiheittaista muutosta puolison vakavan sairauden edetessä:

*”Meillä yhdistysriennot alkoivat vaihtua Eläkeliittoon ja Lapin joulut joulunviettoon -- [paikannimi], ulkomaanmatkat toiveiseen tuetusta lomasta kotimaassa. Sydänyhdistykseen liityttiin ja käytiin sopeutusvalmennuskursseilla -- [kurssin nimi] --*

*Tunsimme -- kanssa joutuneemme ikäänkuin sivuraiteelle. Liikuimme vanhusten joukossa, mutta emme osanneet asettaa itseämme vielä samalle viivalle. Vanhukset eivät meidän mielestämme liikkunet kodin ulkopuolella ja olivat enemmän ja vähemmän autettavia.” K19*

Kirjoituksesta nousevat esiin useat vahvuudet, kuten viisauden ja tiedon hyveen *oppimisen ilo*, rohkeuden hyveen *innokkuus*, inhimillisyyden hyveen *ystävällisyys*, *rakkaus* ja *sosiaalinen älykkyys*. Oikeudenmukaisuuden hyveestä kirjoittaja osoittaa ainakin *ryhmätöytäitojen*

vahvuutta. Sama kirjoittaja kertoo, minkälaiseksi elämä on muodostumassa puolison menettymisen jälkeen kuvaten muutosta ja yksinäisyyttään:

*”Kun -- nukkui pois, ajattelin jatkaa elämääni mahdollisimman samalla lailla kuin ennenkin: käydä kerhoissa ja vesijumpassa. Pidän siirtolapuutarhamökin vielä ainakin yhden kesän, että on jotain tekemistä ja paikka mihin mennä, jos olen kovin suruissani ja tunnen yksinäisyyttä.*

*Yksin oleminen rajoittaa elämää, osallistumista, matkustamista, vierailuja sukulaisten ja ystävien luona, eikä itsekään tohdi pitää yhteyksiä samaan tapaan kuin ennen yksinjäämistä.*

*Yksinäisydentunne on mielestäni yhteinen nimittäjä niin monelle asialle. Se tulee ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta, huonommuudesta, häpeästäkin. Se on kaipausta, ikävää, surua, huolta, erilaisia pelkoja sairaudesta, vanhenemisesta, selviytymisestä eri tavoin.” K19*

Surun keskellä harrastusryhmät voivat hetkellisesti auttaa saamaan ajatuksia muualle ja liikunta voi hoitaa mielen ohella kehoa. Kirjoittaja ilmentää tässäkin oikeudenmukaisuuden hyveen *ryhmäytötaitojen* vahvuutta. *Ryhmäytötaitojen* vahvuus voi olla tärkeä taito myös toipumisen kannalta, sillä kivuliaassakin elämänvaiheessa on hyvä osata hakeutua toisten ihmisten seuraan sen sijaan, että kokonaan eristäytyisi omaan hiljaisuuteensa. On muistettava pitää omasta voinnistaan ja jaksamisestaan huolta. Voi myös olla helpompi mennä harrastuksiin, jos kaikki harrastukset eivät ole olleet puolison kanssa yhteisiä, vaan on voinut toteuttaa myös omia mielenkiinnonkohteita yhteiselossa.

Yhteisöllinen asuminen voi olla hyvä ratkaisu ihmiselle, joka kaipaa ympärilleen toisia ihmisiä ja tapahtumia. Tämä kirjoittaja kertoo hyvissä ajoin liittyneensä yhdistykseen, joka perusti yhteisöllistä senioriasumista kirjoittajan asuinpaikkakunnalle. Kun aika oli otollinen, muutti kirjoittaja yhteisölliseen senioritaloon asumaan ja on viihtynyt hyvin. Hän kertoo ”unelmien käyneen toteen”. Näin hän kuvaa yhteisöllistä asumista:

*”Hoidamme taloa yhdessä: siivoamme, laitamme ruokaa, syömme yhdessä, juhlimme yhdessä, harrastamme yhdessä, päätämme asioistamme yhdessä. Kuitenkin jokaisella on oma yksityinen asuntonsa tavallisessa modernissa kerrostalossa. Sinne voi vetäytyä viettämään yksityiselämää. Tämä sopii minulle loistavasti – sopivasti yksityisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Turvallisuutta lisää se, että tunnen kaikki naapurit ja voin huoletta mennä pyytämään naapuriapua, kun sellaista tarvitsen.” K8*

Yhteisöllisessä asumisessa kirjoittaja pääsee inhimillisyyden hyveen vahvuksien *ystävällisyyden* ja *sosiaalisen älykkyyden* lisäksi toteuttamaan oikeudenmukaisuuden hyveen *ryhmytöitä* vahvuutta. Yhteisössä toimimisessa voi tarvita myös *johtajuuden* taitoja, jos aikoo ja haluaa edistää jotakin yhteistoimintaa. *Johtajuuden* vahvuuden hyödyntäminen on sidoksissa siihen, minkälaisen roolin yhteisössä ottaa ja minkälainen itse on luonteeltaan. Myös toiset ihmiset vaikuttavat yhteisössä toimiessa siihen, minkälaisia ovat yhteiset mielenkiinnonkohteet, mistä asioista innostutaan ja kuinka ryhmäydytään.

## 6.5 Kohtuullisuus

### 6.5.1 Kohtuullisuuden olemus

Kohtuullisuuden hyveen vahvuudet auttavat välttämään liioittelua ja ylilyöntejä ja ilmentävät pidättyväisyyttä ja sananmukaisesti kohtuullisuutta. Nämä vahvuudet viittaavat itsehillintään, joka on ennemminkin passiivisuutta kuin aktiivista toimijuutta. Kohtuullisuutta tarvitaan mielitekoja hillitessä, mutta myös tunnekuohujen hallitsemisessa erilaisissa tilanteissa ja rakentavassa reagoimisessa ja kommunikaatiossa ristiriitatilanteissa. Kohtuullisuutta ilmentää reflektointikyky sekä pyrkimys ymmärtämiselle ylimielisen ja itseä korostavan asennoitumisen sijaan. Kohtuullisuuden hyveen vahvuuksia ovat *anteeksiantavuus*, *vaatimattomuus*, *harkitsevuus* ja *itsesääntely*. (Uusiautti 2019, 38-40.; Uusitalo 2023b, 118-119.)

<b><i>Kohtuullisuuden hyveen vahvuudet:</i></b>		
Seligman, Martin E.P.	Uusiautti, Satu	Uusitalo, Lotta
<b>KOHTUULLISUUS</b>	<b>PIDÄTTYVÄISYYS</b>	<b>KOHTUULLISUUS</b>
	anteeksiantamisenkyky	anteeksiantavuus
nöyryys ja vaatimattomuus	vaatimattomuus	vaatimattomuus
kaukonäköisyys, arvostelukyky ja varovaisuus	varovaisuus	harkitsevaisuus
itsehillintä	itsesääntelykyky	itsesääntely

Kuvio 11

(Seligman 2008, 184-187.; Uusiautti 2019, 39-40.; Uusitalo 2023b, 119.)

Kohtuullisuuden hyveen kulttuurinen arvostus nykyajassa on kyseenalainen. Suomalaiset mielletään vaatimattomaksi kansaksi tapakulttuuriltaan. Esimerkiksi amerikkalaiselle on ominaisempaa näyttää oma menestys ja saavutukset niitä korostaen, Suomessa tämänkaltaista käytöstä on perinteisesti hieman vierastettu ja raharikkaat asioivat tuulipuvuissaan automarketeissa siinä missä työväenluokkakin. Nykypäivänä sosiaalinen media on kuitenkin aikaansaanut ison muutoksen tapakulttuuriin ja nuoremmat polvet tuovat omaa osaamistaan ja saavutuksiaan rohkeasti ja itsetietoisestikin esiin sosiaalisen median tileillään ja arjessaan. Tavoitehakuisuus, päämäärätietoisuus ja menestyksen tavoittelu on vähitellen löytänyt jansijaa peräpohjolan hillasoiden, marjaämpärien ja kelohirsimökkien maisemien heinikossa vetelässä mutaliejussa kumisaappaissa tarpovan kansan keskuudesta.

#### 6.5.2 Kohtuullisuuden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa

Kohtuullisuuden hyveen passiivinen ilmentäminen on sekin nähdäkseni paikannettavaksi haastava, ja itse miellän myös kulttuurisidonnaiseksi sen, minkä verran esimerkiksi vaatimattomuutta tai itsehillintää osataan arvostaa tai miten kohtuullisuuden hyveen muihin vahvuuksiin suhtaudutaan. Samoin kulttuurisidonnaista on tunneilmaisu. Kun yhtäällä oman tilan ja paikan ottaminen voi vaatia räikeääkin, itsetiedostavaa käytöstä, toisaalla se voidaan kokea lähinnä sivistymättömänä moukkamaisuutena. Jos kohtuullisuuden hyveen vahvuuksiin liittyvistä eroista kulttuurisissa asenneilmapiireissä huolimatta haluaa etsiä joitain yhteneväisyyksiä, uskoisin, että anteeksiantamisen jaloa taitoa arvostetaan lähes tapakulttuurista ja paikasta riippumatta yhtäläillä kaikkialla. Vain tavat ilmaista ja toteuttaa anteeksiantamisen vahvuutta sosiaalisessa kanssakäymisessä eroavat erilaisissa kulttuureissa toisistaan.

Tässä kirjoittaja kertoo välien viilenemisestä itselleen aiemmin läheisten ihmisten kanssa. Hän on pohtinut asiaa omalta kannaltaan ja todennut, että murehtiminen ei muuta tosiasioita. Näin hän kertoo tuntemuksistaan:

*”Minua on harmittanut viime vuosina monen lähimmäissuhteen viileneminen, varsinkin jos en ymmärrä taustoja enkä syitä. Mutta olen ajatellut, että jollen tiedä syyllistyneeni mihinkään, en voi tehdä mitään. Ja niinpä pääsen vähemmällä, kun en ajattele enkä analysoi kohtuuttoman paljon. Ja sitä paitsi kehitys lienee ainakin osittain luonnollista. Ihmiset kasvavat*

*eri suuntiin vuosikymmenien mittaan. Vanhat sukulaiset ikääntyvät ja kuolevat, ja kun nuoria tulee tilalle, heitä ei opi tuntemaan.” K4*

Kirjoittaja ilmentää kertomuksessaan kohtuullisuuden hyveen vahvuuksista *anteeksiantavuutta*, lisäksi tekstistä voi paikantaa myös *itsehillinnän* ja *vaatimattomuuden* vahvuudet. Kohtuullisuuden hyveen *itsehillinnäksi* ja myös viisauden ja tiedon hyveen *näkökulmanotokyyvyksi* voi tulkita kirjoittajan osoittaman ymmärryksen sukupolvien vaihdoksesta suvussa, mikä on vähittäin johtanut etääntymiseen sukulaisten kesken. Ilmiössä ei välttämättä ole kyse ainoastaan kirjoittajan suvusta, vaan yhteiskuntaelämän ja yhteydenpitokulttuurin laajemmasta muutoksesta viime vuosikymmeninä. Vielä joitakin vuosikymmeniä sitten tavattiin kasvokkain, kun oli jotain asiaa tai aihetta juhlaan. Nykyään kommunikaatio tapahtuu viestisovelluksin ja internetissä, eikä samanlaista kyläilykulttuuria sukulaisten ja ystävien luona ole kuin entisessä ajassa. Josko kyläilemään mennäänkin, asiasta sovitaan kauan ennen vierailua ja vierailullekin täytyy melkein olla jokin painava syy.

Seuraava kirjoittaja kuvaa kirjoituksessaan yksinäisyyden kokemustaan, joka on saanut muotonsa kohtuullisuuden hyveen vahvuuksien *vaatimattomuuden* ja *itsesäätelyn* ilmentyminä. On vaikeaa tulkita, kuvaako kirjoittaja totaalista kyllästymistä länsimaiseen, materialistiseen, individualistiseen ja hedonistiseen elämäntapaan, vai heijastuuko koettu yksinäisyys itsearvostukseen? Kysymys jäänee ilmaan.

*”Yksinäisyys on sitä, että on elämässä joka tavalla sivullinen. Ei tarvitse arkena mitään enempää kuin pyhänäkään. Ei ylipäätään enää mitään. Katso ihmetellen tavaroiden mainoksia ja ruokaohjelmia ja -ohjeita lehdistä ja tv:stä – kenelle nuo kaikki on tarkoitettu? Kenelle uudet talot, asunnot, autot, laitteet, pihat ja puutarhat. Itse alkaa päinvastoin harrastaa nuukailua: korjaa vanhoja vaatteitaan, arvelee että näillä selviää hautaan asti, ei osta uusia digilaitteita, säästää talousvettäkin. Kaikkea tätä voi tehdä vaikkapa ilmastonmuutoksen hidastamisen nimissä. Mutta museoihin ja näyttelyihin sentään menen, kunhan ne taas aukeavat.” K12*

Kohtuullisuuden hyveen *vaatimattomuuden* vahvuus ilmenee myös tämän kirjoittajan kertomuksessa. Pienet asiat voivat tehdä onnelliseksi, kun osaa huomata ne ja arvostaa niitä.

*”Minä en osaa ajaa autoa eikä minulla ollut ystäviä eikä harrastuksia. Itsekseni opettelini runoja ja lausuin metsässä kulkiessani. Olen lukenut runoja aikanaan lehmille ja pelatessani yksin ollessani seinille.*

*Juhlapäivinä yksinäisyys on ihanaa. Tietysti toivoisin että tyttäreni tulisivat. Heillä ei ole aikaa tulla usein. Toinen asuu kaukana ja toisella on työn lisäksi hoidettava kolme lastenlasta.*

*En tunne tarvetta pitää huusholliani aina puhtaana ja pölyttömänä. Rentoudun olemalla, tekemättä mitään. Asun rivitalossa, ei tarvi lämmittää ja vesi tulee raanasta. Kukaan ei häiritse.” K14*

Sama kirjoittaja kuvaa asennoitumistaan yksinäisyyteen, mikä on muuttunut vanhetessa vuosien mittaan.

