

Nuoren naislesken kokema elämänmuutos

Psykologia
Pro gradu-tutkielma
Tampereen yliopisto
Maaliskuu 2001
Katja Laine

“ Tuttava tervehtii kadulla,
ilahtuneena vastaan
- hän huomasi, hän välittää
Mutta miltei heti
Kuin veitseniskuna rintaan:
Olet niin pirteän näköinen
Aivan kuin sinulla ei olisi surua lainkaan
Ja siinä kadulla
Muiden joukossa
Olen täydellisesti yksin
Eksyksissä itseni kanssa
Naisen, vaimon ja äidin mallin
Olen saanut
Leskeksi minua
Ei kukaan kasvattanut”

Eeva-Liisa Rautamies
(Laininen 1995, 37)

Tutkimuksen valmistumisesta tahdon kiittää nuoria leskiä, jotka ovat osoittaneet kiinnostusta työtäni kohtaan ja vastanneet kyselyyni. Kiitos kuuluu myös Eläkeliitolle, jonka kautta olen saanut apua työni valmistumiseen sekä kohderyhmän tavoittamiseen.

Psykologian laitokselta tahdon kiittää professori Markku Ojasta ja yliassistentti Matti Yleniä työni ohjauksesta ja kannustuksesta työni loppuun saattamisesta.

Tahdon myös kiittää avopuolisoani Rami Heikkilää tuesta ja sympatiasta niin tutkimusprosessin hyvinä kuin vaikeinakin hetkinä.

Tampereen yliopisto

Psykologian laitos

LAINNE, KATJA: Nuoren naislesken kokema elämänmuutos

Pro gradu-tutkielma 76 sivua, 7 liitesivua

Psykologia

Maaliskuu 2001

Tiivistelmä

Puolison kuolema on leskelle kriisitilanne, jossa nuori leski joutuu uudelleen rakentamaan koko elämänsä. Suru valtaa kokonaisvaltaisesti lesken mielen, mutta silti samaan aikaan lesken on jaksettava pienten lasten yksinhuoltajana. Tutkimukseni keskittyy tarkastelemaan nuoren naisen kokemuksia puolison kuoleman jälkeen. Tutkimukseni otos muodostuu naisleskistä, jotka ovat osallistuneet Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin -kurssille tai nuorten leskien vertaisryhmätoimintaan. Aineistonkeruu tapahtui kyselylomakkeiden avulla.

Tarkoitukseni oli löytää tekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren naislesken selviytymiseen, uuden parisuhteen muodostamiseen ja lastenkasvatukseen kokemuksiin. Tutkimukseni leskien elämänlaatua vertaan Anna-lehden kyselyyn vastanneiden elämänlaatuun. Samoin tarkastelen myös leskien mottoja siitä kuinka he selviytyvät elämän haasteista ja ongelmista, mitkä tekijät vaikuttavat mottoihin ja miten leskien motot eroavat Anna-lehden kyselyyn vastanneiden motoista.

Tutkimukseeni osallistuneista leskistä 18% oli selvinnyt huonosti tai ei lainkaan puolison kuoleman jälkeen, kun puolison kuolemasta oli kulunut aikaa keskimäärin kolme vuotta. Lesken hyvää elämänlaatua kuvasivat parhaiten luottamus tulevaisuuteen ja heidän kokemukset elämäntarkoituksellisuudesta. Lesket kokivat elämässään olevan vain vähän rakkautta. Anna-lehden kyselyyn vastanneet naiset kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin lesket. Ryhmien väliset keskiarvoerot eivät kuitenkaan olleet suuria. Lapset vaikuttivat lesken selviytymiseen, sillä lesket joilla oli 1-6-vuotiaita lapsia, olivat keskimäärin heikosti selvinneitä. Uudessa parisuhteessa elävät lesket olivat muita leskiä paremmin selviytyneitä ja vähemmän yksinäisiä. Lasten määrä ei vaikuttanut uuden parisuhteen muodostamiseen.

Lasten kasvatus on vaikea tehtävä yksin. Lasten määrä ja puolison äkillinen kuolema liittyvät lesken kokemuksiin lasten kasvatuksen vaikeuksiin. Lasten ikä ei selittänyt merkittävästi kasvatuksen ongelmia. Pienet lapset kuitenkin vaikuttivat lesken yksinäisyyden kokemuksiin.

Lesket mainitsivat eniten mottoja, jotka soveltuivat ryhmään *elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen*. Hyvin puolison kuolemasta selviytyneet käyttivät enemmän mottoja, jotka sisälsivät *itseluottamuksen selviytymiseen*, kuin heikosti selvinneet lesket. Leskien ja Anna-lehden lukijoiden motot erosivat merkittävästi toisistaan.

SISÄLLYSLUETTELO:

1. JOHDANTO	5
2. LESKEYS	8
2.1. NUORI NAISLESKI.....	8
2.2. PUOLISON KUOLEMA.....	8
3. SURU	10
3.1. SURU ON LUOPUMISTA.....	10
3.2. SURUN KOKEMISEN MUODOT.....	11
3.3. SURUN KESTO.....	12
3.4. SURU KOKEMUKSENA.....	13
3.4.1. <i>Suru fyysisenä kipuna</i>	13
3.4.2. <i>Suru henkisenä kipuna</i>	15
3.5. VAIHTOEHTOINEN NÄKÖKULMA SURUUN.....	17
4. PUOLISON KUOLEMA KRIISINÄ	18
4.1. SOKKIVAIHE.....	18
4.2. REAKTIOVAIHE.....	19
4.3. LÄPITYÖSKENTELYVAIHE.....	20
4.4. UUELLEEN SUUNTAAMISEN VAIHE.....	20
5. PUOLISON KUOLEMASTA SEURAAVA MUUTOS	22
5.1. KRIISIN MYÖTÄ ELÄMÄNARVOJEN MUUTOSTA.....	22
5.2. YKSINHUOLTAJUUS.....	23
5.3. YKSINÄISYYS.....	25
5.4. MUUTTUNEET IHMISSUHTEET.....	26
5.4.1. <i>Lesken kohtaamisen vaikeus</i>	27
5.5. UUSI SUHDE.....	28
6. PUOLISON KUOLEMAN KOKEMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	30
6.1. KUOLEMAN ÄKILLISYYS TAI SEN ENNAKOINTI.....	30
6.2. LESKEN IÄN VAIKUTUS.....	32
7. SELVIYTYMINEN PUOLISON KUOLEMAN JÄLKEEN	33
7.1. SELVIYTYMINEN KÄSITTEENÄ JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	33
7.2. SELVIYTYMISPROESSIN VAIHEET.....	34
7.3. KEINOJA SELVIYTYMISEEN.....	36
8. LESKI SURURYHMÄSSÄ	37
8.1. YHTÄKKIÄ YKSIN -RYHMÄT.....	37
8.1.1. <i>Nuorten leskien kurssit</i>	38
8.1.2. <i>Tukihenkilötoiminta</i>	38

9. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	40
9.1. TUTKIMUSKYSYMYKSET	40
9.2. AINEISTON HANKINTA.....	41
9.3. MITTAAMINEN	42
9.4. MUUTTUJAT	43
10. TULOKSIA	47
10.1. SELVIYTYMINEN JA YKSINÄISYYS PUOLISON KUOLEMAN JÄLKEEN	47
10.1.1. Lesken elämänlaatu	49
10.1.2. Elämänlaatu ja selviytyminen.....	52
10.1.3. Leskien ja Anna-lehden kyselyyn vastanneiden elämänlaatu	53
10.1.4. Lasten vaikutus lesken selviytymiseen	55
10.1.5. Puolison kuolemaan liittyvien muuttujien yhteys lesken selviytymiseen	56
10.2. LESKEN UUSI PARISUHDE	58
10.2.1. Elämänlaadun ja selviytymisen yhteys lesken uuteen parisuhteeseen	58
10.2.2 Lasten vaikutus lesken parisuhteeseen.....	59
10.4. LASTEN KASVATUS	61
10.5. MOTOT.....	63
5.1.1. Leskien ja Anna-lehden kyselyyn osallistuneiden mottojen erot.....	65
5.1.2. Muiden tekijöiden yhteys lesken mottoihin	67
11. TULOSTEN POHDINTA	69
11.1. LESKEN SELVIYTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU	69
11.2. LESKEN UUDEN PARISUHTEEN MERKITYS.....	72
11.3. LESKEN KOKEMUKSET LASTEN KASVATUKSESTA.....	73
11. 4. LESKIEN MOTOT SELVIYTYMISEEN.....	74
11.5 VALIDITEETTI JA RELIABILITEETTI.....	74
11.6. JATKOTUTKIMUSMAHDOLLISUUKSIA	76
LÄHDELUETTELO:	77
LIITTEET	81

TAULUKKOLUETTELO:

TAULUKKO 1. ALLE 55-VUOTIAAT NAIS- JA MIESLESKET VUONNA 2000 ELOKUUSSA	9
TAULUKKO 2. ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN FREKVENSSEIT LUOKITELTUNA	50
TAULUKKO 3. SELVIYTYMISEN JA ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN VÄLINEN KORRELAATIO	52
TAULUKKO 4. LESKIEN SELVIYTYMINEN LIITTYEN ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN HEIKKOIHIN JA HYVIIN ARVOIHIN	53
TAULUKKO 5. LESKIEN JA ANNA-LEHDEN LUKIJOIDEN ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN VARIANSSIEN EROT	54
TAULUKKO 6. LASTEN IÄN VAIKUTUS LESKEN SELVIYTYMISEEN (N= 79)	56
TAULUKKO 7. PUOLISON KUOLEMASTA KULUNEEN AJAN JA SELVIYTYMISEN RISTIINTAULUKOINTI	57
TAULUKKO 8. ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN JA LESKEN UUDEN PARISUHTEEN YHTEYS.....	59
TAULUKKO 9. LESKEN UUDEN PARISUHTEEN JA LASTEN MÄÄRÄN RISTIINTAULUKOINTI.....	60
TAULUKKO 10. 4-6-VUOTIAAN LAPSEN JA UUDEN PARISUHTEEN RISTIINTAULUKOINTI.....	60
TAULUKKO 11. LASTEN YHTEYS LESKEN YKSINÄISYYTEEN	61
TAULUKKO 12. TAUSTATEKIJÖIDEN VAIKUTUS LASTEN KASVATUKSEEN	62
TAULUKKO 13. LESKIEN JA ANNA-LEHDEN LUKIJOIDEN MOTOT RISTIINTAULUKOIMALLA.....	66
TAULUKKO 14. LESKIEN MOTOT JA UUDEN PARISUHTEEN RISTIINTAULUKOINTI	68

KUVALUETTELO:

KUVA 1. LESKIEN IKÄ LUOKITELTUNA	43
KUVA 2. LESKIEN PUOLISON KUOLINSYY	44
KUVA 3. PUOLISON KUOLEMASTA KULUNUT AIKA	45
KUVA 4. LESKEN SELVIYTYMINEN PUOLISON KUOLEMAN JÄLKEEN	47
KUVA 5. LESKEN YKSINÄISYYS	48
KUVA 6. LESKEN ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN KESKIARVOT	49
KUVA 7. ELÄMÄNLAATUOSIO RAKKAUS.....	51
KUVA 8. ELÄMÄNLAATUOSIO ELÄMÄN TARKOITUS	51
KUVA 9. LESKIEN JA ANNA-LEHDEN LUKIJOIDEN ELÄMÄNLAATUOSIOIDEN KESKIARVOT.....	54
KUVA 10. LESKEN KOKEMUKSET LASTEN KASVATUKSESTA.....	61
KUVA 11. LESKIEN JA ANNA-LEHDEN LUKIJOIDEN MOTOT.....	65

1. Johdanto

Ihmisenä oleminen on matka kehdestä hautaan. Kuoleminen on osa ihmisen elämänkaarta. Kuolemaa ei useinkaan voida kohdata luonnollisena asiana. Omaisille se on luopumista rakkaasta ihmisestä, jolloin on vaikeaa nähdä omankaan elämän jatkuvan. Aviomiehen kuolema merkitsee puolisolle rakkaan ihmisen menetyksen lisäksi monenlaisia muutoksia. Yksin tulee selvitä elämän haasteista ilman toisen osapuolen neuvoja ja tukea. Aviovaimosta tulee yhtäkkiä leski ja yksinhuoltaja. Nämä ovat uusia rooleja, jotka leski joutuu kohtaamaan keskellä omaa ja lasten suurta surua.

Tutkimuksessani keskityn tarkastelemaan nuoren naislesken kokemia elämänmuutoksia. Tarkastelun kohteena ovat lesken selviytyminen puolison kuoleman jälkeen, elämänlaatu ja uuden parisuhteen merkitys. Lisäksi pohdin lesken kohtaamia lasten kasvatuksen ongelmia ja vertailen leskien ja Anna-lehden lukijoiden mottoja keskenään.

Tarkastelen teoriassa ensin nuoren lesken määritelmän sisältöä sekä nuorten leskien yleisyyttä. Pysin löytämään tekijöitä jotka aiheuttavat sen, että nainen jää miestä yleisemmin leskeksi nuorena. Samalla pohdin myös työikäisten miesten kuoleman syitä.

Puolison kuolema aiheuttaa leskelle erilaisia surun tuntemuksia. Surun käsitteleminen on tärkeää, jotta voitaisiin ymmärtää lesken selviytymistä. Lesken tulee päästä surustaan yli ennen kuin leski voi selviytyä puolison kuolemasta. Tarkastelen surua luopumisen kautta, koska lesken oman elämän jatkuminen vaatii irrottautumista menetetyistä henkilöstä. Jotta leski voisi paremmin ymmärtää omaa pahaa oloaan, hänen tulee olla tietoinen surun aiheuttamista fyysisistä ja psyykkisistä tuntemuksista. Lesken omaisille surun keston käsittely on tärkeää, sillä läheiset usein odottavat lesken pääsevän surun yli jo muutaman kuukauden kuluttua ja jatkavan elämäänsä eteenpäin. Tällainen kiirehtiminen loukkaa lesken tunteita.

Käsittelen puolison kuolemaa Cullbergin kriisiteorian kautta. Puolison kuolema, erityisesti yhtäkkisenä, on leskelle kriisitilanne. Tutkimukseeni osallistuneilla leskillä

oli kulunut hyvin eri aika puolison kuolemasta, sillä eräs nuori leski oli kokenut puolison kuoleman kaksi kuukautta ennen tutkimukseen osallistumista ja toisella puolison kuolemasta oli aikaa yli kymmenen vuotta. Leskien erilainen selviytyminen voidaan monilta osin selittää juuri kriisiteorian kautta. Kriisiteoria selittää myös sen, että miten vaikea leskien on arvioida elämänmuutoksiaan mikäli puolison kuolemasta hyvin vähän aikaa.

Pohdin myös miten kirjallisuus selittää tutkimusongelmiani. Ensimmäisenä esittelen kuinka kriisin kokeminen ei ole leskille pelkästään negatiivinen kokemus, vaan siitä seuraa myös henkistä kasvua. Omassa tutkimuksessani en tarkemmin perehdy leskien kokemaan henkiseen kasvuun, mutta uskon tämän esittelyn olevan tarpeellista, koska se selittää erityisesti leskien elämänlaatukokemuksia puolison kuoleman jälkeen.

Lesket joutuvat vastaamaan yksin lasten kasvatuksesta puolison kuoleman jälkeen. Kirjallisuudesta löytyi vähän teoriaa selittämään leskien vaikeuksia selviytyä lasten kasvatuksesta ilman puolison tukea. Uskoisin kuitenkin, että usean pienen lapsen kanssa yksin jääminen on leskelle sekä rasitus että selviytymiseen pakottava tekijä.

Lesket kokevat puolison kuoleman jälkeen yksinäisyyttä, joka johtuu rakkaan ihmisen menetyksestä sekä muuttuneista ihmissuhteista. Yksinäisyyttä on usein käsitelty vain vanhoja leskiä koskevassa tutkimuksessa. Koin yksinäisyyden tarkastelun tärkeänä myös omassa tutkimuksessani, sillä nuoret lesket pitävät ihmissuhteiden vähenemistä yhtenä isona muutoksena elämässään. Samoin esittelen leskien uuden parisuhteen vaikutuksia lesken selviytymiseen.

Useat tutkijat ovat pohtineet puolison kuoleman äkillisyyden vaikutusta lesken selviytymiseen. Tulokset ovat olleet hyvinkin ristiriitaisia, ja tämän vuoksi en aseta etukäteen hypoteesia siitä, miten puolison kuoleman äkillisyys on yhteydessä tutkimukseni leskien selviytymiseen. Samassa kappaleessa käsittelen nuoren ja vanhan lesken selviytymisen eroja.

Nuoren lesken selviytyminen puolison kuoleman jälkeen on yhtenä tärkeänä tutkimusongelmana. Esittelen ensin määritelmiä selviytymiselle ja tämän jälkeen erilaisia teorioita, joissa painottuu selviytymisen prosessin omaisuus. Näiden lisäksi mainitsen lyhyesti konkreettisia keinoja surusta selviytymiseen.

Oman tutkimukseni otos on poimittu Yhtäkkiä yksin -kurssin käyneistä tai vertaisryhmätoimintaan osallistuneista nuorista naisleskistä. Viimeisenä teoriaosuutena esittelen kyseisten ryhmien toimintaa ja niissä saatuja tuloksia leskien selviytymiseen.

Otokseni valikoituvuus estää tulosten yleistämisen kaikkiin suomalaisiin nuoriin naisleskiin.

2. Leskeys

2.1. Nuori naisleski

Etaughin (1993, 226) ja Vainion (1998, 30) mukaan nuoren lesken määritelmä ei ole mitenkään yksiselitteisesti vain ikään sidottu käsite. Etaugh vertailee nuorta ja vanhaa leskeä keskenään. Nuori leski on useammin vielä työelämässä mukana, hänen taloutensa on huonommin turvattu ja hänellä on todennäköisemmin alaikäisiä lapsia huollettavanaan kuin vanhalla leskellä. Nuori leski on yksin surunsa kanssa, sillä hänellä on harvoin ystäviä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Vanhat lesket ovat myös useammin pystyneet ennakkoon valmistautumaan puolisonsa kuolemaan joko itseksensä tai yhdessä kuolevan puolisonsa kanssa.

Nuorella leskellä on vielä oma ja perheensä elämä edessäpäin. Hän joutuu rakentamaan uudelleen tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet. On löydettävä päämääriä, jotta jaksaisi yksin ja huomaisi selviävänsä.

Nuorista leskistä on tehty vähän tutkimuksia ja tämä näkyy myös kirjallisuuden vähäisyytenä. Nuoret lesket on kuitenkin otettu huomioon Eläkeliiton toiminnassa, jossa on järjestetty sopeutumiskursseja myös puolisonsa nuorena menettäneille leskille. Tämän toiminnan myötä nuoret lesket ovat saaneet olemassaolonsa useampien ihmisten tietoisuuteen. Tämä antaa tietoa muille nuorille leskille ja helpottaa heidän selviytymistään puolison kuoleman jälkeen.

2.2. Puolison kuolema

Naiset jäävät miestä useammin leskiksi, koska miehet ovat parisuhteessa usein naisia vanhempia ja miesten kuolleisuus työikäisenä on naisia huomattavasti suurempaa. Tätä selventää tilastokeskuksen laskelma, jonka mukaan vuonna 1997 kuoli työikäisenä noin 7500 miestä ja 3100 naista. Ryhmät eroavat selkeämmin kun tarkastelu kohdistetaan ikäryhmittäin (ks. taulukko 1).

Nuorten 15-34-vuotiaiden kuolleisuus on alhaista. Tässä ryhmässä miesten suurin kuoleman syy on itsemurhat, taudit ja tapaturmat. Keski-ikässä miesten kuolleisuus kasvaa kuusinkertaiseksi verrattaessa 15-34-vuotiaaseen väestöön. 35-64-vuotiaiden

ryhmässä joka kolmas kuolema on seurausta verenkiertoelimistön sairauksista. Syöpä ja tapaturmat ovat viidenneksellä kuolemansyynä. Muina selkeinä kuolemien aiheuttajina voidaan näiden lisäksi mainita itsemurha ja alkoholi.

Väestörekisterikeskuksen vuoden 2000 kokooma A4 tilaston mukaan naisleskiä oli maassamme yhteensä 264853. 54-vuotiaita tai sitä nuorempia naisleskiä oli noin seitsemän prosenttia leskien kokonaismäärästä. Tilastossa on otettu huomioon ainoastaan lesket, joiden puoliso on menehtynyt pariskunnan eläessä avioliitossa. Leskien määrä lisääntyisi huomattavasti mikäli tutkimuksessa tarkasteltaisiin avioliiton lisäksi avopuolisoina leskeytyneet naiset.

Seuraavassa taulukossa on nais- ja mieslesket ryhmiteltynä iän mukaan. Tämän lisäksi taulukkoon on laskettu myös kunkin ikäryhmän prosentuaalinen osuus nuorista alle 55-vuotiaista leskistä.

Taulukko 1. Alle 55-vuotiaat nais- ja mieslesket vuonna 2000 elokuussa.

	Naislesket (%-osuus)	Mieslesket (%-osuus)	Yhteensä
20-24	22 (0,1%)	3 (0,01%)	25
25-29	125 (0,5%)	19 (0,08%)	144
30-34	464 (2,0%)	109 (0,5%)	573
30-39	1059 (4,6%)	246 (1,1%)	1305
40-44	2316 (10,0%)	558 (2,4%)	2874
45-49	4789 (20,7%)	1217 (5,3%)	6006
50-54	9733 (42,1%)	2446 (10,6%)	12179
yht.	18508 (80,1%)	4598 (19,9 %)	23106

3. Suru

Freud on ensimmäisenä tutkijana vuonna 1917 alkanut miettiä surun merkitystä yksilölle. Hänen mukaansa menneisyyteen keskittyminen ja vainajan muistelemine ovat olennaisia tekijöitä surusta irti pääsemiseen. Muita kansainvälisesti mainetta saavuttaneita surun tutkijoita ovat olleet Lindemann (1944) ja Bowlby (1980).

Tutkijoiden näkökannat yhtyvät surua tarkasteltaessa luopumisen kannalta. Heidän mukaansa luopuminen kiintymyksestä vainajaan on tarpeen uusien kiintymysten syntymiselle. Tämän vuoksi keskityn esittelemään surun sisällön juuri luopumisen kautta.

3.1. Suru on luopumista

Erjantin (1999, 82-159 & 200) tutkimuksessa haastateltiin puolison menettäneiden miesten ja naisten surukokemuksia. Tulosten perusteella muodostettiin 13 pääkategoriaa määrittelemään näitä kokemuksia, sekä erottelemaan suru erilaisiksi vaiheiksi, jotka voivat osittain ilmetä myös päällekkäisinä (ks. liite 1). Näiden tutkimustulosten mukaan surun ydinprosessina on luopuminen. Surun käsittelyn prosessi alkaa heti sairauden diagnoosin tai kuolintiedon kuulemisesta. Tärkeänä osana surun käsittelyä on luopuminen rakkaasta menetetyistä henkilöstä. Luopuminen sisältää hetki hetkeltä uuden elämän luomisen. Tämä prosessi kestää eliniän ja aikaansaa surevan itsensä kokonaisvaltaisen muuttumisen. Antautumalla kärsimykseen ja kamppailuun sureva etenee todellisuuden kohtaamiseen ja päättyy persoonalliseen kasvuun.

Luopuminen on vaikeaa, sillä Saaren (2000, 67-68, 85) mukaan olennainen osa surua on koko yhteisestä tulevaisuudesta luopumista. Tällöin joudutaan luopumaan kaikista yhteisistä suunnitelmista ja hankkeista. Elämä ikään kuin pysähtyy. Tämä on erityisen vaikeaa silloin, kun tulevaisuuden suunnitelmia on paljon ja keskeisillä elämänalueilla. Usein ihmisellä onkin tarve jäädä kiinni suruun eikä hän haluakaan jatkaa omaa elämää eteenpäin. Sureva helposti pitää luopumista loukkauksena kuollutta omaistaan kohtaan. Sureva ajattelee, että samalla kun hän hylkää surun hän hylkää myös kuolleen omaisen.

Luopumisessa joudutaan käsittelemään myös menetettyä yhteistä menneisyyttä. Se mikä tähän asti on ollut yhteisenä elämäkokemuksena, muuttuukin nyt muistoksi. Enää ei ole toista läheistä ihmistä jonka kanssa muistella yhteisiä kokemuksia, kuten ensimmäisen lapsen syntymää tai oman kodin rakentamista.

Luopuminen tapahtuu usein konkreettisten asioiden kautta. Eräänä askeleena luopumisessa voidaan pitää menetetyt läheisen tavaroiden siivoamista pois kaapeista. Tavarat pitävät muistot elossa menetetystä omaisesta, mutta toisaalta myös saattavat vaikeuttaa surutyön tekoa ja lesken oman elämän uudelleen rakentamista.

Osuvasti tilannetta kuvaa nuorena leskeytynyt kolmen lapsen äiti Rivinoja: "*Kaikkein karmeinta on herätä eka aamuna, mennä kahvinkeittimelle ja tajuta: Ei kahdelle, vaan yhdelle. Nyt sä keität vaan ittelles kahvit. Ja toiseks karmeinta on mennä kylppäriin, ja löytää sen hammasharja, ja miettii että mitä helkkaria sille pitää tehdä. Kun mieli tekis panna se suuhun, eikä roskeen.*" (Vainio 1998, 11.)

