

**Aikuisten naisten kokema sosiaalisiin suhteisiin liittyvä yksinäisyys eri
elämänvaiheissa**

Emilia Pörhölä, Y24645965
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
Lapin yliopisto
2024

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Aikuisten naisten kokema sosiaaliin suhteisiin liittyvä yksinäisyys eri elämänvaiheissa

Tekijä: Emilia Pörhölä

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma X Lisensiaatintutkimus __

Sivumäärä: 69

Vuosi: 2024

Tiivistelmä:

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaisia yksinäisyyden kokemuksia naisilla on eri elämänvaiheissa, ja millaisiin sosiaaliin suhteisiin tai sosiaalisten suhteiden puuttumiseen naisten yksinäisyyden kokemukset liittyvät. Lisäksi tutkielmassa oli tavoitteena selvittää, mikäli naisten yksinäisyyskokemuksiin liittyy jotain nais erityistä. Tutkielma on laadullinen tutkimus, jossa taustalla vallitsevana metodologisena viitekehyksenä on sosiaalinen konstruktionismi ja narratiivisuus. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmin. Tutkielmassa käytetty aineisto on yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston valmis tutkimusaineisto ”Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020–2021” (FSD3609). Tutkielmassa käytetty aineisto koostuu 38 naisen kirjoituksesta, jossa naiset kuvaavat yksinäisyyden kokemustaan eri elämänvaiheissaan.

Naisten yksinäisyyskokemukset liittyivät tunteisiin ja toimintaa, joukkoon kuulumattomuuden kokemukseen, yksin jäämiseen sosiaalisista suhteista sekä tuen ja sosiaalisen suhteen puutteeseen. Yksinäisyyskokemukset aiheuttivat naisissa paljon vaikeita tunteita, ja yksinäisyys heijastui naisilla myös toimintaa rajoittavana tekijänä. Osalla naisista oli myös myönteisempiä ja toimintaa rohkaisevia yksinäisyyskokemuksia. Naisten kokema yksinäisyyteen liittyvä joukkoon kuulumattomuus ulottui niin läheisiin sosiaaliin suhteisiin kuin isompiin ihmismassoihin. Se näkyi myös ajassa, paikassa sekä erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina. Yksin jääminen sosiaalisista suhteista kuvasti naisten yksinäisyyskokemuksissa erilaisia menetyksiä, hylätyksi tai jätetyksi tulemista, syrjintää sekä ulossulkemisen kokemuksia. Tuen ja sosiaalisen suhteen puute kuvasti yksinäisyyden tunnetta, mikäli erityisesti haasteellisten asioiden käsittelemisessä ei ollut saatavilla tukea ja lohtua. Naisilla oli erilaisia toiveita sosiaalisista suhteista. Kaikkiin tutkielmassa jaoteltuihin yksinäisyyttä ilmentäviin ryhmiin oli naisilla kokemuksia aina lapsuudesta vanhuuteen.

Nais erityisiä yksinäisyyskokemuksia ei tutkielman aineistosta löytynyt paljon. Nais erityisten yksinäisyyskokemusten taustalla vaikuttivat sukupuoleen liitettävät roolit, odotukset sekä vallalla olevat sukupuoleen liitetyt diskurssit. Tutkielma oli yhdensuuntainen aiempien tutkimustulosten kanssa siitä, että yksinäisyys aiheuttaa monia negatiivisia vaikutuksia yksinäisyyden kokijalle.

Avainsanat: yksinäisyys, naiset, sosiaaliset suhteet, elämäkulkku

Sisällys

1 JOHDANTO.....	4
2 YKSINÄISYYS JA SUKUPUOLI TEOREETTISESSA TARKASTELUSSA	8
2.1 Yksinäisyys käsitteenä.....	8
2.2 Naissukupuoli ja yksinäisyys.....	11
3 SOSIAALISET SUHTEET TEOREETTISESSA TARKASTELUSSA	16
3.1 Sosiaaliset suhteet elämäkulussa	16
3.2 Naisten sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys	20
4 TUTKIELMAN TOTEUTUS	24
4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	24
4.2 Metodologiset valinnat.....	24
4.3 Aineisto ja analyysi	26
4.4 Tutkielman eettisyys	30
5 Yksinäisyys tunteisiin ja toimintaan vaikuttavana kokemuksena	32
5.1 Yksinäisyys tunnekokemuksena	32
5.2 Rajoittava ja rohkaiseva yksinäisyys	37
6 Yksinäisyyskokemukset ja sosiaaliset suhteet eri elämänvaiheissa	41
6.1 Joukkoon kuulumattomuus yksinäisyyden kokemuksen taustalla	41
6.2 Yksin jääminen sosiaalisista suhteista	48
6.3 Tuen ja sosiaalisen suhteen puute yksinäisyyden taustalla	54
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	59
LÄHTEET	65

1 JOHDANTO

Yksinäisyys näkyy ajankohtaisena huolenaiheena perinteisessä mediassa sekä sosiaalisessa mediassa. Sekä eri medioissa että tutkimuksissa nostetaan esiin ja tunnistetaan yksinäisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Yksinäisyyttä väläytetään jopa 2000-luvun kansanterveysongelmana (Spitzer ym. 2022, 651). Tilastokeskuksen (2022) mukaan 16-vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022 yksinäisyyttä koki 29,7 %. Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrin (2023) mukaan 61 % tutkimukseen vastanneista 15–84-vuotiaista kokee yksinäisyyttä ainakin joskus. Sellaisten henkilöiden määrä, jotka eivät koskaan koe yksinäisyyttä oli pienentynyt, kun taas muutaman kerran vuodessa yksinäisyyttä kokevien määrä oli kasvanut verrattuna vuoteen 2022. Yksinäisyysbarometrin yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä nuorilla ja nuorilla aikuisilla kuin sitä vanhemmilla.

Suomalaisessa yhteiskunnassa yksinäisyys ei näytä kasvaneen 1990-luvun ja 2010-luvun aikana. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys olisi sen sijaan hieman vähentynyt. Tutkimuksen mukaan yhteiskunnassa vallitsevat hyveet kuten onnellisuus, luottamus ja turvallisuus vähentävät yksinäisyyttä. Vaikka yksinäisyys ei olisi lisääntynyt, kokee kuitenkin väestöstä merkittävä osa yksinäisyyttä. Yksinäisyys on ilmiönä ja ongelmana sellainen, joka kasautuu yhteiskunnan huono-osaisille, ollen samalla merkittävä osa huono-osaisuuden kokemuksesta. (Saari 2016, 50–51.) Yksinäisyyden ajankohtaisuus on noussut entistä suuremmalle jalustalle viimeisten vuosien aikana, johon vaikutti koronavirus-pandemia. Tutkimuksen mukaan Suomessa yksinäisyys lisääntyi vuosien 2016–2022 aikana kaikissa tutkimuksessa tarkastelluissa väestöryhmissä (Laaninen & Niemelä 2023, 237). Yksinäisyys on saanut näkyvyyttä politiikassa, ja toimenpiteitä yksinäisyyden vähentämiseksi on alettu tehdä enemmän vuoden 2015 jälkeen (Tiilikainen 2019,7).

Yksinäisyyttä on tutkittu paljon erityisesti 2000-luvun jälkeen. Tutkimusta on tehty monitieteisesti, ja monista eri näkökulmista. Merkittävä osa tutkimuksista on keskittynyt yksinäisyyden yhteiskunnalliseen esiintyvyyteen. Sen lisäksi kiinnostuksen kohteena ovat olleet myös muun muassa yksinäisyyden syyt, seuraukset ja yksinäisyyteen johtaneet tekijät. (Saari 2016, 12–13.) Yksinäisyys tutkimuksen perustan kartoittaminen on haastavaa, koska käsitettä on käytetty eri tutkimuksissa aika ajoin jo pidempään (Junttila 2016, 52). Tutkimusta on tehty monesta eri näkökulmasta ja eri väestöryhmien osalta. Ikääntyneiden yksinäisyyden tutkimusta on tehty runsaasti eri näkökulmista, kuten elämänkulun, yksinäisyyden kokemuksen ja yksin kotona asuvien yksinäisyyden näkökulmista (Victor ym. 2009; Tiilikainen 2016; Kangassalo & Teeri 2017; Rahikka ym. 2020). Ikääntyneiden

näkökulmasta on myös tutkittu sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä (Tiikkainen 2006). Lasten ja nuorten yksinäisyyttä on tutkinut Niina Junttila (2015). Markus Laaninen ja Mikko Niemelä (2023) ovat tutkineet pandemian vaikutuksia yksinäisyyteen. Juho Saaren (2016) toimittamassa teoksessa yksinäisyyttä tarkastellaan yhteiskunnallisena ilmiönä. Kansainvälisesti tunnustettuja huippututkijoita yksinäisyyden parissa ovat John Cacioppo ja Ami Rokach (mt., 13). Yksinäisyystutkimuksen monitieteisyys osoittaa yksinäisyyden laajat ulottuvuudet.

Pro gradu -tutkielmassani olen kiinnostunut tutkimaan aikuisten naisten kokemaa sosiaalisiin suhteisiin liittyvää yksinäisyyttä eri elämänvaiheissa. Tutkielmani tutkimuskysymyksiä ovat *1. Millaisia yksinäisyyden kokemuksia naisilla on eri elämänvaiheissa? 2. Millaisiin sosiaalisiin suhteisiin tai sosiaalisten suhteiden puuttumiseen naisten yksinäisyyden kokemukset liittyvät?* Kiinnostukseni yksinäisyystutkimukseen on syntynyt yhteiskunnallista keskustelua seuraamalla sekä käytännön sosiaalityössä. Oman kiinnostukseni ohella yksinäisyystutkimuksen rajaus sosiaalisiin suhteisiin liittyvään yksinäisyyteen syntyi aiempaan tutkimukseen perehtyessäni. Yksinäisyys on kokemuksena yksilöllinen (Rokach 2004, 25), ja yksinäisyyden kokemus onkin huomioitu tutkimuksissa enenevässä määrin (mm. Tiilikainen 2016; 2019; Rahikka ym., 2020). Yksilöllisen kokemuksen takia on tärkeää, että tutkittavien omat äänet ja kokemukset pääsevät kuuluviin. Elämäntutkimuksen näkökulma on myös ollut enenevästi tarkastelun kohteena tutkimuksissa, mutta yksinäisyyden kontekstissa sitä on tarkasteltu harvemmin. Elämäntutkimuksen näkökulmaa ei ole huomioitu juurikaan laadullisissa tutkimuksissa, joissa yksinäisyyttä tarkasteltaisiin tutkittavien omien kuvailujen ja kertomusten perusteella. (Tiilikainen 2019, 27–28.)

Yksinäisyyttä on tarkasteltu paljon vanhuuden näkökulmasta. Vanhuusiän yksinäisyyttä tutkineen Elisa Tiilikaisen (mt.) mukaan yksinäisyys liitetään helposti vanhuuteen. Hän on myös törmännyt jaotteluun, jossa aikuis- ja vanhuusiän yksinäisyys erotetaan toisistaan, jolloin voi syntyä ajatus siitä, etteivät vanhat ihmiset ole aikuisia. Tutkielmani aineistona toimii yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston valmisaineisto Yksinäinen – yhdessä ja erikseen (2020–2021) (FSD3609). Aineisto koostuu kirjoituksista, joissa kirjoittajat kuvaavat yksinäisyyttä. Aineiston vastaajista suurin osa on naisia. Tutkielmani aineiston naiset ovat eri-ikäisiä aikuisia naisia. Tutkielmassa heidän kokemaansa sosiaalisiin suhteisiin liittyvää yksinäisyyttä tarkastelen kuitenkin eri elämänvaiheissa.

Tutkielmassani kohderyhmäksi valikoituivat naiset. Valinta tutkia naisten kokemaa yksinäisyyttä oli osaltaan aineistolähtöinen, koska tutkielmani aineistossa vastaajat ovat valtaosaltaan naisia. Perehtyessäni aiempaan tutkimukseen havaitsin enemmän

yksinäisyystutkimuksia naisnäkökulmasta kuin miesnäkökulmasta. Tutkimuksia on kuitenkin tehty sekä naisten että miesten yksinäisyydestä. Osassa tutkimuksissa naisten todetaan kokevan enemmän yksinäisyyttä kuin miesten ja osassa miesten yksinäisyys näytetään naisia suurempana. Toisissa tutkimuksissa tällaisia eroja ei havaita. (mm. Piquart & Sörensen 2001; De Jong Gierveld & Van Tilburg 2010; Aartsen & Jylhä 2011; Dahlberg & McKeen 2014; Maes ym. 2019.) Koska tutkielmassani käyttämäni aineistoon oli vastannut niin merkittävästi enemmän naiset kuin miehet, jäin pohtimaan, miksi näin on. Tutkimuksessa on havaittu miesten muun muassa olevan haluttomampia puhumaan yksinäisyydestään (Steed ym. 2007, 84). Tällaisella tekijällä voi mahdollisesti olla vaikutusta siihen, miksi aineistossa on selkeästi vähemmän miesten kirjoituksia.

Valintani tutkia naisten kokemaa yksinäisyyttä mahdollisti myös sen, että tutkielmassani voin muiden tutkimuskysymysten ohella tarkastella sitä, onko naisten kokemassa yksinäisyydessä jotain nais erityistä. Naiseutta ja sukupuolta tarkastelen tutkielmassani sukupuolen sosiaalisen rakentumisen kautta, ja keskiössä on Judith Butlerin (2006) sukupuoli teoria. Työni keskiössä ovat kuitenkin naisten kokemukset, eivätkä niinkään nais erityiset kokemukset. Tarkoitukseni on sukupuolen ymmärryksen kautta hahmottaa, mikäli naisten kokemasta yksinäisyydestä on löydettävissä jotain, joka on tulkittavissa nais erityiseksi.

