

**”Olen tuntenut yksinäisyyttä ja erilaisuutta niin kauan kuin  
muistan”**

Yksinäisyyden merkitykset ja toiseuden kokemukset työikäisten kirjoituksissa

Satu Koivula, Y2201003

Pro gradu- tutkielma

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

Kevät 2024

## Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Olen tuntenut yksinäisyyttä ja erilaisuutta niin kauan kuin muistan” - Yksinäisyyden merkitykset ja toiseuden kokemukset työikäisten kirjoituksissa

Tekijä: Satu Koivula

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 65

Vuosi: 2024

### Tiivistelmä:

Tutkielmassa tarkasteltiin yksinäisyyden merkityksiä työikäisten kirjoitelmissa. Lisäksi tutkielmassa selvitettiin kirjoitelmista nousevia toiseuden kokemuksia. Aineistona tutkielmassa käytettiin Tietoarkistosta löydettyä avoimen kirjoituskutsun pohjalta kerättyä ”Yksinäinen- yhdessä ja erikseen 2020–2021” otsikoitua laadullista aineistoa. Aineistona oli 19 kirjoitelmaa.

Tutkielman teoreettinen viitekehys rakentui yksinäisyyden sekä toiseuden käsitteiden ympärille. Yksinäisyyttä tarkasteltiin syiden ja seurausten pohjalta sekä erilaisten yksinäisyysteorioiden kautta. Tutkielmassa keskeisimpänä yksittäisenä yksinäisyyteen liittyvänä teoriana oli Robert Weissin emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen paikantuva interaktionistinen yksinäisyysteoria. Toiseutta tarkasteltiin yleisenä ilmiönä ja tämän tutkielman kontekstissa. Tutkielmassa käytettiin fenomenologis-hermeneuttista tieteenfilosofista lähestymistapaa. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin keinoin.

Analyysin pohjalta yksinäisyyden merkityskokonaisuuksia paikantui neljä, jotka olivat itsestä riippumaton ja lopullinen yksinäisyys, kielteistä puhetta tuottava yksinäisyys, omiin valintoihin pohjautuva yksinäisyys ja myönteinen ja voimaannuttava yksinäisyys. Toiseuden kokemuksia kuvaavia kokonaisuuksia löytyi kaksi, jotka olivat toiseus syrjäyttävänä kokemuksena sekä toiseus vääränlaisuutena.

Yksinäisyys näyttäytyi kirjoitelmissa pääasiassa kielteisenä ja ei-toivottuna. Yksinäisyys aiheutti kirjoittajille esimerkiksi surua, toivottomuutta, kielteisiä tunteita sekä huolta tulevaisuudesta. Yhtenä merkityskokonaisuutena paikantui yksinäisyyden myönteinen puoli ja sen voimaannuttava vaikutus yksilön elämässä. Toiseutta kuvaavina kokemuksina aineistosta paikantuivat syrjäyttävä ja vääränlaisuutta ilmentävä toiseus. Kirjoittajat kokivat ulkopuolisuuden tunnetta ja kokemusta, etteivät he olleet kelvollisia ja hyväksytyjä omina itsenään.

Tutkielman tarkoitus oli lisätä tietoisuutta yksinäisyydestä ja toiseudesta sekä niiden vaikutuksista yksilön elämässä. Yksinäisyyttä ja toiseutta kokevia asiakkaita on kaikissa sosiaalityön asiakasryhmissä. Niinpä tutkielman tulosten pohjalta sosiaalityössä voidaan ymmärtää entistä paremmin yksinäisyyden ja toiseuden kokemusten kokonaisvaltaisia vaikutuksia asiakkaiden elämään ja hyvinvointiin. Tulosten pohjalta sosiaalityössä voidaan myös pohtia keinoja yksinäisyyden ja toiseuden vähentämiseen ja ennaltaehkäisyyn.

Avainsanat: yksinäisyys, toiseus, merkitys, kokemus

\_x\_ Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

## Sisällysluettelo

1 Johdanto .....	1
2 Yksinäisyys .....	4
2.1 Yksinäisyyden määritelmä .....	4
2.2 Yksinäisyyden syitä ja seurauksia .....	5
2.3 Yksinäisyys eri teorioissa .....	8
2.4 Robert Weissin yksinäisyysteoria .....	11
2.4.1 Emotionaalinen yksinäisyys .....	13
2.4.2 Sosiaalinen yksinäisyys .....	14
3 Toiseus .....	16
4 Tutkimuksen toteutus .....	21
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	21
4.2 Tutkimusaineisto .....	21
4.3 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähestymistapa .....	23
4.4 Aineiston analyysi .....	25
4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	30
5 Yksinäisyyden merkitykset .....	32
5.1 Itsestä riippumaton ja lopullinen yksinäisyys .....	32
5.2 Kielteistä puhetta tuottava yksinäisyys .....	36
5.3 Omiin valintoihin pohjautuva yksinäisyys .....	40
5.4 Myönteinen ja voimaannuttava yksinäisyys .....	42
6 Toiseus kokemuksena .....	47
6.1 Toiseus syrjäyttävänä kokemuksena .....	47
6.2 Toiseus vääränlaisuutena .....	51
7 Johtopäätökset ja pohdinta .....	54
Lähteet .....	61

## 1 Johdanto

Pro gradu- tutkielmani käsittelee yksinäisyyden kokemukseen liittyviä merkityksiä sekä toiseuden kokemuksia yksilön elämässä. Teemana yksinäisyys on kaikille ihmisille jossain määrin tunnistettava ja siitä onkin kirjoitettu lähivuosina paljon. Mediassa on nostettu keskiöön erityisesti lasten ja nuorten yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa (esim. Yle 2023; Helsingin sanomat 2024). Samoin ikäihmisten yksinäisyyttä on nostettu esiin ja sitä on myös tutkittu melko paljon (esim. Jansson 2020; Yle 2022). Tässä laadullisessa tutkielmassa yksinäisyyttä tarkastellaan työikäisten henkilöiden kertomina sekä tutkitaan myös toiseuden kokemuksia. Tutkielmassa käytetään Tietoarkistosta löytyvää ”Yksinäinen- yhdessä ja erikseen 2020–2021” - nimettyä aineistoa, joka on kerätty avoimeen kirjoituskutsuun vastanneiden henkilöiden kirjoitelmien pohjalta.

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen eriarvoisuutta lisäävä ilmiö ja sen vaikutukset yksilön hyvinvointiin ja terveyteen ovat hyvin merkityksellisiä. Tutkimuksissa on havaittu, että yksinäisyys yhtäältä määrittää yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta ja toisaalta se aiheuttaa terveys- ja hyvinvointiongelmia tai on niiden seurausta. Nykyisin ymmärretään, että aiemmissa tutkimuksissa yksilön omien valintojen ja sosioekonomisen taustan kautta selitetyt terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät ongelmat selittyvätkin paremmin niihin kytkeytyvän yksinäisyyden kautta. Lisäksi yksinäisyys saattaa lisätä yksilön hakeutumista palveluiden pariin tai toisaalta aiheuttaa palveluiden ulkopuolelle jäämistä. Niinpä voidaankin ajatella, että yksinäisyys on usein perinteisten syiden takana oleva perimmäinen selittävä tekijä. (Saari 2016, 5,10.)

Yksinäisyys on sosiaalityötä hyvin vahvasti koskettava teema ja tiedon lisääminen ilmiöön liittyen on tärkeää. Sosiaalityössä yksinäisyyttä kokevia ihmisiä on kaikissa asiakastyön kohderyhmissä, joten sen myötä yksinäisyys ilmiönä koskettaa jossain määrin kaikkea sosiaalityötä ja sen tekemistä. Siten onkin tärkeää, että sosiaalityön kentällä saadaan lisätietoa siitä, miten yksinäisyys yksilöön ja hänen elämäänsä vaikuttaa sekä millaisia merkityksiä sillä on yksilön elämässä. Sosiaalityön tulisi omalta osaltaan olla

helpottamassa yksinäisyyttä kokevien ihmisten elämää ja yrittää myös löytää keinoja sen ehkäisemiseen. Lisäksi sosiaalityöllä on tärkeä oma yhteiskunnallinen paikkansa, joten yhteiskunnallisestakin näkökulmasta katsottuna yksinäisyyttä on syytä tarkastella sosiaalityön näkökulmasta.

Toiseus sekä käsitys itsestä ja toisista on puolestaan sosiaalityölle tuttua jo sen alkuaikojista lähtien. Tuolloin ylemmän keskiluokan väki halusi nähdä, kuinka köyhät ja *toiset* slummeissa elivät. Vastakkainasettelu meihin ja teihin sai aikaan sen, että moraalisesti kyseenalaisen luokittelun ja sosiaalisen epäoikeudenmukaisuuden myötä akuutissa avun tarpeessa olevia alettiin auttaa. (Chambon 2013, 121.) Näin myös toiseus paikantuu sosiaalityön tekemiseen ja sosiaalityön tutkimukseen. Sosiaalityössä tulisikin olla keinoja ehkäistä ulkopuolisuutta ja marginaalisuutta aiheuttavaa toiseutta ja tämän tutkielman yhtenä tarkoituksena on lisätä ymmärrystä myös toiseuden ilmiötä kohtaan.

Sosnetin (2003) sekä sosiaalityön kansainvälisten järjestöjen vuonna 2014 uusitun kansainvälisen määritelmän mukaan sosiaalityön päämääränä on vahvistaa hyvinvointia edistäviä olosuhteita, yhteisöjen toimintaa sekä tukea yksilöiden toimintakykyä. Sosiaalityö tähtää ihmisten selviytymiseen, mikä perustuu yksilöiden, perheiden, ryhmien ja yhteisöjen sosiaalisten ongelmien tilannearviointiin sekä ratkaisuihin kokonaisvaltaisen muutostyön keinoin. Lisäksi sosiaalityö edistää yhteiskunnallista muutosta ja kehitystä, ihmisten voimaantumista ja valtaistumista sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalityössä tehdään työtä ihmisten parissa elämän ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Myös Turtiainen ja kumppanit (2021) määrittelevät sosiaalityön tarkoituksena olevan ihmisten hyvinvoinnin edistäminen sekä heidän tukemisensa sen saavuttamisessa. Näin ollen tietoisuuden lisääminen yksinäisyyden sekä toiseuden vaikutuksista yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin onkin hyvin tärkeää sosiaalityön toteuttamisen ja asiakkaiden hyvinvoinnin lisäämisen kannalta.

Suomalaisessa tutkimuksessa yksinäisyyttä on tarkasteltu jonkin verran ja kuten alussa mainitsin, suomalainen yksinäisyystutkimus on painottunut pääasiassa lasten ja nuorten (esim. Kangasniemi 2008; Rönkä 2017; Salo 2023) sekä ikäihmisten ja vanhuusikäis-

ten yksinäisyyden tarkasteluun (esim. Savikko 2008; Saari 2009, 30). Yksinäisyyttä on tutkittu pääasiassa kasvatustieteen (esim. Junttila 2010) ja terveystieteen näkökulmista (esim. Tiikkainen 2006; Uotila 2011; Kraav 2022). Jonkin verran yksinäisyyttä on tutkittu myös lääketieteen tutkimuksessa (esim. Karhe 2017; Lempinen 2021). Edellä mainituissa eri tieteenalojen tutkimuksissa kohderyhmänä ovat niin ikään olleet joko lapset ja nuoret tai ikäihmiset. Sosiaalityön ja sosiaalityönteiden näkökulmasta suomalaista yksinäisyystutkimusta on tehty tähän mennessä suhteellisen vähän (esim. Tiilikainen 2016; Kauko 2018). Kuten edellä kerrotusta voi havaita, lasten ja nuorten sekä ikääntyneiden yksinäisyyttä on tutkittu suhteellisen paljon. Työikäisten yksinäisyyttä sen sijaan ei juurikaan. Niinpä tässä tutkielmassa keskitytään työikäisten yksinäisyyden kokemusten tarkasteluun.

Yksinäisyys ei katso ikää, sukupuolta, sosioekonomista taustaa, aikaa tai paikkaa. Yksinäisyys on ilmiönä ajaton ja siten aina ajankohtainen ja tutkimuksen arvoinen. Yksinäisyydellä on vaikutuksia muun muassa siihen, kuinka se lisää sekä sosiaalista että taloudellista huono-osaisuutta, vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä lisää alkoholin kulutusta ja työttömyyttä. Kaiken kaikkiaan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin ovat huomattavat puhumattakaan siitä, millaisia toiseutta ja ulkopuolisuutta aiheuttavia yhteiskunnallisia vaikutuksia sillä yksilön elämään on. (Junttila ym. 2016, 156.) Onkin siis hyvin luontevaa, että yksinäisyyttä ja toiseutta tarkastellaan nimenomaan sosiaalityön tutkimuksessa ja pyritään lisäämään sitä kautta ymmärrystä näitä vähemmän sosiaalityön tutkimuskentässä tutkittuja ilmiöitä kohtaan.

Tutkielmani etenee siten, että luvussa kaksi määrittelen tarkemmin yksinäisyyttä sekä käyn läpi sen syitä ja seurauksia. Lisäksi esittelen tutkielmani kannalta keskeisimmät yksinäisyysteoriat. Luvussa kolme puolestaan määrittelen toiseutta ja miten sen tässä tutkielmassa ymmärrän. Luku neljä keskittyy tutkimuksen toteutuksen läpikäyntiin, jonka jälkeen esittelen tutkielmani tulokset luvuissa viisi ja kuusi. Luvussa seitsemän kerron tutkielmani johtopäätökset sekä pohdin tutkielmani tuloksia ja ajatuksiani jatkotutkimusaiheista.

## 2 Yksinäisyys

### 2.1 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyyden määrittely ei ole kovinkaan yksiselitteistä, vaikka se onkin ilmiönä tuttu ja maailmanlaajuinen. Yksinäisyys on tuttuudestaan huolimatta niin henkilökohtaista, että sen asettaminen selkeisiin määritelmiin voi olla haastavaa. (Heiskanen 2011, 77–78.) Pääasiassa yksinäisyystutkimus tarkastelee yksinäisyyttä sosiaalisen eristäytyneisyyden tai koetun yksinäisyyden kautta. Sosiaalisen yksinäisyyden tarkastelussa huomiota kiinnitetään erityisesti sosiaalisten suhteiden määrään ja sosiaalista yksinäisyyttä pyritään selittämään yhteiskunnallisilla tekijöillä kuten vaikkapa luokkarakenteella tai sosiaalisen liikkuvuuden kautta. Koetun yksinäisyyden tutkimuksessa ihmistä tarkastellaan sosioemotionaalisen näkökulman kautta. Tällöin huomiota kiinnitetään ihmisen käyttäytymisen vuorovaikutuksellisuuteen sekä sosiaalisen aseman merkitykseen. (Saari 2016, 14–17.) Myös iällä, sukupuolella, siviilisäädyltä ja läheisten ja itselle merkityksellisten ihmissuhteiden määrällä on vaikutuksia yksinäisyyden kokemuksiin (Kaiser & Luhmann 2024, 29).

Yksinäisyys liittyy vahvasti kokemukseen. Vaikkei ihmisellä olisi seuraa, hän ei siitä huolimatta välttämättä tunne itseään yksinäiseksi. Toisaalta on myös toisin päin: ihminen voi kokea suuressakin ihmisjoukossa syvää yksinäisyyttä. (van Tilburg & de Jong Gierveld 2024, 3.) Yksinäisyydellä voi olla hyvinkin suuria vaikutuksia ihmisen olemiseen. Yksinäisyyden jatkuessa siitä voi tulla kierre, jota on vaikea pysäyttää. Toisaalta jokainen kokee joskus yksinäisyyden tunteita. Tilapäinen yksinäisyys liittyy usein elämäntilanteiden muutoksiin kuten vaikkapa lähiomaisen kuolemaan. Pitkäkestoinen ja krooninen yksinäisyys on sitä, kun ihminen ei vuosienkaan kuluessa kykene solmimaan merkityksellisiä ja pitkäaikaisia ihmissuhteita. (Heiskanen 2011, 78–80.)

Yksinäisyyden kokemuksessa huomio kiinnittyy yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön suhteeseen. Yksinäisyys on subjektiivista, joten yksilö saattaa kokea yksinäisyyttä yhteisössä, missä toiset eivät yksinäisyyttä tunne. Koska yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus, vain kukin itse voi kertoa, tunteeko olevansa yksinäinen vai ei. Yksinäisyyttä

ei kuitenkaan pidä sekoittaa yksin oloon, mikä voi olla kokemuksena myönteistäkin. Robert Weiss määrittelee yksinäisyyden vuonna 1973 julkaisemassaan yksinäisyyttä käsittelevässä klassikkoteoksessaan vuorovaikutussuhteiden ongelmaksi ihmisten välillä. Määritelmän mukaan ihmisen perustarve on olla sekä läheisessä kiintymyssuhteessa toisen ihmisen kanssa että myös tarve ystävien tai vertaisten muodostamaan ryhmään, mikä antaa mahdollisuuden olla sosiaalisessa kanssakäymisessä. Mikäli edellä mainitut tarpeet eivät tule kohdatuksi, ihminen kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys aiheuttaa erilaisia tunteita eri ihmisissä. Toisille yksinäisyydestä seuraa tunnetta riittämättömyydestä, voimakasta pahaa oloa tai sulkeutumista elämästä. Yksinäisyys saa tuntemaan vihaa, surua, toivottomuutta tai sitä, ettei ole merkityksellinen. (Weiss 1973; Junntila 2016, 52–53; Junntila 2018, 79.) Yleisen tutkijoiden hyväksymän määritelmän mukaan yksinäisyys on kokonaisvaltainen sosiaalisten, henkilökohtaisten ja yhteisöllisten tyydyttävien ihmissuhteiden puute (Junntila 2016, 53; Rokach 2016, 8; Buecher ym. 2020, 9; Coll-Planas ym. 2021, 175). Voidaankin siis ajatella, että Weissin (1973) teoria yksinäisyydestä pätee edelleen. Palaan teoriaan vielä tarkemmin luvussa 2.4.

Elämäntapojen käsitteen mukaan yksilö ei ole muista erillinen vaan kytkeytyy toisiin ihmisiin. Esimerkiksi perheenjäsenten elämäntilanteet vaikuttavat oman elämän päätöksiin, elämäntapahtumien ajoittumiseen ja hyvinvointiin. Monet elämäntapahtumat tulkitaan ja merkityksellistetään suhteessa toisiin: perheeseen, ystäviin, sukulaisiin ja työkavereihin. Samoin yksinäisyyttä voi kuvata tällaisena relationaalisena kokemuksena. Sen mukaan ihminen kokee olevansa yksinäinen, kun hän on tietoinen siitä, mitä yhteys toisiin ihmisiin, kuuluminen yhteisöön tai tärkeät ihmissuhteet merkitsevät. Usein yksinäisyyden kokemus liittyy myös vertailuun toisia kohtaan. (Vanhalakka-Ruoho 2014, 194; Tiilikainen 2016b, 130; Tiilikainen 2019, 24–25.; Benner & Mistry 2020, 236.)

## 2.2 Yksinäisyyden syitä ja seurauksia

Yksinäisyyden syitä on lukuisia, joten olen nostanut tähän tutkielmaan niistä muutamia. Myös seurauksia on paljon, joten en niitäkään kattavasti tässä tutkielmassa pyri erittelemään, vaan käyn läpi joitakin niistä. Seurauksia tarkasteltaessa huomionarvois-



ta on se, että niistä useimmat ovat sellaisia, joiden kanssa iso osa sosiaalityön asiakkaista kamppailee. Niinpä yksinäisyydestä kärsivien ihmisten problematiikka ja yksinäisyyden seuraukset paikantuvat hyvinkin vahvasti sosiaalityön tekemiseen ja sosiaalityön asiakkaiden elämään.

Varhaisilla elämänvaiheilla on vaikutusta myöhemmin elämässä koettuun yksinäisyyteen. Esimerkiksi lapsuusaikana koettu heikko terveydentila, vanhempien päihteidenkäyttö tai matala sosioekonominen asema lisäävät todennäköisyyttä yksinäisyyden kokemiseen myöhemmin elämässä. Lapsuusajan vaikeudet ja kokemukset voivat aiheuttaa tunnetta voimattomuudesta ja torjutuksi tulemisesta ja aikaansaada mielikuvan siitä, ettei henkilö tule kuulluksi. Nämä seikat aiheuttavat pitkäkestoisia seurauksia yksinäisyyteen. (Tiilikainen 2016b, 130–131.) Samanlaisesta varhaisen vuorovaikutuksen ja lapsuusajan merkityksestä myöhempään yksinäisyyteen kirjoittaa myös Mijuskovic (2018, 410–411).

Köyhyys aiheuttaa yksinäisyyttä ja köyhyyden myötä ihminen voi joutua ulkopuolelle niin yhteiskunnasta kuin myös sosiaalisista suhteista. Vähävaraisuus aiheuttaa sen, ettei yksilöllä ole varaa osallistua esimerkiksi juhliin, harrastuksiin tai muihin sosiaalisiin tilaisuuksiin. Köyhyys estää ihmistä olemasta osa maailmaa ja yhteiskuntaa. Köyhyyttä voikin luonnehtia osattomuudeksi, eristäytymiseksi ja yksinäisyydeksi. Totaalinen köyhyys merkitsee usein suurta yksinäisyyttä ja ihmissuhteista luopumista. (Eräsaari 2011, 38–39; Cudjoe 2024, 40–41.) Junttila (2018, 31) puolestaan kirjoittaa siitä, kuinka Helsingin Sanomien teettämässä yksinäisyyttä koskevassa kyselyssä osa vastaajista piti omaa yksinäisyyttään ja ulkopuolisuuttaan syynä köyhyyteen ja pienituloisuuteen. Tämä liittyi vastaajien kokemuksiin omasta pitkäkestoisesta epävarmuudestaan ja torjutuksi tulemisen pelosta. Niinpä ei ole lainkaan yksiselitteistä määritellä yksinäisyyden syitä, sillä ne voivat toisinaan olla myös seurausta siitä.

Yksinäisyyden seurauksia on useita ja yhtenä merkittävänä riskinä onkin sairastua yksinäisyyden myötä psyykkisesti tai henkisesti. Yksinäisyys lisää myös osattomuutta; yksilöllä ei ole mahdollisuutta osallistua yhteiskuntaa, kouluttautua, työskennellä, maksaa veroja tai perustaa perhettä. (Junttila 2018, 79–80.) Myös Segrin ja kumppanit (2016,

128–129) toteavat yksinäisyyden olevan stressiä aiheuttava tila, josta voi seurata fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia. Huomionarvoista on myös se, että pitkäkestoinen yksinäisyys eri ikäkausien aikana lisää sairastumisriskiä huomattavasti. Lisäksi yksinäisyys lisää kuolemanriskiä. (Hajek ym. 2023, 14.) Müllerin ja Lehtosen (2016, 73) mukaan pitkäaikainen yksinäisyydestä johtuva stressitila heikentää kehon ja mielen tasapainoa horjuttaen terveyttä ja hyvinvointia. Toisaalta kognitiivisen toimintakyvyn ja aivoterveiden haasteet rasittavat yksilön mieltä. Aivojen, mielen ja yksinäisyyden välillä on näin ollen kaksisuuntainen yhteys ja voidaankin todeta yksinäisyyden aiheuttavan terveyshaasteita ja toisaalta olevan yksi niiden syistä.