3.2. Surun kokemisen muodot

Kaunosen (2000,13) mukaan suru on monimuotoinen prosessi, joka on seurausta läheisen henkilön menetyksestä. Surun tehtävinä on hyväksyä kuoleman todellisuus ja selviytyä emotionaalista ja sosiaalista ongelmista, joita menetys tuo tullessaan. Kaikki eivät koe surua samalla tavalla. Aiemmat kokemukset voivat auttaa tai haitata surutyön tekoa. Jos jokin menetys on jäänyt käsittelemättä, se voi tulla uudestaan esille.

Parkes (1990, 308-313) on koonnut puolison kuolemasta aiheutuneita surun kokemisen muotoja. Nämä voidaan sisällyttää kolmeen erilaiseen surun kokemiseen: odottamattomaan suruun, ristiriitaiseen suruun ja krooniseen suruun.

Odottamaton suru kohdataan kun puoliso menetetään yhtäkkiä, ilman varoitusta. Silloin kuoleman todellisuutta, itsesyytöksiä, epätoivoa, muistoja kuolleesta puolisoista, ahdistusta ja masennusta on vaikea kohdata. Luopumista ei ole voitu tehdä yhdessä kuolevan kanssa. On vaikea käsittää, mitä todella on tapahtunut ja surun aiheuttamaa tuskaa yritetään välttää. Vaikka kuoleman todellisuuden ymmärtäisi ajattelun tasolla, tunteiden tasolla vallitsee vielä epäusko.

Ristiriitaisen surun taustalla ovat usein vaikeudet avioliitossa. Ne joilla on ollut paljon ristiriitoja avioliitossaan, kärsivät enemmän ahdistuksesta ja masennuksesta puolison kuoleman jälkeen. Syyllisyyden tunne on suuri silloin, kun sureva on ajatellut toivovansa puolisonsa kuolemaa. Ristiriitaisen surun käsittely vaatii surevalta myös omien ristiriitaisten tunteiden käsittelyä.

Krooninen suru on yleisintä puolisostaan vahvasti riippuvaiselle. Kuolema merkitsee turvattomuutta ja elämän tarkoituksen menetystä. Sureva ei tiedä, miten voisi järjestää elämänsä puolison kuoleman jälkeen. Häneltä puuttuu taito muotoilla identiteettiään uudelleen uuteen elämäntilanteeseen sopivaksi. Vuoden kuluttua kuolemasta puolisostaan riippuvaiset ovat entistä yksinäisempiä, ja surun tunne on syventynyt. Vielä vuosienkin jälkeen he tuntevat syvää masennusta ja surua.

3.3. Surun kesto

Härkösen (1989, 191) mukaan surutyön läpikäyminen kestää eri ihmisillä hyvin eripituisia aikoja. Usein sureva kokee, että ensimmäinen vuosi on kaikista raskain. Silloin on eletävä kaikki vuodenajat ja niihin liittyvät tapahtumat ensi kertaa yksin. Surun keston vaikuttavat mm. surevan suhde kuolleeseen ja hänen taloudellinen, henkinen ja emotionaalinen riippuvuutensa kuolleesta. Myöskin läheisen kuolintapa, kuolinprosessi ja sen kesto sekä suhteen voimakkuus kuolemaa edeltäneenä aikana ovat merkityksellisiä. Tärkeänä tekijänä surusta toipumiseen on pidetty myös surevan mahdollisuuksia toteuttaa itseään ennen läheisen kuolemaa ja sen jälkeen, samoin hänen kyvyillään ilmaista tunteitaan. Jotkut eivät toivu lainkaan vaan ainoastaan oppivat sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja leskeyteen.

Keskeneräistä surutyötä sanotaan patologiseksi suremiseksi, joka voi pahimmassa tapauksessa muuttua psyykkiseksi sairaudeksi. Patologisella suremisella tarkoitetaan, että ihminen on kieltänyt, torjunut tai vältellyt kuoleman aiheuttamaa tuskaa ja sen tiedostamista. Sureva pitää yllä suhdetta kuolleeseen, eikä suostu luopumaan hänestä (Rando 1993, 149.)

Ristiriitainen suhde kuolleeseen lisää patologisen surun vaaraa. Myös hyvin läheinen ja riippuvainen suhde kuolleeseen sekä ongelmat terveyden tai taloudellisten asioiden kanssa on todettu vaikeuttavan suruntyön tekoa. (Schuchter & Zisook 1993, 25.)

Tutkimuksissa on pyritty määrittelemään kokonaisaika, jonka surusta toipuminen kestää. Lopatan (1979, 111-112) tutkimuksessa 14 prosenttia leskistä arvioi ajan kahta kuukautta lyhyemmäksi, neljännes arvioi keston vuoden mittaiseksi, 23 prosentilla uuden elämän aloittaminen kesti yhdestä kahteen vuotta. Vain 16 prosenttia uskoi sen kestäneen enemmän kuin kaksi vuotta.

Laakson (2000, 29) mukaan surun kestolle on mahdotonta määritellä tarkkaa aikaa. Eräs arvio surun päättymisestä on se, kun sureva pystyy ajattelemaan kuollutta läheistään ilman tuskan tunnetta.

3.4. Suru kokemuksena

3.4.1. Suru fyysisenä kipuna

Suru on tunne joka täyttää surevan mielen kokonaisvaltaisesti. Suru ei ainoastaan vaikuta surevan ajatuksiin vaan myös koko hänen kehonsa voi pahoin. Sureva ei välitä ulkonäöstään ja laimin lyö itsensä hoitamisen. Tämän vuoksi useat kertovat surun jättävän jälkensä surevaan, selkeimpänä merkinä ulkoisen vanhenemisen. Läheisen ihmisen menettämisen on todettu lisäävän surevan oman kuolleisuuden todennäköisyyttä. Demi (1989, 220) on tutkinut surevien kuolleisuutta ja saanut selville, että nuoremmilla leskillä on suurempi riski kuolla kuin vanhemmilla leskillä. Suurimmillaan riski on ensimmäisen kuukauden aikana. Riski jatkuu kuitenkin vielä seuraavan viiden kuukauden ajan.

Lindholmin (1999,6) mukaan surutyön aikana, etenkin sen alkuvaiheessa, surevalla on usein fyysisiä vaivoja. Hänellä voi olla palan tunnetta kurkussa, hengitysvaikeuksia, lihasheikkoutta ja erilaisia särkyjä eri puolella vartaloa. Yleisiä oireita ovat myös unettomuus, laihtuminen, ruokahaluttomuus, masentuneisuus ja sekavuus. Eräs nuori leski kertookin Lindholmin tutkimuksessa kuinka hänelle tuli useita oireita, kuten sydämen rytmihäiriöitä, selkävaivoja, ruokahaluttomuutta ja kasvoihin puhkesi

ruusufinni. Näiden lisäksi hän koki itsensä masentuneeksi ja hänen tupakanpolttonsa lisääntyi merkittävästi.

Unettomuutta hoidetaan usein unilääkkeillä, jolloin leskellä on vaarana jäädä riippuvaiseksi lääkityksestä, eikä hän kykene nukahtamaan ilman niitä. Toisaalta lääkitystä määrättäessä tulee tarkkaan miettiä lesken masentuneisuutta ja itsemurhariskiä.

Surun yhtenä ilmenemismuotona on surevan lohduton itkeminen. Raskaan menetyksen jälkeen itku saattaa saada hallitsevan muodon, jolloin sen kontrollointi on vaikeaa. Kyynelehdintä ja kontrolloimattomat itkukohtaukset ovat Shuchterin ja Zisookin (1993, 28) arvion mukaan yleisiä surevalla leskellä. Nämä reaktiot voivat esiintyä yhtäkkisesti ja odottamattomasti, erityisesti ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana. Itkukohtaukset voivat olla hyvinkin pitkäkestoisia ja sureva ei kykene lopettamaan itkemistään. Tämän vuoksi leski ei haluaisi poistua kotoaan asioille. Hän pelkää kohtaavansa ihmisiä, joiden myötätunto saisi hänet tuntemaan pahaa oloa ja hän alkaisi itkeä julkisella paikalla muiden nähden.

Cullberg (1991, 150-151) tarkastelee surun käsittelyä stressireaktioiden kautta. Pitkään jatkuneen akuutin kriisitilanteen myötä alkaa myös erilaisia stressireaktioita tulla esiin. Stressillä tarkoitetaan niitä fysiologisia seurauksia, joita yleinen psyykinen tai fyysinen rasitus saattaa aiheuttaa sen vuoksi, että elimistö on ollut liian pitkään hälytystilassa. Tyypillisiä stressioireita ovat epämääräiset vatsavaivat, sydämentykytys, tietty sydämen lyöntitiheyden epäsäännöllisyys, päänsärky, ummetus, ripuli ja kuukautishäiriöt. Lisäksi voi esiintyä erilaisia epämiellyttäviä ruumiillisia tuntemuksia, jotka voivat tuntua jonkin vaarallisen sairauden oireilta. Surevan keskittyminen ja lyhytaikainen muisti heikkenevät ja henkilö tulee kärtyisäksi. Puolet leskistä kertoo hallusinaatioista, joissa he näkevät tai kuulevat kuolleen henkilön.

Sureva menettää usein ruokahalunsa kokonaan, josta seuraa lisääntynyttä voimattomuuden tunnetta ja paino alkaa vähentyä huomattavasti.

Surun intensiivisyys vähenee ajan myötä ja Parkes (1998, 856-860) mainitsee ruokahalun palaamisen ensimmäisenä merkinä jonkinasteisesta toipumisesta. Muutaman kuukauden kuluttua surevan paino alkaa palata ennalleen ja useat

huomaavat alkavansa lihota. Vasta useamman kuukauden jälkeen henkilö alkaa huolehtia ulkoasustaan ja seksuaalinen ja sosiaalinen mielihalu palaavat takaisin.

Somer (2000, 40) kartoitti saattohoitokodissa kuolleen syöpäpotilaan omaisen selviytymistä uudessa elämäntilanteessa. Tutkimukseen osallistuneista lähes puolet olivat menettäneet puolisonsa. Fyysisistä oireista omaisilla oli eniten väsymystä ja unettomuutta. Sen sijaan omaisilla oli erittäin vähän pahoinvointia tai ruokahaluttomuutta. Verrattaessa tilannetta ennen ja jälkeen potilaan kuolemaa unettomuus ja väsymys lisääntyivät joka kolmannella. Ennen potilaan kuolemaa joka kymmenes omainen käytti uni- ja rauhoittavia lääkkeitä. Sen sijaan potilaan kuoleman jälkeen vain viidesosa käytti uni- ja rauhoittavia lääkkeitä.

3.4.2. Suru henkisenä kipuna

Surutyön ohella leski joutuu uudelleen arvioimaan omaa elämäänsä ja sen hallintaan tarvittavia voimavaroja. Tämä tehtävä on vaikeaa, kun mielen täyttää ristiriitaiset ajatukset ja tunteet. Leski kokee surun ja menetyksen tunteiden lisäksi useita erilaisia tunteita. Shuchter & Zisook (1993, 28) mainitsevat vihan tunteen yhtenä tunteiden purkamisväylänä ja se voi kohdistua menetettyyn henkilöön, sukulaisiin tai ystäviin, lääkäreihin tai itseen. Tunnetta monimutkaistaa se, että tunteen ulkonaista ilmaisemista vastustetaan. Tämän seurauksena sureva voi tuntea erilaisia syyllisyyden tunteita. Oma selviytyminen tuntuu epärealiselta, sureva tuntee olevansa vastuussa kuolemasta ja hän voi kokea itsensä petturiksi.

Suru sisältää myös voimakasta kaipausta ja tuskaa. Sureva ei halua päästää irti menetetyistä. Suruun kuuluu olennaisena myös itsekkäät ajatukset siitä mitä itselle tapahtuu puolison kuoleman jälkeen. Menetys merkitsee myös tyhjyyttä. Monet ovat kuvanneet olotilaansa esimerkiksi puolison kuoleman jälkeen sanomalla, että on kuin puolet itsestä olisi poissa. Alussa on tarve vaalia tätä tyhjyyttä ja vastustaa tyhjän tilan täyttämistä. Tapahtunutta ei haluta hyväksyä tapahtuneeksi. Halutaan vaalia menetetyistä muistoa. (Saari 2000, 67-68.)

Somer (2000, 40) havaitsi kuolevien omaisilla esiintyvän eniten surun tunnetta. Masennus, yksinäisyys ja katkeruus potilaan kuoleman vuoksi lisääntyivät joka

kolmannella omaisella potilaan kuoleman jälkeen. Masennus onkin yksi tyypillisimmistä oireista, joita surevat kokevat puolisonsa menettämisen jälkeen. Bornstein ym. (1973, 565) tutkivat keski-ikänsä 61-vuotiaiden leskien masennusta, kun heidän puolisonsa kuolemasta oli kulunut reilu vuosi. Leskistä 17% koki olonsa masentuneeksi vielä vuoden kuluttua puolisonsa kuolemasta. Jacobs ym. (1989, 269-274) saivat tutkimuksessaan hieman korkeammat arvot. Heidän mukaansa surevista henkilöistä 32% koki masennusta, kun läheisen henkilön kuolemasta oli puoli vuotta aikaa. Vastaava arvo oli vuoden kuluttua 27%.

Masennus on tutkimusten valossa yleinen ilmiö surevilla henkilöillä, mutta masennuksen voimakkuudesta kertoo Robinson ja Fleming (1992, 291-305) tekemä tutkimus. He vertasivat puolison kuoleman jälkeen surutyössä epäonnistuneita (complicated bereaved), jotka oli todettu masentuneiksi, psykiatrisessa hoidossa oleviin masentuneisiin. Beckin masennuskaavakkeella (BDI) mitattuna voitiin huomata, että ryhmät erosivat selkeästi toisistaan masennuksen voimakkuuden mukaan. Puolison kuoleman kokeneet masentuneet lesket saivat keskimäärin BDI arvoksi 18,1 kun taas masennuksen vuoksi psykiatrisessa hoidossa olevat saivat keskimääräisenä arvona 29,1. Kontrolliryhmä sai arvon 3,1. Tämä tutkimus osoittaa, että vaikka lesket saattavat kokea vaikeaaakin masennusta puolisonsa kuoleman jälkeen, se ei kuitenkaan ole yhtä voimakasta kuin masennuksen vuoksi psykiatrisessa hoidossa olevien potilaiden masennustaso.

Wortmanin ja Silverin tutkimuksen mukaan puolet surevista selviytyi ilman voimakkaita ahdistuksen ja masennuksen oireita. Kahdeksalla prosentilla ilmeni kroonista surua, jolloin suru ei lientynyt, vaan säilyi samanlaisena. Kahdella prosentilla oli viivästynyttä surua, joka johtui siitä, ettei menetyksen hetkellä ollut mahdollista surra, koska piti pitää huolta muista tai puolustautua itse. Noin 30 prosentilla oli havaittavissa jonkinlaisia surun vaiheita selviytymisessä. (Heiskanen 2000, 12-16.)

3.5. Vaihtoehtoinen näkökulma suruun

Heiskanen (2000, 14-16) on tarkastellut surua myös uusien näkökulmien kautta. Hänen mukaansa surusta on väkisin yritetty löytää yhtenäisiä piirteitä, joista on muodostettu selkeästi etenevät vaiheet. Tämän sijaan surututkimuksessa tulisi ottaa huomioon enemmän surun yksilölliset kokemukset. Keskeisintä uudessa surunäkemyksessä on ajattoman, jatkuvan kiintymyksen säilyttäminen menetettyyn ihmiseen. Tämä näkemys eroaa selkeästi Freudin määritelmästä luopumisen tärkeydestä.

Kiintymys kuolleeseen läheiseen elää arjessa monin tavoin. Alussa voimakkaammin, mutta vielä vuosikymmenienkin kuluttua voi jokin muistuttaja tuoda hänet elävästi mieleen. Kiintymys menetettyyn ihmiseen säilyy myös esineiden ja tavaroiden avulla. Aiemmin on ajateltu, että surusta ei voi päästä eroon mikäli ei kykene neutralisoimaan merkityksellisiksi käyneiden esineiden tunnearvoa. Nykyään ollaan toista mieltä. Nämä erityisen rakkaat esineet voivat olla surevan lohtuna ja antaa hänelle voimia jaksaa vaikeinkin hetkinä.

Heiskanen arvioikin vanhojen surumyyttien pitävän pintansa pitkään, koska vaikutusvaltaisten tutkijoiden ja klinikkojen tutkimukset ovat tukeneet niitä. Niissä on kuitenkin useimmiten tutkittu patologista surua, ihmisiä, jotka ovat hakeneet voimakkaaseen suruun apua. Suurin osa surututkimuksista on käsitellyt surevia leskiä, eivätkä tulokset ole yleistettävissä.

4. Puolison kuolema kriisinä

Kriisit ovat erottamaton osa elämää. Heiskasen (1994, 16) mukaan elämä voidaan jopa nähdä jatkuvana psyykkisten kriisien sarjana. Kriisit antavat ja opettavat. Ne ovat muutosvoimia. Muutokset voivat olla joko ulkoisia, käytännöllisiä tai sisäisiä elämän muutoksia. Ihminen ei yleensä halua muuttua, vaan pitää viimeiseen saakka kiinni uskomuksistaan ja tavoistaan, sillä ne luovat turvallisuutta ja jatkuvuutta elämään. Läheisen ihmisen kuolema voidaan kokea vaiheittain etenevänä kriisinä, jonka seurauksena läheinen kokee itsessään ja elämässään muuttumisen merkkejä. Cullberg (1977, 170-187) on jakanut traumaattisen kriisin kulun neljään vaiheeseen. Jokaisella vaiheella on oma luonteenomainen sisältönsä. Vaiheet eivät ole selvästi erillään toisistaan, joskus niistä saattaa joku jäädä kokonaan pois tai esiintyä yhdessä jonkin toisen vaiheen kanssa. Tarkastelen seuraavassa Cullbergin mallia sisällyttäen tarkasteluun myös muiden kriisitutkijoiden näkemyksiä vaiheiden sisällöstä.

4.1. Sokkivaihe

Cullbergin (1977, 171-172) mukaan sokkivaiheessa yksilö torjuu todellisuuden kaiken voimin, koska hänellä ei ole mitään mahdollisuutta työskennellä tapahtuneen kanssa. Lindholmin (1999, 9) päättötyössä eräs nuori leski kertookin kuinka hän oli aivan kuin mitään todellista ei olisi tapahtunut. Hänellä oli tunne siitä ettei tämä kaikki paha voi olla totta. Aivan kuin hän olisi elokuvan pääroolissa, jossa hän esitti kohtausta missä hänen miehensä kuolee.

Saaren (2000, 42-49) mukaan tällöin mieleemme suojaa meitä sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota se ei pysty ottamaan vastaan eikä kestä. Psyykkisessä sokissa aivojen kapasiteetista on käytössä suurempi osa kuin normaalioloissa. Myös aistit avautuvat vastaanottamaan vaikutteita ja ne porautuvat suoraan aivoihin ilman tavanomaista valikoitumista ja muokkautumista. Siksi syntyneet aistivaikutelmat ja mielikuvat ovat erittäin voimakkaita, yksityiskohtaisia ja selkeitä. Ne ovat niin vahvoja, että aivot myöhemmin tuottavat niistä havaintoja.

Sokkia seuraa turtumus ja henkilö saattaa näyttää hyvinkin järjestäytyneeltä. Tämä toisaalta helpottaa surevan käytännön asioiden hoitamista, kuten sukulaisille kuolemasta ilmoittamisesta tai hautajaisten järjestelyä. Tämä vaihe voi kestää lyhyestä hetkestä muutamiin vuorokausiin. (Cullberg 1991, 142-151; Wass 1987, 282-283).

4.2. Reaktiovaihe

Sokkivaihe ja sitä seuraava reaktiovaihe muodostavat yhdessä kriisin akuutin vaiheen. Tutkijoiden mukaan tämä vaihe voi kestää korkeintaan 4-6 viikkoa, jotta sitä nimitettäisiin akuutiksi kriisiksi. Reaktiovaiheen voidaan sanoa alkavan silloin kun kriisiin joutuneen on pakko avata silmänsä näkemään tapahtunut. Tässä vaiheessa tapahtuu yksilön koko psyykkisessä minässä raju uudelleen asennoituminen. Ulkopuolisen huomiota kiinnittää usein kriisiin joutuneen yksilön pyrkimys löytää jotakin merkitystä kaottisessa tilanteessa. Kysymys ”miksi” toistuu yhä uudelleen, samoin kuin valitus ja ihmetys siitä, kuinka järjetöntä ja epäoikeudenmukaista on, että tämän piti tapahtua juuri minulle. (Cullberg 1977, 172-173.)

Saari (2000, 52-55) mainitsee tunteiden ja tietoisuuden tulevan yhtä aikaa. Ihmiset itkevät paljon, mutta kun heiltä kysytään siihen syytä, he eivät pysty sitä sanomaan. Välillä koetaan helpotuksen tunnetta siitä, että olisi voinut käydä paljon pahemmin. Suru, epätoivo, tyhjyyden tunne, ahdistus, itsesyytökset ja syyllisyydentunnot ovat tyypillisiä. Traumaattisiin kokemuksiin liittyy myös häpeää. Lievimmillään häpeä liittyy ihmisten kohtaamiseen traumaattisen kokemuksen jälkeen. On vaikeaa mennä työpaikalle tai kouluun ja kohdata kaikki tutut ja puolitut ihmiset siellä. Pelätään, että ruvetaan itkemään tai ettei kestä tuttujen näkemistä.

Läheisen omaisen menetyksen yhteydessä on poismenneen ajattelemisen ja kuvittelemisen usein hyvin korostunutta. Kuollut on surevan tietoisuudessa yötä päivää, ja joskus tällainen kuvittelu saattaa saada harhakuvitelman tai harhan piirteitä. (Cullberg 1977, 172-173.)

4.3. Läpityöskentelyvaihe

Läpityöskentelyvaihe tapahtuu ehkä puolen vuoden tai vuoden kuluessa traumaattisen tapahtuman jälkeen. Tässä vaiheessa yksilö alkaa suuntautua tulevaisuuteen oltuaan siihen asti täysin keskittynyt traumaan ja menneisyyteen. Tällöin herää tarve uudelleen arvioida omaa toimintaa ja sisäisten prosessien uudelleen järjestely ja hallinta tulevat mahdollisiksi. Toisaalta yksilö saattaa tuntea itsensä tarpeettomaksi ja käyttäytyä avuttomasti. (Cullberg 1991, 142-151.)

Saari (2000, 60-61) kuvaileekin tälle jaksolle olevan tyypillistä, että tällöin mielessä alkaa liikkua muitakin ajatuksia kuin menetys ja siihen liittyvät tapahtumat. Vähitellen nuo hetket lisääntyvät, jolloin menetys ei ole mielessä. Seuraamalla näiden hetkien määrää pystyy näkemään oman suruprosessin etenemisen. Voimakkaat tunteet eivät kuitenkaan häviä tällöin. Mikä tahansa asia saattaa jälleen tuoda elävänä mieleen menetetyn läheisen ihmisen ja silloin voimakas kaipaus, ikävä ja suru taas purkautuvat. Läheisen ihmisen menetyksen kokeneet puhuvat tässä vaiheessa usein hyvistä päivistä ja vaikeista päivistä. Vaikeita päiviä ovat ne, jolloin menetys ja siihen liittyvät tunteet ovat kovasti pinnassa ja täyttävät mielen. Hyviä päiviä ovat ne, jolloin nuo tunteet ovat taaemmalla.

4.4. Uudelleen suuntaamisen vaihe

Viimeisenä jaksona koetaan uudelleen suuntaamisen tai orientoitumisen vaihe, joka ei oikeastaan koskaan pääty. Saaren (2000, 67-68) mukaan traumaattiset tapahtumat aiheuttavat yleensä elämään paljon muutoksia. Tapahtuneen hyväksymisen kautta alkaa sopeutuminen tapahtuman tuottamiin muutoksiin.

Yksilön tulee uudelleen organisoida oma maailmankuvansa. Kuolemasta aiheutuneiden muutosten hyväksyminen on avaintekijä omalle selviytymiselle. Yksilö jatkaa elämäänsä tuntien menneen kuin arpena, joka tulee aina pysymään, mutta jonka ei tarvitse estää häntä saamasta kosketusta elävään elämään.

(Cullberg 1991, 142-151; Shuchter & Zisook 1993, 23-24.)

Luopumisen ja surun avulla avautuu tilaa uudelle. Kehitys tapahtuu vähitellen, usein aivan huomaamatta. Ensin ihminen joutuu pakottamaan itsensä olemaan kiinnostunut asioista ja ihmisistä. Usein niin tehdään, koska ystävät ja sukulaiset sitä vaativat ja heille halutaan olla mieliksi. Vähitellen omakin kiinnostus elämään lisääntyy.

