

## **”Yksinäisyydessä on puolensa ja puolensa”**

Kokemuksia yksinäisyydestä Yksinäinen - yhdessä ja erikseen kirjoituksissa

Viivi Nevalainen, Y2201482  
Pro gradu -tutkielma  
Sosiaalityö  
Lapin yliopisto  
2024

## Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Yksinäisyydessä on puolensa ja puolensa” Kokemuksia yksinäisyydestä Yksinäinen - yhdessä ja erikseen kirjoituksissa

Tekijä: Viivi Nevalainen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 55

Vuosi: 2024

### Tiivistelmä:

Tässä pro gradu -tutkielmassa käsitellään yksinäisyyden kokemuksia. Tutkimuksen aineistona käytetään Tietoarkistosta saatua aineistoa FSD3609: Yksinäinen - yhdessä ja erikseen. Tutkimukseen valikoitui mukaan 45 kirjoitusta aineiston kaikkiaan 46 kirjoituksesta. Tarkempana tutkimuskysymyksenä tarkastellaan, millaisena yksinäisyyden kokemukset näyttäytyvät ja miten yksinäisyys merkityksellistyy kirjoittajien tarinoissa. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysillä ja tutkimusote on fenomenologinen.

Kirjoitusten perusteella voidaan todeta, että yksinäisyyden kokemus on aina henkilökohtainen, mutta eri kirjoittajien kokemuksissa yksinäisyydestä oli löydettävissä samankaltaisia piirteitä. Yksinäisyys näyttäytyi elämäntilannetta ja hyvinvointia haavoittavana kokemuksena. Kirjoittajat olivat löytäneet yksinäisyydestä myös voimavaroja ja rohkeutta. Yksinäisyyden kokemus saattoi määrittää elämänhistoriaa leimaavaksi. Osalle kirjoittajista yksinäisyys oli tullut osaksi elämää iäkkäämpänä, esimerkiksi leskeksi jäämisen jälkeen.

Tutkimuksena perusteella yksinäisyyden haitallisista kokemuksista oli löydettävissä kolme tekijää. Yksinäisyyteen liittyi ulkopuolisuuden kokemus. Omasta yksinäisyydestä koettiin häpeää. Lisäksi yksinäisyyden koettiin vaikuttavan mielenterveyteen negatiivisesti. Positiivisina kokemuksina yksinäisyyden koettiin lisäävän rohkeutta omassa elämässä. Osa kirjoittajista koki yksinäisyyden voivan olla myös oma valinta. Tutkimuksen perusteella esitetään, että yksinäisyys ja sen vaikutukset hyvinvointiin tulisi huomioida yhteiskunnassa ja sosiaalityön kentällä aiempaa paremmin.

Avainsanat: yksinäisyys, kokemus, hyvinvointi, voimavarat, sosiaalityö

## Sisällys

<b>1 Johdanto</b> .....	1
<b>2 Tutkimuksen teoreettinen taustoitus</b> .....	4
2.1 Yksinäisyyden määrittelyä.....	4
2.2 Yksinäisyyden suhde hyvinvointiin.....	7
2.3 Yksinäisyysteoriat.....	11
2.3.1 Sosiaalinen yksinäisyys .....	12
2.3.2 Emotionaalinen yksinäisyys .....	13
<b>3 Tutkimuksen toteutus</b> .....	14
3.1 Fenomenologia tutkimusotteena.....	14
3.2 Tutkimusaineisto.....	16
3.3 Aineiston analysointi .....	17
3.4. Tutkimuseettiset kysymykset.....	20
<b>4 Yksinäisyyden kokemukset</b> .....	22
4.1 Yksinäisyys ulkopuolisuuden kokemuksena .....	22
4.2 Kokemus yksinäisyyden aiheuttamasta häpeästä .....	26
4.3 Kokemus yksinäisyyden yhteydestä mielenterveyteen .....	29
4.4 Yksinäisyys omana valintana .....	33
4.5 Yksinäisyys rohkeuden tuojana .....	37
<b>5 Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	40
5.1 Yhteenveto tuloksista.....	40
5.2 Tutkimuksen toteutuksen arviointi .....	46
Lähteet .....	49

## 1 Johdanto

Suurin osa ihmisistä, itseni mukaan lukien, kokee joskus yksinäisyyttä joko hetkellisesti tai pitkäkestoisesti. Yksinäisyys on tunnetila, jossa on puutetta sosiaalisista suhteista (Saari 2016, 10). Yksinäisyys on aina omakohtainen kokemus niin kipupisteinen kuin myös mahdollisine positiivisine puolineen (Heiskanen & Saaristo 2011, 9). Yksinäisyys koetaan usein kipeänä asiana ja siitä voi olla vaikea puhua tai kertoa. Yksinäisyydellä on todettu olevan negatiivinen vaikutus psyykkiseen, fyysiseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin (Rokach 2016, 51).

Yksinäisyyden vaikutuksista ihmisten elämään ja hyvinvointiin on puhuttu julkisuudessa paljon viime vuosina. Yleisradio (2023a) ja Helsingin Sanomat (2023) uutisoivat joulukuussa 2023 poliisilla olleen poikkeuksellisen paljon yksinäisyyteen ja pahaan oloon liittyviä tehtäviä. Yleisradio (2023b) järjesti marraskuussa 2023 Yksinäisten illan Yle Chatisissa, jossa keskustelu kävi vilkkaana, kun osallistujat jakoivat kokemuksiaan yksinäisyydestä. Tilastokeskuksen (2023) elinolotilaston mukaan yksinäiseksi itsensä kokevien suomalaisten osuus on kasvanut viime vuosina.

Yksinäisyyden kokemuksesta huolimatta suurin osa 16 vuotta täyttäneistä suomalaisista koki itsensä onnellisiksi koko ajan tai suurimman osan ajasta (Tilastokeskus 2023). The World Happiness -raportin mukaan Suomi valittiin vuonna 2024 seitsemättä kertaa maailman onnellisimmaksi maaksi (Helliwell ym. 2024). Tutkimuksesta voidaan päätellä, että suomalaiset ovat keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä kuin monen muun maan asukkaat. Useiden hyvinvointiteorioiden mukaan yksi olennainen yksilön hyvinvointiin vaikuttava asia on ihmisen kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön, ja että hänellä on suhteita toisiin ihmisiin (Saikkonen ym. 2022, 355). Helliwell (2014, 139) toteaa tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olevan onnellisuuden kokemisen kannalta olennaisempi tekijä kuin taloudellisen hyvinvoinnin. Hyvä tulotaso vaikuttaa vähemmän yksilön hyvinvointiin kuin mahdollisuus olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Saaren (2016, 9–10) mukaan yksinäisyyden kokemus heikentää suomalaisten hyvinvointia. Vaikka elintaso on kohonnut Suomessa viimeisten vuosikymmenien aikana, elämänlaatu ei ole parantunut odotetulla tavalla.

Yksinäisyys koskettaa ensisijaisesti yksinäisyydestä kärsivää, mutta vaikuttaa myös yhteiskunnallisesti eri viranomaisia työllistäen. Sosiaalityössä kohdataan ihmisiä, jotka ovat yksinäisyyden marginaalissa. Oma kiinnostukseni yksinäisyyden kokemuksen tutkimista kohtaan on herännyt työkokemukseni pohjalta. Sijaispätevänä sosiaalityöntekijänä kohtaan työssäni yksinäisyyttä kokevia lapsia ja perheitä. Monilla perheillä on niukat tukiverkot ja olen pohtinut, miten läheisten aikuissuhteiden puute vaikuttaa vanhemman jaksamiseen arjessa. Työssäni olen havainnut, että lasten ja nuorten tuntema yksinäisyys vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja jokaisella lapsella olisi hyvä olla läheisiä ja turvallisia ystävyssuhteita. Karlsson ja Marttunen (2011, 361) ovat todenneet, että lapsilla kaveriesuhteiden ja porukan ulkopuolelle jääminen nostaa masennukseen sairastumisen riskiä.

Valitsin pro gradu -tutkimukseeni valmiin aineiston, joka löytyi Tietoarkistosta. Aineisto koostuu kirjoituksista, joissa kirjoittajat käsittelevät erilaisista näkökulmista kokemuksiin yksinäisyydestä elämän eri vaiheissa. Aineiston keruun yhteistyökumppaneina on toiminut Suomen mielenterveys ry (MIELI) sekä HelsinkiMissio. Tutkimukseni avulla pyrin löytämään vastauksia yksinäisyyden kokemuksen luonteesta. Tutkin, millaisena yksinäisyyden kokemukset näyttäytyvät ja miten yksinäisyys merkityksellistyy kirjoittajien tarinoissa. Tavoitteenani on myös vahvistaa ammatillista osaamistani ja tietämystäni. Yksinäisyyteen liitetään harvoin positiivisia puolia ja yksinäisyyttä on tutkittu harvemmin tästä näkökulmasta. Yksinäisyys voidaan kuitenkin kokea myös myönteisenä asiana. Graneheimin ja Lundmanin (2010, 436) mukaan iäkkäät ihmiset totesivat yksinäisyyden mahdollistavan omista asioista päättämisen, itsenäisyyden kokemisen ja rauhassa lepäämisen. Iäkkäät ihmiset pitivät näitä edellä mainittuja seikkoja positiivisina puolina, joita on mahdollista löytää yksinäisyydestä.

Analyysimenetelmänä käytän sisällönanalyysia ja tutkimusotteeni on fenomenologinen. Laine (2015, 46) määrittelee fenomenologian seuraavasti: ”fenomenologia on koetun ilmiön olemuksellisen merkitysrakenteen selvittäminen.” Tirkkonen (2018, 501) toteaa, että sanaa *kokemus* käytetään erilaisista lähtökohdista käsin, mutta arkikeskustelussa sen merkityksen ajatellaan olevan itsestään selvä. Kokemuksen voidaan ajatella olevan jokin henkilökohtainen tapahtuma tai asia, joka tulee ja menee. Kokemuksella voidaan viitata myös johonkin yhteiseen jaettuun asiaan. Myös ajan kanssa syntynyttä ammattitaitoa tai osaamista kuvataan kokemuksen käsiteellä. Jokinen (2021) kirjoittaa kokemuksen tutkimuksen tavoitteena olevan kokemusten ymmärtäminen. Tavoitteena ei ole tuottaa objektiivista tietoa tai selityksiä subjektiivisille kokemuksille. Lisäksi usein tavoitellaan äänen

antamista ryhmille, joiden ääni ei usein tule kuuluviin yhteiskunnassa. Tämä on myös oman tutkimukseni tavoitteena. En pyri luomaan teoriaa yksinäisyydestä, vaan lisäämään ymmärrystä yksinäisyyden kokemusta kohtaan ja millaisia merkityksiä se tuottaa tutkittavien elämässä.

## 2 Tutkimuksen teoreettinen taustoitus

Sosiaalityössä kohdataan haavoittuvissa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Myös yksinäisyys voi olla syvästi ihmisen hyvinvointia haavoittava asia. Diener ja Seligman (2002, 83) toteavat, että onnelliseksi itsensä kokevilla ihmisillä on runsas sosiaalinen verkosto ja ihmissuhteita, jotka tuottavat hyvää oloa. Kun taas itsensä keskivertoa onnettomammaksi tuntevilla ihmissuhteet ja niiden laatu ovat keskimääräistä huomattavasti heikompia. Pulkkisen ja kumppaneiden (2023, 284) mukaan ystävyysuhteilla on merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiin. Ystävyysuhteet vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen, työelämässä pärjäämiseen ja psyykkiseen joustavuuteen. Mielenkiintoni tutkijani kohdistuu sekä yksinäisyydestä nousseisiin myönteisiin että kielteisiin kokemuksiin ja näiden yhteydestä hyvinvointiin.

Vuonna 2022 16 vuotta täyttäneistä suomalaisista miltei 30 % koki itsensä koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäiseksi. Vuonna 2018 vastaava luku oli 21 %. Eniten yksinäisyyttä koettiin 85 vuotta täyttäneiden iäkkäiden joukossa, toiseksi eniten 16–24-vuotiaiden joukossa. Yksin asuvat kokevat eniten yksinäisyyttä, ja heistä noin puolet kokee itsensä yksinäiseksi koko ajan tai suurimman osan ajasta. Yksinäisyyden kokemus on kuitenkin lisääntynyt kaikissa kotitaloustyypeissä. Myös sukulaisten ja ystävien kasvokkain tapaaminen on vähentynyt viime vuosien aikana. Vaikka kasvokkain kohtaaminen on vähentynyt 2000-luvun aikana huomattavasti, muut yhteydenpitotavat puhelimen tai netin välityksellä ovat säilyneet ennallaan. Tämä ei ole kuitenkaan torjunut yksinäisyyden tunteiden lisääntymistä. (Suomen virallinen tilasto 2023.) Tilastojen perusteella yksinäisyyttä voidaan pitää jopa kansallisena ongelmana, jos miltei kolmannes 16 vuotta täyttäneistä suomalaisista kokee yksinäisyyttä ison osan arjestaan. Seuraavaksi tarkastelen yksinäisyyttä ja sen luonnetta eri näkökulmista.

### 2.1 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyys ilmiönä ja sen tutkimus on kiinnostanut eri tieteenaloja ja yksinäisyystutkimus on monitieteellistä. (Tiikkainen 2011, 59; Saari 2016, 12; Juntila 2016 52.) Suomen kielessä yksinäisyyteen liitetään sekä myönteisiä että kielteisiä puolia, kun taas englannin kielessä käsitteeseen *loneliness* liitetään vain negatiivisia seikkoja. Englannin kielessä positiivista yksinäisyyttä kuvataan sanalla *solitude*. Yksinäisyydestä puhutaan harvoin

myönteisenä asiana, mutta siihen liitetään myös positiivisia seikkoja, kuten vapaus, rauha ja lepo. (Tiilikainen 2019, 16; Müller & Lehtonen 2016, 85; Uotila, 2011, 20.) Snell (2016, 9) määrittelee positiivista yksin oloa kuvaavan paremmin englanninkielisen sanan *aloneness* ja yksinäisyyttä sanan *loneliness*. Uotilan (2011, 69) mukaan positiivisesta yksinäisyydestä puhuttaessa usein liitetään mukaan jokin lisämääre, kuten esimerkiksi nauittava yksinäisyys. Saari (2016, 20) kyseenalaistaa voidaanko yksinäisyydestä puhua positiivisena asiana, vaan onko kyse tällöin enemminkin yksin olemisesta tai yksityisyyteen vetäytymisestä.

Yksinäisyys saa merkityksensä yhteiskunnallisessa ajankuvassa ja paikassa, jossa sitä koetaan (Tiilikainen 2019, 23). Subjektiiivisella eli koetulla yksinäisyydellä tarkoitetaan yksilön halua ja tarvetta sosiaaliseen kanssakäymiseen, joka ei kuitenkaan toteudu toiveiden mukaisesti. Koetun yksinäisyyden ytimessä on ihmisten luoma sosioemotionaalinen maailma, jossa yksilön kokemus hyvinvointi ja terveys liittyvät vahvasti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa syntyvään emotionaaliseen energiaan. Objektiivisellä yksinäisyydellä eli sosiaalisella eristyneisyydellä tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen määrää toisiinsa. (Saari 2016, 33; Donovan & Holt-Lunstad 2023, 23.) Van Tilburgin ja De Jong Gierveldin (2023, 3) mukaan sosiaalisesti eristäytynyt ei välttämättä koe yksinäisyyttä, vaan voi olla tyytyväinen tilanteeseen sosiaalisten suhteiden puutteesta huolimatta. Betts ja Bicknell (2011, 4) toteavat, että yksinäisyyttä ja sen kokemusta ei voida tarkastella vain sosiaalisten verkostojen kokoon peilaten.

Junttilan (2015, 13) mukaan yksinäisyys on negatiivinen psyykinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta joko ihmissuhteiden vähyyden tai ihmissuhteisiin liittyvän laadun vuoksi. Yksinäisyys ilmenee ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen eri tasoilla ja se koetaan yleensä ahdistavana ja epämiellyttävänä asiana (Kangasniemi 2008, 77). Yksinäisyys aiheuttaa ahdistusta sekä kärsimystä ja on haittatekijä henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille (Müller & Lehtonen 2016, 91). Junttila (2015, 14, 19) toteaa yksinäisyydestä kärsivällä olevan ristiriita hänen toivomiensa sekä olemassa olevien todellisten sosiaalisten suhteiden välillä. Yksinäisyys ja yksin oleminen eroavat siten, että yksin oleminen on fyysistä. Osa ihmisistä nauttii saadessaan olla yksin, ja tähän ei liity yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys on taas psyykkistä erillisyyttä.

Pohjola (2015, 15) kuvaa ihmisen olevan peruslähtökohdiltaan sosiaalinen yksilö, joka pyrkii yhteyteen toisten kanssa. Ihminen saavuttaa itselleen sosiaalista pääomaa



toimiessaan muiden kanssa. Julkisessa keskustelussa yksinäisyyden kokemus liitetään usein vanhuuteen. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että yksinäisyyttä koetaan kaikissa elämänvaiheissa lapsuudesta vanhuuteen. Yksinäisyyden kokemuksen luonne voi vaihdella eri elämänvaiheissa. (Baarck ym. 2021, 13; Rokach 2011, 69.)

Ritala-Koskinen (2022) on tarkastellut kirjallisuuskatsauksessa yksin asuvia aikuisia marginaalin näkökulmasta. Yksin asuminen ja yksinäisyys liitetään helposti toistensa vastinpariksi. Hän totesi, että syyt yksin asumiselle aikuisuudessa vaihtelevat ja tilanne voi vaihdella elämänsä aikana. Yksin asuminen ei tarkoita automaattisesti parisuhteettomuutta tai perhesuhteiden vähäisyyttä. Juntilan (2022, 12) mukaan yksinäisyyttä eivät koe vain yksin asuvat, vaan sitä ilmenee myös perheissä ja parisuhteissa. Yksinäisyyden on havaittu olevan periytyvää tai ainakin sukupolvittaisesti siirtyvää. Yksinäisissä yhteisöissä kasvaa lapsia, jotka kokevat yksinäisyyttä, millä on heikentävä vaikutus heidän hyvinvointiinsa. Müller ja Lehtonen (2016, 88) toteavat, että osalla lapsista yksinäisyyden kokemus voi alkaa jo lapsuudesta. Tähän liittyy usein ylisukupolvinen huono-osaisuus sosiaalisine ongelmineen ja lapsuudessa opitut käyttäytymisen mallit.

Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että yksinäisyyttä kokevat erityisesti nuoret ja iäkäämmät ihmiset. Tutkimuksessa havaittiin, että terveydentila voi vaikuttaa yksinäisyyteen ja sosiaalisen pääoman heikentävästi. Sosiaalisen pääoman kuten suhteiden ystäviin, naapurustoon ja yhteisöihin on todettu torjuvan yksinäisyyttä tehokkaasti. (Nyqvist ym. 2016.) Kinnunen ja Kontula (2021, 151) ovat havainneet sinkkunaisten onnellisuuden kokemuksen liittyvän vahvasti yksinäisyyden kokemukseen. Ilman parisuhdetta elävät naiset kokivat itsensä onnellisemmaksi, jos heillä oli sosiaalisia kontakteja ja sosiaalisia aktiviteetteja suhteessa aikuisiin. Tutkimuksessa havaittiin nimenomaan aikuisten välisten suhteiden merkitys. Suhde omaan lapseen ei korvannut tätä tyhjiötä elämässä. Weiss (1973, 90) korostaa, että avioliitto sellaisenaan ei suojaa yksinäisyydeltä, vaan avioliitto voi lisätä yksinäisyyden tunnetta, jos puolisojen välillä ei ole aitoa keskinäistä tunneyhteyttä. Yksinäisyyden riskin on todettu lisääntyvän tietyissä elämän taitekohdissa, kuten työttömyyden, kotiäitiyden, äitiyslomalta töihin palaamisen, muuton ja eläköitymisen seurauksena (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2023).

Välimäki ja kumppanit (2018) tutkivat yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyteen ajavia tekijöitä. Merkittävänä tekijöinä näyttäytyivät opiskelijakulttuurin yksipuolisuus, vaikeus päästä mukaan opiskelijatoimintaan, yksilölliset ominaisuudet ja opiskelija-arkeen

liittyvät tekijät. Yksinäisyyden torjumiseksi olisi tärkeää luoda monipuolista opiskelija-toimintaa, jotta opiskelijoilla olisi mahdollista löytää itselle sopivaa sosiaalista toimintaa muiden kanssa. Ensimmäisten opiskelukuukausien on todettu olevan kriittisiä sen suhteen, pääseekö opiskelija osaksi sosiaalista verkkoa. Ryhmytymiseen tulisi panostaa vielä aiempaa enemmän. Niille opiskelijoille, jotka kokevat vaikeana hakeutua sosiaaliin tilanteisiin tulisi olla tarjolla erityistä tukea.