*”Pelkäsin yksin jäämistä ja hylätyksi tulemista vuosikymmenet. Nyt olen ollut yksin kohta 12 vuotta. Olen kiitollinen saadessani elää tälläisenkin vaiheen.*

*Opettelua se on ollut.” K14*

Yksinäisyyteen totuttelussa on kirjoittajan kohdalla ollut kyse oman pelon kohtaamisesta. Se ilmentää kohtuullisuuden hyveen *itsesäätelyn* vahvuutta. Pelko on muuttunut sopeutumiseen ja voisi ajatella sen ilmentävän tietynlaista *vaatimattomuudenkin* vahvuutta. Vaikka yksinäisyys ei ole ollut toivottu kokemus, kirjoittaja on tilanteessa kääntänyt heikkoutensa rohkeudeksi.

*Vaatimattomuuden, harkitsevaisuuden ja itsesäätelyn* vahvuuksia kohtuullisuuden hyveestä ilmentää tämäkin kirjoittaja kertoessaan rakkaudesta, jonka kanssa tiet veivät erilleen. Ihmissuhdeasiat ovat usein kompleksiivisiä, monisyisiä ja vaikka toivoisi suurten tunteiden yhdistävän ihmisiä, ne voivat myös rikkoa ja satuttaa läheisiä. Joskus myös saavuttamaton ja tavoittamaton voi mielikuvissa saada sfäärejä, jotka tosielämässä olisivat jääneet toteutumattomiksi unelmiksi nekin. Koska tässä elämässä elämme vain tätä yhtä ainutta elämäämme, elämme niiden valintojen kanssa, jotka teemme valinnan hetkessä omaamillamme tiedoilla, taidoilla ja tunteilla. Jos haluaa uskoa kohtaloon, on sillekin syynsä ja tarkoituksensa, miten valitsee.

*”Toki tajusin jo lapsena, hyvin nuorena lapsena, että olen erilainen, ei ole kaltaistani sisaruksissa, ei naapurien tytyissä, ei koulukavereissanikaan. Aikuistuttuani unelmien prinssi ei minua ottanut, hän, jonka luulin olevan se sydämeni valittu.*

*Lähellä se kyllä oli, muutamat herkät vuodet häntä odottelin ja hän tulikin tuomien kukkiessa tai elokuun kuutamoiissa.*

*Mutta kohtalo on julma, hän valitsi toisin, tosin olosuhteilla ja väärinymärryksillä oli siinä sijansa. Niinkuin aina tällaisissa tapauksissa, ei puhuttu asioita halki ja puhki – ennenkuin vuosikymmenen jälkeen, jolloin olin minä se, joka otti yhteyttä ja päätti selvittää, miksi tähän on tultu. Silloin olivat jo perheet ja pienet lapset kummallakin, mutta sisimmät olivat samat. Emme rikkoneet sovinnaisuuden sääntöjä.” K15*

Ihmissuhteiden ja suurien tunteiden vaikeutta kuvaa myös seuraava kirjoittaja kertoessaan koetusta rakkaudesta, jonka kohde niin ikään jäi tavoittamattomiin, tosin tarkoituksella. Kirjoittaja suhtautuukin koettuun menetyksen sijaan elämää rikastuttaneena kokemuksena. Tämä kirjoittaja ilmentää kirjoituksessaan myös kohtuullisuuden hyveen vahvuuksista vaatimattomuutta, harkitsevaisuutta ja itsesääntelyä.

*”Tämä rakkaus oli täysin yksipuolinen ja syntyi siihen aikaan kun mieheni oli kymmenen vuoden jakson muualla työn takia. Oli jonkinlainen tyhjyys. Kasvattelin tunnetta jonka ei tulisi johtaa minnekään. Kun kerroin siitä hänelle mieheni kuoleman jälkeen, olimme yksimielisiä siitä, että voisin olla kiitollinen tästä kokemuksesta. Ja olenkin, olen suuresti kiitollinen. Se on elämäni rikkaus. En ole ollut yksin.” K17*

Kirjoittaja on suonut itselleen tunteet, muttei ole ryhtynyt toimimaan niiden ohjaamana vaan on tietoisesti valinnut jäädä parisuhteeseensa. Hän tunnistaa yksinäisyyden mahdollisena syynä ja taustavaikuttimena koetuille tunteille, mutta ajattelee tunteiden tuoneen sisältöä elämänsä, ei niinkään kärsineensä niistä.

## 6.6 Henkisyys

### 6.6.1 Henkisyyden olemus

Henkisyyden hyveen vahvuuksissa on kyse ihmisyyden yhteydestä maailmankaikkeuteen ja merkityksellisyydestä sekä transsendenssista, jolla viitataan havaintokokemuksen ulottumattomista ilmiöistä. Henkisyyden hyveen vahvuuksia ilmentävät *kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkaus, huumorintaju ja hengellisyys.*

<i>Henkisyiden hyveen vahvuudet:</i>		
Seligman, Martin E.P.	Uusiautti, Satu	Uusitalo, Lotta
<b>HENKISYYS JA TRANSKENDENSSI</b>	<b>YLIMAILMALLI- SUUS</b>	<b>HENKISYYS</b>
kauneuden ja taidon arvostaminen	kauneuden ja erinomaisuuden arvostus	kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
kiitollisuus	kiitollisuus	kiitollisuus
toivo, optimismi ja suuntautuminen tulevaisuuteen	toiveikkaus	toiveikkaus
leikkisyys ja huumori	huumori	huumorintaju
henkisyys, tarkoituksen kokeminen, usko ja uskonnollisuus	vakaumuksellisuus	hengellisyys
anteeksiantavaisuus ja armeliaisuus		
antaumus, intohimo ja innostus		

Kuvio 12

(Seligman 2008, 187-193.; Uusiautti 2019, 40-41.; Uusitalo 2023b, 119.)

Henkisyiden hyveen vahvuudet ilmentävät näkemyksellisyyttä ja kokemuksellisuutta. *Kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksen* vahvuus viestii estetiikan tajusta, *kiitollisuuden* vahvuus näkee ympärillä olevan hyvän, *toiveikkouden* vahvuuden omaava uskoo hyvän mahdollisuuksiin – ja nimenomaa *mahdollisuuksiin*, joita tavoittaakseen toimii. *Huumorintajun* vahvuutta ilmentävä katsoo maailmaa nähden elämän koomiset – tai joskus tragikoomiset – käänteet. (Uusiautti 2019, 40.) Ilo tiedettävästi lisää ihmisen hyvinvointia ja aikaansaa myönteisiä kokemuksia. Ikääntyneelle ilon hetket voivat olla voimaannuttavia ja *huumori* vuorovaikutuksellisenä ilmiönä voi kannatella arjessa ja auttaa jaksamaan vaikeuksienkin keskellä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 173.) *Hengellisyyden* vahvuus kiteytyy uskomuksiin elämäntarkoituksesta ja maailmankatsomuksesta. *Hengellisyyden* vahvuudella ei tarkoiteta yksinomaan uskonnollisuutta vaan ylipäätään maailmankatsomusta, jolla voidaan viitata ateismiin tai agnostiikkaankin, miksei politiikkaankin. (Uusiautti 2019, 40.)

### 6.6.2 Henkisyiden hyve vahvuuksina ikääntyneiden kirjoituksissa

Henkisyiden hyveen paikantaminen ikääntyneiden kirjoituksista oli luontevaa. Vaikka useat ikääntyneet kirjoittivat kipeistäkin yksinäisyyden kokemuksista, lähes jokaisessa kirjoituksessa mainittiin tapahtumia tai yksittäisiä asioita, jotka ilahduttivat niin menneisyydessä kuin

yhäkin ja joista kirjoittajat kokivat *kiitollisuutta*. Synkätkin elämäntarinat pitivät sisällään valonpilkahduksia. Kirjoittajat olivat kohdanneet ikääntymisen myötä väistämättömiä muutoksia elämässään, mutta enemmistö kertoi pyrkivänsä sopeutumaan sen hetkiseen elämäntilanteeseensa. Nekin, jotka eivät olleet löytäneet ratkaisuja yksinäisyyden kokemuksiinsa ja negatiivisiin tuntemuksiinsa, pyrkivät erilaisin tavoin löytämään elämäänsä jotakin, mikä kannattelisi arjessa ja toisi iloa myös harmaisiin päiviin.

Koronapandemia kirjoitusten ajankohtana on ollut haastava luoden vielä lisää yksinäisyyttä ja erillisyyden kokemusta etenkin ikääntyneille. Monen kirjoittajan haaveet kulminoituivat hyvin tavallisiin ja yksinkertaisiin asioihin, joiden toteuttaminen ei pandemia-ajankohtana ollut mahdollista. Henkisyiden hyveen vahvuuksista *kiitollisuus* ja *toiveikkuus* on varmasti auttanut ainakin osaa kirjoittajista kestäämään pandemia-ajan yhteiskunnan sulkeutumista, rajoituksia ja syvenevää yksinäisyyden kokemusta.

Henkisyiden hyveen vahvuuksista *kiitollisuutta* ilmentää tämä kirjoittaja kuvaillessaan ihmisen luontaista tarvetta yksinololle ikääntyessä. Näin kertoo näkemyksestään:

*”Yksin olo on aivan eri asia kuin yksinäisyys. Ihminen haluaa olla myös yksin. Hän haluaa sitä enemmän olla yksin, mitä vanhemmaksi hän tulee. Se ei ole yksinäisyydeltä suojautumista, eikä eristäytymistä tai epäluuloisuutta. Se on kykyä olla yksin omassa seurassa, omien muistojen, kokemusten, hyvien ihmissuhteiden seurassa. On niin paljon ajateltavaa.” K5*

Totta on sekin, ettei omia ajatuksiaan kuule, jos kaiken aikaa kuuntelee muiden ajatuksia. Näin voi käydä siitakin huolimatta, että elää yksin. Nykypäivänä on yleistä paikasta riippumatta, että taustalla jossakin on tv, radio tai jokin sovellus auki. Moni yksinkin kotona ollessaan kaipaa median luomaa atmosfääriä ympärilleen ja kokemusta siitä, että tapahtuu – ei ole hiljaisuuden keskellä täysin yksin. Yhtälailla yhä useampi puuhastellessaan kotiaskareita pitää tv:n keskusteluohjelmaa taustalla auki tai kuuntelee samalla podcastia tai musiikkia. Tämä on toki tehokasta ajankäyttöä ja voi uuden oppimisen ja yhteiskunnan tapahtumien ajantasaisuudessa pysymisen näkökulmista olla mielenkiintoista, hyödyllistä ja mukaansatempaavaa. Ihminen saattaa kuitenkin havahtua kaiken tietotulvan ja aistiärsykkeiden keskellä siihen, että omat ajatukset muuttuvat hämmäisiksi ja epämääräisiksi. Saattaa havahtua siihen, että yhtäkkiä onkin vaikea muistaa asioita tarkemmin tai muodostaa selkeitä näkemyksiä, eikä ehkä ole täysin selvää, mitä itse on ajatellut yhtään mistään. Erilaisista aiheista

muistaa jotakin kuulemaansa, näkemäänsä, lukemaansa tai kokemaansa, mutta asiayhteys hämärtyy eikä selkeää kokonaisuutta pystykään muodostamaan.

Tämän maailmanajan ikääntyneet ovat vielä sukupolvea, joka on elänyt elämästään mitä todennäköisimmin pidemmän ajanjakson ilman internetiä kuin internetissä, sen ollessa osa yhteiskuntaelämää ja tiedonvälitystä. Heille ei välttämättä ole muodostunut tottumusta siitä, että kaikki on hiiren napautuksen päässä tavoitettavissa, jos arjen asiat ovat hoituneet muutoinkin kuin verkossa. Kuitenkin yhteiskunnan ja elämän rytmisyyden muutos yhä kiihkeämpään, ympäri vuorokauden tapahtuvaan, lähes kaiken ja kaikki tavoittavaan ja auki olevaan maailmaan vaikuttaa meihin jokaiseen. Sukupolvien välillä on varmasti eronsa, mutta mitä kauemmin on elänyt ilman ympärivuorokautista, jatkuvaa tietoliikennettä, sitä vieraamalta nykyelämän tempo voi tuntua. Siksikin on tärkeää huolehtia omasta itsestään; kuulla ja kuunnella myös omia ajatuksiaan välillä täydessä hiljaisuudessa, kenenkään keskeyttämättä. Vanhemmilla sukupolvilla tämä tarve voi olla korostuneempi kuin nuorilla, sillä ikääntyneen elämänhistoria on kasvuympäristön kokemus- ja elämysmaailman näkökulmasta kovin erilainen kuin digitalisaatiossa kasvaneella. Hiljaisuudessa ja omassa rauhassa on tilaisuus tutkia omaa mielenmaisemaa, muistojaan ja elämän tapahtumia ja ehkä niiden avulla tavoittaa ääriiviivat siitä kuka on, missä on. Saattaa myös kuulla ajatuksensa.

Omien muistojen äärelle pysähtymisen merkityksellisyydestä itselleen kertoo myös seuraava kirjoittaja:

*”Pyrin tietoisesti elämään vain päivän matkan kerrallaan. Päivääni elähdyttävät kuitenkin muistot menneistä hyvistä ja kirkkaista päivistä. Niitä elvytän käymällä läpi vanhoja vieraskirjoja ja valokuvia. Kohtaamiset vuosien varrella palaavat elävästi mieleen.*

*Asunnostani on näkymä opiskelija-asuntolaan, työpaikkoja sisältävään kerrostaloon ja vanhusten hoitopaikan sisäpihalle. Näitä katsellessani kertaan omia elämänpolkujani ja toisaalta sepitän tarinoita näkemistäni ihmisistä. Kertaamalla menneisyyteni historiaa saan päiviini valoa ja kiitollisuutta.” K9*

Kirjoittaja löytää muistelun avulla *kiitollisuuden* tunteen kokemastaan. *Kiitollisuuden* tietoinen lisääminen hyvää kertaamalla on vahvuus, sillä se auttaa kirjoittajaa pitämään mielen valoisana hankalinakin hetkinä. Omat muistot toimivat voimavaroina.