(Saari 2000, 67-68)

5. Puolison kuolemasta seuraava muutos

Shuchter ja Zisook (1993, 28) mainitsevat puolison kuoleman aiheuttavan avuttomuuden, riittämättömyyden ja kykenemättömyyden tunteita. Aviopuolison kuoltua ihminen menettää kumppanin, läheisyyden tunteen, osan itsestään sekä puolison roolin. Samalla pitää tarkastella uusiksi entinen elämäntapa ja löytää tunne elämän tarkoituksellisuudesta.

5.1. Kriisin myötä elämänarvojen muutosta

Puolison kuolema on aina kriisi, joka vaatii sopeutumista muuttuneeseen tilanteeseen. Saaren (2000, 22-27) mukaan elämänarvot muuttuvat kriisin kokemisen jälkeen. Tällöin ihminen tulee tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan. Äärimmilleen vietyinä se on tietoisuutta siitä, että minä hetkenä hyvänsä voi tapahtua mitä tahansa. Hyvin nopeasti kriisin kokeneet ihmiset alkavat kuitenkin työstää tätä tunnetta pois itsestä ja vähitellen se heikkeneekin. Monet perättäiset traumaattiset kokemukset pystyvät järkyttämään haavoittumattomuuden kokemuksen kokonaan tai pitkäksi aikaa. Traumaattiset kokemukset kyseenalaistavat maailmankuvamme ja elämäntapojemme. Myös elämänarvoissa tapahtuu muutoksia. Työ, ura ja omaisuus menettävät merkitystään ja perheen ja ihmissuhteiden arvo lisääntyy.

Sopeutumistehtävä, jonka traumaattinen tapahtuman aikaansaama elämänmuutos aiheuttaa ihmiselle, on hyvin vaativa. Kaikki ihmisen voimavarat vaaditaan tästä tehtävästä selviytymiseen. Usein toimitaan voimavarojen ääriarjalla, joskus voimavarat ei riitä. Traumaattisessa kriisissä kaikki tapahtuu nopeasti ja rajusti. Me emme siis pysty hallitsemaan sitä, mitä meille tapahtuu ulkoisesti emmekä omia sisäisiä reaktioitamme.

Läheisen ihmisen kuoleman jälkeen surijan on vaikea nähdä kokemuksissaan mitään positiivista. Tutkimuksissa on kuitenkin tullut esiin suremisen myötä tapahtuvaa ihmisen henkistä kasvua. Salahu-din (1996, 103-120) vertaili amerikkalaisia ja länsimaisia leskeytyneitä naisia. Kaikki tutkimukseen osallistuneet naiset olivat kokeneet henkistä kasvua puolison kuoleman kokemisen ja suruprosessin myötä.

Laakso (2000, 100) tutki äitien surua lapsen kuoleman jälkeen. Äidit kertoivat kokemuksen vaikuttaneen heihin monella tavalla myönteisesti ja kielteisesti. Äidit tunnistivat itsessään vahvuuksia ja heikkouksia sekä elämänarvojen muuttumista. Vahvuuksia olivat aikuistuminen, suhteen syveneminen omiin vanhempiin, kuolemanpelon poistuminen ja ihmisenä kasvaminen. Heikkouksina koettiin lannistuminen, pelkojen lisääntyminen, katkeruus, luovuuden katoaminen ja elämän halun väheneminen.

Samankaltaisia kasvun merkkejä tuli esiin myös Erjantin (1999, 154-155) tutkiessa puolisonsa menettäneitä henkilöitä. Tärkeimpänä kasvuntekijöinä nousivat esiin elämän rajoittuneisuuden tunnistaminen ja arvojen muuttuminen. Surevat kokivat myös tunteiden muuttumista itseä ja muita kohtaan. He kokivat olevansa nyt vahvempia, viisaampia ja rennompia.

Hoganin (2000, 6-10) mukaan surusta seuraava syvälinen itsetutkiskelu johtaa hiljalleen henkilökohtaiseen kasvuun. Sureva huomaa muuttuneensa pitkämielisemmäksi ja vähemmän tuomitsevaksi niin muita kuin itseäänkin kohtaan. Asioiden tärkeysjärjestys muuttuu, ja sureva panostaa enemmän muiden rakastamiseen ja muiden auttamiseen kuin aineelliseen hyvään. Kuolemalle saatetaan pyrkiä antamaan merkitys omistautumalla muiden auttamiseen.

5.2. Yksinhuoltajuus

Nuorena puolisonsa menettäneet jäävät yksin lasten kanssa. Tämä tehtävä on rankka niin fyysisesti kuin henkisesti. Vauvat ja pienet lapset tarvitsevat hoitoa lähes koko ajan. Yksinhuoltaja ei voi siirtää vastuuta välillä puolisolleen, vaan aina on jaksettava itse hoivata. Vähän vanhempien lasten kanssa raskaimpana koetaan kasvatusvastuu yksin ilman läheistä henkilöä jolta pyytää apua. Demi (1989, 236) pohtii leskeytymisestä seuraavaa yksinhuoltajuutta. Leskellä ei enää ole toista osapuolta, jonka kanssa voisi yhdessä päättää lasten kasvatuksesta. Vastuun kantaminen yksin on raskasta, sillä lapset tarvitsevat fyysistä, emotionaalista ja taloudellista tukea.

Nuorena leskeksi jäänyt Rivinoja kirjoittaaakin: ” *Nainen on kadoksissa. Äiti minusta totisesti löytyy, siitä pitävät huolen kolme tyttärentäni. Leskikin olen. Siihen törmään ihmisten käytösten ja puheitten takia, rastittaessa virastojen lomakkeita tai vaikkapa*

illallisilla aiheuttaessani parittomana päänvaivaa istumajärjestyksessä. Mutta nainen on kadoksissa." (Laininen 1996, 104-105.)

Tutkimuksissa on tarkasteltu lasten vaikutusta lesken surussa selviytymiseen. Balkwellin (1981, 121) tutkimuksessa huomattiin puolison kuolemaan sopeutumisen olevan kaikkein vaikeinta alle 45-vuotiaana leskeksi jääneillä henkilöillä, joilla on huollettavia lapsia. Lapset voivat olla myös ainoa syy, jonka vuoksi oman elämän on jatkettava. Lindholm (1999, 2) näkeekin lapset myös lesken elämänlankana. Nuoret lesket kokevatkin lapset ja äitiyden tärkeäksi elämänarvoksi. Lapsien vuoksi täytyy yrittää jaksaa elämässä eteenpäin. Lasten kautta ymmärtää elämän jatkuvuuden ja usein lohduttaa se tosiasia, että miehen elämä jatkuu ja näkyy lapsissa. Lindholmin nuorten leskien haastatteluista tuli esiin, että lapset antavat syyn yrittää eteenpäin ilman miestä. Kun on lapsia, äidin pitää huolehtia heidän perustarpeista.

Usein nuorelle leskelle tulee halu näyttää ulkomaailmalle, että hän tulee toimeen hyvin ilman ulkopuolisten apua. Dyregrov (1993, 56) onkin havainnut varsinkin nuorten vanhempana leski voi tuntea, että häneltä odotetaan liikaa ja odotukset voivat aiheuttaa ahdistusta, turvattomuutta ja ärtyisyyttä.

Leskeen suuntautuu myös uudenlaisia odotuksia ja rooleja. Uudenlaisista tehtävistä suoriutumisesta voi olla myös hyötyä leskelle. Kyyrösen (1983, 198) ja Lindholmin (1999, 2) mukaan omien ja ennen puolisolle kuuluneiden tehtävien hoitaminen voi olla lesken omaa suruprosessia edistävää. Toisen tehtäviä hoitaessaan leski kokee puolisonsa kuoleman konkreettisenä ja oppii vähitellen hyväksymään muuttuvan tilanteen.

5.3. Yksinäisyys

Puolison kuoleman vuoksi leski kokee itsensä yksinäiseksi. Tämä on ymmärrettävää, sillä usein puoliso on ollut henkilö jolle on kerrottu ilot ja surut. Leski ei jää ainoastaan ilman puhelukumppania vaan samalla loppuu myös fyysinen kosketus ja yhdessä tekeminen. Tästä seuraa lesken yksinäisyyden tunne. Tutkimuksissa esimerkiksi Vikkula (1984, 95) ja Cullberg (1991, 140) on osoitettu, että yksinäisyyden kokeminen äkillisenä elämänmuutoksena on paljon riskialttiimpaa, kuin jos se olisi koettu pysyvänä tilana.

Leskien kokema yksinäisyys sisältää Baarsen ym. (1999, 443) mukaan kaksi perusmuotoa. Yksinäisyys voi johtua sosiaalisesta yksinäisyyden tunteesta tai se voi olla emotionaalista eristäytymisestä johtuvaa yksinäisyyttä. Ensin mainitun yksinäisyyden nähdään johtuvan sosiaalisen integraation puutteesta, lesken ihmissuhteiden määrä vähenee. Jälkimmäinen viittaa selkeän emotionaalisen kiinnostuksen puuttumiseen. Tämä merkitsee sitä, että ihminen voi tuntea olevansa yksin niin kotonaan kuin ihmisten keskelläkin.

Baarsenin mukaista yksinäisyyden luokittelua ovat mm. Shuchter ja Zisook (1993, 27) tutkineet. Heidän tutkimuksensa käsitteli puolisonsa menettäneiden miesten ja naisten emotionaalisia ja kognitiivisia reaktioita. Kun puolison kuolemasta oli kulunut kaksi kuukautta, 59% tunsivat itsensä yksinäiseksi, ja 13 kuukauden kuluttua vastaava luku oli 39%. Yksinäisyyden tunteita ihmisten seurassa koki 37% kahden kuukauden ja 23% 13 kuukauden kuluttua puolison kuolemasta. Tämän määrittelyn ongelmana saattaa olla ihmisten vaikeus arvioida omia yksinäisyyden kokemuksiaan.

Tuominen (1994, 236-238) tarkasteli leskien kokemaa yksinäisyyden tunnetta iän mukaan. Leskien puolison kuolemasta oli kulunut keskimäärin neljä vuotta. Nuorista leskistä (alle 50-vuotiaat) reilu neljännes tunsivat itsensä melko yksinäisiksi. Vaikka fyysinen yksin jääminen on riskitekijä sosiaalisen eristyneisyyden kokemiselle, yksinäisiä on toisaalta paljon myös perheen kanssa asuvien leskien keskuudessa. Vanhemmilla ikäryhmillä fyysinen ja emotionaalinen yksinäisyys kietoutuivat toisiinsa tiiviimmin kuin nuorten leskien keskuudessa.

5.4. Muuttuneet ihmissuhteet

Puolison kuoleman jälkeen lesken ihmissuhteet ovat muutostilassa.

Salenius kertookin: "*Omassa elämässäni jouduin toteamaan, että sosiaalinen verkostoni hupeni. Monet olivat ystäviä vain mieheni työn tiimoilta. Tukea ei tullutkaan sieltä mistä siten eniten olin odottanut, yhteisöstä jonka parissa mieheni oli työtä tehnyt ja jossa yhdessä olimme olleet mukana. Ei ollut kiinnostusta kuinka leski selviytyy menetyksestään.*" (Vainio 1998, 13.)

Puolison kuolema vaikuttaa avioliiton aikana muodostuneisiin ystävyys-suhteisiin.

Suurin muutos koetaan yleensä suhteessa kuolleen puolison sukulaisiin, yhteisiin ystäviin ja puolison työtovereihin. Tuominen (1994, 231-233) havaitsi tutkimuksessaan, että noin joka toisella leskellä puolison sukulaisten tapaaminen oli vähentynyt, joka kolmas tapasi heitä yhtä usein kuin ennenkin ja vain harvoilla kontaktit puolison sukuun olivat leskeksi jäätyä tiivistyneet. Vastaavia muutoksia havaittiin myös puolisoitten yhteisten ystävien tapaamisessa. Joka toisella leskellä yhteydenpito yhteisiin ystäviin ja tuttaviiin oli harventunut.

Ystävien roolin merkitystä nuorille leskille tarkastelivat Stylianos ja Vachon (1993, 403). Vanhemmat ovat aluksi tärkeimpänä sosiaalisena tukena nuorelle leskelle, mutta suruprosessin edetessä ystävien osuus muuttuu tärkeämmäksi. Vanhat ystävät usein säilyvät, mutta tärkeimpinä tukihenkilöinä koetaan vastaavan elämäntilanteen kokeneet uudet ystävät. Malley ja Stewart (1988, 183) ovat huomanneet vastaavia asioita. Leskien on tutustuttava uusiin ihmisiin jotka osaavat suhtautua heihin heidän uuden roolinsa mukaisesti. Tällaisia ovat juuri erityisesti saman kokeneet toiset lesket. Samoin lesket ovat alkaneet pitää enemmän yhteyttä yksinelävien kuten eronneiden naisten kanssa.

Yksinäisyys tulee esiin myös muunlaisina muutoksina. Leski saattaa huomata pariskuntien ja perheiden suunnalta tulevien kutsujen harvenevan. Hänestä ei ole riittävästi seuraa perheiden miespuolisille jäsenille. Erilaiset juhkakutsut vähenevät, sillä lesken läsnäolo tunnetaan ilonpitoa laskevana.

Tärkeä vaihe leskelle itselleen on huomata, ettei hänen tule pyrkiäkään olemaan muuta kuin mitä hän itse on. Hän ei voi korvata menetettyä puolisoaan. Eräs nainen kirjoittaa leskeydestään : ”*Aivan ratkaiseva vaihe toipumisessani alkoi sinä päivänä, kun myin kaksoisvuoteen ja siirryin yhden hengen vuoteeseen. Lakkasin olemasta pariskunnan puolikas ja tulin omaksi itsekseni...*” (Kitzinger 1983, 291.)

5.4.1. Lesken kohtaamisen vaikeus

Lesken kohtaaminen voidaan kokea myös vaikeana asiana. Ei löydetä sanoja joilla lohduttaa ja siksi enemmän vältellään lesken kohtaamista. Toisena tekijänä Walsh ja McGoldrick (1988, 320) mainitsevat, että kuolleen henkilön omainen on vaikea kohdata, koska tällöin henkilö joutuu kohtaamaan myös oman kuolevaisuutensa.

Härkösen (1989, 15) mukaan ihmisellä saattaa olla alitajuinen tunne siitä, että ollessaan jollain tavalla tekemisissä kuoleman kanssa hän joutuu kasvokkain omankin kuolevaisuutensa kanssa. Kuoleman pelko ulottuu kaikkeen, mikä on ollut kosketuksissa kuoleman kanssa.

Vaikeuksia saattaa tuottaa myös surevan ihmisen auttaminen ja tukeminen. Joskus ystävät ja muut läheiset epäonnistuvat lesken auttamisessa, varsinkin mikäli omaiset eivät ole itse koskaan kohdanneet sellaista menetystä eivätkä tulleet ajatelleeksi omaa kuolemaansa. Aikuinen omainen yrittää kyllä lohduttaa, mutta lohduttaminen saattaa tulla väärässä muodossa. Usein pinnallisesta lohduttelusta on seurauksena lesken yhä voimakkaampi vetäytyminen yksinäisyyteen suremaan.(Kangas 1998, 14; Kyyrönen 1983, 179.)

Ongelmia tuottaa myös lähiympäristön ihmisten alati lisääntyvät selviytymisodotukset. Morgan (1989, 105) havaitsi leskien kokevan ongelmaksi sen, että lähimmäiset odottavat heidän pääsevän surusta yli paljon nopeammin kuin he itse ovat valmiita. Surevan odotetaan palaavan pian normaaliin elämään. Tällöin leskelle saattaa tulla tunne, että hänen tulee näyttää selviytyneensä. Tämä heikentää lesken surutyöntekoa ja saattaa vain vaikeuttaa selviytymistä.

Lesken jäädessä yksin kolmen pienen lapsen kanssa elämä vaatii uudelleen organisoimista. Tällöin parhaana tukena voidaan kokea konkreettinen auttaminen

lastenhoidossa tai talouden hoidossa. Lindholm (1999, 22) haastattellessaan nuoria naisleskiä havaitsi juuri konkreettisen avun tärkeyden. Ruoan valmistaminen, pyykinpesu sekä kodin siisteydestä huolehtiminen on surevalle äidille hankalaa. Usein aivan konkreettinen apu on parasta, koska jonkun on kuitenkin kotityöt tehtävä. Leskellä ei usein ole miehensä kuoleman jälkeen väliä sillä, miltä koti näyttää.

5.5. Uusi suhde

Lesken menettäessä puolisonsa nuorella iällä tulee selviytymisen myötä myös uudet ihmissuhteet mukaan selviytymisprosessiin. Uuden ihmissuhteen solmiminen on leskelle vaikea tehtävä, koska hän tuntee helposti loukkaavansa vainajaa. Samalla saattaa ongelmia syntyä niin entisen puolison sukulaisten kuin omien lasten suhtautumisen kanssa. Hiltonin (1970, 194-195) mukaan naislesket menevät miesleskeä harvemmin uudelleen naimisiin. Jotkut saattavat kuitenkin hankkiutua nopeastikin uuteen suhteeseen päästäkseen pakoon yksinäisyyden tuntemuksia ja hankkiakseen lapsille uuden isän. Uusi avioliitto solmitaan todennäköisimmin ennen naimisissa olleen kanssa.

Tuominen (1994, 240-244) haastatteli tutkimuksessaan yli 3000 mies- ja naisleskeä, jotka olivat iältään 18-80-vuotiaita. Tutkimuksessa selvisi, että uudet parisuhteet olivat yleisiä nuorten leskien ryhmässä. Lapsia huoltavat lesket muodostivat uusia avioliittoja ja avosuhteita useammin kuin yksinäiset lesket. Kun tutkimuksessa haluttiin tarkentaa sitä, vaikuttiko alaikäisten lasten olemassaolo leskien avio- ja avoliittoihin, rajattiin haastattelu alle 50-vuotiaisiin leskiin. Haastateltavilla oli kulunut noin neljä vuotta puolison kuolemasta. Nuorten leskien uuden parisuhteen muodostamiseen alaikäisten lasten olemassaolo ei näyttänyt suuresti vaikuttavan. Noin viidesosa lapsettomista tai aikuisia lapsia omaavista leskistä oli neljän vuoden aikana löytänyt uuden elämäkumppanin. Yhtä tai kahta lasta hoitaneista leskistä myös noin viidesosa oli muodostanut uuden parisuhteen. Lasten suuri lukumäärä saattoi olla esteenä naisten uusille parisuhteille, sillä kun lapsia oli kolme tai enemmän avioituneiden tai avoliitossa olevien naisleskien osuus oli merkitsevästi pienempi.

Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin myös uuden parisuhteen vaikutus ystävyys- ja sukulaissuhteisiin. Lesken uusi parisuhde heikensi siteitä edesmenneen puolison

sukuun ja puolison yhteisiin ystäviin. Tästä ei voida kuitenkaan suoraan päätellä ystävyys-suhteiden vähentyneen, sillä entisen avioliiton aikaisten läheissuhteiden tilalle oli todennäköisesti tullut elämäkumppanin myötä uusia ystävyys- ja sukulaisuussuhteita.

6. Puolison kuoleman kokemiseen vaikuttavia tekijöitä

Yhtenä tunnetuimpana leskeyden tutkijana voidaan pitää Lopataa. Hän on tutkinut puolisonsa menettäneitä ihmisiä eri puolilla maailmaa. Lopatan (1971, 72) mukaan yhtenä tärkeimpänä selittävänä tekijänä lesken selviytymiselle on lesken ikä tällä hetkellä sekä lesken ikä puolison kuollessa. Lapset tuovat lesken elämään rasietta, mutta toisaalta saattavat auttaa surusta selviämiseen. Lasten määrän, sukupuolen ja iän on nähty vaikuttavan leskeyden kokemiseen. Lesken oma terveys ja hänen taitonsa toimia yhteiskunnassa auttavat häntä selviämään uudenlaisista käytännön tilanteista. Varallisuus ja ystäväpiirin laajuus ja heidän taitonsa auttaa leskeä ovat myös tärkeitä tekijöitä.

6.1. Kuoleman äkillisyys tai sen ennakointi

Tuomisen (1994, 31 & 330) mukaan surutyö voi edeltää biologista kuolemaa silloin, kun puolison kuolema on odotettavissa vaikean ja pitkäaikaisen sairauden takia. Leski on menetyksen kohdatessaan tehnyt siten osan välttämättömästä surutyöstä sairauden aikana. Kuolemasta seuraava toipuminen kestää tällöin lyhyemmän ajan. Tuomisen tutkimuksessa tapaturmaisten ja väkivaltaisten kuolemien samoin kuin äkillisten sairauskohtauksien kohdalla leskeyteen sopeutuminen oli onnistunut keskimääräistä harvemmin samoin kuin tapahtumissa, joissa tiedossa ollut sairaus kesti alle kuukauden.

Lindholm (1999, 9) on samaa mieltä suruprosessin vaikeudesta omaisen kuollessa yllättäen. Odottamattomaan kuolemaan suhtautuminen on sokinomaista, ja sitä on vaivalloista jäsentää ja realisoida. Luopumista ei ole voitu tehdä yhdessä kuolevan kanssa. Omainen joutuu tekemään surutyönsä ilman menetettyä ihmistä. Omaisen on vaikea saada kosketusta äkilliseen kuolemaan. Omaisen syyllisyyden- ja ahdistuksentunteet ovat hyvinkin voimakkaita.

Kyyrönen ym. (1997, 178-179) tutkivat alle 45-vuotiaita leskiä. Tutkimuksessa havaittiin, että lesket joilla oli vain vähän tai ei ollenkaan aikaa valmistautua puolisonsa kuolemaan, ilmaisivat muita useammin elämänhaluttomuutta tai toivoivat itsekkin pian

kuolevansa. Vielä vuosi puolison kuoleman jälkeen nämä lesket näkivät tulevaisuutensa pessimistisemmin, kärsivät useammin masennuksesta ja saivat enemmän itkukohtauksia kuin ne lesket, joilla oli ollut mahdollisuus aloittaa surutyö jo puolisonsa eläessä.

Hill ym. (1988, 792-796) saivat edellisistä poikkeavia tuloksia. He tutkivat yli 55-vuotiaita naisia, joiden puoliso oli kuollut. Tutkimuksessa kävi ilmi, että puolison kuoleman odotettavuus ei ollut yhteydessä myöhempään selviytymiseen surusta. Kauan puolisoaan hoitaneet lesket tunsivat terveytensä kuitenkin parantuneen puolison kuoleman jälkeen.

Vertaillen eri tutkimusten tuloksia Balkwell (1981, 121-122) tuli siihen tulokseen, että ennakkovaroituksella on merkitystä silloin, kun todennäköisyys leskeytyä on pieni eli nuorten leskien keskuudessa. Iäkkäänä leskeksi jääneillä ei ennakkovaroituksella ole samaa vaikutusta sopeutumiseen.

Parkesin tutkimuksissa on löytynyt vastaavia tuloksia. Nuoret lesket olivat yhtäkkisen puolison kuoleman jälkeen paljon tuskaisempia, kuin jos puolison kuolema oli ennakoitavissa. Mikäli puolison kuolema oli ennustettavissa, lesket kokivat sen aluksi raskaampana, mutta selviytyminen tapahtui nopeammin kuin leskillä, joiden puolison kuolemaan ei voinut valmistautua etukäteen. Nuoret lesket olivat selvästi emotionaalisesti ahdistuneempia yhtäkkisen kuin odotetun kuoleman kohdatessa ensimmäisen suruvuoden ajan. Samassa tutkimuksessa havaittiin yhtäkkisesti puolisonsa menettäneiden vähäisempi uuden avioliiton solmiminen.

(Demi 1989, 225.)

Demi (1989, 224) ei kuitenkaan löytänyt selkeitä eroja leskien henkisessä hyvinvoinnissa tai sosiaalisessa sopeutumisessa suhteessa puolison kuoleman yhtäkkisyyteen. Eroja löytyi kuitenkin sen suhteen, mihin leskien puoliso oli kuollut. Onnettomuudessa puolisonsa menettäneet olivat fyysisesti huonompikuntoisimpia ja puolison itsemurhan jälkeen lesket kokivat enemmän syyllisyyden tunteita ja saivat paheksuntaa osakseen. Huonoiten vanhemmuuden roolissa olivat selvinneet lesket, jotka olivat menettäneet puolisonsa onnettomuuden tai luonnollisen kuoleman seurauksena.

6.2. Lesken iän vaikutus

Lesken iän ja elämänvaiheen vaikutusta surun kokemiseen ja siitä toipumiseen on tutkittu paljon. Iäkkäänä leskeksi jääneiden naisten on todettu sopeutuvan helpommin kuin nuorena leskeytyneiden. Eroa on selitetty sillä, että leskeksi jäämisen todennäköisyys on suurempi iäkkäillä henkilöillä, mikä tekee tapahtuman hyväksyttävämmäksi. (Tuominen 1994, 23.)

Tähän ongelmaan on viitannut myös Lopata (1980, 102-103) todeten, että tilanne koetaan helposti epäoikeudenmukaisena. Leskeksi jääminen elämänsä keskivaiheilla näyttäisi olevan vaikeaa aikaa juuri siitä syystä, että kuolemantapaus ei ajoitu ”oikeaan aikaan”.

Sopeutumista vaikeuttaa se, että lesken omassa viiteryhmässä on vain vähän henkilöitä, jotka voisivat kokemuksillaan tukea ja auttaa kriisin läpikäymistä.