Tiilikainen (2019, 23) toteaa yksinäisyyden olevan parhaiten ymmärrettävissä relationaalisenä eli erilaisiin suhteisiin kytkettynä kokemuksena. Jotta ihminen voi kokea yksinäisyyttä, tulee olla käsitys siitä, mitä toisiin ihmisiin ja yhteisöihin kuuluminen merkitsee ja millaisia ovat läheiset ihmissuhteet. Ihminen voi myös kokea yksinäisyyttä tiettyihin elämänalueisiin liittyen. Ihmisellä voi esimerkiksi olla läheinen ihmissuhde kumppaniin tai ystäviin, mutta työelämässä hän voi kokea yksinäisyyttä tai toisinpäin. Myös elämänhistoria vaikuttaa osaltaan siihen, miten yksinäisyyttä kokeva kokee yksinäisyyden.

Junttila (2018, 86–87, 91, 97–98) määrittelee yksinäisyyden tuntuvan kolmen eri kategorian mukaisesti: 1) ahdistavalta ja pahalta 2) häpeältä, joka johtuu omasta epäonnistumisesta ja 3) siltä ettei itsellä ole enää tai ole koskaan ollutkaan merkitystä, tarkoitusta tai tilaa. Yksinäisyys, joka tuntuu pahalta ja ahdistavalta on usein alkanut jo lapsuudesta. Yksinäisyys on tapa nähdä ihmiset ja itsensä. Yksinäisyyteen voi ajaa myös häpeän tunne ja ajatus siitä, ettei ole yhtä arvokas kuin muut. Pahimmillaan yksinäisyys saa ihmisen kyseenalaistamaan koko olemassaolonsa ja tarkoituksensa sekä sen että hänellä on merkitystä. Yksinäisyyden on verrattu olevan sosiaalinen vastine fyysiseen kipuun, nälkään ja janoon (Hawkley & Cacioppo 2010, 218).

## 2.2 Yksinäisyyden suhde hyvinvointiin

Taustoiton yksinäisyyden yhteyttä hyvinvointiin Niemelän (2011, 38–41) esittämällä tiivistetyllä näkemyksellä hyvinvoinnista. Yksilön on oleellista saada fyysiset tarpeensa tyydytettyä, jotta hän voi fyysisesti hyvin. Hyvinvointiin tarvitaan kuitenkin myös muita ulottuvuuksia, kuten sosiaalista hyvinvointia. Tähän sisältyy hyvä yhdessä oleminen muiden kanssa. Hyvinvointiin tarvitaan myös henkistä hyvinvointia, johon liittyy henkinen kasvu ja itsensä itsenäiseksi kokeminen. Havaintojeni mukaan sosiaalityön kentällä puhutaan paljon osallisuudesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Yksinäisyyttä kokevalla

osallisuuden tarve ei toteudu toivotulla tavalla, ja yksinäisyys vaikuttaa heikentävästi hyvinvointiin. Niemelä (2009, 224) korostaa sosiaalityön tavoitteena olevan hyvinvoinnin lisääminen ihmisen elämässä. Tämän takia on oleellisen tärkeää huomioida niitä tekijöitä, jotka estävät hyvinvoinnin toteutumista sekä tarkastella sitä, miten tilannetta pystytään korjaamaan.

Elovainio ja Komulainen (2023) ovat tutkineet sosiaalisen eristyneisyyden ja yksinäisyyden vaikutusta terveysongelmiin. Näillä on todettu olevan vaikutusta toisiinsa, ja syyksi on havaittu todennäköisemmin terveystyöskäyttämiseen, mielenterveysongelmiin, stressiin sekä psyykkisen kuormittumiseen liittyvät tekijät. Syy-seuraussuhdetta arvioidaan kuitenkin edelleen kriittisesti. Sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys lisäävät terveysongelmia kaikissa väestöryhmissä. Erityisesti yksinäisyys näytti lisäävän vakavien terveysongelmien riskiä. Tutkijat totesivat, että yhteiskunnassa olisi hyvä luoda rakenteellisia toimia yksinäisyyden torjumiseksi, jotta voidaan torjua myös vakavia somaattisia terveysriskejä. (Mts., 571–576.) Cacioppon ja Patrickin (2008, 30) mukaan yksinäisyys vaikuttaa kykyyn sietää ja päästä yli normaaleista elämään kuuluvista takaiskuista ja pettymyksistä. Ajan kuluessa tämä voi muodostaa haitallisia fysiologisia muutoksia vaikuttaen muun muassa sydämen ja verisuonten toimintaan.

Yksinäisyyden kokemuksella on todettu olevan vaikutusta siihen, millaiseksi oma terveys arvioidaan. Yksinäiset arvioivat useimmin oman terveytensä ja toimintakykynsä huonommaksi kuin muut. (Jenssen ym. 2018.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan sosiaalinen eristäytyminen on riskitekijä fyysiselle terveydelle ja se voi altistaa monille sairauksille. Sosiaalisen eristäytymisen terveysriskit ovat verrattavissa tupakoinnin haitallisuuteen ja ovat kolme kertaa suuremmat kuin ylipainon haittavaikutukset terveydelle. Yksinäisten on todettu käyttävän huomattavasti enemmän sosiaali- ja terveyspalveluita kuin muiden saman ikäisten, joten asialla on myös taloudellista vaikutusta yhteiskunnallisesti. Saari (2016, 11, 21) toteaa, että suomalaisessa sosiaalitieteessä yksinäisyyttä on käsitelty suurimmaksi osaksi hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien ilmiöiden osana. Saari (mt.) painottaa yhteiskunnan eriarvoisuuden vaikutusta yksinäisyyteen liittyvien hyvinvointi- ja terveysvajeiden syntymiseen. Eriarvoisuudella on vaikutusta yksilön toimintakykyyn ja elämänmahdollisuuksiin ja yhteiskunnan tulisi pyrkiä vastaamaan tähän epäkohtaan. Saari (mt.) esittää, että yksinäisyys ei ole lähtökohtaisesti vain yksilön ominaisuus, vaan se on kiinteästi yhteydessä yhteiskunnan rakenteisiin.

Tutkimuksessa todettiin, että yksinäisyys oli yleisempää naisilla kuin miehillä ja lisäksi työelämän ulkopuolella olevat kokivat enemmän yksinäisyyttä kuin työelämässä olevat. Työelämässä olevien yksinäisyydessä ei ollut alueellisia eroja, kun taas työelämässä syrjäytymisriskissä olevien kohdalla todettiin myös alueellista vaihtelua. Eniten yksinäisyyttä koettiin kaupungissa, ja naisista myös maaseudulla asuvat kokivat yksinäisyyttä. Maaseudulla tai kaupungissa asuvat työelämästä syrjäytymisriskissä olevat naiset kokivat yksinäisyyttä eniten ja tästä ryhmästä yksinäisyyttä koki joka neljäs. (Parkkinen ym. 2016, 11, 13). Kauppisen ynnä muiden (2014, 7) mukaan yksin asuminen ei ole lähtökohdaisesti ongelma yksin asuvan hyvinvoinnille. On kuitenkin todettu, että yksin asuvilla on keskimääräistä enemmän hyvinvoinnin puutteita verrattuna muissa kotitaloustyypeissä eläviin.

Lapsilla ja nuorilla yksinäisyyden riskiä lisäävät sisäänpäin kääntyneisyys, neuroottisuus, epätyypilliset sosiaaliset taidot, runsas yksinolo, epäluottamus toisia kohtaan, heikko itsetunto, haasteet tunteiden säätelyssä, mielenterveydenongelmat, vammaisuus, heikko fyysinen terveys ja kiusatuksi tuleminen. Lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on riskitekijä hyvinvoinnille. Sen on todettu lisäävän riskiä itsensä vahingoittamiseen, masennukseen sairastumiseen, sosiaaliseen ahdistukseen, univaikeuksiin ja heikompaan koulu-  
menestykseen. (Qualter ym. 2023.)

Tiikkainen (2006) on tutkinut vanhuusiän yksinäisyyteen liittyviä tekijöitä vuorovaikutusteoreettisesta näkökulmasta. Vanhuusiän yksinäisyydessä erottui sekä emotionaalinen että sosiaalinen ulottuvuus. Vanhuusiän yksinäisyyttä määrittivät osittain samat ja osittain eri tekijät, kuten vanhuusiän muutoksiin ja menetyksiin liittyvät asiat. Tutkimuksessa todettiin, että tutkittavista 80–85-vuotiaista lähes kolmasosa koki jossain määrin yksinäisyyttä. Osalla tutkittavista yksinäisyyteen liittyvät tunteet vaihtelivat joko lisääntyen tai vähentyen. Sukupuolten välillä ei ollut eroa yksinäisyyden kokemisessa. Yksinäisyyden kokemusta lisääviksi tekijöiksi havaittiin masentuneisuus, leskeys, yksin asuminen, heikoksi koettu terveydentila ja alentunut toimintakyky. Masentuneisuuden todettiin lisäävän naisilla yksinäisyyden tunteita. Kokemuksen siitä, että saa tarvittaessa apua todettiin vähentävän eniten yksinäisyyden tunteita. Tiikkainen (mt.) havaitsi, että terveyden ja toimintakyvyn aleneminen sekä ihmissuhteiden menetykset altistavat yksinäisyyden kokemukselle. Yksilöön liittyvät ominaisuudet ja tekijät vaikuttavat siihen, millä tavoin menetykset ja muutokset ilmenevät sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden tunteena. Myös yksilön persoonallisuudenpiirteet, elämäkokemukset, ja se millaisia omia

odotuksia sekä tavoitteita ikäihmisellä on liittyen vanhuuteen ja omat sopeutumismenetelmät vaikuttavat osaltaan yksinäisyyden kokemuksiin. Cachón-Alonso ja kumppanit (2023) tutkivat yksinäisyyden vaikutusta kognitiivisiin taitoihin. Tutkimuksessa todettiin yksinäisyyden tunteen ennustavan heikompa suoriutumista kognitiivisten toimintojen osalta kuin ei yksinäisyyttä kokevilla.

Maaanlaajuinen koronaepidemia vaikutti ihmisten sosiaaliseen kanssakäymiseen. Poikkeusaikana olleet kokoontumisrajoitukset ja julkisten tilojen sulkemiset lisäsivät yksinäisyyttä. Sosiaalityö kuten muutkin alat joutuivat pohtimaan uusia tapoja töiden tekemiseen, ja etätapaamisista tuli arkipäivää asiakkaiden kanssa. Parikka ja kumppanit (2022, 173) ovat tutkineet korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemusta ja psyykkistä kuormittuneisuutta koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Korkeakouluopiskelijoiden osalta koronaepidemia lisäsi yksinäisyyden kokemuksia joka toisella opiskelijalla. Koronaepidemia vaikutti eniten opintonsa vasta aloittaneiden opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin ja heistä yli kolme neljästä koki yksinäisyytensä lisääntyneen. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Pandemia lisäsi yksinäisyyden kokemusta Euroopassa. Erityisesti yksinäisyys lisääntyi 18–25-vuotiailla nuorilla aikuisilla. (Baarck ym. 2021, 20.)

Parikka ja kumppanit (2022, 173–176) totesivat, että naisten kokemukset yksinäisyydestä olivat toistuvampia kuin miesten. Psyykkinen kuormittuneisuus lisäsi opiskelijoiden yksinäisyyttä. Psyykkistä oireilua selitti osaltaan myös etäopiskeluun siirtyminen, joka vaikeutti opiskelua. Opiskelijat, jotka eivät kokeneet kuuluvansa mihinkään opiskeluryhmään tai muihin verkostoihin kokivat toistuvia yksinäisyyden kokemuksia. Tutkijat totesivat johtopäätöksissään, että korkeakouluissa tarvitaan varhaisia tukitoimia yksinäisyyden ja psyykkisen kuormittuneisuuden ehkäisemiseksi. Tutkijat näkivät hyödylliseksi myös opinto-ohjauksen ja opinnoista poisjättäytyneiden opiskelijoiden aktiivisen tavoittelun. Santamäki-Vuoren (2016, 4) mukaan järjestötoiminta tuo ihmisille merkityksellisyiden kokemuksia ja sosiaalisia kontakteja elämään. Järjestötoimintaan osallistumisella on todettu olevan positiivinen vaikutus koettuun terveyteen ja toimintakykyyn.

Yksinäisyys jättää jälkensä sekä mieleen että aivojen muistirakenteisiin. Kun yksin jäämisen kokemukset toistuvat, tilanteet vahvistavat muistijälkiä ja vaikuttavat siihen, miten yksilö alkaa tarkkailla ja tulkita ympäristöään. Tämän takia yksilö huomioi herkemmin sellaisia viestejä ympäristöstä, joita hän on aiemmin yhdistänyt yksin jäämiseen. Tämän

seurauksena mielikuva maailmasta voi olla negatiivinen ja toivoton ja johtaa lopulta kliiniseen masennukseen. (Müller & Lehtonen 2016, 94.) Psykkisen oireilun ja yksinäisyyden välisestä yhteydestä on vaikeaa päätellä, kumpi on ensisijainen oire. Alkaako psykkinen oireilu yksinäisyydestä vai aiheuttaako mielenterveysongelmat yksinäisyyttä. On kuitenkin osoitettu, että näiden välinen suhde on vastavuoroinen. Yksinäisyyden tiedetään ennustavan masennusta, ja masennuksen syventävän osaltaan yksinäisyyttä. (Kauhanen 2016, 104; Cacioppo & Patrick 2008, 83.) Saaren (2010, 168) tutkimuksessa yksinäiset kuvasivat syitä omalle yksinäisyydelleen. Tärkeimmiksi syiksi nousivat mielenterveysongelmat, persoonallisuus, sosiaalisten taitojen puute ja ujous. Näiden syiden on todettu kietoutuvan yhteen, ja ne myös vahvistavat toinen toisiaan yksinäisyyden lisääjänä.

### 2.3 Yksinäisyysteoriat

Yksinäisyyttä ilmiönä on tarkasteltu ja tutkittu erilaisten yksinäisyysteorioiden näkökulmista. Käsittelen erityisesti yksinäisyyden vuorovaikutusteoriaa, koska siihen liittyy vahvasti yksinäisyyden kokemuksellinen luonne. Weiss (1973) on luonut vuorovaikutusteorian, joka pohjautuu tapaustutkimuksiin ihmisten kertomuksista yksinäisyydestä. Tapaustutkimuksen pohjalta Weiss on kehittänyt jaottelun sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Vuorovaikutusteorian taustalla on ajatus siitä, että ihmisellä on erilaisia emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita, joita hän täyttää eri vuorovaikutussuhteiden avulla. Ihmisellä on tarve kokea kiintymystä, saada osakseen arvostusta, apua ja neuvoja, liittyä yhteen toisten kanssa ja antaa toisille läheisyyttä sekä hoivaa. Kiintymys liittyy usein läheiseen tai rakkaudelliseen vuorovaikutussuhteeseen, kuten puolisoon tai läheiseen ystävään. Liittyminen mahdollistuu ystävyys- tai vertaissuhteessa ja torjuu sosiaalista yksinäisyyttä.

Vuorovaikutussuhteet, joiden avulla on mahdollista saada positiivista palautetta, tuottavat arvostusta ja torjuvat sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. Mahdollisuus saada apua ja neuvoja on erityisesti tärkeää ihmisille, joiden oma toimintakyky on alentunut. Hoivaamiseen liittyvissä vuorovaikutussuhteissa odotukset kohdistuvat enemmän itseän kuin muihin. Tällöin toimiva vuorovaikutussuhde mahdollistaa toisen hyvinvoinnista huolehtimisen. Yksinäisyyttä ei kuitenkaan voida tarkastella ainoastaan yhdestä näkökulmasta, vaan erilaiset yksinäisyyden kokemukset ja muodot liittyvät usein toisiinsa.

(Tiilikainen 2019, 14.) Junttila (2016, 56) toteaa kummankin yksinäisyyden muodon saavan aikaan erilaisia negatiivisia tunteita, kuten tarkoituksettomuuden ja alemmuuden tunteita. Junttilan ja kumppaneiden (2016, 23) mukaan sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys ovat melko vakiintuneita kokemuksia jo alakoulun aikana ja muuttuvat yhä pysyvämmäksi kokemukseksi yläkouluun siirryttäessä.

Yksinäisyyttä voidaan jaotella myös ajallisesti. Tilannesidonnainen (*state loneliness*) yksinäisyys on jonkin ajanjakson kestävä, mitä selittää osaltaan tekemisen tai toimimisen puute tai turvattomuuden tunnetta aikaan saavat tilanteet. Tällainen yksinäisyys on lyhytkestoista ja läsnä vain tiettyinä hetkinä, esimerkiksi viikonloppuisin. Sisäisen yksinäisyyden (*trait loneliness*) kokemus ei ole riippuvainen ulkoisista olosuhteista ja se voi olla laadultaan pitkäkestoista, koko elämää sävyttävää. (Tiilikainen 2019, 22–23.)

### 2.3.1 Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalinen yksinäisyys on perinteinen tapa mitata ja ymmärtää yksinäisyyttä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy sosiaalisten suhteiden puutetta. Sosiaaliset kontaktit ja verkostot ovat vähäisiä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy useasti kokemus häpeän tunteesta, erilaisuudesta ja leimautumisesta. Iäkkäillä ihmisillä sosiaalista yksinäisyyttä voivat aiheuttaa elämässä tapahtuneet menetykset, kuten leskeksi jääminen tai siirtyminen hoivakotiin. Sosiaalinen yksinäisyys nähdään pääosin kielteisenä yksinäisyyden muotona, jossa vuorovaikutussuhteiden ja sosiaalisten kontaktien määrä ei vastaa toiveita. (Mansfield ym. 2021, 5–6, 10.)

Sosiaalista yksinäisyyttä kuvaa tylsyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset, joita lapset voivat kokea ystävien poissa ollessa (Tiilikainen 2019, 14). Sosiaalista yksinäisyyttä koetaan yhtä paljon naisten kuin miesten joukossa (Junttila ym. 2016, 23). Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä ei ole onnistunut liittymään sosiaaliseen yhteisöön toivomallaan tavalla, ja hän tuntee tyytymättömyyttä sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin liittyen. Sosiaaliseen yksinäisyyteen voi olla erilaisia syitä. Sitä voi joutua kokemaan muuttaessaan uuteen ympäristöön, työttömäksi jäämisen jälkeen, avioeron seurauksena, vammaisuuden tai vähemmistöön kuulumisen vuoksi. (Weiss 1973.) Alentunut mieliala ja toimintakyvyn heikkous voivat osaltaan aiheuttaa sosiaalista yksinäisyyttä (Tiikkainen 2006, 52).

Kaverisuhteiden puutteesta johtuva sosiaalinen yksinäisyys on haitallista teini-ikäisille. Nuoret jakavat omia ajatuksiaan ja aatteitaan kavereiden kanssa, mikä tukee osaltaan vanhemmista itsenäistymistä. Lisäksi ryhmään kuuluminen edistää oman identiteetin kehittymistä. Sosiaalinen yksinäisyys vaikuttaa monin tavoin. Ihmisellä ei välttämättä ole ketään, keneltä kysyä neuvoa tai kenen kanssa vaihtaa kuulumisia. (Weiss 1973.) Tiikkaisen (2006, 63) mukaan sosiaaliseen yksinäisyyteen voi olla löydettävissä helpommin ratkaisuja kuin emotionaaliseen yksinäisyyteen.

### 2.3.2 Emotionaalinen yksinäisyys

Weiss (1973) on määritellyt emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen muistuttavan pienen lapsen surua ja hätää siitä, että vanhemmat ovat hylänneet. Mansfieldin (2021, 7–8) mukaan emotionaalinen yksinäisyys on puutetta tyydyttävistä sosiaalisista suhteista. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevalla voi olla ihmissuhteita elämässään, mutta emotionaaliset tarpeet eivät pääse täyttymään, ja tämä aiheuttaa yksinäisyyttä. Emotionaalisen yksinäisyyden poistamiseen tarvitaan emotionaalisesti läheinen ihmissuhde.

Emotionaaliseen yksinäisyyteen liitetään surun, pelon ja huolen tunteita, jotka aktivoituvat ihmissuhteista huolimatta. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemus voi vaihdella hetkellisestä kokemuksesta pitkäkestoiseen. Parisuhteissa heränneisiin yksinäisyyden kokemukseen liittyy usein pettymyksen, hylkäämisen ja aliarvostetuksi tulemisen tunteita. Lapsilla ja nuorilla emotionaalista yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös kasvatus, jossa lapsi ei tule nähdyksi hoivan ja huolenpidon tarpeineen. Iäkkäämmillä ihmisillä emotionaaliseen yksinäisyyteen voi liittyä myös positiivisia puolia, jotka liittyvät itsenäisyyden ja pärjäämisen tunteeseen. (Mansfield 2021, 7–8.) Weiss (1973, 95) kuvaa leskeksi jäämisen lisäävään emotionaalista yksinäisyyttä. Myös parisuhteessa ollessaan voi kokea emotionaalista yksinäisyyttä, jos parisuhde ei ole tunnetasolla läheinen. Emotionaalisen yksinäisyyden kokeminen on yleisempää poikien ja miesten kuin naisiin ja tyttöjen joukossa (Junttila ym. 2016, 22). Emotionaalinen yksinäisyys on yksinäisyyden muodoista satuttavampi kuin sosiaalinen yksinäisyys ja johtaa useimmin ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsensä merkityksettömänä pitämiseen (Junttila 2018, 16; Junttila 2016, 56).