Yksinäisyyden ja elämänlaadun välillä vallitsee selvä yhteys. Merkitykselliset ja tärkeät ihmis- ja ystävyysuhteet lisäävät elämänlaatua ja ovatkin yksi tärkeimmistä onnellisuutta lisäävistä tekijöistä. Myös ystävien määrän kasvu lisää elämänlaatua. Itsemääräytymisen teorian (Self -determination theory) mukaan yksinäisyyttä kokevalla henkilöllä kolme psykologista perustarvetta jäävät tyydyttymättä. Perustarpeet ovat autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuuden tunne. Teorian mukaan ihmisyyden toteutuminen, että henkilö voi osallistua sosiaaliseen toimintaan muiden kanssa omien kykyjensä ja voimavarojensa puitteissa. (Kainulainen 2016, 114–115; Ryan & Deci 2017, 3.) Niinpä merkityksellisillä ihmissuhteilla on tärkeä osansa ihmisyyden kokemuksen kannalta sekä yksinäisyyden seurauksia tarkasteltaessa.

Yksinäisyys näyttäytyy hyvin merkityksellisenä niissä elämänvaiheissa, jolloin ystäviä erityisesti tarvitaan. Erityisesti nuoruus ja vanhuus ovat tällaisia elämänkaaren vaiheita. Nuoruuden merkityksellisillä ihmissuhteilla tai niiden puutteella on vaikutusta myöhempään elämään ja yksilön kehitykseen. Iäkkäämpien henkilöiden kohdalla hyvillä ihmissuhteilla on myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi masennusoireiden ehkäisemiseen. Mikäli ihmissuhteita ei juurikaan ole ja henkilö kokee yksinäisyyttä, masennus ja muut psyykkiset häiriöt lisääntyvät. Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että mitä pidempään yksinäisyys kestää, sitä enemmän se vaikuttaa yksilön hyvinvointiin heikentäen sitä ja aiheuttaen haittoja sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. (Victor & Yang 2012, 85–86; Kainulainen 2016, 115–116; Mansfield ym. 2021, 1.)

Laineen (2005, 167) mukaan yksinäisyyden syihin liittyy monia samanaikaisesti ilmeneviä ongelmia. Yksinäisellä henkilöllä voi olla puutteita sosiaalisissa taidoissa, negatiivinen minäkäsitys, oppimisvaikeuksia, mielenterveys- ja emotionaalisia ongelmia. Edellä mainituista ei voi kuitenkaan yksiselitteisesti päätellä, onko yksinäisyys ongelmien syy vai seuraus. Pikemminkin voisi ajatella, että kyseessä on enemmän korrelatiivinen kuin kausaalinen yhteys ja moninaiset syyt liittyvät samanaikaisesti kasautuneisiin ongelmiin. Riippumatta syistä yksinäisyys on monelle ihmiselle vakava mielenterveyttä vaarantava ongelma, johon tulee saada apua. Myös Nevalainen (2009) kirjoittaa siitä, kuinka masentuneet ihmiset ovat usein olleet ennen sairastumisistaan yksinäisiä. Lisäksi yksinäisyys voi aiheuttaa arvottomuuden, poikkeavuuden ja erilaisuuden tunteita. (Heiskanen 2011, 78). Niinpä yksinäisyydestä ja toiseudesta kärsivien ihmisten auttaminen tukisi myös heidän mielenterveyden haasteitaan, heidän elämäänsä sekä toimimistaan.

### 2.3 Yksinäisyys eri teorioissa

Yksinäisyyden voi luonnehtia olevan monimutkainen ilmiö, jota on tutkittu eri tieteenalojen, kuten psykologian ja sosiologian näkökulmista. Yksinäisyyden tutkimuksen voi tiivistää neljään keskeiseen teoriaan, jotka ovat psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen teoria. Erot eri yksinäisyyden teorioiden välillä liittyvät lähinnä siihen, miten ja mistä syystä sosiaalisten suhteiden vähyys johtaa kokemukseen yksinäisyydestä. Lisäksi ajallisen keston tarkastelu voi olla yksinäisyyden tutkimuksen keskiössä, jolloin yksinäisyys voi olla ajoittain ilmenevää, pitkäkestoista tai eri tilanteisiin liittyvää. Kaikkien teorioiden mukaan yksinäisyys on subjektiivista ja yksilön kokemuksen mukaan kielteistä. Lisäksi yksinäisyys liittyy puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyyttä määrittävissä eri teorioissa vallitsee samanlainen ymmärrys sen suhteen, että yksinäisyys ei ole sama asia, kuin sosiaalinen eristyneisyys. Ihminen voi siis olla yksin olematta yksinäinen ja toisaalta yksilö voi kokea olonsa yksinäiseksi huolimatta siitä, että on toisten ihmisten seurassa. Usein yksinäisyys käsitetään kielteiseksi ilmiöksi, mutta joidenkin teoreetikoiden mukaan yksinäisyydessä voi olla myös myönteisiä elementtejä. (Tiikkainen 2006, 11; Tiikkainen 2011, 60.) Myös Müller ja Lehtonen (2016, 73) kirjoittavat artikkelissaan yksinäisyyden ja yksinolon myönteisistä puolista.

Yksilön identiteetin ja oman minuuden rakentumisen kannalta ajoittainen yksinäisyys ja yksinäisyyden kokemukset ovat tärkeitä ja ne auttavat yksilöä ikään kuin löytämään itsensä.

**Psykodynaaminen yksinäisyyden** määrittely pohjautuu Freudin psykoterapeuttiseen lähestymistapaan, johon ovat vaikuttaneet esim. Frieda Fromm-Riechmannin (1959) havainnot mielenterveyden ongelmista kärsivien ihmisten kanssa työskentelyssä. Teorian mukaan yksinäisyyden tunteen ymmärtämisessä on syytä ottaa huomioon kahden ihmisen välisessä vuorovaikutussuhteessa vallitseva läheisyyden tarve. Varhaisen lapsuuden äitisuhde on merkityksellinen, joskin yksisuuntainen eli äiti tai muu pysyvä suhde tuo vakautta ja turvallisuutta. Nuoruudessa suhde muuttuu kaksisuuntaiseksi eli läheisyyden ja turvan osoittaminen on molemminpuolista nuoren osoittaessa tunteitaan vastapuolelle. Tässä vaiheessa nuori irrottautuu vanhemmistaan hakien uusia kiintymissuhteita kaveripiiristään. Puutteelliset vuorovaikutustaidot ja lapsuuden ja nuoruusajan ongelmat vanhempien kanssa aiheuttavat turvattomuuden tunnetta vaikuttaen läpi elämän ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen. Kielteiset kokemukset ja epäonnistumiset tunnesiteiden muodostumisessa lapsuusaikana johtavat teorian mukaan syvään yksinäisyyteen. (Tiikkainen 2011, 60–61; Alvarez-Monjaras ym. 2019, 620.) Kritiikkiä tämä teoria saa siitä, että yksinäisyyden ajatellaan olevan pysyvä tila, eikä siinä huomioida yksilön erilaisia elämäntilanteita ja tekijöitä. Teoria painottaa lapsuusajan keskeistä merkitystä yksinäisyyden ehkäisyssä, joten varhaisen vuorovaikutuksen onnistumisella on suuri merkitys yksinäisyyden tunteen synnyssä. (Tiikkainen mt.) Kritiikki kohdistuu myös teorian deterministisyyteen, jonka mukaan varhaiset kokemukset muokkaavat yksilön persoonaa ja määrittelevät myöhempiä elämänvalintoja ja siten yksinäisyyden syntyä (Holtz Deal 2007, 189).

Yksinäisyys kuuluu **eksistentiaalisen yksinäisyysteorian** mukaan väistämättömästi ihmisen olemassaoloon. Muiden teorioiden mukaan yksinäisyys on reaktio joko ympäröiviin tilanteisiin tai olosuhteisiin tai yksinäisyys liittyy luonteenpiirteisiin. Eksistentiaalinen teoria lähtee siitä oletuksesta, että ihminen on erillinen muista ja olemassaolon ehtona ja olennaisena osana elämää on erillisuus, jonka kautta ihminen löytää ymmärryksen omaa itseään kohtaan. Tärkeissä elämän hetkissä, kuten syntymässä tai kuole-

massa, ihminen on yksin. Tämän Clark Moustakaksen (1961) yksinäisyysteorian mukaan yksinäisyys on sisäinen tunne yksilön ja ympäröivän maailman välillä, eikä ihmisten välisillä vuorovaikutussuhteilla tai erilaisilla tilanteilla ole merkitystä yksinäisyyden tunteeseen. Eksistentiaalisen yksinäisyysteoria vahvuutena voisi ajatella olevan se, että yksinäisyyden voi nähdä olevan myös myönteistä. Yksinolo voi antaa yksilölle vapautta ja se voi myös toimia parantavana ja yksinäisyyttä estävänä tekijänä mahdollistaen yksilölle henkilökohtaista kasvua. (Tiikkainen 2006, 11; Tiikkainen 2011, 62–64; Larsson ym. 2023, 2.)

Daniel Perlmanin ja Letitia Anne Peplaun (1982) ajatuksiin pohjautuvassa **kognitiivisessa yksinäisyysteoriassa** yksinäisyyttä tarkastellaan sen kautta, kuinka itselle tärkeiden ihmissuhteiden ja olemassa olevien suhteiden välillä vallitsee ristiriita. Yksilön toiveet sosiaalisista suhteista eivät vastaa sitä, mistä yksilön sosiaaliset suhteet todellisuudessa koostuvat. (Zucchetto 2021, 538.) Myös sekä Junttila (2015) että Burholt (2024) kuvaavat yksinäisyyden olevan psyykinen negatiivinen tila, jossa yksilö kokee ahdistusta joko laadultaan tai määrältään puutteellisista ihmissuhteistaan. Yksinäisyydessä on kyse ristiriidasta sen välillä, mitä ihminen toivoo ja millaisia ihmisen todelliset sosiaaliset suhteet ovat. Samaan tapaan myös Dingle ja Groarke (2022, 131) yksinäisyyttä määrittelevät. Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on psyykinen tila, jonka taustalla ovat persoonaan ja tilanteisiin liittyvät syyt. Se, miten yksilö oman tilanteensa kokee ja tulkitsee, on monen persoonaan liittyvän tekijän lopputulos. Persoonaan liittyviä yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä ovat teorian mukaan esimerkiksi sulkeutuneisuus, ujous, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Puuttamalla näihin seikkoihin sekä vahvistamalla sosiaalisia taitoja voidaan vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen syntymiseen. Yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä voi myös etsiä yksinäisyyttä edeltäneistä tapahtumista ja sitä ylläpitävistä tekijöistä ja tämän kautta yksilö voi päästä alkuun yksinäisyyden ongelman ratkaisussa. Kognitiivisen yksinäisyysteorian myönteisenä seikkana on sen ratkaisukeskeisyys; vaikuttamalla yksilön elämässä oleviin tilanteisiin, etsimällä yksinäisyyttä aiheuttavia selityksiä menneisyydestä ja nykyisyydestä sekä kehittämällä sosiaalisia taitoja, yksinäisyyttä on mahdollista torjua. (Tiikkainen 2011, 65–66.)

**Interaktionistinen yksinäisyysteoria** pohjautuu Robert Weissin (1973) vuorovaikutusteoriaan. Teorian mukaan yksinäisyyteen vaikuttavat sekä persoonaan että erilaisiin tilanteisiin liittyvät tekijät. Weiss on jakanut teorian kahteen eri syistä johtuvaan yksinäisyyden muotoon: emotionaaliseen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen ja yksinäisyyteen. (Tiikkainen 2011, 67.) Emotionaalinen yksinäisyys on näistä kahdesta yksinäisyyden muodosta näkymättömämpi ja se satuttaa yksilöä enemmän. Emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa usein masennusta, ahdistuneisuutta ja johtaa tunteeseen merkityksettömydestä. Emotionaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys on läheisen ja tärkeän ystävän puutetta ja kokemus siitä, ettei yksilöllä ole ketään, joka ymmärtää ja pysyy vierellä kaikissa elämäntilanteissa. Sosiaalinen eristyneisyys puolestaan on sitä, etteivät omat sosiaaliset verkostot vastaa sitä toivetta, mikä yksilöllä niitä kohtaan on. Olenaista on suhteiden laatu ja niiden merkityksellisyys, ei niinkään sosiaalisten suhteiden määrä. (Junttila 2018, 16.) Tarkastelen Weissin (1973) yksinäisyysteoriaa vielä tarkemmin seuraavassa luvussa sen keskeisen yksinäisyyteen liittyvän tutkimuksen vuoksi.

#### 2.4 Robert Weissin yksinäisyysteoria

Tämän tutkielman merkittävimpana yksittäisenä yksinäisyyteen liittyvänä viitekehyksenä on Robert Weissin vuonna 1973 kirjoittamaan kirjaan *Loneliness: The experience of emotional and social isolation* perustuva emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä käsittelevä teoria. Weiss kehitti yksinäisysteoriansa vuorovaikutusteorian lähtökohdista ja teorian kehittäminen pohjautuu pitkälti kokemuksiin, joita Weiss sai eronneiden ja leskien ryhmissä tekemistään havainnoista ja haastatteluista (Tiikkainen 2011, 67). Weissin (1973) teoria on jo vuosikymmeniä vanha, mutta se pitää edelleen pintansa myös nykytutkimuksen valossa. Teoriaa on myös lainattu lukuisissa eri tutkimuksissa (esim. Junttila 2018; Tiikkainen 2006) eri aikoina ja eri tieteenaloilla ja sitä voisi luonnehtia jopa yksinäisyystutkimuksen klassikoksi. Tästä syystä se on myös tämän tutkimuksen lähtökohtana.

Teorian mukaan yksinäisyys ei aiheudu yksin olostakaan, vaan siitä, että yksilö kokee puutteita tarpeellisiksi katsomissaan ihmissuhteissa. Yksinäisyys on seurausta tietynlaisten

ihmissuhteiden vähäisyydestä tai tarkemmin sanottuna läheisten ja intiimien suhteiden puuttumisesta. Yksinäisyys voi myös olla seurausta merkityksellisten ystävyysuhteiden, työtovereiden tai muiden sosiaalisten suhteiden puuttumisesta. Yhtenä yksinäisyyden ilmentymänä voi olla myös se, ettei vanhempi saa enää hoivaviettiään tyydytettyä lasten muutettua pois kotoa. Kaiken kaikkiaan voidaan yhteenvetona todeta, että yksinäisyys on seurausta ihmissuhteiden puutteesta ja yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. (Weiss 1973, 17–19.)

Toiselta nimeltään interaktionistisen yksinäisyysteorian mukaan ihminen tarvitsee monenlaisia vuorovaikutussuhteita, jotta ei tuntisi itseään yksinäiseksi. Vuorovaikutussuhteisiin kohdistuu tarpeita ja odotuksia, joita yksi ihmissuhde ei voi täysin täyttää. Vuorovaikutussuhteiden merkitys usein vaihtuu ja muuttuu eri ihmisillä ja eri elämäntilanteissa. Vuorovaikutussuhteisiin liittyviä tarpeita tai odotuksia on löydettävissä kuusi, jotka ovat kiintymys, liittyminen, arvostus, avun saamisen mahdollisuus, neuvojen saaminen ja hoivaaminen. (Weiss 1973, 9–27; Tiikkainen 2011, 67–71.)

*Kiintymys* tarkoittaa vuorovaikutussuhdetta puolison kanssa, mutta se voi olla myös suhde läheisen ystävän kanssa. Suhteessa tulevat tyydytetyksi läheisyyden ja rakkauten tarve. Lisäksi suhde tuottaa lohtua ja turvaa ja on merkityksellinen emotionaalisen yksinäisyyden torjumisessa. Henkilöllä voi olla hyvinkin paljon sosiaalista verkostoa, mutta emotionaalisen suhteen puuttuessa henkilö voi kokea itsensä yksinäiseksi. *Liittymisessä* on kyse vuorovaikutuksellisesta suhteesta ystäviin. Heidän kanssaan voi jakaa yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja kokea yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisuuden tarpeet tulevat liittymisen kautta tyydytetyiksi ja tämä estää sosiaalista yksinäisyyttä. Suhteet, joissa henkilön taitoja ja kykyjä pidetään arvossa, ovat nimensä mukaisesti *arvostusta* lisääviä vuorovaikutussuhteita. Henkilö voi saada arvostusta ja kannustusta osakseen esimerkiksi työkavereilta ja ystäviltä. *Avun saamisen mahdollisuus* tarkoittaa sitä, että henkilöllä on joku sellainen ihminen, johon hän voi luottaa ja jolta saa apua tilanteessa kuin tilanteessa. *Neuvojen saaminen* liittyy tietoisuuteen siitä, että henkilöllä on luotettava taho, jolta saa tarvittaessa neuvoja. Tällainen taho voi olla esimerkiksi joku viranomaisena. *Hoivaaminen* poikkeaa edellä mainituista vuorovaikutussuhteista siinä, että siinä toiminta kohdentuu itseensä toisten sijasta. Tällöin on kyse vuorovaikutussuh-

teesta, jossa mahdollistuu toisen hyvinvoinnista huolehtiminen. (Weiss 1973, 9–27; Tiilikainen 2006, 14–15; Tiikkainen 2011, 70–71; Tiilikainen 2019, 14–15.)

Weissin teoriaa on kritisoitu siitä, että sen mukaan yksinäisyys on pelkästään negatiivinen asia yksilön elämässä, vaikka yksinäisyys kuuluu luonnollisena osana jokaisen ihmisen elämään jossakin vaiheessa. Teoriassa ei ole huomioitu sitä, että joillekin ihmisille yksin oleminen on myönteinen asia, eivätkä he välttämättä kaipaa sosiaalisia suhteita ja toisten ihmisten seuraa ainakaan jatkuvasti. (Uotila 2011, 18.) On myös hyvä huomioida, että sosiaaliset suhteet ovat monimutkaisia ja niillä saattaa olla niin myönteisiä kuin kielteisiäkin vaikutuksia yksilön elämään. Tästä syystä jokaisen oma kokemus omasta yksinäisyydestään ja omien suhteidensa laadusta on olennaisempi yksinäisyyttä kuvaava tekijä kuin vuorovaikutussuhteiden määrä. Sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa tuleekin ottaa huomioon erilaisia elämäntilanteita ja seikkoja kokonaisvaltaisesti, eikä tarkastella niitä irrallisina huomioimatta esimerkiksi henkilön ikää, sukupuolta, sosiaalisia taitoja tai taloudellista tilannetta. (Tiikkainen 2011, 71.)

Kritiikistä ja siitä huolimatta, että Weissin (1973) teoria on suhteellisen paljon käytetty, uskon sen kuitenkin toimivan tässä tutkielmassa osana teoreettista viitekehystä. Tutkielmassa tarkastellaan ihmisten kokemia yksinäisyyden merkityksiä, jotka tapahtuvat vuorovaikutussuhteissa. Weissin teorian mukaan ihminen tyydyttää erilaisia emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeitaan juuri vuorovaikutussuhteiden avulla (Tiilikainen 2019, 14). Niinpä teoria antaa hyvän teoreettisen viitekehysten yksinäisyyden merkitysten tarkastelulle. Avaan vielä tarkemmin emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä seuraavissa alaluvuissa.

#### 2.4.1 Emotionaalinen yksinäisyys

Läheisen ja erityisesti tunnetasolla merkityksellisen ihmissuhteen puutetta Weiss (1973, 18) nimittää emotionaaliseksi yksinäisyydeksi. Tällaista ihmissuhdetta ei voi korvata esimerkiksi muunlaisilla ihmissuhteilla, vaan emotionaalisen yksinäisyyden voi saada loppumaan vain samanlaisen ihmissuhteen alkaminen tai vanhan samankaltaisen ihmissuhteen uudelleen aktivoituminen. Weiss (mt., 19) mainitsee esimerkkinä



aviopuolison menetyksen tai sen puuttumisen emotionaalisen yksinäisyyden aiheuttajana. Juntila (2018, 16) puolestaan mainitsee emotionaalisen yksinäisyyden aiheuttajaksi myös vaikkapa hyvän ja aidon sydänystävän puuttumisen. Voidaankin siis todeta, että suhteen laadulla ei sinänsä ole merkitystä yksinäisyyden aiheuttajana, vaan sillä, millaiselta suhde henkisellä tasolla tuntuu.

Emotionaalinen yksinäisyys pohjautuu ajatukseen kiintymysteoreettisesta näkemyksestä. Tähän liittyy varhaislapsuudessa koettu hylätyksi tulemisen pelko. (Tiikkainen 2006, 14.) Weissin (1973, 89–91) mukaan jokainen on kokenut lapsuudessaan hylätyksi tulemisen kokemuksia ja sen myötä myös jokainen kokee yksinäisyyttä myöhemmin elämässään. Kuitenkin vasta aikuisiässä voidaan määritellä yksinäisyyden olevan emotionaalista. Avioliitto on merkityksellinen ja turvaa tuova kiintymyssuhde, jolla on myönteisiä vaikutuksia siihen, ettei ihminen koe emotionaalista yksinäisyyttä. Toisaalta myös ei-aviolliset kiintymyssuhteet tuovat turvaa ja merkitystä yksilön elämään estäen emotionaalista yksinäisyyttä. Olennaista ei ole niinkään suhteen laatu kuin se, millainen kiintymyssuhde yksilöllä toisen henkilön kanssa on.

Emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivä ihminen on usein masentunut ja ahdistunut ja kokee pelkoa hylätyksi tulemista sekä sisäistä tyhjyyden tunnetta. Taustalla on eroahdistus, joka saa aikaan sen, että henkilö haluaa taistella yksinäisyyttä vastaan. Tästä syystä emotionaalisesti yksinäiset ovat halukkaita ratkaisemaan yksinäisyyteensä liittyvän ongelman. Toisinaan tämä voi näyttäytyä liiallisena yrittämisenä solmia uusia suhteita esimerkiksi puolison kuoleman jälkeen. Mikäli mahdollinen uusi suhde ei täytty sille asetettuja odotuksia, yksinäisyys voi muuttua pahemmaksi. Lisäksi masennus vaikeuttaa uuden ihmissuhteen muodostamista. (Weiss 1973, 92–93; Tiikkainen 2011, 68.)

#### 2.4.2 Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalinen yksinäisyys on seurausta epäonnistuneesta liittymisestä sosiaaliseen yhteisöön. Yhdenvertaisuuden ja hyväksynnän kokeminen sekä tunne yhteenkuuluvuudesta ja samankaltaisuudesta sekä joukkoon kuulumisesta ovat ihmiselle tärkeitä. Merkittävä

kiintymyssuhde ei näitä tarpeita poista. Sosiaalista yksinäisyyttä kokeva ihminen yrittää tulla samanlaiseksi muiden kanssa selviytyäkseen yksinäisyydestä ja lievittääkseen eroa itsensä ja muiden välillä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy tunteita turhautumisesta, päämäärättömyydestä, ikävystymisestä, epävarmuudesta ja marginaalisuudesta. Mikäli sosiaalinen eristyneisyys jatkuu, sosiaalinen yksinäisyyskin kasvaa vähitellen. Tämä poikkeaa emotionaalisesta yksinäisyydestä siten, että emotionaalinen yksinäisyys alkaa heti kiintymyssuhteen katkettua. Sosiaalinen yksinäisyys on usein myös sekundaarista seurausta emotionaalisesta yksinäisyydestä. Tämä liittyy siihen, että esimerkiksi puolison kuoleman myötä myös ihmisen sosiaalinen rooli usein muuttuu. (Weiss 1973, 145; Tiikkainen 2011, 68; Tiilikainen 2016a, 19.) Toisaalta Van Baarsen ja kumppanit (1999, 464) kirjoittavat siitä, kuinka sosiaalisen yksinäisyyden kokemusta ei välttämättä puolison kuolemasta seuraa, mikäli suhde on ennen kuolemaa ollut kannustava. Niinpä mitään suoraviivaista oletusta ei sen suhteen voida tehdä, että emotionaalisesta yksinäisyydestä seuraisi aina myös sosiaalinen yksinäisyys. Joissakin tapauksissa näin voi kuitenkin olla.