(Tuominen 1994, 23.)

Iän vaikutusta surun kokemiseen on saatu myös ristiriitaisia tuloksia. Sable (1991, 135) havaitsi, että vanhat lesket kokivat puolison kuoleman jälkeiset kolme vuotta ahdistavimmiksi kuin nuoret lesket. Vanhojen leskien suru väheni tasaisesti ajan kuluessa, mutta ei niin nopeasti kuin nuorten leskien keskuudessa. Tuloksia tarkasteltaessa tulee mainita, että tutkimukseen osallistuneista naisista vain kymmenes osa oli ns. nuoria leskiä

Vastaavia tuloksia ovat saaneet myös Richards ja McCallum (1979, 201-204). Vanhat lesket olivat yhtä masentuneita kuuden kuukauden kuluttua puolisonsa kuoleman jälkeen kuin nuoret lesket.

Tutkimustuloksiin vaikuttaa paljon myös se, missä vaiheessa tutkimus suoritetaan. Tyypillisesti puolison menetyksestä toipumista on mitattu melko lyhyen leskeysajan jälkeen. Tutkimuksissa tulee ottaa huomioon myös se tosiasia, että vanhoina leskeytyneet ovat usein viettäneet myös pidemmän ajan menetetyn puolison kanssa kuin nuoret lesket.

7. Selviytyminen puolison kuoleman jälkeen

7.1. Selviytyminen käsitteenä ja siihen vaikuttavat tekijät

"Kiuru laulaa järvikuivion yläpuolella. Riemukas laulu tunkeutuu tajuntaani. Valtava ilo täyttää mieleni. Minä elän! Minä elän! Huomaan kevään tulleen. Me selvisimme! Me selvisimme! Mieleni tekee tanssia ympäriinsä. Hymyilen, nauran. Musta putki jossa olen ryöminyt kuukausia on loppunut. Olen päässyt putkesta ulos. Uupuneena ja kuitenkin riemukkaana annan kevään ja elämän tulvia taas itseeni." (Koskimies 1995, 22-23.) Näin kuvaa selviytymisen tunteitaan neljän lapsen kanssa yhtäkkiä yksin jäänyt leski.

Läheisen kuolema on kriisitilanne hänen omaisilleen. Selviytyminen käsitettä käytetään usein puhuttaessa kriisistä yli pääsemisestä, jolloin surun merkitys ei tule esiin selkeänä. Seuraavat tutkija ovatkin tarkastelleet selviytymistä erityisesti kriisin näkökulmasta.

Houston (1987, 385) käsittelee selviytymistä pyrkimyksenä saavuttaa psyykinen tasapaino. Hänen mukaansa kaikki reaktiot, joiden tarkoituksena on välttää tai lieventää psykologista stressiä, ovat selviytymiskeinoja. Selviytyminen on siis nähtävä aktiivisena toimintana, jonka tarkoituksena on löytää keinot vastata asetettuihin vaatimuksiin ja lieventää vaatimusten aiheuttamaa emotionaalista latausta.

Heiskasen (1996, 171-172) mukaan selviytyminen voidaan nähdä reaktiona tai toimintamallina ihmistä kohdanneen kriisin tai ongelman yhteydessä. Lisäksi selviytyminen voi olla myönteistä tai kielteistä, jossa myönteisillä keinoilla on ihmistä kehittävä vaikutus, kun taas kielteiset mallit ovat kehityksen esteenä.

Jokainen selviytymistarina on erilainen, mutta on olemassa tekijöitä, joiden on havaittu vaikuttavan selviytymiseen. Raitasalo (1995, 69-70) on tarkastellut selviytymistä yksilön sisäisten voimavarojen kautta. Selviytymiseen vaikuttaviin tekijöihin kuuluvat minä, itsetunto, psyykkiset puolustuskeinot ja persoonallisuus. Selviytymiseen vaikuttaa ihmisen kokonaiskäsitys itsestään, omista fyysisistä ja psyykkisistä piirteistään, ominaisuuksistaan ja itsetunnostaan.

Tarkka (1996, 11) määrittelee sisäisiin voimavaroihin kuuluvaksi positiivisen asenteen, minäkuvan sekä yksilön eheyden kokemisen. Näiden lisäksi hän määrittelee myös ulkoiset voimavarat, joihin kuuluu tärkeänä sosiaalinen tuki.

7.2. Selviytymisprosessin vaiheet

Useat tutkijat ovat kuvanneet selviytymistä eri vaiheista muodostuvana prosessina.

Tutkijoiden näkemyksissä on paljon yhteneviä piirteitä.

Weiss (1993, 280) jakaa surusta selviytymisen kolmeen osa-alueeseen: kognitiiviseen hyväksyntään, emotionaaliseen hyväksyntään ja identiteetin muutokseen.

Kognitiivisessa hyväksymisessä yksilö liikkuu kohti selviytymistä kehittäen itselleen selityksiä siitä mistä menetys johtui. Selityksen objektiivisella paikkansa pitävyydellä ei ole niinkään merkitystä, vaan tärkeämpää on surevan oma subjektiivinen kokemus menetyksen selityksestä.

Emotionaalinen hyväksyntä on tärkeää selviytymisessä. Tällöin henkilö pystyy ajattelemaan tapahtunutta ilman, että se lamaannuttaisi surevan toimintakykyä. Uskon tämän tarkoittavan sitä, että leski pystyy keskustelemaan ja pohdiskелеmaan kuollutta läheistään ilman pelkoa siitä että alkaisi itkeä.

Identiteetin muutoksessa yksilö kehittää uuden mielikuvan itsestään. Tällöin vahvimmat sidokset menetyksestä läheisestä jäävät osaksi menneeseen minäkuvaan.

Kyyrösen (1983, 178) mukaan surun kokemisessa erottuvat kolme erilaista vaihetta.

Ensimmäinen surunvaihe on syvimmän surun ja menetyksen aikaa. Siinä vaiheessa lesken on irrottauduttava siteistään puolisoonsa ja todella hyväksyttävä menetyksensä. Leski käy muistoissaan läpi kaikkea heidän yhdessä kokemaansa, hän ikään kuin saa puolisonsa uudelleen lähelleen, nyt vain eri tavoin kuin ennen. Toinen vaihe alkaa siitä hetkestä, kun leski huomaa osaavansa ajatella ympäristöään, huomata muita ihmisiä ja elämän todellisia vaatimuksia päivittäisten toimien ohella. Leski alkaa tajuta oman itsensä tukemisen tärkeyden ja tarttuu kaikenlaiseen puuhailuun. Kolmannessa vaiheessa leski alkaa kiinnostua toisista ihmisistä ja alkaa tuntea uudelleen mielenkiintoa elämäänsä kohtaan. Tällöin ihminen on toipunut läheisensä kuolemasta.

Samalla leski voi tuntea olevansa ihmisenä vahvempi, ja läheisen kaipaus ei enää tuota tuskan tuntemuksia.

Moos (1986, 11-12) näkee selviytymisen sisältävän erilaisia tehtäviä, joiden ratkaisemisen jälkeen henkilöllä on mahdollisuus siirtyä selviytymisessään eteenpäin. Ensimmäisenä perustavana tehtävänä voidaan pitää merkityksen löytämistä tapahtuneelle. Sopeutumisprosessin toisena tehtävänä on todellisuuden kohtaaminen ja ulkoisten olosuhteiden asettamiin vaatimuksiin vastaaminen. Esimerkiksi puolisonsa menettänyt joutuu omaksumaan uudenlaisen roolin leskenä ja yksinhuoltajaäitinä. Suhteiden ylläpitäminen perheenjäseniin ja muihin läheisiin ihmisiin muodostaa sopeutumisen kolmannen tehtävän. Kriisin kokeminen vaikuttaa usein negatiivisesti ulkoisiin suhteisiin. Surevalla ei ole voimavaroja pitää aktiivisesti yhteyttä lähimmäisiinsä. Sopeutumisen neljäntenä tehtävän on kyetä jälleen tunteiden ilmaisuun ja hallitsemaan niitä. Tavoitteena on tyydyttävän minäkuvan säilyttäminen, sekä itsehallinnan tunteen ylläpitäminen. Sopeutuminen ilmenee siten menetetyt itseluottamuksen, haavoittuneen minäkuvan ja hallinnantunteen palautumisena. Traumassa haavoittuneet tasapainoisen elämän peruspilarit, luottamus, itsenäisyys, aloitteellisuus, pätevyys, identiteetti ja intimiteetti rakennetaan uudelleen

Erjannin (1999, 140-143) mukaan selviytymisen ensimmäisinä merkkeinä voidaan pitää lyhyitä positiivisten tunteiden jaksoja, jotka sisältävät uudelleen herännyttä toivoa, kivun lieventymistä ja havaintoja siitä, että on oppinut elämään surun kanssa. Surun käännepeiste tapahtuu kun sureva selvästi huomaa, että suru on kulkeutumassa kohti selviytymistä. Tällöin sureva huomaa elämän jatkuvuuden ja alkaa tehdä ensimmäisiä tulevaisuuteen suuntautuneita suunnitelmia.

Surusta irrottautuminen tapahtuu kun sureva päättää palauttaa ennalleen elinvoimaisuuden ja elämän järjestelmän. Hän hyväksyy kuoleman ja kokee asteittaista surusta selviytymistä. Lopullinen surusta selviytyminen on kokemus jossa henkilö huomaa jäljellä olevan elon ajan ja tulee tietoiseksi tulevaisuudesta ja sen sisällöstä. Henkilö tulee tietoiseksi surun positiivisista näkökannoista ja pystyy täytäntöön panemaan vaikeita tehtäviä. Henkilö sisällyttää menneisyyden uuteen elämään ja kokee sisäistä rauhaa.

7.3. Keinoja selviytymiseen

Kaunonen (2000, 40-60) havaitsi tutkimuksessa leskien suremisen painottuvan selviämässä epäonnistumisen pelkoon, yksinäisyyteen ja pitkän yhteisen elämän menetykseen. Tärkeimpänä selviytymiskeinona pidettiin muiden ihmisten tukea. Vain vähemmän kuin yksi kuudesta leskestä mainitsi ettei omaa tukevaa verkostoa. Tärkeimmät tukihenkilöt olivat läheiset perheenjäsenet ja ystävät. Kymmenesosa kertoi tukiryhmäänsä kuuluvan ammattilaisia, kuten sairaanhoitajia ja lääkäreitä.

Työnteko oli toinen tärkeä tekijä, samoin jokaisen päivän rungon suunnitteleminen, jotta selviäisi iltaan asti. Myös ajatusten tietoinen siirtäminen pois menetetyistä henkilöistä auttoi selviytymisessä.

Lindholm (1999, 13) mainitsee huumorin tärkeyden yhtenä selviytymiskeinona. Useimmat haastateltavat kokivat huumorin auttavan vaikeissakin tilanteissa ja olevan yksi helpottava keino normaaliin elämään palaamisessa. Lesket mainitsivat huumorin auttaneen monta kertaa vaikeissakin tilanteissa.

8. Leski sururyhmässä

Kärkkäisen ja Nylundin (1996, 36-40) mukaan sururyhmät on tarkoitettu lapsen, puolison tai vanhempansa menettäneille. Nämä ihmiset eivät tarvitse hoitoa, vaan heillä on tarve keskustella menetetyistä henkilöistä. Sururyhmät koetaan tärkeiksi, koska silloin voi tavata tasavertaisesti samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Omien kokemusten ja ongelmien peilaaminen toisten ongelmia vasten antaa uuden näkökulman tilanteeseen. Harmanen (1997, 249) on havainnut, että on hyväksi järjestää omia sururyhmiä itsemurhan tehneiden omaisille, lapsensa menettäneille ja nuorille leskille.

Harmanen (1997, 180-187,) tutki ohjaajien näkemystä sururyhmien toimivuudesta. Ohjaajilta kysyttiin arviota, millaiseen suruun ryhmässä oli vaikea antaa apua. Vaikeimmin autettaviksi koettiin surussaan lukkiutuneet ja katkeroituneet ihmiset, minkä toi esille kokonaisuudesta joka neljäs ohjaaja. Toisena mainittiin äkkikuoleman ja sitä seuranneen vaikean suruprosessin ja muuttuneen elämän tilanteen keskellä olevat ihmiset, itsemurhan tehneiden omaisten vaikeudet ja vielä erikseen itsesyytösten ja syyllisyyden kanssa kamppailleet ihmiset.

8.1. Yhtäkkiä yksin -ryhmät

Tutkimukseni otos muodostuu leskistä, jotka ovat jollakin tavoin sidoksissa Eläkeliiton Yhtäkkiä yksin -projektiin. Osa tutkimukseni leskistä on osallistunut Yhtäkkiä yksin -kurssin nuorten leskien tapahtumaan ja osa on mukana eri kaupungeissa toimivassa nuorten leskien vertaisryhmässä.

Yhtäkkiä yksin on eläkeliiton viisivuotinen projekti, jonka tarkoituksena on tukea yksinjääneitä uudessa elämäntilanteessa. Projektiin kuuluu viikon mittaisia sopeutumiskursseja ja keskinäisen avun tukiryhmien perustamista eri puolille maata. Niiden ohjaajiksi koulutetaan kriisistään onnellisesti selviytyneitä vapaaehtoisia. Tämän lisäksi projektissa kerätään tietoa leskeyden vaikutuksesta elämään sekä tietoa eri selviytymiskeinoista.

Osallistujat saavat itse valita osallistuvatko he nuorten vai iäkkäämpien kurssille. Kurssit tarjoavat turvallisen ympäristön samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kursseilla selvitetään leskeyden aiheuttamaa kriisiä, tuetaan sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen sekä vahvistetaan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Vainio 1997, 40-41)

8.1.1. Nuorten leskien kurssit

Nuorten leskien kursseille on osallistunut kaikkiaan 58 leskeä. Osallistujista ainoastaan kuudella ei ollut lapsia kotona. Nuorin osallistuja on syntynyt vuonna 1970 ja vanhin vuonna 1949. Nuorten kursseista on saatu erittäin hyvää palautetta. Yli 90% kurssilaisista oli sitä mieltä, että kurssi antoi paljon tukea ja eväitä sopeutumisessa uuteen elämäntilanteeseen. Kurssin ohjelmassa antoisimpana pidettiin muiden vastaavassa elämäntilanteessa olevien tapaamista ja kokemusten vaihtoa. Nuoret kurssilaiset olivat sitä mieltä, että myös lapsille tulisi järjestää jonkinlaista tukea, koska he kaipaavat kovasti menetettyä vanhempaansa. Moni halusi tietoa siihen, miten lasta voi tukea surussa. Ongelmina mainitaan yksinäisyys, lapsen surun kestäminen ja yksin kannettava vastuu lasten kasvatuksesta ja perheen taloudesta. (Vainio 1998, 29-33.)

8.1.2. Tukihenkilötoiminta

Eläkeliitto on järjestänyt myös tukihenkilötoimintaa. Se poikkeaa muusta Eläkeliiton vapaaehtoistyöstä siinä, että se painottuu muuta vapaaehtoistyötä selkeämmin juuri kriisissä olevan lähimmäisen kohtaamiseen. Tukihenkilö on leski, joka on ensin osallistunut Yhtäkkiä yksin -kurssille ja sen jälkeen halunnut osallistua myös tukihenkilötoimintaan. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on käynnistää eri puolilla maata pienryhmiä eli niin sanottuja keskinäisen avun tukiverkostoja, joissa leskeytyneet voisivat puhua omista kokemuksistaan toisten saman elämänvaiheen kokeneiden kanssa. Lisäksi toimitaan yksittäisten tuen tarpeessa olevien henkilöiden kanssa. Tarkoituksena on luoda koko maan kattava tukihenkilöverkosto.

Yhtäkkiä yksin -kurssin käyneet nuoret lesket ovat osallistuneet tukihenkilökurseille jopa hieman aktiivisemmin kuin vanhemmat kurssin käyneet lesket. Eläkeliiton kautta

nuorten on vaikea aloittaa toimintaansa, koska he usein haluavat olla tueksi nimenomaan toisille nuorille. Nuoret lesket ovat saaneet tuettavia jonkin verran projektisihteerin kautta. Lisäksi he ovat erittäin aktiivisesti perustaneet nuorten leskien tukiryhmiä. (Vainio 1998, 34 & 38.)

9. Tutkimuksen toteuttaminen

9.1. Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on löytää tekijöitä, jotka vaikuttavat puolisonsa alle 55-vuotiaana menettäneiden leskien kokemuksiin elämänmuutoksiin. Tutkimukseni keskittyy tarkastelemaan neljää tutkimuskysymystä ja näitä selittäviä muuttujia.

Ensimmäisessä tutkimustehtävässä pyrin selvittämään nuoren lesken selviytymistä puolison kuoleman jälkeen, sitä kuinka hyvin kokemuksesta on selvitty ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet selviytymiseen. Tarkastelen erityisesti lesken elämänlaadun yhteyttä lesken selviytymiskokemuksiin. Vertailen leskien elämänlaatua myös Anna-lehden tutkimukseen osallistuneiden elämänlaatuun. Samalla tutkin, miten leski kokee lasten vaikuttavan puolison kuolemasta selviytymiseen.

Toisena tutkimustehtävänä pyrin hahmottamaan lesken uutta parisuhdetta. Miten uusi suhde vaikuttaa lesken yksinäisyyteen ja selviytymiseen ja mitkä elämänlaatuosiot ovat yhteydessä uuden parisuhteen aiheuttamiin elämänmuutoksiin. Tutkin myös lasten vaikutusta uuden parisuhteen muodostamiseen.

Kolmantena tarkastelen lesken kokemuksia lasten kasvatuksesta puolison kuoleman jälkeen. Haluan löytää tekijöitä, jotka ovat yhteydessä lasten kasvatuksen ongelmiin.

Neljäntenä tutkin lesken muodostamia mottoja, joiden avulla hän selviytyy elämän haasteista. Selvitän mitkä tekijät ovat yhteydessä erilaisiin mottoihin ja vertaan lesken mottoja Anna-lehden lukijoiden mottoihin.

9.2. Aineiston hankinta

Tutkimusta suunnitellessani haastattelin kahta nuorta naisleskeä ja näiden haastattelujen pohjalta muodostin kyselylomakkeen. Se sisälsi sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä.

Tutkimukseeni osallistuneet lesket eivät kaikki olleet avioliitossa, vaan olen hyväksynyt lesken määritelmään myös avoparina leskeytyneet naiset.

Kyselylomakkeen jaoin "Yhtäkkiä yksin" -kurssin (ks. sivu 38) käyneiden nuorten naisleskien kesätapahtuman alussa Haukivuoressa. Tapahtumaan osallistui 31 nuorta leskeä, jotka vastasivat lomakkeeseen kurssipaikalla. Tämän lisäksi otin yhteyttä eri kaupungeissa toimivien nuorten leskien vertaisryhmien vetäjiin, jotka myös itse ovat nuorena leskeytyneitä. Ryhmien vetäjät ovat käyneet Yhtäkkiä yksin -kurssin lisäksi tukihenkilökoulutuksen. Osa ryhmiin osallistuneista leskistä on myös eläkeliiton kurssin käyneitä. Ryhmät toimivat Helsingissä, Jyväskylässä, Kuopiossa, Oulussa, Seinäjoella, Tampereella ja Joensuussa, jossa ryhmän toiminnasta vastaa Suomen Punaisen Ristin työntekijä.

Tampereen ryhmälle jaoin lomakkeet itse, jolloin vastaaminen tapahtui kurssipaikalla. Muille ryhmille lähetin lomakkeet ryhmän vetäjän kautta, ja ryhmäläiset vastasivat lomakkeeseen joko ryhmässä tai omalla ajallaan, mutta toimittivat lomakkeen minulle kuitenkin itsenäisesti postitse. Ryhmän vetäjät arvioivat tarvitsemansa lomakkeiden lukumäärän.

Tämän lisäksi jaoin muutaman lomakkeen Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n tapahtumassa Tampereella. Lisäksi tutkimukseeni on osallistunut muutama leski, jotka ovat saaneet lomakkeeni toiselta leskeltä. Kaiken kaikkiaan olen jättänyt lomakkeita vastattavaksi yhteensä 143 kappaletta.

Oman aineistoni lisäksi käytössäni on Anna-lehdessä olleen kyselyn tulokset, joissa tarkastellaan lukijoiden arvostuksen kohteita ja sitä mitä uutta he haluavat elämäänsä. Kysely sisälsi kaksi kysymystä, jotka olivat yhteneviä omassa lomakkeessani olevien kysymysten kanssa. Kysymykset käsittelevät elämänlaatua ja selviytymisen mottoja. Anna-lehden tutkimuksesta muodostunut aineisto oli huomattavasti omaa aineistoani

suurempi. Tarkastelua helpottaakseni valitsin satunnaisotoksella 113 vastaajan tulokset mukaan tutkimukseni vertailuaineistoksi.

9.3. Mittaaminen

Nuorten leskien selviytymistä tarkastelen heidän omakohtaisen selviytymisen kokemisen kautta (kysymys 8, ks. liite 2). Tämän arvon käyttöä selviytymisen mittarina hahmottelen leskien elämänlaatuosioiden kautta. Leski arvioi pisteillä 0-100 seuraavia asioita elämässään: *toiveikkuus, rakkaus, arvostus, turvallisuus, haasteet, tyytyväisyys, luottamus tulevaisuuteen, ilo ja elämän tarkoitus*. Arvo sata kuvaa sitä, että leskellä on erittäin paljon elämässään kyseistä elämänlaatua. Leskien elämänlaatua vertaan Anna-lehden kyselyyn vastanneiden naislukijoiden arviointeihin itsestään ja elämästään. Tämä tarkastelu sisältää *toiveikkuuden, rakkauden, arvostuksen, turvallisuuden ja haasteet*. Anna-lehden aineisto koostuu tavallisista suomalaisista naisista, jotka ovat kyseisen lehden lukijoita. Omasta mielestäni Anna-lehti ei ole erityisesti tietyn ikäryhmän tai sosiaalisen statuksen omaavien lehti. Tästäkään huolimatta en halua yleistää Anna-lehden tuloksia koskemaan kaikkia suomalaisia naisia.

Tarkastelen leskien uuden parisuhteen merkitystä lesken selviytymiselle. Tärkeää on miettiä, mitkä elämänlaatuosiot ovat yhteydessä uuteen parisuhteeseen. Lasten on usein ajateltu olevan esteenä lesken uudelle parisuhteelle, ja tämän vuoksi tarkastelen lasten määrän ja iän vaikutusta lesken uuden parisuhteen synnylle. Pohdin myös yksinäisyyden ja parisuhteen yhteyttä toisiinsa.

Lasten kasvatuksen vaikeutta tarkastelen lesken oman arvion perusteella. Lasten määrän ja iän voisi uskoa vaikuttavan lesken lastenkasvatuskokemuksiin. Pohdin myös taustatekijöiden merkitystä lesken selviytymisessä lasten kasvatuksessa.

Lesken ja Anna-lehden lukijoiden motoista muodostan yhtenäisen luokituksen, jolloin mahdollistuu ryhmien keskinäinen vertailu. Mielenkiintoista on tutkia muiden tekijöiden, kuten esimerkiksi lesken selviytymisen ja uuden parisuhteen vaikutuksen yhteyttä lesken mottoihin.

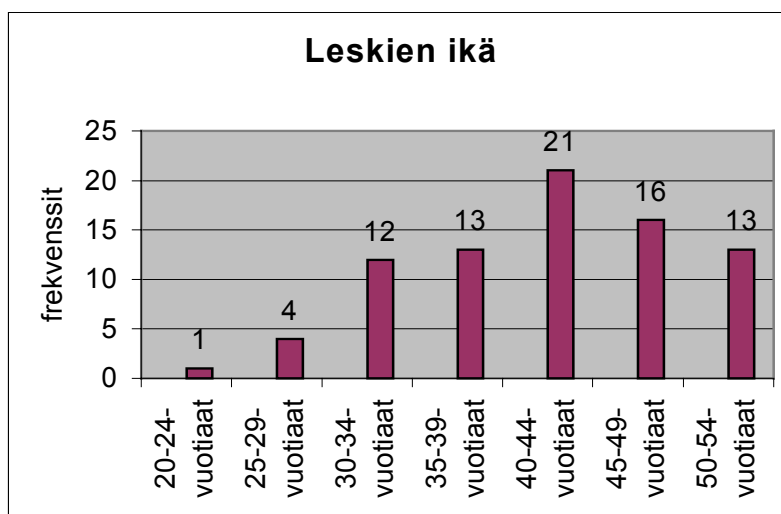
Tutkimusongelmia olen pyrkinyt selvittämään myös avointen kysymysten avulla. Leskien vastaukset olivat kuitenkin sitä muotoa, ettei niistä pystynyt tekemään selkeitä tilastollisia analyysejä, joten käytän näitä vain esimerkin omaisesti selittämään tutkimusongelmien sisältöä.

9.4. Muuttujat

Leskistä 83 palautti lomakkeen täytettynä, jolloin palautusprosentiksi tuli yhteensä 58. Palautettujen lomakkeiden suhteellisen pieni määrä johtui luultavimmin leskiryhmien vetäjien osallistujamäärän virheellisestä arvioinnista. Palautumattomien lomakkeiden lisäksi jouduin hylkäämään kaksi lomaketta, joiden vastaajat olivat yli 55-vuotiaita, sekä yhden lomakkeen, jonka oli täyttänyt miesleski. Tutkimusaineistoni muodostui 80 lomakkeesta.