### 3 Tutkimuksen toteutus

Laadullisessa tutkimuksessa, johon myös omani lukeutuu, keskitytään tyypillisesti tutkimaan ihmisten ajatuksia, tuntemuksia ja käsityksiä erilaisista asioista (Puusa & Juuti 2020). Tuomi ja Sarajärvi (2018, 98) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä, tapahtumia, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai luomaan teoreettisesti mielekäs tulkinta tietylle ilmiölle. Omassa tutkielmassani käsittelen kirjoittajien kokemuksia yksinäisyydestä.

Ennen tutkimusprosessin aloittamista lähtökohtanani oli tutkia yksinäisyydestä nousseita voimavaroja ja positiivisia kokemuksia. Ronkainen ja kumppanit (2014, 12) määrittelevät tieteellisessä tutkimuksessa tarvittavan objektiivisuuden olevan irrottautumista subjektiivisista ja tietoisista mielenkiinnonkohteista sekä ymmärrystä siitä, että tutkimustieto tavoittaa aina vain osan tutkittavasta ilmiöstä. Pysin tietoisesti sulkemaan pois ennakkoleikkaukseni sen suhteen, että millaisia asioita aineistosta nousee yksinäisyyteen liittyvien positiivisten asioiden osalta. Huomasin melko pian, että en voi jättää tutkimuksesta pois yksinäisyyden haittapuolia, koska ne olivat varsin keskeinen osa aineistoa. En kuitenkaan halunnut tutkia vain yksinäisyyden haavoittavia kokemuksia, vaan halusin pitää rinnalla myös yksinäisyydestä löydetty positiiviset merkitykset yksinäisyyttä kokevien elämässä, koska myös näitä ilmeni kirjoituksissa. Tarkempana tutkimuskysymyksenä tarkastelen, millaisena yksinäisyyden kokemukset näyttävät ja miten yksinäisyys merkityksellistyy kirjoittajien tarinoissa.

#### 3.1 Fenomenologia tutkimusotteena

Tutkimusotteeni on fenomenologinen. Puusan ja Juutin (2020, 71) mukaan fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita ihmisten elämismaailmasta sekä intentionaalisesta ymmärryksestä. Fenomenologiassa keskitytään ilmiöihin ja niiden jäsentämiseen ja tavoitteena on kuvata *miten* kokemuksia ja ilmiötä koetaan niiden kaikessa rikkaudessaan (Miettinen ym. 2010, 10–11). Perttula (2005, 148) kirjoittaa fenomenologian olevan kuvailevaa ymmärtämistä. Tällä hän tarkoittaa tutkittavan kokemuksen ymmärtämistä siitä ilmenevien merkitysten selkeyden asettamissa rajoissa. Koivisto ja kumppanit (2014, 45) toteavat fenomenologisen tutkimuksen intressin tavoitteena olevan ihmisen elämäntilanteen

ymmärtäminen koettuina kokemuksina kuitenkin poissulkematta kokemukseen liittyvää moniulotteisuutta ja mahdollista kompleksisuutta. Miettisen ja kumppaneiden (2010, 14) mukaan fenomenologia etsii vastauksia kysymyksiin, miten koetut ilmiöt ilmenevät ja miten ilmenemisen tavat suhteutuvat toisiinsa? Tutkijan tulee olla mahdollisimman vapaa omista ennako-olettamuksistaan toisen ihmisen kokemusta kohtaan (Tökkäri 2018, 65). Olen pyrkinyt tähän koko tutkimukseni teon ajan. Tavoitteenani on ollut tutkia ja analysoida aineistoa ilman valmiita ennako-olettamuksia.

Ronkainen ja kumppanit (2014, 99) kysyvät onko tutkijan mahdollista irtisanoutua täysin ennako-olettamuksistaan fenomenologisen lähtökohdan mukaisesti. Perttula (2005, 145) käyttää käsitettä *sulkeistaminen*. Tutkijan on oleellista olla tietoinen aiheeseen etukäteen liittämistään merkityssuhteista ja pyrkiä sulkemaan ne pois mielestään tutkimuksen teon aikana. Turunen (2014, 241) toteaa, että fenomenologista tutkimusta tehdessä tutkijan ei ole täysin mahdollista poissulkea omia ennako-oletustietojaan tutkittavaan aiheeseen liittyen. Tutkijan ei kuulu sivuttaa oman alansa aiempaa tutkimusta ja teoriaa, vaan hänen tulee selvittää oma katsontakantansa siihen. Aineistoa tulee kuitenkin lähestyä avoimesti ja intuitiivisesti. Tutkimukseni teoreettinen viitekehys on yksinäisyys, ja ilmiön kokonaisvaltaiseksi ymmärtämiseksi olen lukenut aiempaa tutkimustietoa yksinäisyydestä. Olen kuitenkin lukenut ja analysoinut aineistoa ilman teoriaohjaavuutta tai ennakkokäsityksiä. Aineistoon olen tutustunut avoimesti ja uteliain mielin. Olen katsonut, millaisia asioita aineistoista nousee esille eri lukemiskertojen aikana sekä miten aineisto on alkanut ”puhua” minulle.

Laine (2015, 50) määrittelee fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena olevan tietämyksen ja ymmärryksen lisääminen jostakin inhimillisen elämän ilmiöstä. Tutkimuksella tavoitellaan myös usein ongelmanratkaisun ja muutostarpeen esille tuomista, koska tutkittavaan ilmiöön voi liittyä myös kehittämistarpeita. Miettinen ja kumppanit (2010, 12) määrittelevät fenomenologisen tutkimuksen olevan nimenomaan kuvailevaa ja sen avulla ei pyritä luomaan uutta teoriaa. Tutkimuksen avulla pyritään kuitenkin löytämään rakenteita ilmiöstä, jota tutkitaan. Pulkkinen (2010, 30) toteaa fenomenologian erityisenä tavoitteena olevan huomion kiinnittämisen subjektiiviseen kokemisen prosessiin, jossa maailma todellistuu. Tutkimuksessani en pyri etsimään ratkaisukeinoja yksinäisyyden torjumiseksi, vaan tavoitteena on lisätä tietoa yksinäisyyden luonteesta ja kokemuksesta sekä sen merkityksestä yksinäisten arjessa ja elämässä.

### 3.2 Tutkimusaineisto

Käytän tutkimuksessa valmista Tietoarkistosta saatua aineistoa FSD3609: Yksinäinen - yhdessä ja erikseen. Aineiston on kerännyt Suomalaisen Kirjallisuuden seura yhteistyössä MIELI ry:n ja HelsinkiMission kanssa ajalla 1.11.2020 – 30.4.2021. Aineisto on kvalitatiivinen ja koostuu 46 kirjoitelmasta. Yksittäiset kirjoitukset ovat eri pituisia vaihdellen muutamasta rivistä usean sivun mittaisiin kirjoituksiin. Kirjoittajat ovat kirjoittaneet hyvin eri tyylillä, muun muassa runoista koko elämäntarinan kattaviin kirjoituksiin. Tutkimukseeni valikoitui mukaan 45 kirjoitusta. Aineisto koostui yhteensä 124 sivusta.

Tehtäväksi antona oli kirjoittaa yksinäisyyden kokemuksista. Kirjoitusohjeissa pyydettiin kirjoittamaan yksinäisyydestä ja omasta suhtautumisesta yksinäisyyteen. Lisäksi pyydettiin kokemuksia yksinäisyyden vaikutuksesta omaan elämään sekä siitä, miten yksinäisyyden kokemus on vaihdellut elämän aikana. Kirjoitusohjeissa haettiin myös kirjoituksia keinoista käsitellä yksinäisyyttä sekä yksinäisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Kirjoitusohjeissa ohjeistettiin myös pohtimaan, miten yksinäisyyttä voitaisiin torjua yhteiskunnassa. (Tietoarkisto.)

Pöysän (2021) mukaan kirjoituskutsujen käyttö tutkimusaineistona on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Pyyntö kokemusten kirjoittamisesta on luontevaa maissa, joissa ihmiset ovat kirjoitus- ja lukutaitoisia ja heillä on ollut mahdollisuus koulunkäymiseen. Olennaisinta on kirjoituskutsuun vastanneiden kokemusten dokumentointi. Kirjoituskutsuun vastaaminen on aina vapaaehtoista, mutta kirjoittamista ohjaa esitetty kirjoituspyyntö otsikkoinen ja mahdollisine alaotsikkoineen. Kirjoittaja pystyy kuitenkin käyttämään harkintaa sen suhteen, mitä haluaa julkaista. Näin olleen kirjoittajalla on enemmän toimijuutta ja harkintavaltaa muihin aineistonkeruumenetelmiin verrattuna. Kirjoituskutsun kautta saatu tutkimusaineisto on yleensä monipuolista. Kirjoituksissa käytetty tyyli, kirjoitelmien pituus ja oikeakielisyys voivat olla varsin vaihtelevia. Kyseessä olevat aineistot ovat yleensä suullisen ja kirjallisen aineiston rajapinnassa liikkuvia. Tutkijalle jokainen kirjoituskutsun kautta saatu vastaus on ainutkertainen. Käytössäni ollut aineisto oli tyyliltään vaihteleva ja kirjoituksia oli kirjoitettu käsin, kirjoituskoneella ja tietokoneella. Kirjoittajat olivat lähestyneet aihetta eri näkökulmista. Pääosin kirjoitukset olivat omakohtaisia. Muutama kirjoittaja oli lähestynyt aihetta yleisestä näkökulmasta, ja he eivät tuoneet omia kokemuksiaan yksinäisyydestä esille.

### 3.3 Aineiston analysointi

Laadullisen aineiston analyysillä tavoitellaan kokonaisuutta, joka mahdollistaa perustelujen tulkintojen ja johtopäätösten tekemisen aineistosta. Päämääränä on onnistuneiden tulkintojen tekeminen ja sekä tulosten vieminen korkeammalle tasolle niin sanotulle abstraktiotasolle. Sekä fenomenologisesta että hermeneuttisesta näkökulmasta tehtävän kokemuksia koskevan tutkimuksen haasteena voidaan pitää sitä, että tutkimuksella saatava tieto koskee yksilöitä. Vaikka tutkimuksella saatavaa tietoa ei voida yleistää, niin sen perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. (Tökkäri 2018, 66.) Olen pyrkinyt huomioimaan tämän tehdessäni analyysia ja tutkimuksen johtopäätöksiä.

Yksi käytetyimmistä metodeista kvalitatiivisen tutkimuksen analysoinnissa on sisällönanalyysi (Puusa 2020, 148). Valitsin sisällönanalyysin aineiston analysointiin, koska se mahdollistaa aineiston tarkastelemisen monipuolisesti ja on sopiva menetelmä kvalitatiivisen aineiston käsittelyyn. Arvioin myös, että kyseinen menetelmä sopii hyvin suhteellisen laajan tutkimusaineistoni analysointiin. Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat olen valinnut oman mielenkiintoni ja aineiston näkökulmasta. Olen halunnut tarkastella aineistoa avoimesti yksinäisyyden kokemusten lähtökohdista käsin.

Laadullinen analyysi aloitetaan lukemalla aineisto läpi useaan kertaan avoimin mielin ja ilman ennakko-oletuksia. On tärkeää tutustua aineistoon monipuolisesti sekä kokonaisuutena että pienemmissä osissa. Aineiston kattava tunteminen on tärkeää ja tämä vaikuttaa oleellisesti myös analyysin laatuun. Lukukertojen aikana tutkija jäsentelee aineistoista nousevia asiakokonaisuuksia ja tekee alustavia työhypoteeseja. (Puusa 2020, 152.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta nouseva tyypillinen kertomus, tyyppikertomus. Tämän jälkeen aloitetaan tutkimusaineiston pelkistäminen eli tutkimuksen kannalta epäolennainen informaatio karsitaan pois. (Vilkkä 2021, 163–164; Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Koska tutkimusotteeni oli fenomenologinen etsin aineistossa ilmeneviä tyypillisiä kokemuksia, jotka eivät esiintyneet ainoastaan kertaluonteisesti.

Luin tutkimusaineiston useamman kerran läpi. Tarkastelin aineistoa ilman ennakko-oletuksia tutkimusaiheeseen liittyen. Kun tutkimusaineiston sisältö oli tullut minulle tutuksi, aloin tiivistää aineistoa. Tiivistin aineistoa värikoodaamalla. Erityyppiset kokemukset saivat oman värinsä, jonka avulla aineistoa oli helpompi jäsentää. Vilkkä (2021,

164) toteaa, että tiivistämistä ohjaa tutkimusongelma ja -kysymykset. Värikoodasin aineistoa tutkimusongelman ja kysymyksen ohjaamana. Ensimmäisessä vaiheessa otin mukaan ilmaisia laajemmin, josta vähitellen tiivistin aineistoa tutkimuskysymysten ohjaamana. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 123) kuvaavat vaihetta sanalla pelkistäminen, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaiset listataan allekkain ilman, että kadotetaan mitään dataa. Omassa aineistossani oli runsaasti materiaalia ja tämä työskentelyvaihe vaatii useamman kerran aineiston läpikäyntiä. Yksinäisten tarinoissa oli paljon samankaltaisuuksia ja kirjasin ilmaisun pelkistettynä vain kerran, vaikka se olisi esiintynyt kirjoituksissa useamman kerran. Päädyin tähän ratkaisuun, koska tutkimustehtävän kannalta ei ollut merkittävää, kuinka monessa tarinassa oli käytetty samaa ilmaisua.

Esimerkki pelkistämisestä (taulukko 1):

ALKUPERÄISET ILMAUKSET	PELKISTETYT KOKEMUKSET
<p>”Valtava yksinäisyyden tunteeeni, katkeruuteni, marttyyrimainen jättäytymiseni ja tarkoituksellinen yhteydenottomuus ovatkin mielentila, eivät todellisuutta. Luulen, että tuntisin itseni yksinäiseksi, vaikka ulkoinen tilanteen olisi mikä. Yksinäisyyteni johtuu kokonaan minusta, omasta vääristyneestä käsityksestä itsestäni, väsymyksestäni ihmisjoukoissa ja tarkoituksellisesta jättäytymisestä ulkopuolelle sekä perheettömydestäni.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ulkopuolisuuden kokemus</li> <li>- Huomio sisäisestä yksinäisyyden kokemuksesta</li> <li>- Yksinäisyys johtuu itsestä</li> </ul>
<p>”Yksinäisyys kalvaa pahiten silloin, kun olen ollut monta päivää peräkkäin ilman kontaktia muihin ihmisiin tai olen tullut hylätyksi tai pelännyt hylätyksi tulemista. Silloin mielialaani painuu nollille, iskee masennus, ahdistus ja unettomuus. Itsetunto laskee, arvottomuuden, osattomuuden tunne täyttävät mieleni. Se vaikuttaa työtehooni, terveyteeni, viireystilaani.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hylätyksi tulemisen kokemus</li> <li>- Huomio yksinäisyyden vaikutuksesta psyykkiseen vointiin</li> </ul>
<p>”Yksinäisyys ei ole leimaavinta elämässäni, vaikka yksin asunkin. Kun vielä saan olla omillani ja säätää päivieni kulkua mieleni mukaan, en kärsi yksinäisyydestä. Vaatimattomissa oloissani elämän rikkaudesta iloitsen ja mahdollisuudesta tehdä joitakin valintoja omien lähtökohtien ajoissa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yksinäisyyden kääntäminen voimavaraksi</li> <li>- Positiiviset asiat yksinäisyydessä</li> </ul>

Tiivistämisen jälkeen tutkimusaineisto jaotellaan johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, joka muodostetaan sen mukaan, mitä tutkimusaineistosta haetaan. Jaottelu voidaan tehdä esimerkiksi niiden ominaisuuksien, piirteiden tai käsitysten mukaan, jotka löytyvät analyysin kohteena olevasta analyysiyksiköstä, jolloin analyysiyksikkönä voi olla sana, osa lauseesta, koko lause tai ajatuskokonaisuus. Tämän jälkeen jokainen ryhmä nimetään yläkäsitteellä, joka kuvaa parhaiten ryhmän sisältöä. Ryhmittelyn seurauksena saadaan aikaan käsitteitä, luokittelua tai teoreettinen malli. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 126–127; Vilka 2021, 164, 170–171.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä, jonka avulla saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta siirrytään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko tutkimusprosessin ajan alkuperäiseen aineistoon uutta teoria luodessa. Tuloksissa kuvataan luokittelun pohjalta syntyneet käsitteet tai kategoriat sekä niiden sisällöt. Johtopäätösten muodostamisessa tutkija pyrkii ymmärtämään ja kuvaamaan tutkittavien toiminta- ja ajattelutapoja sekä mitä asiat merkitsevät tutkittaville. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 126–127; Vilka 2021, 164, 170–171.) Päädyin käyttämään sisällönanalyysia, vaikka tämä ei kaikilta osin täysin sovi fenomenologiseen tutkimusotteeseen. Tavoitteenani ei ollut luoda uutta teoriaa tutkittavasta aiheesta, vaan kuvata yksinäisyyden kokemusmaailmaan. Arvioin sisällönanalyysin olevan sopiva menetelmä tutkimukseeni, kun peilasin sitä käytössä olevaan aineistoon ja tutkimuskysymykseeni.

Pelkistettyjen kokemusten jälkeen aloin luoda yläkäsitteitä. Tämä työvaihe oli aikaa vievä. Osa pelkistetyistä kokemuksista sijoittui osittain eri yläkäsitteiden alle ja aluksi minulla oli useampi yläkäsite. Päädyin siihen, että annoin ajatusprosessille aikaa edetä rauhassa, etten tekisi hätiköityjä päätöksiä yläkäsitteiden suhteen. Jatkoin pelkistettyjen kokemusten lukemista, jotta minulla olisi vielä parempi ymmärrys aineistoista ja siitä nousevista asioista. Ymmärsin, että osa yläkäsitteistä linkittyy toisiinsa kiinteästi tutkimusaiheen ja sen luonteen takia. Esimerkiksi yksinäisyyden ja masennuksen välinen suhde ja masennuksen mukanaan tuomat vaikutukset yksinäisyyden kokemukseen yhdistyvät keskenään. Myös yksinäisyyden positiiviset puolet kietoutuivat toisiinsa. Lopulta päädyin viiteen yläkäsitteeseen, joista kolme liittyi yksinäisyyden haitallisiin puoliin ja kaksi kuvasi yksinäisyydestä ilmenneitä positiivisia seikkoja.

### 3.4. Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023, 11) on kirjoittanut hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden olevan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Näitä peruseriaatteita tulee noudattaa koko tutkimuksen ajan. Tutkijana sitoudun noudattamaan näitä periaatteita omassa tutkimuksessani. Monet sosiaalialan aiheet ovat niin sanottuja sensitiivisiä tutkimusaiheita ja riskinä voi olla tutkimustiedon leimaavuus. Tutkimus saattaa myös leimata tutkittavan aihepiirin toivottomuutta, kun käsitellään sosiaalisten ja psykososiaalisten ongelmien ratkaisuja ja siihen liittyvää vaikeutta haasteiden pitkäkestoisuuden sekä ammatillisten käytäntöjen ja voimavarojen heikkouden vuoksi. (Rauhala & Virokannas 2011, 236–237.) Tutkijana en halua leimata yksinäisyyttä kokevia, joten käytän kirjoituskutsuun vastanneista neutraalia ilmaisua kirjoittaja yksinäisen sijaan.

Shaw ja Holland (2014, 104) toteavat, että sosiaalityön tutkimuksen osalta on melko vähän kannanottoja sen suhteen, millaista tutkimusta voidaan pitää sensitiivisenä. Näkemysni mukaan tutkimukseni aihe on sensitiivinen yksinäisyyden haavoittavan luonteen vuoksi. Tutkijana huolehdin siitä, että en marginalisoi yksinäisyyttä kokevia ihmisiä, vaan pyrin kuvaamaan ilmiötä objektiivisesti eri näkökulmista ilman ennako-olettamuksia. Rauhala ja Virokannas (2011, 237) toteavat, että sosiaalityön tutkimuksen laatua arvioitaessa tutkimusetiikkaa ja siihen liittyviä kysymyksiä voidaan pitää erityisen tärkeänä, koska sosiaalityö ja sen aihealueet vaativat eettistä harkintaa tutkimusta tehtäessä.