Sosiaalisesti yksinäiset henkilöt saattavat olla passiivisia ja välinpitämättömiä esimerkiksi itsensä huolehtimisen suhteen. Myös keskittymiskyvyn puute saattaa estää tekemästä yksinäisyyden tunteita lievittäviä asioita kuten vaikkapa musiikin kuuntelu. Sosiaalisesti yksinäiset henkilöt eivät itse hae aktiivisesti toisten ihmisten seuraa, vaan yksinäisyys saattaa aiheuttaa eristäytymistä muista ihmisistä ja yksinäisyys saatetaan myös kieltää. Tällainen toimintatapa selittyy sillä, että sosiaalisesti yksinäinen yrittää suojella itseään mahdollisilta epäonnistumisilta ihmissuhteissa. Sosiaalisesti yksinäinen henkilö ei kaipaa kahdenkeskistä ihmissuhdetta, vaan toiveena ovat vertaisseura ja erilaiset ryhmätoiminnot. Ystävä, joka vie harrastuksiin ja ryhmätoimintoihin, auttaa sosiaalisesti yksinäistä. (Weiss 1973, 146–150; Tiikkainen 2011, 69.)

### 3 Toiseus

Tässä tutkielmassa yksinäisyyden kirjoitelmien kontekstissa ymmärrän toiseuden henkilön kokemana ulkopuolisuutena ja erilaisuutena sekä oman itsen että myös yhteiskunnallisen näkemyksen mukaan. Lisäksi toiseus paikantuu tutkielmassa syrjässä olemisena suhteessa niihin ihmisiin, jotka eivät yksinäisyyttä koe. Toiseus määrittyy myös kokemukseksi vääränlaisuudesta toisiin ihmisiin nähden. Kulttuuriset ja sosioekonomiset tilanteet sekä niiden tulkinta ovat merkityksellisiä ja esimerkiksi yksilön sosiaalinen status ja kuuluminen tiettyyn luokkaan ovat olennaisia seikkoja, koska ne ovat kytköksissä sosioekonomiseen yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen. Kuuluminen ”väärään” luokkaan voi aiheuttaa kokemuksen eriarvoisuudesta ja siten toiseudesta. (Saari 2016, 14–17.)

Toiseuden käsitteen määrittelyssä on mahdotonta löytää vain yhtä alkuperää. Myös tutkimuskentällä käsitteen historiallisuutta on haastavaa yksiselitteisesti osoittaa tiettyyn tieteenalaan. Toiseutta on tutkittu ainakin kulttuurintutkimuksessa, sosiologiassa, filosofiassa, naistutkimuksessa, antropologiassa ja jälkikolonialistisessa tutkimuksessa. Toisaalta edellä mainituissa on käytetty myös useita eri lähestymistapoja ja tieteenalojen näkökulmia. (Löytty 2005, 164–165.) Myös Kaartinen (2004, 22–24) kirjoittaa siitä, kuinka tieteen eri traditioissa toiseutta on lähestytty eri tavoin. Toiseuden tutkimus on ollut perinteisemmin alistettujen ryhmien, kuten naisten, tummaihoisten tai homoseksuaalien tutkimusta. Sosiaalityön tutkimuksessa ajatus toiseudesta on ollut jossain määrin olemassa niin kauan kuin sosiaalityötä on tehty. Historiallisesti voi ajatella sosiaalityön alkavan meistä. Niinpä myös käsitteet itsestä ja toisista kuuluvat sosiaalityön tutkimuksen ytimeen. Toiseuden tunnistaminen ja toiseuden ymmärtäminen ovatkin tärkeä osa myös sosiaalityön tekemistä ja sosiaalityön tutkimusta. (Cedersund 2013, 131; Chambon 2013, 120–121.)

Toiseudella tarkoitetaan asemaa, johon yksilö tai ryhmä asetetaan suhteessa toista määrittelevään, määrittelyoikeudesta päättävään ryhmään. Yleensä käsitteellä tarkoitetaan jotakin ”normaalista” poikkeavaa ja erilaista ja sillä viitataan sekä sosiaalisen syrjäytymisen että etnisen eron määrittämään asemaan. Kontekstista riippuu, mikä

määritellään toiseudeksi ja mille se merkitys annetaan. Toiseuden merkitys löytyy sen kautta, että on olemassa jotakin, mikä määrittyy ensimmäiseksi ja päinvastoin. (Riitaoja 2013, 32.) Yksinäisyys määrittyy tässä tutkielmassa toiseudeksi ja siihen liittyviksi kokemuksiksi. Henkilöt, jotka eivät yksinäisyyttä koe, ovat Riitaojan (mt., 32) määrittelyn mukaisesti tässä yhteydessä ensimmäisiä.

Identiteetin käsite liittyy vahvasti toiseuteen ja sen määrittelyyn. Identiteetissä on kyse samanlaisuudesta ja siitä, että tunnistamme itsessämme ja toisissa jotain samaa. Lisäksi identiteetissä on kyse myös erilaisuudesta- keiden kanssa me emme ole samanlaisia. Tunne ja selvyys omasta itsestä kertoo meille sen, keitä me olemme ja keitä me emme ole. Tämän vertailun myötä syntyy myös ajatus meistä ja heistä ja käsite toiseudesta. (Pullen & Simpson 2009, 561; Hänninen 2013, 9; Goldin 2022, 99.) Hallin (1999, 224) mukaan identiteettimme rakentuu kohtaamisissa toisten ihmisten kanssa. Toisaalta se voi rakentua myös esimerkiksi kirjoitetussa tekstissä, kun kirjoitamme itsestämme toisille. Dialogi on identiteetin rakentumisen kannalta olennaista. Kertomistilanne sekä aiemmat kokemuksemme ja elämäntapahtumat vaikuttavat siihen, millainen kertomus omasta itsestä siinä hetkessä muodostuu. Hallin (mt., 224) ajatusten pohjalta voidaankin ajatella, että yksinäisyyden teksteissä kirjoittajat myös määrittelevät oman identiteettinsä siinä hetkessä ja tällä tavoin myös paikantavat itsensä toiseuteen.

Baumanin (1997, 79) mukaan toiseus voidaan määritellä tilaksi, jossa jokin taho kuten esimerkiksi yhteiskunta, määrittää toiset pois ulkopuolelle yhteisöstä heidän erilaisuutensa perusteella. Usein pois suljetuilla toisilla on joitakin sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat ei-toivottuja tai heidän olemukseensa tai käyttäytymiseensä liittyy jotakin totutusta poikkeavaa. Toiseuden määrittely voi tulla ulkopuolelta tai yksilö voi itse tuntea itsensä toiseksi. Toiseuden kokemuksen jakavat samaan ryhmään kuuluvat henkilöt määrittelevät oman itsensä tai oman piirteensä toiseutta aiheuttavaksi seikaksi muihin nähden, jotka usein edustavat enemmistöä. Toiseus on jäämistä ulkopuolelle sekä erilaisuutta suhteessa toisiin. Toiseus voi olla myös oma tietoinen valinta jättäytyä ulkopuoliseksi. (Haasio 2015, 33–34.)

Yksinäisyyttä kokevat henkilöt ovat ”toisia” verrattuna henkilöihin, jotka eivät yksinäisyyttä koe. Lisäksi toiseus lisää syrjäytymistä sekä vääränlaisuuden tunnetta. Tutkimuskielessä toiseutta voidaan jäsentää sen käsitteen mukaisesti tutun ja vieraan tai normaalin ja poikkeavan välillä. On siis mahdollista kuvailla myös valtasuhdetta, jossa joku ymmärretään erilaiseksi ja toisaalta myös toista alemmaksi. Tällöin lopputuloksena voi olla arvottava hierarkia. (Löytty 2005, 162.) Tässä tutkielmassa ymmärrän yksinäisyyden normaalista poikkeavana ja näin ollen toiseutta aiheuttavana erilaisuutena. Myös hierarkkinen näkökulma on läsnä; yksinäinen kokee olevansa jotenkin alempiarvoinen tai huonompi kuin se, joka ei yksinäisyyttä tunne.

Toiseus on ilmiö, johon liittyy myös ulkopuolisuuden ja erilaisuuden tunne. Myös Kulmala (2006, 70) määrittelee omassa tutkimuksessaan toiseutta samaan tapaan. Toiseutta ja sen kokemusta kuvaa myös se, että yksilö on jollain tavalla marginaalissa. Marginaalisuus on olemista syrjässä, reunalla ja sen voisi määritellä myös toiseutena. Marginaalisuus suhteutuu aina siihen, mitä on keskiössä ja tavoiteltavaa. Näin ollen marginaalisuus on tilanteissa vaihtelevaa ja riippuu siitä, mitä keskiössä on. Marginaaleissa olevat henkilöt eivät useinkaan saa ääntään kuuluville ja ovat yhteiskunnallisesti äänetön ryhmä. Toisaalta yksilö voi olla jollain elämän osa-alueella marginaalisessa asemassa ja toisaalla voi kuulua ryhmään. Yksilö voi myös itse valita kuulumisen marginaaliin tai on siihen ulkopuolelta pakotettu. (Jokinen ym. 2004, 10–13.) Yksinäisyys aiheuttaa pahimmillaan marginaalisuutta ja onkin näin ollen henkilöä toiseuteen ajavaa.

Tunne ulkopuolisuudesta kytkeytyy sosiaaliseen yksinäisyyteen. Tällöin ihminen kokee itsensä pois suljetuksi ja ulkopuoliseksi. Ulkopuolisuutta on esimerkiksi vertaisryhmittä, kaveripiiristä tai vaikkapa erilaista porukoista pois joutuminen. Ulkopuolisuus johtaa siihen, että yksilöllä ei ole merkityksellisiä ihmissuhteita tai läheistä seuraa, keiden kanssa viettää aikaansa. (Junttila 2015; van Tilburg & de Jong Gierveld 2024, 3.) Juntunen (2015, 311–312) luonnehtii ulkopuolisuutta sen kautta, että sitä voi tarkastella myös sosiaalisena ilmiönä, joka liittyy yksilön kokemuksiin sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, sosiaalisesta pääomasta ja kuulumisesta johonkin. Siten ulkopuolisuus ja siihen liittyvä toiseus on prosessi, missä yksilö määrittelee oman itsensä ja oman toimi-

juutensa erilaisissa tilanteissa. Ulkopuolisuuteen liittyy kysymys siitä, millaista on hyväksyty ja sosiaalisesti arvostettu tapa olla. Toiseuteen liittyvä ulkopuolisuuden kokemus ei välttämättä ole pysyvää tai kovinkaan yksiselitteistä. Ulkopuolisuus voi liittyä tiettyyn hetkeen tai tilanteisiin. Se voi myös liittyä tiettyihin henkilöihin. Lisäksi kokemus ulkopuolisuudesta voi liittyä siihen, että yksilö kokee olevansa täysin marginaalisissa kaikessa. Tällöin toiseus johtaa kokemukseen syrjäytymisestä. Kaiken kaikkiaan ulkopuolisuudessa on kyse siitä, että henkilö kokee olevansa syrjässä erilaisista sosiaalisista suhteista. Näin ollen ulkopuolisuus on myös syrjäytymistä ja toiseuden kokemusta aiheuttavaa.

Juhila (2012) sekä Romero-Rodriquez ja kumppanit (2021, 21) kirjoittavat kategorisoinnista meihin ja heihin. Tällainen jako tuottaa toiseutta. Kun luokittelemme tietyn henkilön tiettyyn kategoriaan, kyseinen henkilö liittyy tällöin kyseiseen ryhmään. Luokittelun myötä määräytyy se, kuinka kyseisistä henkilöistä tulisi ajatella ja millaista toimintaa kyseisen kategorian henkilöiltä voi odottaa. Lisäksi kategorisointi aiheuttaa vertailua eri ryhmien välillä. (Günther ym. 2020, 275.) Tällaisen kategorisoinnin kautta voidaan ajatella, että yksinäisyyttä kokevat henkilöt vertautuvat sellaisiin henkilöihin, jotka eivät yksinäisyyttä tunne ja näin ollen heidät luokitellaan yksinäisten ryhmään. Luokittelu aiheuttaa toiseuden tunteen ja kokemuksen meistä ja heistä. Samoin Riitaoja (2013, 34) kirjoittaa kategorisoinnista ja sen universaalisuudesta ja kuinka kyse on vastakkainasettelusta ja hierarkkisuudesta.

Kaartinen (2004, 22–24) toteaa, että toiseudessa on kyse erosta oman itsen ja muiden välillä. Kohtaamisten perusteella syntyy mielikuvia ja uskomuksia toisista. Keskiössä ei ole se, millainen toinen tosiasiasa on, vaan se, miten henkilö näkee itsensä ja millainen on henkilön oma käsitys omasta maailmastaan. Kohtaamisissa toinen luokitellaan tai arvotetaan sen perusteella, miten hän eroaa minusta. Eroavaisuudet saattavat myös olla kuviteltuja. Löytyn (2005, 172–175) mukaan toiseuden käsitettä voidaan käyttää monin tavoin monenlaisissa eri tilanteissa. Onkin tärkeää määrittää toiseus suhteessa kontekstiin ja kiinnittää huomiota sen erityisyyteen kunkin tapauksen mukaan. On tärkeää kysyä, miksi ja missä jokin tietty asia paikantuu toiseudeksi. Kuten

Löytty (mt., 181) kirjoittaa, toiseus on tässä kontekstissa seurausta tietynlaisesta näkemisen tavasta yksinäisyyteen liittyen.

Toiseus kokemuksena liittyy siihen, kuinka yksilö suhteuttaa itsensä esimerkiksi toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Julkisen diskurssin teemat, jotka toistuvat vahvoina, toimivat prosessin välineinä, joilla yksilö paikantuu ympärillä olevaan. Teemoja voivat olla esimerkiksi työ, kansalaisuus, terveys, ikä, sukupuoli, perhe ja ihmissuhteet. Yksilö suhteuttaa itsensä muun muassa edellä mainittuihin teemoihin ja vertaa itseään niihin. Mikäli vallalla olevat normaaliutta ilmentävät teemat eivät vastaa yksilön omaa kokemusta, poikkeaminen näistä johtaa kokemukseen toiseudesta. (Kulmala 2006, 71–72.)

Syrjäytymisen voi niin ikään ajatella ilmentävän toiseutta. Syrjässä olevat henkilöt ovat toisia verrattuna heihin, jotka ovat aktiivisia kansalaisia osallistuen yhteiskunnan toimintaan tehden töitä, toimien yhteiskunnassa ja muutenkin edustaessaan yleisesti hyväksytyä tapaa elää ja olla. Syrjäytymistä määrittävä toiseus on ennen kaikkea toiseutta suhteessa yhteiskunnan määrittämien normien mukaiseen elämäntapaan. Erityisesti läheisten ihmissuhteiden puute, köyhyys ja mielenterveyden ongelmat ovat riskinä syrjäytymiselle. (Haasio 2015, 34.) Myös Julkunen ja Rauhala (2013, 106) kirjoittavat artikkelissaan siitä, kuinka köyhyys, sosiaaliset ongelmat ja puutteet laadukkaassa elämässä johtavat toiseuden kokemuksiin. Näin voidaankin ajatella toiseuden ja siihen liittyvän syrjäytymisen olevan vahvassa kytköksessä myös yksinäisyyttä kokevien henkilöiden elämään ja heidän kokemiinsa haasteisiin. Tällöin tullaan myös sosiaalityön perustehtävän ja sosiaalityön asiakkaiden kohtaamien vaikeuksien äärelle. Sosiaalityön tehtävänä on etsiä keinoja helpottaa asiakkaidensa elämää ja tiedostaa myös toiseuden kokemusten vaikutukset asiakkaiden hyvinvointiin (Ploesser & Mecheril 2012).

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tarkoitukseni on tässä tutkielmassa selvittää sitä, millaisia merkityksiä yksinäisyydelle kirjoitelma-aineistosta on tunnistettavissa. Lisäksi selvitän, millaisia toiseuden kokemuksia yksinäisyyteen kirjoituksissa liitetään. Yksinäisyyttä on tutkittu suomalaisessa sosiaalityön kontekstissa suhteellisen vähän, joten tästä syystä tutkimuskohteekseni on valikoitunut yksinäisyyden teema. Sosiaalityössä kohdataan yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä päivittäin, joten ymmärryksen lisääminen yksinäisyydestä sekä sen syistä ja seurauksista on tärkeää. Kuten yksinäisyyttä koskevista teorioista on tunnistettavissa, yksinäisyys heikentää huomattavasti yksilön hyvinvointia ja vaikuttaa yksilön toimintakykyyn. Myös tästä syystä sosiaalityössä tulee olla ymmärrystä yksinäisyyden ilmiötä kohtaan. Ymmärryksen lisäämisen kautta sosiaalityössä voidaan kiinnittää huomiota myös siihen, että asiakastyössä huomioidaan yksinäisyyden ilmiöön liittyviä seikkoja ja pyritään löytämään sosiaalityön keinoja auttaa henkilöitä, jotka yksinäisyydestä kärsivät.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1. Millaisia yksinäisyyttä kuvaavia merkityksiä aineiston kirjoituksista on tunnistettavissa?*
- 2. Millaisia toiseuden kokemuksia kirjoitelmissa esiintyy yksinäisyyteen liittyen?*

### 4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistoni on Tietoarkistosta löytynyt kirjoituskutsun pohjalta kerätty ”Yksinäinen- yhdessä ja erikseen 2020–2021” otsikoitu laadullinen aineisto. Aineiston on kerännyt Suomalaisen Kirjallisuuden Seura yhteistyössä Suomen mielenterveys ry:n (MIELI) sekä HelsinkiMission kanssa. Aineiston kirjoituskutsu oli avoin ja kaikille suomalaisille yksinäisyyttä kokeneille henkilöille tarkoitettu. Kyseisen aineiston voi ladata Tietoarkistosta vapaasti tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Latauksen yhteydes-



sä kerroin, että tulen hyödyntämään aineistoa pro gradu- tutkielmassani ja samalla sitouduin myös toimittamaan viitetiedot tulevasta pro gradu- tutkielmastani Tietoar- kistoon. Samalla sitouduin myös aineiston eettiseen tarkasteluun ja käyttöön.

Aineiston kirjoitusohjeissa vastaajia pyydettiin kertomaan yksinäisyydestä ja yksinäi- syyden herättämistä tunteista. Lisäksi ohjeissa pyydettiin kuvaamaa omaa suhtautu- mista yksinäisyyteen sekä kirjoittamaan yksinäisyyden vaikutuksista omaan elämään. Lisäksi kirjoittajia pyydettiin kertomaan siitä, ovatko tunteet yksinäisyydestä mahdolli- sesti muuttuneet elämän aikana. Lisäksi kirjoitusohjeissa selvitettiin vastaajien tapoja käsitellä yksinäisyyttä ja kysyttiin yksinäisyyden terveys- sekä hyvinvointivaikutuksista. Myös sitä, miten yksinäisyyttä voisi yhteiskunnallisesti ehkäistä, kysyttiin vastaajilta. Osa vastaajista oli pohtinut myös yksinäisyyden ja yksin olemisen eroja sekä sitä, miten yksinäisyys ilmenee muiden ihmisten seurassa.

Kirjoituskutsuissa keskeistä on se, että tutkittava dokumentoi itse kirjoittamalla oma- kohtaisista kokemuksistaan. Omakohtaisuuteen voi sisältyä myös toisilta kuultua, mut- ta fokus on silloinkin kirjoittajan asemalla tapahtuneeseen, elettyyn ja nähtyyn. Kirjoit- taminen on myös vapaaehtoista. Yleensä kokemusten kertomista tekstiksi ohjaa kui- tenkin laadittu kirjoituspyyntö, joka pitää sisällään pääteeman ja tarkempia alateemoja sekä erilaisia vaihtoehtoja sopivista aiheista ja näkökulmista. Aineiston tuottamisen ohjeistettu tapa erottaa tällaisen kirjoittamisen kirjeen ja päiväkirjan kirjoittamisesta, jotka syntyvät vapaaehtoisesti vastauksina tarpeeseen kertoa tai tallentaa ja pohtia omaa elämää. (Kallinen & Kinnunen n.d.)

Tutkimusaineistoni koostui kirjoituksista, joissa kirjoittajat käsittelivät erilaisista näkö- kulmista kokemuksiaan yksinäisyydestä elämän eri vaiheissa. Kirjoitukset perustuivat vapaaehtoisuuteen ja kirjoituskutsu julkaistiin Suomalaisen Kirjallisuuden seuran verk- kosivuilla. Kirjoituksia, jotka koko aineistoon valikoituivat, oli yhteensä 46. Kirjoituksis- ta 43 oli naisten ja 3 miesten kirjoittamia. Kirjoittajien ikäjakauma aineistossa oli ikäihmisistä työikäisiin ja kirjoittajat olivat eläkkeellä, opinnoissa, työelämässä tai TE- toimiston toimenpiteissä olevia henkilöitä. Omaan tutkielmaani valikoitui 19 kirjoitusta

sen perusteella, että tutkielmassani tutkittiin työikäisten (18–64 vuotta) kokemuksia yksinäisyydestä. Aineiston sivumäärä oli yhteensä 39 sivua kirjoitettua tekstiä.

Tutkimuskysymysteni pohjalta olen sitä mieltä, että valitsemani aineisto sopi hyvin tarkoitukseeni saada vastauksia yksinäisyyttä kuvaavista merkityksistä ja siitä, millaisia toiseutta kuvaavia kokemuksia kirjoituksista oli löydettävissä. Lisäksi tekemäni rajaus työikäisiin toi hallittavuutta aineistoon sekä kohdensi tutkielman fokusta vähemmän tutkittuun sosiaalityön asiakasryhmään.

#### 4.3 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähestymistapa

Olen soveltanut tässä tutkielmassa fenomenologis-hermeneuttista tieteenfilosofista suuntausta osana tutkielmani tutkimuksellista lähestymistapaa. Lyhyesti kuvailtuna fenomenologis-hermeneuttisen tieteenfilosofisen suuntauksen tutkimuskohteena on ihminen sekä eletyn kokemuksen merkitys ja tulkinta (Kakkori 2009, 273; Tuomi & Sarajärvi 2018). Niinpä suuntaus soveltuu tutkielmaani siten, että tarkoituksenani oli kuvata ja ymmärtää yksinäisyyttä kokevien henkilöiden elämää ja sitä, millaisia merkityksiä he yksinäisyydelle kirjoitelmissaan antoivat. Lisäksi tutkielmassani etsittiin aineistosta löytyviä toiseuden kokemuksia. Kokemuksen tutkimusta ajatellen on tärkeä muistaa, että tutkimuksessa saa hyödyntää myös luovuutta. Tärkeää on tutkijan kiinnostus kokemukseen ja elämismaailmaan. (Tökkäri 2015, 28.) Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa ei ole varsinaisesti aineiston tulkitsemisen väline sellaisenaan, joten olenkin analysoinut aineiston sisällönanalyysin keinoin aineistolähtöisesti.