Tutkimukseni aihe on tärkeä sekä sosiaalityön että yhteiskunnan näkökulmasta. Sosiaalityö on ihmisten lähellä toimimista, mutta sen tärkeä tehtävä on myös pyrkiä vaikuttamaan ihmisiltä saadun tiedon avulla yhteiskuntarakenteisiin, tehden niistä oikeudenmukaisempia ja yhdenvertaisempia (Törrönen 2018, 40). Yksinäisyydellä on vahva kytkös yhteiskuntaan ja eriarvoisuuteen. Yhteiskunnassa vallitseva eriarvoisuus aiheuttaa yksinäisyyttä ja yksinäisyys eriarvoisuutta muun muassa yksilön toimintakyvyn ja elämänmahdollisuuksien kautta. Yksinäisyys liittyy niin palveluihin hakeutumiseen kuin niistä pois jäämiseen, ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Saari 2016, 10–11.) Suomalaisen yksinäisyyttä tutkineessa tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden olevan yhteydessä eristäytyneisyyden ja masentuneisuuden tunteen kanssa. Lisäksi yksinäisyyteen liitettiin aloitekyvyttömyyttä, sosiaalista pelkoa sekä tulevaisuuden pelkoa. Yksinäisyyteen liitettiin myös päihteidenväärikäyttöä sekä lohturuokailua. (Junttila ym. 2015, 95.) Yksinäisyys voi aiheuttaa hyvinvointiongelmien lisäksi pienituloisuutta, heikompaa koulutusta sekä työllistymisen vaikeuksia (Kinnunen & Kontula 2021, 143). Vaikka yksinäisyys liittyy vahvasti ihmissuhteisiin, ei kyse ole kuitenkaan pelkästään siitä. Yksinäisyyteen liittyy myös isommassa mittakaavassa osallistumisen mahdollisuudet sekä yhteisöjen tarjoama osallisuus.

(Rahikka ym. 2020, 105.) Sosiaalityön näkökulmasta merkityksellistä on, että ihmisillä on resursseja ja yhtäläisiä mahdollisuuksia olla osallisia. Tutkielmassani näkökulmana on ihmisten kokemukset, joiden myötä on mahdollisuus kuulla juuri yksinäisiksi itsensä kokevien oma ääni.

Tutkielmani teoreettinen pohja rakentuu kahteen päälukuun. Ensimmäinen pääluke jakautuu kahteen alalukuun, joissa tarkastelen yksinäisyyttä yleisellä tasolla sekä sukupuolta ja naisten yksinäisyyttä. Toinen pääluke jakautuu niin ikään kahteen alalukuun, joissa tarkastelen sosiaalisia suhteita, elämäntilannetta sekä naisten sosiaalisia suhteita ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvää yksinäisyyttä. Tutkimusaiheen teoreettisen käsittelyn jälkeen siirryn tutkielmassani tutkielman toteutuksen tarkasteluun, jossa syvennyn tutkielmani tutkimuskysymyksiin, metodologiseen viitekehykseen, aineistoon ja analyysiin sekä tutkimusetiikkaan. Tämän jälkeen tutkielmani etenee tuloslukuihin, joissa käsittelen analysoimaani aineistoa kahden pääluvun kautta. Viimeisessä pääluvussa teen tutkielmastani ja tutkielmani tuloksista yhteenvedon.

2 YKSINÄISYYS JA SUKUPUOLI TEOREETTISESSA TARKASTELUSSA

2.1 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka syntyy suhteessa yksilön ja ympäröivän yhteisön välillä. Oleellista on, kokeeko yksilö yhteisöllisyyden tunnetta yhteisössä, johon kuuluu. Yksinäisyys ei ole yksin olemista, vaan kokemus siitä, että se mitä sosiaalisilta suhteilta odottaa ei vastaa sitä mitä sosiaalisilta suhteilta saa. Tästä syntyy negatiivinen kokemus yksinäisyydestä. Henkilö voi olla yksin kokematta yksinäisyyttä ja toisaalta myös osa ryhmää tai parisuhdetta ja kokea yksinäisyyttä. (Dahlberg 2007, 195; Cacioppo ym. 2015; Junttila 2016, 54; Maes ym. 2019.) Siinä missä yksinäisyys on yksilöllinen kokemus, merkitsee se myös erilaisia asioita eri aikoina ja erilaisissa elämäntilanteissa (Rahikka ym. 2020, 103).

Yksinäisyys on globaali ongelma, joka vaikuttaa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Yksinäisyys nähdään myös terveys- ja hyvinvointieroja selittävänä tekijänä. Yksinäisyys aiheuttaa laajalti yhteiskunnissa ja sosioekonomisissa ryhmissä elämän tyytymättömyyttä sekä heikentää terveydentilaa. Yksinäisyyteen vaikuttaa yhtenä tekijänä yhteiskunnan eriarvoisuus. (Saari 2016, 24.) Yksinäisyydellä on useita vaikutuksia, ja sitä pidetäänkin muun muassa huomattavana ihmisen terveydentilaan vaikuttavana tekijänä. Yksinäisyyden nähdään myös olevan altistava tekijä syrjäytymiselle. (Moisio & Rämö 2007, 392.)

Kenen tahansa on mahdollista kokea yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämää (Rokach 2004, 25; Cacioppo ym. 2015). On kuitenkin olemassa tiettyjä tekijöitä, jotka kohottavat riskiä kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi olla seurausta sosiaalisista vaikeuksista, joiden taustalla voivat olla esimerkiksi neuropsykiatriset sairaudet, ja niistä johtuvat käytöshäiriöt ja heikentynyt tilannetaju tai esimerkiksi kehityshäiriöt, jotka haastavat sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Toisaalta taustalla voi olla lapsuudesta juontuvat haasteet. Huono-osaisten lapsilla on suurempi riski yksinäisyyteen kuin muilla. Huono-osaisuuden taustalla voivat olla erilaiset riippuvuusongelmat, mielenterveyshaasteet, elämäntilanteiden vaikeudet ja persoonallisuus ongelmat. Lapsi voi oppia vanhemmiltaan käyttäytymismalleja, jotka voivat vieraannuttaa yhteisöistä. Sosiaaliin suhteisiin liittyvä positiivinen kokemus voi myös puuttua. Myös yksilön omat haasteet elämänaikana, voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Tällaisia haasteita voivat olla läheisen kuolema, avioero ja työpaikan menetys. Näihin suhteisiin voi liittyä merkittävä osa ihmisen yhteisöllisyyden tunnetta, jolloin muutos voi johtaa yksinäisyyteen. (Müller & Lehtonen 2016, 88–89.) Kohonneempi

riski kokea yksinäisyyttä on liitetty myös sosioekonomiseen asemaan, naisena olemiseen, heikkoon kompetenssiin sekä hoitokodissa asumiseen (Pinquart & Sörensen 2001, 245). Toisaalta yksinäisyys ei välttämättä ole pysyvää, vaan elämäntilanteen muutos voi poistaa yksinäisyyden. Isot elämänmuutokset voivat vaatia yksilöä yksinoloon, jolloin voi olla haastavaa erottaa tarpeellinen yksinolo yksinäisyydestä. (Müller & Lehtonen 2016, 89.)

Robert Weiss (1973) on tarkastellut yksinäisyyttä vuorovaikutusteoreettisesta näkökulmasta. Weiss jakaa yksinäisyyden emotionaaliseen (loneliness of emotional isolation) ja sosiaaliseen (loneliness of social isolation) yksinäisyyteen. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa läheisen ihmissuhteen uupuminen. Tällaisia suhteita voivat olla muun muassa suhde puolisoon, vanhempaan tai lapseen. Sosiaaliseen yksinäisyyteen vaikuttaa puolestaan se, ettei ihmisellä ole hyviä, sosiaalisia tarpeita täyttäviä suhteita toisiin ihmisiin. Näitä voivat olla muun muassa työpaikan tai harrastusten kautta syntyneet suhteet. Sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta, mutta emotionaalinen yksinäisyys on pidemmän päälle haitallisempaa, ja sen yhteys mielenterveysongelmiin on sosiaalista yksinäisyyttä yleisempää (Junttila 2016, 56).

Yksinäisyyteen ja sen kokemiseen vaikuttavat aika, paikka ja kulttuuri. Kulttuureissa, joissa yhteisöllisyys on voimakasta voi yksinäisyyden kokemus tuntua selvemmin, kuin yksilöllisissä kulttuureissa. Toisaalta yksinäisyyteen voivat myös vaikuttaa aika, kuten sosiaalisen median aikakausi, jossa sosiaaliset suhteet voivat muuttua muotoaan. Myös yksilön omat lähtökohdat tilanteisiin vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee tilanteet. (Tiilikainen 2019, 17–23.) Yksinäisyyden yhteyttä aikaan ja ajalliseen ulottuvuuteen on myös peilattu emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisen yksinäisyyden nähdään heijastuvan historiaan ja lapsuuden kokemuksiin, siinä missä sosiaalinen yksinäisyys nykyhetkeen. Emotionaaliseen yksinäisyyteen vaikuttaa syvien emotionaalisten ihmissuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen haasteet, jotka voivat heijastua lapsuuden kokemuksiin. Sosiaalinen yksinäisyys taas liittyy omanarvontunnon ja sosiaalisen identiteetin vahvistamiseen. (Kangasniemi 2005, 260–261.)

Yksinäisyyteen liittyy vahvasti häpeän kokemus, ja pelko kasvojensa menettämisestä. Yksinäisyydestä puhuminen on haastavaa yksinäisyyttä kokeville, mutta Junttilan (2022) mukaan erityisesti nuorille, miehille, yksinasuville ja sellaisille, jotka ovat vapaaehtoisesti päättäneet asua yksin. Heihin liitetään pärjääminen, ja mikäli he jostain syystä eivät pärjäisikään, ajatellaan heissä olevan jotain vikaa. (Junttila 2022, 8.) Yksinäisyyteen liittyvään häpeän kokemukseen vaikuttavat rakenteet ja se, että yksinäisyyttä pidetään epäonnistumisena (Wilkinson 2022, 33).

Yksinäisyyttä on tutkittu sukupuolien välillä. Tutkimukset ovat osoittaneet naisten olevan miehiä yksinäisempiä. Naisten yksinäisyyden syyksi on esitetty muun muassa naisten miehiä yleisempi leskeys. (Pinquart & Sörensen 2001; Aartsen & Jylhä 2011.) Tutkimuksen mukaan naisten kokema yksinäisyys on enemmän emotionaalista yksinäisyyttä kuin miehillä (Dahlberg & McKeen 2014), ja he kokevat miehiä vähemmän sosiaalista yksinäisyyttä (De Jong Gierveld & Van Tilburg 2010). Suomalaisessa tutkimuksessa on kuitenkin saatu päinvastainen tulos sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden sukupuolieroista. Tutkimuksessa naisilla havaittiin olevan enemmän hyviä sosiaalisia suhteita, joihin he olivat tyytyväisiä, mutta naiset kuitenkin kokivat enemmän sosiaalista yksinäisyyttä kuin miehet. Miehet taas kokivat naisia enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Tutkimuksessa todettiin, etteivät sukupuolten väliset erot olleet kovin suuria, mutta eroa sukupuolten väliltä kuitenkin löytyi. (Junttila ym. 2015, 94.) Marlie Maes ym. (2019) ovat tutkimuksessaan tuoneet esiin, kuinka tutkimukset naisten ja miesten kokeman yksinäisyyden suhteen ovat osittain ristiriitaisia, koska joissain tutkimuksissa on myös havaittu miesten olevan naisia yksinäisempiä. Heidän tutkimuksessaan, jossa tutkittiin yksinäisyyttä koko elinajalla, havaittiin miesten olevan hieman yksinäisempiä kuin naisten. Kuitenkin tutkimus osoitti, että erot naisten ja miesten yksinäisyyskokemuksissa olivat hyvin pieniä, eivätkä juurikaan eronneet toisistaan.

Yksinäisyystutkimuksessa huomio on kiinnittynyt huomattavasti naisten ja miesten kokemaan yksinäisyyteen. Tutkimuksissa vaikuttaakin olevan aukko, jossa huomiota ei kiinnitetä sukupuolen moninaisuuteen ja muun sukupuolisuuteen. Lisäksi tärkeää on myös huomioida sukupuolen moninaisuuden rinnalla seksuaalinen suuntautuminen, jolla voi myös olla vaikutusta yksinäisyyskokemukseen. Yksinäisyyskokemukset ovat yleisimpiä sellaisten henkilöiden kohdalla, jotka ovat ilmoittaneet sukupuolekseen muun kuin nais- tai miessukupuolen (Junttila 2022, 20).

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin 50-vuotiaiden ja sitä vanhempien homo, lesbo ja biseksuaalisten yksinäisyyttä, havaittiin yksinäisyyden olevan suurempaa, huolimatta siitä asuivatko he yksin vai jonkun muun kanssa. Tähän vaikuttavat muun muassa syrjivät ja leimaavat asenteet ja rakenteet. (Hyun-Jun & Fredriksen-Goldsen 2016.) Toisessa tutkimuksessa tarkasteltiin COVID-19 pandemian seurauksena aiheutunutta eristäytymistä feministisestä näkökulmasta katsottuna. Tutkimuksessa mukana olleet olivat Turkin Canakayassa asuvia iäkkäitä, naisia, vammaisia ja LGBTI+ (lesbot, homot, biseksuaalit, transsukupuoliset/transseksuaaliset ja interseksuaaliset + oikeudet) henkilöitä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että moniulotteiset sorrot ja syrjinnät ovat johtaneet syvempään

yksinäisyyteen, ja että sukupuolen merkitys siinä on oleellinen. Sosiaaliset epäoikeudenmukaisuuden kokemukset koetaan niin mikro-, meso- kuin makrotasolla. Tämä osoittaa sen, että sosiaalityössä on tärkeää kehittää sellaisia lähestymistapoja, joissa sisältyy intersektionaalinen feministinen ymmärrys sorrosta. (Hatiboğlu-Kisat 2023.)