Tutkimuksen tietosuojaan liittyy selkeitä sääntöjä ja ohjeistuksia, joita noudattamalla voi varmistaa, että tutkimuksen tietosuojaa tulee hoidetuksi asianmukaisella tavalla (Rauhala & Virokannas 2011, 242). Olen säilyttänyt aineistoa sähköisessä tiedostossa salasanan takana, jotta olen pystynyt varmistumaan tietosuojan säilymisestä. Tutkijan on tärkeää huolehtia siitä, että tutkittavia ei pysty tunnistamaan mistään yksityiskohdista (Shaw & Holland 2014, 116). Tutkimukseni aineisto on valmis aineisto, jonka sain käyttöön valtakunnallisesta aineistopankista Tietoarkistosta. Kaikki tutkittavat ovat antaneet luvan kirjoitustensa käyttämiseen tutkimuksessa. Alkuperäisessä aineistossa kirjoitukset on numeroitu ja taustatiedoissa on mainittu, onko kyseessä naisen vain miehen kirjoittama teksti. Käyttämäni aineisto on muokattu anonyymiksi jo etukäteen eli kirjoittajia ei ole mahdollista tunnistaa aineistosta. Aineistoni keräämiseen ja käsittelyyn ei siten liity anonyymiteettiin liittyviä eettisiä kysymyksiä. Nimesin kirjoittajat yleisempien suomalaisten

etunimien mukaan satunnaisesti, mikä osaltaan lisää sitä, että tutkimukseen osallistuvia ei pysty tunnistamaan. Käytin harkintaa aineistoviittauksen käyttämistä kohtaan, jotta niistä ei ole mahdollista tunnistaa kirjoittajaa.

Sosiaalityön ilmiöt liittyvät usein ihmiselämän haastaviin tilanteisiin ja ilmiöihin, jotka aiheuttavat, tuottavat sekä ylläpitävät näitä haavoittavia tilanteita ihmisten elämässä (Rauhala & Virokannas 2011, 246). Sosiaalityö pohjautuu työtä ohjaaviin eettisiin periaatteisiin, joita ovat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus (Talentia 2022, 7). Tulevana sosiaalityöntekijänä huomioin nämä periaatteet myös tutkimusta tehdessäni. Kohtelen tutkimukseen osallistuvia kunnioittavasti, oikeudenmukaisesti ja varmistan tutkittavien anonymiteetin säilymisen. Kunnioitan tutkimukseen osallistuvia kirjoittajia ja en arvota heidän kertomuksiaan, vaan jokainen kirjoitus on yhtä arvokas.

Pehkonen ja Väänänen-Fomin (2011, 7) ovat painottaneet sosiaalityön eettistä velvollisuutta hyvinvointityönä. Sosiaalityön on oleellista tunnistaa, havainnoida ja tuoda ilmi yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin riskitekijöiksi muodostuvia yhteiskunnallisia prosesseja. Hyvinvointityön edistämiseksi ja vahvistamiseksi tarvitaan laaja-alaista tutkimustietoa sosiaalityön aihealueisiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin liittyen. Sosiaalityön ammattilaisten tulee olla osaavia, eettisesti herkkiä ja vahvan ammattitaidon omaavia, jotta sosiaalityö pystyy ratkaisemaan ja toimimaan näiden hyvinvoinnin riskitekijöiden parissa. Tutkimukseni avulla pyrin tuottamaan tarvittavaa tietoa yksinäisyydestä ja sen kokemuksesta. Yksinäisyyden haittavaikutukset kohdistuvat sekä yksilöön mutta myös koko yhteiskuntaan. Sosiaalityöntekijän on olennaista ja tärkeää tiedostaa yksinäisyyden haitallisuutta pintaa syvemmältä. Kuitenkin on yhtä olennaista ymmärtää yksinäisyydestä löydettävissä olevia voimavaroja, jonka avulla sosiaalityöntekijä voi vahvistaa yksilön hyvinvoinnin kokemusta.



## 4 Yksinäisyyden kokemukset

Svendsenin (2017, 8) mukaan yksinäisyydestä voi olla vaikea puhua, koska se koetaan häpeällisenä, mutta toisaalta yksin ollessaan voi kokea elämänsä parhaita hetkiä. Tämä tuli esiin myös aineistoni kirjoittajien tarinoissa. Kirjoitukset eivät ole tieteellisiä tekstejä, vaan ne kertovat kirjoittajien omakohtaisista kokemuksista, todellisuudesta ja ajatuksista. Tavoitteenani on ollut suhtautua kirjoituksiin avoimesti parhaan kykyni mukaan ja herkistyä ymmärtämään, mitä kirjoittajat kertovat yksinäisyyden kokemuksesta ja sen merkityksestä heidän elämäänsä.

Huomasin melko nopeasti, että aineistosta nousee esille asioita, jotka kietoutuvat yhteen ja menevät osittain samojen kategorioiden alle. Pavrin (2016, 86–87) mukaan masennuksen, ahdistuksen, surun, tylsyyden ja kaipuun tunteet liitetään usein yksinäisyyteen. Nämä samat tunteet liitetään myös häpeän ja itsensä halveksumisen kokemuksiin. Yksinäisyyden on arveltu voitavan johtua heikosta itsetunnosta, kielteisestä asenteesta muita kohtaan sekä toivottomuudesta. Tämä ilmenee hyvin myös tutkimukseni aineistosta. Analyysin perusteella olen päätenyt viiteen erilaiseen luokkaan, jotka ovat yksinäisyys ulkopuolisuuden kokemuksena, kokemus yksinäisyyden aiheuttamasta häpeästä, kokemus yksinäisyyden yhteydestä mielenterveyteen, yksinäisyys omana valintana ja yksinäisyys rohkeuden tuojana.

### 4.1 Yksinäisyys ulkopuolisuuden kokemuksena

Aineistossa tuli esiin runsaasti ulkopuolisuuden kokemuksia, jotka koettiin satuttavana. Useampi kirjoittaja koki yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen aktivoituvan erityisesti muiden seurassa ollessa. Havaintojeni mukaan useat ihmiset kokevat tämän kaltaista yksinäisyyttä jossakin kohtaa elämäänsä, esimerkiksi aloittaessa opiskelut uudessa koulussa, kun ei ole vielä tutustunut uusiin opiskelukavereihin. Svendsenin (2017, 39) mukaan yksinäisyyden tilassa oleva ihminen toimii toisten kanssa eri tavalla kuin ei yksinäinen. Yksinäisen mielentila vaikuttaa siihen, miten hän kokee maailman, tilanteensa ja vuorovaikutuksen toisten kanssa. Aineiston kirjoituksissa tämä ilmeni kirjoittajien pitkäkestoisena yksinäisyyden kokemuksena, joka oli saattanut vaikuttaa koko elämänhistorian aikaisena kokemuksena itsestä ei toivottuna ja porukan ulkopuolisena henkilönä.

En ole koskaan kokenut olevani toivottu. Olen aina kokenut olevani ulkopuolinen. Syvän yksinäisyudentunteen olen kokenut ihmisjoukon keskellä. Anneli.

Yksinäisyys ei kuitenkaan mielestäni liity siihen onko ympärilläni ihmisiä vai ei. Yksinäisyys on mielentila ja se puskee päälle siten kuin sitä huvittaa. Helena

Kirjoittajat kuvailivat olevansa yksinäisiä, vaikka olisivat ihmisten ympäröiminä. Osalla kirjoittajista oli vahva kokemus siitä, että he eivät ole toivottuja ja muut eivät halua olla heidän seurassaan. Anneli kirjoittaa yksinäisyyden tunteesta, mikä syvenee muiden seurassa ollessa ja tämä kuvaa ulkopuolisuuden railoa suhteessa toisiin ihmisiin. Anneli tuo esille, että yksinäisyys koskettaa näissä tilanteissa vielä entistä enemmän, vaikka hän on aina kokenut ulkopuolisuutta. Helena kirjoittaa, että yksinäisyyttä voi kokea oli sitten yksin tai muiden seurassa. Hänen kirjoituksessaan yksinäisyys näyttäytyy mielentilana, joka liittyy ulkopuolisuuteen. Susanna kuvailee ulkopuolisuuden tunnetta ja sosiaalisten suhteiden välistä yhteyttä seuraavasti.

Jostain olen lukenut, että kasvumme ihmisyyteen tapahtuu hyvin vahvasti sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen kautta. Voiko kukaan siis edes olla olemassa täysin muista erillisenä yksilönä? Susanna

Susanna pohtii, voiko kukaan olla ja elää täysin ilman sosiaalisia suhteita toisiin. Tai voiko yksinäisyyttä tuntea, jos ei ole ymmärrystä tai kokemusta vuorovaikutussuhteesta toiseen ihmiseen? Useampi kirjoittajista kuvailee kokevansa näissä ulkopuolisuuden hetkissä erilaisuutta, hämmentyneisyyttä ja sivullisuutta. Yksinäisyyden kestäessä pitkään kokemus voi muuttua osaksi identiteettiä ja tällöin on vaikea uskoa siihen, että tilanne voisi muuttua toiseksi (Junttila ym. 2016, 25). Tämä ilmeni myös kirjoittajien kokemuksissa yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden tunteesta.

Usein tunnen itseni ihmisjoukossa hämmentyneeksi ja ulkopuoliseksi, enkä osaa käyttäytyä luontevasti. Matti

Minun yksinäisyyteni on sellaista, että tunnen sisimmässäni olevani ulkopuolinen ja jollakin pysyvällä tavalla erilainen ja huonompi kuin muut. Seurailen sivusta, kun muut luovat ystävyysuhteita ja joukkoja. Riitta

Usein sattui, oikeastaan aina, kun olin kertonut jotakin, yhteisö ympärilläni vaiken, vilkuilivat toisiaan, ja ilmeet kertoivat sitä samaa, että mitähän se yrittää puhua. Minä korvasin sen alkamalla itse nauramaan ja siten kuittaamaan puhumani puoliksi huumoriksi ja se vapautti ilmapiirin. Tosin sydämeni ei ollut samaa mieltä, se itki äänettämiä kyöneleitä -taas. Ja kaikki, koko seurue tuntui olevan tuhansien kilometrien päässä. Ritva

Kirjoittajat määrittelevät omat henkilökohtaiset ominaisuutensa syyksi muiden joukosta poissuljetuksi tulemiselle ja ulkopuolisuuden tunteelle. Tällaisiksi ominaisuuksiksi he nimeävät puutteelliset sosiaaliset taitonsa ja kyvyttömyyden toimia erilaisissa tilanteissa muiden odottamalla tavalla. Ritva kuvailee epäonnistumisia sosiaalisissa tilanteissa, joissa hän ei ole onnistunut sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toivomallaan tavallaan. Selviytymiskeinona hän on käyttänyt huumoria. Ritvan tarinassa on poikkeuksellista moneen muuhun verrattuna se, että hän kertoo olleensa osana ryhmää ja kokeneensa samanaikaisesti yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, erilaisuutta ja huonommuutta. Aineistoissa mainittiin useamman kerran huonommuuden tunne esteenä hakeutua sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa, vaikka toiveena olisi löytää elämäänsä ihmissuhteita.

Kirjoituksissa kuvattavissa yksinäisyyden aiheuttamissa ulkopuolisuuden kokemuksissa on löydettävissä sekä sosiaalisen että emotionaalisen yksinäisyyden elementtejä. Sosiaalista yksinäisyyttä kuvaa tilanteet, joissa kirjoittaja toivoisi löytävän ryhmästä jonkun kenen kanssa jutella ja kokea olevansa samalla aaltopituudella. Kirjoituksissa ilmenee myös emotionaalista yksinäisyyttä. Kaipuun kohteena voi olla toive löytää ystävä tai kumppani. Näihin puuttuviin ihmissuhteisiin kohdistuu toive arjen jakamisesta, kumppanuudesta ja ulkopuolisuuden tunteen vähenemisestä. Arki tuntuisi paremmalta toisen ihmisen kanssa. Myös fyysisen yksinäisyyden kuvataan satuttavan.

Kehykset ovat kunnossa: asun yksin, on oma koti, peti ja ruokaakin. Tahdon tavata ihmisen /ihmisiä haluan halata/ koskettaa, istua joko hiljaa tai puhua niitä näitä, tulevia... Kristiina

Fyysinen yksinäisyys oli julma tunne kukaan ei koske minua, ei silitä selkääni, ei koske hiuksiani, ei pese selkääni, ei kävele käsi kädessä, ei kiedo käsi ympärille. Oli kuin olisin menettänyt äidinkieleni enkä osannut kuin vaivoin kommunikoida ympärillä kulkevien ihmisten kanssa. Helmi

Osassa kirjoituksia ilmenee syvää kaipuu arjen jaksamisesta ja fyysisesti kosketetuksi tulemisesta. Toiveena olisi jakaa tavallista arkea toisen ihmisen kanssa ja tulla nähdyksi. Romanttiseen rakkauteen kohdistuu paljon odotuksia, ja tämän voidaan olettaa olevan jonkunlainen normi myös nyky-yhteiskunnassa. Tämä ilmenee myös kirjoittajien kertomuksissa. Kun arkea joutuukin elämään yksin, vaikka toivoisi löytävän rinnalleen ihmisen, niin tämä lisää osaltaan ulkopuolisuuden kokemusta. Kirjoittajien joukossa on myös parisuhteessa olevia, mutta osalla parisuhde on tuonut mukanaan yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta.

Eniten ehkä kuitenkin olen tuntenut yksinäisyyttä aikuisiällä ollessani parisuhteessa. Puoliso ei kuunnellut, jos jostakin puhuin tai yritin puhua. Jotenkin vain välillemme kasvoi kuilu. Kohta emme tehneet juuri mitään yhdessä. Hänelle lähtenyt edes lenkille kanssani. Kun olin yhdessä, mutta yksin, se tuntui hyvin ikävältä. Orvokki

Opin tuntemaan mitä on yksinäisyys toisen rinnalla, kun vastakkaisia elämän arvoja ja ajatuksia kunnioittavat ihmiset yrittävät elää yhdessä. Sofia

Orvokilla suurin yksinäisyyden kokemus on liittynyt parisuhteeseen, vaikka myös ennen parisuhdetta yksinäisyys on leimannut ihmissuhteita. Sofia kuvailee yksinäisyyttä toisen rinnalla, kun erilaisella arvopohjalla varustetut ihmiset ovat keskenään parisuhteessa ja tämän aiheuttamaa yksinäisyyttä parisuhteessa. Osa kirjoittajista kuvailee parisuhteissa olevaa yksinäisyyttä, johon liittyy syvä ulkopuolisuuden kokemus. Näillä kirjoittajilla tunneyhteys puolison kanssa ei toimi ja parisuhdetta värittää yksinäisyyden kokemus. Helin-Tuominen (2014) puhuu pariskuntien välisestä tunneyhteydestä, joka tarkoittaa parisuhteen myönteisen vuorovaikutuksen ydintä, mikä tuottaa tyytyväisyyttä parisuhteessa. Toimiva tunneyhteys lisää keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, kiintymystä ja hyväksyntää kumppaneiden välillä. Edellisten otteiden kirjoittajat ovat löytäneet kumppanin, mutta eivät tule läheisessä ihmissuhteessa kohdatuksi ja nähdyksi. Aineistossa kuvataan tilanteita, jossa kirjoittajat kuvailevat olevansa pettyneitä parisuhteessa kokemaansa yksinäisyyteen ja osa suhteista on päätynyt tämän vuoksi eroon. Yksinäisyys parisuhteessa satuttaa ja lisää entisestään yksinäisyyttä. Kirjoittajissa oli myös onnellisissa parisuhteissa olevia henkilöitä, joiden yksinäisyys painottui muihin ihmissuhteisiin elämässä. Osalla yksinäisyyden kokemus on alkanut lapsuudessa ja jatkunut myös parisuhteessa.

Kirjoituksissa kerrotaan ulkopuolisuuden kokemuksesta, jotka ovat alkaneet jo lapsuudessa.

Olen syntynyt jo lähes nelikymppisten maanviljelijävanhempien nuorimaksi lapseksi. En ole koskaan kokenut olevani toivottu, päinvastoin. Kolme sisarustani ovat minua noin 10 vuotta vanhempia, joten heistäkään ei ollut minulle seuraa. Ainoa kaverini oli kissa. Kaarina

Olin lapsesta asti tuntenut epämääräisesti, että kukaan ei ymmärrä puhetta niin, kenelläkään toisella sisarella ei ole niitä kaunopuheita, eikä villejä len-toja ja suunnitelmia kuin minulla. Ei edes sisarilla. Ritva

Osalla kirjoittajista kertoo lapsuuden yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden johtuneen isosta ikäerosta sisaruksiin, jonka vuoksi ei ole päässyt sisarusten leikkeihin mukaan. Kaarina kuvaa, että ei kokenut olevansa toivottu vanhempiansa taholta. Hän toteaa ainoa kaverinsa olleen kissa, joka ilmentää osaltaan Kaarinan kokemaa ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä perheessään. Ritva kirjoittaa, ettei kokenut tulleen ymmärretyksi edes sisarten taholta. Osassa kirjoituksia perheen tunneilmapiiiri kuvataan etäiseksi, hiljaiseksi tai kylmäksi, mikä on vaikuttanut itsensä yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi tuntemisessa. Pyykönen (2017, 112) on todennut turvallisen kiintymyssuhteen lapsen ja aikuisen välillä edesauttavan tunnesäätelyn, oppimisen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Kirjoituksissa kuvataan lapsuudessa ilmenneitä vuorovaikutuksen haasteita vanhempien kanssa. Kirjoittajat kokevat tämän vaikuttaneen omiin sosiaalisiin taitoihin.

Iso osa kirjoittajista on jo iäkkäämpiä ihmisiä, ja heidän lapsuudessaan käsitys lapsen kasvatuksesta ja hyvästä vanhemmuudesta on ollut varsin erilainen kuin nykyään. Vanhempien arkea on saattanut leimata fyysisesti raskaan työn tekeminen, ja lapset on hoidettu siinä sivussa. Osa kirjoittajista kuvaa omien vanhempiensa traumatisoitumista sodissa ja sen vaikutusta heidän lapsuuteensa. Vanhempien kyky olla läsnä oleva ja rakastava kasvattaja on vaurioitunut sodan seurauksena, ja tämä on aiheuttanut kirjoittajien ulkopuolisuuden kokemuksen syntymistä jo lapsuudessa. Osattomuuden tunne on näin ollen alkanut jo lapsuudesta.

#### 4.2 Kokemus yksinäisyyden aiheuttamasta häpeästä

Osallisuudesta ja sen merkityksestä hyvinvoinnille on keskusteltu sosiaalityön kentällä paljon. Kirjoittajien tarinoissa osattomuudella ja sen aiheuttamalla häpeällä oli vastavuoroinen suhde. Väyrynen (2011) on kuvaillut häpeän tunteen olevan yksilöllistä, josta on löydettävissä sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen ulottuvuus. Häpeän kokemukseen vaikuttavat useat tekijät ja sitä koetaan suhteessa entiseen ja nykyiseen minään sekä suhteessa tuntemattomiin ja läheisiin ihmissuhteisiin. Häpeää koetaan yksityisesti sekä sosiaalisesti. Häpeä rajoittaa ihmisen mahdollisuutta osallisuuteen (Romakkaniemi 2014). Häpeän on todettu liittyvän yksinäisyyden kokemukseen. Häpeän tunne on liitetty sosiaaliseen ahdistukseen, arvokkuuden kokemukseen ja nöyryytykseen. Häpeä on nähty sosiaalisena, mutta henkilökohtaisena kokemuksena itsestään epämiellyttävänä toimijana,

kuten yksilön itsensä kokemista joksikin, mitä hän ei halua olla. Häpeä voi olla itsensä kokemista aliarvostetuksi. (Gilbert 1998, 30.) Eeva kuvaili asiaa seuraavasti:

Koen ulkopuolisuutta, häpeää ja huonommuutta. Tiedän, että elämänpolullani on ollut muutakin, joista jo kertynyt pohjaa edelle mainituille tunnekokemuksille. Listaa voisi jatkaa: turvattomuus, arvottomuus elämän merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden katoaminen. Erillisyyden tunnetta ei saa pienemmäksi, vaikka kuinka yrittää ajatella, että meitä yksinäisiä on pilvin pimein. Hulluinta, että häpeän tunnekaan yksinäisyydestä ei ole helpottanut.  
Eeva

Eeva kuvaa kirjoituksessaan, että hänen elämänpolkuunsa on liittynyt paljon turvattomuutta ja hän ei ole saanut kokea olevansa merkityksellinen ja riittävä omana itsenään. Eeva toteaa tiedostavansa, mistä syyt omalle yksinäisyydelle kumpuavat, mutta kokevansa silti häpeää tilanteestaan. Häpeään liittyy kokemus omasta huonommuudesta ja häpeää aiheuttava asia nähdään omana syynä, mikä voi leimata vahvasti omaa elämää. Häpeäkokemus näkyy kielteisenä omakuvana. (Maanmieli & Sarvela 2022, 90; Weiss 1973, 75.) Tutkimukseni aineistoissa häpeän kokemus ilmeni useamman kirjoittajan tarinoissa ja he kokivat häpeää yksinäisyydestään. Vain yksi kirjoittaja oli asiasta eri mieltä ja totesi, että yksinäisyyttä ei tule hävetä ja se ei ole yksinäisen vika.