Fenomenologinen tieteenfilosofia pohjautuu Edmund Husserlin (1859–1938) ajatuksiin. Husserlin mukaan ihmisen kokemukset, ympäröivä maailma, oma itsemme, arvot, sosiaaliset rakenteet ja tietämyksemme ovat keskeisiä elementtejä ja liittyvät toisiinsa. Lisäksi tietoisuudella ja merkityksillä on keskeinen asema fenomenologisessa ajattelussa. (Russell 2006, 22; Woodruff Smith 2013, 40.) Husserlin mukaan fenomenologiassa keskiössä on ilmiön ja kokemuksen tutkiminen. Lisäksi voidaan tutkia sitä, millaiselta maailma ihmisen subjektiivisena kokemuksena näyttäytyy ja millainen maailma todelli-

suudessa on. Tällöin olennaista on se, millaisen merkityksen henkilö kokemukselleen antaa. (Zahavi 2019, 20–22.)

Fenomenologisessa sekä siihen liittyvässä hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen teon kannalta ovat olennaisia yhteisöllisyyden, kokemuksen ja merkityksen käsitteet. Fenomenologisen ajattelun mukaan ihminen rakentuu suhteessa maailmaan, ja he myös itse rakentavat kyseistä maailmaa. Fenomenologia toisin sanoen tarkastelee sitä, mikä nähdään itse koettuna ja tehtynä, elettyinä maailmana ja itsenä tuossa maailmassa. Ihmistä ei voida ymmärtää irrallisena suhteessa maailmaansa ja ihmisen suhde maailmaan on kokemuksellinen. Lisäksi kokemuksellinen suhde maailmaan on *intentionaalinen* eli kaikilla kokemuksilla on jokin merkitys. (Peltomäki 2014, 28; Laine 2018, 29–31.) Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa sopii tutkielmaani hyvin, sillä tutkielmassani mielenkiinto kohdistui erityisesti yksinäisyyden merkitysten sekä toiseuden kokemusten tulkintaan. Yhteisöllisyys kytkeytyi aineiston tulkintaan kirjoittajien kertomuksissa, joissa he määrittelivät omia kokemuksiaan ja siten yksinäisyydelle antamia merkityksiä myös suhteessa toisiin ihmisiin ja yhteisöön. Näin ollen yksinäisyyttä kokevat henkilöt ovat myös osa maailmaa ja sen rakenteita.

Hermeneutiikka keskittyy tutkimaan esimerkiksi sitä, miten kirjoitettu teksti voidaan ymmärtää. Lisäksi kyseessä on kirjoitetun tekstin tai sanojen tulkinta ja niiden sisältämä merkitys. (Thiselton 2009, 10–11.) Siten hermeneutiikka käsitetään yleensä teoria- ja ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Hermeneuttinen ulottuvuus kytkeytyy fenomenologiaan tulkinnan tarpeen vuoksi ja yleensä tutkimusaineistona on haastattelututkimus. Perinteisesti hermeneuttinen tutkimus painottuu ihmisten väliseen kommunikaatioon, mutta tutkielmassani aineisto koostui yksinäisyyden kirjoitelmista, joista olen pyrkinyt tutkijana löytämään yksinäisyyttä kuvaavia ilmaisuja. Ilmaisut pitävät sisällään merkityksiä, joita voidaan lähestyä ymmärtämällä ja tulkitsemalla niitä. Merkitykset eivät ole luonteeltaan samalla tavoin tosia, kuten esimerkiksi luonnontieteissä tutkittavat prosessit tai materiaaliset kappaleet. Merkityksiä tutkittaessa kohde ei ole ulkoinen tai tutkijalle täysin vieras. Jonkinlainen tuttuus on edellytys merkitysten ymmärtämiselle ja voisikin ajatella, että tutkimuksen tehtävänä on tehdä jotakin tuttua tiedetyksi. (Laine 2018, 33–34.) Useimmissa laadullisen tutkimuksen suuntauksissa lähtökohtana on

ajatus merkitysten keskeisyydestä ja ihmisen toimintaa pidetään merkityksiä välittävänä ja kulttuurisesti ja sosiaalisesti mielekkäänä (Ronkainen ym. 2020, 81).

#### 4.4 Aineiston analyysi

Kuten luvun alussa kerroin, tässä tutkielmassa pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini analysoimalla aineiston sisällönanalyysin keinoin. Lähtökohtani analyysissä oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineistoni oli kirjoituskutsuun kerättyä kirjoitettua tekstiä, joten yllä mainittu analyysimenetelmä sopi aineiston analyysin hyvin. Sisällönanalyysia voi käyttää niin kirjoitettujen tekstien, haastattelujen kuin nauhoitetun puheen analyysiin. Lisäksi erilaiset tekstiä, ääntä ja kuvaa sisältävät aineistot voidaan analysoida sisällönanalyysin keinoin, kun tarkoituksena on kuvata erilaisten dokumenttien sisältö sanallisesti (Eskola & Suoranta 1998; Kallinen & Kinnunen n.d).

Aineiston analyysin tarkoituksena on tulkita, kuvailla ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Sisällönanalyysi sopii monenlaiseen laadulliseen tutkimukseen. Siten sen voikin ymmärtää asianmukaisena lähestymistapana aineiston monipuoliselle tarkastelulle. Aineiston järjestäminen informatiivisesti selkeään ja tiiviiseen muotoon on sisällönanalyysin tarkoituksena. Lisäksi analyysia hyödyntäen tarkoituksena on saada aikaan selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä säilyttäen aineiston sisältämä informaatio. Laadullisen aineiston analyysin myötä aineistoon saadaan selkeyttä, jotta siitä voidaan tehdä luotettavia ja selkeitä päätelmiä tutkittavasta ilmiöstä. Looginen päättely ja tulkinta ohjaavat aineiston laadullista käsittelyä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108, 121–133; Puusa 2020.)

Aineistolähtöisen analyysitavan perusajatus on se, että analyysiyksiköt eivät ole ennalta sovittuja tai mietittyjä. Myöskään aiemmilla tiedoilla, teorioilla tai havainnoilla ei pitäisi olla vaikutusta analyysin toteuttamiseen tai lopputuloksen kanssa, koska oletuksena on aineistosta lähtevä analyysi. Haasteena aineistolähtöisessä analyysissä on se, että ei ole olemassa objektiivisia havaintoja, koska tutkimuksessa käytetyt käsitteet, menetelmät ja tutkimukselliset valinnat ovat tutkijan valitsemia ja vaikuttavat tuloksiin. Kysymys on siitä, voiko tutkija vaikuttaa siihen, että analyysi tapahtuu aineiston

ehdoilla eikä ennakko-oletuksilla, jotka tutkija on asettanut. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109.) Eskola & Suoranta (1998) puhuvat hypoteesin puuttumisesta eli siitä, että tutkijalla ei ole etukäteen sovittuja oletuksia tutkimuksen lopputuloksesta tai tutkimuskohteesta. Huomioitava on kuitenkin se, että havaintomme pohjautuvat aiempiin kokemuksiimme. Kokemuksista ei kuitenkaan muodosteta sellaisia oletuksia, jotka rajaisivat tutkimuksellisia valintoja. Tiedostin analyysin eri vaiheissa ennakko-oletukseni yksinäisyyteen liittyen, mutta pyrin unohtamaan ne ja säilyttämään objektiivisuuteni koko analyysiprosessin ajan.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on prosessina kolmiportainen. Prosessin vaiheet ovat 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) aineiston abstrahointi eli käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämässä aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen. Pelkistämävaiheessa aineistosta pyritään paikantamaan tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Samaa kuvaavat sanat voidaan esimerkiksi merkitä samanvärisillä kynillä ja näin erotella aineistosta erilaisia ilmiöitä. Aineistosta löydetyt ilmaukset listataan mitään aineistosta hävittämättä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.) Tutkielmani aineiston analyysia lähdin tekemään juuri tähän tapaan. Kävin aineiston systemaattisesti läpi ja etsin aineistosta tutkimuskysymyksiini liittyviä ilmauksia ja merkityksiä, jotka listasin allekkain värikoodien perusteella.

Analyysin toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely, jossa samaa ilmausta tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset laitetaan samaan ryhmään. Aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään huolellisesti läpi ja aineistosta etsitään yhtäläisiä ilmauksia sekä myös eroavaisuuksia. Ryhmittely ja yhdistäminen tapahtuu siten, että samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet nimetään eri luokiksi, joista alaluokat muodostuvat. Alaluokat nimitään käsitteellä, joka luokkaa kuvaa. Luokittelun pohjalta aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Klusteroinnin avulla voidaan luoda alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.) Alaluokkien ryhmittelyn jälkeen pyrin tiivistämään aineistoa edelleen tiiviimpään muotoon ja pyrin löytämään aineistosta yleisiä aineistoa kuvaavia ilmauksia.

Aineiston abstrahoinnin eli käsitteellistämisen kautta aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Klusterointi on osa abstrahoinnin prosessia. Abstrahoinnissa edetään aineiston alkuperäisten kielellisten ilmausten kautta teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Aineiston käsitteellistämistä jatketaan niin pitkään kuin se on perusteltua aineisto huomioiden. Analyysin kaikissa vaiheissa täytyy pitää huolta siitä, että yhteys alkuperäiseen aineistoon säilyy. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.)

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski yksinäisyyttä kuvaavia merkityksiä. Merkitysten etsiminen lähtee liikkeelle siitä, että aineistosta tunnistetaan tutkimuksen kannalta olennaiset asiat ja ne pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi. Tästä edetään edelleen eri vaiheiden kautta siihen pisteeseen, jolloin aineistosta pyritään saamaan esiin merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Riittävän paneutumisen kautta merkitykset nousevat aineistosta ja merkityskokonaisuudet löytyvät sisäisen samankaltaisuuden ja yhteenkuuluvuuden perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineiston analyysin tarkoituksena on myös tuottaa uusia näkökulmia aiheeseen. Ne voivat olla sisällöllisesti uusia tai tuoda esiin vähemmän tutkitun kohderyhmän näkökulmia. (Juuti & Puusa 2020.) Omassa tutkielmassani pyrkimykseni oli tuottaa sekä uusia näkökulmia että tuoda esiin työikäisten näkökulmia yksinäisyyteen ja toiseuden kokemuksiin liittyen.

Erilaiset merkitykset ympäröivät inhimillistä todellisuuttamme. Asioilla ei ole itsessään merkitystä, joten kontekstin huomioiminen merkityksiä tulkittaessa on tärkeää. Näin ollen merkityksiä etsittäessä asiat joudutaan suhteuttamaan toisiin asioihin. Siten merkitysten tulkinta edellyttää herkkyyttä vivahteiden havaitsemiseen. Yksi tapa merkitysten hahmottamiseen on ajatella merkityksiä viesteinä. Tällöin viestin kirjoittajalla on sanoma, jonka hän haluaa välittää lukijalle. Miten lukija sanoman ymmärtää, riippuu lukijan aiemmista tiedoista ja kokemuksista. (Moilanen & Rähä 2018, 51–52.) Tiedostan, että omat tietoni ja kokemukseni ovat saattaneet jollain tasolla vaikuttaa tulkitoihini aineistosta löytämiini yksinäisyyden merkityksiin. Olen kuitenkin pyrkinyt siihen, että olen tulkinut aineistoa mahdollisimman neutraalisti ja objektiivisesti. Ymmärrän myös, että jollakin toisella analyysimenetelmällä saamani tulokset voisivat olla jossain määrin erilaisia.

Aineiston eri analyysivaiheiden kautta pääluokiksi tutkielmassani muodostuivat ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta itsestä riippumaton ja lopullinen yksinäisyys, kielteistä puhetta tuottava yksinäisyys, omiin valintoihin pohjautuva yksinäisyys ja myönteinen ja voimaannuttava yksinäisyys sekä toisen tutkimuskysymyksen osalta toiseus syrjäyttävänä kokemuksena ja toiseus vääränlaisuutena.

Koko aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmivaiheisen prosessin mukaisesti ja analyysin pohjalta muodostui kuusi edellä mainittua pääluokkaa, jotka ovat tutkielmani päätulokset. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen muodostui neljä ja toiseen tutkimuskysymykseen kaksi pääluokkaa. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa olen esittänyt esimerkin sisällönanalyysin vaiheista aineistossa.

Kuvio 1. Esimerkki sisällönanalyysin eri vaiheista

Lainaus tekstistä	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Yksinäisyys johtaa siihen, että turvaverkot ovat hieman hatarammat, kuin muilla. Se hieman pelottaa, ei niinkään tässä hetkessä, mutta sitten, kun vanhenen. Jos olenkin jos vanha, sairas ja yksin, sillä voi olla seurauksensa.”</p>	Yksinäisyyden seuraukset pelottavat	Yksinäisyyteen ei voi itse vaikuttaa	Itsestä riippumaton ja lopullinen yksinäisyys
<p>”Pelkään, että ajan kuluessa jään kokonaan yksin, niin kuin oma äitini valitteli jääneensä jossain vaiheessa.”</p>	Pysyvästi yksin jääminen pelottaa	Yksinäisyys vaikuttaa pysyvältä	
<p>”Olen kokenut yksinäisyyttä usein elämässäni ja ajattelen, etten ehkä koskaan tule pääsemään tuosta tunteesta eroon.”</p>	Kokemus yksinäisyydestä jatkuvaa ja tuttua	Yksinäisyydestä ei pääse eroon	
<p>”Yksinäisyys tuli elämäni kuin varkain.”</p>	Yksinäisyys oli yllätys	Yksinäisyys ei ole oma valinta	
<p>”...mutta tämä yksinäisyys ei ole omalla kohdallani ihan vain valintakysymys.”</p>	Yksinäisyys ei ole vapaaehtoista	Yksinäisyys ei perustu omaan valintaan	
<p>”Tulevaisuudessa uskon yksinäisyyden tunteeni lisääntyvän ja konkreetistuvan. Näen jo nyt ettei minua tarvita, etten ole kenellekään välttämätön ja tarpeellinen.”</p>	Yksinäisyyden tunne lisääntyy tulevaisuudessa entisestään	Yksinäisyydestä tulee pysyvää	



#### 4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka liittyy kysymykseen siitä, millaista on hyvä tutkimus. Yhtenä eettisenä seikkana on se, että tutkijan tulee käyttää tieteellistä menetelmää ja myös argumentoida tieteellisen päättelyn mukaisesti. Lisäksi tärkeitä ovat kysymykset siitä, mitä tutkitaan ja mitkä aiheet ovat tärkeitä. Aiheen valintaan voi vaikuttaa usein tutkija itse, mutta toisinaan myös yhteiskunnasta saattaa tulla rajoituksia tutkimustyöhön liittyen. (Haaparanta & Niiniluoto 2016.) Kuten johdannossa kirjoitin, yksinäisyys sekä toiseus ilmiöinä kiinnostavat minua ja se on yksi syy aihevalintaani. Lisäksi oma kiinnostukseni työikäisten kohderyhmää kohtaan määrittelee tarkemmin tämän tutkielman rajausta. Yksinäisyys on myös teemana mielestäni aina ajankohtainen ja siten tärkeä tutkimusaihe. Sosiaalityön tutkimuksessa yksinäisyyttä on tutkittu vähän lukuun ottamatta pro gradu- tutkielmia, joita aiheesta on jonkin verran tehty.

Tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti. Tämän lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija reflektoi tekemiään eettisiä ratkaisuja tutkimusta raportoidessaan. Tutkijan kuuluu kertoa avoimesti ratkaisuisistaan sekä perustella niitä ja arvioida ratkaisujen merkitystä lopputulokselle. Usein ratkaisut eivät ole itsestään selviä, vaan tutkimusta tehdessään tutkija joutuu pohtimaan ratkaisujensa myönteisiä ja kielteisiä seurauksia saatavalle tiedolle. (Kallinen & Kinnunen n.d.; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12.)

Tutkielmassa käyttämäni aineisto on luonnollinen aineisto, mikä tarkoittaa sitä, että tutkija ei ole vaikuttanut sen syntymiseen (Kallinen & Kinnunen n.d.). Niinpä minulla ei tutkijana ollut mitään ennako-oletuksia aineistosta, koska en sitä itse ollut keräämässä. Lisäksi on hyvä huomioda, että aineiston keruu on tapahtunut vapaaehtoisuuteen perustuen avoimeen kirjoituskutsuun vastanneiden henkilöiden kirjoitelmien avulla. Kirjoittajat ovat itse saaneet määritellä, mitä he yksinäisyydestä kirjoittavat ja kuinka paljon. Yksinäisyys on aiheena hyvin henkilökohtainen ja sensitiivinen. Niinpä aineiston totuudenmukaisuuden kannalta onkin ollut hyvä, että kirjoittajat ovat voineet osallis-

tua siihen anonymisti lähettämällä kirjoitelmansa aineiston kerääjälle ja ovat näin voineet varmistua siitä, että heidän henkilöllisyytensä ei tule paljastumaan kenellekään. Näin myös tutkimuksen luottamuksellisuus on säilynyt. (Paavilainen 2012, 31.)

Aineistosta on tunnistetiedoista poistettu kirjoittajien nimet, nimimerkit, sähköposti-osoitteet ja kaikki muut suorat tunnistetiedot jo Tietoarkiston toimesta. Lisäksi toisiin henkilöihin viittaavat tunnistetiedot on poistettu ja osassa kirjoituksia on käytetty keksittyjä nimiä, mikäli jokin nimi on toistunut tekstissä. Osa aineistosta saattaa kuitenkin sisältää joitakin tunnistetietoja kuten esimerkiksi asuinpaikan nimiä. Sitaatteja käyttäessäni olen huolehtinut siitä, että poistin mahdolliset tunnistetiedot, jotta kirjoittajan henkilöllisyys pysyy salassa ja näin ollen kirjoittajan yksityisyys säilyy. Aineisto on säilytetty koko tutkimuksen ajan salasanalukitus tiedostossa ja sitä on käsitelty tietoturvasuosi huomioiden. Aineistoa on käytetty vain tähän tutkielmaan eikä se ole missään vaiheessa päätyntä ulkopuolisten ulottuville. Tutkielman valmistuttua aineisto hävitetään.

Tutkimukseni laatu huomioiden tutkielmani ei ole tarkoitus tehdä mitään yleistettäviä johtopäätöksiä, vaan tutkia käytössä olevan aineiston pohjalta ilmiötä paikallisesti (Alasuutari 2011). Laadullisessa tutkimuksessa tilastollinen yleistettävyys ei ole pyrki-myksenä, vaan esimerkiksi jonkin ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että tutkittavat, joilta tietoa kerätään, ovat ilmiöstä kiinnostuneita ja heillä on siitä kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Ronkainen ja kumppanit (2020, 117) kirjoittavat puolestaan siitä, kuinka aineiston tulee ensisijaisesti kuvata hyvin tutkittavaa ilmiötä. Aineistoni koostui vapaaehtoisesti kirjoittavien yksinäisyyttä kokevien henkilöiden teksteistä. Voidaan siis olettaa, että tutkittavilla oli sekä kiinnos-tusta että myös kokemusta yksinäisyyden teemaan liittyen ja aineisto näin ollen vastasi tutkimuskysymyksiini.

## 5 Yksinäisyyden merkitykset

Aineiston kirjoitusten pohjalta analysoin neljä yksinäisyyden merkityksiä kuvaavaa kokonaisuutta, jotka käyn läpi tässä luvussa. Kirjoitelmissa osa kirjoittajista koki yksinäisyyttä emotionaalisesti ja osa sosiaalisesti, osalla kirjoittajista yksinäisyyden kokemukset koskivat sekä emotionaalista että sosiaalista ulottuvuutta. (ks. Weiss 1973.) En ole näitä kuitenkaan analyysissäni eritellyt, vaan kokonaisuudet on poimittu yleisesti kirjoitelmissa yksinäisyydelle annettujen merkitysten pohjalta. Merkityskokonaisuudet olen otsikoinut seuraavasti: *itsestä riippumaton ja lopullinen yksinäisyys, kielteistä puhetta tuottava yksinäisyys, omiin valintoihin pohjautuva yksinäisyys sekä myönteinen ja voimaannuttava yksinäisyys.*

### 5.1 Itsestä riippumaton ja lopullinen yksinäisyys

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö, mutta siitä eroon pääsemisen voidaan nähdä olevan viime kädessä yksilön itsensä vastuulla. Yksinäisyydestä selviäminen on haaste, johon vaikuttavat sekä omaehtoiset että ulkoiset tekijät yksilötasolla. Ulkoisiin olosuhteisiin voi olla vaikea vaikuttaa, sillä ne riippuvat esimerkiksi muista ihmisistä. Kun yksinäisyydestä on tullut pysyvä sisäinen olotila, suotuisat muutokset ympäristössä eivät välttämättä ratkaise yksinäisyyden ongelmaa. (Lagus & Honkela 2016, 273.) Aineiston kirjoitelmien perusteella kirjoittajat kokivat oman yksinäisyytensä olevan monissa tapauksissa itsestä riippumatonta ja kirjoitelmista voi tehdä tulkinnan, ettei yksinäisyyteen siten voinut itse vaikuttaa. Näissä tapauksissa kirjoittajat kokivat juuri suhteet toisiin ihmisiin sellaisiksi, ettei niihin voinut vaikuttaa ja näin ollen kirjoittajat kokivat itsestä riippumatonta yksinäisyyttä. Esimerkissä kirjoittaja on vastikään kohdannut puolisonsa kuoleman, joka on aiheuttanut muutoksia kirjoittajan suhtautumisessa yksinäisyyteensä sen muututtua itsestä riippumattomaksi.

*K1: ”Tällä hetkellä ajatukseni yksinäisyydestä ovat hieman muuttuneet aiemmasta, koska puolisoni teki itsemurhan helmikuussa. Välillä yksinäisyyden tunne on raastava ja se on erilainen nyt, kun se ei ole oma valinta.”*

Alla kirjoittaja kuvaa yksinäisyyteen liittyvää tunnetta vahvaksi ja kertoo siitä, kuinka muut ovat hylänneet hänet. Kirjoittaja myös kuvaa uupumusta yksinäisyyttä kohtaan ja kokee, ettei pärjää itsekseen. Lisäksi kirjoituksesta voi nähdä, ettei kirjoittaja ole yksin vapaaehtoisesti.