Yksinäisyyden mittaamiseen liittyy haasteita, koska yksinäisyys perustuu subjektiiviseen kokemukseen. Tämän takia mittauksessa saadut tulokset ovat herkkiä sille, mitä mittaus- ja tiedonkeruu tapaa on käytetty. Tämä johtaa siihen, että myös eri tutkimuksista saatujen tulosten vertaaminen keskenään on haastavaa. (Moisio & Rämö 2007, 392, 400.) Yksinäisyyden mittauksissa haasteen tuo myös se, että miesten on jonkin takia naisia vaikeampaa tunnistaa ja ilmoittaa koettu yksinäisyys. Yksinäisyyden mittaukseen voikin siis vaikuttaa esimerkiksi rohkeus kertoa omista kokemuksistaan. (Junttila 2022, 20.)

2.2 Naissukupuoli ja yksinäisyys

Tutkielmani kohderyhmänä ovat naiset. Pidän tärkeänä naistutkimuksen perustan ymmärtämisen sekä sukupuolen vaikutuksen hahmottamisen, jotta voin luoda ymmärrystä siitä, millaista naisten kokema yksinäisyys on, ja liittyykö siihen jotain erityistä sukupuolen kautta tarkasteltuna. Pohtiessani kysymystä naisten kokemasta yksinäisyydestä ja naiserytyisestä yksinäisyydestä, huomasin syventyväni pohtimaan sitä, mitä naiseus ylipäättään on, ja voidaanko joitain lokeroida vain naisille kuuluvaksi. Tutkielmani taustalla vallitsevana metodologisena viitekehysenä on sosiaalinen konstruktionismi¹, jossa todellisuus nähdään sosiaalisesti rakentuneena (Kekäle & Puusa 2020, 46–47). Pohtiessani ja syvennyessäni naiseuteen syvennyin myös siihen, mitä sukupuoli on ja miten se rakentuu.

Naistutkimus, jota kutsutaan myös feministiseksi tutkimukseksi, on alkujaan keskittynyt nimenomaisesti naistutkimukseen. Kuitenkin sekä Suomessa että kansainvälisellä tasolla on jo pidempään naistutkimuksessa käsitelty naisten ohella myös miehiä ja enenevästi myös transsukupuolisuutta. Seksuaalisuus on tullut myös osaksi naistutkimuksen kenttää lesbo-, homo sekä queer-tutkimuksen myötä. Feministisen tutkimuksen termillä tavoitellaan näkyväksi sitä, että tutkimus pitää sisällään sukupuolen ohella myös muiden asioiden näkyväksi tekemistä, kuten hierarkiaa ja eriarvoistavia tekijöitä. Tällaisia asioita ovat

¹ Sosiaalisesta konstruktionismista, ja siitä miten hahmotan sen tutkielmassani, kirjoitan enemmän luvussa 4.2.

muun muassa seksuaalisuus, luokka, ikä, vammaisuus, etnisyys, rotu ja uskonto. Naistutkimuksen ohella nykyisin käytetään myös käsitettä sukupuolentutkimus, mikä on oppiaineen kattokäsitteenä vakiintumassa. (Juvonen ym. 2010, 11–12.) Naistutkimuksen kannalta mullistavaa oli 1990-luvulla ilmestynyt Judith Butlerin teos ”Hankala sukupuoli” (Pulkkinen & Rossi 2006, 7).

Sukupuolta voidaan ymmärtää monesta näkökulmasta katsottuna, jolloin pelkkä sukupuolen käsite ei kerro kovinkaan paljon. Sukupuolta voidaan ymmärtää biologisesta, anatomisesta, ruumiillisesta, sosiaalisesta, yhteiskunnallisesta, symbolisesta ja kulttuurisista näkökulmista. Englanninkielisessä feministisessä tutkimuksessa sukupuolta käsitellään yleisesti sanoin gender tai sex, joilla erotetaan sosiaalinen ja biologinen sukupuoli toisistaan. (Juvonen ym. 2010, 12.) Ihmisillä on kuitenkin yksilöllinen kokemus omasta sukupuolestaan, jota kuvastaa sukupuolen moninaisuuden käsite. Käsite kuvastaa kokemusta yksilön sukupuolesta, ilmaisutapoja sekä sukupuolitettuja piirteitä, joita henkilöllä on. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, sukupuolen moninaisuus 2023.) Sukupuoleen liittyy myös rooli ajattelu, joka näkyy erityisesti erilaisissa sukupuoliroolien mukaisissa työnjaoittelun ongelmissa ja tällaisten epäkohtien poistamisessa (Rossi 2010, 26). Sukupuolen perusteella naisille ja miehille määritellään erilaisia odotuksia ja sukupuolen mukaan määritellään myös se, millä toiminnan tasolla näihin odotuksiin odotetaan vastattavan. Erilaiset odotukset, joita yksilöt sukupuolensa mukaan kohtaavat syntyvät niin yhteisöissä kuin instituutioissakin. Sukupuolella on myös vaikutusta siihen, millaisia resursseja yksilöllä on vastata kohtaamiinsa odotuksiin, ja millaiset ovat todenmukaiset mahdollisuudet suoriutua odotuksista. Sukupuoli vaikuttaa lisäksi yksilön omiin käsityksiin siitä, millaiset mahdollisuudet ja rajoitukset toimintaan liittyy. (Ojala ym. 2009, 27.)

Sukupuoli ymmärretään sen kulttuurin ja sosiaalisen kontekstin mukaisesti, missä sitä rakennetaan (Esberg 2020, 36). Sama liittyy seksuaalisuuteen, jonka myötä käsitykset sekä sukupuolesta että seksuaalisuudesta käsitetään vahvasti ajassa ja paikassa (Rossi 2010, 23). Sukupuoli on siis vahvasti aikaan ja paikkaan sidoksissa, ja siihen liitetään erilaisia rooleja ja odotuksia. Näin ollen sukupuoli ja ymmärrys sukupuolesta kiinnittyy siihen sosiaaliseen ympäristöön, jossa elämme.

Syvennyin tarkemmin Butlerin (2006) näkemykseen siitä, miten sukupuoli on sosiaalisesti konstruoitu. Butlerin näkemysten mukaan sukupuoli ja seksuaalisuus kehittyvät tekijöiden ja kielen yhteistoiminnassa, johon vaikuttavat voimakkaasti sekä yhteiskunta ja kulttuuri. Hän ei tunnista sukupuolta ”luonnollisiin” ydinsukupuoliin, mieheen ja naiseen. Butler uskoo, että sukupuolijaottelu syntyy aktiivisesti tuotetusta jaottelusta naisiin ja

miehiin, joka ei ole tarpeellinen. Hän näkee käsitteelliseen jaotteluun liittyvän vallankäyttöä, jolloin nyt totuttuun ”luonnolliseen” binääriseen jakoon liittyy myös muutoksen mahdollisuus. Butlerin keskeisinä käsitteinä ovat genealogiseen otteeseen liittyvä vallan käytön ajatus, jonka Butler on omaksunut Michel Foucaultilta. Toisena Butlerin keskeisenä käsitteenä on performatiivisuus, jonka Butler on omaksunut Jacques Derridalta. (Pulkkinen & Rossi 2006, 9–10.)

Butlerin näkemyksessä sukupuoli syntyy toiminnan ja toistojen kautta, performatiivisin menetelmin. Sukupuolen syvin olemus syntyy siis siitä, miten sitä toteutetaan. Toiminta on sekä kielellistä että eleiden kautta syntyvää toimintaa. Sukupuolen performatiivisuus tarkoittaa sitä, että sukupuolen sisäiset olemukset muodostuvat tekojen myötä, joita toteutetaan sukupuolitetun kehon tyyliin. (Butler 2006, 25.) Butler näkee, ettei sukupuolen toistaminen ole valittavissa oleva asia, mutta kyse on siitä, miten sitä toistetaan (Pulkkinen & Rossi 2006, 10). Binaarisen eli kaksijakoisen sukupuolikäsityksen mukaisesti sukupuoliin liitettyjä normeja tuotetaan toiminnassa, mikä saa naiset toimimaan heille odotetulla tavalla sekä miehet vastaavasti heihin liitetyin odotuksin. Tällainen toiminta edelleen toistaa sitä sukupuolijakoa, joka liittyy naisiin ja miehiin, ja osaltaan vaikuttaa siihen, millaisia odotuksia sukupuoliin liitetään. Tällaiset tekijät voivat myös vaikuttaa siihen, millaisia rooleja sukupuoliin liitetään.

Butlerille diskurssin käsite on myös keskeinen osa sukupuolen ymmärrystä. Foucaultin diskurssin käsite, joka hahmottuu oletettuna ja vallalla olevana totuuden järjestelmänä, joka on rakentunut eri käytäntöjen, lain, ideologian, kielen, uskomusten ja käyttäytymisen kautta, näkyy Butlerin ymmärryksessä sukupuolesta. Butler käyttää diskurssin käsitettä selittäessään, kuinka heteroseksuaalisuuden yhteydessä tuotetaan sukupuolen binaarisia asetelmia ”luonnollisina”. Hän näkee subjektin ja subjektiivisuuden muodostuneen diskursseista ja diskursseissa. Tällaisessa heteroseksuaalisuuden sukupuolen kaksijakoisuudessa se tarkoittaa, hegemonisen heteroseksuaalisuuden diskurssia, jossa ylläpidetään ja tuotetaan vakiintunutta sukupuoli-identiteettiä. (Featherstone & Green 2013, 65.)

Kulttuuri on Butlerille sukupuolen rakentumisessa myös keskiössä. Hän kyseenalaistaa biologisen sukupuolen kaksijakoisen olemuksen ja pohtii, onko se perimmäisesti tieteellisten keskusteluiden myötä diskursiivisesti tuotettua. Tämän pohdinnan hän perustaa ajatukseen siitä, voidaanko puhua ”annetusta sukupuolesta”, ilman kysymyksiä siitä, miten ja millä keinoin se tapahtuu. Tästä syystä Butler ei myöskään näe sosiaalisen sukupuolen olevan biologisen sukupuolen kulttuurista tulkintaa. Hän kirjoittaa, kuinka sosiaalinen sukupuoli ei ole biologisen sukupuolen selvä seuraus, vaan ennemminkin kulttuurisesti

rakennettu. Butlerille keho ei itsessään ole merkittävä sukupuolen kannalta ilman sosiaalista sukupuolta. Hän myös toteaa sosiaalisen ja biologisen sukupuolen muuttumisen tai muuttumattomuuden olevan vahvasti yhteydessä ja riippuvaista diskursseista. (Butler 2006, 54–56, 58.)

Valta liittyy Butlerilla vahvasti sukupuoleen ja seksuaalisuuteen, ja siihen miten ne ymmärretään kulttuurissa. Hän ei näe, että biologinen sukupuoli johtaa automaattisesti tiettyyn kulttuuriseen sukupuoleen, joka johtaisi automaattisesti seksuaaliseen haluun toiseen ”luonnollisena” sukupuolena pidettyyn henkilöön. Butler käyttää heteroseksuaalisen matriisin käsitettä, jolla hän tarkoittaa sellaista kulttuurisen käsitettävyyden kehikkoa, jossa ”luonnollistetaan” kehot, sukupuolet ja halut kaksijakoisesti mies ja naissukupuoliin. (Pulkkinen & Rossi 2006, 10.) Butler kuvaa, kuinka sukupuolilla ei ole ontologiaa, jonka varaan politiikkaa voisi rakentaa. Sen sijaan sukupuolet ovat normatiivisina siinä mielessä, että esimerkiksi poliittisessä toiminnassa ne ymmärretään pohjimmiltaan normatiivisten määräysten mukaisesti. Sen mukaisesti ymmärretään muun muassa se, minkä ajatellaan kelpaavan ymmärrettäväksi sukupuoleksi. (Butler 2006, 246.)

Hyödynnän tässä tutkielmassa sukupuolen ymmärrystä sosiaalisen rakentuneisuuden kautta. Tämä syntyy Butlerin kuvailemalla tavalla tekojen, toiminnan ja kielen tuotoksena, johon vaikuttavat vallalla olevat diskurssit. Sukupuoliin liitetään erilaisia odotuksia ja rooleja, mutta näiden lisäksi sukupuoleen kohdistetaan myös erilaisia sukupuolistavia merkityksiä. Sukupuolistavat merkitykset ovat sukupuoliin liitettävät arvot, asenteet, roolit, odotukset, sosiaaliset merkitykset ja käytännöt, joihin liitetään odotuksia, ja joista johdetaan toimintatapoja. Erilaisia sukupuolistavia käytäntöjä ihmiset voivat kohdata muun muassa erilaisissa ihmissuhteissa, työpaikoilla ja palveluissa. (Kivipelto 2004, 249.) Yhteiskunnissa sukupuoliin liittyy myös kulttuurista stereotypisointia. Erilaisiin sosiaalisiin rooleihin liitetään erilaisia asioita ja ihmisen käyttäytymisestä aletaan tehdä oletuksia tietyn roolin mukaan, joka alkaa myös toteuttaa itseään, niin että ihmiset toimivat odotusten mukaisesti. Jos erilaisiin rooleihin liittyy sukupuolittuneisuutta, alkavat ne myös toteuttamaan itseään ja toimimaan stereotyyppisenä luonnehdintana sukupuolesta. (Juvonen 2016, 44.)

Yhteiskunnassa vallitsee tiettyjä odotuksia ja ”kaavoja”, joiden mukaisesti eri ikäisten ja eri sukupuolia edustavien henkilöiden odotetaan etenevän, ja tällaisilla seikoilla voi myös olla vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen (Tiilikainen 2019, 18). Historiallisen ajatusmallin mukaan naiset, jotka asuvat yksin, ilman puolisoa ja lapsia ovat epäonnistuneet, eivätkä vastaa siihen heteronormatiiviseen ihanteeseen, jonka mukaisesti kuuluisi elää ja

edetä. Tällaisten ajatusmallien rinnalle on syntynyt uudenlaisia näkökulmia, ja parisuh-teetonta elämää nostetaan positiivisemmassa valossa enenevästi esiin. Kuitenkin edelleen taustalla kaikuu ajatus siitä, että mitä pidempään on yksin, riski kokea yksinäisyyttä kasvaa. Samalla edelleen elää myös sellainen ajatus, jossa yksin elämänsä elävän ihmisen tilanne nähdään jotenkin surullisena ja sitä pidetään esimerkinomaisena sille, ettei tulisi odottaa liian pitkään löytääkseen vierelleen kumppanin. Vaikka ajatellaan yksinolon joh-tavan yksinäisyyteen, ymmärretään myös, että yhdessäkin voi kokea yksinäisyyttä. (Wil-kinson 2022, 26–27.)