Nyt tiedetään, että yksinäisyys altistaa terveysongelmille. Enää se ei ole toivottavasti pelkästään ”omaa syytä” ja siksi hävettävää. Anja

Anja kertoo kirjoituksessaan, ettei ole halunnut puhua yksinäisyydestään muille. Hän kuitenkin kokee, että syy yksinäisyydelle ei johdu vain hänestä itsestään. Anja tiedostaa, että hänen ei pitäisi tuntea häpeää yksinäisyydestään, mutta ilmaisee kuitenkin tunteneensa sitä. Saari (2010, 166) havaitsi tutkimuksessaan, että yksinäisyyteen liittyvä häpeä vaikuttaa siihen, että yksinäisyydestä kärsivä ei ala ystäväksi toiselle yksinäiselle. Yksinäinen haluaa enemmän irrottautua yksinäisen identiteetistä kuin vahvistaa sitä hakeutumalla toisen yksinäisen seuraan. Osa kirjoittajista kertoi, että yksinäisyyden koettiin johtuvan omasta persoonasta ja kyvystä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja tämä aiheutti häpeää. Nämä kirjoittajat kokivat, etteivät täyty vaadittuja normeja sille, miten toisten ihmisten kanssa pitäisi osata toimia.

Yksinäisyys on hävettävä tunne. Se koetaan yleensä omaksi syyksi, niin myös itse koen sen. En sen vuoksi ole juurikaan keskustellut kovin monien kanssa asiasta tai lohduttanut muita samassa tilanteessa olevia. Matti

Sanotaan, että yksinäiset kuvittelevat heissä olevan jotain vikaa. Minusta heissä onkin, ei ehkä vika, vaan tiettyjä temperamentin tai persoonallisuuden piirteitä, jotka saavat heidät vetäytymään. Mutta muita ihmisiä paitsi ehkä joitain julmia kiusaajia ei kannata syyttää omasta yksinäisyydestään, jos sitten jotakuta nyt pitää syyttää. Aino

Matti kuvaa yksinäisyyden herättämää häpeää ja ei ole halunnut puhua asiasta muiden kanssa. Aino pohtii yksinäisyyden johtuvan yksinäisen luonteenpiirteistä tai temperamentista. Ajatus yksinäisyydestä koettiin niin hävettäväksi, että kirjoituksissa ei osoitettu empatiaa muiden yksinäisyyttä kohtaan, vaan yksinäisen ihmisen katsottiin olevan jollakin tavalla viallinen ja yksinäisyyden olevan ansaittua. Häpeän tunteminen omasta yksinäisyydestä ilmentää yksinäisyyden haavoittavaa luonnetta. Suurin osa kirjoittajista toivoi elämäänsä erilaisia ihmissuhteita. Osa heistä toivoi vaikka vain yhtä pinnallisempaakin ystävyysuhdetta ja osa taas ihmistä, jonka kanssa jakaa elämäänsä. Osa kirjoittajista kokee olevansa eriarvoisia kuin vähemmän yksinäisyyttä kokevat, ja tämä herättää heissä häpeän kokemuksen, joka voi pahimmillaan olla hyvin haavoittavaa ja vakava riski psyykkiselle hyvinvoinnille.

Osa kirjoittajista kertoi kärsineensä häpeästä lapsesta asti. Lapsuudessa alkavan toistuvan häpeäkokemuksen on todettu muokkaavan identiteettiä (Maanmieli & Sarvela 2022, 90). Tämä ilmeni myös kirjoituksissa.

En silloin tiennyt olevani introvertti, sitäköän sanaa ei silloin ollut olemasakaan. Mutta olisiko sekään auttanut kehitystäni, auttanut ymmärtämään paremmin, olemaan tuomitsematta itseäni ja kärsimään siitä alemmuudesta ja yksinäisyydestä ihmisten parissa, häpeämään erilaisuuttani ja pakenemaan metsien syliin. Ritva

Kun koti on erilainen kuin muiden kodit, kun vanhempien käyttäytyminen poikkeaa normeista, kun oppii häpeämään vanhempiaan, kotiaan, nimeään, ulkonäköään, itseään... siinä on jo syitä yksinäisyyden kierteen käynnistymiseen. Normaali itsetunto ja itsetuntemus eivät pääse kehittymään, ihminen ei tiedä miten ollaan ”oma itse”. Susanna

Edellisissä otteissa kirjoittajat kuvaavat häpeää, joka on alkanut jo lapsuudessa. Yksinäisyyden kokemukseen liittyy syvä häpeän tunne oman erilaisuuden vuoksi. Ritva kuvaa lapsuudessa alkanutta itsensä erilaiseksi kokemista, joka on aiheuttanut yksinäisyyttä ja häpeää. Pyykönen (2017, 115–116) toteaa sosiaalisen vähäosaisuuden ja traumatisoitumisen vaikuttavan tuhoavalla tavalla luottamuksen syntyyn. Tämä heikentää vuorovaikutukseen liittyviä taitoja, aiheuttaen muun muassa sulkeutuneisuutta ja jäykkyyttä

sosiaalisissa tilanteissa. Susannan kirjoituksessa heijastuu kokonaisvaltainen häpeän kokemus, johon on vaikuttanut hänen sosiaalinen kasvuympäristönsä ja myös omaan persoonan liittyvät asiat. Susanna tuo esille kirjoituksessaan lapsuuden kasvuympäristön sosiaalista vähäosaisuutta ja sen yhteyttä itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Susanna kirjoittaa myös vanhemmistaan ja heidän käytöksestään. Susanna kuvaa, että vanhemmat eivät ole kyenneet tarjoamaan turvallista lähtökohtaa hänen elämälleen, joka on muodostunut haavoittavaksi kokemukseksi ja aiheuttanut yksinäisyyden kierteen alkamisen.

Susanna kuvailema häpeän kokemus voi olla haitallisimmillaan tuhoavaa. Reenkola (2018, 26) kirjoittaa häpeän voivan olla rakentavaa tai tuhoavaa. Rakentava häpeä on osa normaalia kehitystä ja tämä edesauttaa sitä, että ihmiset huomioivat ja huolehtivat toisistaan sen sijaan, että tavoittelisivat vain omia etujaan ja hyvinvointiaan. Pahanlaatuinen tuhoava häpeä aiheuttaa ahdistusta ja lamaannuttaa. Tuhoava häpeä on vakavimmillaan äärimmäisen haitallista, joka pahimmillaan yllyttää jopa itsemurha-ajatuksiin.

#### 4.3 Kokemus yksinäisyyden yhteydestä mielenterveyteen

Moni kirjoittaja pohti yksinäisyyden vaikutusta omaan mielenterveyteensä. Erityisesti aineistossa nousivat esille masennuksen ja ahdistuksen kokemukset. Masennuksen keskeiset oireet ovat masentunut mieliala, vähentynyt mielihyvän ja mielenkiinnon kokeminen (Duodecim 2022). Yksinäisyyden tiedetään aiheuttavan masennusta ja sosiaalista ahdistusta. Yksinäisyyttä ei voi poistaa lääkkeillä, mutta yksinäisyyden aiheuttamia sairauksia, kuten masennusta ja ahdistusta hoidetaan paljon lääkkeillä. (Junttila ym. 2016, 24.) Osa kirjoittajista koki yksin olon laskevan psyykkistä vointia, erityisesti silloin, jos ihmiskontaktien vähäisyys tai puute jatkui pitkään.

Yksinäisyys kalvaa pahiten silloin, kun olen ollut monta päivää peräkkäin ilman kontaktia muihin ihmisiin tai olen tullut hylätyksi tai pelännyt hylätyksi tulemista. Silloin mielialaani painuu nollille, iskee masennus, ahdistus ja unettomuus. Itsetunto laskee, arvottomuuden, osattomuuden tunne täyttävät mieleni. Matti

Eikä välttämättä tarvitse olla kuin kaunis, rauhallinen ilta, semmoinen, jota mieluummin viettäisi jonkun kanssa, niin kyyneleet nousevat silmiin. Matilda



Matti kuvaa edellisessä otteessa, miten monella tavoin yksinäisyys vaikuttaa vointiin, jos yksin oleminen jatkuu useamman päivän ajan. Matilda kirjoittaa, miten pahalta tuntuu, jos ei voi jakaa hyviä hetkiä toisen kanssa ja yksinäisyys konkretisoituu näissä hetkissä. Yksinäisyyden kokemuksella näyttäytyi olevan yhteys mielialaan usealla kirjoittajalla. Tietoisuus yksin olostani voi olla viiltävä kokemus ja korostua hetkissä, jotka haluaisi viettää toisen ihmisen kanssa. Kirjoittajilla korostui masennuksen ja itsetunnon välinen suhde, jota yksinäisyys vahvistaa. Romakkaniemen (2014) mukaan masennus on yksilöllinen kokemus, joka kuitenkin liittyy vahvasti sosiaaliseen, kuten vuorovaikutussuhteisiin, elinympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin sekä ihmisen sosiaalisiin rooleihin. Karilan ja Kokon (2011, 117) mukaan pitkäaikaisella masennuksella on taipumuksena vaikuttaa siihen, miten masentunut toimii ja käyttäytyy sosiaalisissa tilanteissa. Tämän vuoksi masentuneet kokevat usein pettymyksiä ihmissuhteissaan, koska heillä voi olla vaikeaa ilmaista omia tarpeitaan suhteessa toisiin ihmisiin. Kirjoittajien kertomuksissa yksinäisyys kuvautui kipeänä kokemuksena, joka vaikutti siihen, miten moni kirjoittajista koki itsensä. Yksinäisyydellä on vaikutus omanarvontuntoon sekä kykyyn tuntea itsensä arvokkaaksi ja tasaveroiseksi toisten kanssa.

On päiviä, kun toivon illalla maate mennessäni, että en aamulla enää heräisi. Sitten joskus siis tosi harvoin, soitan jollekin ja toivon, että hän jaksaisi keskustella. Kristiina

Eli minulla yksinäisyyden kokemiseen liittyy vahvasti hylätyksi tulemisen tunne, avuttomuuden tunne ja mitättömyys ihmisenä. Sinikka

Kristiina kirjoittaa edellä olevassa lainauksessa toivovansa, että toinen jaksaisi keskustella hänen kanssaan, mikä kertoo siitä, että Kristiina ei arvosta itseään ja pitää itseään mielenkiintoisena keskustelukumppanina. Sinikka kuvailee edellä kokevansa yksinäisyyden takia mitättömyyttä ihmisenä. Kirjoittajat kyseenalaistivat itseään ja kiinnittävät huomiota omiin epäonnistumisiin aineistossa laajemminkin. Tämä ilmeni osalla kirjoittajista kuvauksina pysyvänä ja pitkäaikaisena näkemyksenä omasta ihmisarvosta, sosiaalisista taidoista ja viehättävyydestä. Moni kirjoittaja pohti, miksi hän ei kelpaa tai osaa olla toisten seurassa. Osa kirjoittajista korostaa olevansa masentuneita sekä ahdistuneita, mitä yksinäisyys ja arvottomuuden tunne osaltaan lisää. Useampi kirjoittaja kuvasi tulensa hylätyksi, ja tämä on satuttanut henkisesti ja laskenut itsetuntoa. Masennukseen voi liittyä itsetunnon alenemista. Yksinäisyyden koettiin olevan itselle oikein, koska kirjoittajien oli vaikea kokea olevansa toisten seuran arvoisia.

Kirjoittajat kuvailivat yksinäisyyden aiheuttavan myös turvattomuutta, joka saa aikaan masennusta ja ahdistusta. Osa kirjoittajista pohti ikääntymistä ja sen vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen.

Mutta kotona ahdisti, koin olevani totaalisen yksin ja pulassa ongelmieni kanssa. Äidin kuoleman myötä alkoi mietityttää omakin kohtalo, tulevaisuus, se kukahan minuakin sitten mieltii ja kotini tyhjentää ja perunkirjani hoitaa kun aikanani kuolen. Leena

Sitten minulla oli kauhea jakso yksinäisyyttä, kun nuorempi muutti pois kotoa. Ei miessuhdetta ja lapset poissa. Ajatukseni kiersivät yksinäisyyteen vangitun vanhuuden (olin silloin noin 55-v) kauhussa. Masennus aktivoitui toden teolla silloin. Hengittäminen oli kivuliasta, en muista juurikaan mitään muutaman vuoden jaksosta. Eristäydyin. Olin peloissani. Helmi

Kirjoittajat pohtivat, kuka heistä huolehtii tulevaisuudessa, jos oma toimintakyky on alentunut. Leena kuvaa äidin kuoleman herättämiä ajatuksia. Leena kokee yksinäisyyttä ja pelkoa siitä, miten yksinäisyys tulee vaikuttamaan tulevaisuudessa. Hän kuvaa tilanteen herättämää ahdistusta ja äärimmäistä yksinäisyyden kokemusta. Helmi kirjoittaa yksinäisyyden ja masennuksen välisestä yhteydestä, jonka nuoremman lapsen kotoa muuttaminen oli laukaissut. Helmi kuvailee masentumistaan ja yksinäisen vanhuuden pelkoa kokonaisvaltaisena kokemuksena, joka on ilmennyt kehollisina ja henkisinä oireina. Eräs kirjoittajista pohti itsemurhan tekemistä, jos joutuu vanhuksena laitoshoitoon. Yksinäisyyden ja ikääntymisen välinen suhde herätti huolta, ahdistusta ja masennusta. Osa iäkäämmistä kirjoittajissa kertoi elämän mukanaan tuomista menetyksistä ja siitä, että oma sosiaalinen elinpiiri oli kaventunut entisestään puolison tai ikätovereiden kuoleman myötä. Yksinäisyys saattoi olla niin sanotusti elinvuosien mukanaan tuomaa.

Kirjoituksissa käsiteltiin myös yksinäisyydestä johtuvaa ahdistus- ja masennusoireilua. Näille tunnetiloille ei nähty päättymistä ja niiden koettiin olevan osa loppuelämää.

Mutta välillä vajoan masennuksen ja turhuuden, merkityksettömyyden tunteeseen. Yksinäisyys kalvaa ja sattuu sydämeen ja sisuskaluihin. Se tunne on kuin hyökyaalto tai nurkkaan puristava paineaalto, paikoilleen lamauttava tainnutin. Se on hyvin kokonaisvaltainen ja avuttomaksi tekevä tunne, englannin kielen sana overwhelming kuvaa sitä aika osuvasti, musertava, ylivoimainen, suunnaton. Tunnen olevani jotenkin pohjattoman surullinen nykyään. Silloinkin kun olen onnellinen hetkellisesti tai iloitsen jostain tai tunnen kiitollisuutta elämästä, pohjavireenä on tuo surullisuus ja tietoisuus miten yksin ja yksinäinen loppujen lopuksi olen. Toisena hetkinä se on helpompi kestää totuutena, hyväksyä, toisinaan hetkinä sitä ja sen aiheuttamaa pahaa olo on vain pakko sietää. Leena

Yksinäisyys tuntuu jokapäiväisesti kestäättömälle koetukselle. Niin kestäättömälle, että mielenterveydenmenetyks on mahdollista ja takuuvaramasti yksinäisyydestä johtuva ahdistava olotila lyhentää elinikää. Maria

Leena kertoo yksinäisyyden tiedostamisesta ja siitä, miten tämä tietoisuus on hänellä aina pinnan alla. Leena kuvaa yksinäisyyden aiheuttamaa surua pysyvänä pohjavireenä, mikä on laskenut mielialaa ja jota ei ole pystynyt sivuttamaan onnellisissa hetkissäkään. Maria kirjoittaa yksinäisyyden aiheuttavan ahdistusta ja on varma siitä, että tämä tulee lyhentämään hänen elinikänsä pituutta. Kuten edellisten otteiden kirjoittaja, niin myös moni muu aineiston kirjoittajista koki, että tilannetta on mahdotonta saada muutettua ja elämä tulee aina olemaan yksinäistä. Kirjoittajat kuvailivat oman käsityksen itsestä olevan negatiivinen ja epäonnistumisten ympärillä pyörivää. Näitä kirjoituksia leimasi toivottomuuden kokemus. Myllärniemi (2011, 69) kuvailee masentuneen yksinäisyyden olevan kolkkoa ja tyhjyyden täyttämää. Moni masentunut vetäytyykin yksinäisyyteen, koska toisten kanssa oleminen tuntuu haastavalta mielialan takia. Tämä ilmeni runsaasti myös aineiston kirjoituksissa. Yksinäisyyden aiheuttamaa olotilaa kuvattiin sisäiseksi tyhjyydeksi ja elämää merkityksettömäksi.

Synkimmissä kirjoituksissa pohdittiin itsemurhan tekemistä, jotta sietämätön yksinäisyyden kokemus loppuisi. Elämä koettiin toivottomana yksinäisenä polkuna. Vuonna 2022 Suomessa tehtiin 739 itsemurhaa (Suomen tilastokeskus 2023). Niissä yksinäisten kirjoituksissa, joissa pohdittiin itsemurhan tekemistä, kirjoitettiin myös yksinäisistä juhlapyhistä, jotka tuntuivat vaikealta kestää.

Pahimman ahdistuksen aikana, yksinäisen joulun aikoihin, aloin jopa harvita kävelylenkkiä joen yli vievälle sillalle ja pudottautumista sulaan koskeen. En sitä kuitenkaan tehnyt. Mutta ahdistus ja yksinäisyyden kipu veivät voimat. Katariina

Yksinäisyys on vaikuttanut elämään elämänhaluttomuudella. Itsemurha on mielessä päivittäin ja jos olisi varaa ostaa ase, ostaisin sen. Antero

Sekä Katariina että Antero kertovat pohtineensa itsemurhaa ja sen toteuttamista. Katariina kirjoittaa yksinäisen joulun ajaneen hänet pohtimaan oman elämänsä päättämistä, jotta tuska helpottaisi. Antero toteaa, että itsemurha on hänellä mielessä päivittäin ja hän tuo ilmi olevansa masentunut. Eräs kirjoittajista kuvailee, että itsetuhoisten ajatusten aikana yksinäisyyden kokemus muuttuu entistä syvemmäksi

Kirjoituksissa ilmenee paljon pelkoja oman mielenterveyden puolesta. Osa kirjoittajissa on pyrkinyt hakemaan itselleen apua yksinäisyyden aiheuttamaan masennukseen.

Kävin lähes 5 vuotta jaksottain elämäni solmukohtia ratkomassa ja yksinäisyytenikin tuskaa ulos itkemässä hyvän terapeutin kanssa. Marjatta

Masennusdiagnoosin sain ja kävin psykologilla. Ne ”kaadan nyt kaiken sinuun syliisi” -keskustelut auttoivat. Mutta pahinta oli olla omassa kodissa yksinäinen! Eeva

Edellisten otteiden kirjoittajat ovat saaneet ammattilaiselta apua psyykkiseen vointiinsa ja yksinäisyyden kokemukseensa. Eeva kuvaa kirjoituksessaan, miten yksinäisyys omassa kodissa oli vaikeinta. Yksinäisyys vaikuttaa henkiseen vointiin arjessa ja viikonloppuina. Moni kirjoittaja kuvailee yksinäisyyden kestämisen olevan vapaa-ajalla entistä vaikeampaa. Loma-aikoihin ja viikonloppuihin liitetään ajatukset yhteisestä ajasta perheenjäsenten ja ystävien kanssa. Arkena elämä keskittyy monella opiskelun tai työelämän ympärille, jolloin päivässä on enemmän struktuuria ja sisältöä. Kirjoitukset on kerätty koronaepidemian aikoina, jolloin ihmiset elivät eristäytyneempää elämää epidemian vuoksi. Tämä ilmenee myös kirjoituksissa, joissa useampi kirjoittaja kuvailee tilanteen vaikuttaneen omaan vointiinsa heikentävästi, kun vähäisetkin ihmiskontaktit olivat poissa.