*K13: "Hylkäämisen tunne on tässä voimakas puoli. Että toiset ovat nimenomaan kääntäneet selkensä. Ja sit ettei jaksa tai pärjää yksin. Silloinhan yksin oleminen ei ole vapaaehtoista."*

Useiden kirjoittajien kokemus oli se, että yksinäisyys oli alkanut jo suhteellisen aikaisessa vaiheessa elämää, lapsuudessa tai nuoruudessa. Osa kirjoittajista kuvasi kirjoituksissa sitä, kuinka oli lapsena joutunut ulkopuolelle leikeistä tai kertoi, ettei koulunkaan alettua saanut ystäviä ja oli näin tullut kosketuksiin yksinäisyyden tunteiden kanssa jo varhain elämässään. Osa kirjoitti myös siitä, kuinka yksinäisyys oli vaihdellut lapsuudessa ja nuoruudessa, ja yksinäisyys ei ollut tuolloin oma valinta. Myös omien kasvuolosuhteiden vuoksi osa kirjoittajista kuvaili yksinäisyyden merkinneen jotakin selaista, mihin kirjoittaja oli tottunut ja näin ollen ymmärrän sen olleen myös itsestä riippumatonta.

Alla olevan esimerkin kirjoittaja kertoo olleensa aina hyvin itsenäinen ja kuvailee olleensa jo pienenä "yksinäinen susi". Kirjoittaja osin selittää yksinäisyyttään sillä sekä isolla ikäerolla sisaruksiinsa. Kirjoittajan tekstistä voi kuitenkin tehdä päätelmän, että yksinäisyys ei ole kirjoittajan oma valinta ja yksinäisyys on pysyvää sen alettua jo lapsuudessa.

*K4: "Kasvoin maatilalla ja totuin jo lapsena yksinäisyyteeni."*

Seuraavassa sitaatissa kirjoittaja kuvailee yksinäisyyden kokemustaan erityisesti varhaisina vuosinaan. Kirjoittajan mukaan varhaiset kokemukset ovat jättäneet häneen jäljen, jonka vuoksi yksinäisyys säilyy tunteena jossakin kirjoittajan sisimmässä ja yksinäisyyden tunteen voi siten ajatella olevan lopullista.

*K9: "Lapsena tai ehkä enemmänkin nuorena tunsin usein yksinäisyyttä, niin silloin jää aina se jokin lokero, jossa yksinäisyyden tunne säilyy. "*

Osassa kirjoituksia kävi ilmi, että yksinäisyyden koettiin olevan ikään kuin perittyä. Kirjoittajat eivät olekaan tästä ajatuksesta kovinkaan kaukana totuudesta. Tutkimusten mukaan yksinäisyys periytyy sukupolvelta toiselle samalla tavoin kuin vaikkapa köyhyys tai lastensuojelun asiakkuus. Periytymiseen vaikuttavat sekä perityt että geneettiset ominaisuudet kuten arkuus tai ujous. Myös lapsena saadut kokemukset ja opitut toimintamallit varhaisessa vuorovaikutuksessa ovat vaikuttamassa yksinäisyyden periytymiseen. (Junttila 2018, 68.) Lisäksi yksinäisyys oli joissakin tapauksissa jäänyt varhaisen yksinäisyyden kokemusten vuoksi pidempiaikaiseksi ja pysyväksi tunteeksi. Psykodynaamisen yksinäisyysteorian mukaan yksinäisyys liittyy varhaisiin kokemuksiin ihmisten kohtaamisesta ja siinä yksinäisyyden nähdään olevan patologinen tila, kuten joidenkin kirjoittajien kirjoituksista voi havaita. Teorian kritiikki kohdistuu juuri yksinäisyyden pysyvyyden ajatukseen, jossa ei huomioida esimerkiksi yksinäisyydestä kärsivän ihmisen persoonaa, erilaisia tilannetekijöitä, kulttuuria tai sosiaalista elämää. (Tiikkainen 2011, 60–61.) Aineiston kirjoittajien taustatiedot eivät kerro edellä mainittuja seikkoja, mutta kokemukset yksinäisyyden pysyvyydestä ja pitkäaikaisuudesta olivat kirjoittajilleen totta.

Alla olevassa esimerkissä kirjoittaja kertoo lapsuusperheensä olleen jossain määrin epäsosiaalinen ja sukulais- ja ystäväsuhteiden ylläpidon olleen taakka. Osittain tämä johtui siitä, että kirjoittajan perheen vanhemmat olivat maatalousyrittäjiä ja aikaa sosiaaliseen elämään ei juurikaan ollut. Edellä mainittujen takia kirjoittaja kokee yksinäisyytensä olevan perintönä tullut ominaisuus.

*K6: ”Sen sijaan sisarukseni tai myöhemmin heidän lapsensa eivät koskaan ole liikkuneet isoissa ystäväporukoissa. Luulen, että jossain määrin yksinäisyys on suvussani kulkeva piirre...”*

Seuraavan esimerkin kirjoittaja kertoo avoimesti siitä, kuinka ajattelee oman yksinäisyytensä olevan lopullista. Kirjoittaja määrittelee oman seksuaalisen suuntautumisensa olevan syy yksinäisyyteensä ja kertoo kohtaamastaan syrjinnästä, joka on ajanut kirjoittajan ottamaan etäisyyttä toisiin ihmisiin.

*K11: "Olen kokenut yksinäisyyttä usein elämässäni ja ajattelen, etten ehkä tule koskaan pääsemään tuosta tunteesta eroon. Sen juuret ovat siinä, että minua syrjittiin nuorena lesbouteni takia ja opin suojaamaan itseäni pitämällä tietynlaista etäisyyttä."*

Useissa kirjoituksissa kirjoittajat näkivät oman yksinäisyytensä hyvin lopullisena asiana. Kirjoittajat pohtivat sitä, miten heille ikääntymisen myötä käy ja kuka heistä mahdollisesti huolehtii vanhana. Lisäksi useat kirjoittajista pohtivat sitä, mitä heidän omaisuudelleen kuoleman jälkeen käy tai muistaako heitä kukaan eli kirjoittajat olivat hyvinkin vakavasti pohtineet yksinäisyytensä vaikutuksia pidemmälle tulevaisuuteen. Kirjoittamishetkellä kirjoittajat olivat työikäisiä eli mahdolliseen vanhuuteen monella kirjoittajalla oli vielä reilusti matkaa. Siitä huolimatta moni ajatteli tulevaisuudessakin olevansa yksinäinen ja näin ollen piti omaa yksinäisyyttään hyvin lopullisena ja muuttumattomana. Yksinäisyys voi olla hyvinkin pysyvä olotila, mikäli se on muuttunut osaksi yksilön identiteettiä. Lisäksi omat ajatukset yksinäisyydestä muokkaavat yksilön ajattelutapaa. (Junttila 2018, 151.)

Alla olevassa esimerkissä kirjoittaja pohtii sitä, millaista elämä tulee olemaan myöhemmin kirjoittajan ikääntyessä. Kirjoittaja näkee tulevaisuutensa lopullisena yksinäisyytenä ja käy läpi omaa pelkoaan siihen liittyen.

*K1: "Toki ajatus ikuisesta, loppuiän kestävästä yksinäisyydestä pelottaa varmasti jokaista. Kuka minusta huolehtii sitten kun en enää itse pysty. Kuka käy läpi tavarani, kun olen kuollut. Kuka tulee käymään haudallani."*

Hieman samanlaisia ajatuksia jakaa kirjoittaja myös alla olevassa sitaatissa. Oman vanhemman poismenon jälkeen kirjoittajan huomio kiinnittyy myös omaan yksinäisyyteensä. Lainauksessa on tulkittavissa surua ja pelkoa omasta tulevaisuudesta. Lisäksi kirjoittaja pohtii sitä, tuleeko kukaan häntä kaipaamaan ja ikävöimään poismenon jälkeen. Yksinäisyyden lopullisuuden pelko huokuu tekstistä.

*K6: "Äidin kuoleman myötä alkoi mietityttää omakin kohtalo, tulevaisuus, se kukahan minuakin sitten mieltii ja kotini tyhjentää ja perunkirjani hoitaa, kun aikanani kuolen. Kaipaako kukaan."*

Sosiaaliset suhteet ja niistä saatu tuki alentavat kuolleisuutta. Toisaalta pitkäaikainen yksinäisyys heikentää hyvinvointia sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla ja lisää riskiä ennenaikaiseen kuolemaan. (Kainulainen 2016, 116; Mansfield ym. 2021, 1.) Niinpä kirjoituksista ilmi käyvä huoli lopullisesta yksinäisyydestä on vakava ja voi pahimmillaan johtaa jopa ennenaikaiseen kuolemaan, vaikka sitä kirjoittajat eivät suoranaisesti kirjoituksissaan mainitse tai ole siitä huolissaan ainakaan siinä määrin, että olisivat sitä kirjoitelmissaan pohtineet.

## 5.2 Kielteistä puhetta tuottava yksinäisyys

Ymmärrän kielteisen puheen aineistossa sekä kirjoittajan itsensä kokemana ja omaan itseensä kohdistettuna, että myös siten, kuinka kirjoittaja kokee yksinäisyyden leimaavan kirjoittajaa tietynlaiseksi toisten puheissa. Leimaava puhe tulee joissakin kokemuksissa ulkoapäin ja näin vaikuttaa kirjoittajan mielialaan ja suhtautumiseen itseensä. Yhteinen nimittäjä on se, että puheissa ja kirjoittajan ajatuksissa on negatiivinen sävy ja kirjoittaja kokee niiden vaikuttavan omaan itseensä sekä siihen, mitä itsestään ajattelee ja mitä tuntee.

Aineiston kirjoitelmista kävi ilmi, kuinka useat kirjoittajat kokivat yksinäisyyden vaikuttavan heidän mielenterveyteensä, ajatuksiin itsestään ja myös suhteisiinsa muihin ihmisiin. Kirjoitelmissa kirjoittajat kuvasivat pettymystä ja vihaakin, joka kohdistui toisiin ihmisiin. Yksinäisyys myös aiheutti katkeruutta ja kateutta ulkopuolisia henkilöitä kohtaan. Lisäksi kirjoitelmista oli aistittavissa surua oman tilanteen vuoksi. Suomalaisessa yhteiskunnassa on vallalla ajatus yksilön vastuusta. Toisaalta yhteiskuntamme on edelleen hyvin yhteisöllinen ja kuulumista johonkin yhteisöön tai joukkoon pidetään normaalina olotilan. (Heiskanen 2011, 80,94.) Sitien kirjoittajien ajatukset ja tunteet omasta yksinäisyydestään olivat hyvin ymmärrettäviä.

Esimerkin kirjoittajalla on omaan yksinäisyyteensä liittyen hyvin voimakkaita kielteisiä ajatuksia. Omat kokemukset yksinäisiltä opiskeluajoilta ja niihin liittyvistä hylkäämisen kokemuksista kohdentuvat kirjoittajan mielessä toisiin sivullisiin ihmisiin. Kirjoittaja tuntee kateutta sosiaalisesti hyvässä asemassa olevia henkilöitä kohtaan.

*K5: ”Opiskeluvuosina ja sen jälkeen hylätyksi tulemisen tuntee on ollut välillä niin syvä, että kävellessäni yksin kaupungilla tai puistoissa lenkillä olen vihannut vastaan tulevia, ystävän tai kumppanin seurassa kulkevia ihmisiä. Kehittelin mielikuvituksissani tarinaa, jossa päähenkilö tekee jotain pahaa noille. Samalla tunsin syyllisyyttä siitä, että ajattelin paha.”*

Alla olevassa kirjoitelmassa kirjoittaja kuvaa tunteitaan, kun on ollut pitkiä aikoja yksin. Kirjoittajan mukaan tunteet nousevat entistä vahvempina pinnalle ja kielteiset ajatukset valtaavat mielen. Oma yksinäisyys korostuu katsellessa muita ihmisiä perheidensä ja ystäviensä kanssa.

*K7: ”Pahimpia ovat kauniit keväiset tai kesäiset päivät, yleensä viikonloput, kun kaikki muut tuntuvat olevan piknikeillä tai terasseilla toistensa kanssa ja minä vaeltelen yksinäisillä kävelyillä omakotialueilla ja katselen kun ihmiset grillaavat pihalla ystävät ja perhe ympärillään.”*

Elämänsä käsitteen mukaan ihmiset eivät elä irrallaan toisistaan vaan linkittyvät toisiinsa. Useat elämäntapahtumat saavat merkityksensä sen kautta, että ne tulkitaan suhteessa toisiin ihmisiin; perheenjäseniin, ystäviin tai työtovereihin. Yksinäisyys on myös tällainen *relaationaalinen* kokemus, jonka mukaan ihmisen tulee ymmärtää merkityksellisten ihmissuhteiden, toisten ihmisten kanssa kokemansa yhteyden tai yhteisöön kuulumisen merkitys, jotta ihminen voi kokea olevansa yksinäinen. Lisäksi yksinäisyyden kokemus rakentuu usein myös vertailun ympärille. (Tiilikainen 2016b, 130; Tiilikainen 2019, 27.)

Aineiston kirjoitelmista kävi ilmi, kuinka kirjoittajat olivat kokeneet, että heitä kohtaan oltiin alentuvia ja heitä pyydettiin mukaan esimerkiksi yhteisiin tilaisuuksiin tai tapahtumiin vain siksi, että se kuuluu hyviin tapoihin. Tällainen käytös oli ollut useille kirjoittajille loukkaavaa ja se oli saanut heidät tuntemaan kielteisiä tunteita omasta yksinäisyydestään. Yksinäisyys aiheuttaa ahdistusta, ikävystymistä, itseluottamuksen menettystä ja alemmuuden tunteita. Lisäksi pitkittynyt yksinäisyys voi aiheuttaa vaikeitakin psykososiaalisia ongelmia, kuten pelkoja ja psykoottista epäluuloisuutta. (Junttila 2016, 56.) Niinpä seuraava sitaatti kuvaakin yksinäisyyden aiheuttamaa kielteistä puhetta osuvasti.



*K1: "Yksinäisiä surkutellaan ja pidetään jotenkin huonompina, heikompina ja syrjäytyneinä. Saatetaan surkutella, että ai oletko joulun yksin, no tule meille niin ei tarvitse olla. Ihan kuin se säälistä esitetty kutsu houkuttelisi."*

Myös alla olevan esimerkin kirjoittaja kuvailee sitä, kuinka sääli ei ole oikea syy olla kirjottajan kanssa tekemisissä. Kirjoittaja kokee yksinäisyydestään arvottomuutta ja surua, mutta on sitä mieltä, että nämä eivät ole syitä yhteydenpitoon, jos ne aiheuttavat vastapuolella sääliä kirjoittajaa kohtaan.

*K8: "En mä halua, että kukaan on mun kanssa tekemisissä pelkästä säälistä."*

Useissa kirjoituksissa kirjoittajat mainitsivat siitä, kuinka he eivät luota siihen, että kukaan haluaa olla heidän ystävänsä. Lisäksi monet kirjoittajat kirjoittivat pelostaan, että löytynyt ihmissuhde ei lopulta kestäkään, kun kirjoittaja on tullut toiselle osapuolelle tarpeeksi tutuksi. Näin kirjoittajat aiheuttivat kielteistä puhetta omaa itseään kohtaan aliarvioimalla omaa persoonaansa. Ymmärrän tällaisen puheen myös kokemukseksi siitä, ettei kirjoittaja ole jollain lailla tullut kuulluksi tai pelkää sitä, että hänen mielipiteistään ei välitetä. Staufferin (2015, 2–3) mukaan tunne siitä, ettei tule kuulluksi voidaan määritellä sosiaalisesti hylkäämiseksi. Sosiaalinen hylkääminen tarkoittaa epäreilua kohtelua ja sitä, ettei yksilö saa ääntään kuuluville. Tällainen kokemus voi syntyä isommassa väkijoukossa tai vaikkapa kahdenkeskisessä kohtaamisessa.

*K6: "En oikein aina luota siihen, että ihmissuhteet jatkuvat ja että ihmisillä on oikeasti kanssani mukavaa."*

Alla olevassa kirjoittaja pohtii omaa epävarmuuttaan ihmissuhteissa. Kirjoittaja ei luota siihen, että vastapuoli haluaa olla hänen ystävänsä ja olettaa jäävänsä yksin, kun vastapuoli kyllästyy tai löytää toisen henkilön. Tällaisen ajattelun omaa itseä kohtaan ymmärrän kielteisenä puheena kirjoittajan tekstissä.

*K10: "Mitä läheisemmäksi tai tärkeämmäksi joku tuntuu muuttuvan, sitä varmempi olen, että hän kyllästyy pian minuun ja löytää jonkun toisen ihmisen."*

Kirjoitelmissa useat kirjoittajat kirjoittivat siitä, miltä yksinäisyys heistä tuntuu. Osa kirjoittajista myös kirjoitti avoimesti masennuksestaan ja siitä, kuinka se on osa yksinäisyyttä. Tyydyttävät ihmissuhteet ovat psyykkisen terveyden perusta. Tiedetään myös, että masennus lisää riskiä yksinäisyydelle. (Hiilamo 2011, 98, 106.) Kirjoitelmista ei kuitenkaan käy ilmi se, onko yksinäisyys kenties seurausta masennuksesta vai päinvastoin. Olennaista on kuitenkin se, että yksinäisyyden tunne oli kirjoittajille arkipäivää taustasyistä riippumatta. Lisäksi useat kirjoittajat mainitsivat yksinäisyyden aiheuttavan itsetuhoisia ajatuksia ja osalla ajatukset saattoivat muuttua vahingollisiksi teoiksi.

*K2: "Jos olen monta päivää itsekseni, muutun vihamieliseksi, alan nähdä maailman ja itseni negatiivisesti ja saatan satuttaa itseäni tai alkaa paiskoa tavaroita."*

Myös alla olevan esimerkin kirjoittaja kuvailee itsetuhoisia ajatuksiaan ja pohtii sitä, miksi ajatuksia ei oteta vakavasti. Kirjoittaja kaipaa vastapuolelta huomiota ajatuksilleen ja sille, että kirjoittaja otettaisiin todesta. Kirjoittajan tekstistä kuvastuu myös loukkaantuminen siitä, että hän on ikään kuin näkymätön vastapuolelle omien ajatustensa suhteen.

*K12: "Samalla tunnen suurta yksinäisyyttä siitä, että se jos minulla on itsetuhoisia ajatuksia, niin ne kuitataan vain ajatuksina. Tarvitaanko tänä päivänä aina tekoja, ennen kuin tulee nähdä?"*

Yksinäisyys, yksinäisyyden kokeminen ja mielenterveyden ongelmat liittyvät monin tavoin toisiinsa. Tutkimuksissa on havaittu, että masentuneiden kyky tuntea mielihyvää on alentunut ja myönteisten tunteiden kannalta keskeisten aivorakenteiden tilavuus on masentuneilla pienempi kuin terveillä. Masentuneiden ihmisten aivojen muutosten takia toipuminen ikävästä tunnetilasta voi kestää pidempään kuin terveellä henkilöllä. Yksinäisyys on masennuksen riskitekijä ja masentunut tai voimakasta ahdistusta kokeva ihminen eristäytyy vähitellen, koska hänellä ei ole riittäviä voimavaroja pitää yllä sosiaalisia suhteita. Tällaisesta syntyy helposti yksinäisyyden kehä. (Müller & Lehtonen 2016, 91.)

### 5.3 Omiin valintoihin pohjautuva yksinäisyys

Aineiston kirjoitelmissa kirjoittajat kuvasivat sitä, kuinka olivat omasta mielestään itse aiheuttaneet tai valinneet yksinäisyytensä tavalla tai toisella. Muutamissa kirjoitelmissa syyksi omaan yksinäisyyteensä kirjoittajat esittivät jonkinlaista ylluonnollista selitystä. Kirjoittajien mukaan he olivat menneisyydessään toimineet siten, että nykyisyydessä olivat yksinäisiä ja menneisyyden teot tai ajatukset olivat ikään kuin seurausta noista teoista. Jollain tapaa kirjoittajat myös pyrkivät löytämään selityksiä nykyiseen yksinäisyyteensä menneisyydestä. Ymmärrän tällaisen ajattelutavan myös pahana olona yksinäisyyteen liittyen ja ajattelen yksinäisyyden myöntämisen olevan liian kivuliasta. Tällainen ajattelu voi selittyä myös sillä, että kirjoittaja kokee jollakin lailla syyllisyyttä yksinäisyydestään. Jotta yksin olemiseen saisi jonkun selityksen, henkilö hakee elämänsä historiastaan virhettä, jonka perusteella yksinäisyys olisi selitettävissä. (Nevalainen 2009, 22.) Yksinäisyyteen liittyy myös esimerkiksi ahdistuksen, katkeruuden, masennuksen ja tuskan tunteita. Näiden lisäksi yksinäisyys aiheuttaa häpeää omasta epäonnistumisesta. (Junntila 2018, 85–86.) Niinpä ei ole lainkaan yllättävää, että seuraavan sitaatin kirjoittaja yrittää jollain tapaa ymmärtää omaa yksinäisyyttään jollakin ulkopuolisella ja siten selittää nykyistä yksinäisyyttään.

*K3: ”Olin aina ollut kateellinen ja siksi kostin paremmin menestyville tai poikien suosiossa oleville kavereilleni jättämällä heidät huomioitta. Luulen, että tätä käytöstä universumi kosti, joten ansaitsin yksinäisyyteni.”*

Alla olevassa kirjoittaja kokee syyllisyyttä siitä, että on suhteessa ollessaan halunnut olla yksin. Kirjoittaja ajattelee nykyisen yksin olemisensä johtuvan yksinäisyyden toiveesta, jota on aiemmin ajatellut. Kirjoittaja on lopettanut suhteensa ja kokee siitä nyt katumusta ja surua.

*K16: ”Ja kun muistan itsekin olleeni sinänsä onnellisessa suhteessa mutta kaivanneeni että voisin olla yksin, se saa minut ajattelemaan, että olen itse aiheuttanut oman yksinäisyyteni, kun olen sellaisen suhteen lopettanut. Että olen saanut mitä ansaitseen, itseäni vain on syyttäminen. Se tekee surulliseksi.”*

Useissa aineiston kirjoituksissa yksinäisyyden syyksi määriteltiin se, että kirjoittaja oli itse tietoisesti valinnut jäädä ulkopuolelle. Kirjoittajat kirjoittivat siitä, kuinka olivat uupuneet ihmisten kanssa tai heissä itsessään oli jokin sellainen ominaisuus, jonka vuoksi he itse olivat päättäneet jättäytyä ulkopuolisiksi. Lisäksi kirjoituksissa oli nähtävissä eräänlaista ehdottomuutta suhteessa toisiin ihmisiin, josta syystä kirjoittajat olivat jääneet omasta tahdostaan ulkopuolelle. Yksinäisyyteen ja ulkopuolella jäämiseen vaikuttavat monet asiat, eikä niille voida osoittaa yhtä tiettyä syytä. Muutokset elämäntilanteissa, henkilön oma kokemus omasta erilaisuudestaan ja siihen liittyvästä syrjinnästä tai toteutumattomat odotukset ja toiveet merkityksellisissä ihmissuhteissa voivat aiheuttaa vetäytymistä sosiaalisista suhteista. (Tiilikainen 2016b, 147.)

*K7: "Yksinäisyyteni johtuu kokonaan minusta, omasta vääristyneestä käsityksestä itsestäni, väsymyksestäni ihmisjoukoissa ja tarkoituksellisesta jättäytymisestä ulkopuolelle sekä perheettömyydestäni."*

Alla olevassa sitaatissa kirjoittaja pohtii rehellisesti omaa osuuttaan siihen, miksi on nyt yksinäinen. Kirjoittaja tiedostaa oman persoonansa ja omat toiveensa osasyllisiksi yksinäisyyteensä. Lisäksi kirjoittaja tuo esiin, että on jäänyt yksin sekä tietoisesti että tahtomattaan. Kirjoittaja myös luonnehtii yksinäisyyttään sekä itsenäisyydeksi että yksinäisyydeksi samaan aikaan.