Tutkimukseeni osallistuneet lesket olivat keski-ikältään 42-vuotiaita. Vanhin leski oli 54-vuotias ja nuorin 21 vuotta vanha. Iän keskihajonta oli 7,6 vuotta. Verrattaessa tutkimukseni leskiä kokonaispopulaatioon voidaan havaita tutkimukseni tavoittaneen suhteellisen heikosti yli 45-vuotiaat lesket. Tämä johtuu otoksen keruutavasta, jossa keskityttiin Eläkeliiton kursseille osallistuneisiin leskiin, jotka ovat Eläkeliiton julkaisun mukaan keski-ikältään 41-vuotiaita (Vainio 1998, 30).

Kuva 1. Leskien ikä luokiteltuna

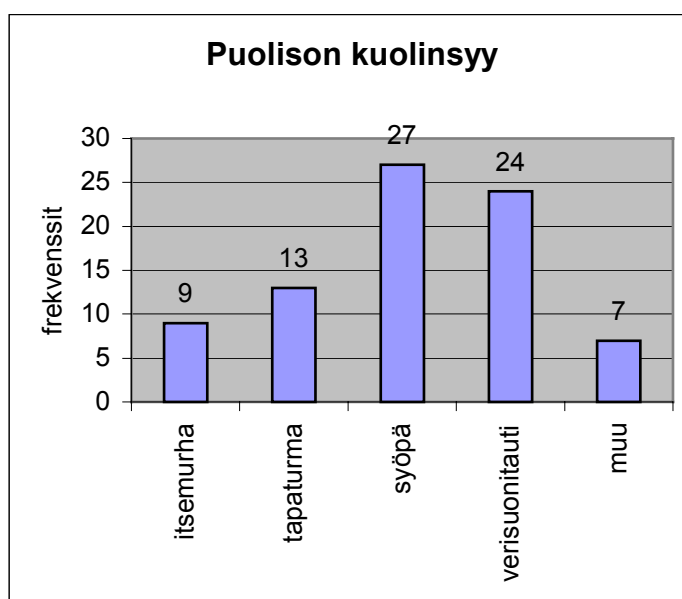


Puolison menetyksen oli kokenut yllättävänä 55% leskistä ja siihen ennakkoon oli pystynyt valmistautumaan 44%.

Sydän- ja verisuonitaudit ovat työikäisten miesten yleisin kuolemansyy. Tutkimuksessani yleisimpänä kuolinsyynä mainittiin kuitenkin syöpä (34 %). Tämä saattaa olla seurausta siitä, että puolison kuoleminen syöpään on omaisille erityisen raskas prosessi johtuen pitkäaikaisesta kamppailusta sairauden kanssa. Tämän vuoksi omainen saattaa hakeutua herkemmin vertaisryhmän pariin tukea hakemaan.

Lähes yhtä suurena ryhmänä tutkimukseeni osallistui leskiä, joiden puoliso oli kuollut sydän- ja verisuonitauteihin (30%). 16,3% oli kuollut tapaturman, 11,% itsemurhan ja 8,8% jonkin muun syyn, kuten esimerkiksi maksasairauden vuoksi.

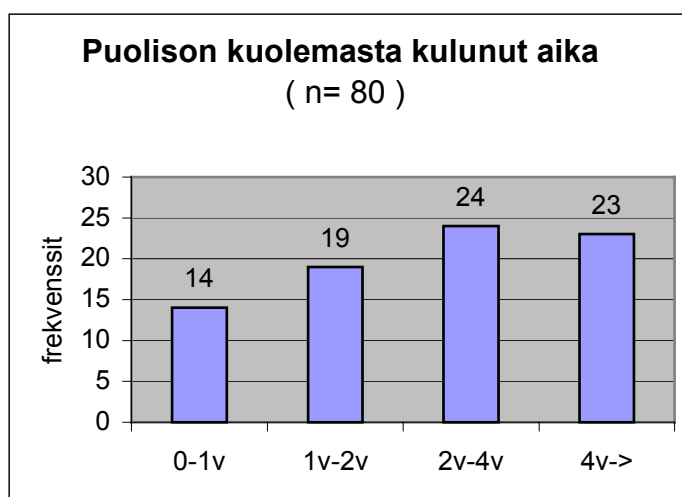
Kuva 2. Leskien puolison kuolinsyy



Kuolemasta selviytyminen on selkeässä yhteydessä kuolemasta kuluneeseen aikaan. Mitä pidempään on kulunut puolison menetyksestä, sitä paremmin leski on selviytynyt. Tutkimukseeni osallistuneet lesket olivat kokeneet puolison kuoleman keskimäärin vajaat kolme vuotta sitten. Vähiten aikaa puolison kuolemasta oli kulunut leskellä, joka oli kokenut puolison menetyksen kaksi kuukautta ennen tutkimukseeni osallistumista. Leski, jolla oli puolison menetyksestä yli kymmenen vuotta aikaa, ei kuitenkaan kuulunut vanhimpaan leskiryhmääni, vaan hän oli 34-vuotias tutkimukseen

osallistuessaan. Puolison kuolemasta kuluneen ajan keskihajonta oli noin kaksi vuotta. Puolison kuoleman jälkeinen surun kesto on yksilöllistä, sillä tutkimukseeni on osallistunut leskiä, jotka ovat hakeneet tukea sururyhmästä vielä kymmenen vuoden kuluttua puolison kuoleman jälkeen. Toisaalta pitää miettiä myös sitä, onko leski sisäistänyt puolison kuoleman ja kykeneekö hän arvioimaan omaa elämäntilannettaan realistisesti, mikäli puolison kuolemasta on kulunut hyvin vähään aikaa. Esittelen kuolemasta kuluneen ajan luokiteltuna, mutta työssäni tarkastelen kuolemasta kulunutta aikaa kuukausina.

Kuva 3. Puolison kuolemasta kulunut aika



Suurimmalla osalla leskistä oli lapsia, sillä vain 7,5% oli menettänyt puolisonsa lapsettomasta suhteesta. 40%:lla oli kaksi lasta, 23,8%:lla yksi lapsi, viidenneksellä kolme lasta ja 7,5%:lla oli neljä lasta. Lasten iän käsittelyssä tuli ottaa huomioon lasten ikä lesken vastaushetkellä sekä lasten ikä puolison kuolinhetkellä. Mikäli kuolemasta oli kulunut pitkä aika, olivat lesken lapset vastaamishetkellä aikuisia, vaikka he olivat olleet murrosikäisiä puolison kuolinhetkellä. Leskillä oli useita lapsia, jolloin tarkastelen lasten ikää myös perheen lasten keski-ian avulla.

Tutkimukseeni osallistuneista leskistä suurin osa eli ilman parisuhdetta (68,8%), neljänneksellä oli parisuhde ja ainoastaan kaksi leskeä eli avioliitossa. Yksikään leskistä ei ollut uudelleen avioliitossa. Tuominen (1994, 240-244) tutki leskiä, joiden puolison kuolemasta oli kulunut keskimäärin neljä vuotta aikaa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että leskien uudet avioliitot ja avosuhteet olivat yleisiä erityisesti nuorilla leskillä, joilla oli

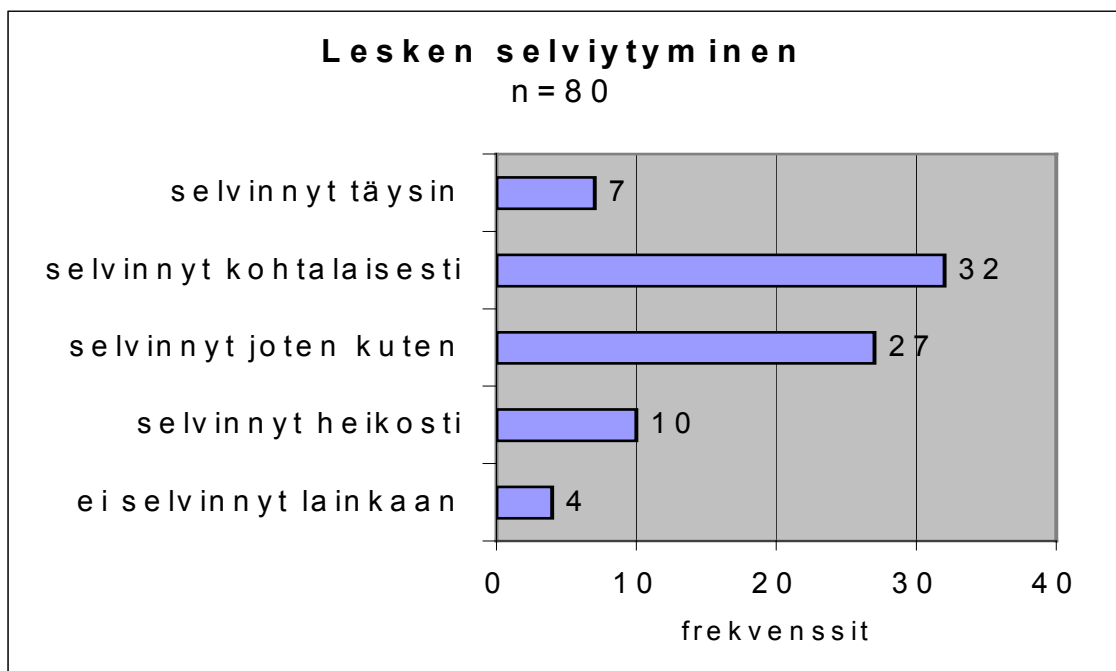
huollettavia lapsia. Tutkimukseeni osallistuneilla leskillä puolison kuolemasta oli kulunut aikaa keskimäärin kolme vuotta ja heillä lähes kaikilla oli lapsia, joten uuden parisuhteen muodostamisessa otokseni lesket eroavat Tuomisen tutkimustuloksista. Ero saattaa selittyä sillä, että uudessa suhteessa elävät lesket eivät koe tarvitsevänsä vertaisryhmän tukea.

10. Tuloksia

10.1. Selviytyminen ja yksinäisyys puolison kuoleman jälkeen

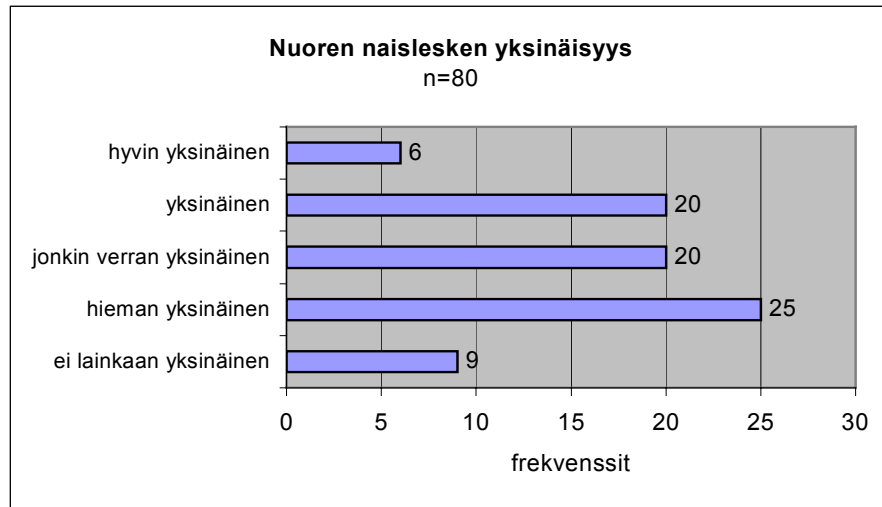
Tarkastelin leskien selviytymistä välillä "ei selvinnyt lainkaan" ja "selvinnyt täysin". Kuva 4 osoittaa, että suurin osa leskistä on selviytynyt puolison kuolemasta kohtalaisesti (40%). Kaiken kaikkiaan otokseni koostuu leskistä, joista suurin osa on selviytymässä puolison kuolemasta, sillä 18% leskistä on selvinnyt huonosti tai ei lainkaan puolison kuoleman jälkeen.

Kuva 4. Lesken selviytyminen puolison kuoleman jälkeen



Rakkaan ihmisen menettäminen aiheuttaa leskelle yksinäisyyden tunnetta. Tutkimukseeni osallistuneista leskistä 8% koki itsensä hyvin yksinäiseksi ja jonkin verran yksinäiseksi tunsivat itsensä yhteensä puolet leskistä. 11% leskistä ei kokenut lainkaan yksinäisyyden tuntemuksia.

Kuva 5. Lesken yksinäisyys



Leski voi kuitenkin kokea kahdenlaista yksinäisyyttä, yksinäisyyttä vaikka leskellä ystävyyspiiri ei muuttuisikaan ja yksinäisyyttä ystävien vähenemisen myötä. Tätä tarkastelin lesken yksinäisyyden ja muuttuneiden ihmissuhteiden kautta. Eräs tutkimukseeni osallistuneista leskistä mainitseekin suurimpana muutoksena, jonka hän on kokenut puolisonsa kuoleman jälkeen, suuren henkisen yksinäisyyden.

43%:lla leskistä ihmissuhteet olivat pysyneet ennallaan, 33%:lla huonontuneet ja 24%:lla ihmissuhteet olivat lisääntyneet. Tarkastelin ennallaan pysyneiden ja heikentyneiden ihmissuhteiden yhteyttä lesken yksinäisyyden kokemuksiin. Ristiintaulukoimalla saatiin merkitsevä tulos eli sukulais- ja ystäväsuhteiden muutoksella on suoraviivainen yhteys lesken yksinäisyyden kokemukseen. ($\chi^2=30,6$; $df=16$; $p<.05$; Cramerin $V=.311$). Tämän tuloksen perusteella voidaan olettaa lesken kokeman yksinäisyyden olevan yhteydessä lesken vähentyneisiin ihmissuhteisiin.

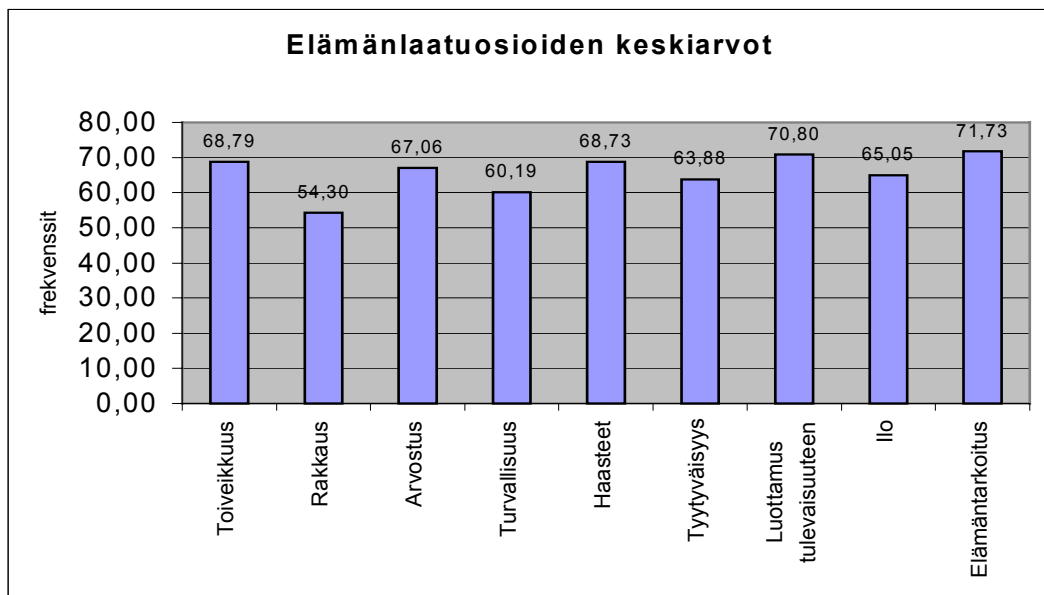
Lesken kokema yksinäisyys korreloi tilastollisesti erittäin merkitsevästi lesken selviytymisen kanssa ($r = -.43$; $p=.000$). Mitä heikommin lesket olivat selviytyneet sitä enemmän heillä oli yksinäisyyden tuntemuksia.

10.1.1. Lesken elämänlaatu

Leskien arviot itsestään ja elämästään koostuvat elämänlaatuosioista, jotka sisältävät *toiveikkuuden, rakkauden, arvostuksen, turvallisuuden, haasteet, tyytyväisyyden, luottamuksen tulevaisuuteen, ilon ja elämän tarkoituksen*. Uskon näiden osioiden olevan vahvassa yhteydessä lesken selviytymiseen. Lisään tarkasteluun myös lesken kokeman *yksinäisyyden*, sillä puolison kuoleman jälkeinen *yksinäisyys* on vahvassa yhteydessä sekä lesken selviytymiseen että elämänlaatuun.

Elämänlaatu pisteet saivat arvoja 0-100. Parhailta pistemäärillä lesket kuvasivat elämänlaatuosioita *elämäntarkoitus* ja *luottamus tulevaisuuteen*. Heikoimmat pisteet tulevat esiin osiossa *rakkaus*. Kaiken kaikkiaan leskien elämänlaatu arvioitaessa voidaan havaita leskien elämänlaadun olevan kohtuullista. Kaikkien osioiden keskiarvot ovat yli viisikymmentä ja mikään osio ei ole selkeästi muita heikompi.

Kuva 6. Lesken elämänlaatuosioiden keskiarvot



Keskiarvot kuvaavat leskien keskimääräistä elämänlaatu. Selventävää on kuitenkin tarkastella myös sitä, miten pisteet ovat jakautuneet osioittain. Taulukko 2 esittelee, kuinka elämänlaatuosioiden pisteet vaihtelevat välillä 0-100. Jaoin jokaisen elämänlaatuosion kymmeneen yhtä suureen osaan ja taulukossa on esitelty leskien frekvenssit kutakin osiota kohden. Pisteet, jotka jäävät alle 50, kuvastavat heikkoa

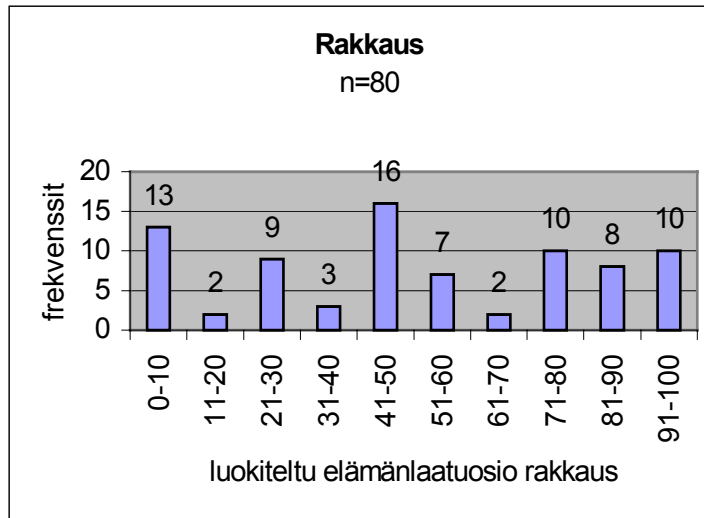
elämänlaatua kyseisessä osiossa. Yli 50 olevat pisteet määrittelevät hyvää elämänlaatua. Taulukosta voi havaita useimpien leskien sijoittuvan 50 pisteen yläpuolelle eli asettavan hyviä arvioita elämänlaadulleen.

Taulukko 2. Elämänlaatuosioden frekvenssit luokiteltuna

		Elämän tarkoi- tus (n=80)	Tyyty- väisyys (n=80)	Luotta- mus tulev. (n=80)	Ilo (n=80)	Rak- kaus (n=80)	Turvalli- suus (n=80)	Haas- teet (n=79)	Arvos- tus (n=80)	Toiveik- kuus (n=80)
1.	0-10	4	4	3	3	13	3	1	2	3
2.	11-20	1	1	4	3	2	2	1	1	3
3.	21-30	0	2	1	2	9	5	7	5	3
4.	31-40	6	8	1	4	3	7	1	1	3
5.	41-50	9	13	10	11	16	15	8	17	7
yht. 1-5		<u>20</u>	<u>28</u>	<u>20</u>	<u>23</u>	43	32	<u>18</u>	<u>26</u>	<u>19</u>
6.	51-60	7	8	5	12	7	11	12	5	11
7.	61-70	10	13	13	15	2	12	13	15	12
8.	71-80	12	16	17	13	10	17	19	17	13
9.	81-90	15	11	14	13	8	6	9	9	17
10.	91- 100	16	4	12	4	10	2	8	8	8
yht. 6-10		60	52	61	57	37	48	61	54	61

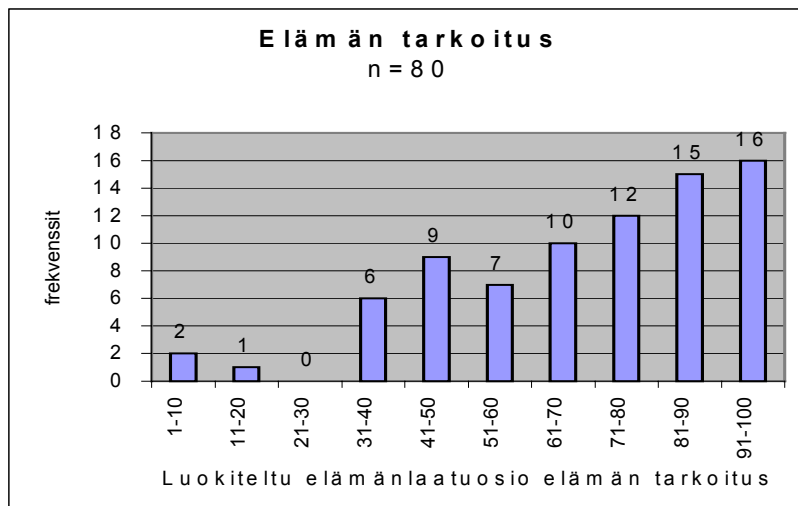
Lesket kokivat eniten heikkoa elämänlaatua osiossa *rakkaus*. Esittelen kuvassa 7 leskien jakautumisen epätasaisuuden tämän muuttujan sisällä. Kuvassa 7 esiin tulee leskien antamat heikot *rakkauden* arvot välillä 0-10. Kuusi leskeä mainitsee, ettei koe elämässään rakkautta ollenkaan. Useat lesket mainitsevat määrittelevänsä tässä elämänvaiheessa rakkauden vain lapsiin kohdistuneena. Tarkastelen myöhemmin kuinka rakkaus on yhteydessä lesken uuteen parisuhteeseen.

Kuva 7. Elämänlaatuosio rakkaus



Parhaiten lesken arvioivat elämänlaatuun osiossa *elämän tarkoitus*. Kuvasta 8 voidaan huomata elämäntarkoitussosion frekvenssien kasvavan lähes tasaisesti yhä parempia pisteitä kohden. 75% leskien vastauksista voidaan määrittellä kuvaavan hyvää elämänlaatua tässä osiossa. Viidennes leskistä arvioi elämän tarkoitustaan pistein 91-100.

Kuva 8. Elämänlaatuosio elämän tarkoitus



10.1.2. Elämänlaatu ja selviytyminen

Taulukossa 3 on esitetty elämänlaatuosioiden ja selviytymisen väliset korrelaatiot. Jokainen elämänlaatuosio korreloi selviytymisen kanssa merkitsevästi. Myös *yksinäisyys* korreloi erittäin merkitsevästi selviytymisen kanssa. Parhaiten selviytymisen kanssa korreloi *tyytyväisyys*, *luottamus tulevaisuuteen* ja *ilo*.

Taulukosta voi havaita myös elämänlaatuosioiden keskinäisen vahvan korrelaation. Parhaiten keskenään korreloi *toiveikkaus* ja *luottamus tulevaisuuteen*. Heikoin korrelaatio löytyi *luottamus tulevaisuuteen* ja *rakkaus* osioiden välillä. Elämänlaatuosioiden korrelaatioiden mediaani on $r = .526$.

Taulukko 3. Selviytymisen ja elämänlaatuosioiden välinen korrelaatio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.SELVIYTYMINEN	1.00									
2.Rakkaus	.27*	1.00								
3.Arvastus	.36**	.48***	1.00							
4. Turvallisuus	.45***	.41***	.54***	1.00						
5. Haasteet	.44***	.34**	.48***	.38***	1.00					
6. Tyytyväisyys	.58***	.45***	.39***	.50***	.53***	1.00				
7. Luottamus tulev.	.56***	.34***	.47***	.54***	.56***	.71***	1.00			
8. Ilo	.53***	.53***	.43***	.56***	.47***	.74***	.74***	1.00		
9. Elämän tarkoitus	.34***	.42***	.41***	.52***	.52***	.65***	.70***	.70***	1.00	
10 Toiveikkaus	.50***	.52***	.56***	.45***	.61***	.76***	.79***	.76***	.67***	1.00
11. Yksinäisyys	-.43***	-.48***	-.45***	-.48***	-.39***	-.50***	-.53***	-.46***	-.48***	-.60***

** $p < .01$ *** $p < .001$

Edellä määrittelin lesken elämänlaatuosion pisteet siten, että alle 50 pistettä kuvaavat heikkoa ja yli 50 pistettä hyvää elämänlaatua. Vertailin taulukossa 4 leskien selviytymistä sen mukaan, olivatko he antaneet elämänlaatuosioissa hyviä vai heikkoja arvoja. Taulukosta voi havaita lähes kaikkien elämänlaatuosioiden kohdalta, että hyvän elämänlaadun omaavat lesket eroavat selviytymisessään tilastollisesti merkitsevästi leskistä, jotka mainitsevat elämänlaatunsa heikoksi. Hyvä elämänlaatu on yhteydessä lesken selviytymiseen puolison kuoleman jälkeen. Elämänlaatuosioista *arvastus* ei kuitenkaan saa tilastollisesti merkitsevää tulosta. Lesken selviytyminen ei ole yhteydessä *arvastuksen* hyviin tai heikkoihin arvoihin.