#### 4.4 Yksinäisyys omana valintana

Vaikka aineiston kirjoituksissa painottuvat yksinäisyyden haittapuolet, kirjoituksissa kerrotaan myös vahvuuksista ja voimavaroista, joita on löydetty yksinäisyydestä. Myllärniemen (2011, 68) mukaan taito olla yksin kertoo tunne-elämän kypsyydestä ja saavutetusta itsenäisyydestä. Osalla kirjoittajista tämä taito on hioutunut vuosien saatossa, ja osa on aina tunnistanut yksin olemisen ja yksinäisyyden olevan itselle luonnollinen olotila. Tätä kuvataan erilaisilla ilmaisuilla, kuten ”olen oppinut olemaan yksin” tai ”olen aina viihtynyt yksin”. Kirjoituksissa tuodaan ilmi introverttiutta ja tarvetta yksin oloon. Keltikangas-Järvinen (2019) on todennut, että introverteilla sisäinen vireystila on korkealla ja tämän vuoksi he kuormittuvat ekstrovertejä helpommin muun muassa sosiaalisissa tilanteissa. Kirjoituksissa kuvataan yksin olon tärkeyttä kuormittumisen ehkäisemiseksi. Yksinäisyyttä kuvataan myös omana valintana, josta on mahdollisuus löytää onnea.

Jos eläisin parisuhteessa, nämä käsityöt olisivat jääneet tekemättä. Ne vaativat niin paljon aikaa ja paneutumista. Kuuntelen paljon klassista musiikkia. Sain joku vuosi sitten tinnituksen, musiikkia kuunnellessa se ei häiritse. Radio on muutenkin yksin elävän hyvä seuralainen. Nämä eläkevuodet ovat olleet parasta elinaikani. Olen onnekas yksinelävä ihminen. Kaarina

Vähitellen olen oppinut huomaamaan, että yksinäisyys on ystäväni. Viihdyn omissa oloissani, en kaipaa sosiaalista elämää. En ole katkera mistään. Olen saanut elää hienon elämän. Minulla on ollut hienoja ihmissuhteita. Lapseni ovat mahtavia ja pitävät minusta huolta. Heillä on kuitenkin oma elämänsä, johon en halua liikaa tunkeutua. En ole katkera mistään. Kaikki huolet, tuskat, surut ovat kasvattaneet minua ja opettaneet huomaamaan ihmisten merkityksen toisilleen. Silti tunnen yksinäisyyden ystäväkseni. Ainoa uskollinen on oma varjosi vain. Ilmari

Kaarina kuvaa eläkevuosien tuoman yksinäisyyden olevan onnekasta aikaa elämässään. Ilmari kertoo löytäneensä yksinäisyydestä itselleen ystävän. Osa kirjoittajista kuvailee olleensa yksinäisiä, mutta elinvuosien myötä yksinäisyys on muuttunut luontevaksi olo-tilaksi, ja yksinäisyydestä koettu tuska on vähentynyt. Nämä kirjoittajat kertovat olevansa kiitollisia elämästään ja kokevat elävänsä täysipainoista elämää yksinäisyydestä huolimatta. Vaikeat elämäkokemukset on käännetty voimavaraksi ja arjessa on mielekästä tekemistä. Osa kirjoittajista kuvailee viihtyneensä yksin lapsesta asti.

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

Minä olen hyvin itsenäinen, yksinäiseksi sudeksi sanottu. Liikun ja viihdyn yksin erinomaisen hyvin. Niin on ollut koko ikäni. Kasvoin maatilalla ja totuin jo lapsena yksinäisyyteeni. Mikael

Kirjoittajien joukossa on useampia, jotka kokevat viihtyvänsä hyvin yksin. He tunnistavat olevansa yksinäisiä, mutta tämä ei häiritse heitä, vaan yksin oleminen on luontevalta tuntuva asia ja muiden seurassa oleminen saattaa ahdistaa. Mikael vertaa itseään yksinäiseen suteen, johon voidaan liittää pärjäämisen ja pelottomuuden adjektiiveja. Sudet liikkuvat metsäseuduilla ja lähtökohtaisesti karttavat ihmisten seuraa. Sekä Marjatta että Mikael kirjoittavat, että yksinäisyys on ollut luontevaa lapsuudesta asti. Yksin oleminen on turvallisempaa. Aineiston yksinäisten joukossa on myös kirjoittajia, jotka kuvailevat itseään introverteiksi ja erityisherkiksi.

Olen aina viihtynyt yksin, ja kun kuulin ensimmäisen kerran sanan introvertti niin moni asia sai selityksen. Naps, kuin olisin aina yrittänyt sovittaa ja ankea kolmion muotoista palaa ympyrään...”minä olen introvertti” antoi rauhan ja syvän hyväksynnän, ja ennen kaikkea ymmärryksen itseäni kohtaan. Elina

Aikuisiällä olen tutustunut artikkeleihin erityisherkkyydestä ja huomannut monen piirteen kuvaavan itseäni. Viihdyn välillä ihmisten kanssa ja osaan toki keskustella vieraiden kanssa. Mutta TARVITSEN kuormittumisen (toisten tunteista, keskusteluista, uusien asioiden analysoimisesta) vuoksi omaa aikaa, rauhaa = yksin oloa. ystäväni sanovat tätä vetäytymistarvettani mörköilemiseksi –ihana sana! Sinikka

Edellisten otteiden kirjoittajat pohtivat kärsivänsä yksinäisyydestä ajoittain, mutta he ovat hyväksyneet omat sosiaaliset tarpeensa sekä tiedostavat tarvitsevansa yksin oloa kuormittumisensa ehkäisemiseksi. Elina ja Sinikka kokevat yksin olemisen rauhoittavana elementtinä ja se myös tasapainottaa sosiaalisesta vuorovaikutuksesta syntynyttä kuormittumista. Näissä kirjoituksissa kerrotaan kuitenkin enemmän sosiaalisesta vetäytymisestä ja yksin olemisen tärkeydestä kuin yksinäisyydestä, jolle ei ole vaihtoehtoja. Vaikka Elina ja Sinikka kokevat myös yksinäisyyttä, niin tunne ei ole heille samassa määrin satuttava kuin osalle kirjoittajista. Sinikka kuvailee kokeneensa myös jäätävää yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta, vaikka tarvitsee myös ”mörköilyä” oman hyvinvointinsa vuoksi. Sinikka tuo ilmi, että hänellä on sosiaalisia suhteita, vaikka hän tarvitsee yksin oloa. Sinikka kertoo kuitenkin kärsineensä välillä myös yksinäisyydestä yksin olon tarpeen rinnalla.

Tiilikainen (2019, 19) on käsitellyt myönteistä yksinäisyyttä erillisyyden näkökulmasta. Erillisyys on osa olemassaoloa ja näin ollen yksinäisyys on osa jokaisen elämään. Osa kirjoittajista on todennut, että omassa seurassa oleminen on parasta. He ovat oppineet kääntämään yksinäisyydestä aiheutuneen ulkopuolisuuden tunteen voimavaraksi ja todenneet, että omassa seurassa ei tarvitse kokea ulkopuolisuutta.

Minua auttaa lukeminen, taide ja monet harrastukset, joissa voin olla oma itseni ilman, että minun tarvitsee verrata itseäni muihin. En kaipaa vilkasta seuraelämää, se oikeastaan korostaa minun yksinäisyyden tunnettani, johtuen ulkopuolisuuden kokemuksesta. Itseni kanssa minun ei tarvitse tuntea ulkopuolisuutta. Inkeri

Yksin ja itsekseen puhuvalla on eduksi, ettei puhuessa tule riitaa ja saa aina keskustella järki ihmisen kanssa. Johannes

Inkeri ja Johannes kertovat kokevansa, että itsekseen oleminen on parempaa kuin muiden seurassa oleminen. Yksin ollessaan yksinäisyyden kokemus pienenee, koska yksin olija

tulee ymmärretyksi juuri siten, kuten itse toivoo ja ei tarvitse verrata itseään muihin. Johannes kuvaa omaa yksinäisyyttään humoristisesti, että saa aina puhua järkevän ihmisen kanssa ja erimielisyyksiäkään ei pääse syntymään. Inkeri tuo esille taideharrastukset, joissa hän ei joudu vertailemaan itseään muihin. Useampi kirjoittaja kertoi lukemisen autavan, jos kokee yksinäisyyttä. Lukiessa voi olla osa tarinaa ja päästä osaksi kirjan tapahtumia, mikä kompensoi osaltaan yksinäisyyden kokemusta.

Muutama kirjoittaja kuvailee positiivisen ajattelun tärkeyttä suhtautumisessa omaan yksinäisyyteensä. Kinnunen ja Kontula (2021, 146) toteavat onnellisuuden olevan subjektiivinen kokemus. Jokainen määrittelee henkilökohtaisesti sen, millaisista asioista oma onnellisuus koostuu, joten oikeita vastauksia on yhtä monta kuin vastaajia. Osassa kirjoituksissa yksinäisyyttä käsiteltiin myös tästä näkökulmasta. Yksinäisyyttä halutaan tarkastella voimavarojen näkökulmasta sekä suhteuttaa yksinäisyyden kokemus omiin mittasuhteisiin. Omassa elämässä voisi olla suurempaakin kärsimystä kuin yksinäisyys.

Koska olen joka tapauksessa pohdiskeleva luonne, ei yksin oleminen ahdistaa. Myös se, mitä yksinäisyydestä ajattelee, vaikuttaa siihen, miltä itsestä tuntuu. Olen tutkinut buddhalaista ajatusmaailmaa ja koen, että on totta, että me ihmiset pahennamme usein kärsimystämme ihan itse sille, mitä ajattelemme. Jos jotain vatvoo koko ajan mielessään negatiivisesta näkökulmasta, niin olo varmasti pysyy ahdistuneena. Maarit

Olen oppinut kääntämään jopa edukseni joitakin puutteita elämässäni, tyytymään siihen mitä on, haikailematta sellaisen perään, mitä ei voi saavuttaa. Onnen aiheet on kätkeyty pieniin asioihin. Anja

Edellisten otteiden kirjoittajat korostavat hyväksyneensä oman yksinäisyytensä ja eivät tavoittele sen suuremmin muutosta asiaan. Maarit kuvaa yksinäisyyden jatkuvan pohtimisen haittapuolia. Maarit toteaa, että olo pysyisi koko ajan ahdistuneena, jos miettisi jatkuvasti omaa yksinäisyyttään. Maarit mainitsee buddhalaisen ajatusmaailman kirjoittaessaan yksinäisyyden hyväksymisestä. Buddhalaisuuteen voidaan liittää mielikuvia tyyneydestä, tasapainoisuudesta ja rauhasta. Anja kuvaa onnen olevan pienissä asioissa ja haluaa keskittyä niihin yksinäisyydessä rypemisen sijaan. Aineiston kirjoituksista ilmeni, että yksinäisyydestä on löydettävissä myös sisäistä voimaa ja rohkeutta.

#### 4.5 Yksinäisyys rohkeuden tuojana

Kirjoituksissa kerrotaan myös rohkeudesta, jota yksinäisyys on saanut aikaan. Yksinäisyyden vuoksi ei ole haluttu jättää kokemuksia kokematta tai asioita tekemättä. Osa kirjoittajista on kertonut pelänneensä aiemmin yksinäisyyttä. Osalla kirjoittajista yksinäisyyttä on aiheuttanut leskeksi jääminen tai puolison vakava sairastuminen, joka on tuonut mukaan suuria muutoksia omaan arkeen ja elämään. Tiilikaisen (2019, 31) mukaan puolison kuolema voi olla merkittävin menetys ihmisen elämässä, ja tämä muokkaa leskeksi jääneen elämää monilla tavoin. Aineiston kirjoituksissa käsiteltiin muuttunutta elämäntilannetta ja yksinäisyyden kokemusta elämänkumppanin sairastumisen tai kuoleman takia.

Nyt olen ollut yksin kohta 12 vuotta. Olen kiitollinen saadessani elää tällaisenkin vaiheen. Opettelua se on ollut. Teen tyhmiä ostoksia, juuri nyt opettelen ostamani pyykinpesukoneen toimintaa. Vaatteita olen ostanut tänä aikana enemmän kuin aikaisemmassa elämässä yhteensä. Amanda

Olen yksinäinen yhdessä ja erikseen. Vastaan yksin kaikista meitä koskevista asioista. Jokainen aamu on uuden päivän alku. Olen kiitollinen jokaisesta päivästä. Huonomminkin voisi olla! Eila

Amandan ja Eilan kirjoituksissa puolison vakavan sairastumisen tai kuoleamisen myötä elämä on muuttunut peruuttamattomasti. Sekä Eila että Amanda kuvaavat kirjoituksissaan tapahtunutta elämänmuutosta ja sen aiheuttamaa yksinäisyyttä. Asioiden toivottaisiin olevan toisin. Kuitenkin muuttuneesta tilanteesta on haluttu nähdä sen tuoma voima ja rohkeus. Uusi tilanne on vaatinut opettelua ja tilanteen hyväksymistä. Amanda kuvaa panostaneensa itseensä uudella tavalla kuin ennen puolison kuolemaa. Amanda kirjoittaa joutuneensa uuden tilanteen eteen leskeksi jäämisen myötä, ja oppineensa myös samalla itsenäisyyttä ja omillaan pärjäämistä. Eila tuo esille kirjoituksessaan suruaan miehen sairastumisesta ja sen vaikutuksesta elämänkulkuun, mutta on myös kiitollinen omasta arjestaan. Kirjoittajat kuvaavat olevansa yksinäisiä, mutta ovat samalla löytäneet itsestään voimavaroja, joista he eivät olleet aiemmin tietoisia, ja joita arvostavat vaikeasta tilanteesta huolimatta.

Osa kirjoittajista on kertonut elämästään ilman parisuhdetta, mikä on aiheuttanut yksinäisyyttä. He ovat kuitenkin löytäneet yksinäisyydestä myös voimavaroja ja aiheita onneen.



Olen saanut kokea lukuisia onnen hetkiä ja iloita olemassaolostani juuri näin yksikseen. Minulla on ollut aikaa antaa mielenkiintoisille elämän asioille (lukeminen, kirjoittaminen, osallistuminen). Kun ei ole perhettä olen saanut rahani törsätä siihen mitä olen arvostanut esimerkiksi perustanut kaksi rahastoa. Maksanut ajallaan jotain kirjan kirjapainolaskun. Hemmotellut itseäni 22. kulttuurimatkalle ympäri maailman. Tilata ja mielenkiinnolla lukea HS 60 vuotta. Riehunut ja rakastanut kulttuuria eri muodoissaan yli 50 vuotta aktiivisena mukanatoimijana. Vapaus tässä on näytellyt pääroolia. Olen saanut itse päättää asioista. Enkä ole osassani yksin. Meitä on miljoonia maapallolla, jotka elämme samaa päivää kaikkien muiden kanssa. Aina löytyy yhteisyyttä vaikka erillään elämme. Maija

Minulle henkilökohtainen vapaus tulla ja mennä niin kuin itse haluan on aina ollut tärkeämpää kuin huono ihmissuhde. En ole ollut koskaan niin epätoivoisen yksinäinen, että olisin suostunut mihin tahansa suhteeseen. Olin itsenäinen ja tulini toimeen palkallani. En tarvinnut miestä turvakseni. Ulla

Sekä Maija että Ulla ovat eläneet omannäköistä elämää ja suhtautuvat elämään positiivisesti. Onnea on ollut löydettävistä myös yksin ja omista mielenkiinnonkohteista. Yksinäisyys ei ole ollut elämää määrittävä tekijä. Maija kuvaa eläneensä aktiivista elämää omista mielenkiinnonkohteista käsin. Ulla toteaa olevansa itsenäinen nainen, joka pystyy huolehtimaan itse itsestään. Kirjoittajat ovat kokeneet myös surua perheettömyydestään, mutta elämänasenne on tästä huolimatta positiivinen. Kirjoittajat kuvaavat positiiviseksi puoleksi sitä, että ovat saaneet itse päättää elämästään ja rahojen käytöstään omiin mielenkiinnon kohteisiinsa. Edellisten otteiden kirjoittajien kirjoituksissa ei ilmene ulkopuolisuuden näkökulmaa elämää ja aktiviteetteja kohtaan. Myöskään häpeän kokemusta yksinäisyydestä ei ollut löydettävissä kirjoituksista, vaan kirjoittajat olivat niin sanotusti situneet tilanteensa kanssa.

Osa kirjoittajista kuvaa, että on yksinäisyyden takia opetellut tekemään asioita yksin, vaikka se on ollut haastavaa.

Yksinäisyys mielletään jotenkin negatiiviseksi, vaikkei se aina välttämättä sitä ole. Se voi myös tuntua lohduttavalta ja omalta, tutulta ja turvalliselta. Voi tuntea olevansa itsenäinen ja omilla jaloillaan seisova, vahva. Yksinäisyys antaa eräällä lailla vapautta. Yksinäisyydessä ei välttämättä ole mitään pahaa eikä sitä tarvitse väen väkisin korjata jollei siltä tunnu. Yksinäisyys on tuonut rohkeutta siinä mielessä, että jos haluan jotain tehdä tai mennä jonnekin, se on mentävä yksin jos kukaan ei halua tai ehdi tulla mukaan. Helena

Tavallaan käännän sen yksinäisyyden siten, että minäpä en tarvitsekaan ketään mennäkseni jonnekin. Menen yksin! Elisabet

Osa kirjoittajista on löytänyt rohkeutta yksinäisyydestä. Kirjoituksissa tuodaan esille, että asioita olisi mukavampaa tehdä jonkun kanssa. Jos seuraa ei ole ollut saatavilla, niin asioita on pitänyt tehdä yksin. Sekä Helena että Elisabet kuvaavat edellisissä lainauksissa, että uskaltavat tehdä asioita myös yksin. Nämä kirjoittajat ovat huomanneet itsessään olevan rohkeutta, ja voimavaroja toteuttaa asioita myös yksin. He ovat myös ylpeitä siitä, että uskaltavat toimia yksin. Liittäisin Helenan ja Elisabetin kirjoituksiin suomalaisen sanan sisu, koska tämä kuvaa hyvin lannistamattomuutta ja periantamattomuutta. Sisulla mennään vaikka läpi harmaan kiven. Poijula (2018, 14, 17) vertaa resilienssin käsitettä sisuun. Resilientti yksilö haluaa nähdä merkityksen vastoinkäymisissä uhriksi itsensä tuntemisen sijaan ja hallita omaa kohtaloaan myös vaikeissa elämäntilanteissa. Helena näkee yksinäisyyden tuovan myös vapautta omassa elämässä. Hän voi päättää asioistaan itse ja seisoa rohkeasti omilla jaloillaan.

Aineistossa on myös kirjoituksia, joissa kuvataan selviytymistä yksinäisyyden tunteen kanssa ja positiivisten asioiden näkemisen tärkeyttä elämässä.

Olen siis selvinnyt! On ollut harmaita päiviä ja ihmisikävää, mutta enemmän sittenkin valoisia, elämän täyteisiä ja toiveikkaita päiviä. Emilia

Elämä on lyhyt, eikä asiat parane murehtimalla. Maailma tarjoaa paljon mahdollisuuksia kokea onnea...Yksin ja yhdessä. Johanna

Emilia kuvaa selvinneensä yksinäisyyden ja ihmisikävän kanssa painiessaan. Hän kertoo elämässään olleen enemmän kuitenkin positiivisia päiviä kuin negatiivisia. Emilian käyttämään adjektiivin valoinen voidaan liittää mielikuvat positiivisuudesta ja onnellisuudesta. Johanna tuo esille olevan yksinäinen, mutta hän näkee maailman silti tarjoavan paljon mahdollisuuksia ja onnenaiheita. Johanna kuvaa elämän olevan lyhyt ja hän ei halua käyttää elämäänsä murehtimalla yksinäisyyttään, vaan keskittyä hyviin asioihin. Kirjoittajilla on rohkeutta kohdata yksinäisyys ja sen ei haluta poissulkevan mahdollisuutta tuntea onnellisuutta elämässä. Näiden kirjoittajien elämänasenne on positiivinen ja he haluavat nähdä olemassa olevat hyvät asiat yksinäisyydestä huolimatta.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Granfeltin (2000, 105) mukaan sosiaalityön tutkimuksessa on tärkeää nostaa keskiöön haastavissa elämäntilanteissa olevien ihmisten todellisuutta. Tutkimusta tehtäessä pitää käyttää eettistä harkintaa sen suhteen, millaista kuvaa tutkittavista luodaan. Olen pyrkinyt kuvaamaan tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemuksia eri näkökulmista. Yksinäisyyteen liittyy useita ihmisen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ja suurin osa kirjoittajista toivoisi elämäänsä lisää ihmissuhteita ja kontakteja ihmisten kanssa. Pohjola (2016, 87) määrittelee sosiaalityön eettisenä periaatteena olevan heikompaan asemaan joutuneiden tukemisen, jonka taustalla voi olla erilaisia syitä, kuten esimerkiksi yksinäisyys. Pohjola toteaa ongelmien usein kertaantuvan, jolloin toinen ongelma johtaa toiseen hyvinvointia haittaavaan ongelmaan. Näkemykseni mukaan yksinäisyydellä on myös taipumus kumuloitua ja aiheuttaa monenlaisia haasteita yksinäisyyttä kokevan ihmisen elämään. Koen tutkimukseni aiheen olevan merkittävä myös sosiaalityölle. Onhan yksinäisyys ilmiö, joka näkyy myös sosiaalityön arjessa.