*K11: "Olen aika valikoiva ihmisten suhteen ja itsenäisen luonteeni vuoksi minun voi olla välillä vaikea mukautua ryhmään, jos sen tavoitteet ja toimintatavat ovat liian erilaiset omieni kanssa. Lesbouteni vuoksi olen myös joissakin asioissa tiukkaippo. Tietynlaiset vitsit ei kahvipöydässä naurata ja joskus sellainenkin voi aiheuttaa ryhmän ulkopuolelle jättäytymistä. Yksinäisyyteni onkin sekoitus itsenäisyyttä ja yksinäisyyttä [..]."*

Kirjoitelmissa useat kirjoittajat ottivat vastuun yksinäisyydestä itselleen. He eivät antaneet yksinäisyydelle mitään ulkopuolisia selityksiä tai yrittäneet syyttää yksinäisyydestään jotakin toista henkilöä. Aineiston kirjoittajat tiedostivat myös omien valintojensa seuraukset yksinäisyydelleen. Kirjoittajat myös tuntuivat kokevan itsestään olevan jollakin lailla vaivaa tai heistä tuntui vaikealta olla pidetty tai muuten sellainen, kenen kanssa toiset halusivat olla tekemisissä.

*K17: ”Ylipäättään minulle oli vierasta sellainen, että joku olisi nopeasti ja aktiivisesti hakeutunut seuraani. Jos joku tekikin näin, pidin häntä omituisena ja työnsin pois. Ei liene siis ihme, että jäin yksin.”*

Alla olevan esimerkin kirjoittaja kokee itsestään olevan liikaa vaivaa toisille ihmisille ja kokee, ettei hän ansaitse apua. Tästä syystä kirjoittaja on jättäytynyt omiin oloihinsa ja kuvailee oman elämänpiirinsä pienenevän edelleen entistä suppeammaksi. Kirjoittaja arvelee olevansa kohta aivan huomaamaton toisille ihmisille.

*K18: ”Joskus tarvitsisin apua esim. arkisiin asioihin, mutta avun pyytäminen tuntuu mahdottomalta, kun en tunne ansaitsevani sitä. Mietinkin miten voisin järjestää elämäni niin, että en joutuisi vaivaamaan muita ollenkaan. Samalla huomaan pienentäväni elinpiiriäni entisestään. En ole edes kamalan vanha, tällä menolla kutistan itseni olemattomaksi ja kuolen yksin, eikä kukaan edes huomaa.”*

Modernissa nykyajassa ihannoidaan nopeutta, keveyttä ja vapautta. Vapauden kääntöpuolena kuitenkin nähdään yksinäisyys; ihminen on itse vastuussa epäonnistumisistaan ja onnistumisistaan. Onnellisuuteen ja onnistumiseen liitetyt epärealistiset oletukset saavat aikaan illuusion, jonka mukaan kaikki muut ovat onnistujia ja elämä on heille helppoa. Usein ajatellaan, että avun tarpeen myöntäminen ja avun hakeminen ovat heikkouden merkkejä, vaikka asia on aivan päinvastoin. Merkityksellisten ja kivuliaidenkin asioiden jakaminen helpottaa. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16–17.) Yllä olevista sitaateista huomaa, että kirjoittajat ovat oman heikkoutensa myöntämisen sijaan valinneet itse toisin. He ovat näin osittain itse valinneet oman yksinäisyytensä, vaikka ovat selvästi tiedostaneet myös sen seuraukset omaan elämäänsä.

#### 5.4 Myönteinen ja voimaannuttava yksinäisyys

Tässä tutkielmassa yhtenä analyysini tuloksena oli yksinäisyyden myönteinen puoli, vaikka tiedostankin sen, että pääasiassa yksinäisyys aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia yksilön elämään ja pääpaino tutkimuksissa on kielteisten vaikutusten tutkimisella. Saari (2016, 20) on sitä mieltä, että vapaaehtoisesta yksinäisyydestä olisi yhtä paradoksaalista kirjoittaa hyvinvointia ja terveysseikkoja selvittävässä tutkimuksessa kuin puhua ”onnellisesta masennuksesta.” Tutkielmassani tarkoitukseni oli tutkia erilaisia yksinäi-

syydelle annettuja merkityksiä. Olen pyrkinyt olemaan aineistolle avoin ja tutkimuskysymysteni pohjalta myös myönteisiä seikkoja oli yksinäisyydestä paikannettavissa. Aineiston kirjoittajat käyttivät ilmauksina sekä yksinäisyyttä että *yksin oloa*. Ymmärrän niiden tarkoittavan hieman eri asioita, mutta tässä tutkielmassa en ole niitä eritellyt myönteisiä seikkoja kuvatessani, koska aineiston kirjoittajat ovat käyttäneet molempia termejä yksinäisyyden myönteisiä puolia kuvatessaan.

Voimaantuminen (eng. empowerment) tarkoittaa yksinkertaisesti muotoiltuna vallan antamista yksilölle itselleen, jotta yksilö saa mahdollisuuden omaan toimintaansa. Kyseessä on prosessi, jossa yksilöstä tulee vahvempi ja itsevarmempi. Vahvuuden ja itsevarmuuden voi ajatella olevan perustana yksilön kasvulle ja kypsymiselle. Näiden myötä yksilöstä voi myös tulla toisia ymmärtävä ja empaattinen henkilö. (Benzel 2022, 15.) Näin ollen voidaankin ajatella, että aineiston kirjoittajat ovat voimaantuneet omista yksinäisyyden kokemuksistaan ja ovat tulleet sitä kautta vahvemmiksi ja itsevarmemmiksi tekemään ja toimiaan yksinäisyydestään riippumatta. Lisäksi kirjoituksista on nähtävissä kasvua ja kypsymistä osana voimaantumisen kokemuksia.

Osalle kirjoittajista yksinäisyys oli vapaaehtoista ja kirjoittajat olivat löytäneet yksinäisyydestään myös positiivisia ja heitä miellyttäviä seikkoja. Saari (mt., 20) kirjoittaa *vapaaehtoisesta yksinäisyydestä* (eng. solitude) viitaten juuri yllä mainitun kaltaiseen tilaan, missä henkilö voi itse valita irrottautumisensa sosiaalisista suhteista ainakin hetkellisesti ja on siihen tyytyväinen. Vapaaehtoisessa yksinäisyydessä on kyse yksityisyyden tavoittelusta ja vetäytymisestä. Vetäytymisessä on kyse usein siitä, että henkilö saa tilaa ja aikaa omalle itselleen, tunteilleen ja omille ajatuksilleen. Vapaaehtoisesta yksinäisyydestä voin myös käyttää ilmausta *positiivinen yksinolo*, kuten eksistentiaalinen teoria sen määrittelee. Yksinäisyys kuuluu osana ihmisen elämään ja sen hyväksyminen antaa mahdollisuuden parempaan itseymmärrykseen ja omasta seurastaan nauttimiseen, kuten alla kirjoittaja luonnehtii. (Tiikkainen 2011, 65.)

*K 6: ” Omaa rauhaa ja yksinäisyyttä rakastava ihmisenä, onko minulla edes oikeutta siihen. Enkä kaipaa arkeeni juhlaa, vaan omaa rauhaa, pitkiä hiljaisia kävelylenkkejä. En käyttäydy oudosti, jos haluan olla yksin. ”*

Seuraavan esimerkin kirjoittaja on hyväksynyt yksinäisyytensä ja ilmaisee jopa kokevansa sen rentouttavana. Kirjoittajan tekstistä voi tulkita, että yksin olo on miellyttävää ja kirjoittaja voi keskittyä sellaisiin asioihin, joista hän itse nauttii. Kirjoittaja nauttii omasta tahdistaan ja siitä, että asiat voi tehdä rauhassa omalla tavallaan.

*K18: "Yksikseen ollessaan saa puuhata mitä tykkää, oman virtauksen mukaan. Siivoilla, lueskella, kuunnella radiota, tiskit, sit kenkien lankkaaminen, sitten käsipyykki, sitten vanhoja lehtiä pois, sitten sitä ja tätä. Sellainen on rentouttavaa."*

Yksin olo voi aiheuttaa kokijalleen sekä negatiivisia että positiivisia tunteita. Kun puhutaan negatiivisista tunteista, kyse on tällöin yksinäisyydestä ja positiivisista tunteista puhuttaessa yksin olon voi ajatella rentouttavan. Psykologisten tutkimusten mukaan yksin olo voi näin ollen olla sekä voimavara että vaarantaa yksilön hyvinvoinnin. Voimavarojen näkökulmasta yksin olo voi lisätä tyytyväisyyttä elämään ja vähentää stressiä. Kielteisiä vaikutuksia yksin ololle ovat esimerkiksi ahdistus ja tylsistyminen. Toisaalta yksin olon vaikutukset yksilöön riippuvat monista tekijöistä kuten iästä, sosioekonomisesta asemasta tai yksilön persoonasta. (Rodriguez ym. 2023, 1–2; Weinstein ym. 2023, 1663.) Osalle aineiston kirjoittajista yksin olo ja siihen asennoituminen myönteisesti liittyi heidän oman tulkintansa mukaan juuri persoonallisuuden piirteisiin.

*K1: "Koska olen joka tapauksessa pohdiskeleva luonne, ei yksin oleminen ahdistavaa. Myös se, mitä yksinäisyydestä ajattelee, vaikuttaa siihen, miltä itsestä tuntuu."*

Myös alla olevassa kirjoittaja pohtii oman persoonallisuutensa olevan osaselityksenä sille, että yksin olo ei ole ahdistavaa. Kirjoittaja myös kirjoittaa tottuneensa yksinäisyyteensä, jonka tulkitsen myös jollain tavalla voimaannuttavan kirjoittajaa. Lisäksi kirjoittaja ajattelee seurassa olon aiheuttavan hälinää, jota kirjoittaja ei halua.

*K3: "En kuitenkaan tunne ahdistusta yksin olostani, koska olen niin tottunut siihen. Minähän kuitenkin olen pohjimmiltani aika introvertti enkä kaipaa jatkuvaa hälinää..."*

Osa kirjoittajista kirjoitti siitä, kuinka he saivat yksinäisyyden kautta rohkeutta tehdä haluamiaan asioita. Lisäksi se antoi tunnetta itsenäisyydestä ja siitä, että pärjää itsek-

seen. Kirjoitelmista sai käsityksen, että kirjoittajat olivat yksinäisyytensä kanssa jollakin lailla sinut ja osa jopa koki oman yksinäisyytensä tutuna ja turvallisena. Kirjoituksista myös kävi ilmi, että osa kirjoittajista ajatteli yksinäisyytensä olevan pitkäaikaista, mutta ei nähnyt sitä mitenkään uhkaavana seikkana. Myös tunne siitä, että yksinäisyys on aivan hyväksyttävää, heijastui osasta kirjoituksia.

*K4: ”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. En koe vaikeaksi käydä elokuvissa, teatterissa tai konserteissa itsekseeni. Voin itse valita mitä katson ja kuuntelen. Käyn yksin liikkumassa ja ravintolassa syömässä. Yökerhoon tai matkalle en ole vielä itsekseni uskaltanut, mutta sekin on varmaan vielä edessä.”*

Seuraavassa kirjoittaja kirjoittaa siitä, kuinka kokee yksinäisyyden vapauttava ja hyväksyttävänä olotilana. Lisäksi kirjoittaja on sitä mieltä, että yksinäinen ihminen ei ole viallinen tai rikki ja näin ollen yksinäistä ei tarvitse yrittää korjata. Kirjoittaja on selvästi hyvin sinut oman yksinäisyytensä kanssa ja kuvailee sitä kuin ”vanhaa ystävää” tutuksi ja turvallisiksi.

*K14: ”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. ”*

Aineiston kirjoituksissa useat kirjoittajat kertoivat keinoista, joilla he tulivat ikään kuin toimeen yksinäisyytensä kanssa. Ymmärrän nämä keinot myös eräänlaisina voimaannuttavina elementteinä, vaikkakaan kaikille kirjoittajille yksinäisyys ei ollut vapaaehtoista. Näen keinot voimaantumisen näkökulmasta siten, että huolimatta yksinäisyydestään, kirjoittajat kuitenkin pyrkivät näkemään siinä jotakin myönteistä. Yksin olo tekee ihmiselle myös hyvää, kuten aiemmin kirjoitin. Lisäksi nykyisessä yhteiskunnassa pärjäämisen edellytyksenä on kyky olla ainakin ajoittain yksin. Mikäli suhtautuminen yksin oloon nähdään vain negatiivisena, sen tuomat hyödyt eivät yksilön elämässä toteudu. Myös se, miten suhtaudumme yksin oloon, on merkityksellistä sen suhteen, miten sen lopulta koemme. (Rodriguez ym. 2023, 2; Dongning ym. 2024, 1.)



*K11: ”Jonkinlaista ikään kuin lohtua huomaan viime aikoina saaneeni kirjallisuuden kautta samanlaisista yksinäisyyden kokemuksista, etenkin elämäkerrallisista. Kun luen vaikka miten joku presidentin tai merkittävän suurmiehen puoliso on tuntenut itsensä hetkittäin hyvin yksinäiseksi. Sitä havaitaan, että niinkin se tosiaan voi olla, kaikenlaisissa suhteissa ja asemissa olevat ihmiset voivat yhtä lailla kokea itsensä yksinäiseksi, olla yksinäisiä. Ei se omaa yksinäisyyttä poista mutta ehkä hetkeksi jollain tapaa helpottaa se ymmärrys.”*

Alla olevan kirjoittajan mielestä tekeminen ja lähteminen ovat tärkeitä yksinäisyyden hyväksymisen keinoja. Kirjoittaja kertoo kääntävänsä yksinäisyytensä itsenäisyydeksi ja näin voimaantuu siitä, että kykenee itse tekemään asioita yksinäisyydestään riippumatta.

*K2: ”Jos se ei ole sopinut, olen lähtenyt yksin pyöriä tai tekemään jotain muuta. Pahinta on, jos en tee mitään. Tavallaan käänän sen yksinäisyyden siten, että minäpä en tarvitsekaan ketään menäkseni jonnekin. Menen yksin! Se on kivempi ajatus kuin se, että menen yksin, koska en muuta voi.”*

Kuten yllä olevista sitaateista käy ilmi, aineiston kirjoituksista kerrottiin erilaisia keinoja nähdä yksinäisyys myös jollain tavalla voimaannuttavana. Lisäksi osa kirjoittajista oli omaksunut selviytyjän asenteen ja oli päättänyt suhtautua yksinäisyyteensä jossain määrin myönteisesti. Tällainen ajattelu on yhdenmukainen sen ajatuksen kanssa, että yksin oleminen ja yksinäisyys voi toisinaan olla myös voimaannuttavaa. Tämä ei riipu siitä, onko henkilö vapaaehtoisesti vai valitsemattaan yksin. Yksin olo voi vähentää ahdistusta ja lisätä mielihyvän kokemuksia ja tärkeää on henkilön oma suhtautuminen yksinäisyyteensä. (Rodriguez ym. 2023, 13.)

## 6 Toiseus kokemuksena

Toisena tutkielmani tutkimuskysymyksenä oli, millaisia toiseuden kokemuksia aineiston kirjoituksista oli tunnistettavissa. Tässä luvussa esittelen kaksi aineistosta paikantamaani toiseuden kokemuksia kuvaavaa kokonaisuutta, jotka olen otsikoinut *toiseus syrjäyttävänä kokemuksena* sekä *toiseus vääränlaisuutena*. Aineiston kirjoittajat eivät ole itse käyttäneet kirjoitelmissaan toiseuden käsitettä, vaan olen tutkijana analysoinut, mikä kirjoitelmissa näyttäytyy toiseutena.

### 6.1 Toiseus syrjäyttävänä kokemuksena

Aineiston kirjoitelmissa kirjoittajat kuvasivat toiseutta ulkopuolisuuden kokemuksena ja jäämisenä pois joukosta sekä fyysisesti että psyykkisesti. Olen tässä tutkielmassa ymmärtänyt ulkopuolisuuden kokemukset eräänlaisina sekä syrjäyttävinä että syrjäytymisen kokemuksina. Juntusen (2015, 310–311) nuorten ulkopuolisuutta ja syrjäytymisen kokemuksia käsittelevässä artikkelissa olevia havaintoja voi hyvinkin soveltaa myös tutkielmani aineiston kirjoituksiin. Artikkelissa ulkopuolisuus määriteltiin ulossulkeumiseksi, ulossulkeutumiseksi tai muista erottautumiseksi. Ulkopuolisuus oli joko itse aiheutettua tai muiden aiheuttamaa. Ulkopuolisuuden kokemus oli myös syrjäytymiseen liittyvä tekijä. Syrjäytyminen on perinteisesti määritelty enemmänkin ulkopuolisuudeksi yhteiskunnan instituutioihin, mutta nuorten määritelmän mukaan syrjäytyminen oli ennen kaikkea sosiaalinen ilmiö. Tähän liittyi puute merkittävistä ihmissuhteista ja siten syrjäytyminen merkitsi ulosjäämistä sosiaalisesta elämästä.

Tutkielmani aineiston kirjoittajat olivat kokeneet ulkopuolisuuden ja syrjäytymisen hyvin samaan tapaan kuin yllä. Muutamat kirjoittajat mainitsivat siitä, että he olivat ikään kuin omasta valinnastaan jääneet syrjään ja kokivat siitä ulkopuolisuuden tunteita. Muutamat kirjoittajista arvelivat yksinäisissä olevan jotakin sellaista, mikä altisti syrjäyttäviin kokemuksiin, joskin tahattomasti. Ulkopuolisuuden ja syrjäytymisen kokemukset liittyivät kirjoituksissa vahvasti sosiaaliseen elämään. Niinpä aineiston kirjoittajien kokemukset olivat hyvin samanlaisia kuin yllä mainitussa nuorten ulkopuolisuutta käsittelevässä artikkelissa.

Alla olevassa esimerkissä kirjoittaja kokee elävänsä erilaista elämää toisiin verrattuna. Lisäksi kirjoittaja kokee tarvetta piilotella itseään ja elämäänsä. Kirjoittaja tekstistä voi tehdä tulkinnan, että kirjoittajan valitsema syrjässä pysyminen on hänen ainoa mahdollisuutensa olla ja elää.

*K5: ”Kukaan ei muista minua. Elän täysin erilaista elämää verrattuna heihin ja uskon, että minua pidetään omituisena. Elämässäni on jokin häpeällinen osa jota minun pitää piilotella, joten pysyn itsekkin syrjässä.”*

Toiseus voi olla ulkopuolelta määriteltyä tai yksilö voi itse tuntea itsensä toiseksi. Toiseuden kokemuksen jakavat samaan ryhmään kuuluvat henkilöt määrittelevät oman olemuksensa tai oman piirteensä toiseutta aiheuttavaksi seikaksi muihin nähden, jotka yleensä edustavat enemmistöä. Toiseutta on jääminen ulkopuolelle ja erilaisuutta suhteessa toisiin. Toiseus voi olla myös oma tietoinen valinta jättäytyä ulkopuoliseksi. (Haasio 2015, 33–34.) Alla olevan esimerkin kirjoittaja pohtii sitä, kuinka tietynlaiset ominaisuudet saavat jättäytymään pois ihmisten parista. Kirjoittaja kuvailee ilman syytä tapahtunutta kokemusta hylätyksi tulemisesta ja tällöin kokemus syrjään jäämisestä on totta.

*K6: ”Sanotaan, että yksinäiset kuvittelevat heissä olevan jotain vikaa. Minusta heissä onkin, ei ehkä vikaa, vaan tiettyjä temperamentin tai persoonallisuuden piirteitä, jotka saavat heidät vetäytymään. Se ei tietenkään ole tahallista, ja toki voi olla myös esimerkiksi vammaisuutta, poikkeavaa ulkonäköä tai käytöstä, jotka ruokkivat hylätyksi tulemista ilman omaa syytä.”*

Identiteettimme rakentuu kohtaamisissa toisten ihmisten kanssa. Dialogi on identiteetin rakentumisen kannalta olennaista. Kertomistilanne sekä aiemmat kokemuksemme ja elämäntapahtumat vaikuttavat siihen, millainen kertomus omasta itsestä siinä hetkessä muodostuu. (Hall 1999, 224.) Aineiston kirjoituksista kävi ilmi, että jotkin kirjoittajat kokivat jäävänsä syrjään sen vuoksi, ettei heillä ollut ketään, joka ymmärtäisi heitä. Kirjoituksista voi tunnistaa tunteita riittämättömyydestä ja siitä, ettei ollut kelvollinen muille ihmisille. Kirjoituksissa oli myös pelkoa siitä, että omat ajatukset eivät olleet jollakin lailla sopivia ja tästä syystä kirjoittajat kokivat jääneensä syrjään. Kirjoittajilla oli selvästi tarve tulla kohdatuiksi ja kirjoittajat kaipasivat ihmistä, kenen kanssa keskustel-

la itselle tärkeistä asioista. Näin kokemus syrjäyttävästä toiseudesta paikantuu siihen, että kirjoittajien identiteetti ei pääse rakentumaan ja oman elämän kertomuksen määrittely tulee ulkoapäin.

Alla olevan esimerkin kirjoittaja kuvaa syrjään jäämistä ulkopuolisuuden tunteen kautta; kirjoittajalla ei ole ketään, kenen kanssa jakaisi ajatuksiaan ja joka ymmärtäisi. Tämä aiheuttaa toiseutta, joka määrittyy ulkopuolelta syrjään jättämisenä.

*K7: ”Yksinäisyys on tavallaan ollut juuri ulkopuolisuuden tunnetta: kun on ollut sellainen tunne, ettei voi puhua niistä asioista, joita päässään pyörittelee. Tuntuu siis siltä, ettei ole ketään, jonka kanssa pystyisi keskustelemaan mistä vain tai joka ymmärtäisi.”*

Tunne ulkopuolisuudesta kytkeytyy sosiaaliseen yksinäisyyteen. Tällöin ihminen kokee itsensä pois suljetuksi ja ulkopuoliseksi. Ulkopuolisuutta on esimerkiksi vertaisryhmittä, kaveripiiristä tai vaikkapa erilaista porukoista pois joutuminen. Ulkopuolisuus johtaa siihen, että yksilöllä ei ole merkityksellisiä ihmissuhteita tai läheistä seuraa, keiden kanssa viettää aikaansa. (Junttila 2015; van Tilburg & de Jong Gierveld 2024, 3.) Seuraavassa esimerkissä kirjoittaja kertoo arvottomuuden tunteistaan ja pohtii sitä, ettei kukaan halua olla hänen kanssaan tekemisissä. Kirjoittajan kirjoituksesta on aistittavissa epävarmuutta ja huonommuutta toisiin verrattuna. Kirjoittaja on itse jäänyt tai kokee tullessa toisten taholta jätetyksi syrjään ja näin toiseus sosiaalisena yksinäisyytenä on kirjoittajan elämässä läsnä.