Yhteiskunnassa vallitsee odotuksia siitä, miten elämää kuuluisi elää. Naisten kohdalla odotukset voivat liittyä siihen, millaista naisten elämän tulisi olla tai mitä naiseus ylipää-tään on. Tällaiset ajatukset johtavat siihen, että naiset kohtaavat leimaavia odotuksia, jotka voivat luoda paineita siitä, miten elämää kuuluisi ikään kuin elää. Mikäli henkilö ei koe, että sopii siihen muottiin, joka ympäriltä asetetaan voi se jo itsessään luoda yksinäi-syyden kokemuksia. Yksinäisyyteen liittyy yhteiskunnalliset ja rakenteelliset seikat, jol-loin se on poliittinen ja feministinen kysymys (mt., 35). Ihmisten läpielämän kohtaamien odotusten muodossa yhteiskunta ja rakenteet tuovat yksinäisyyteen myös elämäkulullis-en luonteen.

Keskityn tutkielmassani ensisijaisesti siihen, millaisia yksinäisyyden kokemuksia naisilla on, mutta kiinnitän tutkielmassani huomiota myös siihen, onko naisten kokemasta yksi-näisyydestä löydettävissä jotain nais erityistä. Tutkielmani tutkimustehtävän ja viiteke-hyksen kannalta näen sopivaksi tarkastella sukupuolta sosiaalisesti rakentuneena, jonka vuoksi Butlerin teoria sukupuolen rakentumisesta myös sopii tutkielmaani. Toisaalta su-kupuolta ja sukupuolen kehittymistä voidaan myös tutkia sosiaalisista suhteista muodos-tuneiden rakenteiden yhteydessä. Sosiaalisten suhteiden rakenteet koostuvat muun mu-assa sukupuolen, syntyperän, iän, luokka-aseman, toimintakyvyn sekä muiden sosiaalis-ten ulottuvuuksien kautta, jotka ilmenevät vuorovaikutussuhteissa. (Kivipelto 2004, 252.) Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa liittyy myös vahvasti yksi-näisyyteen.

3 SOSIAALISET SUHTEET TEORETTISESSA TARKASTELUSSA

3.1 Sosiaaliset suhteet elämäkulussa

Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento. Sosiaalisuus on temperamenttipiirre, joka saa alkunsa jo ihmisen syntymästä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28.) Ihmisten välisiä suhteita kuvaillaan sosiaalisina suhteina, ihmissuhteina ja vuorovaikutussuhteina. Tällaisiin suhteisiin liitetään liittyminen, toisten kanssa yhdessä oleminen, toimiminen ja tietoisuus toisista sekä vastavuoroinen vaikuttavuus. Näissä suhteissa koettu, on aina yksilöllinen kokemus, joka syntyy siitä näkökulmasta katsottuna, jossa kukin on. (Kokkonen 2010, 18–19.) Sosiaaliset suhteet ovat väylä sosiaaliin verkostoihin, ja ne myös sitouttavat yksilöitä sosiaaliseen toimintaan ja tarjoavat sosiaalista tukea (Kelly ym. 2017, 1). Kolmenkymmenen vuoden tutkimukset, ovat osittaneet, että sosiaalisilla siteillä on positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen, ja että sosiaalisista suhteista saatu sosiaalinen tuki vähentää koettua stressiä. Sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin kaikesta huolimatta moninaisia, ja voivat siten vaikuttaa yksilön hyvinvointiin eritavoin. (Thoits 2011.) Sosiaaliset suhteet voivatkin positiivisten vaikutusten ohella aiheuttaa myös negatiivisia vaikutuksia (Tiikkainen 2006, 13).

Osallisuus yhteisöihin ja sosiaaliin verkostoihin luo sosiaalista pääomaa. Yhteenkuuluvuuden kokemus ja tunne saa yksilön toimimaan yhteisönsä parhaaksi. (Törrönen 2018, 50.) Yhteiskunnallisen luottamuksen alkutekijöinä, sosiaalisia siteitä ja sosiaaliin suhteisiin sitoutumista, on pidetty oleellisina tekijöinä (Pohjola 2015, 15). Sosiaalisuus kiinnittyy yhteiskuntaan ja ihmisten vastavuoroisiin suhteisiin. Yhteiskuntajärjestys toimii pohjana, jossa ihmisten keskinäiset vastavuoroiset suhteet toteutuvat. (Pohjola & Särkelä 2011, 299–300; Pohjola 2015, 16.)

Sosiaaliset suhteet muuttuvat ja muokkautuvat elämäkulun aikana niin merkityksiltään kuin myös määriltään. Muutos johtuu erilaisista sosiaalisista siirtymistä ja rooleista, joita voivat olla muun muassa eläkkeelle siirtyminen tai toimintakyvyn vaihtelut. (Rossi & Valokivi 2018, 157.) Anneli Pohjola (2015, 16) kuvaa yhteisöjä sosiaalisten suhteiden kenttinä, jotka sisältävät jännitteitä ja ristiriitoja. Tämän takia yhteisöt voivat toimia yksilöille yhdistävinä ja tukea antavina, mutta myös ongelmia aiheuttavina.

Vuorovaikutussuhteissa koetulla vastavuoroisuudella on merkittävä hyvinvoinnillinen vaikutus. Tällaiset kokemukset myös muodostavat yksilön käsitystä omasta sosiaalisesta statuksesta suhteessa muihin. (Törrönen 2018, 49.) Yksilön statusasemalla on selkeä

yhteys yksinäisyyteen. Henkilön status on sitä korkeampi, mitä kiinnostavampi hän on suhteessa muihin ihmisiin. Korkeammalla statuksella on positiivinen vaikutus, koska se lisää sosiaalista vuorovaikutusta, joka puolestaan vähentää eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyden kokemusta. (Saari 2016, 37.) Yleensä läheisistä ihmissuhteista saatu emotionaalinen tuki ja konkreettinen apu vaikuttavat positiivisesti haastavista tilanteista selviytymiseen. Se helpottaa vaikeiden tilanteiden kohtaamista ja vähentää niistä syntyvää kuormaa madaltamalla stressitekijän aiheuttamia fysiologisia ja emotionaalisia vaikutuksia. (Thoits 2011.)

Peggy A. Thoits (2011) jakaa sosiaaliset siteet ensisijaisiin ja toissijaisiin. Ensisijaisilla sosiaalisilla siteillä hän tarkoittaa emotionaalisesti läheisiä ihmissuhteita, joita voivat olla esimerkiksi perhe- ja ystävyysuhteet. Toissijaisilla suhteilla hän taas tarkoittaa etäämpiä suhteita, joissa on isompia ryhmiä, ja joissa henkilöt eivät tunne toisiaan niin läheisesti. Näissä suhteissa voi esiintyä eri tavalla hierarkiaa ja sääntöjä. Tällaisia suhteita voi olla esimerkiksi työpaikalla tai järjestöissä.

Sosiaaliset suhteet muuttuvat elämänkulun aikana. Koska yksinäisyys tunteena ja kokemuksena liittyy vahvasti siihen, miten ihmiset kokevat olevansa jollain tavalla yhteydessä muihin, liittyvät sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys myös selvästi toisiinsa. Tämän takia näen myös elämänkulullisen juonteen tarkastelemisen tärkeänä osana sosiaalisia suhteita. Tutkimuksissa, joissa näkökulmana on elämänkulku, ymmärretään ettei yksittäisillä elämän kokemuksilla ja tapahtumilla voida ymmärtää tutkittavaa kokemusta tai toimintaa. Oleellista on ymmärtää sekä yhteiskunnalliset ajankohdat ja yksilön elämässä vallinneet tapahtumat, joita yksilö on kohdannut, ja jotka osaltaan vaikuttavat kokemukseen ja toimintaan. (Tiilikainen 2019, 24.) Yksinäisyyden luonteesta ajatellaan sen olevan jotain, jota joko on tai ei ole, ja joka myös säilyy sellaisenaan läpi elämän (Karisto & Tiilikainen 2017, 527). Koska näin ei kuitenkaan välttämättä ole, tuon tutkielmassani tarkasteluun elämänkulunnäkökulman. Tutkielmassani käyttämäni aineiston vastaajat ovat itse tuoneet myös näkyväksi yksinäisyyteensä liittyvän elämänkulullisen luonteen, joka tuo osaltaan myös luonnolliseksi elämänkulun tarkastelun tutkielmassani.

Elämänkulun käsite on enemmän sosiologinen, kun taas elämänkaari käsite on esiintynyt enemmän terveystieteissä. Käsitteet eroavat toisistaan. (Tiilikainen 2019, 24.) Elämänvaiheet nähdään tyypillisesti jakautuvan lapsuuden, nuoruuden, keski-ikäisyyden ja vanhuuden kautta tai lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuuden kautta. Elämänkaari käsitteeseen sisältyy enemmän ennalta määriteltyjä asioita kuten se, miten elämän ajatellaan etenevän. Tällöin huomio kiinnittyy vahvemmin ihmisen ikään ja iän tuomiin elämänvaiheisiin.

Elämänkulku käsitteenä ei tarraudu samalla tavalla ihmisen ikään, vaan huomioi myös taustalla vallitsevat asiat kuten eri elämäntapahtumat ja yhteiskunnalliset tekijät. (Marin 2001, 19, 28.)

Elämänkulku käsite mahdollistaa sen, että elämän ei tarvitse edetä suoraviivaisesti jonkin tietyn kaavan mukaan. Elämänkulkuun liittyy myös se, että joskus voidaan kokea tietyt elämänvaiheet ikään kuin uudelleen eri kohdassa elämää ja ehkä hieman eri tavalla. Yhteiskunnassa vallalla olevat normit ja instituutiot ovat tavanomaisesti muovailleet sitä, missä vaiheessa elämää ihmiset tekevät mitäkin. Kuitenkin nyky-yhteiskunnassa elämänkulkua on hyvin monenlaisia, ja esimerkiksi parisuhde ja perhe-elämä ovat muotoutuneet moninaisiksi. Myös erilaiset nuoruuteen liitettävät asiat kuten opiskelut ovat mahdollisia vielä eläkkeelläkin. Siitäkin huolimatta, että nykyisin yhteiskunnassa ymmärretään erilaisia valintoja paremmin, liittyy kuitenkin erilaisiin elämäntapahtumien ajoituksiin edelleen niitä sääteleviä ja ohjaavia tekijöitä. Esimerkiksi, jos päättää elää yksin tai ilman lapsia, joutuu päätöstä yhä usein perustelemaan. (Tiilikainen 2019, 25.)

Yksinäisyyden yhteyttä elämän erivaiheisiin tutkittaessa on havaittu, että useimmat tekijät vaikuttavat yksinäisyyteen ihmisen iästä riippumatta. On kuitenkin tiettyjä tekijöitä, joiden yhteys yksinäisyyden kokemukseen tietyssä ikävaiheessa on liitetty vahvemmin. Yksinäisyyden elämänkulullista ymmärrystä haastaa se, että esimerkiksi keski-ikään kuuluvien yksinäisyydestä on vain vähän tutkimusta. Sen sijaan vanhojen ihmisten kokemasta yksinäisyydestä on saatavilla paljon enemmän tietoa. Lapsuudessa sosiaalisen ympäristön merkitys vaikuttaa olevan lasten kokeman yksinäisyyden taustalla merkittävä tekijä. Nuorten aikuisten kohdalla muutoilla on havaittu olevan vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen, minkä selittää muun muassa se, että nuorten aikuisten elämänvaiheeseen sisältyy usein ensimmäinen muutto pois lapsuuden kodista. Lisäksi nuoret aikuiset muuttavat mahdollisesti enemmän opintojen ja töiden perässä. Tämä voi aiheuttaa muun muassa eristäytyneisyyttä ja lisääntynyttä vastuuta. Lisäksi nuoret aikuiset voivat kohdata identiteettiin liittyvää pohdintaa. Vanhuudessa näyttäytyy vahvemmin yhteiskuntapoliittiset tekijät, joiden yhteyttä esimerkiksi lasten yksinäisyyteen ei havaittu. Lasten kokemaan yksinäisyyteen ei myöskään liitetty persoonallisuuden ja identiteetin kysymyksiä tai sosiaalista vertailua, fyysisiä- ja mielenterveydenongelmia sekä elämänmuutoksia ja -kokemuksia. Sen sijaan lasten yksinäisyyteen vaikuttaa sosiaalinen ympäristö, jolloin tietyt elämänmuutokset ja -kokemukset sen ympärillä voivat kuitenkin aiheuttaa yksinäisyyttä. Vanhuudessa yksinäisyyteen liitettiin muita useammin suru ja terveysturheet. (McKenna-Plumley ym. 2023.) Se miksi tietyt tekijät vaikuttavat vahvemmin tietyissä

ikävaiheissa liittyy siihen, että tietyt asiat ovat yleisempiä tietyissä ikävaiheissa. Yksilöllisiä eroja se ei luonnollisestikaan poista, jolloin eri ikävaiheessa olevat voivat myös kohdata samoja yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä.