Tässä yksi kirjoittajista kuvaa muistojen merkitystä näin:

*”Naimisissa ollessa, ruuhkavuosina kaipasin usein omaa aikaa, vetäytyä ajatuksiini ja haaveiluun. Satumaata ja mielikuvitusmaailmaa kaipaannyt entistä enemmän. Me kaikki olemme Florence Schmittin mukaan kahden maailman kansalaisia. Meillä on ulkoinen maailma, jossa kohtaamme toisia ihmisiä, ja sisäinen maailma, joka on sisustettu omilla muistoilla, rakastetuksi tai hylätyksi tulemisen kokemuksilla. Olisi tärkeää muistaa silloin tällöin pysähtyä, katsoa taaksepäin ja arvostaa kaikkia muistoja ja saavutuksia.” K19*

Henkisyiden hyveen *kiitollisuuden* vahvuutta ilmentää kirjoittajan kyky arvostaa elettyä elämäänsä. Sama kirjoittaja jatkaa pohtimalla *kiitollisuuden* olemusta ja merkitystä:

*”Kiitollisuus on apua suruun ja tuo iloa. Kiitollisuus on sitä, että huomaat kaiken hyvän, mitä omassa elämässäsi on juuri nyt. ’Kevään lehdillä on tänäkin vuonna elämä.’ Se on myös sitä, että muistat lämpimästi niitä asioita, joita elämässäsi on ollut aikaisemmin.” K19*

Tämä kirjoittaja löytää uskosta *toiveikkuuden* ja *kiitollisuuden* vahvuudet. Hän kertoo mietteistään näin:

*”Yritän myös ylläpitää toivoa huomiseen. Seinälläni on huoneentaulu, jossa lukee: ’Eilinen on mennyt, huomiseen emme tiedä, tänään auttaa Herra’ Miehelläni oli tapana kuluttavina ja vaikeina päivinä toistaa presidentti Koiviston sanoja: ’Kyllä se siitä’. Olen yrittänyt opetella tätä samaa silloin, kun toivo on hiipumassa. Toivoa pitävät yllä myös toiset ihmiset ja ennen kaikkea uskoni Jumalan mahdollisuuksiin. Omakohtainen usko tarjoaa minulle hengen yhteyden matkatovereihin ja jo matkansa päättäneisiin ystäviin. Olen matkalla kohti hyvää päämäärää ja näihin maisemiin on yritettävä kotiutua!” K9*

*Hengellisyiden* vahvuus auttaa löytämään merkityksen vaikeinakin hetkinä. Yhteys korkeampaan voimaan ja jo menehtyneisiin läheisiin voi olla kannatteleva voima arjessa ja auttaa keskittymään tähän hetkeen ja jättämään menneiden tai tulevan murehtimisen sikseen. Kokemus elämän tarkoituksesta ja merkityksellisyydestä antaa elämiselle ja olemiselle mielen.

Seuraavassa synkähkössä kuvauksessa näkyy kaikesta koetusta ja yksinäisyyden kivusta huolimatta toivon pilkahduksia. Eläkkeellä olo ei ole täyttänyt hänen odotuksiaan, omasta ajasta on vaikea nauttia ahdistuksen, yksinäisyyden ja erilaisten vaivojen vuoksi, ja lisäksi koronavirus on rajoittanut kaiken sosiaalisen kanssakäymisen minimiin. Kirjoittaja ilmentää henkisyiden hyveen *toiveikkuuden* vahvuutta kertoessaan haaveistaan, joiden turvin jaksaa vaikeassa tilanteessa:

*”Pahimman ahdistuksen aikana, yksinäisen joulun aikoihin, aloin jopa harkita kävelylenkkiä joen yli vievälle sillalle ja pudottautumista sulaan koskeen. En sitä kuitenkaan tehnyt. Mutta ahdistus ja yksinäisyyden kipu veivät voimat. Lääkäreissuja on tullut milloin minkäkin vaivan muodossa, ehkä osittain psykosomaattisiakin. Kuinka juuri silloin, kun elämässä kuuluisi jo olla iän tuomaa seesteisyyttä, rintaa puristavatkin ahdistus ja sinne tänne vellovat ajatukset. Kiinnekohtaa ei tunnu olevan missään. Keskittyminen vaikkapa käsitöihin tai lukemiseen on hankalaa. Kaikesta tämän kukkuraksi on tullut korona-ahdinko, joka on lisännyt eristäytyneisyyttä. Kunpa vielä ehtisin suhteellisen terveenä kokea ajan, jolloin saisi matkustella tai edes käydä teatterissa ja konserteissa, ehkä tavata tuttavien pienten kahvilahetkien merkeissä.” K10*

*Toiveikkuuden* vahvuutta ilmentävät toiveet kannattelevat kaikista synkimmän yli. Oli toive sitten terveyteen, matkustukseen, kulttuuriin tai kahvilahetkeen liittyvä, niiden kokonaispainoarvo on ollut riittävän suuri estämään luovuttamasta yrittämästä. *Toiveikkuus* henkisyiden vahvuutena muistuttaa hengellisyyttä siinä, että molemmat perustavat uskoon – oli usko sitten mitä tahansa, vaikka uskoa siitä, ettei usko. *Toiveikkuuden* ainoa edellytys on halu uskoa siihen, että jokin voi olla vielä toisin.

Seuraava kirjoittaja kuvaa tarvettaan omalle tilalle ja ajalle ja luonnon parantavaa voimaa. Hän mieltää luonnon ystäväkseen, joka auttaa etenkin silloin, kun on vaikeita hetkiä.

*”Oikeastaan olen ”yksinäinen sielu” sillä tavalla, että tarvitsen omaa yksinäistä aikaa. Välillä tietten tahtoen haluan olla ihan omassa oloissani, ja onnekseni ystäväni ovat hyväksyneet asian. Kännyä pidän usein kiinni, enkä istu päiväkausia somessa. Mieluiten paneudun noissa tilanteissa kirjojen lukemiseen – tai lähdän yksin metsäpoluille kuuntelemaan metsän kertomuksia ja kesällä lintujen terveisiä maailmalta. Luonto on oikea ystäväni ja usein luonnollekin kerron ajatuksiani ja paha oloani ja luonto vastaa. Kun tuuli humisee puissa, mietin, mitä terveisiä ne minulle tuovat ja kuinka kaukaa. Mieleissäni kehittelen myös kertomuksia tuulenhuminasta. Puitakin halailen, kun siltä metsässä alkaa tuntua. Kovassa*

*tuulella tuntee hyvin puunrungon taipuvan, ja kun vilkaisee sinne korkealle puunlatvaan, ymmärtää oman pienuutensa. Puiden halaamisestahan tutkimusten mukaan on todellakin hyötyä ihmisen mielelle, koska puut erittävät jonkilaista ”hyvän mielen eliksiiriä”. Kun tuon tutkimuksen tuloksen kuulin, olin hyvilläni. En siis olekaan mikään huuhaaihminen, vaikka puita halailenkin. Ihmisen on oikeastaan hyvä olla yksin, ainakin silloin, kun itsestä hyvälle tuntuu.” K7*

Luonnosta ja luonnossa olosta nauttiminen ja kasvien sekä eläinten ihmetteleminen ilmentää *kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksen ja kiittollisuuden* vahvuutta henkisyiden hyveistä. Myös niin huolenaiheiden kuin oman itsenkin suhteuttaminen maapallon muuhun elämään voi auttaa muuttamaan omaa näkökulmaa vaikeiden tai kivuliaiden asioiden suhteen ja asettamaan omat huolet oikeaan mittakaavaan. Useat kirjoittajat kertoivat voimaantuvansa metsässä liikkuen, luonnon rauhassa. Osa hoiti omaa siirtolapuutarhaa, osa nautti lähiluonnosta metsässä samoilemalla, kävellen tai pyörällä liikkuen.

Tämä kirjoittaja kertoo puuhastelun merkityksestä yksinollessa. Samassa hän osuvasti summaa tarkoituksen yksinäisyyskyselyyn kirjoittamiselle ja osallistumiselle, ilmentäen siinä tiedon ja viisauden hyveen *luovuutta*, henkisyiden hyveen *kauneuden ja erinomaisuuden arvostusta ja kiittollisuutta*:

*”Yksinolo ei ole ollenkaan hullumpaa silloin, kun on jotakin hauskaa tai hyödyllistä tekemistä. Metsässä liikkuminen on itselleni suuri ilo erityisesti, jos saan poimia samalla talveksi mustikat, puolukat, karpalot ja lakat. Mutta samalta tuntuu, kun saa vaikka vain kiireessä ja hätäisesti kirjoittaa tällaisia muisteluksia, joita joku ehkä joskus tarvitsee ja käyttää. Ihminen haluaa olla hyödyksi ja saada arvostusta. Sen tunteen tällainen kirjoittaminen antaa.” K11*

On tärkeä huomio, ettei yksinäisyyskokemuksista kirjoittaminen ja näin oman yksinäisyyden mahdollisen kivuliaisuudenkin saattaminen muiden ihmisten tietoisuuteen ole pelkästään rikkirepivää itsensä likoon laittamista. Se voi olla myös eheyttävää itsetutkiskelua, omalle tarinalle merkityksen antamista ja löytämistä ja siten kokemuksen ymmärryksen lisäämistä, omasta ja toisten näkökulmasta.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO

### 7.1 Tulkinnallisuus ja ajan konteksti tutkimuksessa

Kautta tutkimusprosessin tiedostin tutkimuksenteon taustalla häilyneen ajatukseni, että tutkimuksessani hyveiden ja vahvuuksien havainnoiminen perustuu yhden ihmisen eli itseni subjektiiviseen ymmärrykseen kyseisistä hyveistä ja vahvuuksista. Siispä jonkun toisen toteuttamana tutkimustulokset voisivat erota omistani. En myöskään voinut tehdä yksinäisyyskirjoitusten kirjoittajille VIA-vahvuusmittarikyselyä, sillä valmiille aineistolle on hankalaa esittää kysymyksiä. Uskon kuitenkin, että hyveiden ja vahvuuksien täsmällisen, yksityiskoh- taisen kartoittamisen sijaan tutkimuksessani merkityksellisempää ovat näköalat yksinäisyy- den kokemuksen tarkasteluun ja ikääntyneisiin.

Yksinäisyyskirjoitusten kirjoituskutsussa ei ollut tarkkaa kysymyksen asettelua ja kirjoitus- tyyli oli vapaa. Tarkentavat kysymykset ovat mitä todennäköisimmin ohjanneet ikääntynei- den kirjoituksiin valikoituneita pohdintoja ainakin jossain määrin, vaikkei kirjoitusta ollut välttämätöntä pohjata niihin. Tutkimukseni tuloksia lukiessa pitää huomioida, että tämä tut- kimus on tehty yksinäisyyden kontekstissa. Sitä, minkälaisia hyveitä ja vahvuuksia ikäänty- neillä yleensä esiintyy ja minkä verran, ei tällä otannalla eikä tämän tutkimuksen perusteella voi yleistää.

Aineistollisena lisämuuttujana tuloksia lukiessa on huomioitava myös se, että koronapande- mialla on ollut osuutensa keruuajankohtana esiintyneisiin yksinäisyyskokemuksiin. Korona- pandemia on vaikuttanut kaikkien kirjoittajien elämässä siihen, minkälaisia asioita on voinut tehdä, missä käydä ja ketä tavata. Sosiaalisten suhteiden kannatteleminen kyseisenä ajan- kohtana on asettanut haasteensa ja yhteydenpito on isoilta osin keskittynyt puhelimeen ja muihin etäyhteyshmahdollisuuksiin, uusien ihmisten tapaaminen on ollut vaikeaa ellei mah- dotonta. Harrastusryhmien ja erilaisten yhteisöllisten toimintaryhmien keskeytyminen ja elä- mänpiirin huomattava kapeutuminen yhteiskuntaelämän seisahtumisen takia on koskenut kaikkia niitä, jotka ovat aiemmin tehneet ja osallistuneet. Yhteiskuntapoliittinen, jatkuvan huolestuneisuuden ilmapiiri, uhka- ja koronaviruskeskeinen tauoton uutisointi mediassa sekä koronapandemiaan kohdennettavien toimenpiteiden aiheuttamat erimielisyydet ovat tuoneet oman kauhukuvien sävyttämän lisänsä pandemian aikaan. Globaali uhka yhtäaikai- sesti yhdisti ja eristi meidät. Aineiston tulkinnassa koronasta johtuvan yksinäisyyden ja

muunlaisen yksinäisyyden erottamisessa toisistaan auttoi se, että useat kirjoittajat itse erittelivät koronasta johtuvan yksinäisyyden ja muut yksinäisyyden kokemukset.

## 7.2 Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemus tutkimuksessa

Paikansin yksinäisyyskirjoituksista kolmea (3) erilaista suhtautumistapaa yksinäisyyteen: kirjoittajat, jotka nauttivat yksinäisyydestä ja yksinolosta; kirjoittajat, jotka suhtautuivat yksinäisyyteen ja yksinoloon osana elämää ja elämänkulkua ja suuntasivat huomionsa tekemiseen ja toimintaan, vaikka ajoittain surivatkin yksinäisyyttään; kirjoittajat, jotka kärsivät kovasti yksinäisyydestä ja surivat yksinäisyyttään. Tekemäni jako on yksinkertaistava, mutta pääpiirteittäin yksinäisyyden kokemukseen asennoituminen paikantui kirjoituksissa johonkin näistä kolmesta (3) suhtautumistavasta.