*K8: ”Yksinäisyyden kokemukseen liittyy ehkä myös tietynlainen arvottomuuden tunne. Miksi kukaan edes haluaisi olla tekemisissä mun kanssa? Ketä nää mun tyhmit ajatukset ja mielipiteet edes kiinnostaa?”*

Toisinaan yksinäisyys saa henkilön kyseenalaistamaan merkityksensä, tarkoituksensa ja koko olemassaolonsa. Merkityksellisyyden tunne tulee sen kautta, että henkilöllä on kokemus siitä, että hänellä on vaikutusmahdollisuuksia omaan elämäänsä ja omiin asioihinsa, vaikka asiat olisivatkin kuinka pieniä tahansa. (Junttila 2018, 98.) Ymmärrän tässä tutkielmassa, että myös toiseus aiheuttaa merkityksettömyyden ja tarkoituksettomuuden tunteita. Alla olevasta sitaatista voi huomata, että kirjoittajalla oli kokemus

siitä, ettei hän ole merkityksellinen ja valtavirtaan sopiva, jolloin hänet on toiseutettu syrjään tahtomattaan. Kirjoittajan tekstistä voi tulkita, että hänet on jätetty syrjään siitäkkin huolimatta, että hän on ollut oma itsensä tai ehkä juuri sen vuoksi.

*K12: "Vaikka olen aina ollut oma itseni ja puolustanut itseäni hyvin kärkkäästi tarpeen vaatiessa, on sisälleni jäänyt tietynlainen rikkiinäisyyden ja kelpaamattomuuden tunne."*

Toiseus voidaan määritellä tilaksi, jossa jokin taho kuten esimerkiksi yhteiskunta, määrittää toiset pois ja ulkopuolelle yhteisöstä heidän erilaisuutensa perusteella. Usein pois suljetuilla toisilla on joitakin sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat ei-toivottuja tai heidän olemukseensa tai käyttäytymiseensä liittyy jotakin totutusta poikkeavaa. (Bauman 1997, 79.) Alla olevassa esimerkissä kirjoittaja kertoo, ettei ole tullut ymmärretyksi sosiaalisissa tilanteissa ja ettei kontakteja juurikaan edes ole. Kirjoittajalla on kokemus erilaisuudesta, mikä on aiheuttanut jäämisen syrjään ja toiseksi. Väärässä paikassa olemisen tulkitsen syrjäyttävänä kokemuksena ja siten toiseus on tullut kirjoittajan elämään ulkopuolisen määrittelyn kautta.

*K15: "Kontaktin, yhteyden puute muiden kanssa. Tai sitä ettei tule ymmärretyksi tai hyväksytyksi itsenään. Että tuntee olevansa kokonaan väärässä paikassa. Sitäkin, ettei ole valtaa vaikuttaa siihen, mitä itselle tapahtuu."*

Yllä olevista esimerkeistä voi nähdä, että kirjoittajat eivät rajanneet kokemusta toiseudesta vain fyysiseen syrjäytymiseen ja ulkopuolella olemiseen. Kirjoittajat kirjoittivat väärässä paikassa olemisesta ja kelpaamattomuuden tunteesta, jolloin ymmärrän toiseuden olevan myös henkistä syrjäytymistä ja syrjään jäämistä. Yksinäisyyttä kokeville henkilöille kokemus syrjäyttävästä toiseudesta syntyy suhteessa toisiin ihmisiin ja siihen, etteivät he koe olevansa kelpollisia. Heitä ei hyväksytä sellaisenaan toisten joukkoon. (Günther ym. 2020, 280.)

## 6.2 Toiseus vääränlaisuutena

Useissa aineiston kirjoituksissa kirjoittajat kokivat olevansa erilaisia muihin verrattuna. Ymmärrän erilaisuuden kirjoituksissa toiseutta aiheuttavana vääränlaisuutena. Erilaisuuteen liittyvät myös eroavaisuudet, joista kirjoittajat kirjoittavat. He vertaavat itseään toisiin ja löytävät itsestään eroavaisuuksia, joiden vuoksi eivät koe kuuluvansa joukkoon. He määrittelevät näin itsensä *toisiksi*. Erilaisuus paikantuukin vahvasti toiseuden käsitteeseen. (Hall 1999, 148–152.) Esimerkissä kirjoittaja itse kuvailee erilaisuuttaan ja sitä, kuinka häntä ei hyväksytä sellaisena kuin hän on. Kirjoittaja kirjoittaa suoraan siitä, kuinka kokee olevansa vääränlainen.

*K3: "Tuntuu siltä etten koskaan kuulu joukkoon. Olen kaiken keskellä yksin. Usein on tylsää, eikä ole ketään kelle laittaisin viestiä ja voisin pyytää näkemään. Parisuhteissanikin jäänyt yksin. Seurani ei oikeasti kiinnosta ja se satuttaa paljon. Koen usein olevani jotenkin "vääränlainen" ja erilainen kuin muut. Siksi luulen ettei minua hyväksytä."*

Alla olevassa esimerkissä kirjoittaja on myös pelännyt muiden reaktioita ja on siksi jättänyt kertomatta itselleen tärkeistä asioista. Näin hän määrittää itsensä huonommaksi kuin toiset ja valtahierakkinen toiseus on läsnä (Löytty 2005, 163). Normaalina pidetty ja sosiaalisesti hyväksyttävä tulee ulkopuolelta, jolloin kirjoittaja toiseutetaan valtavirran toimesta ja määritellään erilaiseksi. Alla olevassa kirjoittaja ilmaisee olevansa erilainen, minkä tulkitsen kokemuksena vääränlaisuudesta.

*K9: "Olen kuitenkin aina jättänyt kertomatta pohdinnoistani, koska ehkä pelkäsin moitteita. Kun tuntee olevansa erilainen, tuntee itsensä myös ulkopuoliseksi ja tuntee yksinäisyyttä."*

Toiseuden ymmärrän kokemusta kuvaavaksi käsitteeksi, joka kuvaa kirjoittajan suhdetta toisiin ja osin omaan itseensä. Toiseuden käsitteen kautta kirjoittajat tekevät eroa itse ja muiden välille. (Kulmala 2006, 70–71.) Aineistossa vääränlaisuutta ilmensi kirjoittajien kokemus siitä, että he olivat erilaisia toisiin verrattuna. Kokemukset erilaisuudet olivat myös pitkäaikaisia ja vaikuttivat olevan joidenkin kirjoittajien mukaan lähes pysyviä. Muutamista kirjoituksista kävi ilmi, että kirjoittajat kokivat olevansa hy-

vinkin muuttumattomalla tavalla erilaisia ja muutamat kokivat, että erilaisuus oli niin huomattavaa, että muita samanlaisia henkilöitä he eivät juurikaan olleet kohdanneet. Kirjoittajat kokivat erilaisuuden ja vääränlaisuuden tunteita sekä ihmisten seurassa että ollessaan yksin. Tässä yhteydessä ymmärrän kirjoittajien kuuluvan marginaaliin. Marginaalisuutta voi määritellä sen mukaan, miten se ilmenee, kenen näkökulmasta sitä tarkastellaan tai mitkä ovat sen seuraukset (Hakola 2017, 4). Kirjoittajien kokemuksissa marginaalissa oleminen johti toiseuden kokemuksiin ja alla olevassa esimerkiksi kirjoittaja kirjoittaakin erilaisuuden kokemuksestaan, joka tässä paikantuu myös vääränlaisuuden kokemukseksi.

*K11: "Tunnen ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, koen olevani erilainen kuin valtaosa tuntemistani ihmisistä."*

Toiseus tarkoittaa asemaa, johon yksilö tai ryhmä asetetaan suhteessa toista määrittelevään, määrittelyoikeudesta päättävään ryhmään. Yleensä käsitteellä tarkoitetaan jotain "normaalista" poikkeavaa ja erilaista ja sillä viitataan niin sosiaaliseen syrjäytymiseen kuin etnisen eron määrittämään asemaankin. Kontekstista riippuu, mikä määritellään toiseudeksi ja mille se merkitys annetaan. (Riitaoja 2013, 32.) Alla kirjoittaja kertoo oman erilaisuutensa olevan hyvin syvää. Kirjoittaja kuvailee olevansa sivusta-seuraaja ja pohtii, ettei ole sopiva muuhun joukkoon. Kirjoittajalla on halu päästä tilanteista pois, koska hän arvelee olevansa liian erilainen ja siten pilaavansa muiden tunnelman. Näin kirjoittaja vertaa itseään valta-asemaa pitäviin ja kirjoittajan kokema sosiaalinen syrjäytyminen aiheuttaa kokemuksen vääränlaisuudesta sekä toiseudesta.

*K18: "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. Olen kyllä omalla tavallani mukana maailman menossa, mutta tilanteissa, joissa minulla ei ole esim. työroolia, tunnen itseni lähes aina ulkopuoliseksi, ajattelen pilaavani muiden tunnelman ja haluaisin lähteä pois."*

Toiseuden kokemuksiin liittyy sekä kokemus erilaisuudesta että myös toisaalta samanlaisuudesta, kuten alla olevasta esimerkistä voi nähdä. Kirjoittaja tietää, että yksinäisyyttä kokevia henkilöitä on paljon, mutta se ei häntä omassa tilanteessaan lohduta. Toiseus tuo esiin sen, miten näemme itsemme ja toisemme (Hall 1999, 98). Niinpä voi-

kin ajatella, että kirjoittaja tunnistaa olevan muitakin hänen kanssaan samanlaisia henkilöitä. Esimerkissä kirjoittaja myös kirjoittaa yrittäneensä jollakin tapaa pienentää itsensä ja oman vääränlaisuutensa. Toiseudessa onkin kyse jossain määrin juuri siitä. Enemmistö yrittää saada pienempää joukkoa vaikenemaan ja määrittelee sen, mikä on erilaisuutta ja hyväksyttävää. Enemmistö myös päättää siitä, ketkä otetaan sisään ja ketkä suljetaan ulkopuolelle. Tämä voi myös johtaa marginalisaatioon ja syrjäytymiseen. (Orsini 2021, 22–23.)

*K14: ” Erillisyydentunnetta ei saa pienemmäksi, vaikka kuinka yrittää ajatella, että meitä yksinäisiä on pilvin pimein. Hulluinta, että häpeäntunnekaan yksinäisyydestä ei ole helpottanut.”*

Yllä olevissa esimerkeissä kirjoittajat ilmaisivat toiseuden aiheuttavan häpeää, erilaisuutta ja erillisyyden tunnetta, jotka ymmärrän tässä yhteydessä myös kokemuksena vääränlaisuudesta. Lisäksi aineiston kirjoituksissa kirjoittajat kokivat olevansa muita huonompia, väliinputoajia, rikkinäisiä, omituisia, viallisia ja jollakin tavalla kelpaamattomia. Näiden kaikkien ilmausten ymmärrän tarkoittavan vääränlaisuutta ja sen kokemuksen myötä kirjoittajat kokivat olevansa erilaisia muihin verrattuna. Erilaisuuden muihin verrattuna voi ymmärtää myös sosiaalisena eriarvoisuutena ja toiseutena. Tällöin yksilön arvo ja ihmisyytensä arvotetaan muista poikkeavan ja jonkin ei-toivotun ominaisuuden kautta. (Tuomisto ym. 2022, 110.)



## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä tutkielmassa oli tarkoitus selvittää, millaisia yksinäisyyden merkityksiä tutkielmassa käytetyn aineiston kirjoitelmissa oli löydettävissä. Lisäksi tutkimuksessa haettiin vastausta siihen, millaisia toiseuden kokemuksia työikäisillä oli kirjoitelmien perusteella. Ajatus yksinäisyyden tutkimisesta nousi omasta kiinnostuksestani aihetta kohtaan. Lisäksi yksinäisyys on aiheena hyvin ajankohtainen ja Suomi osallistuikin ensi kertaa *Generations and gender survey*- tutkimukseen, jonka Väestöliitto toteutti. Vertailussa kävi ilmi, että Suomessa on enemmän yksinäisiä 18–49-vuotiaita aikuisia kuin muissa Pohjoismaissa. (Verkkouutiset 2024.) Niinpä myös aiheajaukseni työikäisiin on ajankohtainen. Omassa työssäni kohtaan paljon asiakkaita, jotka kertovat olevansa yksinäisiä ja ovat sillä osin selittäneet omaa sosiaalityön tarvettaan. Siten ajattelin, että aihetta voisi olla kiinnostavaa tutkia sosiaalityön pro gradu- tutkielmassa. Lisäksi olen kiinnostunut toiseudesta ilmiönä ja aineiston pohjalta se nousikin yhtenä teemana tutkielmani tuloksiin.

Tutkielman teoreettinen viitekehys paikantui yksinäisyyden sekä toiseuden käsitteiden ympärille. Tieteenfilosofisena suuntauksena tutkielmassani oli fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Tutkielmassani selvitin kirjoittajien yksinäisyydelle antamia merkityksiä sekä tutkin kirjoittajien kokemuksia toiseudesta. Fenomenologis-hermeneuttisen suuntauksen pohjalta ymmärsin paremmin kirjoittajien maailmaa sekä sitä, miten he sen kokivat. Lisäksi merkitysten paikantuminen kirjoitelmista sekä toiseuden kokemusten tulkinta perustuivat edellä mainittuun tieteenfilosofiaan. Näiden pohjalta voin todeta, että fenomenologis-hermeneuttinen suuntaus tuki osaltaan aineistoni analyysiprosessia ja mielestäni myös tutkielmani tulokset puhuvat sen puolesta.

Tutkielmani tulosten perusteella kirjoittajat kokivat oman yksinäisyytensä useissa tapauksissa itsestä riippumattomaksi ja lopulliseksi. Osalla kirjoittajista yksinäisyys oli sosiaalista ja osalla emotionaalista, joillakin kirjoittajilla kokemukset yksinäisyydestä koskivat molempia yksinäisyyden jaotteluja, mikä tarkoittaa sitä, ettei kirjoittajilla ollut minkäänlaisia sosiaalisia kontakteja toisiin ihmisiin. Yksinäisyyden lopullisuus aiheutti

kaikissa kirjoittajissa surua ja pelkoa ja useat kirjoittajat kirjoittivat siitä, kuinka yksinäisyys ei ollut heidän oma tahtonsa. Kirjoittajat olivat myös huolissaan omasta tulevaisuudestaan ja ikääntymisestä, vaikka aikaa siihen oli useimmilla kirjoittajilla vielä paljon.

Osalle kirjoittajista yksinäisyys merkitsi kielteistä puhetta omaa itseään kohtaan sekä kokemusta siitä, että myös toiset ilmaisivat kielteistä puhetta kirjoittajien suuntaan. Yhteisenä nimittäjänä näille kokemuksille oli se, kuinka negatiiviset puheet sekä ajatukset aiheuttivat kirjoittajille paha mieltä sekä tunteita siitä, että he eivät olleet hyväksytyjä. Kielteinen puhe sai osassa kirjoittajista aikaan vihan tunteita ja osalla kirjoittajista paha olo purkautui jopa fyysisenä reaktiona omaa itseään ja väkivaltaisina ajatuksina toisia henkilöiltä kohtaan. Yksinäisyys oli myös useissa kirjoituksissa kytköksissä masennukseen sekä siihen liittyviin tunteisiin. Kirjoituksissa ei kuitenkaan käynyt ilmi, oliko yksinäisyys vaikuttanut masennuksen syntyyn vai oliko masennus osasyynä yksinäisyyden kokemuksiin.

Joillekin aineiston kirjoittajille yksinäisyys selittyi omilla elämänvalinnoilla ja osa kirjoittajista kokikin, että yksinäisyys oli itse aiheutettua ja he olivat tavalla tai toisella omaan yksinäisyyteensä syyllisiä. Muutamat kirjoittajat etsivät omalle yksinäisyydelleen selitystä menneisyydestä ja siellä tapahtuneista asioista. Osa kirjoittajista myös oli tietoisesti valinnut oman yksinäisyytensä ja oli jättäytynyt pois ihmisten parista esimerkiksi oman persoonansa piirteiden takia. Osalla kirjoittajista oli kokemuksia siitä, että he ajattelivat itsestään olevan toisille vaivaa ja itse päättivät etäännyä toisista ihmisistä.

Tutkielman aineistosta paikantui myös yksinäisyyttä myönteisesti kuvaava merkityskokonaisuus. Osa kirjoittajista koki, että yksinäisyys ja yksin olo oli heitä voimaannuttavaa ja kirjoittajat hakeutuivat yksinäisyyteen vapaaehtoisesti. Yksinäisyys merkitsi siihen myönteisesti suhtautuville omaa aikaa ja rauhaa tehdä itselle tärkeitä asioita. Lisäksi osa kirjoittajista oli sitä mieltä, että yksinäisyyteen asennoituminen oli oma valinta ja persoonakysymys. Osa kirjoittajista oli yksinäinen omasta tahdostaan riippumatta, mutta oli siitä huolimatta päättänyt suhtautua siihen myönteisesti. Näissä kertomuksissa korostuivat kirjoittajien voimaannuttavat kokemukset omasta yksinäisyydestään.

Toiseus syrjäyttävänä kokemuksena paikantui useista kirjoituksista. Kirjoittajien kokemukset liittyivät sekä henkiseen että fyysiseen ulkopuolisuuden ja syrjäytymisen kokemukseen. Osa kirjoittajista koki joutuneensa ulkopuolelle joko omasta valinnastaan tai omista persoonallisista ominaisuuksistaan johtuen. Lisäksi useissa kirjoitelmissa kuvattiin kokemuksia siitä, ettei kirjoittajalla ollut ketään, kenen kanssa keskustella. Tämä kokemus lisäsi syrjäyttävää toiseutta.

Toisena toiseuden kokemuksia kuvaavana teemana aineistosta paikantui kokemus vääränlaisuudesta. Useissa kirjoituksissa kirjoitettiin siitä, kuinka kokemus erilaisuudesta oli hyvin voimakas. Erilaisuuden kokemukseen liittyi kokemus siitä, että itsessä on jotakin vikaa ja ettei ole kelvoinen. Lisäksi kokemukset vääränlaisuudesta olivat useilla kirjoittajilla hyvin pitkäaikaisia ja pysyviä. Osa kirjoittajista koki erilaisuutta sekä itseksensä olleessaan että myös seurassa. Kirjoittajat kuvailivat vääränlaisuuden olevan sisäinen tunne, jonka ymmärsin tässä tutkielmassa toiseutta aiheuttava kokemuksena.

### **Pohdinta**

Kuten yllä on nähtävissä, tutkielmani tulokset yksinäisyyden merkityksistä olivat hyvin moninaisia ja yleisenä johtopäätöksenä voikin todeta, etteivät yksinäisyyden sisällöt ole kovinkaan yksiselitteisiä ja nopeasti määriteltävissä. Pääasiassa yksinäisyys paikantui kielteiseksi asiaksi, mutta myös myönteisiä puolia siitä oli löydettävissä lähes jokaisen kirjoittajan tekstissä. Lisäksi toiseuden kokemukset näyttäytyivät aineistoni kirjoituksissa, ja ne olivat useille kirjoittajille arkipäivää. Uskon, että tämän tutkielman tuloksilla voidaan saada lisätietoa yksinäisyyden vaikutuksista sekä yhteiskunnalliseen keskusteluun että myös sosiaalityön käytäntöön. Sosiaalityössä ollaan tekemisissä yksinäisyydestä sekä toiseuden kokemuksista kärsivien henkilöiden kanssa, joten ymmärryksen lisääminen näitä ilmiöitä kohtaan on tärkeää.

Weiss (1973, 145) sekä Victor ja kumppanit (2009, 141) ovat määritelleet yksinäisyyttä lisääntyneenä ja pysyväisluontaisena ilmiönä. Näin myös tutkielmani kirjoituksista oli tulkittavissa. Minulle tutkijana oli yllätys, kuinka aikaisessa elämänsä vaiheessa kirjoittajat alkoivat pitää yksinäisyyttään lopullisena. Useilla kirjoittajilla oli vanhuusikään vielä pitkä matka, mutta tästä huolimatta he olettivat olevansa tuolloinkin yksin. Tiili-

kainen (2016, 166) on omassa tutkimuksessaan tehnyt myös samanlaisia havaintoja siitä, kuinka vanhuusiän yksinäisyyden nähtiin olevan verrattain pysyvää. Röngän (2017, 94) tutkimuksessa yhtenä tuloksena oli se, että lapset ja nuoret aikuiset kokivat yksinäisyytensä olevan ei-toivottua ja itsestä riippumatonta. Niinpä voidaankin todeta, että yksinäisyys on usein itsestä riippumatonta ja pysyvää iästä riippumatta.

Aineistossa yksinäisyys sai myös kielteistä puhetta aiheuttavan merkityksen. Kirjoittajat kokivat omasta yksinäisyydestään kielteisiä ajatuksia sekä kokivat saavansa osakseen kielteistä puhetta myös ulkoapäin. Uotilan (2011, 50) iäkkäiden yksinäisyyttä tarkastelleessa väitöskirjassa ikäihmisillä oli samansuuntaisia kokemuksia. Tulosten mukaan vanhuksset kokivat olevansa vaivaksi ja jollakin tavalla ei-toivottuja sekä kokivat yhteiskunnan olevan asenteellinen heitä kohtaan. Samaan tapaan myös omassa tutkielmassani kirjoittajat luonnehtivat omia kokemuksiaan yksinäisyydestään toisten puheissa. Kirjoittajat kokivat saavansa osakseen sääliä ja se vaikutti kirjoittajien suhtautumiseen omaa itseään kohtaan ja aiheutti pahaa oloa. Näin myös emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivät henkilöt kokevat (Weiss 1973, 92). Jäin tutkijana pohtimaan sitä, kuinka todellisia ulkopuolisten kielteisenä koetut puheet yksinäisiä kohtaan oikeasti olivat. Vai oliko kyse siitä, että yksinäisyyden kokemus oli niin satuttava, että sitä kokevat tulkitsivat ja ymmärsivät vastapuolen hyvää tarkoittavat puheet esimerkiksi sääliksi, kuten tutkielmassani kirjoittajat kokivat.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että yksinäisten ihmisten voi olla vaikea jakaa henkilökohtaisia asioita itsestään muille ihmisille. Lisäksi sosiaaliset taidot kuten esimerkiksi vastavuoroisuus ovat tavanomaista heikompia, ja heillä on kielteisiä ajatuksia toisista ihmisistä. Myös itsetunto on usein heikompi kuin keskimääräisesti. (Kontula & Saari 2016, 168.) Siten voisikin ajatella, että aineistoni kirjoittajat kokivat haasteita edellä mainituissa taidoissa ja ne osittain selittivät heidän yksinäisyyttään. Näin yksinäisyys saattoi olla myös alitajuista kirjoittajan omiin valintoihin perustuvaa.

Yksinäisyys ja *yksin olo* näyttäytyi aineiston kirjoitelmissa myös myönteisenä asiana yksilön elämässä. Lisäksi kirjoituksista paikantui voimaantumisen ja pärjäämisen elementtejä. Tutkijana tämä tulos ilahdutti minua. Ymmärrän, että yksinäisyys on pääosin

kielteinen ilmiö, mutta sillä voi olla myös myönteisiä vaikutuksia yksilön elämään ja myös omalla asennoitumisella on merkitystä. Kun henkilö itse toivoo ja hakeutuu yksinäisyyteen, kokemus siitä on myönteisempi kuin silloin, kun yksinäisyys ei ole vapaaehtoista. Myönteistä yksin olossa ja yksinäisyydessä on se, että tuolloin yksilö saa aikaa itselleen. Yksilö voi rauhassa voimaantua, syventyä omiin ajatuksiinsa ja rauhoittua. (Lay ym. 2018, 483–484.) Samoja kokemuksia myös aineiston kirjoitelmissa oli yksinäisyyteen liittyen ja erityisesti vapaaehtoisesti yksinäiset nauttivat yksin olostaan.