Ihmisten elämäntapahtumiin liittyvät ympäröivät ihmiset ja sitä myötä sosiaaliset suhteet. Lähimpien ihmisten kuten perheenjäsenten ja ystävien elämäntapahtumat heijastuvat yksilöiden omaan elämään. Omassa elämässä tapahtuneita asioita tulkitaan ja arvotetaan suhteessa muihin ihmisiin, ja samalla monilla elämäntapahtumilla on myös vaikutusta lähipiiriin yksilön rinnalla. (Marin 2001, 37.) Tutkimusten mukaan koko eliniän mittaista yksinäisyyttä kokee vain harva. Yksinäisyys ilmenee ihmisen elämässä vahvana tunteena. Yksinäisinä hetkinä se voi merkitä elämänmittaan tapahtuneiden asioiden muistelua hetkistä, jolloin ei kokenut olevansa yksinäinen. Yksinäisyys konkretisoi tunnetta siitä, kun sosiaalisille suhteille asetetut toiveet eivät vastaa odotuksiin. Yksinäisyyden tunne voi myös heikentää tulevaisuuden haaveita. Yksinäisyys voi ilmetä myös tiettyjen vuorokauden aikojen, viikonpäivien, vuodenaikojen ja juhlapyhien aikana eri tavalla. Yksinäisyyteen vaikuttaa lisäksi ajallinen luonne. Se millaisia asioita nähdään missäkin hetkessä tärkeinä. Nykyajassa riippuvuutta muista pidetään jokseenkin heikkoutena ja yksin pärjäämistä ihannoidaan. (Karisto & Tiilikainen 2017, 533–535.) Yhteiskunnassa vallalla olevat itsenäisen pärjäämisen arvot, eivät helpota yksinäisyyden kokemuksia ja siitä seuraavaa pahaa oloa. Juhlapyhät, viikonloput, vuodenaajat ja vastaavat erityistapahtumat voivat aiheuttaa erityistä yksinäisyyden tunnetta, mikäli havaitsee muiden olevan yhdessä ja tekemässä jotain, josta itse on jäänyt ulkopuoliseksi.

Yksinäisyyteen vaikuttavat elämänkulun muutokset, ja sosiaaliset suhteet voivat muuttua elämäntilanteiden mukaan. Ikääntyvien naisten kokemaa yksinäisyyttä tutkittaessa havaittiin, että työelämästä poisjäänti, muutto eri paikkakunnalle, pienituloisuus, puolison kuolema ja ystävä- ja perhepiirin erilaiset elämäntilanteet olivat yksinäisyyden taustalla vallitsevia tekijöitä. Pienituloisuus voi haastaa ystävien tapaamisia etenkin, jos välimatkat ovat pidempiä, ja matkoihin kuluu rahaa. Erilaiset elämäntilanteet voivat haastaa esimerkiksi niin, ettei suhteelta saatu sisältöä vastaa toivottua, esimerkiksi erilaisten kiinnostuksen kohteiden takia. Elämäntilanteiden erot voivat myös vaikeuttaa tapaamisia, koska ihmisten aikataulut ja voimavarat voivat erota toisistaan. Ei välttämättä löydetä tapaamisille aikaa tai koetaan ettei fyysisiä voimavaroja ole sosiaalisia suhteita varten samalla tavalla. (Rahikka ym. 2020, 104, 107–108.) Vaikka edellä esitetyt elämäntilanteisiin liittyvät yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät olivat tutkimuksessa havaittu juuri ikääntyvien naisten kertomuksissa, ovat ne kuitenkin luonteeltaan sellaisia tekijöitä, jotka voivat iästä

riippumatta vaikuttaa ihmisen yksinäisyys kokemukseen. Työpaikka voi olla merkittävä sosiaalisten kontaktien ympäristö, muuton myötä voi erkaantua tutusta sosiaalisesta ympäristöstä, pienituloisuus voi haastaa missä vain elämänvaiheessa, erilaiset elämäntilanteet voivat myös koskea ketä vain sekä puolison tai muun läheisen henkilön kuoleman voi kohdata myös missä vaiheessa elämää tahansa. Tästä syystä näen mahdollisena sen, että tällaiset tekijät voivat vaikuttaa myös muiden kuin iäkkäiden henkilöiden kokemukseen yksinäisyyden taustalla.

3.2 Naisten sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Sosiaaliset suhteet liittyvät vahvasti yksinäisyyden kokemukseen, sillä yksinäisyyden kokemus syntyy, kun sosiaaliset suhteet eivät vastaa toivottua määrältään tai sisällöltään. Yksinäisyyttä koetaan isommissa ja pienemmissä yhteisöissä ja sosiaalisissa suhteissa, kuten perheissä, parisuhteissa, suvuissa ja työpaikoilla. Yksinäiset yhteisöt lisäävät yksinäisyyden jatkumoa lapsille ja nuorille. (Junttila 2022, 12, 15.) Yksinäisyys ymmärretään myös suhteellisenä käsitteenä, mikä tarkoittaa sitä, että yksinäisyyden kokemusta peilamaan tarvitaan kokemus yhteisöllisyyden tunteesta tai kokemus siitä, että on osa jotain yhteisöä. Lisäksi yksinäisyyttä usein verrataan asetelmaan, jossa huomioidaan mennyt ja ennakoitua tulevaa tilannetta niin omasta kuin muidenkin näkökulmasta käsin. Toisin sanoen vertailussa näkyy, se että verrataan omaa tilannetta myös muiden ihmisten tilanteisiin. (Jylhä & Saarenheimo 2010, 317.) Sosiaalisen vertailun yhteys yksinäisyyden kokemukseen on havaittu parisuhteen kontekstissa, jolloin on saatu selville, että yksinäisyys on yleisempää, mikäli oman parisuhteen näkee muiden parisuhteita heikompana (Kontula & Saari 2016, 177).

Naisten sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa herää kysymys sukupuolen merkityksestä sosiaalisissa suhteissa. Ihmisten väliseen viestintään vaikuttavat muun muassa vuorovaikutussuhde, sukupuoli, kulttuuri, aika ja paikka (Virtanen 2018). Sukupuoleen liitetään erilaisia odotuksia ja rooleja (Ojala ym. 2009, 27; Rossi 2010, 26). Historiallisesti naiseuteen on liitetty vahvasti äitiys, hoivaaminen ja kodinhoidolliset tehtävät, kun taas miehet ovat olleet osana työelämää (Vuori 2010, 109; Korvajärvi 2010, 183). Äitiys liitetään edelleen vahvasti naiseuteen, ja äitiydellä voi myös olla vaikutusta sosiaaliin suhteisiin. Huomattavaa on kuitenkin luonnollisesti, etteivät kaikki naiset ole äitejä, eivätkä kaikki äidit samanlaisia. Äitiys voi kuitenkin olla yksi tekijä, joka voi vaikuttaa naisten

sosiaaliin suhteisiin. Naisten siirtyminen työelämään on myös tekijä, jolla on varmasti vaikutusta sosiaaliin suhteisiin. Roolit ja odotukset eri sukupuolia kohtaan ovat tekijöitä, jotka myös varmasti vaikuttavat tiedostamattomallakin tavalla sosiaaliin suhteisiin ja siinä ilmenevään vuorovaikutukseen.

Parisuhteettomien työikäisten onnellisuutta tutkittaessa on havaittu naisten onnellisuuden vaikuttavan vähäiset yksinäisyyden kokemukset. Sen sijaan naisten kohdalla yksinäisyyden ilmeneminen taas heikensi onnellisuutta selvästi. Tutkimuksessa havaittiin naisten voivan hyödyntää sosiaalisia suhteitaan onnellisuuden lähteenä, mutta samalla sosiaalisten suhteiden merkitys naisille on ilmeinen, sillä mikäli niitä ei ole, laskee onnellisuus selvästi. Samanlaista vaikutusta ei tutkimuksessa havaittu miesten kohdalla. Lapsilla ei myöskään ollut vaikutusta naisten kokeman yksinäisyyden vähenemiseen, vaan tutkimuksessa havaittiin, että oleellista yksinäisyyden kokemuksen laskuun oli suhde toiseen aikuiseen. Syinä sosiaalisten suhteiden tärkeyteen pohdittiin tutkimuksessa sitä, että naisten vahvuutena on pidetty sosiaalisia verkostoja, ja toisaalta sosiaalisten verkostojen mahdollistama tuki voi naisille olla erityisen tärkeä. (Kinnunen & Kontula 2021, 151, 153.)

Yksinäisiä iäkkäitä naisia tutkineessa tutkimuksessa naiset kertoivat, että he olivat pyrkineet luomaan uusia sosiaalisia suhteita. Siihen liittyi kuitenkin erilaisia haasteita, joista seurasi pettymyksen tunteita. Sosiaalisten suhteiden luomista haastoi vastavuoroisuuden uupuminen, ja tunne siitä, että suhteen luominen ei ollut molemminpuolista. Yksinäiset henkilöt aistivat herkästi tilanteita, ja tunnistavat vastavuoroisuuden puuttumisen. Tästä voi seurata kokemus siitä, että joutuu ikään kuin pyytelemään muiden seuraa, mikä ei ole haluttu tilanne. (Rahikka ym. 2020, 109–110.)

Yksinäisyyttä kokeva henkilö kokee usein huonommuuden tunnetta ja näkee itsensä muita huonompana henkilönä (mt., 112). Parisuhde on sosiaalisena suhteenä yksinäisyydeltä suojaava tekijä. Se ei kuitenkaan poista yksinäisyyden mahdollisuutta, ja parisuhteessa koettu yksinäisyys voikin tuntua erityisen vaikealta. Parisuhteessa koettuun yksinäisyyteen voi liittyä häpeän ja kieltämisen tunteita, koska yleisesti parisuhde nähdään suojaavan yksinäisyydeltä. Tämän takia parisuhteessa koettu yksinäisyys voi tuntua epäonnistumiselta. (Kontula & Saari 2016, 164, 179.)

Parisuhteeseensa tyytyväiset ihmiset kokevat harvemmin yksinäisyyttä. Sen sijaan parisuhde, joka sisältää paljon ongelmia, voi ajaa pariskuntaa erilleen toisistaan. Se saa aikaan sen, että parisuhteen ongelmia aletaan käsitellä kumppanin sijaan yksin, koska pelätään

sen aiheuttavan lisää negatiivisuutta. Parisuhteen negatiivisuus ajaa pariskuntaa erilleen toisistaan, ja johtaa yksinäisyyteen sekä mahdollisesti myös eroon. (Doohan ym. 2010, 60–61.) Yksinäisyys parisuhteessa heikentää myös muita sosiaalisia suhteita. Parisuhde kuluttaa henkilön voimavaroja, mikä heijastuu muihin ihmissuhteisiin. Parisuhteen ongelmat heijastuvat myös sosiaalisiin suhteisiin niin, että omien asioiden jakaminen muille koetaan epämieluisaksi joko konfliktinpelon vuoksi tai siksi ettei haluta rasittaa muita. Henkilölle voi myös syntyä vääristynyt kuva siitä, etteivät muut ihmiset pitäisi hänestä. (Kontula & Saari 2016, 167.)

Parisuhteen hyvinvoinnilla on vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyydestä kärsivät kokevat sosiaalisia ja emotionaalisia puutteita. Sosiaalinen ja henkinen tuki, usko parisuhteen tulevaisuuteen ja fyysinen läheisyys koetaan tärkeiksi. Mikäli parisuhteesta tukea ei saada, pyritään se usein korvaamaan muilla sosiaalisilla suhteilla. Kuitenkin mitä enemmän parisuhteessa on ristiriitoja, sitä heikommaksi koetaan myös muista sosiaalisista suhteista saatu tuki. Yksinäisyyttä lisää muun muassa se, jos panostus parisuhteeseen on parisuhteen osapuolilla eri tasoista. Naiset kokevat enemmän yksinäisyyttä parisuhteessa, mikäli he ovat tyytymättömiä yhteisen ajan määrään. Naisilla myös yksinäisyyden tunne lisää eroajatuksia. (mt., 172–178.)

Parisuhteessa koettu yksinäisyys eroaa tutkimusten mukaan sukupuolien välillä. Suomalaisen tutkimuksen mukaan naisten yksinäisyys kokemukset olivat miehiä yleisempiä, mikä selittyy naisten korkeammilla odotuksilla parisuhdetta ja siihen liittyvää vuorovaiikutusta kohtaan. Eron jälkeen koettu yksinäisyys oli tutkimuksen mukaan sen sijaan miehillä naisia yleisempää, mikä taas selittyy sillä, että tällaisissa tilanteissa miesten sosiaalinen verkosto oli naisia pienempi. (Kontula & Saari 2016, 180.) Kansainvälisessä tutkimuksessa on kuitenkin saatu tutkimustulos, jossa parisuhteen heikko laatu aiheutti molemmille sukupuolille samanlaisen yksinäisyyskokemuksen, mutta paremmassa tilassa olevassa parisuhteessa miehet kokivat enemmän yksinäisyyttä kuin naiset (Doohan ym. 2010, 73). Toisessa kansainvälisessä tutkimuksessa havaittiin eronneiden miesten kokevan naisia enemmän sosiaalista yksinäisyyttä. Naisten vähäisempään sosiaaliseen yksinäisyyteen vaikuttivat tutkimuksen mukaan naisten kyky luoda sosiaalisia suhteita sekä se, että naisten sosiaalisten suhteiden verkosto on lähtöjään laajempi. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että parisuhteen sisällä koettu yksinäisyys ei ole yhtä selkeästi määriteltävissä, ja sen tarkastelussa on huomioitava useampia muuttujia, joilla on asiaan vaikutusta. (Dysktra & Fokkema 2007, 10.) Eri tutkimuksissa on voitu käyttää erilaista

yksinäisyyden mittaustapaa, jolla voi olla vaikutusta saatuihin tuloksiin. Tämän takia myös eri tutkimuksissa saatuja tuloksia voi olla haasteellista verrata keskenään.

Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys eivät siis ole mitenkään yksiselitteinen yhtälö. Toisaalta ne voivat suojata yksinäisyydeltä, mutta toisaalta taas syventää yksinäisyyden tunnetta, mikäli ne eivät vastaa toivottua. Pitkään jatkuneet yksinäisyyden kokemukset voivat entistään haastaa sosiaalisten suhteiden luomista, koska yksinäisyyden kokemus voi vaikuttaa itsetuntoon ja omanarvon tunteeseen. Aiemmat yksinäisyyden kokemukset voivatkin heijastua uusissa sosiaalisissa suhteissa, ja tuoda mukanaan erilaisia haasteita. Parisuhteen suojaava vaikutus on tärkeä, mutta huolestuttavaa, on mikäli parisuhteessa koettu yksinäisyys heijastuu muihin sosiaalisiin suhteisiin heikentäen niitä. Tämä voi mahdollisesti aiheuttaa entistä suurempaa yksinäisyyden tunnetta. Naisille sosiaalisilla suhteilla vaikuttaa tutkimusten mukaan olevan tärkeä merkitys, ja toisaalta naisten kyky luoda sosiaalisia suhteita näyttäytyy tutkimuksissa nousevan esiin.

4 TUTKIELMAN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkielmassani tutkin aikuisten naisten kokemaa sosiaalisiin suhteisiin liittyvää yksinäisyyttä eri elämänvaiheissa. Aineistoni aikuiset rajautuvat syntymävuosiltaan vuosien 1995–1932 välille.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

1. *Millaisia yksinäisyyden kokemuksia naisilla on eri elämänvaiheissa?*
2. *Millaisiin sosiaalisiin suhteisiin tai sosiaalisten suhteiden puuttumiseen naisten yksinäisyyden kokemukset liittyvät?*

4.2 Metodologiset valinnat

Tutkielmani on laadullinen tutkimus, jonka taustalla vallitsevina metodologisina viitekehäyksinä ovat sosiaalinen konstruktionismi ja narratiivisuus. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan lähtökohtaisesti kiinnostuneita tutkittavasta ilmiöstä tutkittavan kohderyhmän perspektiivistä. Tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä monipuolisesti ja kattavasti tietoa. Tutkimusmenetelmät ovat induktiivisia, jolloin tutkimuksen johtopäätöksiin tavoitellaan aineistolähtöisesti. Laadullisessa tutkimuksessa yleistä on myös se, että aineistoa ja teoriaa kytetään yhteen vuoropuheluna, vaikkakin teoria toimii apuvälineenä aineiston ollessa lähtökohtana. (Juuti & Puusa 2020, 9,11.)

Tutkimusta tehtäessä tärkeää on hahmottaa taustalla vallitseva käsitys siitä, miten todellisuus rakentuu ja millaisena se nähdään, eli taustalla vallitseva paradigma. Tämä mahdollistaa sellaisen valintojen tekemisen, jolla voidaan saada tieteen kriteereiden mukaista tietoa. (Kekäle & Puusa 2020, 41.) Taustalla vallitseva paradigma toisaalta luo tutkimukselle pohjaa, vaikuttaa myös tavoitteisiin, toteutustapoihin ja sen myötä tuloksiin. Myös tästä syystä se on oleellista tuoda tutkimuksessa esiin. (Puusa & Juuti 2020, 27.) Tutkielmani taustalla vallitsevana suuntauksena näyttäytyy sosiaalinen konstruktionismi. Tutkimukset, joissa sosiaalinen konstruktionismi vaikuttaa ovat usein laadullisia tutkimuksia, joissa tutkimusmenetelminä toimivat niin haastattelut, keskustelut kuin myös kertomukset (Puusa ym. 2020, 217).

Sosiaalinen konstruktioismi vahvistui 1970-luvulla haastaen realistista tieteenfilosofiaa. Sosiaalisen konstruktioismin mukaan kaikki tieto on sosiaalisesti rakentunutta, siinä missä realistisen näkemyksen mukaan todellisuus on objektiivisesti olemassa. Realistisessa näkökulmassa ajatuksena on, että tietoa voidaan saada luotettavasti, se ei ole ihmisen tulkintoihin kytkeytyvää vaan olemassa todellisuudessa sellaisenaan. (Kekäle & Puusa 2020, 42.) Sosiaalisen konstruktioismin kannalta keskeisinä henkilöinä pidetään sosiologeja Peter Berger ja Thomas Luckmann (1994).

Kieli ja ajatus ovat konstruktioismissa keskeisiä lähtökohtia. Ajatuksena on, että puheen keinoin sosiaalista todellisuutta sekä tuotetaan että uusinnetaan. Sosiaalisen konstruktioismin sisälle mahtuu laajasti erilaisia tutkimussuuntauksia, mutta yhteistä näille kaikille on se, että todellisuus nähdään sosiaalisesti rakentuneena niin, että se syntyy sosiaalisen ja kielellisen vuorovaikutuksen myötä. Yhteistä näille lähestymistavoille on myös se, että tietoa ei nähdä tulkitsijasta riippumattomaksi. Perusteltaessa konstruktioismia on tuotu ilmi muun muassa se, etteivät inhimilliset kokemukset ole ilmaistavissa numeerisesti. Tutkimuksessa, joka on tehty konstruktioivisessa viitekehyksessä, ei tavoitteena ole saavuttaa yleistettävyyttä tai ennustettavuutta samalla tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa tavoitellaan. (Kekäle & Puusa 2020, 46–47.)

Ian Hacking kirjoittaa sosiaalisesta konstruktioismista ja määrittää sille kaksi tehtävää. Ensisijainen tehtävä sosiaalisella konstruktioismilla on ollut lisätä tietoisuutta, joka tapahtuu kahdella toisistaan eroavalla tavalla. Toinen tavoista on kaikenkattava ja toinen rajoitetumpi. Ensimmäiseksi näkemyksenä on, että sosiaalisessa konstruktioismissa miltei kaikki tai ainakin suurin osa kokemuksistamme ja maailmastamme on ymmärrettävissä sosiaalisesti rakentuneiksi. Toisessa sosiaalisen konstruktioismin näkemyksessä esitetään rajattuja väitteitä, jonkin asian sosiaalisesta rakentumisesta. Väite voi olla kaikenkattavan asenteen seurausta, mutta sen päätarkoituksena on tietoisuuden lisääminen. Väitteet voivat olla toisistaan riippumattomia. (Hacking 2009, 20.)

Vaikka tutkielmani taustalla vallitsevana suuntauksena onkin sosiaalinen konstruktioismi, tunnistan kuitenkin realistisen näkemyksen paikan, enkä hahmota kaikkea maailmassa sosiaalisesti rakentuneeksi. Tutkielmani aiheen kannalta näen sosiaalisen konstruktioismin soveltuvan tutkielmani viitekehykseen hyvin, sillä tutkielmassani tutkin kokemuksia, jotka on puheen ja ajattelun keinoin tuotettu aineistoksi. Yksinäisyyden kokemuksen hahmotan myös sosiaalisesti rakentuneeksi, koska se liittyy vahvasti subjektiivisiin kokemuksiin liittyen myös sosiaalisiin suhteisiin. Jouni Kekäle ja Anu Puusa (2020, 54–55) kirjoittavat, että välttämättä ei ole järkevää sitoutua kaikenkattavasti vain yhteen

paradigmaan tai tieteenfilosofian lähtökohtaan, eikä siten ole tarpeellista hakea jotain kienkattavaa ontologista, epistemologista ja metodologista lähtökohtaa. He kuvaavat todellisuuden olevan kompleksinen ja moninainen, rakentuen eri tasoilla limittäin. Näillä eri tasoilla on erilaisia ontologisia olemuksia, ja kaikesta huolimatta ne kokonaisuutena muodostavat maailman, jossa elämme. Sen sijaan, että etsisimme yhtä ainoaa oikeaa lähtökohtaa tarkasteluun, on useita jo vakiintuneita sekä kehittyviä lähtökohtia, jolla tieteellisesti voidaan tarkastella maailmaa.

Sosiaalisen konstruktionismin ohella toisena tutkielmani tausta metodologiana toimii narratiivisuus. Narratiivisuus rajautuu tutkielmassani aineiston kautta, eikä ulotu esimerkiksi analyysiin. Kerronnallisesta tutkimuksesta käytetään myös nimitystä narratiivinen tutkimus. Narratiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää aineistona kertomuksia tai sitten tutkimus voidaan käsittää maailmasta tuotetuksi kertomukseksi. Narratiivisuutta voidaan käyttää kuvailtaessa tutkimusaineiston luonnetta. Kerronnallisia eli narratiivisia aineistoja ovat muun muassa haastattelut ja vapaat kirjalliset vastaukset. Aina aineistot eivät ole alun perin tuotettu tutkimuskäyttöä ajatellen, kuten päiväkirjat ja elämäkerrat. Aineistona narratiivinen aineisto on suullista tai kirjallista kerrontaa, jonka jatkokäsittely vaatii aina tulkintaa. (Heikkinen 2015, 151, 159–160.) Tutkielmani aineisto vastaa hyvin narratiivisen aineiston perusteita. Se koostuu vapaasti muotoilluista, tutkittavan kohderyhmän omin sanoin kirjoittamista kirjoituksista.

4.3 Aineisto ja analyysi

Tutkielmani aineisto on yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston valmis tutkimusaineisto, joka on saatavilla tutkimus-, opiskelu- ja opetuskäyttöön. Aineisto Yksinäinen – yhdessä ja erikseen (2020–2021) (FSD3609) on Suomen Kirjallisuuden Seuran (SKS) keräämä yhteistyössä Suomen mielenterveys ry:n (MIELI) ja HelsinkiMission kanssa. Aineisto koostuu vapaamuotoisista kirjoituksista, joissa kirjoittajat lähestyvät yksinäisyyttä eri näkökulmista eri elämänvaiheissaan. Aineiston vastaajille on annettu kysymyksiä, joiden kautta he ovat voineet lähestyä aihetta. Kirjoitukset ovat keskenään eri mittaisia, noin puolesta sivusta kymmeneen sivuun. Tästä syystä olen joistakin kirjoituksista saanut enemmän tietoa kuin toisista, ja se voi näkyä analyysissäni siinä, että jotkin kirjoitukset näkyvät analyysissä vahvemmin kuin toiset. Yhteistä aineistosta tutkielmaani valikoituneissa kirjoituksissa on se, että kirjoittajat kuvaavat omia yksinäisyyden kokemuksiaan.

Kirjoituksissa on kuitenkin eroja sen suhteen, miten syvällisesti kirjoittajat lähestyvät yksinäisyyttään osana omaa elämänkulkuaan. Osa naisista on lähestynyt yksinäisyys aihetta käsitellen sitä lapsuudesta vanhuuteen, ja osa on kuvannut vain tiettyjä tunteita ja hetkiä tarkemmin. Kirjoituksissa nousee esiin vastaajien yksinäisyyskokemukset sosiaalisissa suhteissa, sekä toisaalta yksinäisyys sosiaalisten suhteiden puuttumiseen liittyen. Kirjoituksista on myös hahmotettavissa elämän eri vaiheet ja niiden yhteys yksinäisyyskokemuksiin. Aineisto soveltuu tutkielmani tutkimustehtävään, sillä tutkielmassani on tarkoitus tutkia aikuisten naisten kokemaa sosiaaliin suhteisiin liittyvää yksinäisyyttä eri elämänvaiheissa. Kyseistä aineistoa on käytetty aiemmin kahdessa sosiaalityön pro gradu -tutkielmassa. Roosa Mäkynen (2023) on tutkinut toimijuuden diskursseja yksinäisyyden kokemusta kuvaavissa elämäkerroissa ja Otto Pärssinen (2023) työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta.

Analysoin aineistoani laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmää käyttäen. Sisällönanalyysin menetelmät mahdollistavat systemaattisen ja objektiivisen analyysin. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa analysoidaan dokumentteja, joita voivat olla lähes mitkä vaan kirjalliseen muotoon saatetut materiaalit. Tavoitteena on, että tutkittavasta ilmiöstä saadaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. Aineistolähtöisessä analyysissä aineisto on keskiössä. Analyysissä tavoitteena on, että aineistosta pystytään muodostamaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt muodostuvat aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä teoria toimii vain analyysin toteutuksessa, eikä se siis saa ohjata esimerkiksi aineiston kategorisoinnissa. Aineistolähtöistä analyysia pidetään haasteellisena, koska on vaikeaa pitää totena sitä, ettei tutkijan tekemissä havainnoissa olisi jotain teoriaa, joka ajatuksiin taustalla ikään kuin tiedostamattakin vaikuttaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–81, 87.)

Aineistolähtöinen analyysi etenee vaiheittain. Ensin aineisto pelkistetään, eli redusoidaan, mikä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat karsitaan pois. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Tässä vaiheessa aineiston alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi, ja aineistosta etsitään samankaltaisia ja erilaisia käsitteitä. Käsitteet ryhmitellään samankaltaisuuksien mukaan luokkiin, jotka muodostavat alaluokkia ja joista johdetaan pääluokkia. Ryhmittelystä siirrytään käsitteellistämiseen eli abstrahointiin. Tässä vaiheessa tutkimuksen kannalta oleellinen tieto valikoidaan ja siitä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Sisällönanalyysi on päättelyä ja tulkin-taa, jossa suuntana on päästä empiirisestä aineistosta käsitteellisempään ymmärrykseen tutkittavasta asiasta. (mt., 91–94.)

Aloitin tutkielmani aineiston analyysin lukemalla aineistoa useaan otteeseen ja tekemällä siitä muistiinpanoja. Koska aineisto ei ollut itse keräämäni, en alkuun ollut tarkasti tietoinen siitä, millainen aineisto tarkasti ottaen on. Lukiessani aineistoa hahmotin siitä kokonaisuuksia, ja sen myötä myös tutkimuskysymyksen muotoutuivat ja aineistoa oli mahdollista rajata. Koska tutkielmassani on tarkoitus syventyä vastaamaan tutkimuskysymyksiin naisten omista yksinäisyyden kokemuksista, rajautuivat aineistosta pois sellaiset naisten kirjoitukset, jotka käsittelevät yksinäisyyttä yleisellä tasolla. Koko aineisto koostui 46 vastaajan kirjoituksesta. Rajasin ensin aineistosta pois miesten kirjoitukset, jolloin jäljelle jäi 42 kirjoitusta. Seuraavaksi rajasin aineistot koskemaan naisten kuvaamaa omaa yksinäisyyttään, jolloin aineistoja jäi jäljelle 40. Yhden aineiston jätin tutkielmani analyysin ulkopuolelle, vaikka se sisälsi osittain oman yksinäisyyden kuvausta, koska teksti oli hyvin vaikea selkoista ja epäselvää. Koin aineistoa lukiessani, etten välttämättä pääsyt täyteen ymmärrykseen aineiston kirjoittajan yksinäisyyskokemuksesta, jolloin olisi ollut riski, että tulkitseen sitä väärin. Kaksi aineiston kirjoituksista oli saman henkilön kirjoittamia. Lopulta analysoitavia aineistoja jäi tutkielmaani 39, mutta aineistossa on 38 naisen kokemukset yksinäisyydestä.