Kuitenkin kertomuksissa yksinäisyydestä on myös kokemuksia, jotka on pystytty kääntämään voimavaraksi. Sosiaalityön ydintä on sosiaalisten tilanteiden analysointi, joten sosiaalityössä tarvitaan monipuolisesti erilaista tietoutta. Sitä tarvitaan ihmisten elämäntilanteisiin ja elinympäristöön sekä vuorovaikutussuhteisiin liittyen. Lisäksi tarvitaan käytännöllistä ja teoreettista tietoa sekä kykyä soveltaa ja ymmärtää monimutkaisia tilanteita. (Pohjola 2007, 17.) Oman tutkimukseni avulla olen pyrkinyt lisäämään tietoa yksinäisyyden kokemuksesta sosiaalityön käyttöön.

### 5.1 Yhteenveto tuloksista

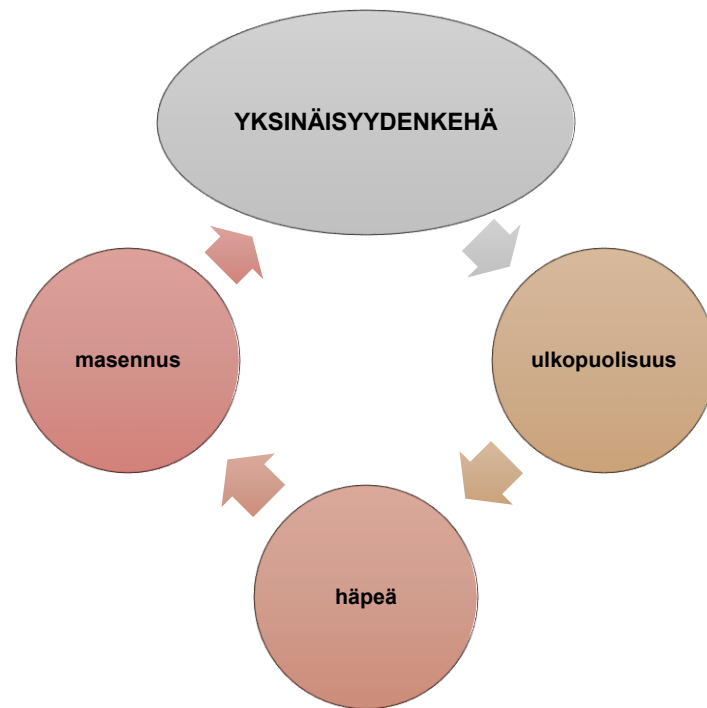
Jokaisen yksinäisyyden kokemus on omanlaisensa ja henkilökohtainen, mutta yksinäisyyden kokemuksesta on löydettävissä myös yhteisiä kuvaajia, jotka toistuivat useammassa kertomuksessa. Yksinäisyyden kokemuksella oli yhteys ulkopuolisuuden ja häpeän kokemuksen syntymiseen. Yksinäisyydellä nähtiin olevan yhteys erilaisten mielen-terveyden haasteiden syntymiseen. Yksinäisyys oli tuonut myös voimaa ja rohkeutta sekä mahdollistanut itselleen sopivan elämän elämistä omine mielenkiinnon kohteineen.

Ulkopuolisuuden kokemus liittyi kirjoituksissa vahvasti yksinäisyyden kokemiseen. Ulkopuolisuuden kokemus mainittiin useammassa kirjoituksessa, ja yksinäisyydestä johdettava itsensä ulkopuoliseksi tunteminen liittyi myös häpeän kokemiseen sekä mielenterveyden haasteisiin. Kirjoittajat kuvailivat yksinäisyydestä syntyneitä häpeäkokemusta. Kirjoittajat toivat ilmi kokevansa itsensä arvottomaksi yksinäisyytensä vuoksi. Kirjoittajat kertoivat, että yksinäisyydestä heränneen häpeän takia he olivat mieluummin yksin kuin hakeutuivat toisen yksinäisen seuraan. Maanmielen ja Sarvelan (2022, 90–91) mukaan häpeäkokemukseen voi liittyä eristäytymistä sosiaalisista kontakteista ja yksinäisyyttä.

Kirjoittajat kuvasivat yksinäisyyden kokemuksen ja mielenterveyden haasteiden välistä yhteyttä. Oma minäkuva koettiin negatiivisena ja ajattelua sävytti epäonnistumiset sosiaalisissa suhteissa. Osa kirjoittajista kuvasi traumaattisia tapahtumia, jotka ovat osaltaan lisänneet yksinäisyyden kokemuksen syventymistä. Yleisemmin kerrottiin yksinäisyyteen liittyvästä masennus- ja ahdistusoireilusta. Karila ja Kokko (2011, 121) ovat todenneet, että masennusta sairastavalla ajattelussa saattaa korostua vajavuuden ja vaille jäämisen teemat, joita leimaa häpeän ja arvottomuuden kokemukset. Tämä ilmeni myös kirjoittajien kertomuksissa, joissa kuvattiin yksinäisyyden ja mielenterveyden haasteiden välistä yhteyttä. Junttila ja kumppanit (2016, 24) ovat kuvanneet yksinäisyyden ja masennuksen välistä suhdetta noidankehänä, jossa yksinäisyys, sosiaalinen ahdistus ja masennus vahvistavat toinen toisiaan.

Kirjoituksissa kuvattiin myös yksinäisyyden ja masennuksen aikaan saamia itsetuhoisia ajatuksia. Muutama kirjoittaja kertoi pohtineen itsemurhaa, koska koki itsensä niin yksinäiseksi. Useampi kirjoittaja kuvasi juhlapyhien aikana yksinäisyyden olevan vielä vaikeampaa kestää, millä oli vaikutusta psyykkisen voinnin huononemiseen. Hämäläisen ja kumppaneiden (2017, 236) mukaan masennus on yleisin syy itsemurhiin, mitä vaikeampi masennus on kyseessä. Itsemurhan riskiä nostaa myös sosiaalinen eristäytyneisyys ja itsetuhoisten ajatusten on todettu lisääntyvän stressaavassa elämäntilanteessa.

Yksinäisyyden mukanaan tuomat haittapuolet kuten ulkopuolisuus, häpeä ja masennus kietoutuvat yhteen ja vahvistavat toinen toisiaan. Nämä muodostavat keskinäisen noidankehän, jota voisi kuvailla yksinäisyydenkehänä. Havainnollistan asiaa seuraavan kuvion avulla.



Yksinäisyyden seurauksena koetaan ulkopuolisuutta, joka aiheuttaa kokemuksen erilaisuudesta ja joukkoon kelpaamattomuudesta. Tämä herättää häpeää yksinäisyyden koki- jassa, mikä taas vaikuttaa osaltaan mielialaan. Masennus lisää eristäytyneisyyttä ja sy- ventää näin ollen yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden kehässä asiat vaikuttavat toi- siinsa sekä vahvistavasti että heikentävästi. Masennukseen saatava apu, voi lisätä roh- keutta ja voimavaroja hakeutua vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Myös ihmissuhtei- den löytäminen elämään voi nostaa mielialaa, vähentää häpeän ja ulkopuolisuuden koke- musta.

Aineistossa ilmeni, että yksinäisyys ei ole pelkästään negatiivinen asia. Vaan se oli tuonut mukanaan myös voimavaroja ja vahvuuksia kirjoittajien elämään. Havainnollistan tätä seuraavan kuvion avulla.



Yksinäisyydestä oli löydetty rohkeutta toimia yksin ja elää oman näköistä elämää. Yksinäisyys oli tuonut mukanaan myös itsenäisyyttä. Yksin ollessaan asioista täytyy päättää yksin ja itsenäisesti, kun arjessa ei ole toista ihmistä, johon nojata. Kirjoittajat kuvasivat tämän oppimisen vaatineen opettelua puolison menettämisen tai sairastumisen seurauksena. Osalla kirjoittajista päätösten tekeminen yksin oli ollut koko aikuisiän kestänyt tilanne. Yksinäisyyteen liittyi myös hyväksyntä. Kirjoituksissa kerrottiin myös yksinäisyyden hyväksynnästä. Kirjoittajat hyväksyivät oman yksinäisyytensä, vaikka lähtökohtaisesti toivoivat tilanteen olevan toisin. Kirjoituksissa kuvattiin myös yksinäisyyden omana olotilana hyväksymistä, vaikka yleisesti ihmissuhteiden ajatellaan olevan tavoiteltava tila. Yksinäisyys oli tuonut mukanaan vahvuutta ja sisukkuutta. Useampi kirjoittaja pohti, että loppujen lopuksi jokainen on yksin elämässään. Kaikkiin edellä mainittuihin ominaisuuksiin liittyi positiivisuus ja halu nähdä yksinäisyys myös positiivisena asiana elämässä.

Analyysin perusteella voidaan todeta, että useampi kirjoittaja näki yksinäisyyden johtuvan omista henkilökohtaisista ominaisuuksistaan. Jotkut kirjoittajat pohtivat oman lapsuutensa ja kasvuympäristönsä merkitystä yksinäisyyteen ajautumiselle. Osa kirjoittajista totesi, että yksinäisyys on omalta tuntuva tila. Kirjoituksissa pohdittiin myös, että onko yksinäisyys kotoa opittujen vuorovaikutustaitojen seurausta, ja sen vuoksi yksinäisyys tuntuu turvalliselta. Svendsen (2017, 66) on todennut luottamuksen toisiin ihmisiin vähentävän yksinäisyyttä. Jos lähtökohtaisesti tulkitsee sosiaaliset kontaktit toisiin ihmisiin

epäluottamuksen näkökulmasta, niin samalla vahvistaa yksinäisyyden kierrettä. Arvioni mukaan tässä ajattelumallissa on yksinäisiä syyllistävä sävy. Jos on kokenut pettymyksiä ihmissuhteissa aiemmin, niin on hyvin inhimillistä kokea epäluottamusta ja pelkoa sosiaalisia tilanteita kohtaan.

Onko yksinäisyys ja sen torjuminen yksilön vai yhteiskunnan vastuulla? Kirjoituksissa kuvattiin runsaasti yksinäisyyden aikaansaamia mielenterveyden ongelmia. Mielenterveyden haasteet ovat kokijalleen ensisijaisesti inhimillinen kärsimys, mutta vaikuttavat myös yhteiskunnallisella tasolla. Pahimmillaan mielenterveyden haasteet johtavat yhteiskunnasta syrjäytymiseen sekä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämiseen. Tutkimukseni perusteella esitän, että yksinäisyyden torjuntaan tarvitaan yhteiskunnallisia toimia. Myös Saari (2010, 167) on todennut, että yksinäisyys on yhteiskuntapoliittinen kysymys ja vastuuta yksinäisyyden torjumisesta ei voida säilyttää vain yksinäisten vastuulle. Ozawa-de Silva (2021) on ilmaissut vakavan huolensa yhteiskuntien muuttumisesta yksinäisiksi ja sen vaikutuksesta yhteiskunnan jäsenten hyvinvointiin. Yksinäinen yhteiskunta ei tarkoita vain suurta joukkoa yksinäisiä ihmisiä, vaan se tarkoittaa myös sitä, että ihmiset eivät koe tulevaisuuden huolehditukseksi yhteiskunnan ja yhteisöjen taholta. Myös yhteiskunnan rakenteet edistävät taholtaan yksinäisyyttä. Lisäksi koko yhteiskunta voi lopulta kokea olevansa syrjäytynyt ja ilman yhteyttä muihin yhteiskuntiin. Ozawa-de Silvan esittämä huoli on varsin ajankohtainen Suomessa nyt keväällä 2024, kun taloudellisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten toimeentuloa ollaan rajoittamassa hallituksen ajaman politiikan seurauksena.

Analyysissä ilmeni, että taloudellinen turvallisuus liittyi yksinäisyyden kokemukseen. Osa kirjoittajista kertoi olevansa yksinäisiä, mutta hyvä taloudellinen tilanne mahdollisti erilaisten asioiden tekemisen, ja tämä lievitti yksinäisyyden kokemusta. Osa kirjoittajista kuvasi, että on löytänyt yksinäisyyden myötä rohkeutta tehdä asioita yksin. Yksinäisyyden vuoksi ei haluttu jättää asioita kokematta. Kinnunen (2021, 56) on todennut tutkimuksessaan, että tulotasolla on vaikutusta sinkkunaisten onnellisuuden kokemukseen. Mahdollisuus käyttää rahaa aktiviteetteihin korreloi jossain määrin sinkkunaisten onnellisuuden kanssa.

Kirjoituksissa kuvattiin lapsuudenperheen vähävaraisuutta ja sen synnyttämää eriarvoisuutta ja yksinäisyyttä. Lapsiperheköyhyys on vakava ongelma ja tutkimuksessani ilmeni köyhyyden olevan yhteydessä myös yksinäisyyden kokemukseen. Eräsaari (2011, 38) on

ottanut kantaa köyhyyden vaikutuksesta ihmisten yksinäisyyteen ja osallisuuteen. Köyhyydestä kärsivien lapsiperheiden lapsilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia harrastaa. Tämä luo osattomuutta ja pahimmillaan eristää kaveriporukan ulkopuolelle. Orpon hallitusta on kritisoitu hallitusohjelman perusturvan leikkauksista ja sen haitallisista vaikutuksista lapsiperheköyhyyteen (Pekkarinen 2023; Hiilamo ym. 2023; Saarinen 2023). Myös Tiilikainen (2019, 27) on todennut lapsuuden vaikeiden olosuhteiden voivan vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen syntymiseen koko elämänkaaren ajan. Edellä mainittuihin lähteisiin ja oman tutkimukseni tuloksiin viitaten olen huolissani Orpon hallituksen ajamista politiikasta ja arvioin tämän lisäävään yksinäisyyttä yhteiskunnassa sekä lapsilla että aikuisilla. Tulevana sosiaalityöntekijänä olen huolissani mahdollisesta eriarvoisuuden kasvusta yhteiskunnassa ja yksinäisyyden lisääntymisestä sekä näiden heikentävistä vaikutuksista yksilöiden sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Kirjoittajat kuvasivat yksinäisyyden ja elämäkulun välistä suhdetta. Kirjoituksissa tuotiin esille huolta yksinäisestä vanhuudesta. Kirjoittajat pohtivat, että kuka pitää heistä huolta, kun he ovat iäkkäämpiä. Myös mahdollinen laitoshoitoon joutuminen huolestutti. Analyysin perusteella totean, että ikäihmisten yksinäisyyden torjumiseksi olisi tärkeää löytää uusia ratkaisuja sekä sosiaali- että terveydenhuollon puolella. Tiilikainen (2019, 145) on kritisoinut tehtyjä vanhuspoliittisia ratkaisuja iäkkäiden yksinäisyyden torjumiseksi Jansson (2020) totesi, että monet laitoshoidossa olevissa vanhuksista kärsivät yksinäisyydestä, jota he kuvasivat näkymättömyyden kokemuksena ja vuorovaikutuksen vähäisyytenä. Tämä vaikuttaa oleellisesti iäkkäiden hyvinvointiin, terveyteen ja lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä. Aaltonen ja kumppanit (2023) havaitsivat kotihoidon piirissä olevien asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksen lisäävän eniten sosiaali- ja erityisesti terveystalouden käyttöä. Näkemykseni mukaan sosiaalityön kentällä tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota asiakkaan yksinäisyyteen ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Yksinäisyys tulisi tunnistaa vakavaksi riskitekijäksi hyvinvoinnille. Aaltonen ja kumppanit (2023) esittävät, että yksinäisyys tulisi huomioida sosiaalisena tekijänä aiempaa paremmin palvelutarpeita hoitokokonaisuuksia arvioitaessa. Näiden tutkimusten valossa kirjoittajien kokema huoli yksinäisyyden vaikutuksesta pärjäämisen iäkkäänä on ymmärrettävää.

Miten sosiaalityö tai kolmas sektori voisivat toimia yksinäisyyden vähentämiseksi? Yksinäisyyden haittapuolet ovat myös yhteiskunnallisesti merkittävä ongelma, erityisesti ihmellisestä näkökulmasta tarkasteluna, mutta myös taloudellisesta näkökulmasta



katsottuna. Yksinäisyys koskettaa koko väestötasolla lapsuudesta vanhuuteen asti. Tiikkaisen (2006) mukaan yksinäisyyden vähentämisen keinoksi ei riitä vain sosiaalisten suhteiden lisääminen yksinäisen elämässä, koska vuorovaikutussuhteella voi aina olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Aineistossa oli myös kirjoittajien näkemyksiä yksinäisyyden torjumiseksi. Tästä olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta erityisesti sosiaalityön näkökulmasta. Pohjola (2019, 336) toteaa sosiaalityön suuntautuvan tulevaisuudessa yhteiskunnallisesti myös aiempaa enemmän ehkäisevän toiminnan suuntaan. Tätä tulisi pohtia myös yksinäisyyden ehkäisemisen ja sosiaalityön näkökulmasta. Vaikka yhteiskunnalla on vastuu yksinäisyyden torjumiseksi, niin on tärkeää muistaa, että meistä jokainen voi osaltaan vähentää yksinäisyyttä yhteiskunnassa kohtaamalla muut ihmiset arvostavasti, ystävällisesti ja suvaitsevasti.

## 5.2 Tutkimuksen toteutuksen arviointi

Granfelt (2000, 106) kirjoittaa tutkijan empatian heräämisestä tutkimuksen aikana. Empatia herää sekä elää vuorovaikutuksessa toisen osapuolen kanssa, mikä voi olla ihminen, kirjoitettu teksti tai muu teos. Empatian avulla ihminen tulee kosketetuksi, mikä on Granfeltin mukaan oleellinen, ellei jopa tärkein osa tutkimuksen ydintä. Tutkijan ei kuitenkaan tule olla omien tunteiden vallassa, vaan empatiaa ja tunteita tulee hyödyntää ymmärryksen vahvistamiseen ja syventämiseen sekä selkiinnyttämiseen. Tunnistan itsessäni heränneet empatian tunteet kirjoituksia lukiessani tutkimusta tehdessäni. Lukiessani aineistoa yhä uudelleen ja uudelleen aloin löytää hyvin erilaisia näkökulmia. Aluksi tunsin surua kirjoittajien kokemuksia kohtaan. Vähitellen aineistoista nousi esille myös tummempia ilmiöitä, kuten kateutta ja ilkeitä ajatuksia toisia ihmisiä kohtaan sekä marttyyriksi asetumista suhteessa omiin lapsiin. Myös Saari (2010, 170) havaitsi tutkimuksessaan, että osa yksinäisistä kuvasi itseään hankalaksi ihmiseksi ja saattoi kokea itsensä paremmaksi kuin muut ihmiset. Tämä oli kuitenkin aineistossani melko marginaalinen ilmiö, joten jätin ne pois analyysistäni ja keskityin yleisimpiin ilmiöihin.

Tutkimusprosessiin on mahtunut monia eri vaiheita. Aloittaessani tutkielman kirjoittamisen syksyllä 2023 tein täyttä työaikaan ja tämä vaikutti pro gradu -tutkielmani etenemiseen. Vuoden 2024 alusta alkaen minulla oli mahdollisuus keskittyä vain tutkielman tekemiseen ja pystyin uppoamaan tutkimusprosessin pyörteisiin. Käytössäni ollut tutkimusaineisto on ollut rikas ja monipuolinen, mihin ihastuin tutkimusprosessin aikana, ja olisin

halunnut esittää lisäkysymyksiä kirjoittajille. Olen pohtinut olisiko haastattelemalla saatu aineisto ollut parempi tutkimuksen kannalta, mikä olisi mahdollistanut tarkentavien kysymysten esittämisen. Kirjoituskutsun kautta saadun aineiston etuna on ollut kirjoittajien mahdollisuus käyttää harkintaa ja aikaa sen suhteen, mitä he haluavat kertoa omista kokemuksistaan. Haastattelussa haastattelija olisi vaikuttanut ainakin jossakin määrin haastattelun sisältöön ja jotakin oleellista olisi voinut jäädä kertomatta.

Haasteellisinta on ollut tavoittaa ymmärrys fenomenologisen tutkimusotteen ytimeistä sekä luopua omista ennakkoajatuksista tutkittavaa aihetta kohtaan. Ennen aineistoon tutustumista minulla oli ennakko-oletuksia sen suhteen, mitä aineistosta nousee. Lisäksi minulla oli luonnollisesti omat ajatukseni yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Tämän vuoksi pidin aktiivisesti mielessäni koko tutkimusprosessin ajan, että minun on tärkeää herkistyä lukemaan sekä analysoimaan aineistoa avoimin mielin. Arvioin fenomenologian olleen kuitenkin oiva metodi yksinäisyyden tutkimukseen. Koen tavoittaneeni jotakin oleellista yksinäisyyden kokemuksesta ja sen merkityksestä hyvinvoinnille ja toivon voivani välittää sitä myös muille tutkimukseni avulla.