Esimerkiksi Kulmalan (2006, 72) väitöskirjan artikkeleissa ihmiset jakoivat samanlaisia kokemuksia toiseudesta kuin olen tutkimuksessani tunnistanut. Artikkeleissa ihmiset kertoivat olevansa ulkopuolisia ja erilaisia. Ulkopuolisuus ja erilaisuus kietoutuivat esimerkiksi sosiaalisten kontaktien puuttumiseen sekä siihen, ettei henkilöillä ollut mahdollisuutta osallistua. Kulmalan (mt., 73) tutkimuksessa ihmiset tekivät vertailua toisiin ihmisiin, jolloin erilaisuus ja poikkeavuus aiheuttivat toiseutta. Samoin tulkitsen olevan omassa tutkielmassani. Toiseus paikantuu ulkopuolisuudeksi, syrjäytymiseksi ja vääränlaisuudeksi verrattuna normaaliin.

Tässä tutkielmassa rajasin tarkastelun kohteeksi työikäiset henkilöt ja heidän kirjoittamansa siksi, että työikäisiä on yksinäisyyden näkökulmasta tutkittu hyvin vähän. Tämän rajauksen myötä alkuperäisestä aineistosta rajautuivat pois ikäihmisten kirjoitelmat. Ymmärrän, että mikäli olisin ottanut tutkielmaani koko aineiston, tuloksista olisi mahdollisesti tullut laajempi ja monipuolisempi kokonaisuus. Toisaalta voi kuitenkin olla, että siitäkkin huolimatta yksinäisyys ja toiseus olisivat saattaneet saada samanlaisia merkityksiä kuin nyt tässä tutkielmassa olen työikäisten kirjoitusten pohjalta analysoinut. Tätä oletusta tukee se, kuinka aiemmissa tutkimuksissa saadut tulokset ikäihmisten kokemuksista ovat olleet samansuuntaisia. (esim. Uotila 2011; Tiilikainen 2016a.) Mikäli olisin tutkinut aineistosta esimerkiksi yksinäisyyden erilaisia paikantumisia, tuolloin rajaus työikäisiin olisi saattanut tuoda erilaisia tuloksia kuin vaikkapa ikäihmisten kirjoituksissa. Niinpä jo pelkkä tutkimusasetelman muutos olisi tuonut tutkielmani aineistosta esiin hyvin erilaisia tuloksia. Oman kiinnostukseni sekä kohderyhmästä tehdyn vähäisen tutkimuksen myötä päädyin tutkielmassani olevaan rajaukseen ja koen rajauksen olleen perusteltu.

Tämän tutkielman tulosten perusteella ei voida tehdä mitään yleispäteviä tulkintoja. Tutkielma on laadullinen, joten sen perusteella yleistettäviä päätelmiä työikäisten yksinäisyyden tai toiseuden kokemuksista on mahdotonta määrittää. Tuloksista voi kuitenkin päätellä, että yksinäisyydellä on merkittäviä vaikutuksia yksilön elämään ja hyvinvointiin. Yksinäisyys merkitsee eri ihmisille erilaisia asioita ja yksinäisyys näyttäytyy joillekin myös myönteisenä ja voimaannuttavana asiana elämässä. Pääasiassa yksinäisyys kuitenkin nähdään kielteisenä ja ei-toivottuna. Lisäksi yksinäisyys aiheuttaa toiseuden kokemuksia syrjäytymisenä sekä kokemusta siitä, että henkilö on jotenkin erilainen tai vääränlainen. Sosiaalityössä tarvitaan ymmärrystä toiseudesta ja sitä kokevista asiakkaista. Sosiaalityössä tulisi tunnustaa se, että huolimatta sosiaalityöntekijöiden vahvasta ammatillisuudesta, asiakkaiden tulisi itse saada kertoa oma tarinansa ilman että heitä yritetään laittaa tiettyyn kategoriaan tai lokeroon ammatillisen tietämisen varjolla. Sosiaalityön tärkeänä työvälineenä on taito kohdata asiakkaat empaattisesti ja kuunnellen. (Tsang 2017, 314.) Niinpä ajattelen tämän tutkielman tuovan lisätietoa niin toiseudesta kuin yksinäisyydestäkin myös sosiaalityön professioon ja asiakkaiden kohtaamiseen.

Yksinäisyyden tutkimusta tulisi edelleen jatkaa ja sitä tulisikin tehdä erityisesti sosiaalityön näkökulmasta. Olisi kiinnostavaa tietää, millaisia merkityksiä sosiaalityön asiakkaat antavat yksinäisyydelle ja miten asiakkaat itse näkevät yksinäisyyden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, onko yksinäisyys ollut osaltaan vaikuttamassa siihen, että asiakkuus sosiaalityössä on alkanut. Sosiaalityön näkökulmasta olisi myös tärkeää selvittää, olisiko olemassa keinoja, joilla sosiaalityössä voitaisiin ottaa huomioon myös ihmisten yksinäisyys ja löytää keinoja sen ehkäisemiseen. Tärkeää olisi kuulla sekä asiakkaiden että sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä siitä, millaisia merkityksiä yksinäisyyden kokemuksilla ja seurauksilla on sosiaalityössä. Myös tutkimusta työikäisistä tulisi lisätä, koska heitä yhtenä sosiaalityön merkittävänä asiakasryhmänä on tutkittu hyvin vähän.

Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 1 ja 15 §:ssä puhutaan siitä, kuinka lain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta. Lisäksi sosiaalityön tarkoituksena on vähentää eriarvoisuutta, lieventää elämäntilanteen vaikeuksia ja

vahvistaa sekä edistää toimintaedellytyksiä ja osallisuutta. Näin ollen ajattelen, että tietämyksen lisääminen yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia sekä toiseuden kokemuksia kohtaan on myös sosiaalityön sekä sosiaalityön tutkimuksen tehtävä. Huomioimalla asiakkaan entistä kokonaisvaltaisemmin kaikkine haasteineen ja haavoittuvuuksineen voimme omalta osaltamme olla sosiaalityössä ja sen tutkimuksessa toteuttamassa lain kirjainta ja siten edistää jokaisen sosiaalityön asiakkaan hyvinvointia.

## Lähteet

- Alasuutari, Pertti 2011: Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino Oy.
- Alvarez-Monjaras, Mauricio & Mayes, Linda C. & Potenza, Marc N. & Rutherford Helena JV 2019: A developmental model of addictions; integrating neurobiological and psychodynamic theories through the lens of attachment. *Attachment and human development* vol. 21 (6), 616-637. <https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1498113>
- Bauman, Zygmunt 2020: Sosiologinen ajattelu. 6. painos. 1.painos 1997. Tampere: Vastapaino Oy.
- Benner, Aprile D. & Mistry, Rashmita S. 2020: Child development during COVID-19 pandemic through a life course theory lens. *Child development perspectives* vol. 14 (4), 236-243.
- Benzel Ed 2022: Empowerment. *World neurosurgery* vol. 157: 15, 15-15. <https://doi.org/10.1016./j.wneu.2021.10.132>.
- Buecher, Susanne & Maes, Marlies & Denissen, Jaap J.A. & Luhmann, Maike 2020: Loneliness and the big five personality traits: A meta-analysis. *European journal of personality* 34, 8-28. DOI: 10.1002/per.2229.
- Burholt, Vanessa 2024: Culture, social isolation and loneliness in later life. Teoksessa Hajek, Andre' & Riedel-Heller, Steffi G. & König, Hans-Helmut 2024 (toim.): Loneliness and social isolation in old age. Correlates and implications. New York: Routledge, 50- 59. <http://doi.org/10.4324/9781003289012>
- Cedersund, Elisabet 2013: Categories of otherness: on the use of discursive positioning and stories in social work research. *Nordic social work research* 3:2, 130-138. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2013.826141>.
- Chambon, Adrienne 2013: Recognising the other, understanding the other: a brief history of social-work and otherness. *Nordic social work research* 3:2, 120-129. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2013.835137>
- Coll-Planas, Laura & Rodriguez-Arjona, Dolores & Pons-Vigués, Mariona & Nyqvist, Fredrica & Puig, Theresa & Monteserin, Rosa 2021: Not alone in loneliness: A qualitative evaluation of a program promoting social capital among lonely older people in primary health care. Teoksessa Tarazona Santabalbina, Francisco Jose' & Santaeugenia Gonzalez, Sebastia' Josep & Garcia Navarro, Jose' Augusto & Vina, Jose' (toim.): Health care for older adults. Basel: MDPI.
- Cudjoe, Thomas K.M. 2024: Social connection, aging and poverty. Teoksessa Hajek, Andre' & Riedel-Heller, Steffi G. & König, Hans-Helmut 2024 (toim.): Loneliness and social isolation in old age. Correlates and implications. New York: Routledge, 40-49. <http://doi.org/10.4324/9781003289012>
- Dingle, Genevieve A. & Groarke, Jenny M. 2022: An update on Loneliness theory and practice for health professionals. *Behaviour change* 39/2022, 131-133.
- Dongning, Ren & Wen Wei, Loh & Chung, Joanne M. & Brandt, Mark J. 2024: Person-specific priorities in solitude. *Journal of personality* 00 (1), 1–19. DOI: 10.1111/jopy.12916
- Eräsaari, Leena 2011: Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 31–58.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Goldin, Daniel 2022: Prologue: Otherness. *Psychoanalytic inquiry* 42:2, 99-100. <https://doi.org/10.1080/07351690.2022.2022366>
- Günther, Kirsi & Ekqvist, Eeva & Katajisto, Jenni 2020: Toiseus tahattomasti lapsettomien naisten kokemana. *Janus* vol. 28 (3), 273–289.
- Haaparanta, Leila & Niiniluoto, Ilkka 2016: Johdatus tieteelliseen ajatteluun. Helsinki. Gaudeamus Oy.
- Haasio, Ari 2015: Toiseus, tiedontarpeet ja tiedon jakaminen tietoverkon ”pienessä maailmassa.” Tutkimus sosiaalisesti vetäytyneiden henkilöiden informaatiokäyttäytymisestä. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.



- Hajek, Andre' & Riedel-Heller, Steffi G. & König, Hans-Helmut 2024: Preface. Teoksessa Hajek, Andre' & Riedel-Heller, Steffi G. & König, Hans-Helmut 2024 (toim.): Loneliness and social isolation in old age. Correlates and implications. New York: Routledge, 9-10.  
<http://doi.org/10.4324/9781003289012>
- Hakola, Outi 2017: Sisään sulkemisen ja pois sulkemisen rajamailla: Kriittinen näkökulma marginaalisuus-termin käyttöön. Lähikuva- audiovisuaalisen kulttuurin tieteellinen julkaisu 30 (3), 3–8.  
<https://doi.org/10.23994/lk.66587>.
- Hall, Stuart 1999: Identiteetti. (Suom. ja toim.) Lehtonen, Mikko & Herkman, Juha. Tampere: Vastapaino.
- Heiskanen, Tarja 2011: 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 77–95.
- Helsingin Sanomat 2024: Noin puolet nuorista kärsii säännöllisesti yksinäisyydestä- ”Aikuisten tulisi suhtautua empaattisemmin.” <https://www.hs.kotimaa/art-2000010226042.html>. Viitattu 10.4.2024.
- Hiilamo, Heikki 2011: Yksin asuvien kokemuksi masennuksesta toipumisesta. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 97–109.
- Holtz Deal, Kathleen 2007: Psychodynamic theory. *Advances in social work* Vol. 8 (1), 184–195.
- Hänninen, Marja-Leena 2013: Johdanto. Teoksessa Hänninen, Marja-Leena (toim.) Vieras, outo, vihollinen. Toiseus antiikista uuden ajan alkuun. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Jansson, Anu 2020: Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki.
- Juhila, Kirsi 2012: Poikkeavan kategorian jäsenyyden tuottaminen ja vastustaminen. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero: Kategoriat, kulttuuri ja moraali. Tampere: Vastapaino.
- Julkunen, Ilse & Rauhala Pirkko-Liisa 2013: Otherness, social welfare and social work- a Nordic perspective. *Nordic social work research* 3:2, 105-119.  
 DOI <https://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080/2156857X.2013.834266>
- Junttila, Niina 2010: Social competence and loneliness during the school years- Issues in assessment, interrelations, and intergenerational transmission. Väitöskirja. Turku: University of Turku.
- Junttila, Niina 2015: Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Junttila, Niina 2016: Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University press. 52–73.
- Junttila, Niina & Topalli, Pamela Zoe, & Kainulainen, Sakari & Saari, Juho 2016: The portrayal on lonely finnish people. Teoksessa Rokach, Ami (toim.): The Correlates of loneliness. Sharjah: Bentham science publishers. 156-183.
- Juntunen, Anna 2015: Tarkoituksellinen elämäni. Nuorten toimijuus ulkopuolisuuden kokemuksissa. Teologinen aikakauskirja 4/2015. 310–325.
- Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020: Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala, Anna 2004: Johdanto: neuvottelu marginaalien kulttuurisesta paikasta. Teoksessa Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala, Anna (toim.) Puhua vastaan ja vaieta: Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Tampere: Gaudeamus. 9–19.
- Kaartinen, Marjo 2004: Neekerikammo. Kirjoituksia vieraan pelosta. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kaiser, Till & Luhmann, Maike 2024: Socioeconomic correlates of loneliness and social isolation late in life. Teoksessa Hajek, Andre' & Riedel-Heller, Steffi G. & König, Hans-Helmut (toim.): Loneliness and social isolation in old age. Correlates and implications. New York: Routledge, 29-39.

- Kainulainen, Sakari 2016: Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudemus, 114–125.
- Kakkori, Leena 2009: Hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. *Aikuiskasvatus* 29 (4), 273–280. <https://doi.org/10.33336/aik.94208>
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina (n.d.) *Etnografia*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. Viitattu 13.1.2024
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina (n.d.) *Etnografia*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. Viitattu 20.1.2024.
- Kangasniemi, Jukka 2008: Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision nuorten palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kauko, Outi 2018: Lasten yksinäisyys perhesiirtymissä. Lasten merkityksenantoa tutkimassa. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Karhe, Liisa 2017: Potilaan hoitoyksinäisyys. Käsitteellinen malli potilaan yksinäisyydestä hoitosuhteessa ja hoitoyksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kontula, Osmo & Saari, Juho 2016: Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University press. 164–181.
- Kulmala, Anna 2006: Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kraav, Siiri-Liisi 2022: Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity of middle-aged men. Väitöskirja. Kuopio: University of eastern Finland.
- Laine, Kaarina 2005: Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016: Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University press. 273–295.
- Larsson, Helena & Beck, Ingela & Blomqvist, Kerstin 2023: Perspectives on existential loneliness. Narrations by older people in different care contexts. *International journal of qualitative studies on health and well-being* 18:1, 1-13. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2184032>.
- Lay, Jennifer C. & Pauly, Theresa & Graf, Peter & Mahmood, Atiya & Hoppman, Christiane A. 2020: Choosing solitude: Age differences in situational and affective correlates of solitudeseeking in midlife and older adulthood. *The journals of gerontology. Series B, Psychological science and social sciences* vol. 75 (3), 483-493. doi:10.1093/geronb/gby044.
- Lempinen, Lotta 2021: Changers in mental health symptoms, bullying, involvement, loneliness and service use among finnish speaking children aged 8–9 years over a 24 year period. A population-based study. Turku: University of Turku.
- Löytty, Olli 2005: Toiseus. Kuinka tutkia kohtaamisia ja valtaa. Teoksessa Rastas Anna & Huttunen, Laura & Löytty, Olli: *Suomalainen vieraskirja. Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta*. Tampere: Vastapaino.
- 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, 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>.
- Mijuskovic, Ben Lazare 2019: Loneliness: In harm's way. Teoksessa Mijuskovic, Ben Lazare: *Consciousness and loneliness: Theoria and praxis*. Leiden: Brill.
- Moilanen, Pentti & Rähkä, Pekka 2018: Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, Raine (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–72.
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016: Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudemus, 73–95.
- Nevalainen, Vesa 2009: *Yksinäisyys*. Porvoo: Edita publishing Oy.

- Orsini, Giacomo 2021: Introduction. The social (re)production of diversity. *Cromohs cyber review of modern history* 23 (3), 22-23.
- Paavilainen, Petri 2015: *Psykologian tutkimusopas*. 1.–3.painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Ploesser, Melanie & Mecheril, Paul 2012: Neglect- recognition- deconstruction: Approaches to otherness in social work. *International social work*. Vol. 55 (6), 794-808.
- Pullen, Alison & Simpson, Ruth 2009: Managing difference in feminized work: Men, otherness and social practice. *Human relations*. vol. 62 (4), 561-587.
- Puusa, Anu. 2020: Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Riitaoja, Anna-Leena 2013: *Toiseuksien rakentuminen koulussa*. Tutkimus opetussuunnitelmista ja kahden helsinkiläisen alakoulun arjesta. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Rodriguez, Micaela & Pratt, Samuel & Bellet, Benjamin W. & McNally, Richard J. 2023: Solitude can be good-If you see it as such: Reappraisal helps lonely people experience solitude more positively. *Journal of personality* 00 (9), 1-18. DOI: 10.1111/jopy.12887
- Rokach, Ami 2016: *Modern loneliness in historical perspective*. Teoksessa Rokach, Ami (toim.) *The Correlates of Loneliness*. Sharjah: Bentham science publishers. 3-33.
- Romero-Rodriquez, Luis M & Civila, Sabina & Aquaded, Ignacio 2021: Otherness as a form of intersubjective social exclusion. Conceptual discussion from the current communicative scenario. *Journal of information, communication and ethics in society*. vol 19. (1), 20-37.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2020: *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Russell, Matheson 2006: *Husserl. A guide for the perplexed*. New York. Continuum.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. 2017: *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford press.
- Rönkä, Anna Reeta 2017: *Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the Northern Finland Birth Cohort 1986*. Oulu: University of Oulu.
- Saari, Juho 2009: *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki; WSOYpro Oy.
- Saari, Juho 2016: *Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen*. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University press. 9-33.
- Segrin, Chris, Burke, Tricia J. & Badger, Terry 2016: *Loneliness, relationships and health*. Teoksessa Rokach, Ami (toim.): *The Correlates of Loneliness*. Sharjah: Bentham science publishers, 128-155.
- Salo, Anne-Elina 2023: *The dynamic layers of socially embedded vulnerability in preadolescence. How can support meet needs in family and school context?* Väitöskirja. Turku: University of Turku.
- Savikko, Niina 2008: *Loneliness of older people and elements of intervention of its alleviation*. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki.
- Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301
- Sosnet 2003: *Sosiaalityön määritelmä. Sosiaalityön määritelmä - Sosnet*. Viitattu 25.2.2024.
- Stauffer, Jill 2015: *Ethical loneliness: The injustice of not being heard*. New York: Columbia university press.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS): *Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020–2021*. Sähköinen tietoaaineisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3609>
- Thiselton, Anthony C. 2009: *Hermeneutics. An introduction*. Cambridge: William B. Eerdmans publishing company.
- Tiikkainen, Pirjo 2006: *Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tiikkainen, Pirjo 2011: *Yksinäisyys teorioiden valossa*. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 59–76.
- Tiilikainen, Elisa 2016 a: *Yksinäisyys ja elämäntietäminen. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Tiilikainen, Elisa 2016 b: *Näkökulmana elämäntietäminen*. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University press, 129–148.

- Tiilikainen, Elisa 2019: Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus.
- Tsang, Nai Ming 2017: Otherness and empathy- implications of Levinas ethics for social work education. *Social work education* 36:3, 312-322. <https://doi.org/10.1080/02615479.2016.1238063>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomisto, Noora & Ekqvist, Eeva & Raitakari, Suvi 2022: Toipumisorientaation merkityksellistyminen toivon diskursseina psyykkisesti sairaiden nuorten haastattelupuheessa. *Janus* vol. 30 (2), 107–123.
- Turtiainen, Kati & Jäppinen, Maija & Stamm, Ingo 2021: Ihmisoikeudet aikuissosiaalityön lähtökohtana. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Svenlin, Anu-Riina & Turtiainen, Kati (toim.): Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Tökkäri, Virpi 2015: Lauri Rauhalan merkityksestä Juha Perttulan fenomenologiselle ajattelulle ja kokemuksen tutkimukselle. Teoksessa Tökkäri, Virpi (toim.) Kokemuksen tutkimus V. Lauri Rauhala 100 vuotta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Uotila, Hanna 2011: Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnosta. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- van Baarsen, Berna & Smit, Johannes T. & Snijders, Tom A.B. & Knipscheer, Kees P.M. 1999: Do personal conditions and circumstances surrounding partner loss explain loneliness in newly bereaved older adults? *Ageing and society* 19, 441-469.
- Vanhalakka-Ruoho, Marjatta 2014: Toimijuus elämänkulussa. *Aikuiskasvatus* (3), 192–201.
- van Tilburg, Theo G. & de Jong Gierveld, Jenny 2024: The concepts and measurement of social isolation and loneliness. Teoksessa Hajek, Andre' & Riedel-Heller, Steffi G. & König, Hans-Helmut 2024 (toim.): Loneliness and social isolation in old age. Correlates and implications. New York: Routledge, 3-12. <http://doi.org/10.4324/9781003289012>
- Verkkouutiset 2024: Yksinäisyys. <https://www.verkkouutiset.fi/yksinaisyys/>. Viitattu 23.4.2024.
- Victor, Christina R. & Scambler, Sasha & Bond, John 2009: The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life. Maidenhead: Open University Press.
- Victor, Christina R. & Yang, Keming 2012: The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The journal of psychology* 146: 1-2, 84-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>.
- Weinstein, Netta & Hansen, Heather & Nguyen, Thuy-vy 2023: Definitions of solitude in everyday life. *Personality and social psychology bulletin* vol 49 (12), 1663- 1678. <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1177/01461672221115941>
- Weiss, Robert S. 1973: Loneliness: The experience of emotional and social isolation. London: The MIT press.
- Woodruff Smith, David 2013: Husserl. 2<sup>nd</sup> edition. London & New York: Routledge.
- Yle 2022: Pahimmillaan yksinäisyys on ikäihmisen sosiaalinen kuolema, mutta Liisa Kivelä, 85, nauttii vapaudesta: ”En enää aloittaisi uutta liittoa.” <https://yle.fi/a/74-20001850>. Viitattu 28.4.2024.
- Yle 2023: Nuorten yksinäisyys ei ole hellittänyt, vaikka pandemiarajoitukset purettiin: Lääkkeeksi on nyt tarjolla ilmainen yksinäisyyden omahoito-ohjelma. <https://yle.fi/a/74-200008703>. Viitattu 10.4.2024.
- Zahavi, Don 2019: Phenomenology the basics. London & New York: Routledge.
- Zucchetto, Jillian 2021: The impact of structural and functional social resources on loneliness among americans age 50 years and older. *Innovation in aging* vol. 5. S1/2021, 538-538.