Syventyessäni tarkemmin aineistoon, lähdin tarkastelemaan aineiston kirjoituksista sellaisia kohtia, joissa aineiston kirjoittajat kuvaavat yksinäisyyden kokemuksiaan eri elämänvaiheissaan. Huomioin tässä yhteydessä myös sen, miten aineiston kirjoittajat ovat kuvanneet sosiaalisia suhteitaan tai niiden puutteita yksinäisyyden kokemuksissaan. Naisten yksinäisyyden kokemuksiin liittyi vahvasti erilaisia tunteita. Yksinäisyyden kokemukset olivat myös tiiviisti yhteydessä olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiin tai sosiaalisten suhteiden puuttumiseen. Sosiaaliset suhteet eivät välttämättä vastanneet toivottua tai ne sisälsivät ongelmia, jotka aiheuttivat yksinäisyyden kokemuksen. Aineistoa lukiesani havaitsin sosiaalisten suhteiden muutoksen elämänkulun aikana, jolloin naisten yksinäisyyskokemukset olivat tiiviisti yhteydessä niin elämän eri vaiheisiin kuin sosiaalisiin suhteisiin.

Lähdin tekemään aineiston analyysia niin, että kirjoitin ylös sellaisia aineistossa yleisesti toistuvia asioita, jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta oleellisia. Aineistossa yleisesti esiintyvistä asioista hahmotin alakategorioita, jotka analyysin edetessä etenivät yläkategorioiksi ja lopulta pääkategorioiksi. Lukiessani aineistoa poimin aineistosta tutkimustehtävääni varten oleellisia katkelmia lainauksina erillisiin tiedostoihin. Lukiessani ja jaotellessani aineisto-otteita eri ryhmiin hahmotin aineistosta pääkategoriat, joiden kautta tarkastelen naisten kokemaa yksinäisyyttä eri elämänvaiheissa ja sosiaalisissa suhteissa.

Aineistoa analysoidessani hahmotin naisten yksinäisyyskokemukseen liittyvän paljon erilaisia tunteita. Lisäksi naisten kuvauksissa näkyi se, miten yksinäisyyskokemukset vaikuttavat naisten toimintaan rajoittavasti ja rohkaisevasti. Näiden myötä muodostuivat ensimmäisen tulosluvun ”Yksinäisyys tunteisiin ja toimintaan vaikuttavana kokemuksena” kaksi ensimmäistä alalukua yksinäisyys tunnekokemuksena sekä rajoittava ja rohkaiseva yksinäisyys. Naisten yksinäisyyskokemuksissa näkyi myös monin paikoin sosiaaliset suhteet ja näin ollen muodostin tulosluvun toisen pääluvun ”yksinäisyyskokemukset ja sosiaaliset suhteet elämän erivaiheissa”. Tässä pääluvussa käsittelen naisten kokemaa yksinäisyyttä joukkoon kuulumattomuuden, yksin jäämisen sekä tuen ja sosiaalisten suhteiden puuttumisen kautta. Joukkoon kuulumattomuuteen liittyi naisten kokemuksissa erityisesti ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemukset sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Yksin jääminen kuvastaa naisten kokemuksia yksinäisyydestä sosiaalisen suhteen menettämisen, ulossulkemisen ja yksin jäämisen pelon kautta. Tuen ja sosiaalisen suhteen puute taas kuvastaa yksinäisyyden kokemusta, joka syntyy tuen ja sosiaalisen suhteen puuttumisen myötä. Nais erityisiä kokemuksia käsittelen näiden pää- ja alalukujen sisällä niissä määrin, kuin niitä aineistosta oli havaittavissa.

Aineiston kirjoitukset olen eritellyt tutkielmassani luomalla jokaiselle kirjoittajalle oman tunnuksen. Tunnukset ovat K1 eli kirjoittaja 1, K2 eli kirjoittaja 2 ja niin edelleen. Tämä mahdollistaa tutkielmani lukijalle eritellyn tiedon siitä, kuka kirjoittaja on minkäkin sitaatin takana. Koska aineiston kirjoittajat ovat syntymävuosiltaan hyvin eri ikäisiä naisia, tein naisten ikäjakaumaa kuvastavan taulukon. Taulukossa naisten ikäjakauma on esitetty syntymävuosikymmenien perusteella, jotka esitän taulukossa 1. Taulukossa on kuvattu naisten syntymävuosikymmenet ja, kuinka monta aineiston naisista sijoittuu jokaiselle vuosikymmenelle. Pidän tämän tiedon esittämistä tärkeänä, koska sillä voi mahdollisesti olla tutkimuksen edetessä vaikutusta yksinäisyyden nais erityisyyttä analysoitaessa. Tämä johtuu erityisesti siitä, että yksinäisyyden kokemukseen vaikuttaa myös aika (ks. Tiilikainen 2019, 17–23). Toisaalta naisten iän esiin tuominen havainnollistaa lukijalle sen, minkä ikäisiä aineiston kirjoittajat ovat. Kirjoittajien iät eivät kaikesta huolimatta ole analyysissä keskiössä, koska tarkastelen aineistosta yleisesti elämän erivaiheissa koettua yksinäisyyttä, enkä sido sitä tarkasti johonkin tiettyyn yhteiskunnalliseen tai ajankululliseen aikaan.

Taulukko 1. Aineiston naisten ikäjakauma vuosikymmenittäin.

Syntymävuosikymmen	Naisten lukumäärä
1930-luku	6
1940-luku	11
1950-luku	4
1960-luku	5
1970-luku	5
1980-luku	5
1990-luku	2

4.4 Tutkielman eettisyys

Tunnistan tutkimusaiheeni sensitiivisyyden, ja siihen liittyvän erityisen tärkeän eettisen huomioon. Kati Kallinen, Henna Pirskanen ja Susanna Rautio (2022, 15) määrittelevät sensitiivisyyttä kirjassaan. He kirjoittavat siihen läheisesti liittyvän sanoja arkaluonteinen, kipeä, vaikea ja henkilökohtainen, jotka myös tunnistan tutkielmassani nousevan esiin naisten yksinäisyyden kokemuksissa. Naiset kirjoittavat henkilökohtaisista elämäkokemuksistaan, vaikeista tunteistaan sekä kipeistä kokemuksistaan, joita yksinäisyyden kokemukseen liittyy. Sensitiivisiä aiheita ja kohderyhmiä tutkittaessa on aina erityisen tärkeää tunnistaa eettisiä kysymyksiä (mt., 15).

Olen perehtynyt tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) julkaisuun ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023”, ja sitoudun pro gradu -tutkielmassani noudattamaan eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Huomioin tutkielmaa tehdessäni yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta lataamani aineiston huolellisen säilyttämisen salasanalla suojatussa tietokoneessa niin, ettei se päädy muiden saataville. Sitoudun myös poistamaan aineiston, kun en sitä tutkielmani tekemiseen enää tarvitse. Aineiston keräämisvaiheessa vastaajilta on pyydetty lupa aineiston luovuttamista varten yhteiskuntatieteelliselle tietoaarkistolle, josta sitä saadaan luovuttaa käytettäväksi tutkimukseen, opetukseen tai opiskeluun. Vastaajia on pyydetty lähettämään vain sellaista tietoa, johon heillä on lupa ja/tai oikeus.

Tietoaarkistosta lataamani aineisto oli anonymisoitu valmiiksi niin, että henkilöiden nimet eivät ole saatavilla. Henkilöt on aineistossa nimetty numeroittain 1-46. Aineistoa

lukiessani tunnistin, että vaikka aineisto on anonymisoitu nimien suhteen, on siinä vielä tunnistettavia henkilötietoja kuten paikkakunta, ikä ja ammatti, jotka ovat tärkeää huomioida aineiston käsittelyssä. Aineisto, jonka olen tutkielmaani valinnut, on valmiiksi kerätty. Täten oma toimintani ei ole vaikuttanut vastaajilta saatuihin vastauksiin. Tutkimuseettisestä näkökulmasta katsottuna näen tämän seikan positiivisena, koska en näin ollen ole voinut vaikuttaa tutkijana siihen, millaiseksi aineisto muodostuu.

Eettisyys näkökulma on tärkeää huomioida myös aineiston narratiivisuudessa. Narratiivisen aineiston etuna pidetään sitä, että se mahdollistaa tutkittavalle oman äänen esiinsaamisen. Eettisinä ongelmina narratiivisuuteen liittyy kuitenkin muun muassa se, että tutkittavat henkilöt saattavat avautua huomaamattaan sellaisistakin asioista, joista eivät ole aiemmin kenellekään kertoneet. Myös aineiston tulkinta voi tuntua loukkaavalta, kun on kyse niin henkilökohtaisista asioista. Eettisen haasteen narratiiviseen aineistoon tuo myös se, että narratiivisen aineiston tarina voi olla tunnistettavissa, vaikka nimet ja muut tunnistamisen yksityiskohdat olisivat muutettu. (Hänninen 2015, 181.) Tutkielmassani käyttämäni aineiston kirjoitukset ovat myös monilta osin hyvin henkilökohtaisia, ja tunnistan että on tärkeää huomioida, millä tavalla aineiston kirjoituksia käytetään tutkielmassa, jotta aineistoon vastanneet henkilöt eivät tule tunnistetuiksi. Olen lisäksi huomionnut aineisto sitaattien käytössä sen, että olen poistanut teksteistä tunnistettavissa olevia tietoja, kuten paikkakunnat ja kaupungit.

Tunnistan myös positioni tutkijana. Aihe ei kosketa minua henkilökohtaisella tasolla niin, että kokisin siihen jotain vahvoja ennakkooajatuksia tai kokemuksia. Näen tämän seikan tutkielman eettisyyden kannalta positiivisena asiana, koska se voi mahdollisesti vähentää riskiä sille, että toisin joitain omia ennakkonäkemyksiäni tietämättäni tutkielmaan. Samalla tiedostan yksinäisyys teemaan perehtyneenä, että yksinäisyys on ilmiö, joka voi tulla kenen tahansa elämään joko vierailulle hetkeksi tai pidemmäksi aikaa. Kirjoittaessani tutkielmaani huomioin tutkimukseen osallistuneet yksinäisyydestä kirjoittaneet naiset, ja kunnioitan heitä ja heidän kirjoituksiaan omassa tutkielmassani. Tutkielmassani tutkin naisten kokemuksia yksinäisyyteen liittyen ja ymmärrän kokemusten olevan aina yksilöllisiä. Näin ollen on mielestäni tärkeää huomioida tutkimusta tehdessä, etten voi tutkielmassani saada kaikenkattavaa käsitystä siitä, millaista naisten kokema sosiaalisiin suhteisiin liittyvä yksinäisyys on. Tutkielmani voi kuitenkin tuoda näkökulmia siihen, mitä ja millaista yksinäisyyskokemukset voivat olla.

5 Yksinäisyys tunteisiin ja toimintaan vaikuttavana kokemuksena

5.1 Yksinäisyys tunnekokemuksena

Naisten yksinäisyyden kokemuksiin liittyi paljon erilaisia tunteita ja tunnekokemuksia. Yksinäisyyden tunne pitää sisällään monia ulottuvuuksia, jotka ulottuvat niin emotionaalisiin, kognitiivisiin kuin käyttäytymiseenkin (Tiikkainen 2006, 12). Naisten erilaisiin yksinäisyyteen liittyviin tunteisiin ja kokemuksiin heijastelivat elämäkokemukset, jotka pitivät sisällään aiempia tapahtumia ja elämänvaiheita sekä sosiaalisia suhteita ja niissä syntyneitä kokemuksia. Monien naisten kohdalla toistui yksinolon tarve, että oli tottunut yksinoloon tai se, että viihtyi hyvin yksin. Kokemuksissa näkyi kuitenkin myös se, että kokoaikainen yksinolo ei ole toivottu tila. Aineistossa korostui myös se, mitä aiemmissa tutkimuksissakin on saatu selville, ettei yksinolo ole sama asia kuin yksinäisyys ja, että kokemuksena yksinäisyys on yksilöllinen (Dahlberg 2007, 195; Cacioppo ym. 2015; Junttila 2016, 54; Maes ym. 2019).

Siinä missä osa naisista kuvasi yksinoloa ja yksinäisyyttä positiivisessa valossa, liittyi yksinäisyyteen myös paljon erilaisia vaikeita tunteita ja ajatuksia. Naisten kuvaamat tunteet olivat häpeää, erilaisuutta, huonommuuden tunnetta, kelpaamattomuutta, ulkopuolisuutta, avuttomuutta, arvottomuutta, osattomuutta, turvattomuutta, itsetunnon heikentymistä ja surua. Lisäksi naiset kirjoittivat erilaisista peloista, jotka liittyivät eri tavoin yksin jäämiseen ja tulevaisuuden yksinäisyyteen. Osa liitti yksinäisyyteen myös myönteisiä ajatuksia ja toivoa paremmasta. Kahdessa seuraavassa sitaatissa naisten kirjoitukset osoittavat mielestäni hyvin sen, miten moninaisesta tunteesta yksinäisyydessä on lopulta kyse yksinäisyyden kokijalle.

K17: ”Yksinäisyyden tunteeseen liittyy myös surua, arvottomuuden tunnetta, mutta myös odotusta paremmasta.”