Keskiarvoja tarkastelemalla voidaan kuitenkin havaita, että heikon elämänlaadun omaavat lesket eivät kuitenkaan ole selviytyneet erityisen heikosti, vaan pikemmin määritelmälläni "selvinnyt joten kuten". Hyvä elämänlaatu kuvastaa kuitenkin "hyvää selviytymistä". Tämä tulos osoittaa sen, että elämänlaatuosiot eivät ole selkeässä yhteydessä lesken heikkoon selviytymiseen.

Taulukko 4. Leskien selviytyminen liittyen elämänlaatuosioiden heikkoihin ja hyviin arvoihin

selviytyminen				
elämänlaatuosio:	t-testiarvo	keskiarvo 1 ⁽¹⁾	keskiarvo 2 ⁽²⁾	merkitsevyys (p)
Toiveikkaus	- 4,2	2,6	3,6	.000***
Rakkaus	-3,1	3,1	3,7	.003*
Arvostus	-1,8	3,1	3,5	.081
Turvallisuus	-3,1	2,9	3,6	.003*
Haasteet	-2,5	2,8	3,5	.018*
Tyytyväisyys	-4,4	2,8	3,7	.000***
Luottamus tulev.	-4,6	2,5	3,6	.000***
Ilo	-5,0	2,6	3,7	.000***
Elämän tarkoitus	-2,2	3,0	3,5	.037*

1= lesken selviytymisen (pisteillä 1-5) keskiarvo kun elämänlaatu on heikkoa (0-50)

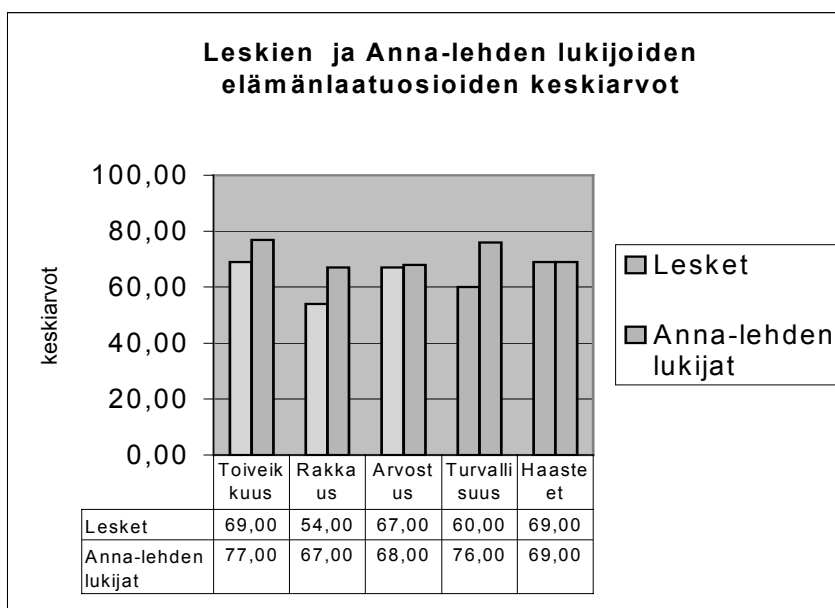
2= lesken selviytymisen (pisteillä 1-5) keskiarvo kun elämänlaatu on hyvää (51-100)

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

10.1.3. Leskien ja Anna-lehden kyselyyn vastanneiden elämänlaatu

Tärkeää on miettiä myös sitä, ovatko kyseiset elämänlaatupisteet suhteessa huomattavasti heikompia puolisonsa menettäneillä nuorilla leskillä, kuin naisilla jotka eivät ole kokeneet vastaavaa menetystä elämässään. Vertailuryhmänä käytin Anna-lehden syyskuussa 1999 tekemän kyselyn aineistoa. Tarkastelin Anna-lehden kyselyyn osallistuneiden naisten (n=113) elämänlaatu-arvioita vertaillen leskien elämänlaatupisteisiin.

Kuva 9. Leskien ja Anna-lehden lukijoiden elämänlaatuosioiden keskiarvot



Taulukosta 5 voidaan havaita leskien ja Anna-lehden kyselyyn vastanneiden naisten elämänlaatuosioiden varianssien eroavan toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Lesket kokivat elämässään vähemmän *rakkautta*, *toiveikkuutta* ja *turvallisuutta* kuin Anna-lehden tutkimukseen vastanneet naiset. Ryhmät eivät kuitenkaan eronneet tilastollisesti merkitsevästi *arvostuksen* ja *haasteen* osalla.

Taulukko 5. Leskien ja Anna-lehden lukijoiden elämänlaatuosioiden varianssien erot

	t-testisuure (t)	selitysaste (df)	merkitsevyys (p)
Toiveikkuus	-3,14	136	.002**
Rakkaus	4,68	156	.000***
Arvostus	.419	164	.675
Turvallisuus	-5,99	151	.002**
Haasteet	.385	159	.701

** p<.01 ***p<.001

10.1.4. Lasten vaikutus lesken selviytymiseen

Lesket mainitsivat lasten olevan tärkeä keino selvitä puolison kuolemasta. Vastaajista 60% ilmoitti lasten merkinneen hyvin paljon puolison kuolemasta selviytymisessä. Tutkimukseni mukaan lesket, jotka kokivat lasten merkinneen paljon heidän selviytymisessään, eivät kuitenkaan olleet selvinneet muita paremmin.

Lasten määrällä ei ole vaikutusta leskien selviytymiseen puolison kuoleman jälkeen. Tämä on merkittävä tieto siinä suhteessa, että lesket joilla on useampia lapsia, eivät ole selviytyneet muita heikommin.

Lasten iän vaikutusta lesken selviytymiseen ei voinut tarkastella suoraan, koska samalla leskellä oli useita eri-ikäisiä lapsia. Tarkastelussa tuli ottaa huomioon myös puolison kuolemasta kuluneen ajan vaikutus. Tämän vuoksi tarkastelen lasten ikää sekä puolison kuoleman hetkellä että lesken vastaushetkellä.

Taulukossa 6 on esitetty lapsista tekemäni ryhmäjako. On ymmärrettävää olettaa, että lesket jotka jäävät pienen vauvan kanssa yksin saattaisivat selvitä huonommin kuin lesket, joiden lapset ovat jo kouluiässä. Tarkastelin lasten iän yhteyttä leskien selviytymiseen vertaamalla keskenään leskiä, joilla oli yksi tai useampi ryhmittelyni mukaisesti tiettyyn ikäryhmään kuuluva lapsi leskiin, joilla kyseisen ikäistä lasta ei ollut. Taulukko 6 tuo esiin t-testin tulokset, joiden mukaan lapsen iällä on vaikutusta lesken selviytymiseen. Lesket, joilla oli 4-6-vuotiaita lapsia puolison kuollessa, olivat selvinneet huonommin kuin ne lesket, joilla tämän ikäisiä lapsia ei ollut. Vastaavan suuntaisia tuloksia tuli esiin myös leskillä, joilla oli puolison kuoleman aikaan 1-3-vuotiaita lapsia. Alle vuoden ikäiset lapset eivät liittyneet lesken selviytymiseen. Tulokset eivät olleet merkitseviä tarkasteltaessa lesken selviytymistä suhteessa lasten ikään lesken vastaamishetkellä.

Tutkiessani lasten vaikutusta ikäryhmittäin tarkasteluni otti huomioon ainoastaan sen, että perheessä on ainakin yksi tietyn ikäinen lapsi, jonka suhteen selviytymistä verrataan, eli se jättää useampilapsisessa perheessä muut lapset huomioimatta.

Taulukko 6. Lasten iän vaikutus lesken selviytymiseen (n= 79)

Lasten ikä	t-testisuure (t)	vapausaste (df)	merkitsevyys (p)
alle 1v.	-7,07	12	.493
1v-3v.	2,50	51	.016*
4v-6v.	2,77	44	.008**
7v-12v.	.78	40	.438
13v-18v.	.055	56	.956
yli 18v.	-.407	30	.687

* p<.05 **p<.01

Lasten iän vaikutuksen tarkastelua jatkoin laskemalla uudet muuttujat: perheessä olevien lasten keski-iän puolison kuollessa, lasten keski-iän vastaushetkellä ja keski-iän keskihajonnan. Keskihajonnan laskeminen on tärkeää, koska sen avulla voidaan siirtää tarkastelun ulkopuolelle perheet, joissa on hyvin eri-ikäisiä lapsia ja tällöin keski-ikä ei luontevasti kuvaisi perheen lasten ikää. Laskin osittaiskorrelaation näiden kahden keski-ikämuuttujan ja selviytymisen välillä. Samalla kontrolloin keskihajonnan vaikutuksen pois. Lasten keski-ikä puolison kuollessa tai lesken vastaushetkellä ei kuitenkaan ollut yhteydessä lesken selviytymiseen.

10.1.5. Puolison kuolemaan liittyvien muuttujien yhteys lesken selviytymiseen

Taulukosta 7 voidaan havaita leskien selviytyneen sitä paremmin mitä pidempään puolison kuolemasta oli kulunut aikaa. Tarkastelemalla ristiintaulukoimalla puolison kuolemasta kuluneen ajan mukaan leskien selviytymistä voidaan kuitenkin havaita, että lesket joiden puolison kuolemasta oli kulunut alle vuosi aikaa eroavat muista ryhmistä. Ryhmässä, jossa puolison kuolemasta oli kulunut alle vuosi aikaa, on suhteellisen paljon leskiä, jotka eivät ole selviytyneet lainkaan puolison kuoleman jälkeen. Ristiintaulukoimalla ei kuitenkaan saatu merkitsevää tulosta ($\chi^2=11,07$; $df=6$; $p=.086$; Cramerin $V=.263$) eli kyseinen ryhmä ei eronnut merkitsevästi muista ryhmistä. Tämän vuoksi merkitsevyyttä tulee tarkastella havaittujen ja odotettujen frekvenssien avulla. Lesket, joiden puolison kuolemasta on alle vuosi aikaa ovat odotettua heikommin selvinneitä. Toinen merkitsevä tulos on leskillä, joiden puolison kuolemasta

on 1-2 vuotta. Tähän ryhmään kuuluvat lesket ovat odotettua useammin selvinneet joten kuten puolison kuoleman jälkeen.

Taulukko 7. Puolison kuolemasta kuluneen ajan ja selviytymisen ristiintaulukointi

Miten puolison kuolemasta kulunut aika selittää lesken selviytymistä
puolison kuolemasta aikaa

	0-1kk	1v-1v11kk	2v-3v11kk	4v->	yht.
Yhdistetty ei selvinnyt lainkaan ja selvinnyt heikosti					
havaitut	5	2	4	2	13
odotetut	2,3	3,1	3,9	3,7	13
kuolemasta aikaa %-osuus	35,7	10,5	16,7	8,7	16,3
adjustoidut residuaalit	2,2	-0,8	0,1	-1,2	
Selvinnyt joten kuten					28
havaitut	4	11	6	7	
odotetut	4,9	6,7	8,4	8,1	28
kuolemasta aikaa %-osuus	28,6	57,9	25,0	30,4	35
adjustoidut residuaalit	-0,6	2,4	-1,2	-0,5	
Yhdistetty selvinnyt täysin ja selvinnyt kohtalaisesti					
havaitut	5	6	14	14	39
odotetut	6,8	9,3	11,7	11,2	39
kuolemasta aikaa %-osuus	35,7	31,6	58,3	60,9	48,8
adjustoidut residuaalit	-1,1	-1,7	1,1	1,4	
havaitut	14	19	24	23	80

Puolison kuolemaan ennalta varautumisen on todettu auttavan surevan selviytymistä.

Tutkimuksessani lesket eivät eronneet keskenään selviytymisessä sen suhteen olivatko he tietoisia puolisonsa kuolemasta etukäteen vai puolison kuoleman tullessa yllättävänä. Puolison kuoleman syistä itsemurha, tapaturma ja sydän- ja verisuonitaudit olivat useimmiten yhtäkkisiä menetyksiä, kun taas syöpään sairastuneille kuolema tuli yllätyksenä vain parissa tapauksessa. Puolison kuolinsyyllä ei ole kuitenkaan vaikutusta lesken selviytymiseen.

10.2. Lesken uusi parisuhde

Lesken uuden parisuhteen merkitystä tarkastellessani yhdistin samaan ryhmään seurustelevat ja avoliitossa elävät lesket johtuen avoliitossa elävien vähäisestä määrästä ($n=2$). Tällöin tutkimukseni leskistä 31% elää uudessa parisuhteessa. Tämä on yllättävän vähän, sillä tutkimuksessani mukana olevista leskistä 29%:lla oli puolison kuolemasta oli kulunut aikaa neljä tai sitä useampia vuosia.

10.2.1. Elämänlaadun ja selviytymisen yhteys lesken uuteen parisuhteeseen

Tutkin uudessa suhteessa olevien leskien ja ei-suhteessa olevien *yksinäisyyden* keskiarvoja. Tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($t=5,63$; $df=55$; $p=.000$) eli ei-parisuhteessa olevat kokevat itsensä merkitsevästi yksinäisemmiksi kuin parisuhteessa elävät lesket.

Tarkastelin keskiarvotestin avulla parisuhteen yhteyttä lesken selviytymiseen.

Parisuhteessa elävät ja ei-parisuhteessa olevat lesket eroavat selviytymisessä merkitsevällä t-arvolla $-4,00$. ($df=54,01$; $p< .000$). Laskin myös yksisuuntaisen varianssianalyysin. Tulos selittää, että vaihtoehdoisen hypoteesin hyväksyminen on oikeaa ($F=14,19$; $\eta^2=.154$; $p=.000$). Lesket, jotka olivat uudessa parisuhteessa, olivat muita leskiä paremmin selviytyneet puolison kuolemasta. Powerin ($1-\beta=.961$) ollessa lähellä yhtä voidaan olla lähes varmoja, että uudessa parisuhteessa olevat lesket eroavat ei-suhteessa olevista leskistä tarkasteltaessa leskien selviytymistä.

Elämänlaatuosioiden yhteyttä lesken parisuhteeseen havainnoin keskiarvoja vertailemalla. Taulukosta kahdeksan voidaan huomata, että tilastollisesti erittäin merkitsevästi ryhmät eroavat toisistaan osioissa *rakkaus* ja *tyytyväisyys*. Keskiarvoja tarkastelemalla voidaan havaita ryhmien välisen keskiarvon eroavan toisistaan hyvin paljon. Erot ovat huomattavasti suurempia kuin leskien ja Anna-lehden lukijoiden keskiarvojen erot elämänlaatuosioissa. Uusi parisuhde tuo lesken elämään *rakkautta* ja *tyytyväisyyttä*. Myös uusi parisuhde merkitsee lesken elämään lisää *iloa*, *turvallisuutta* ja *elämän tarkoitusta*. Ainoastaan luottamus tulevaisuuteen osion kohdalla parisuhteessa ja ei-parisuhteessa olevat lesket eivät eronneet toisistaan.

Taulukko 8. Elämänlaatuosioiden ja lesken uuden parisuhteen yhteys

	selitysarvo (F)	keskiarvo 1	keskiarvo 2.	eta ²	merkitsevyys (p)
Toiveikkaus	7,0	63,9	78,6	.083	.010**
Rakkaus	25,7	43,2	76,6	.250	.000***
Arvostus	4,9	63,3	74,6	.060	.030*
Turvallisuus	9,5	55,7	70,6	.110	.003**
Haasteet	4,0	65,6	75,6	.049	.049*
Tyytyväisyys	16,3	57,0	77,6	.175	.000***
Luottamus tulevaisuuteen	3,4	68,4	78,8	.042	.069
Ilo	9,9	59,9	76,0	.114	.002**
Elämän tarkoitus	8,9	66,4	84,0	.104	.004**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Keskiarvo 1= Ei parisuhteessa elävien leskien elämänlaatuosion keskiarvo (n=55)

Keskiarvo 2= Parisuhteessa elävien leskien elämänlaatuosion keskiarvo (n=25)

10.2.2 Lasten vaikutus lesken parisuhteeseen

Halusin tutkia myös lasten määrän vaikutusta uuden parisuhteen muodostamiseen.

Ristiintaulukoimalla ei kuitenkaan aivan merkitsevää arvoa tullut esiin ($\chi^2=7,85$; $df=4$; $p=.097$; Cramerin $V= .315$). Lähes merkitsevän tuloksen vuoksi jatkoin tarkastelua ristiintaulukon osioitten mukaan. Taulukosta 9 voidaan havaita leskien, joilla oli vain yksi lapsi, olevan parisuhteessa odotettua harvemmin. Lesket, joilla oli kolme lasta, olivat odotettua useammin parisuhteessa, mutta tämä tulos ei ollut merkitsevää. Nelilapsisten perheiden määrä oli niin vähäinen, ettei luotettavaa tulosta voida laskea. Tämän tuloksen mukaan suurikaan lasten määrä ei vähentänyt leskien uuden parisuhteen muodostamista.

Taulukko 9. Lesken uuden parisuhteen ja lasten määrän ristiintaulukointi

		Lasten määrä					yht.
		0	1	2	3	4	
ei suhdetta	havaitut	3	17	21	9	5	55
	odotetut	4,9	13,2	21,6	11,1	4,2	55,0
	lastenmäärän %-osuus	42,9	89,5	67,7	56,3	83,3	69,6
	adjustoidut residuaalit	-1,6	2,2	-0,29	-1,30	0,76	
suhteessa	havaitut	4	2	10	7		24,0
	odotetut	2,13	5,77	9,42	4,86	1,82	24,
	lastenmäärän %-osuus	57,14	10,5	32,3	43,8	16,7	30,4
	adjustoidut residuaalit	1,61	-2,2	0,29	1,30	-0,76	
	havaitut		19	31	16	6	79
	odotetut	7	1	31	16	6	79
	lastenmäärän %-osuus	100	100	100	100	100	100

Lasten iän keskiarvo puolison kuoleman hetkellä tai lesken vastaushetkellä ei ollut yhteydessä lesken uuteen parisuhteeseen. Taulukosta 10 voidaan kuitenkin havaita ristiintaulukoimalla saadun merkitsevän yhteyden 4-6-vuotiaan lapsen ja uuden parisuhteen välillä ($\chi^2=4,02$; $df=1$; $p=.045$; Cramerin $V=.226$). Lesket, joilla oli kyseisen ikäisiä lapsia, olivat parisuhteessa odotettua useammin kuin lesket, joilla tämän ikäisiä lapsia ei ollut.

Taulukko 10. 4-6-vuotiaan lapsen ja uuden parisuhteen ristiintaulukointi

		4-6-vuotias lapsi		yht.
		kyllä	ei	
ei suhdetta	havaitut	11	44	55
	odotetut	15	40	55
	4-6-vuotiaiden lasten %-osuus	52,4	75,9	70
	adjustoidut residuaalit	-2,0	2,0	
suhteessa	havaitut	10	14	24
	odotetut	6	18	24
	4-6-vuotiaiden lasten %-osuus	47,6	24,1	30
	adjustoidut residuaalit	2,0	-2,0	
yht.	havaitut	21,0	58,0	79
	odotetut	21,0	58,0	79
	4-6-vuotiaiden lasten %-osuus	100,0	100,0	100,0

10.4. Lasten kasvatus

Tutkimukseeni osallistuneilla leskillä oli 93%:lla lapsia. Lasten määrä vaihteli nolasta neljään. Lapset olivat hyvin eri-ikäisiä, sillä nuorimmat olivat alle yksivuotiaita ja vanhimmat lähemmäs kolmekymmenvuotiaita. Lasten keski-ikä puolison kuoleman hetkellä oli 11 vuotta ja lesken vastaushetkellä noin 14 vuotta. Alla oleva kuvio osoittaa leskien pitävän lasten kasvatusta vaikeana tehtävänä.

Kuva 10. Lesken kokemukset lasten kasvatuksesta



Lapset vähentävät lesken kokemaa yksinäisyyttä, sillä lasten keski-ikä puolison kuoleman hetkellä on tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä lesken *yksinäisyyteen*. Mitä vanhempia lapsia leskellä on, sitä yksinäisemmäksi hän kokee itsensä. Tämä tulos on ymmärrettävä, sillä useilla leskillä lapset olivat muuttaneet jo pois kotoa. Lesket, joilla oli 1-6-vuotiaita lapsia, olivat muita leskiä vähemmän yksinäisiä.

Taulukko 11. Lasten yhteys lesken yksinäisyyteen

	yksinäisyys			
	r	t	df	p
Lasten keski-ikä puolison kuoleman aikaan	.247			.035*
1-3-vuotias lapsi (puolison kuollessa)		-2.04	36	.049*
4-6-vuotias lapsi (puolison kuollessa)		-2,42	37	.020*

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Lesken lasten kasvatusongelmat eivät olleet selkeässä yhteydessä lasten ikään. Lähes merkitsevä tulos saatiin kuitenkin tarkasteltaessa puolison kuollessa olevien 4-6-vuotiaiden lasten yhteyttä lesken kasvatusongelmiin. Kyseisen ikäiset lapset saivat lesken kokemaan lasten kasvatuksen vaikeana. Saman ikäryhmän lapset olivat yhteydessä myös lesken selviytymiseen ja vähäisempään yksinäisyyden tunteeseen. Lasten määrä vaikutti lesken kasvatusongelmien kokemiseen. Mitä enemmän leskellä oli lapsia, sitä vaikeampana he pitivät lasten kasvatusta ilman puolisoa.

Puolison kuolemaan ennalta valmistautuminen vaikutti lesken lastenkasvatus kokemuksiin. Lesket, jotka kokivat puolison kuoleman yhtäkkisenä, pitivät lasten kasvatusta vaikeampana kuin kuolemaan ennalta varautumaan kyenneet lesket. Useat lesket kirjoittivat, että vaikeinta on se, kun ei voi tehdä kasvatukseen liittyviä päätöksiä yhdessä. Puolison kuoleman syy ei kuitenkaan selittänyt lesken kokemaa lasten kasvatuksen vaikeutta.

Taulukko 12. Taustatekijöiden vaikutus lasten kasvatukseen

	Lasten kasvatus			
	χ^2	t	df	p
Kuoleman ennakoitavuus		-2.1	69	.038*
Kuoleman syy	6,85		16	.976
Lasten määrä	38,76		16	.001***
4-6-vuotias lapsi		1.91	36	.064

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

10.5. Motot

Anna-lehden tutkimuksessa selvitettiin lukijoiden mottoja, joiden avulla he selviävät elämän haasteista. Lisäsin saman kysymyksen myös omaan kyselylomakkeeseen.

Lesket ovat kokeneet elämässään suuren menetyksen ja luultavasti vastaavat kysymykseen heijastaen mottoaan paljolti juuri selviytymiseen puolison kuoleman jälkeen. Kyseisistä leskien ja Anna-lehden lukijoiden motoista muodostin kuusi erilaista luokkaa. Tutkimustuloksia hieman vääristää useiden leskien vastaamattomuus eli noin 18% leskistä jätti kokonaan vastaamatta kyseiseen kysymykseen. Tämä on toisaalta ymmärrettävää, sillä on vaikea keksiä mottoa omaan selviytymiseen, jos kokee ettei ole kovin hyvin selvinnyt. En kuitenkaan löytänyt selkeää yhdistävää tekijää selittämään suurta puuttuvan tiedon määrää. Esittelen seuraavassa mottojen luokituksen.

1. TARKOITUS JA MERKITYS

Luokka pitää sisällään motot, jotka kuvastavat, että kaikilla asioilla (myös negatiivisilla) on merkityksensä.

Esimerkiksi: *Kaikki mikä ei tapa vahvistaa.*

Kaikella tapahtuneella on tarkoituksensa.

Haasteet antavat elämälle potkua.

2. ELÄ TÄTÄ HETKEÄ, USKO PAREMPAAN HUOMISEEN

Luokka sisältää motot, joista heijastuu usko siihen, että kaikki menee vielä hyvin ja selviytyminen ei ole niinkään itsestä kiinni, vaan enemmän luottamusta tulevaisuuteen.

Aina ennenkin kaikki on loppujen lopuksi kääntynyt parhain päin.

Esimerkiksi: *Päivä kerrallaan, elämä kantaa.*

Paistaa se päivä vielä risukasaankin.

Asioilla on taipumus järjestäytyä.

3. TILANTEEN HYVÄKSYNTÄ, TILANNE EI OMISSA KÄSISÄ

Sisältää mottoja joissa kuvastuu vastaajan tilanteen hyväksyntä. Asia on nyt näin ja sitä ei voi muuttaa. Samalla korostuu myös usko johonkin korkeampaan voimaan.