Joissain kirjoituksissa kirjoittajat kertoivat kumuloituneesta yksinäisyyden kokemuksestaan, joka oli alkanut lapsuuden kokemuksissa sivuun jäämisestä leikeissä ja koulussa. Osalla kirjoittajista oli kiusatuksi tulemisen kokemuksia ja sen aiheuttamaa yksinäisyyttä ja eristäytymistäkin, joka johtui syrjityksi joutumisesta tai omaehtoisesta hakeutumisesta yksinoloon aiemman kiusaamisen takia. Yksinäisyyden kokemus oli joillakin jo lapsena yksinäisyyttä kokeneilla jatkunut nuoruudessa ja aikuisena myös avio- ja perhe-elämässä. Jotkut kirjoittajat kertoivat elämästään onnettomassa avioliitossa, huonosta perhe-elämästä, joitain oli kohdannut puolison kuolema. Osa kirjoittajista kertoi myös, kuinka puolison menehdyttyä oli vähitellen ajautunut sosiaalisissa suhteissaan ulkopuoliseksi, erityisesti jos ystävät olivat olleet enemmän puolison kautta tuttuja tai jos yhteinen ajanvietto ystävien kanssa oli keskitynyt ystäväpariskuntien kanssa tapaamisiin.

Jotkut kirjoittajista kokivat eksistentiaalista yksinäisyyttä, etenkin ikääntymisen myötä, ja ulkopuolisuuden kokemus sosiaalisessa elämässä tai sosiaalisesta elämästä yhdisti näitä kirjoittajia. Myös omat elämän valinnat pohdituttivat joitakin kirjoittajia, toisaalta moni kirjoittajista oli muodostanut itseymmärryksen nuorta itseään ja valintojaan kohtaan. Joillakuilla yksinäisyyden kokemus oli tullut tutuksi vasta aikuisiällä, kun lapsuus ja nuoruus oli vietetty isossa perheessä, jossa yksinäisiä hetkiä oli koettu vähän. Itsenäistyessä ja oman elämän aloittamisen myötä yksinäisyyden kokemus oli yllättänyt.

Traagisina ja myötätuntoakin herättävinä kirjoituksista näyttäytyivät minulle etenkin ne kirjoitukset, joissa kuvattiin syvää ja kokonaisvaltaista yksinäisyyden kokemusta ja läheisiin ihmisiin pettymistä, mikä oli vähitellen johtanut yksinoloon ja yksinäisyyteen. Jotkut kirjoittajat kuvailivat, kuinka sosiaaliset tilanteet olivat heille vaikeita ja painostavia. Nämä kirjoittajat kokivat, että eivät osanneet toimia niissä ”oikein”, sosiaalisten normien tai toisten ihmisten odotusten mukaisesti. Tämä aikaansai sosiaalisista tilanteista kuormittumista ja oli joidenkin kirjoittajien kohdalla johtanut kokonaisvaltaiseen sosiaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen välttelyyn. Kirjoittajat kuvasivat kokemustaan oman itsen ”vääränlaisuudesta” sekä haasteistaan osallistua erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai esimerkiksi perhejuhliin lainkaan. Jotkut kirjoittajat kokivat myös häpeää yksinäisyydestään tai eivät halunneet olla taakkana sukulaisille ja läheisille. Siksi he kokivat helpommaksi olla osallistumatta yhteisiin kokoontumisiin ja tapahtumiin.

Luvussa 3.1 yksinäisyyden tutkimuksesta kirjoitin Kariston ja Tiilikaisen (2017) ”*Yksinäisyys ja aika*” -artikkelista Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä, jossa he kertoivat yksinäisyyden kytkeytymisestä aikaan. Kariston ja Tiilikaisen (2017, 528) tutkimuksessa keskeinen havainto oli yksinäisyyden ymmärtäminen ei-stabiilina ja muuttavana tilana. Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat heidän mukaan erilaiset, standardista poikkeavat elämänkulun siirtymät, joskus näiden siirtymien eri aikaisuus ja joskus niiden väliin jääminen ihmisen elämässä. Tutkimuksessaan Karisto ja Tiilikainen (2017, 529) olivat pyytäneet vastaajia määrittelemään yksinäisyyden käsitettä. Haastatellut olivat kuvanneet yksinäisyyttä yhteydenpidon vähäisyytenä toisten ihmisten kanssa, mutta myös laveammin ”yleisesti semmoisena tunteena” ja ”sellaisena haikuraisena olona” (mt., 529).

”*FSD3609 Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020-2021*” -aineiston ikääntyneiden kirjoituksissa keskityttiin enemmän yksinäisyyden ilmenemisen konteksteihin ja siihen, millä tavoin kirjoittajat asennoituivat ja toisaalta toimivat yksinäisyyttä kokiessaan. Yksinäisyyttä kokemuksena sisällöllisesti määritteli vain harva. Jotkut kirjoittajat kuitenkin kuvasivat yksinäisyyden kokemustaan. Yksinäisyyttä kuvattiin muun muassa kiduttavana, kestäättömänä koetuksena ja kokemuksena rangaistuksesta, sivullisuutena elämästä joka tavalla, ulkopuolisuutena, erilaisuutena, huonommuutena, häpeänä, kaipauksena, ikävänä, suruna, huolena, pelkona niin sairaudesta, vanhenemisesta kuin ylipäättään selviytymisestä eri tavoin. Yksinäisyyden tunteen kuvattiin liittyvän esimerkiksi sellaisiin hetkiin, kun oli muutenkin alakuloinen. Yksinäisyyden kokemusta rinnastettiin kokemukseen siitä, että asiat olivat ”solmussa”, eikä kukaan ymmärrä. Lisäksi kuvattiin tunnetta kosmisesta yksinäisyydestä sekä

yksinäisyyden kokemuksen yhdistymisestä eksistentiaaliseen ahdistukseen, kun esimerkiksi yöllä valvoessa, unta odottaessa pohti asioita. Tällöin yksinäisyyden kokemukseen liittyi ajatuksia kuolemasta ja elämästä luopumisen surua.

Yksinäisyyden ja yksinolon ero tuotiin esiin osassa kirjoituksia. Yksinoloa kuvattiin esimerkiksi onnekaaksi, kyvyksi olla yksin omassa seurassa omien muistojen ja kokemusten kanssa sekä tavalliseksi ja luonnolliseksi olotilaksi. Muutamat kirjoittajat kuvailivat itseään introverteiksi ja kertoivat tarpeestaan viettää paljon aikaa yksin, omissa oloissaan.

### 7.3 Hyveiden ilmeneminen tutkimuksessa

Pro-gradu tutkielmassani hain vastauksia kahteen esittämääni tutkimuskysymykseen, joista ensimmäinen oli ”*Minkälaisia vahvuuksia yksinäisyyttä kokevilla ikääntyneillä on?*”. Hyveitä ja vahvuuksia havainnoidessani huomasin jo alkuvaiheilla, että hyveet esiintyvät tutkimusaineistossakin tyypillisesti rinnakkain ja ”ryppäinä”. Tämä on aiemman tutkimuksen mukaisesti luontevahvuuksille tunnuksenomaista ja useimmiten yksilöllä esiintyy tietty vahvuuskokonaisuus (Uusitalo 2023b, 124). Hyveiden ja vahvuuksien paikantaminen ja erottelu kirjoituksista onkin siinä mielessä keinotekoisia, että harvemmin hyveet ja vahvuudet esiintyvät oikeassa elämässä yksittäin. Tutkimuksen toteutuksen aikana kiinnostuin siitä, minkä verran kutakin hyvettä havainnoin yksittäisenä, minkä verran hyveet esiintyivät riskikkäin ja kuinka monella eri kirjoittajalla. Seuraavassa taulukossa havainnoin hyveiden esiintymistä.

Taulukko 1

<i>Hyve</i>	<i>Ilmeni yhteensä näin monessa kohdassa (myös päällekkäisenä toisten hyveiden kanssa)</i>	<i>Ilmeni yksittäisenä näin monessa kohdassa</i>	<i>Ilmeni näin monen eri kirjoittajan teksteissä</i>
<i>Viisaus ja tieto</i>	50	10	16
<i>Rohkeus</i>	23	0	12
<i>Inhimillisyys</i>	45	12	16
<i>Oikeudenmukaisuus</i>	12	0	9
<i>Kohtuullisuus</i>	25	7	15
<i>Henkisyys</i>	48	12	16

Eniten ilmenneitä hyveitä melko tasaväkisesti olivat *viisaus ja tieto, henkisyys* sekä *inhimillisyyys*. *Kohtuullisuus* sekä *rohkeus* esiintyivät kirjoituksissa edellä mainittuja vähemmän, keskimääräisellä ilmenemisellä, ja vähiten ilmeneväksi hyveeksi jäi *oikeudenmukaisuus*. Niin *rohkeuden* kuin *oikeudenmukaisuudenkin* hyve esiintyivät kirjoituksissa vain yhdessä yhden tai useamman muun hyveen kanssa.

*Viisauden ja tiedon* hyveen huomattava ilmeneminen tutkimusaineistossa ei ollut yllättävää. Oli odotettavissa, että Suomen Kirjallisuuden Seuran verkkosivulla esitetty kirjoituskutsu yksinäisyydestä kerää vastauksia nimenomaisesti kirjoittamiseen ja lukemiseen mielenkiinnon omaavilta henkilöiltä. Hyvin moni kirjoittaja kertoikin lukuharrastuksestaan, useat olivat innostuneet lukemisesta jo lapsena ja lukuharrastus oli näin jatkunut läpi elämän. Monille lukeminen oli ollut kannatteleva voimaa yksinäisyydessä. Lukeminen on väylä myös uuden oppimiseen ja asioiden tutkimiseen. Useilla kirjoittajilla oli mielenkiintoa ja halua elinikäiseen oppimiseen ja siten kirjat vastasivat tiedonnälkään.

*Viisauden ja tiedon* hyve ilmenee monella muullakin tavalla kuin lukemisessa. Lukeminen nousi kuitenkin aineistossa yhä toistamiseen esiin niin mielekkäänä harrastuksena, tekemisenä, oppimisen ja itseoppimisen välineenä, elämäntapana, yksinäisyyden lievittäjänä kuin sivistyksen lisäämisen välineenäkin, ettei lukemisen merkitystä kirjoittajille voi sivuuttaa tutkimustuloksissakaan. Tutkimusaineistoni keskittyessä ikääntyneisiin kirjoittajiin oli osa heistä kokenut iästä ja iän myötä alkaneista sairauksista seuranneita fysiologisia muutoksia toimintakyvyssään. Lukeminen onkin siinä mielessä hyvä harrastus ikääntyneelle, ettei se edellytä fyysistä toimintakykyä – paitsi toki sen verran, että saa kurotettua kirjaa kohti. Ja puristusvoimaakin tarvitaan, jotta jaksaa nostaa kirjan pöydältä. Sivuakin pitäisi jaksaa kääntää. Näkökykyä lukeminen myös vaatii. On mahdollista, että ikääntyessä näkö heikkenee siinä määrin, että lukeminen siksi vaikeutuu. Kukaan kirjoituskutsuun vastanneista ei kuitenkaan kuvannut kirjoituksissaan lukemiseen liittyviä haasteita.

*Viisauden ja tiedon* hyveen vahvuudet *luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo* ja *näkökulmanottokyky* olivat kaikki moninaisesti edustettuina ikääntyneiden kirjoituksissa. Ikääntyneillä on jo kosolti elämää takana ja pitkän iän aikana on ehtinyt oppia monenlaista: kirjaviisautta ja muunlaista tietoa, erilaisia taitoja ja ennen kaikkea asennoitumaan elämään ja elämässä vastaan tuleviin tilanteisiin ja tapahtumiin. *Viisauden ja tiedon* hyveen alle kootut vahvuudet, vaikkakin määritellysti liittyvät kognitiivisiin kykyihin ja ovat siinä mielessä

kategorisoitu ja rajattu, edustavat ominaisuuksiltaan laajaa alaa ja niiden ilmenemisen paikantaminen on väistämättäkin laavaa. Tämä liittyy siihen, minkä vuoksi havaitsin ja paikansin *viisauden ja tiedon* hyvettä eniten kirjoituksissa.

Taulukko 2

<i>Viisauden ja tiedon hyveen vahvuuksien ilmeneminen kirjoituksissa</i>					
<b>Vahvuus</b>	Luovuus	Uteliaisuus	Arviointi- kyky	Oppimisen ilo	Näkökul- manottokyky
<b>Lukumäärä yhteensä</b>	19	19	5	23	32

*Näkökulmanottokyky* oli eniten havaitsemani *viisauden ja tiedon* hyveen vahvuus. Pohdin, onko kyseessä kognitiivinen vinouma eli vahvistusharha, sillä lähtöoletuksena ikääntyneiltä voisi mieltää löytyvän *näkökulmanottokykyä* asioihin ja tilanteisiin pitkän elämän eläneinä. En voi sulkea vahvistusharhan mahdollisuutta tutkijana täysin pois: ihminen ei ole koskaan ennako-olettamuksistaan täysin vapaa. Tutkimuksellisessa kontekstissa ajattelen kuitenkin tässä voivan olla kyse muustakin. Tutkimuksessa käyttämäni aineiston, ”*FSD3609 Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020-2021*” -yksinäisyyskirjoitusten teeman ollessa yksinäisyys, ainakin osa kirjoitusten kokemuksista on negatiivisia jo oletusarvoisesti ja niin oli myös käytännössä (SKS 2022). Jotta negatiivisiin kokemuksiin suhtautuu jollakin muulla tavalla kuin ainoastaan kielteisesti, vaatii se nimenomaan *näkökulmanottokykyä*. Pohdin mahdollisuutta, että kirjoitusten yksinäisyyden teema jossain määrin kutsui esiin kirjoittajien *näkökulmanottokykyä*.