Tehdessäni tätä tutkimusta kuulin radiosta Vesterinen yhtyeineen Tummilla teillä laulun, jota en ollut aiemmin kuullut. Jokin laulun sanoissa kosketti minua ja kuuntelin kappaleen useamman kerran sanoitusta kuunnellen.

*Meidät on tehty toisia varten*

*Toistemme surujen siruja varten*

*Kaikki on näillä tummilla teillä*

*Helppoa silloin*

Laulussa pohditaan, mitä käy heille, joilla ei ole ketään, joka rakastaa tai välittää. Laulussa on mielestäni tavoitettu jotain oleellista yksinäisyyden satuttavasta ja haavoittavasta luonteesta. Suurimmassa osassa kirjoituksia oli luettavissa surua yksinäisyyden vuoksi, vaikka osa koki yksinäisyyden myös voimavarana. Joskus sosiaalityö on yksinäiselle se joku, joka kohtaa yksinäisen surun siruja, kun läheiset ihmissuhteet puuttuvat elämästä. Tutkimuksen tekemisen aikana ymmärrykseni yksinäisyyden luonteesta ja sen merkityksistä ihmisten elämässä on lisääntynyt. Eräs kirjoittaja kuvaili, että kaupan kassa saattaa olla hänen ainoa ihmiskontaktinsa. Tämä kosketti minua erityisesti ja herätti ajatuksen,

että kenenkään ei pitäisi joutua tuollaiseen tilanteeseen. Ei ole realistista odottaa käytössä olevien resurssien takia, että sosiaalityöntekijä olisi se, joka kohtaisi asiakkaan säännöllisesti. Tulevana sosiaalityöntekijänä voin kuitenkin pohtia ja järjestää mahdollisia tukitoimia yksinäisyydestä kärsivälle asiakkaalle. Yksinäisyys on aina riskitekijä hyvinvoinnille ja sosiaalityön on tärkeää toimia haitallisen yksinäisyyden vähentämiseksi.

## Lähteet

- Aaltonen, Mari & Häsä, Jokke & Heikkilä, Rauha & Kakko, Katri & Edgren, Johanna 2023: Yksinäisyys ja toive muualla kuin kotona asumisesta lisäävät kotihoidon asiakkaiden sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöä. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147831/URN\\_ISBN\\_978-952-408-218-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147831/URN_ISBN_978-952-408-218-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 27.2.2024.
- Baarck, Julia & Balahur, Aleksandra & Cassio, Laura & d’Hombres, Béatrice & Pásztor Zsuzsanna & Tintori, Guido 2021: Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data. Luxemburg: Publications Office of the European Union.
- Betts, Lucy R. & Bicknell, Anna S. A. 2011: Experiencing Loneliness in Childhood: Consequences for Psychosocial Adjustment, School Adjustment, and Academic Performance. Teoksessa Sarah J., Bevin Psychology of Loneliness. New York: Nova Science Publishers, Inc. 1–27.
- Cachón-Alonso, Laura & Hakulinen, Christian & Jokela, Markus & Komulainen, Kaisla & Elovainio, Marko 2023: Loneliness and Cognitive Function in Older Adults: Longitudinal Analysis in 15 Countries. *Psychology and Aging* 2023 vol. 38, No 8. <https://doi.org/10.1037/pag0000777>. 778–789. Viitattu 1.2.2024.
- Cacioppo, John T. & Patrick, William 2008: Loneliness. New York: W. W. Norton & Company.
- Diener, Ed & Seligman, Martin E. P. 2002: Very happy people. *Sage Journals*. 13 (1), 81–84. <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1111/1467-9280.00415>. Viitattu 9.1.2024.
- Donovan, Nancy J. & Holt-Lunstad, Julianne 2023: Loneliness Other Aspects of Social Connection, and Their Measurement. Teoksessa Dilip V., Veste & Tanya T., Nguyen & Nancy J., Donovan Loneliness: Science and Practice. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing. 15–40.
- Duodecim. Terveyskirjasto 2022: Masennustila eli depressio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>. Viitattu 30.1.2024.
- Elovainio, Marko & Komulainen, Kaisla 2023: Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Duodecim* 2023:139. 571-576.
- Eräsaari, Leena 2011: Julkisten palveluiden muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja, Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus. 31–58.
- Graneheim, Ulla H. & Lundman, Berit 2010: Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental health*, 14 (4), 433-438. <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1080/13607860903586078>. Viitattu 7.1.2024.
- Gilbert, Paul 1998: What Is Shame? Some Core Issues and Controversies. Teoksessa Paul, Gilbert & Bernice, Andrews Shame Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture. New York: Oxford University Press. 3–38.
- Granfelt, Riitta 2000: Kertomuksia kodittomuudesta ja marginaalista. Teoksessa Synnöve, Karvinen & Tarja, Pösö & Mirja, Satka (toim.) Sosiaalityön tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino. 99–116.
- Hawkey, Louise C. & Cacioppo John T. 2010: Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanism. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010 (40). 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>. Viitattu 11.1.2024.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011: Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Helin-Tuominen, Mari 2014: Ikääntyminen ja puolison mielenterveyden häiriö parisuhteen vuorovaikutuksessa. Teoksessa Anna, Metteri & Heli, Valokivi & Satu, Ylinen (toim.) *Terveys ja sosiaalityö*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helliwell, John F 2014: Understanding and improving the social context of well-being. Teoksessa Timo J, Hämäläinen & Juliet Michaelson *Well-being and Beyond*. Sitra Publication. UK: Edward Elgar Publishing Ltd. Cheltenham. 125–143.
- Helliwell, John F & Layard, Richard & Sachs, Jeffrey D. & De Neve, Jan-Emmanuel & Aknin, Lara B. & Wang, Shun 2024: World Happiness Report. doi.org/10.18724/whr-kk3m-b586. Viitattu 24.3.2024.
- Helsingin Sanomat 2023: Ihmisten yksinäisyys ja pahoinvointi työllistänyt poliisia jouluna. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000010081235.html>. Viitattu 26.1.2024.
- Hiilamo, Aapo & Mäkinen, Lauri & Ristikari, Tiina 2023: Sosiaaliturvan leikkaukset lisäävät lapsiperheköyhyyttä. <https://sorsafoundation.fi/sosiaaliturvan-leikkaukset-lisaavat-lapsiperhekoyhytta>. Viitattu 29.2.2024.
- Hämäläinen, Kaisu & Kanerva, Anne & Kuhanen, Carita & Schubert, Carla & Seuri, Tarja 2017: *Mielenterveyshoitotyö*. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jansson, Anu 2020: Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. <http://hdl.handle.net/10138/319092>. Viitattu 27.2.2024.
- Jenssen, Mathilde A. B. & Pallesen, Anna V. J. & Kriegbaum, Margit & Kristiansen, Maria 2018: The association between loneliness and health - a survey-based study among middle-aged and older adults in Denmark. *Aging & Mental Health*, 22(10). 1138–1343.
- Jokinen, Arja 2021: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/#Nakokulmat-ja-paradigmat>. Viitattu 11.3.2024.
- Junttila, Niina 2015: *Kavereita nolla*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina 2016: Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho, Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Oy. 52–69.
- Junttila, Niina & Jyrkkä, Johanna & Tolmunen, Tommi 2016: Lääkkeitä yksinäisyyteen. Sic! <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016060713351>. Viitattu 8.2.2024.
- Junttila, Niina 2018: *Kaiken keskellä yksin*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina 2022: *Yksinäisyyden monet kasvot*. Helsinki: Tammi.
- Kangasniemi, Jukka 2008: Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Karila, Irma & Kokko, Anna-Maija 2011: Pitkäaikaisen masennuksen psykoterapia. Teoksessa Tarja, Heiskanen & Matti O., Huttunen & Jyrki, Tuulari (toim.) *Masennus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 110–146.
- Karlsson, Linnea & Marttunen, Mauri 2011: Lasten ja nuorten masennustilat. Teoksessa Tarja, Heiskanen & Matti O., Huttunen & Jyrki, Tuulari (toim.) *Masennus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 355–370.
- Kauhanen, Jussi 2016: Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho, Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Oy. 96–113.
- Kauppinen, Timo M. & Martelin, Tuija & Hannikainen-Ingman, Katri & Virtala, Esa 2014: Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? *Terveysden ja hyvinvoinninlaitos. Työpöytä* 27/2014. Helsinki.

- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2019: Ujot ja introvertit. WSOY.
- Kinnunen, Anu 2021: Sinkkuus Suomessa. Monimenetelmäinen tutkimus parisuhdenormatiivisuudesta ja hyvinvointitekijöistä. Väitöskirja. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2168-0>. Viitattu 26.2.2024.
- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo 2021: Suhteetonta elämää – parisuhteettomien onnellisuustekijät. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikauslehti*, 29(2). <https://doi.org/10.30668/janus.89473>. 141–159. Viitattu 26.2.2024.
- Koivisto, Kaisa & Sandelin, Pirkko & Perttula, Juha 2014: Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksena—fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa Ari, Nieminen & Ari, Tarkiainen & Elina, Vuorio (toim.) *Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>. 42–53.
- Laine, Timo 2015: Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Raine, Valli & Juhani, Aaltola Ikkunoita tutkimusmenetelmiin 2. 4.uudistettu painos. 1. painos 2001. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–51.
- Maanmieli, Katja & Sarvela, Kati 2022: *Yhteinen mieli*. Basam Books.
- Mansfield, Louise & Victor, Christina & Meads, Catherine & Daykin, Norma & Tomlinson, Alan & Lane, Jack & Gray, Karen & Golding, Alex 2021: A Conceptual Review of Loneliness in Adults: Qualitative Evidence Synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (18) 21, 11552. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>, Viitattu 8.1.2024.
- Miettinen, Timo & Pulkkinen, Simo & Taipale, Joonas 2010: *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016: Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho, Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus. 73–95.
- Myllärniemi, Jorma 2011: Masennus kokemuksena. Teoksessa Tarja, Heiskanen & Matti O., Huttunen & Jyrki, Tuulari (toim.) *Masennus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 55–69.
- Niemelä, Pauli 2009: Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mikko, Mäntysaari & Anneli, Pohjola & Tarja, Pösö (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus. 209–236.
- Niemelä, Pauli 2011: Sosiaalityö hyvinvointieteen toteuttajana. Teoksessa Aini, Pehkonen & Marja, Väänänen-Fomin *Sosiaalityön arvot ja etiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 13–43.
- Nyqvist, Fredrica & Victor, Christina R. & Forsman, Anna K. & Cattan, Mima 2016: The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC Public Health* (2016) 16:542. DOI 10.1186/s12889-016-3248-x. Viitattu 2.2.2024.
- Ozawa-de Silva, Chikako 2021: *The Anatomy of Loneliness: Suicide, Social Connection, and the Search for Relational Meaning in Contemporary Japan*. Oakland, California: University of California Press. <https://doi.org.libproxy.helsinki.fi/10.1525/9780520383500>. Viitattu 12.3.2024.
- Parikka, Suvi & Klemetti, Reija & Ikonen, Jonna & Holm, Noora & Junttila, Niina 2022: Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja psyykinen kuormittuneisuus koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Teoksessa Marjatta, Kekkonen & Mika, Gissler & Päivi, Känkänen & Anna-Maria, Isola (toim.) *Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot – vuosikirja 2022*. Vantaa: Punamusta Oy.

- Parkkinen, Maari & Rinne, Hanna & Ilomäki, Timo & Shemeikka, Riikka 2016: Työelämästä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten sosiaalinen osallisuus erilaisilla aluetyypeillä. Teoksessa Jukka, Murto, & Oona, Pentala (toim.) Osallistuminen, hyvinvointi ja sosiaalinen osallisuus – ATH-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 10–19.
- Pavri, Shireen 2016: Relationship Between Peer Victimization and Loneliness in Children and Youth: Promising Approaches. Teoksessa Ami, Rokach The Correlates of Loneliness. Bentham Science Publishers Ltd. 86–107.
- Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja 2011: Arvojen ja etiikan dilemma sosiaalityössä. Teoksessa Aini, Pehkonen & Marja, Väänänen-Fomin Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 7–10.
- Pekkarinen, Elina 2023: Lapsiasiavaltuutetun kirjelmä hallitusohjelman vaikutuksista lapsiköyhyyteen. <https://lapsiasia.fi/-/kirjelma-valtioneuvoston-jasennille-hallitusohjelmasta2023>. Viitattu 29.2.2024.
- Perttula, Juha 2005: Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Juha, Perttula & Timo, Latomaa Kokemuksen tutkimus. Helsinki: Dialogia.
- Pohjola, Anneli 2007: Merkintöjä sosiaalityön asiantuntijuudesta. Teoksessa Kerttu, Vesterinen (toim.) Kiitos kysymyksestä. Pohjois-Suomen osaamiskeskuksen julkaisusarja 27. Rovaniemi: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. 6–18.
- Pohjola, Anneli 2015: Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Sanna, Väyrynen & Kaisa, Kostamo-Pääkkö & Pekka, Ojaniemi Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global. 15–34.
- Pohjola, Anneli 2016: Sosiaalityön vastuu heikompaan asemaan joutuneista. Teoksessa Maritta, Törrönen & Kaija, Hänninen & Päivi, Jouttimäki & Tiina, Lehto-Lunden & Petra, Salovaara & Minna, Veistilä Vastavuoroinen sosiaalityö. Helsinki: Gaudeamus. 87–96.
- Pohjola, Anneli 2019: Sosiaalityö yhteiskunnassa ja yhteiskunta sosiaalityössä. Teoksessa Anneli, Pohjola & Tarja, Kemppainen & Asta, Niskala & Nina, Peronius (toim.) Yhteiskunnallisesti asemansa ottava sosiaalityö. Tampere: Vastapaino. 323–341.
- Poijula, Soili 2018: Resilienssi: muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, Lea & Ahonen, Timo & Ruoppila, Isto (toim.) 2023: Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulkkinen, Simo 2010: Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa Timo, Miettinen & Simo, Pulkkinen & Joonas, Taipale 2010: Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus. 25–44.
- Puusa, Anu 2020: Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Anu, Puusa & Pauli, Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy. 145–156.
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020: Organisaatiokulttuurin näkökulma esimerkkinä laadullisen tutkimuksen yleistymisestä. Teoksessa Anu, Puusa & Pauli, Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy. 61–74.
- Pyykönen, Nina 2017: Mentalisaatio ja episteeminen luottamus kehityksen mahdollistajina. Teoksessa Irmeli, Laitinen & Seija, Ollikainen (toim.) Mentalisaatio teoriasta käytäntöön. Toinen painos. Helsinki: Therapiea-säätiö. 105–130.
- Pöysä, Jyrki 2021: Kirjoituskutsut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

- <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodit/metodit/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/#Nakokulmat-ja-paradigmat>. Viitattu 11.3.2024.
- Qualter, Pamela & Eccles, Alice & Barreto, Manuela 2023: Interventions for Loneliness in Younger People. Teoksessa Dilip V., Veste & Tanya T., Nguyen & Nancy J., Donovan Loneliness: Science and Practice. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing. 156–202.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina 2011: Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Aini, Pehkonen & Marja, Väänänen-Fomin Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 235–255.
- Reenkola, Elina 2018: Halu ja häpeä. Psykoterapia. (2018), 37(1). 24–36. [https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/reenkola\\_1\\_18.pdf](https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/reenkola_1_18.pdf). Viitattu 23.1.2024.
- Ritala-Koskinen, Aino 2022: Yksin asuvien aikuisten perhe- ja asumispolut –Valintoja, sattumia, marginaaliin ajatumisia. Teoksessa Arja, Jokinen & Suvi, Raitakari & Johanna, Ranta (toim.) Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa. Tampere: Vastapaino. 107–138.
- Rokach, Ami 2011: Loneliness and Life: From Beginning to End. Teoksessa Sarah J., Bevinn Psychology of Loneliness. New York: Nova Science Publishers, Inc. 69–88.
- Rokach, Ami 2016: The Correlates of Loneliness. Sharjah UAE: Bentham Science Publisher
- Romakkaniemi, Marjo 2014: Masennuksen sosiaaliset ulottuvuudet ja sosiaalityön asiantuntijuus masennuksen hoidossa ja kuntoutuksessa. Teoksessa Anna, Metteri & Heli, Valokivi & Satu, Ylinen (toim.) Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Suvi & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2014: Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Saari, Juho 2010: Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Saari, Juho 2016: Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Saarinen, Erja 2023: Köyhyystilanne heikkenee, se ahdistaa ja pelottaa, kertoo EAPN-Finin Köyhyysvahti. <https://www.eapn.fi/koyhyystilanne-heikkenee-se-ahdistaa-ja-pelottaa-kertoo-eapn-finin-koyhyysvahti/>. Viitattu 29.2.2024.
- Saikkonen, Paula & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura 2022: Monimuotoinen hyvinvointi ja muuttuva hyvinvointivaltio. Teoksessa Sakari, Karvonen & Laura, Kestilä & Paula, Saikkonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: PunaMusta Oy. 352–361.
- Santamäki-Vuori, Tuire 2016: Saatesanat. Teoksessa Jukka, Murto & Oona, Pentala (toim.) Osallistuminen, hyvinvointi ja sosiaalinen osallisuus – ATH-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 4.
- Shaw, Ian & Holland, Sally 2014: Doing Qualitative Research in Social Work. Sage Publications Ltd.
- Snell, K. D. M 2016: Modern Loneliness in Historical Perspective. Teoksessa Ami, Rokach The Correlates of Loneliness. Bentham Science Publishers Ltd. 3–33.
- Suomen virallinen tilasto 2023: Elinolotilasto 2022. Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/julkaisu/cloh8u50c7ru30bukh2b2lbv5>. Viitattu 11.1.2024.



- Svendsen, Lars 2017: Yksinäisyyden filosofia. Suom. Salla Korpela. Jyväskylä: Dosendo Oy.
- Talentia 2022: Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Punamusta Oy. Talentia.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), 20–64-vuotiaat (ind. 4825). Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/4285>. Viitattu 11.1.2024.
- Tietoarkisto: FSD3609: Yksinäinen - yhdessä ja erikseen. [https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3609?tab=summary&study\\_language=fi](https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3609?tab=summary&study_language=fi).
- Tiikkainen, Pirjo 2006: Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän University Printing House.
- Tiikkainen, Pirjo 2011: Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja, Heiskanen & Liisa, Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus. 59–76.
- Tiilikainen, Elisa 2019: Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänsä kulku. Helsinki: Gaudeamus.
- Tilastokeskus 2023: Kuolinsyyt Suomessa vuonna 2022. Tietokannat.stat.fi. Viitattu 8.2.2024.
- Tirkkonen, Sanna 2018: Kokemus Michel Foucault'n filosofiassa. *Ajatus*, 75(1). <https://journal.fi/ajatus/article/view/77528>. 501–514. Viitattu 11.3.2024.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. 1. painos 2002. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Tutkimuseettinen lautakunta.
- Turunen, Serja 2014: Uusin silmin, avoimin mielin. Mitä kokemustutkija voi oppia taiteilijan tavasta katsoa maailmaa? Teoksessa Kaisa, Koivisto & Jani, Kukkola & Timo, Latomaa & Pirkko, Sandelin (toim.) Kokemuksen tutkimus IV. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 234–249.
- Tökkäri, Virpi 2018: Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Rovaniemi: Lapland University Press. 64–84.
- Uotila, Hanna 2011: Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto paino.
- Van Tilburg, Theo G. & De Jong Gierveld, Jenny 2023: The concepts and measurement of social isolation and loneliness. Teoksessa André, Hajek & Steffi G., Rieder-Heller & Hans-Helmut, König Loneliness and Social Isolation in Old Age: Correlates and Implications. Taylor & Francis Group. 3–12.
- Vesterinen Yhtyeineen 2018: Tummilla teillä.
- Vilkka, Hanna 2021: Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. 1. painos 2017. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Välimäki, Vesa & Ranta, Mette & Grönlund, Henrietta & Junntila, Niina & Pessi, Anne Birgitta 2018: Yksin yliopistokaupungissa: opiskelijoiden yksinäisyyskokemukset elämänsä tutkimusperinteen näkökulmasta. *Nuorisotutkimus*. 36, (2018): 3. 38–56.
- Väyrynen, Eija 2011: Häpeän tunne alkoholi-ongelmaisen naisen elämässä. Pro gradu -tutkielma. <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61369>. Viitattu 16.2.2024.

- Weiss, Robert S. 1973: Loneliness The Experience of Emotional and Social Isolation. The MIT Press.
- Yleisradio 2023a: Kymmenet yksinäisyyteen ja itsetuhoisuuteen liittyvät tehtävät työllistäneet Lounais-Suomen poliisia viime päivinä. <https://yle.fi/a/74-20065122>. Viitattu 26.1.2024.
- Yleisradio 2023b. Yksin-chat. <https://chat.yle.fi/yksin>. Viitattu 26.1.2024.