Esimerkiksi: *Elämä on annettu eletäväksi, aikansa joka asialla.*

Elämään kuuluu niin ilo kuin surukin.

Jos ei saa sitä mitä rakastaa, pitää rakastaa sitä mitä saa.

4. SELVIITYMINEN ON ITSESTÄ KIINNI

Motto kuvastaa vastaajan omaa vahvuutta päästä tilanteesta eteenpäin. Voimat löytyvät vastaajasta itsestään.

Esimerkiksi: *Vain sinä itse voit auttaa itseäsi.*

Elän elämäni niin kuin itse haluan.

Kukaan ei tule minua kotani hakemaan ellen itse sitä tee.

5. KONKREETTISET SELVIITYMISKEINOT

Luokka sisältää motot joissa ilmenee vastaajan selviytymiskeinoja, kuten työ, huumori ja ihmissuhteet.

Esimerkiksi: *Ihanien ystävien sympatialla.*

Kunnon yöunet, hyvä aamiainen jonkin extraherkun kera, ulos ja hymy naamalle.

Huumori, toimiminen, tunteiden kuunteleminen.

6. LÄHIMMÄISEN HUOMIOONOTTAMINEN

Tämän luokan alta löytyy mottoja, joissa kuvastuu lähimmäisten huomioonottaminen, auttaminen ja lähimmäisen tärkeys.

Esimerkiksi: *Ajattele nenääsi pidemmälle ja myös muiden näkökulmasta.*

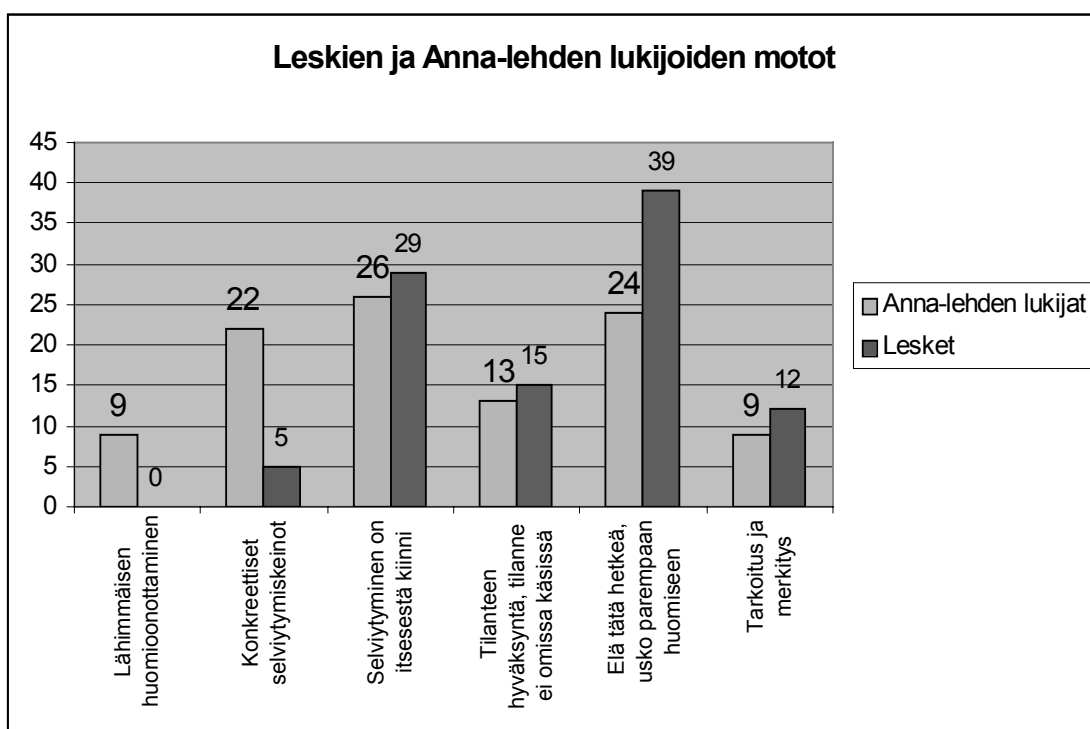
Elä ja anna toistenkin elää.

Ota selville miksi joku tekee mitä tekee.

5.1.1. Leskien ja Anna-lehden kyselyyn osallistuneiden mottojen erot

Nuorten naisleskien motot sisältyivät useimmiten mottoluokkaan (38,5%), *elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen*, kun taas Anna-lehden kyselyyn vastanneet sijoittuvat eniten luokkaan (25,9%), *selviytyminen on itsestä kiinni*. Kuvasta 11 voi havaita ryhmien välisiä eroja.

Kuva 11. Leskien ja Anna-lehden lukijoiden motot



Leskien ryhmässä mottoluokkaan *konkreettiset selviytymiskeinot* kuuluvia vastauksia tuli vain viisi kappaletta ja luokkaan *lähimmäisten huomioonottaminen* tulevia vastauksia ei ollut lainkaan. Anna-lehden kyselyyn osallistuneiden vastaukset jakautuivat tasaisemmin eri mottoluokkien välille.

Tarkastelin leskien ja Anna-lehden kyselyyn osallistuneiden mottoja ristiintaulukoimalla ja sain tilastollisesti merkitsevän arvon ($\chi^2= 19,56$, $df=5$; $p=.002$; Cramerin $V=.333$). lesket ja Anna-lehden kyselyyn vastanneet käyttävät erilaisia mottoja elämän vaikeuksissa selviytymiseen.

Merkitsevää tulosta voidaan tarkastella myös mottokohtaisesti tutkimalla havaittujen ja odotettujen frekvenssien erotusta. Tulos on merkitsevä kun erotus on vähintään kaksi tai

miinus kaksi. Adjustoidut residuaalit esittävät tämän erotuksen suoraan. Lesket käyttivät odotettua useammin ryhmään *elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen* kuuluvia mottoja. Merkitsevästi Anna-lehden tutkimukseen osallistuneita vähemmän lesket käyttivät mottoa *konkreettiset selviytymiskeinot*. Tämä tulos osoittaa sen, että lesket kokevat elämässä selviytymisen olevan vähemmän heistä itsestään kiinni. Vertailua ei voida suorittaa motossa *lähimmäisten huomioonottaminen*, sillä Khiin neliö -testisuureen oletukset eivät aivan toteudu johtuen leskien vähäisistä frekvensseistä (n<4).

Taulukko 13. Leskien ja Anna-lehden lukijoiden motot ristiintaulukoimalla

		RYHMÄT		YHT.
		Anna	Leski	
tarkoitus ja merkitys	havaitut	10,0	8,0	18,0
	odotetut	11,4	6,6	18,0
	%-osuus	8,9	12,3	10,2
	Adjustoidut residuaalit	-0,7	0,7	
elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen	havaitut	23,0	25,0	48,0
	odotetut	30,4	17,6	48,0
	%-osuus	20,5	38,5	27,1
	Adjustoidut residuaalit	-2,6	2,6	
tilanteen hyväksyntä, tilanne ei omissa käsissä	havaitut	15,0	10,0	25,0
	odotetut	15,8	9,2	25,0
	%-osuus	13,4	15,4	14,1
	Adjustoidut residuaalit	-0,4	0,4	
itseluottamus selviytymiseen	havaitut	29,0	19,0	48,0
	odotetut	30,4	17,6	48,0
	%-osuus	25,9	29,2	27,1
	Adjustoidut residuaalit	-0,5	0,5	
konkreettiset selviytymiskeinot	havaitut	25,0	3,0	28,0
	odotetut	17,7	10,3	28,0
	%-osuus	22,3	4,6	15,8
	Adjustoidut residuaalit	3,1	-3,1	
lähimmäisten huomioonottaminen	havaitut	10,0	0,0	10,0
	odotetut	6,3	3,7	10,0
	%-osuus	8,9	0,0	5,6
	Adjustoidut residuaalit	2,5	-2,5	
YHTEENSÄ	havaitut	112,0	65,0	177,0
	odotetut	112,0	65,0	177,0
	%-osuus	100,0	100,0	100,0

5.1.2. Muiden tekijöiden yhteys lesken mottoihin

Jatkoin leskien mottojen tarkastelua jättämällä pois motot *lähimmäisten huomioonottaminen* ja *konkreettiset selviytymiskeinot* johtuen niiden pienistä frekvensseistä. Tarkastelen mottojen yhteyttä lesken uuteen parisuhteeseen, selviytymiseen ja lasten kasvatukseen ongelmiin.

Uusi parisuhde ei selittänyt mottoja merkitsevästi ($\chi^2=6,77$; $df=3$; $p=.080$), mutta koska merkitsevä tulos ei jäänyt kovin kauas, katson tärkeäksi tutkia millaisia mottoja käyttävät uudessa parisuhteessa elävät lesket. Tarkastelen asiaa merkitsevien adjustoitujen residuaalien kautta. Selkeä ero parisuhteessa elävien ja ei-parisuhteessa olevien välillä tuli esiin moton *elä tätä hetkeä ja usko parempaan huomiseen* yhteydessä. Puolet leskistä, jotka eivät olleet parisuhteessa valitsivat kyseiseen mottoryhmään kuuluvia mottoja, kun taas parisuhteessa olevista kyseisen tyyppisiä mottoja käytti vain viidennes. Toinen merkitsevä adjustoitunut residuaali löytyi moton *itseluottamus selviytymiseen* kohdalla. Parisuhteessa elävien havaitut frekvenssit ovat odotettuja suuremmat ja lähes puolet parisuhteessa elävistä leskistä painottuvat mottojen suhteen tähän ryhmään. Ilman parisuhdetta elävät lesket käyttivät itseluottamukseen liittyviä mottoja vain 22%:sti. Tästä voisi olettaa, että parisuhteessa olevat lesket uskovat enemmän itseensä ja omiin voimavaroihin selviytymisen suhteen, kun taas ilman uutta parisuhdetta olevat taipuvat enemmän siihen uskomukseen, että kyllä kaikki järjestyy, mutta se ei ole niinkään itsestä kiinni.

Taulukko 14. Leskien motot ja uuden parisuhteen ristiintaulukointi

Leskien motot	Lesken uusi parisuhde			yht.
		ei suhdetta	suhteessa	
1. Tarkoitus ja merkitys	Havaitut	5	3	8
	Odotetut	5,3	2,7	8,0
	uuden parisuhteen % -osuus	12%	14%	13%
	Adjustoidut residuaalit	-,2	,2	
2. Elä tätä hetkeä, usko parempaan	Havaitut	21	4	25
	Odotetut	16,5	8,5	25,0
	uuden parisuhteen % -osuus	51%	19%	40%
	Adjustoidut residuaalit	2,4	-2,4	
3. Tilanteen hyväksyntä, tilanne ei omissa käsissä	Havaitut	6	4	10
	Odotetut	6,6	3,4	10
	uuden parisuhteen % -osuus	15%	19,%	16%
	Adjustoidut residuaalit	-,4	,4	
4. Itseluottamus selviytymiseen	Havaitut	9	10	19
	Odotetut	12,6	6,4	19
	uuden parisuhteen % -osuus	22%	48%	31%
	Adjustoidut residuaalit	-2,1	2,1	

Lesken selviytyminen (kts. liite 4) on merkitsevässä yhteydessä mottoihin ($\chi^2= 21,8$; $df=12$; $p=.040$; Cramerin $V=.342$). Tarkastelin luokkia yhdistämällä kohtalaisesti selvinneet ja täysin selvinneet lesket samaan luokkaan, nimeämällä luokan hyvin selvinneiksi. Samoin yhdistin ei lainkaan selvinneet ja heikosti selvinneet yhteiseksi heikosti selvinneiden luokaksi. Näiden väliin jää kolmantena luokkana joten kuten selviytyneet lesket. Tällöin ristiintaulukoinnin merkitsevyys katoaa, mutta näin on helpompi tarkastella millaisia mottoja käyttävät erilaisesti selviytyneet lesket. Hyvin selviytyneiden motot keskittyivät *itseluottamus selviytymiseen* -mottoon (36%), joten kuten selviytyneiden motot painoutuivat mottoon *elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen* (52%) ja heikosti selvinneiden motot myös samaan luokkaan (60%). Tässä tulee huomioida kuitenkin se, että kaiken kaikkiaan huonosti selvinneet lesket olivat jättäneet usein vastaamatta selviytymisen mottoihin.

11. Tulosten pohdinta

11.1. Lesken selviytyminen ja elämänlaatu

Nuorten leskien selviytymistä ei voi suoraan arvioida sen mukaan, kuinka hyvin he ovat päässeet normaaliin elämänrytmiin kiinni, sillä pienet lapset pakottavat lesken huolehtimaan arkiaskareista. Tämän vuoksi painotan tutkimuksessani lesken henkisen hyvinolon palautumiseen lesken selviytymistä määriteltessäni. Arvotan selviytymistä lesken omien tunteiden avulla. Sitä kuinka leski arvioi oman elämänsä mielekkyyttä, uskoko hän tulevaisuuteen ja millainen hänen henkinen hyvinvointinsa on tällä hetkellä. Näitä tekijöitä pohdin elämänlaatuun liittyvien tekijöiden avulla.

Tutkimukseeni osallistuneet lesket olivat selviytyneet kohtalaisesti puolison kuolemasta, kun tapahtuneesta oli kulunut aikaa keskimäärin kolme vuotta. Nuorista leskistä 18% oli selviytynyt puolison kuolemasta huonosti tai ei lainkaan. Tämä tulos on suhteellisen yhteneväinen Lopatan (1979, 111-112) tutkimukseen verrattaessa, jossa 16% leskistä ei ollut saanut surutyötä päätökseen kahden vuoden kuluessa puolison kuoleman jälkeen. Tutkimukseni tulosten yleistettävyyttä heikentää valikoitunut otos, sillä tutkimukseni koostuu lähes pelkästään vertaisryhmätoiminnassa mukana olevista leskistä. Tukiryhmistä apua ja tukea hakevat ihmiset, jotka kokevat olevansa yksin kykenemättömiä selviytymään puolison kuolemasta. Toisaalta heidän vahvuutenaan on aktiivinen tuen haku.

Leskien arviot itsestään ja elämästään koostuvat elämänlaatuosioista, jotka sisältävät *toiveikkuuden, rakkauden, arvostuksen, turvallisuuden, haasteet, tyytyväisyyden, luottamuksen tulevaisuuteen, ilon ja elämän tarkoituksen*. Elämänlaatuosioista *luottamus tulevaisuuteen ja elämän tarkoitus* osiot kuvaavat parhaiten leskien hyvää elämänlaatua. Minusta nämä osiot kuvaavat hyvin sitä, että tutkimukseni lesket eivät ole itsetuhoisia, vaan jaksavat suunnata ajattelunsa tulevaisuuteen. Hyvät pisteet elämän tarkoituksessa saattavat johtua siitä, että leski kokee itsensä tärkeäksi lastensa vuoksi. Leski vastaa yksin lasten hyvinvoinnista, jolloin hän kokee itsensä merkityksellisenä.

Lesket kokivat elämässään olevan vähän *rakkautta*. 16% leskistä mainitsi ettei heidän elämässään ole lähes lainkaan *rakkautta*. Tämä tulos on ymmärrettävä, sillä onhan leski juuri menettänyt itselleen rakkaan ihmisen. Lesket näkevät helposti ainoana rakkauden kohteenaan lapset.

Tyytyväisyys, luottamus tulevaisuuteen ja ilo kuvaavat parhaiten lesken selviytymistä. Kaikki elämänlaatuosiot olivat vahvassa yhteydessä lesken selviytymiseen, samoin lesken kokema *yksinäisyys*.

Leskistä 57% koki itsensä jonkin verran tai sitä enemmän *yksinäiseksi*. Leski on menettänyt tärkeän ihmisen ja tämän vuoksi tuntee itsensä yksinäiseksi. *Yksinäisyys* on vahvassa yhteydessä myös lesken selviytymiseen, sillä mitä *yksinäisempiä* lesket olivat sitä heikommin he olivat selviytyneet. Leskien *yksinäisyyteen* liittyivät heikentyneet ystävyys- ja sukulaisuussuhteet. Eräs leski kirjoittaakin ihmissuhteiden muutoksesta: "*Sukulaisten kanssa välit muuttuivat huomattavasti, joko oltiin yliauttavaisia mikä ärsytti tai sitten keskustelu on hyvää päivää näkemiin linjalla. Ystäväpiiri uudistui melko lailla kuoleman jälkeen ja heistä on tullut todella läheisiä. Entisten kanssa ollaan mitä kuuluu linjalla.*"

Tarkastelin myös elämänlaatuosioiden heikkojen ja hyvien arvojen yhteyden lesken selviytymiseen. Havaitsin, että ryhmät eroavat keskenään merkitsevästi, mutta keskiarvot eivät kuitenkaan eronneet toisistaan huomattavasti. Vähäiset erot saattavat johtua siitä, että lesket antoivat pisteitä selkeän heikoille elämänarvoille suhteellisen vähän ja elämänlaatuosioiden saamat pisteet eivät jakautuneet tasaisesti osioiden sisällä.

Lesket eroavat elämänlaatupisteissään Anna-lehden tutkimukseen vastanneista naisista. Lesket antoivat heikompia pisteitä elämänlaadulle kuin Anna-lehden lukijat. Ero on selkeä osioissa *rakkaus*, *toiveikkuus* ja *turvallisuus*. Osioissa *arvostus* ja *haasteet* lesket eivät eronneet selkeästi Anna-lehden lukijoista. *Haasteeseen* annetut yhtäläiset pisteet ovat tietysti mielessä yllättävät, sillä olisi saattanut uskoa puolisonsa menettäneelle naiselle koko elämän olevan haastetta. Lesken tuntema *arvostus* ei myöskään eronnut Anna-lehden lukijoista. Tämä on hyvä tieto leskille, jotka kokevat oman arvostuksensa

olleen yhteydessä selkeästi puolisonsa ansioihin. Toisaalta leskeä saatetaan alkaa arvostaa eri tavalla, vahvana ja lasten kanssa yksin selviytyvänä naisena.

Lesket olivat selvinneet sitä paremmin mitä enemmän puolison kuolemasta oli kulunut aikaa. Lesket, joiden puolison kuolemasta oli kulunut alle vuosi aikaa, olivat selviytyneet odotettua huonommin kuin muut lesket. Tämä saattaa selittyä osittain sillä, että tällöin leski joutuu viettämään ensimmäistä kertaa ilman puolisoaan kalenterivuoden tapahtumat kuten äitienpäivän, hääpäivän ym. Kun puolison kuolemasta on yli vuosi aikaa on leski jo joutunut kokemaan useat tapahtumat ja tilanteet ilman puolisoa ja hän tietää näistä selviävänsä.

Hieman yli puolet leskistä oli kokenut puolison menetyksen yllättävänä. Lesken selviytymiseen ei kuolemaan ennalta varautuminen, eikä kuolinsyy vaikuttanut. Tämä tulos on merkitsevä siinä mielessä, että esimerkiksi puolison tehdessä itsemurhan lesket eivät olleet selviytyneet muita leskiä huonommin.

Lesket, jotka vastasivat lasten vaikuttaneen heidän selviytymiseensä hyvin paljon, eivät kuitenkaan olleet selvinneet muita paremmin puolison kuoleman jälkeen. Lapset ovat leskelle asia, jonka vuoksi on pakko jaksaa aamulla nousta vuoteesta ja selvitä arkirutiineista. Toisaalta uskon lasten hidastavan myös lesken surutyöntekoa, sillä useampilapsisessa perheessä leskellä ei jää aikaa käsitellä omia tuntemuksiaan kun lapset vievät aamusta iltaan kaiken heidän energiansa.

Kolmen lapsen kanssa yksin jäänyt äiti kertookin: *"Lasten olemassa olo aluksi oli numero yksi, minun oli selviydyttävä heidän takiaan. "*

Lasten määrä ei vaikuta lesken selviytymiseen. Tämä tulos on merkittävä, sillä lesket, joilla on useita lapsia huollettavanaan, eivät ole selvinneet muita leskiä huonommin.

Lasten ikä kuitenkin vaikutti lesken selviytymisen kokemiseen. Lesket, joilla oli puolison kuoleman aikaan 1-6-vuotiaita lapsia, olivat selvinneet heikommin kuin lesket, joilla kyseisen ikäisiä lapsia ei ollut. Uskoisin tämän johtuvan siitä, että kyseisen ikäiset lapset tarvitsevat paljon huomiota ja voimavaroja hoitajaltaan. Alle vuoden ikäiset nukkuvat vielä paljon ja yli 6-vuotiaat ovat osan päivää koulussa, joten niiden kanssa jaksaminen on helpompaa.

11.2. Lesken uuden parisuhteen merkitys

Uusi ihmissuhde kuvastaa sitä, että leski on päässyt takaisin jaloilleen ja on kyennyt luopumaan menetetyistä puolisoistaan. Tutkimukseni osoitti, että lesket, joilla oli uusi parisuhde, olivat muita leskiä paremmin selviytyneitä. Tutkimukseni leskistä 30%:lla oli uusi ihmissuhde, mutta ainoastaan kaksi leskeä asui yhdessä uuden puolison kanssa ja kukaan ei ollut mennyt uudelleen naimisiin. Tämä tulos kertoo sen, että lesket eivät hakeudu nopeasti uuteen parisuhteeseen ja parisuhteessa ollessaan pitävän sen mielellään seurustelutasolla. Tätä tulosta selittää osaltaan se, että parisuhteessa olemiseen ei liittynyt elämänlaatuosio *luottamus tulevaisuuteen*. Tästä voisi varovasti päätellä, ettei leskillä ole tapana tehdä pitkälle suuntaavia suunnitelmia tulevaisuuteen. Toisaalta otokseni valikoituminen vain vertaisryhmätoiminnassa oleviin leskiin, saattaa vähentää avioituneiden leskien määrää. Elämänlaatuosioista parhaiten uutta parisuhdetta selittävät *rakkaus* ja *tyytyväisyys*.

Eräs tutkimukseen osallistunut leski kirjoittikin: *"Uuden miesystävän tapaaminen noin kymmenen kuukautta miehen kuoleman jälkeen ja hänen positiivinen asenteensa sai naisen minussa taas heräämään."*

Tuomisen (1994, 240-244) tutkimuksessa tuli esiin, että uudet parisuhteet olivat yleisiä nuorten leskien ryhmässä. Nuorten leskien avioliittoon eivät alaikäiset lapset näyttäneet vaikuttavan. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että mikäli leskellä oli lapsia useampia kuin kaksi, avioliitossa elävien määrä oli huomattavasti pienempi. Tutkimuksessani vertailin lasten määrän vaikutusta parisuhteen muodostamiseen ja sain Tuomisen tutkimukseen verrattuna käänteisen tuloksen. Lesket, joilla oli yksi lapsi, olivat odotettua harvemmin uudessa parisuhteessa, kun taas kolmilapsisen perheen äidit olivat odotettua useammin uudessa parisuhteessa. Tulokset eivät ole aivan vertailukelpoisia Tuomisen tutkimuksen kanssa, sillä Tuominen tarkasteli lasten määrän vaikutusta leskien uuteen avioliittoon ja omassa tutkimuksessa tarkastelen lastenmäärän vaikutusta parisuhteen muodostamiseen.

Pienet lapset eivät olleet esteenä uuden parisuhteen solmimisessa, sillä lesket, joilla oli 4-6-vuotiaita lapsia, olivat odotettua useammin uudessa parisuhteessa kuin lesket, joilla kyseisen ikäisiä lapsia ei ollut.

Lesket, jotka elivät uudessa parisuhteessa, olivat muita leskiä vähemmän *yksinäisiä*. Lesken *yksinäisyys* liittyy selkeästi rakkaan ihmisen menetykseen, jolloin uuden läheisen ihmisen kohtaaminen vähentää lesken *yksinäisyyttä*.

11.3. Lesken kokemukset lasten kasvatuksesta

Lesket kokivat lasten kasvatuksen ilman puolisoa vaikeana tehtävänä. Puolison kuoleman yhtäkkisyys on yhteydessä lasten kasvatuksen vaikeuteen. Tällöin leski ei ole voinut yhdessä päättää puolisonsa kanssa lasten kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä. Lasten kasvatusta on vanhempien yhteinen tehtävä, tämän vuoksi leski saattaa tuntea kykenemättömyyttä selvitä lasten kasvatuksesta yksin. Leski kirjoittaakin lasten kasvatuksen vaikeudesta näin: *"Lasten kasvatusta erittäin vaikeaa, koko ajan joutuu kysymään neuvoja. Olen epävarma mistä lasten oikut johtuvat. Olenko riittävän hyvä äiti ja tarpeeksi lasteni kanssa"*.

Demi (ks. s. 31) tutkimuksessaan havaitsi puolison kuolemansyyntä selittävän lesken kokemaa lasten kasvatuksen vaikeutta. Tämä ei kuitenkaan tullut tutkimuksessani esiin.

Mitä enemmän leskellä on lapsia, sitä vaikeampaa lasten kasvatusta on.