*Rohkeuden* hyve edustaa emotionaalisia vahvuuksia. *Rohkeus* ei ilmennyt ikääntyneiden kirjoituksissa lukumäärällisesti niin runsaana, mutta on todettava, että luin kirjoituksista kuvauksia hyvin rohkeista elämänvalinnoista ja tavoista elää, myös rohkeista tavoista toimia ja ajatella, rohkeudesta valita ja tehdä oikein niin muita ihmisiä kuin itseään kohtaan. Olin vaikuttunut ikääntyneiden moninaisista elämäntarinoista. Jätin tutkimukseni ulkopuolelle monta mielenkiintoista kertomusta rohkeuden hyveen erilaisista ilmenemistavoista, sillä kertomukset olisivat ansainneet tulla kerrotuksi kokonaisina, oikeanlaisessa kontekstissa. Joistain kirjoituksista ei ollut mahdollista irrottaa lyhyttä lainausta vain *rohkeuden* hyvettä ilmentämään, sillä kertomus olisi tällöin jäänyt vaillinaiseksi.

Taulukko 3

<i>Rohkeuden hyveen vahvuuksien ilmeneminen kirjoituksissa</i>				
<b>Vahvuus</b>	Urheus	Sinnikkyys	Rehellisyys	Innokkuus
<b>Lukumäärä</b>	10	10	5	9
<b>yhteensä</b>				

*Urheus* ja *sinnikkyys* ilmenivät eniten *rohkeuden* hyveen vahvuuksista kirjoituksissa, *innokkuus* lähes yhtä paljon. Seligman (2008, 176-177) kuvaa *rohkeuden* hyvettä päämäärätietoisuutena epävarmassakin tilanteessa, ja tarkoittaa *urheuden* vahvuuden käsittävän fyysisen rohkeuden ohella myös moraalisen ja psykologisen rohkeuden. Moraaliseksi rohkeudeksi Seligman (2008, 177) kuvailee esimerkiksi kannanottamista tilanteessa, jossa on altavastaa-jana ja tietää oman kannanoton epäsuotuisaksi, mutta toimii silti. Psykologinen rohkeus todentuu taasen Seligmanin (2008, 177) mukaan tilanteissa, joissa edessä on vaikeita aikoja ja koettelemuksia, mutta niistä huolimatta kykenee suhtautumaan tyynesti ja asianmukaisesti. Kyseessä voi olla esimerkiksi vaikean sairauden kanssa eläminen.

Tässä kontekstissa *rohkeuden* hyveen vahvuuksista *urheuden* ja *sinnikkyiden* ilmeneminen kirjoituksissa eniten selittyikin. Kirjoituksissa nousivat esiin erilaiset kamppailut vaikeiden sairauksien kanssa, puolisoitten menehtymisiä, perheen hajoamisia ja muunlaisiakin luopumisia, kaltoinkohtelua, kiusaamista, ostrakismia, työpaikkakiusaamista; monin eri tavoin negatiivisia kokemuksia, joista osa oli yhteydessä kirjoittajien nykyiseen yksinäisyyden kokemukseen. Jotkut kokemukset taasen liittyivät kirjoittajien aiempiin elämänvaiheisiin, eivätkä vaikuttaneet enää muuten heihin kuin olemassa olevana muistona kokemuksesta, josta oli selvitty.

*Rohkeuden* hyveen vahvuudet eivät esiinny vain negatiivisten kokemusten kontekstissa, mutta erityisesti haasteita kohdatessa *rohkeuden* hyveen vahvuudet kannattelevat. Vahvuuksista *innokkuuden* assosioisi mitä todennäköisimmin ensi ajatuksella positiiviseen. *Innokkuutta* kirjoituksissa ilmensivät etenkin halu tehdä ja osallistua, myös ideoida. *Rehellisyys* *rohkeuden* vahvuutena assosioituu myös todennäköisesti enemmän positiiviseen kuin negatiiviseen. Kiinnostavaa mielestäni oli se, että konkreettisimmin *rehellisyiden* vahvuus paikantui kirjoituksissa *rehellisyidenä* ennen kaikkea itselleen. Ikääntyneiden kirjoituksista

välittyi oman itsen, elämän ja ihmisten kohtaaminen sellaisenaan, kaunistelemattomana, si-loittamattomana, tosiasiat ja elämän senhetkinen todellisuus hyväksyen ja kohdaten.

*Inhimillisyyden* hyveen vahvuudet ovat vuorovaikutteisia ja liittyvät ihmisten väliseen toi-mintaan (Uusiautti 2019, 39). Inhimillisyyttä edustaa vahvuuksina *rakkaus*, *ystävällisyys* ja *sosiaalinen älykkyys*. Kirjoituksissa sosiaaliset suhteet nousivat esiin kirjoittajille merkityk-sellisinä. Osa kirjoittajista pohti myös sellaisia ystävyys- tai kumppanuussuhteita, jotka oli-vat päättäneet. Ihmissuhteisiin liittyen kirjoituksissa kerrottiin myös syvistä yksinäisyyden kokemuksista, jotka saattoivat entisestään voimistua toisten ihmisten seurassa. Monille ys-tävät olivat hyvin tärkeitä ja osalle, etenkin perheensä menettäneille tai aina ilman perhettä eläneille ystävät olivat turvaverkko, jonka varassa jaksoi etenkin vaikeissa elämäntilanteissa.

*Inhimillisyyden* vahvuudet näyttäytyivät ikääntyneiden kirjoituksissa melko tasaväkisesti. *Sosiaalista älykkyyttä* välittyi kirjoitusten vahvuuksista eniten ja moni kertoi esimerkiksi ystävyys-suhteistaan ja siitä, mikä heitä yhdisti ystävinä. Useat kirjoittajat olivat itse toimi-neet aktiivisesti lievittääkseen yksinäisyyttä ja osallistuneet erilaisiin tapahtumiin tai harras-tuksiin, joissa oli mahdollista tutustua toisiin ihmisiin. Osa kirjoittajista tiesi myös vapaaeh-toisesta ystävätoiminnasta ja jotkut olivat toimineet vapaaehtoisina ystävinä iäkkäille itsek-in aiemmin.

*Inhimillisyyden* hyveen vahvuuksista *rakkaus* ja *ystävällisyys* olivat haastavia paikantaa kir-joituksista sekoittamatta niitä keskenään. Pohdin kirjoituksia lukiessani, minkä määrittelen *rakkauten* vahvuuteen, entä lähimmäisen rakkaus? Onko lähimmäisen *rakkaus* sama kuin *ystävällisyys* ja miten ne eroavat vahvuuksina toisistaan? Lähimmäisen *rakkaus* käsittänee kohteenaan niin tutun kuin tuntemattoman, toisaalta niin tekee *ystävällisyyskin*. Seligmanin (2008, 180) mukaan *rakkauten* vahvuus viittaa ”läheisiin ja välittömiin ihmissuhteisiin”. Omassa tutkimuksessani olen tulkinnut kirjoituksia käsittäen *rakkauten* vahvuuteen lähi-suhteiden ylläpitämisen, ihmisen niin sanotun ”*lähipiirin*”, oli kyseessä sitten perheenjäse-niä, sukulaisia, ystäviä tai kaikkia näistä.

Taulukko 4

<i>Inhimillisyyden hyveen vahvuuksien ilmeneminen kirjoituksissa</i>				
<b>Vahvuus</b>		Rakkaus	Ystävällisyys	Sosiaalinen älykkyys
<b>Lukumäärä</b>	<b>yh-</b>	29	28	38
<b>teensä</b>				

Sosiaalisten suhteiden sanotaan olevan ihmiselle paras henkivakuutus – sellaiset ihmissuhteet, joihin voi turvata hyvissä ja huonoissa hetkissä – ihmissuhteet, joissa voi jakaa omia ajatuksiaan ja kuulla toisten ajatuksista, jakaa näkemyksiään, mielipiteitään, erimielisyyksiäkin keskenään, olla omana itsenään, epätäydellisenä ja silti kokonaisena toisen tai toisten ihmisten kanssa. Ihminen tarvitsee sosiaalisia suhteita voidakseen hyvin ja on myös tärkeää, että ikääntyneellä olisi merkityksellisiä lähisuhteita, jotka ikääntynyt kokee turvallisiksi ja luotettaviksi. Kaikilla ikääntyneillä ei tällaisia suhteita elämässään ollut, mikä heikensi heidän hyvinvointiaan ja mielialaansa. Voisiko luontevahvuuksia tunnistamalla ja paikantamalla edesauttaa yksinäisiä ikääntyneitä luomaan vastavuoroisia ihmissuhteita tai ainakin kannustaa heitä osallistumaan vuorovaikutteiseen sosiaaliseen toimintaan, jossa heidän on mahdollista tutustua ihmisiin?

*Oikeudenmukaisuuden* hyve kiinnittyy yhteiskunnassa toimimiseen ja kansalaisuuteen, se voi ilmetä esimerkiksi haluna yhteisöllisyyteen ja ylipäätään tasavertaisuuden ja yhdenmukaisen kohtelun arvostamisena ja kunnioittamisena. Tutkimuksellisesti oikeudenmukaisuuden hyvettä oli jokseenkin hankalaa paikantaa kirjoituksista, lukuunottamatta *ryhmäyötojen* vahvuuden ilmenemistä. *Oikeudenmukaisuuden* hyveiden ilmentäminen heijastunee ihmisen ajatteluun, mutta esimerkiksi *reiluuden* ja *johtajuuden* vahvuuksia tutkimusaineistosta oli haastavaa paikantaa rajatun kirjoitusteeman vuoksi. *Oikeudenmukaisuuden* hyveen vahvuuksien arvostus näkyi kirjoituksissa ennemminkin käänteisesti kirjoittajien kertoessa esimerkiksi kokemastaan epäoikeudenmukaisesta kohtelusta. Siten kirjoituksista saattoi välittyä *oikeudenmukaisuuden* hyveen merkityksellisenä pitäminen, muttei mikään erityinen *oikeudenmukaisuuden* hyveen vahvuus, jota kirjoittaja olisi ilmentänyt. Paikansin *oikeudenmukaisuuden* hyvettä kirjoituksista kaikista hyveistä vähiten.

*Oikeudenmukaisuuden* hyveeseen kuuluvista vahvuuksista paikansin eniten *ryhmäytötaitoja*. Moni kirjoittajista kuului harrastusryhmiin ja osa organisoisi myös itse jotakin ryhmätoimintaa. Kirjoittajat kertoivat erilaisista vapaaehtoistöistä, yhteisöllisestä asumisesta, kirja- ja piirien järjestämisestä, yhdistystoiminnasta, sosiaalitoimen ryhmistä, kuoroharrastuksesta, liikunnan ohjauksesta ja liikuntaryhmiin osallistumisesta, kulttuuritoimijuudesta ja diakoniasta muun muassa. Kirjoituksista nousi esiin, että yksinäisyyden kokemus koskettaa kaikkia ihmisiä: aktiivisia toimijoitakin. Useat kirjoittajista kertoivat koetusta yksinäisyydestä huolimatta siitä, että olivat aktiivisia, osallistuiivat ja harrastivat monenlaista. Yhteiskunnallisessa ja sosiaalipoliittisessa keskustelussa ikääntyneiden yksinäisyydestä ei ehkä tuoda tätä puolta riittävästi esiin vaan yksinäinen ikääntynyt mielletään passiiviseksi karaktääriksi, jolta puuttuu oma toimijuus.

Taulukko 5

<i>Oikeudenmukaisuuden hyveen vahvuuksien ilmeneminen kirjoituksissa</i>				
<b>Vahvuus</b>		Ryhmäytötaidot	Reiluus	Johtajuus
<b>Lukumäärä</b>	<b>yh-</b>	12	1	2
<b>teensä</b>				

*Kohtuullisuuden* hyve edesauttaa välttämään ylilyöntejä ja liioittelua. *Kohtuullisuuden* hyveen vahvuuksia ovat *anteeksiantavuus*, *vaatimattomuus*, *harkitsevaisuus* ja *itsesääntely* – vahvuudet, jotka voisi ajatella välttämättömiksi hyvän ja tasapainoisen ihmiselämän kannalta. *Kohtuullisuuden* hyveen vahvuuksista *vaatimattomuutta* esiintyi kirjoituksissa eniten. Se välittyi etenkin kirjoittajien kuvauksissa arkisesta elämästä ja sen pienistä iloista. Enemmistö kirjoittajista oli tyytyväisiä tavalliseen elämään ja siihen, että perusasiat ovat kunnossa. Ihmeitä ei arkeen kaipailtu. Moni ilmaisi tyytyväisyyttään elämäänsä ajoittaisesta yksinäisyydestä, sairauksista, menetyksistä ja kehon rappeutumisesta huolimatta. Kirjoittajien asenne tuntui tiivistyvän jotakuinkin niin, että ”näillä mennään”. Tarkoituksenmukaisempaa oli fokusoida elämässä siihen hyvään, mitä on, sen sijaan, että surisi puutteita. Jotkut kirjoittajat vertasivat nykyistä elämäntilannettaan aiempiin elämänvaiheisiin. He kertoivat kokeensa niin synkkää epätoivoa ja yksinäisyyttä, että olivat halunneet elämänsä päättyvän. He kertoivat kuitenkin jonkin kannatelleen heitä ja selvinneensä tähän päivään, tähän hetkeen, jossa epätoivoa ei ollut, tai ahdistus, suru ja epätoivo eivät olleet enää hallitsevana, ainoana

tunnekokemuksena senhetkisestä elämästä. Useat kirjoittivat, että jokainen uusi päivä oli lahja elämältä, vaikka se koettiin joskus sairaana ja joskus surullisenakin.

*Itsesääntely, harkitsevaisuus ja anteeksiantavuus kohtuullisuuden* hyveen vahvuuksina esiintyivät lähinnä niissä kirjoituksissa, joissa kuvattiin tarkemmin esimerkiksi ihmisten välisten suhteiden kiemuroita, konflikteja ja erilaisia henkilökohtaisia valintoja. Kirjoittajat kertoivat ystävyysuhteissa ulkopuolelle jäämisestä tai jättäytymisestä, rakkauden löytämisestä ja jotkut rakkauden kadottamisesta, jotkut päätöksestä rakastaa sitä ihmistä, kenet oli valinnut rinnalleen, vaikka olikin myöhemmin rakastunut toiseen. Jotkut kirjoittajat kertoivat myös valinnastaan olla yksin, jotkut ajautumisestaan yksin eloon. *Anteeksiantavuutta* lukuun ottamatta *kohtuullisuuden* hyveen vahvuuksien voisi abstraktisti mieltää liittyvän etenkin materiaaliseen elämään, haluihin ja tarpeisiin, jonkinlaiseen hedonistiseen elämäntapaan, tai ehkä pyrkimykseen kamppailla sellaisesta eroon. Yksinäisyyskirjoituksissa kohtuullisuuden hyve liittyi kuitenkin ensisijaisesti ihmissuhteisiin.