Itsemurhan tehneen puoliso kirjoittaakin: *"Tämä puoli on ollut itselleni varmaankin vaikeinta hyväksyä. En olisi varmaankaan halunnut hankkia kolmea lasta aikoinaan jos olisin arvannut tai tiennyt, että jään niiden kanssa yksin niin aikaisin. On ollut rankkaa käydä töissä, hoitaa koti ja ennen kaikkea kuljettaa suuret osat vapaa-ajasta lapsia harrastuksiin kesät talvet."*

Lasten keski-ikä puolison kuoleman hetkellä selittää leskien yksinäisyyttä, eli mitä vanhempia lapsia leskillä on, sitä yksinäisemmäksi hän koki itsensä. Tämä tulos ei ole yllättävä, sillä kotoa muuttavat aikuiset lapset lisäävät konkreettisesti lesken yksinoloa kotona. Lesket, joilla oli puolison kuoleman aikaan 1-6-vuotiaita lapsia, olivat vähemmän yksinäisiä kuin lesket, joilla kyseisen ikäisiä lapsia ei ollut. Kun leskellä on kädet täynnä töitä lasten parissa, hänellä on vähemmän aikaa kokea yksinäisyyden tuntemuksia.

Lasten ikä ei kuitenkaan selittänyt kasvatusvaikeuksia merkitsevästi. 4-6-vuotiaat lapset kuitenkin selittävät lähes merkitsevästi leskien vaikeutta selvitä lasten kasvatuksesta. Saman ikäiset lapset olivat tärkeänä tekijänä selittämässä leskien selviytymistä. Eli vaikka kyseisen ikäiset lapset koetaan kasvatustehtävän osalta vaikeina, ne kuitenkin ovat tärkeänä tekijänä leskien selviytymisessä. Puolison kuollessa 3- ja 5-vuotiaiden poikien äiti kirjoittaa: *"Mieheni oli voimakas mies ja kahden villin lapsen kasvatuksessa olisi mies tärkeä. Jo ihan poikienkin kannalta"*.

11. 4. Leskien motot selviytymiseen

Leskien ja Anna-lehden lukijoiden tuli muodostaa mottoja joiden avulla he selviävät elämän haasteista. Näiden kahden ryhmän muodostamat motot eroavat toisistaan merkitsevästi. Lesket käyttivät harvoin mottoja *konkreettiset selviytymiskeinot* ja *lähimmäisten huomioonottaminen*. Nuoret lesket sijoittuivat mottojensa perusteella useimmiten luokkaan *elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen* kun taas Anna-lehden tutkimukseen osallistujat luokkaan *selviytyminen on itsestä kiinni*. Mikäli ryhmiä vertailee mottojen perusteella, voi havaita leskien itseluottamuksen olevan heikompaa kuin Anna-lehden tutkimukseen osallistuneiden naisten. Leskillä saattaa olla vähemmän voimavaroja, jotta he voisivat nähdä selviytymisen olevan vain itsestä kiinni.

Hyvin puolison kuolemasta selviytyneet lesket käyttivät eniten mottoa: *itseluottamus selviytymiseen* kun taas heikosti selviytyneet painottivat mottoa *elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen*. Motoista tulee esiin leskien itseluottamuksen lisääntyminen selviytymisen myötä tai päinvastoin hyvän itsetunnon omaavat selviytyvät paremmin. Vastaavalla tavalla lesket, jotka elivät uudessa parisuhteessa käyttivät merkitsevästi enemmän mottoa *selviytyminen itsestä kiinni*.

11.5 Validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimukseni koskee nuoria naisleskiä ja heidän kokemaansa elämänmuutosta. Tutkimukseni otos muodostuu kuitenkin lähes pelkästään vertaisryhmätoiminnassa mukana olleista nuorista leskistä. Tällöin tulee pohtia miten vertaisryhmiin osallistuvat lesket eroavat kaikista Suomen nuorista naisleskistä. Uskoisin sururyhmä toimintaan lähtevän enemmän mukaan ihmisiä, joille puhuminen on tavallinen keino tuoda omaa

pahaa oloaan itsestä ulos. Tällainen toiminta karsii ulkopuolelleen sosiaalisesti arat ihmiset.

Samalla pohdin, kuinka paljon lesket ovat käsitelleet vastaavia asioita yhdessä Yhtäkkiä yksin -kurssilla, jolloin heidän oma näkemyksensäkin on saattanut muodostua yhteneväisemmäksi. Esimerkiksi otokseni lesket vastasivat lasten kasvatuksen ongelmiin hyvin yhteneväisesti, mikä saattaa selittyä sillä, että siitä puhuminen on tehnyt asian hyväksytyimmäksi kuin mitä se olisi ei ryhmissä käyvän lesken mielestä.

Pohtimista aiheuttaa myös leskien puolisoitten kuolemasta kulunut hyvin erilainen aika. Ongelmaksi nousee se, että ei tarkalleen tiedä ovatko lesket vastanneet enemmän nykyhetken tilanteen vai osaksi puolison kuoleman aikaisia kokemuksia ja tunteita muistellen.

Lesket ovat hyvin eri vaiheissa Cullbergin kriisiteorian (ks. s. 18-20) kannalta tarkasteltaessa. Suurin osa leskistä sijoittuu läpityöskentelyvaiheeseen ja uudelleen suuntaamisen vaiheeseen. Uskoisin, että näissä vaiheissa leski kykenee näkemään kokemuksiaan realistisesti ja pystyy näin vastaamaan tutkimukseeni myös todenpohjaisesti. Toisin on asia leskillä joiden puolison kuolemasta on hyvin lyhyt aika. Heidän on vielä vaikea hahmottaa konkreettisesti, että mille kaikille alueille puolison kuolema vaikuttaa heidän omassa elämässä. He eivät kykene pohtimaan esimerkiksi lasten kasvatuksen vaikeuksia tai selviytymiseen liittyviä kysymyksiä, mikäli heidän oma selviytymisensä ei ole vielä lähtenyt liikkeelle.

Toisaalta mikäli haluaisi tutkia vain nuoria leskiä, joiden puolison kuolemasta olisi sama aika, on riittävän otoksen saaminen lähes mahdoton tehtävä, sillä tilastokeskuksen mukaan vuonna 1999 leskeksi jäi 1666 alle 55-vuotiasta naista.

Määrittelen leskien selviytymistä pelkästään leskien oman arvioinnin kautta. Siis sen kuinka hyvin leski kykenee itse arvioimaan omaa selviytymistä. Onko riittävää miettiä selviytymistä pelkästään henkisten prosessien kautta vai pitäisikö mukana olla myös fysiologisia mittareita, kuten esimerkiksi unettomuuden ja psykosomaattisten oireiden mittari.

Elämänlaatuosioita tarkastelemalla on vaikea miettiä, mitkä ovat esimerkiksi selviytymistä selittäviä tekijöitä ja mitkä selviytymisen seurausta. Nämä asiat ovat päällekkäisiä tapahtumia, jolloin niiden erittelemineen olisi myös leskille mahdoton tehtävä.

11.6. Jatkotutkimusmahdollisuuksia

Oma tutkimukseni keskittyy tarkastelemaan ainoastaan nuoria naisleskiä. Tutkimukseeni vastasi kuitenkin vahingossa yksi miesleski, jolloin havaitsin naisten ja miesten vastauksissa eroavuuksia. Mielenkiintoista olisikin tutkia kuinka mies- ja naisleskien elämänlaatu ja selviytyminen eroavat toisistaan. Uskoisin, että miehelle tulee paljon uutta opeteltavaa mikäli hän jää yksin pienten lasten kanssa. Paljon on puhuttu myös miesleskien nopeasta uuden parisuhteen muodostamisesta.

Muutaman nuoren naislesken selviytymisen seuraaminen pitkittäistutkimuksena toisi tietoa selviytymisen osavaiheista ja tekijöistä, joiden merkitys korostuu selviytymisen eri vaiheissa. Myös vertaileva tutkimus vanhojen ja nuorten leskien elämänlaadun eroista olisi kiinnostavaa tietoa.

Tutkimukseni otos on poimittu lähes pelkästään vertaistukitoimintaan osallistuneista leskistä. Tärkeää olisi pohtia tarkemmin, miten tukitoiminnassa mukana olevien leskien selviytyminen eroaa leskistä, jotka eivät ole hakeneet apua surussa selviytymiseen. Tutkimuksessa voisi pohtia myös sitä, kuinka pitkälle tukitoiminnan vaikutus jatkuu ja millä elämänalueilla se tulee esiin.

Nuoret lesket mainitsivat lasten olevan tärkeänä tekijänä omassa selviytymisessä puolison kuoleman jälkeen. Niinpä olisi mielenkiintoista tutkia pelkästään lasten merkitystä lesken selviytymiseen. Samalla voitaisiin tarkastella myös lasten vaikutusta lesken surutyön tekoon.

LÄHDELUETTELO:

- Balkwell C. (1981). *Transition to widowhood: A review of the literature. Family relations*. 30, 117-127.
- Baarsen, B., Smith, J.H., Snijders, T. & Knipscheer, K. (1999). Do personal conditions and circumstances surrounding partner loss explain loneliness in newly bereaved older adults? *Ageing and Society*, 19, 441-469.
- Bornstein, P. E., Clayton, P.J., Halikas, J.A., Maurice, W.L. & Robins, E. (1973). The Depression of widowhood after thirteen months. *British Journal Psychiatry*, 122, 561-566.
- Cullberg J. (1977). *Tasapainon järkkyyessä*. Helsinki : Otava.
- Cullberg, J. (1991). *Tasapainon järkkyyessä*. Keuruu: Otava.
- Demi, A. (1989). Death of spouse. Teoksessa Kalish, R. *Midlife loss. Coping strategies*. London: Sage publications. 218-248.
- Dyregrov, A. (1993). *Lapsen suru*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Erjanti, H. (1999). *From emotional turmoil to tranquility. Grief as a process of giving in a study on spousal bereavement*. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Etaugh, C. (1993). Women in the middle and later years. Teoksessa: Denmark, F. & Paludi, M. *Psychology of women. A Handbook and theories*. USA: Green wood press. 213-246.
- Harmanen, E. (1997). *Sielunhoito sururyhmässä*. Tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Helsinki: Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 207.
- Heiskanen, T.(1994). *Takaisin elämään, henkinen tuki ja onnettomuudet*. Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen mielenterveysseura ja Suomen punainen risti. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Heiskanen, T. (1996). *Elämän palapeli, johtolankoja vaikeuksista selviytymiseen*. Jyväskylä:Gummerus.
- Heiskanen, T. (2000). *Surun myötä kuolleesta läheisestä kasvaa sisäistetty aarre*. Mielenterveys 2, 12-16.
- Hill, C., Thompson, L. & Gallagher, D. (1988). The Role of anticipatory bereavement in older women`s adjustment to widowhood. *The Gerontologist*, 28, (6), 792-796.
- Hilton, J. (1970). *Kun ihminen kuolee*. Porvoo: WSOY.
- Hogan, N.S. (2000). Mikä edistää ja mikä estää toipumista. *Mielenterveys* 2, 6-10.

- Houston, K. (1987). Stress and coping. Teoksessa Snyder, C. & Ford, C. *Coping with negative life events*. New York: Plenum Press, 373-399.
- Härkönen, L. (1989). *Lähestyvä kuolema*. Porvoo, Helsinki ja Juva: WSOY.
- Jacobs, S.C., Hansen, F., Kasl, S., Ostfeld, A., Berkman, L., & Kim, K. (1990). Anxiety disorders in acute bereavement: Risk and risk factors. *Journal of clinical psychiatry*, 51, 269-274.
- Kangas, T. (1998). *Aikuisen selviytyminen perheenjäsenen odottamattomasta kuolemasta ilman psykologista jälkipuintia*. Pro gradu. Tampereen yliopisto.
- Kaunonen, M. (2000). *Support for a family in grief*. Lääketieteen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Kitzinger, S. (1983). *Naisen seksuaalisuus*. Helsinki: Kustannusosake yhtiö Tammi.
- Koskimies, T. (1995). Olemme vahva joukkue. Teoksessa: *Yhtäkkiä yksin*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Kyyrönen, K. (1983). *Perhe kasvaa ja kehittyy kriisiensä kautta*. Juva: WSOY.
- Kyyrönen, K., Mäenpää, O. & Pohjanvirta-Hietanen, M. (1997). *Kliininen psykologia*. Juva: WSOY.
- Kärkkäinen, T. & Nylund, M. (1996). *Oma-apu ryhmät: vertaisten tukea ja toimintaa*. Helsinki: Kansalaisareena RY Omaehtoisen kehityksen julkaisuja Sarja C, Oma-aputoiminta.
- Laakso, H. (2000). *Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen*. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto.
- Laininen, M. (1995). *Yhtäkkiä yksin*. Eläkeliitto. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Lindholm, S (1999). *Nuoren leskinaisen suru*. Päättötyö. Suolahden sosiaali- ja terveysalan oppilaitos.
- Lopata, H. (1971). Widows as a minority group. *The Gerontologist* 2, 67-76.
- Lopata, H. (1979). *Women as widows. Support systems*. New York: Elsevier North Holland.
- Lopata, H. (1980). The widowed family member. Teoksessa: Datan, N. & Lohmann. *Transitions of aging*. Academic press. New York , 310-326.
- Malley, J. & Stewart, A. (1983). Women's work and family roles: sources of stress and sources of strength. Teoksessa Fisher, S. & Reason, J. *Handbook of life stress cognition and health*. Chichester, New York, Brisbane, Toronto and Singapore: John Wiley & Sons. 175-193.

- Moos, R.H. (1986). *Coping with life crisis*. New York: Plenum press.
- Morgan, D. L. (1989). Adjusting to widowhood: Do social networks really make it easier? *The Gerontologist* 29 (1), 101-107.
- Parkes, C.M (1998). Bereavement in adult life. *British Medical Journal* 5, 856-860.
- Parkes , C.M. (1990). Risk factors in bereavement; implications for the prevention and treatment of pathologic grief. *Psychiatric Annals*, 20, 308-313.
- Raitasalo, R. (1995). *Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Helsinki: Kelan omatarvepaino.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, Illinois: Book Crafters.
- Richards, J. G. & McCallum, J. (1979). Bereavement in the Elderly. *New Zealand Medical Journal*. 89, (632), 201-204.
- Robinson, P.J. & Fleming, S. (1992) Depressotypic cognitive patterns in major depression and conjugal bereavement. *Omega* 25 (4), 291-305.
- Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Keuruu: Otava.
- Sable, P. (1991). Attachment, loss of spouse, and grief in elderly adults. *Omega* 23 (2), 129-142.
- Salahu-din, S. (1996). Comparison of coping strategies of African American and Caucasian Widows. *Omega* 33 (2), 103-120.
- Shuchter, S. & Zisook S. (1993) The course of normal grief. Teoksessa Stroebe, M., Stroebe, W. & Hansson, R. *Handbook of bereavement. Theory, research and intervention*. New York. Press syndicate of the university of Cambridge 23-43.
- Somer, S. (2000). *Omaisien selviytyminen syöpäpotilaan kuoleman jälkeen*. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos. Turun yliopisto.
- Stylianos, S. & Vachon, M. (1993). Social support in bereavement. Teoksessa Stroebe, M., Stroebe, W. & Hansson, R. *Handbook of bereavement. Theory, research and intervention*. New York. Press syndicate of the university of Cambridge 397-410.
- Tarkka, M-T. (1996). *Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa*. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Tuominen, E. (1994). *Elämän muutos ja muutoksen hallinta*. Helsinki: Eläketurvakeskus.
- Vainio, A. (1997). Sirpa jäi yhtäkkiä yksin. *Mielenterveys*, 36, 40-41.

Vainio, M. (1998). *Yhtäkkiä yksin- leskeyden kohtaaminen*. Väliraportti. Eläkeliitto ry.(käsikirjoitus)

Vikkula, J. (1984). Yksinäisyys ja itsemurhat. Teoksessa: Achte.K.& Kuusi, K. *Yksinäisyys*. 95-99.

Walsh, F. & McGoldrick, M. (1988). Loss and the family life cycle. Teoksessa: Falicov, C. *Family transitions*. New York: The Guilford press. 311-336.

Wass, H., Berardo, F. & Neimeyer, R. (1987). *Dying facing the facts*. Washington: Hemisphere publishing corporation.

Weiss, R. (1993). Loss and recovery. Teoksessa Stroebe, M., Stroebe, W. & Hansson, R. *Handbook of bereavement. Theory, research and intervention*. New York. Press: Syndicate of the university of Cambridge 271-284.

LIITTEET

LIITE 1

Surukokemukset ja surun vaiheet:

Emotionaalinen myllerrys	<ul style="list-style-type: none">- kaaos- halua luovuttaa elämässä- yliluonnolliset kokemukset jne.
Fyysinen protesti	<ul style="list-style-type: none">- fyysiset tuntemukset- psykosomaattiset tuntemukset
Menetyksen todeksi tekeminen	<ul style="list-style-type: none">- yksin olo- tuttuuden katoaminen- elämänilon katoaminen- poissaolon tietoisuus
Itsetutkiskelu	<ul style="list-style-type: none">- asenteiden ja arvojen tutkiskelu- oman itsensä selkeyttäminen
Ajattelun puhkaisu	<ul style="list-style-type: none">- kysymykset- muuttunut tietoisuus omasta sosiaalisesta statuksesta- negatiiviset ajatukset- vaikeus pohtia tulevaisuutta
Oman todellisuuden tietoinen siirtäminen	<ul style="list-style-type: none">- identiteetin muutokset- jokapäiväisen todellisuuden muutokset
Surun muuntelu	<ul style="list-style-type: none">- tukiverkosto- fyysiset ja sosiaaliset toiminnot- päivä kerrallaan eläminen
Merkitysten ryhmittely	<ul style="list-style-type: none">- luopuminen- lohdun etsiminen- surulle antautuminen
Surun hallitsevuuden rikkominen	<ul style="list-style-type: none">- strategiat surusta selviämiseen- luopuminen ulkoisista- ja sisäisistä sitoutumisstrategioista
Surun järjestäminen	<ul style="list-style-type: none">- turvallisuusverkoston rakentaminen- surun itsehallinta
Selviäminen	<ul style="list-style-type: none">- surusta selviäminen- käänne piste
Vuorovaikutus	<ul style="list-style-type: none">- muiden surevien tukeminen- kylmyys- myötätuntoisuuden saavuttaminen
Henkilökohtainen kasvu	<ul style="list-style-type: none">- elämän rajoittuneisuuden tunnistaminen- muuttuneet tunteet muita ja itseä kohtaan

(Erjanti 1999, 82-159 & 200)

LIITE 2

Lämmin kiitos osallistumisestasi tutkimukseeni. Tarkoitukseni on kerätä tietoa josta olisi apua vastaavassa elämäntilanteessa oleville nuorille leskille, sekä heitä tukeville omaisille.

Jotkut kysymykset saattavat olla raskaita ja surullisia muistoja mieleen tuovia, mutta vastaa näihin oman kykysi ja jaksamisesi mukaan.

Vastaamista voit jatkaa paperin toiselle puolelle.

1. Minkä ikäinen olet? _____

2. Paljonko puolisisi kuolemasta on aikaa? _____ vuotta _____ kk

3. Mihin puolisisi kuoli? _____

4. Kuoliko samassa yhteydessä joku muu sinulle läheinen ihminen?

a) Ei

b) Kyllä. Samassa yhteydessä kuoli _____

5. Oliko puolisisi kuolema

a) ennakoitavissa

b) yhtäkkiä

6. Minkä ikäisiä ja mitä sukupuolta lapsesi ovat?

a) Minulla ei ole lapsia

b) Lapseni ovat _____

7. Millaisessa ihmissuhteessa elät tällä hetkellä?

a) minulla ei ole suhdetta

b) seurustelen

c) avoliitossa

d) avioliitossa

e) jokin muu, mikä? _____

8. Arvioi selviytymistäsi puolisisi kuolemasta (ympyröi numero)

Olen selvinnyt täysin 1 2 3 4 5 En ole selvinnyt lainkaan

9. Arvioi yksinäisyyttäsi tällä hetkellä

Olen hyvin yksinäinen 1 2 3 4 5 En ole lainkaan yksinäinen

10. Arvioi sukulais- ja ystävyysuhteitasi puolisoasi kuoleman jälkeen Vähenevät huomattavasti

1 2 3 4 5 Lisääntyivät huomattavasti

11. Onko tilaisuuksia joihin sinua/perhettäsi ei olla kutsuttu enää puolisoasi kuoleman jälkeen?

Miksi?

12. Muuttuivatko ystävyys/sukulaissuhteesi puolisoasi kuoleman jälkeen (tuli uusia, jäi pois)?

Miten?

13. Mitä lasten yksinhuoltajuus on merkinnyt sinulle puolisoasi kuoleman jälkeen?

- a) Olen paljon useammin kotona kuin ennen
- b) Olen hieman useammin kotona kuin ennen
- c) Olen kotona yhtä paljon kuin ennen
- d) Olen kotona hieman harvemmin kuin ennen
- e) Olen kotona paljon harvemmin kuin ennen

14. Miten ihmiset suhtautuvat tai reagoivat kun kerrot olevasi leski?

Miehet?

Naiset?

15. Oletko välttänyt kertomasta olevasi leski?

Usein 1 2 3 4 5 En koskaan

Miksi? _____

16. Pidetäänkö nuorta naisleskeä pelottavana?

Hyvin paljon 1 2 3 4 5 Ei lainkaan

Miksi? _____

17. Mitkä olivat kolme suurinta muutosta jotka koit puolisisi kuoleman jälkeen?

a) _____

b) _____

c) _____

18. Miten arvioit itseäsi ja elämäsi. Käytä lukuja 0:sta 100:aan niin, että 0 on huonoin mahdollinen tila, mitä voit kuvitella ja 100 paras mahdollinen. Luku 50 on keskikohta, jonka alapuolella luvut ovat huonoja ja yläpuolella hyviä. Valitse se luku joka kuvaa elämäsi juuri nyt parhaiten.

1. Toiveikkaus _____
2. Rakkaus _____
3. Arvostus _____
4. Turvallisuus _____
5. Haasteet _____
6. Tyytyväisyys _____
7. Luottamus tulevaisuuteen _____
8. Ilo _____
9. Elämän tarkoitus _____

19. Arvioi lasten kasvatusta ilman puolisoa?

Hyvin vaikeaa 1 2 3 4 5 Ei lainkaan vaikeaa

20. Miten paljon uskot lapsien vaikuttavan selviytymiseesi puolisosi kuolemasta?

Hyvin paljon 1 2 3 4 5 Ei lainkaan

21. Miten koet vastuun kantamisen lasten kasvatuksesta yksin?

22. Miten koet perheen talousasioiden päättämisvastuun?

23. Arvioi selviytymistäsi perheen talousasioiden hoitamisesta yksin?

Olen selvinnyt hyvin 1 2 3 4 5 En ole selvinnyt lainkaan

24. Missä asioissa olet huomannut ottavasi enemmän vastuuta puolisosi kuoleman jälkeen?

25. Mitkä asiat tai keinot ovat auttaneet sinua jaksamaan puolisoasi kuoleman jälkeen?

26. Oletko osallistunut johonkin tukitoimintaan puolisoasi kuoleman johdosta?

a) En

b) Kyllä, mihin? _____

27. Onko sinulla jokin ikioma motto tai periaate jolla selviydyt elämän haasteista tai ongelmista?

KIITOS OSALLISTUMISESTA!!!

LIITE 3 Selviytymisen ja mottojen välinen yhteys

selviytyminen		leskien motot				
		motto 1	motto 2	motto 3	motto 4	yht.
ei selvinnyt lainkaan	Havaitut	1	3	0	0	4
	Odotetut	0,5	1,6	0,6	1,2	4
	mottojen %-osuus	12,5	12,0	0,0	0,0	6,5
	Adjustoidut residuaalit	0,7	1,5	-0,9	-1,4	
selvinnyt heikosti	Havaitut	0	3,0	1,0	2,0	6,0
	Odotetut	0,8	2,4	1,0	1,8	6,0
	mottojen %-osuus	0	12	10,0	10,5	9,7
	Adjustoidut residuaalit	-1,0	0,5	0,0	0,2	
selvinnyt joten kuten	Havaitut	1,0	12,0	4,0	7,0	24,0
	Odotetut	3,1	9,7	3,9	7,4	24,0
	mottojen %-osuus	12,5	48	40,0	36,8	38,7
	Adjustoidut residuaalit	-1,6	1,2	0,1	-0,2	
selvinnyt kohtalaisesti	Havaitut	4	7,0	2,0	10,0	23,0
	Odotetut	3,0	9,3	3,7	7,0	23,0
	mottojen %-osuus	50,0	28,0	20,0	52,6	37,1
	Adjustoidut residuaalit	0,8	-1,2	-1,2	1,7	
selvinnyt täysin	Havaitut	2,0	0,0	3,0	0,0	5,0
	Odotetut	0,6	2,0	0,8	1,5	5,0
	mottojen %-osuus	25,0	0,0	30,0	0,0	8,1
	Adjustoidut residuaalit	1,9	-1,9	2,8	-1,6	
yht.	Havaitut	8	25,0	10,0	19,0	62,0

motto1=Tarkoitus ja merkitys

motto2= Elä tätä hetkeä, usko parempaan huomiseen

motto3=Tilanteen hyväksyntä, tilanne ei omissa käsissä

motto4= Itseluottamus selviytymiseen