Taulukko 6

<b><i>Kohtuullisuuden hyveen vahvuuksien ilmeneminen kirjoituksissa</i></b>				
Vahvuus	Anteeksiantavuus	Vaativattomuus	Harkitsevaisuus	Itsesääntely
Lukumäärä yhteensä	3	23	4	6

*Henkisyiden* hyve kulminoituu tietyssä määrin merkityksellisyyteen, sillä sen vahvuuksiin kuuluu esimerkiksi *kiitollisuus*, jota tarvitaan elämän pienien ja isojen ilojen näkemiseen ja arvostamiseen. Muita *henkisyiden* hyveen vahvuuksia ovat *kauneuden ja erinomaisuuden* arvostus, joka voi tarkoittaa myös jonkin erityisen osaamisen huomioimista, *toiveikkaus*, joka kiteytyy etenkin elämän haasteita kohdatessa motivaation muotoon ja haluun työskennellä tavoitteiden eteen, *huumorintaju*, jolla voidaan kääntää perspektiiviä erilaisiin asioihin, tapahtumiin ja tilanteisiin sekä keventää tunnelmaa, ja *hengellisyys*, joksi käsitetään elämäntähtämys, uskonto tai vakaumus.

*Henkisyiden* hyveen *kiitollisuuden* vahvuus esiintyi kirjoituksissa kaikista eniten, myös kaikkien hyveiden vahvuuksista eniten. Vaikka ikääntyneillä voisi ajatella olevan asennetta ja näkemystä elämään jo kiitos pitkän iän, en tutkimuksen alkuvaiheilla odottanut *kiitollisuuden* vahvuuden ilmenevän yksinäisyyden tematiikkaa käsittelevissä kirjoituksissa siinä

määrin kuin se ilmeni. Näköalat aineistoon muuttuivat jokaisella lukukerralla ja ensimmäisillä lukukerroilla kiinnitin huomiotani etenkin yksinäisyyden negatiivisiin aspekteihin. *Kiitollisuuden* vahvuuden esiintymistä kirjoituksista paikantaessani tulokulma oli hyvin erilainen siihen nähden. Ajoittain tuntui kuin olisin lukenut eri aineistoa. Minua ilahdutti se, kuinka paljon ikääntyneet löysivät elämästään syitä olla kiitollisia. Haluan kuitenkin painottaa, ettei *kiitollisuuden* näkökulma sulkenut ikääntyneiltä kirjoittajiltakaan pois elämän vastoinkäymisten kohtaamisia tai ylipäättään kielteisiä asioita elämästä. Se saattoi kuitenkin auttaa kohtaamaan niitä ja selviytymään niistä huolimatta.

Toiseksi eniten *henkisyiden* hyveen vahvuuksista kirjoituksissa ilmeni *toiveikkuuden* vahvuutta. Jos pohtii *toiveikkuuden* vastakohtaa toivottomuutta, pääsee *toiveikkuuden* merkityksen ytimeen ihmiselämässä. *Toiveikkuutta* tarvitaan resilienssinä ja toisinaan epärealistisenkin määrin, jotta voi onnistua tai selättää elämän suurimmat vaikeudet ja haasteet. Jos kärsii ja elämä tuntuu merkityksettömältä, sitä merkityksellisemmäksi *toiveikkuuden* vahvuus muodostuu. *Toiveikkuus* esiintyi kirjoituksissa usein *kiitollisuuden* vahvuuden kanssa yhdessä ja sai monia muotoja; *toiveikkuutta* saattoi olla yksinomaan ajatus mahdollisuudesta elää vielä seuraava päivä, se saattoi myös olla sairaudesta parantumisen toivomista tai toive elämän jatkumisesta pitkäaikaisesta sairaudesta huolimatta. *Toiveikkuutta* saattoi olla ajatus kuolemanjälkeisestä elämästä ja tarkoituksesta, tai toive oman terveyden säilymisestä siinä määrin, että jaksaa kiertää kävelylenkin tai mennä siirtolapuutarhaan, ajaa polkupyörällä johonkin, mennä käymään kirjastoasioilla tai vastaanottaa vieraita kylään luokseen. *Toiveikkuus* liittyi isoihin ja pieniin asioihin elämässä.

*Henkisyiden* vahvuuksista *kauneuden ja erinomaisuuden* arvostus, *hengellisyys ja huumorintaju* nousivat kirjoituksista esiin vähemmässä määrin, mutta olivat osalle kirjoittajista hyvin merkityksellisiä. Jotkut kirjoittajat ilmaisivat *hengellisyiden* vahvuutta kertoessaan uskonnon olevan heidän elämässään kantava voima, joillekin suurta iloa aikaansaivat erilaiset käsityöt ja taiteen tekeminen, mikä ilmensi *kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksen* vahvuutta. *Huumorintajun* vahvuuden paikantaminen kirjoituksista oli omanlaisensa tulkintakysymys, jonka tulos ei ehkä täysin korreloi kirjoitusten tosiasialliseen huumorin määrään. Kirjoitetusta aineistosta ei pysty tulkitsemaan kaikkia äänenpainoja siten kuin ne on kirjoitettaessa tarkoitettu ja *huumorintaju* on yksilökohtainen ja tulkinnanvarainen asia. Kirjoituksissa oli joitakin humoristisia sävyjä, mutta *huumorintajun* vahvuuden paikantaminen täsmällisesti oli haaste, eikä yksinäisyyden teema varsinaisesti kutsu vitsailemaan. Pohdin omiakin näköalojani; sävyttikö alun surun maalaama tunnelma kirjoitusten lukemista

myöhäisemmässäkin lukuvaiheessa? Sokeuduinko alun tulkintakehyksen vaikutuksesta kokonaan kirjoitusten *huumorille*, enkä siksi kyennyt paikantamaan sitä?

Taulukko 7

<i>Henkisyiden hyveen vahvuuksien ilmeneminen kirjoituksissa</i>					
Vahvuus	Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus	Kiitollisuus	Toiveikkuus	Huumorintaju	Hengellisyys
Lukumäärä yhteensä	2	42	17	1	5

#### 7.4 Hyveet ja vahvuudet voimavaroiksi

Toinen tutkimuskysymys, johon pro gradu -tutkielmassani hain vastauksia, oli ”*Mikä auttaa yksinäisiä ikääntyneitä hyödyntämään omia vahvuuksiaan voimavaroina?*”. Ikääntyessä kohdattavat haasteet edellyttävät resilienssiä: sosiaalisen toimintaympäristön muutokset eläkkeelle jäädessä, toimintakyvyn muutokset kehon vanhetessa, kognition muutokset ja läheisten ja ystävien yhtäaikainen vanheneminen ja menetykset lähisuhteissa kuormittavat kaikki omalla tavallaan. On yksilöllistä, kuinka ikääntymisen kokee ja minkälaisia muutoksia joutuu kohtaamaan. Muutosjoustavuus mahdollistuu resilienssin avulla ja sitä tukevat mielenterveyden voimavarat. (Solin, Heimonen & Lukkarinen 2023, 21.)

Mielenterveyden voimavarat vaikuttavat tunnemaailmaan, tunteiden prosessointiin ja niiden ymmärtämiseen. Tämä kaikki vaikuttaa suhtautumiseen; siihen kuinka asennoituu erilaisiin elämäntapahtumiin, asioihin ja tilanteisiin. (Heikkinen 2002, 207.) Asennoitumiseen kiinnittyy väistämättä myös ihmisen oma kokemus- ja elämysmaailma, joissa yhdistyy niin menneisyys kuin nykyhetkikin.

Resilienssiä voi vahvistaa ottamalla huomioon ikääntyneen kanssa työskennellessä hänen elämäkokemuksensa ja vahvuutensa. Tähänastisesta eletystä elämästä ikääntynyt voi löytää voimavaroja, jotka auttavat myös ikääntymiseen liittyvien haasteiden kanssa. Pohtimalla omaa menneisyyttään ikääntynyt voi myös lisätä itseymmärrystään siten, että tarpeettomista painolasteista päästetään viimein irti ja hyväksytään eletty elämä sellaisenaan. Omat tunne-

ja selviytymistaidot voivat aueta uudenaikaisessa perspektiivissä, kun menneisyyttä hahmottaa reittinä nykyisyyteen sen sijaan, että kiinnittäisi huomion yksittäisiin elämän tapahtumiin ja valintoihin. Tämä voi lisätä minäpystyvyyden tunnetta. (Solin ym. 2023, 27-28.)

Ikääntyneen psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisessa ensisijaista on huomioida ikääntyneen subjektiivinen toimijuus ja kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa, valita ja hallita omaa elämäänsä. Kun ikääntynyt voi itse vaikuttaa elämäänsä ja osallistua omaa itseään koskevaan päätöksentekoon, vähentää se ikääntyneen kokemusta toimenpiteiden kohteena olemisesta, muiden ihmisten päätösten varassa olemisesta tai sattumanvaraisuudesta. Osaan ikääntyneen kokemusta elämäntilannasta kuuluu myös muutos- ja kriisitilanteiden tuloksellinen prosessointi, mitä ei voi saavuttaa ilman itsenäistä tai ainakin itseohjautuvaa päätöksentekoa omaa itseään koskevista asioista. Elämäntilannasta liittyvät myös erilaiset sosiaaliset roolit, joita ikääntynyt ylläpitää elämässään. Näiden sosiaalisten roolien toteuttaminen vahvistaa ikääntyneen kompetenssia ja samalla kokemusta oman itsen ja oman elämän hallittavuudesta. (Ruoppila 2002, 143.)

Kariniemi ja kumppanit (2020, 24-25) toteavat, että palvelujärjestelmän ja vanhuspolitiikan kehittämisessä tulisi pyrkiä hyödyntämään niin ikääntyneiden omaamia vahvuuksia, elämäntilanteita kuin erilaisia tarpeitakin, sillä ne toimivat myös ikääntyneiden voimavarojen perustana heidän arkielämässä kotona asumisessa. Vanhuuteen kuuluvan fysiologisen toimintakyvyn heikkeneminen ei tarkoita välttämättä psyykkisen, kognitiivisen tai sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä. Omien vahvuuksien, osaamisen ja erilaisten taitojen tunnistaminen ja hyödyntäminen on tärkeää ja lisäksi aikaansaa merkityksellisyyden kokemuksia. (Kariniemi ym. 2020, 26.) Merkityksen ylläpitämisellä taas on yhteys ikääntyneen elämän mielekkyyteen. Siksi tulisikin edesauttaa ikääntynyttä pitämään kiinni niistä toimista ja asioista, jotka ovat olleet hänelle merkityksellisiä aiemmin. Oman itsen tarpeellisuuden kokemus ja elämän merkityksellisyyden kokemus auttaa iästä säilyttämään pidempään toimintakyvynsä, voimistaa hänen turvallisuuden tunnettaan ja saa ympäristön tuntumaan hallittavammalta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 16-17.) Myös yhteenkuuluvuus muiden ihmisten kanssa ja myönteiset asiat ja kokemukset ovat ikääntyneelle tärkeitä ja edistävät hyvinvointia sekä kannattelevat etenkin haasteita kohdatessa (Kariniemi ym. 2020, 26).

Hyveiden ja vahvuuksien yhteyttä ihmisten elämäntyytyväisyyteen on tutkittu erilaisissa tutkimuksissa ja vahvuuksia keskenään eritellen. Tutkimuksia on tehty myös ikäryhmittäin vertailemalla. Yhteistä havainnoille on se, että vahvuuksilla on yhteys ihmisten

elämäntyytyväisyyteen. Tiettyjen vahvuuksien on havaittu myös edistävän toipumista sairauksista. (Ojanen 2014, 126-133.) Eniten elämäntyytyväisyyteen ovat korreloineet *viisauden ja tiedon* hyveen vahvuuksista *uteliaisuus*, *rohkeuden* hyveen vahvuuksista *innokkuus*, *inhimillisyyden* hyveen vahvuuksista *rakkaus*, ja *henkisyiden* hyveen vahvuuksista *toiveikkuus* ja *kiitollisuus*. Vähiten elämäntyytyväisyyteen ovat korreloineet *viisauden ja tiedon* hyveen vahvuuksista *luovuus*, *arviointikyky* ja *oppimisen ilo*, *kohtuullisuuden* hyveen vahvuuksista *vaatimattomuus* ja *henkisyiden* hyveen vahvuuksista *kauneuden ja erinomaisuuden arvostus*. Tästä on päätelty, että tunne-elämään kiinnittyvät vahvuudet liittyisivät elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuden kokemiseen enemmän kuin ajatteluun ja sen kehittämiseen kiinnittyvät vahvuudet. Sairauksien yhteydessä lisääntyneeseen elämäntyytyväisyyteen ovat korreloineet *rohkeuden* hyveen vahvuuksista *urheus*, *inhimillisyyden* hyveen vahvuuksista *ystävällisyys* ja *henkisyiden* hyveen vahvuuksista *huumori*. (Uusitalo 2023b, 123.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (28.12.2012/980) 15a§ on edellyttänyt 1.4.2023 alkaen RAI-arvioinnin (Resident Assessment Instrument) käyttämistä ikääntyneen palveluntarpeiden ja toimintakyvyn arvioinnissa, mikäli ikääntyneellä ilmenee säännöllisesti annettavien sosiaalipalvelujen tarve samaisessa laissa määritellyn ammattihenkilön arvion perusteella. RAI-arvioinnin kansainvälisesti käytössä olevalla menetelmällä saadaan kattavaa tietoa ikääntyneen elämäntilanteesta, haasteista ja avuntarpeista. (THL 2024.)

Pohdin tutkimusta tehdessäni VIA-luonteenhyve- ja -vahvuusmittarin hyödyntämistä RAI-arvioinnin kaltaisesti ikääntyneiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. VIA-mittaria voisi soveltaa työskentelyn alkuvaiheessa ikääntyneeseen tutustuessa vapaaehtoisena työskentelymenetelmänä, kun kiireellisimmät, välttämättömät asiat on ensin ratkottu. VIA-mittarin kartoituksen avulla ikääntyneen hyveitä ja vahvuuksia voisi hyödyntää edistämään ikääntyneen hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä sekä palveluintegraatiota. Luonteen hyveiden ja vahvuuksien kartoituksen avulla ikääntyneestä saadaan enemmän tietoa, hänen mielenkiinnonkohteita voidaan selvittää ja tietojen avulla täsmentää palvelusuunnitelmaa ja palvelukoordinoimintia. Hyveiden ja vahvuuksien tunnistaminen ja paikantaminen mahdollistaisi yksilökohtaisemman työskentelyn ikääntyneen kanssa, ikääntyneelle itselleen tärkeiden elämän osa-alueiden tukemisen ja niihin fokuoimisen yhteisessä työskentelyssä.

Hyveiden ja vahvuuksien paikantamista ja tunnistamista voi pitää merkitykseltään yhtä tärkeänä kuin ihmisen materiaalisten tarpeiden täyttymistä tai henkistä kapasiteettia. Hyveet ja

vahvuudet kertovat siitä, keitä me olemme ihmisinä ja mikä on meille ominaista, mikä edistää hyvinvointiamme. Luonteenhyveet ja vahvuudet ovat osa ihmisen positiivista psykologista pääomaa, minkä avulla omaa itsetuntoaan voi vahvistaa ja kasvattaa. Omien vahvuuksien hyödyntäminen vahvistaa ihmisen minäkuvaa ja aikaansaa hyviä kokemuksia, mikä lisää toiveikkuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin tehdä onnistuneita ratkaisuja. (Uusiautti 2019, 24-25.) Yksi sosiaalityön keskeisistä tehtävistä on auttaa ikääntynyttä tunnistamaan ja löytämään omia voimavarojaan.

RAI-arvioinnin kaltaisesti VIA-vahvuusluokittelun ja VIA-mittarin hyödyntäminen ikääntyneiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä olisi konkreettinen hyveet ja vahvuudet näkyviin tuova työskentelyn väline. Hyveiden ja vahvuuksien havainnoiminen osana muuta työskentelyä, ilman konkreettista välinettä havainnoinnille, voi jäädä tavoitteena melko abstraktiksi. Vaikka ajatus paikantaa hyveitä ja vahvuuksia osana muuta työskentelyä olisi ideaali, kiireellisemmät terveyteen ja talouteen liittyvät käytännön asiat mitä todennäköisimmin sivuuttaisivat pian hyveiden ja vahvuuksien paikantamisen.

Sosiaalityön ollessa myös byrokraattista työtä ja sosiaalityön yhteiskunnallisen toimintaympäristön vuosi vuodelta uusliberalistisempi ja yhä enemmän managerialismin periaatteita noudattava, mittaukseen perustuvat työskentelyn välineet tuottavat ylemmille, päättävälle taholle tarpeellista tietoa sosiaalityön sisällöstä ja toimenpiteiden kannattavuudesta. VIA-mittarin avulla hyveitä ja vahvuuksia tunnistamalla, paikantamalla ja pyrkimällä hyödyntämään niitä asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi hyveet ja vahvuudet tulisivat kirjatuiksi yhdenmukaisesti, tieto kulki monialaisessa työskentelyssä eri toimijoiden välillä ja kokonaisvaltaisesti työskentelyä voisi fokusoida nykyistä enemmän ikääntyneen omien erityisvahvuuksien hyödyntämiseen. Myös VIA-mittarin hyötyjä asiakastyössä voisi tarkastella erilaisten palveluintegraatioiden ja palvelujen välisiä siirtymiä seuraamalla ja ikääntyneen kokonaistilanteen muutoksia havainnoimalla esimerkiksi tilastollisesti.

Yksinäisyyteen vastataan yhteydellä. Yksinäiset ikääntyneet eivät ole yhtenäinen joukko, joita yhdistäisi muu kuin yksinäisyyden määrä. Jos lähestyn ikääntyneen yksinäisyyden kokemusta sosiaalityön näkökulmasta, ajattelen, että yhteyden löytämiseksi tarvitaan ensisijaisesti ikääntyneeseen asiakkaaseen tutustumista, työskentelyä, kärsivällisyyttä ja aikaa. Yksinäisen ikääntyneen voimavarojen paikantaminen voi tapahtua vain ikääntyneeseen tutustumalla ja hänen kokonaistilannettaan kartoittamalla. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen sosiaalityössä voi jäädä ohueksi, jos työskentelyä

sosiaalityöntekijän kanssa ei koeta mielekkääksi tai siihen ei motivoiduta. Siksi pidän asiakkaaseen tutustumista erityisesti työskentelyn alkuvaiheessa merkityksellisenä, jotta saavutetaan yhteiseen työskentelyyn tarvittu yhteys. Ilman yhteyttä asiakasta ei voida riittävästi motivoida priorisoimaan omaa hyvinvointiaan elämässään.

## 7.5 Pohdinta

Tutkin tässä pro gradu -tutkielmassani ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston ”FSD3609 Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020-2021” -aineiston kirjoituksista (SKS 2022). Tutkimuksen tavoitteena minulla on ollut paikantaa kirjoituksissa esiin nousevia hyveitä ja vahvuuksia positiivisen psykologian VIA-vahvuusajattelun lähtökohdista sekä pohtia, kuinka hyveitä ja vahvuuksia voitaisiin hyödyntää voimavaroina ikääntyneiden arjen elämässä. Välillinen, ääneen lausumaton tutkimuksen taustalla mietitytänyt kysymys on ollut myös se, voisiko vahvuusajattelua hyödyntämällä vähentää ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia ja edesauttaa ikääntyneitä osallistumaan, vuorovaikuttamaan ja liittymään sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toimintaan.

Varsinaiset tutkimuskysymykseni, joihin hain vastauksia, olivat ”*Minkälaisia vahvuuksia yksinäisyyttä kokevilla ikääntyneillä on?*” ja ”*Mikä auttaa yksinäisiä ikääntyneitä hyödyntämään omia vahvuuksiaan voimavaroina?*”. Tutkimuskysymyksiin pyrin vastaamaan *Tutkimustulokset ja yhteenveto* -luvussa. Alaluvussa 7.3 ”*Hyveiden ilmeneminen tutkimuksessa*” käsitelin tutkimuksessani esiin nousseita hyveitä ja vahvuuksia ja kerroin niiden tunnistamisesta ja paikantamisesta tutkimusprosessin aikana. Alaluvussa 7.4 ”*Hyveet ja vahvuudet voimavaroiksi*” käsitelin voimavarojen merkitystä ikääntyneille ja pohdin hyveiden ja vahvuuksien muuttamista voimavaroiksi. Lisäksi ideoin vahvuusajattelun soveltamista sosiaalityöhön VIA-mittaria RAI-arvioinnin kaltaisesti hyödyntäen.

Pro gradu -tutkielman tutkimusprosessin toteuttaminen on ollut antoisaa ja mielenkiintoista. Tutkimukseni niin sanottu funktio tuntuu ratkenneen vasta tutkimukseni viime metreillä. Niin ymmärtääkseni usein on laadullista ja fenomenologista tutkimusta toteuttaessa. On jännittävää, kuinka tutkimuksen kannalta olennainen ja tutkimuksen tarkoitus piirtyy vähitellen itselle näkyviin vaihe vaiheelta. Tutkimusprosessin aikana löysin itseni useasti pohtimasta, miksi tätä tutkimusta teen, mihin haluaisin vastauksia, entä mihin aineisto oikeastaan vastaa?

Millä on merkitystä, ja onko minun näkemyksellä siitä edes merkitystä? Ihmisenä täysin keskeneräisenä ja tutkijanakin aloittelevana ja epävarmana jouduin monesti istumaan alas ja pohtimaan kutakin tutkimuksen vaihetta todenteolla. Ajoittain koin, että ainoa selkeä ja merkityksellinen päämäärä oli saattaa ikääntyneiden oma ääni tutkimuksellani kuuluviin ja kaikki siitä seuraava oli jotain, minkä kirkastumista itselleni vielä odotin.

Positiivisen psykologian soveltaminen tutkimuksessani ei alkuasetelmissa kauhistuttanut. Jossakin tutkimusprosessin keskivaiheilla näin farssinomaisia mielikuvia itsestäni soveltamassa pseudotieteen kaltaisesti jotakin irrationaalista, kontekstistaan irtirevittyä, päälleliimattua ”teoriaa” tahattomasti tähän surkeaan tieteelliseen ”hupailuuni” osallisiksi joutuneiden ikääntyneiden kirjoituksiin. Positiivinen psykologia teoriasidonnaisuutena kuitenkin perusteli minulle itse itseään läpi tutkimuksen. Vahvuusajattelun lähtökohdat keskittyvät kaikkien siihen hyvään, mihin ihmiselämässä ja sosiaalityössä tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Ongelmakeskeisyys sosiaalityössä kuuluu työskentelyprosessiin, sillä sosiaalityötä tehdään ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi, mikä edellyttää haasteisiin tarttumista. Joskus sosiaalityö onnistuu jopa ratkaisemaan kohtaamiaan ongelmiakin siinä sivussa. En ajattele ongelmakeskeisyyttä sosiaalityön työskentelyssä ongelmaksi itsessään, mutta ongelmakeskeisyyden seuraukset näen kuitenkin paikoittain ongelmallisina sosiaalityön asiakkaille ja siksi sosiaalityöntekijöillekin. Kun sosiaalityössä kohdataan haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä, on taustalla usein monenlaisten vaikeuksien kasaantuminen, elämäntilanteiden kriisiytyminen ja oman toimijuuden menettäminen. Erilaiset haasteet arjen elämässä vaativat asioiden selvittelyä ja toimenpiteiden kohdistamista niihin. Sosiaalityön asiakkaalta onnistunut työskentely ja yhteistyö sosiaalityöntekijän kanssa edellyttää kykyä ottaa apua vastaan, rohkeutta kohdata oma elämäntilanne ja uskallusta antaa muutokselle mahdollisuus. Työskentely ja yhteistyö edellyttää myös sitoutumista yhteisten tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi ja jos ei sitouduta muutoksen tavoitteluun, niin usein pyritään ainakin nykyisten olosuhteiden ylläpitämiseen.

Sosiaalityön työskentelyn kohdentuessa vaikeuksiin ja haasteisiin asiakkaan elämässä on fokus ensisijaisesti siinä, mikä ei ole mennyt toivotusti tai suunnitellun mukaisesti elämässä: mitä sosiaalityön asiakas ei ole osannut, voinut, kyennyt tai halunnut tehdä, tai mihin hänellä ei ole ollut resursseja. Tästä asetelmasta on haastavaa tiedostaa saati huomioida asiakkaan vahvuuksia ja voimavaroja tai pyrkiä hyödyntämään niitä ongelmien ratkaisussa. Ihmisen

toimijuus ei vahvistu ainoastaan puutteisiin fokusoimalla. Ikääntyneen kohdatessa erilaisia kehoon, mieleen, sosiaalisiin suhteisiin ja toimintaympäristöön liittyviä iän mukana tulevia muutoksia pidän erityisen tärkeänä sitä perspektiiviä, josta ikääntynyt katsoo itseään ja elämänsä ja josta käsin ikääntynyt osallistuu työskentelyyn oman itsensä ja hyvinvointinsa parhaaksi. Siksi vahvuusajatteluun perustava työskentelyote näyttäytyy itselleni tutkimukseni valossa mahdollisuutena. Kun hyveitä ja vahvuuksia hyödynnetään osana arjen ongelmien ja laajemmassa mittakaavassa osana sosiaalisten ongelmien ratkaisua, ei katse olekaan enää suunnattuna vain menneisyyden vaikeuksiin ja haasteisiin vaan enemmän tulevaa kohti, oman toimijuuden vahvistamiseen.

Entä tutkimukseni valideetti ja reliabiliteetti? Tutkimuksen analyysivaiheessa esiin nostamani lainaukset valitsin sattumanvaraisesti ilmaisemaan kussakin luvussa käsiteltävää hyvettä ja sen vahvuuksien ilmenemistä, lisäksi tavoitteeni oli saada kaikkien kirjoittajien ääni kuuluviin. Ikääntyneiden äänen saaminen kuuluviin on onnistunut ainakin lainauksia määrällisesti tarkastellen, sillä hyödynsin tutkimuksessani kaikkien kirjoittajien kirjoituksia. Lainauksia on tutkimuksessani yhdestä viiteen kirjoittajaa kohden ja lainauksien määrään on oleellisesti vaikuttanut kirjoittajien tekstien pituus.

Hyveiden ja vahvuuksien analysoiminen tuntui analyysivaiheen alussa jopa hieman uhkarohkealta ja siksi jäin siinä kohden tutkimusta melko pitkäksikin aikaa pohtimaan, kuinka analyysi kannattaisi toteuttaa. Minulla ei ollut käytössäni ohjekirjaa, joka olisi ohjeistanut menettelyssä, kuinka yksittäinen hyve ja vahvuus hyveen ilmentymänä näkyy käytännön elämässä, ihmisen toiminnassa, tekemisessä tai mikä vielä kompleksisempää, kirjoitetussa muodossa ikääntyneiden teksteissä. Positiivisen psykologian kirjallisuus antoi minulle suuntaviivoja ja laveahkoja määritelmiä hyveiden ja vahvuuksien käytännön ilmenemisestä, mutta tutkimukseni analyysissa jouduin luottamaan pitkälti omaan tulkintaani kirjoituksista tekemieni nostojen ja niiden erittelemisen suhteen.

Koen analyysin aloittamiseen liittyvien pohdintojen ja ajoittaisten epävarmuuksien jälkeen onnistuneeni kuitenkin tutkimuksessani sanoittamaan toivomallani tavalla oleellisimman ja tekemään näkyväksi hyveiden ja vahvuuksien paikantamisen VIA-vahvuusluokittelun lähtökohdista. Samalla yksinäiset ikääntyneet ovat saaneet äänen tutkimuksessani. Joistakin hyveistä ja vahvuuksista oli hyvin vähän tietoa positiivisen psykologian kirjallisuudessa luukunottamatta hyve- ja vahvuuslistan luetteloa ja muutamien virkkeiden määrittelyä. Jos olisi ollut täysin vapaa pro gradu -tutkielman ajallisista velvoitteista, se olisi voinut

mahdollistaa esimerkiksi yksityiskohtaisemman VIA-vahvuusluokittelun soveltamiseen syventymisen.

Tutkimuksessani havaitsin, että ikääntyneet kokevat monenlaista, keskenäänkin erilaista yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei kaikkien ikääntyneiden kohdalla ollut kokonaisvaltaista vaan tilannekohtaista ja hetkittäin syvempää, hetkittäin ikääntyneet olivat tyytyväisiä nykyiseen elämäntilanteensa ja sen realiteetteihin. Kirjoitusten perusteella yksinäisyyteen kiinnittyi erilaisia elämän- ja sosiaalisen verkoston muutoksiin liittyviä asioita, mutta joukossa oli myös niitä ikääntyneitä, joiden yksinäisyyden kokemus oli pitkäkestoinen ja kumuloitunut. Jotkut ikääntyneet kokivat yksinäisyyttä ja masennusta siitä, toiset eivät niinkään kokeneet yksinäisyyttä vaan nauttivat yksinolosta.

Voimavaroja yksinäiset ikääntyneet löysivät erilaisista harrastuksista ja mielekkästä tekemisestä, itsensä toteuttamisesta, luonnossa liikkumisesta, vakaumuksellisuudesta, moni mainitsi myös muutaman itselleen läheisen ihmisen mukana olon elämässään ja kertoi perhe-, ystävyys- tai sukulaissuhteen merkityksestä itselleen. Osassa kirjoituksista ikääntyneiden mielenmaisema maalautui tummana, mutta kokonaisuudessaan tutkimusaineistoni perusteella ikääntyneet eivät surreet tekemiään valintoja vaan suhtautuivat niihin osana elämän matkaa ja omaa historiaa. Minulle aineisto näyttäytyi siten, että yksinäisyydestä kirjoittaneilla ikääntyneillä oli elämäkokemusta, tietoa, taitoja, näkemystä, asennetta, ymmärrystä ja empatiakykyä.

Toivon, että pro gradu -tutkielmani äärelle päätyneet lukijat ja etenkin sosiaalityön toimijat kiinnostuvat pohtimaan ja kokeilemaan VIA-luontevahvuusluokittelun mahdollisuuksia työssään. Silloin, kun ei ole mitään, tai jos on menettänyt kaiken, on asenne ja oma itse se, mitä on jäljellä. Sekin on paljon, ja siihen VIA-luontevahvuudet kiteyttävät lisää oleellista. Jatkotutkimusten ideoinnin suhteen pysyttäydyn käytännönläheisenä. VIA-luontevahvuusluokittelun sosiaalityössä soveltamisen hyötyjen – ja mahdollisten haittojen – tutkiminen voisi seurata VIA-luontevahvuusluokittelun soveltamista asiakastyössä.

”Me olemme täällä  
ja tämä ei ole  
mikään uskon asia

Olen pitkän tarinan lopussa  
heppu taivaanrannassa lapioimassa  
sateenkaarta jätesäkkiin

∞  
*Gonna serve somebody*”

Markku Into

## LÄHTEET

## Kirjallisuus

- Aaltonen, Mari & Häsä, Jokke & Heikkilä, Rauha & Kakko, Katri & Edgren, Johanna (2023). *Yksinäisyys ja toive muualla kuin kotona asumisesta lisäävät kotihoidon asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä*. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 59, 1-12. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-218-1>
- Beck, Ingela & Blomqvist, Kerstin & Larsson, Helena (2023). *Perspectives on existential loneliness. Narrations by older people in different care contexts*. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 18 (1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2184032>
- Blomqvist, Kerstin & Edberg, Anna-Karin & Sundström, Malin (2021). *Being a volunteer encountering older people's loneliness and existential loneliness: alleviating loneliness for others and oneself*. Scandinavian Journal of Caring Sciences 35 (2), 538-547. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/scs.12869> Viitattu 11.2.2025.
- Heikkinen, Riitta-Liisa (2002). *Mielen voimavarat vanhetessa*. Teoksessa Heikkinen, Esko & Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala, 207-231.
- Hulko, Wendy & Brotman, Shari & Stern, Louise & Ferrer, Ilyan (2019). *Gerontological Social Work in Action. Anti-Oppressive Practice with Older Adults, their Families, and Communities*. Routledge. London.
- Into, Markku (2017). *Haikuvia*. WSOY. Helsinki.
- Kariniemi, Kirsi & Siira, Heidi & Kyngäs, Helvi & Kaakinen, Pirjo (2020). ”*Vanhakin on ihminen*”. Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. Gerontologia 34 (1), 24-41.
- Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa (2017). *Yksinäisyys ja aika*. Yhteiskuntapolitiikka 82 (5), 527-537.
- Kiviniemi, Kari (2018). *Laadullinen tutkimus prosessina*. Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus. Juva, 73-87.
- Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo & Lindell, Elsi & Ngandu, Tiia & Roitto, Hanna-Maria & Sarnola, Kati (2024). *Diagnosoitujen muistisairauksien ilmaantuvuus ja esiintyneisyys Suomessa vuosina 2016-2021*. Duodecim 140 (5), 411-419.
- Koskinen, Simo & Seppänen, Marjaana (2013). *Gerontologinen sosiaalityö*. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim. Saarijärvi, 444-453.
- Laine, Timo (2018). *Miten kokemusta voidaan tutkia?* Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus. Juva, 29–50.
- Lehtomaa, Merja (2011). *Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen*. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. (4. painos.) Lapin yliopistokustannus. Tampere, 163-194.

- Liikanen, Hanna-Liisa (2007). *Gero-hankkeen lähtökohdat, tavoitteet, kohderyhmä ja työntekijät*. Teoksessa Liikanen, Hanna-Liisa & Kaisla, Susanna & Viljaranta, Liisa: Gerontologisen sosiaalityön pioneerit kentällä. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Helsinki, 9-32.
- Myller Terhi (2024). *Geronomien ja gerontologisten sosiaalityöntekijöiden osaamiskäsityksiä: ”Molempia tarvitaan”*. Gerontologia 38 (4), 350–357.
- Näslindh-Ylispangar, Anita (2012). *Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen*. Edita. Helsinki.
- Ojanen, Markku (2014). *Positiivinen psykologia*. 2. uudistettu painos. 1. painos 2007. Edita. Porvoo.
- Ojanen, Markku (2023a). *Positiivisen psykologian kritiikki*. Teoksessa Uusitalo, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Jyväskylä, 18-30.
- Ojanen, Markku (2023b). *Positiivisen psykologian käsikirja*. Basam Books. Helsinki.
- Peplau, Anne & Perlman, Daniel (1982). *Theoretical Approaches to Loneliness*. Teoksessa Peplau, Anne & Perlman, Daniel (toim.): Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. A Wiley-Interscience publication John Wiley & Sons. New York, 123-134.
- Perttula, Juha (2011). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Lapin yliopistokustannus, 4. painos. Tampere, 115-162.
- Ruoppila, Isto (2002). *Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen*. Teoksessa Heikkinen, Esko & Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala, 119-150.
- Saari, Juho (2010). *Yksinäisten yhteiskunta*. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Saaristo, Liisa (2011). Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011: Kaiken keskellä yksin. PS-Kustannus. Juva, 131-139.
- Seligman, Martin E. P. (2008). *Aito onnellisuus*. Art House. Helsinki.
- Seppänen, Marjaana (2016). *Gerontologinen sosiaalityö*. Teoksessa Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.): Sosiaalityön käsikirja (4. painos). Tietosanoma. Helsinki, 260-269.
- Seppänen, Marjaana & Tiilikainen, Elisa & Topo, Päivi (2021). *Vanhuusiän syrjäytyminen pähkinäkuoressa – tuloksia ja politiikkasuosituksia ROSEnetistä*. Gerontologia 35 (3), 290-295.
- Tiikkainen, Pirjo (2011). *Yksinäisyys teorioiden valossa*. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011: Kaiken keskellä yksin. PS-Kustannus. Juva, 59-76.
- Tiilikainen, Elisa (2016a). *Yksinäisyys ja elämäntyyli. Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja. Helsinki. [https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/99874126/yksinaisyys\\_ja\\_elamankulku\\_ET-HESIS.pdf](https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/99874126/yksinaisyys_ja_elamankulku_ET-HESIS.pdf)

- Tiilikainen, Elisa (2016b). *Yksinäisyys yksin elävien iäkkäiden kertomana*. Teoksessa Borg, Pekka & Keskinen, Vesa & Väliniemi-Laurson, Jenni 2016 (toim.): *Yksin kaupungissa*. Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Timonen, Virpi (2024). *Ikääntymis- ja elämäntutkimuksen uudet avainsanat*. *Yhteiskuntapolitiikka* 89 (2), 182-187.
- Tirkkonen, Sanna (2019). *Yhteinen yksinäisyys*. Koetun yksinäisyyden filosofia. *Ajatus*, 76 (1), 37–59.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. uudistettu laitos. Tammi. Helsinki.
- Tökkäri, Virpi (2018). *Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä*. Teoksessa Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. (toim.): *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Lapland University Press. Rovaniemi, 64-84. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-940-7>
- Uotila, Hanna (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys: tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Tampereen yliopisto. Tampere. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Uusiautti, Satu (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Kirjapaja. Helsinki.
- Uusitalo, Lotta (2023a). *Positiivinen psykologia – mitä se on?* Teoksessa Uusitalo, Lotta (toim.): *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus. Jyväskylä, 7-17.
- Uusitalo, Lotta (2023b). *Hyveet ja luontevahvuudet*. Teoksessa Uusitalo, Lotta (toim.): *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus. Jyväskylä, 110-132.
- Weiss, Robert S. (1982). *Issues in the Study of Loneliness*. Teoksessa Peplau, Anne & Perlman, Daniel (toim.): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. A Wiley-Interscience publication John Wiley & Sons. New York, 71-80.

## Virallislähteet

- SHL            Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301).
- VanhPL        Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (28.12.2012/980).
- Mansfield, Louise & Daykin, Norma & Meads, Catherine & Tomlinson, Alan & Gray, Karen & Lane, Jack & Victor, Christina (2019). *A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years)*. *Synthesis of qualitative studies*. What works well-being. <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/V3-FINAL-Loneliness-conceptual-review.pdf>
- Solin, Pia & Heimonen, Sirkkaliisa & Lukkarinen, Elli (2023). *Mitä mielen hyvinvointi on?* Teoksessa Solin, Pia & Heimonen, Sirkkaliisa & Luoma, Minna-Liisa & Tamminen,

Nina & Lukkarinen, Elli & Viertiö, Satu (toim.): Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Raportti 8/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vantaa, 20-31. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-123-8>

## Painamattomat lähteet

- Aktan-Collan, Katja & Eerola, Hannaleena (2023). *Luontevahvuudet*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01323> Viitattu 20.3.2025.
- American Psychological Association (2025). *Former APA Presidents*. <https://www.apa.org/about/governance/president/former-presidents> Viitattu 7.2.2025.
- Eläketurvakeskus (2024). *Eläketurvan muutokset vuosi vuodelta*. <https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elakeuudistukset/aiemmat-uudistukset/muutokset-vuosi-vuodelta/> Viitattu 2.12.2024.
- FSD, CTS-sertifioitu tietoarkisto Aila (2024). *Aineistoluettelo, FSD3609*. [https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3609?tab=download&study\\_language=fi](https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3609?tab=download&study_language=fi) Viitattu 16.12.2024.
- Kumpu, Sanna (2024). *Hyvinvointiosaamisen koulutuskokonaisuus kasvatus- ja koulutusalan asiantuntijoille*. Diaesitys 28.8.2024. <https://peda.net/jk/hyvo3/koulutuspaiva-1/koulutuspaivan-materiaalit/28.8.2024-esitysdiat.pdf:file/download/f1d8de200f142240888ffd48c262adc422f9a672/28.8.2024%20esitysdiat.pdf> Viitattu 6.12.2024.
- Lapin yliopisto (2024). Tutkimus. *Vastuullinen tutkimus*. <https://www.ulapland.fi/FI/Tutkimus/Vastuullinen-tutkimus/> Viitattu 16.12.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö: Vastuualueet - Sosiaali- ja terveyspalvelut – Lainsäädäntö - *lääkkäiden ihmisten palveluja ja etuuksia koskevaa lainsäädäntöä*. <https://stm.fi/lainsaadanto/iakkaat-ihmiset> Viitattu 12.2.2025.
- Suomen Punainen Risti (2024). *Yksinäisyysbarometri*. Tutkimusraportti. [https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2024/punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-yksinaisyys-on-haluttavalla-tasolla--suomen-punainen-risti-peraankuuluttaa-maaratietoisia-toimia/suomen-punainen-risti\\_yksinaisyysbarometri\\_2024\\_raportti.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2024/punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-yksinaisyys-on-haluttavalla-tasolla--suomen-punainen-risti-peraankuuluttaa-maaratietoisia-toimia/suomen-punainen-risti_yksinaisyysbarometri_2024_raportti.pdf) Viitattu 19.5.2025.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL) (2024). *Tietoa RAI-järjestelmästä*. <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tietoa-rai-jarjestelmasta> Viitattu 7.5.2025.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) Viitattu 16.12.2024.