K37: ”Yksinäisyyden tunne on mielestäni yhteinen nimittäjä niin monelle asialle. Se tulee ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta, huonommuudesta, häpeästäkin. Se on kaipausta, ikävää, surua, huolta, erilaisia pelkoja sairaudesta, vanhenemisesta, selviytymisestä eri tavoin.”

Yksinäisyyden tunteeseen liittyy kokemus häpeästä (Junttila 2022, 8), mikä näkyi myös eritavoilla naisten kokemassa yksinäisyydessä. Naisten kuvaamassa yksinäisyyteen liittyvässä häpeässä, häpeä osaltaan syntyi yksinäisyydestä, mutta yksinäisyys myös häpeän tunteesta. Naiset kuvasivat erilaisia erilaisuuden kokemuksia, joista syntyi häpeän kokemus, ja joka vaikutti yksinäisyyden tunteeseen. Erilaisuuden kokemukset syntyivät

lapsuuden perheen taloudellisesta tilanteesta, vanhemman ammatista, poliittisesta suuntautumisesta ja vakaumuksesta, vanhemman kuolemasta, oman kodin häpeästä ja omasta erilaisuuden kokemuksesta. Nämä erilaisuuden kokemukset aiheuttivat häpeän tunteen, joka myös vaikutti yksinäisyyteen. Häpeä muun muassa haastoi sosiaalisia suhteita, niiden ylläpitämistä ja niiden luomista. Häpeä vaikutti naisten kirjoituksissa myös siihen, ettei omasta yksinäisyydestä pystynyt keskustelemaan tai kertomaan muille. Häpeä ja yksinäisyyden myöntäminen olivat myös yhden naisen kohdalla olleet esteenä avun hakemiseen masennuksessa.

Eleanor Wilkinson (2022, 33) kuvasi artikkelissaan häpeän liittyvän rakenteisiin ja siihen, että yksinäisyys liitetään yksinäisyyden kokijan omaksi epäonnistumiseksi. Tämä näkyi myös naisten kirjoituksissa. Yhden naisen kirjoituksessa häpeän tunnetta vaikutti aiheuttavan se, että hän piti yksinäisyyttä omana syynään.

K10: ”Yksinäisyys on hävettävä tunne. Se koetaan yleensä omaksi syyksi, niin myös itse koen sen. En sen vuoksi ole juurikaan keskustellut kovin moinen kanssa asiasta tai lohduttanut muita samassa tilanteessa olevia.”

Omaksi syyksi yksinäisyyden liittivät myös kaksi muuta naista, jotka kuvasivat yksinäisyyden olevan omaa syytään. Erona näiden kahden naisen kirjoituksissa oli kuitenkin se, etteivät he liittäneet kirjoituksiinsa kokemukseensa häpeän tunnetta. Naiset ajattelivat kuitenkin, että olivat omilla toimillaan aiheuttaneet yksinäisyytensä. Naiset liittivät yksinäisyyden syyn aiempiin tekoihinsa kuten eroamiseen parisuhteesta ja siitä, ettei ollut perustanut omaa perhettä. Toisaalta toisen naisen kirjoituksissa näkyi myös kokemus siitä, että nainen koki itse oman vääristyneen käsityksensä itsestään vaikuttavan yksinäisyyteen, sekä sen että on väsynyt ihmisjoukkoihin.

K20: ”Ja kun muistan itekin 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.”

K14: ”Yksinäisyyteni johtuu kokonaan minusta, omasta vääristyneestä käsityksestä itsestäni, väsymyksestäni ihmisjoukoissa ja tarkoituksellisesta jättäytymisestä ulkopuolelle sekä perheettömydestäni.”

Kokemus erilaisuudesta nousi naisten kirjoituksissa esiin eritavoin. Siinä missä osa naisista kuvasi häpeän tunteeseen liittyvän erilaisuuden kokemuksia, kirjoittivat jotkut naiset erilaisuuden kokemuksen aiheuttamasta yksinäisyydestä. Muut tunteet kuten, alemmuuden tunne, riittämättömyyden tunne ja ulkopuolisuus liittyivät erilaisuuden ja yksinäisyyden kokemukseen myös vahvasti. Naisten kokemuksissa perhetausta ja perheen taloudellinen tilanne olivat muun muassa vaikuttaneet erilaisuuden tunteen syntymiseen, mikä

aiheutti myös yksinäisyyden tunnetta. Lapsuudessa se näyttäytyi muun muassa siten, ettei perheellä ollut varaa samanlaisiin asioihin, kuin muilla ikä tovereilla. Yksi nainen kuvasi, kuinka ei saanut samanlaisia ylioppilasjuhlia kuin muut ikäisensä lukiolaiset. Erilaisuuden tunne oli syntynyt siitä, ettei saanut yhtä paljon kukkia kuin muut, ei voinut osallistua muiden tavoin ylioppilasillalliselle, koska perheellä ei ollut varaa sellaisiin juhlavaatteisiin kuin muilla oli. Omat ylioppilas juhlat olivat myös olleet vain pienimuotoiset kahvitelut. Yhden naisen kokemuksessa erilaisuus ja perheen taloudellinen tilanne näyttäytyi siinä, ettei naisella ollut lapsuudessa omaa huonetta. Toisaalta vanhemman tilanne, kuten sairastelu näyttäytyi siten, ettei kavereita voinut pyytää kotiin kylään. Erilaisuuden tunne syntyi siis naisten kuvauksissa erityisesti siitä, että hahmotti olevansa jotenkin huonompi tai arvottomampi kuin muut. Erilaisuus myös ilmensi sitä, ettei ollut muiden kanssa samaan joukkoon kuuluva.

K37: ” Vaikka olin vasta lapsi, olin jotenkin hahmottanut, mille portaalle tässä yhteiskunnassa astuttiin. Evakkous, erilaisuus, köyhä koti olivat aina pitäneet yllä ulkopuolisuuden ja alemmuuden tunnetta ”

Erilaisuuden kokemus liittyi myös kokemukseen siitä, että on itse toisenlainen kuin muut tai tuntee itsensä vääränlaiseksi. Tunne omasta erilaisuudesta syntyi muun muassa siitä, mikäli toiset olivat itseä sosiaalisempia ja muiden ajattelu erosi omasta ajattelusta. Toisaalta myös siitä, jos oli yrittänyt etsiä ympärilleen kavereita, mutta ei ollut siinä onnistunut. Erilaisuuden kokemukseen liittyi kokemus joukkoon kuulumattomuudesta, josta seurasi yksinäisyyden tunne.

K26: ”Tunsin ajattelevani eri tavoin, tunsin tietäväni niin paljon enemmän kuin muut, saatoin kummastella tietämättömyyttä ja typeriä mielipiteitä. ”

Elämänmittainen syyllisyyden tunne oli syntynyt yhdelle naiselle lapsuudessa, lapsuuden perheessä koetun yksinäisyyden seurauksena. Yksinäisyyden tunteen taustalla vaikutti kokemus siitä, ettei nainen kokenut, että olisi koskaan ollut toivottu perheeseen. Perheessä ei keskusteltu, ja nainen koki, että häntä rankaistiin omien tunteiden näyttämisestä. Nainen oli joutunut lapsuudessaan aina pimeään vaatekomeroon, jossa hän lopulta häpeän ja itkun kautta oli oppinut nauttimaan yksinolosta. Naisen lapsuuden kokemus ja lapsuuden kodissaan kokema yksinäisyys oli aiheuttanut elämänmittaisen syyllisyyden tunteen.

Aineistossa oli naisia, jotka kirjoittivat kokeneensa yksinäisyyttä aina ja yksinäisyys näyttäytyi elämää määrittävänä asiana. Yhteydentunnetta muihin ihmisiin ei ollut välttämättä koskaan syntynyt. Jotkut naiset kirjoittivat kokeneensa yksinäisyyttä usein tai pitkäaikaisesti. Joillain yksinäisyyden kokemus ja tunne aktivoituvat helposti ja aiemmat

negatiiviset yksinäisyyskokemukset olivat jättäneet jäljen. Yksinäisyyttä kuvattiin naisten kirjoituksissa kokonaisvaltaisena tunteena, mitä myös kuvastaa se, että naiset kirjoittivat hyvin monenlaisten tunteiden kietoutuvan yhteen yksinäisyyden tunteen kanssa. Elämän aikana koetuilla aiemmilla tapahtumilla oli vaikutusta tässä hetkessä koettuun yksinäisyyden tunteeseen. Se näyttäytyikin osalle hyvin kaikenkattavana tunteena ja jopa elämä määrittävänä ja hallitsevana asiana. Kirjoituksissa ilmeni muun muassa kokemus siitä, että oman elämän merkityksellisyys ja tarpeellisuus katoaa, ja olo on voimaton ja toivoton.

K10: ”Yksinäisyys on elämäni määrittävä asia. Voi suorastaan sanoa, että yksinäisyys on ohjannut koko elämäni toimintoja ja valintoja. Se on ollut kuin varjo, joka on vaaninut minua alituisesti ja olen viettänyt suurimman osan elämäni välttellessäni tätä varjoa.”

*K20: ”Yksinäisyys kalvaa ja sattuu sydämeen ja sisuskaluihin. Se tunne on kuin hyökyaalto tai nurkkaan puristava paineaalto, paikoilleen lamauttava tainnutin. Se on hyvin kokonaisvaltainen ja avuttomaksi tekevä tunne, englannin kielen sana *overwhelming* kuvaa sitä aika osuvasti, musertava, ylivoimainen, suunnaton.”*

Yksinäisyyden kokemukset ovat myös osalla naisista heikentäneet uskoa omiin tulevaisuuden mahdollisuuksiin. Naisten kokemuksissa näkyi muun muassa tarpeettomuuden kokemus sekä oman itsearvon heikkeneminen. Yksi naisista kirjoitti, kuinka uskoo tulevaisuudessa yksinäisyytensä lisääntyvän ja konkretisoituvan, mikä tuntui tuskalliselta. Omien ajatusten ja olemassaolon kyseenalaistaminen näkyi naisten kirjoituksissa. Yksi naisista oli pohtinut, ettei oma kuolema koskettaisi ketään muuta kuin omaa lastaan. Lapsi toimi myös voimaa tuovana asiana, joka sai jaksamaan yksinäisyyden tunteesta huolimatta. Toisen naisen kirjoituksessa oma arvottomuuden tunne liittyi siihen, että nainen kyseenalaisti, miksi kukaan haluaisi edes olla hänen kanssaan tekemisissä, ja ketä hänen tyhmit ajatuksensa ja mielipiteensä voisivat edes kiinnostaa. Hän kirjoitti, kuinka ei halua ketään pelkästä säälisestä seuraksi. Yksi naisista kirjoitti kokevansa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa aina pilaavansa muiden tunnelman ja haluavan tilanteista pois. Hän koki tilanteen ristiriitaisena, koska toisaalta kaipasi sosiaalisia suhteita. Yksinäisyyden tunne tuntui toisaalta helpottavalta, mutta samalla surulliselta. Hän myös kirjoitti, kuinka avun pyytäminen tuntui haasteelliselta, koska koki, ettei ansaitse sitä. Naisten kirjoituksissa näkyi, miten yksinäisyyden tunne oli aiheuttanut arvottomuuden ja mitättömyyden tunteita.

K30: ”Alkuvuosi oli kolmas kerta elämässäni kun mietin, ettei kukaan välittäisi, jos kuolisin. Paitsi lapseni. Hänen takiaan yritän jaksaa tässä yksinäisessä maailmassa.”

K22: ”Koen usein olevani merkityksetön ihminen, koska minua ei kaivata missään. Ei siis muualla kuin kotona, perheeni parissa.”

Yksinäisyyden kokemus vaikutti itsetuntoon ja oman arvon tunteeseen heikentäen niitä. Yksinäisyyden kokemus heikensi uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin. Negatiivisilla kokemuksilla oli siis vaikutusta siihen, että luottamus omiin taitoihin oli heikentynyt. Toisaalta yksi naisista kuvasi, miten sosiaalisten suhteiden puute voi vaikuttaa siihen, että ilman vuorovaikutusta toiseen ihmiseen, on vaikeaa hahmottaa omia mahdollisuuksia. Nainen kirjoitti, kuinka vuorovaikutuksen puute voi vaikeuttaa sitä, ettei ihminen kykene hahmottamaan omia mahdollisuuksiaan toimia yhteiskunnassa.

K16: ”Yksinäisyys voi aiheuttaa sen, ettei enää edes tiedä, mikä on totta. Ajatukset kiertää kehää ja mielessä liikkuu kaikenlaisia harhaisia ajatuksia. Ilman vuorovaikutusta toisten kanssa (ja lisättäköön vielä, että ilman dialogista, vastavuoroista vuorovaikutusta toisten kanssa) voi olla todella vaikea hahmottaa omia mahdollisuuksia ja keinoja omien tavoitteiden toteuttamiseen tässä yhteiskunnassa.”

Yksinäisyyden tunteeseen voi vaikuttaa käyttäytyminen, mutta toisaalta myös käyttäytyminen voi johtaa yksinäisyyteen (Tiikkainen 2006, 13). Naisten kirjoituksissa aiemmilla elämäkokemuksilla oli vaikutusta uusien sosiaalisten suhteiden solmimiseen. Negatiiviset kokemukset heikensivät itseluottamusta ja rohkeutta. Pettymykset tai menetykset läheisissä ihmissuhteissa olivat osalla tuntuneet niin raskailta, ettei uskallusta uusien suhteiden solmimiseen tuntunut enää löytyvän. Naisten kirjoituksista kävi myös ilmi, että aiemmat epäonnistuneet sosiaaliset suhteet ovat vaikuttaneet heikentävästi itseluottamukseen, itsetuntoon sekä oman arvon tunteeseen.

K21: ”Tosin elämä on muutaman kerran osoittanut, että riskin ottaminen saattaa johtaa yllättävään luopumiseen. Enää ei tunnuttu löytyvän uskallusta heittäytyä niin kuin nuorena.”

K22: ”-- on sisälleni jäänyt tietynlainen rikkinäisyyden ja kelpaamattomuuden tunne. Minun on vaikea uskoa, luottaa ja toivoa sitä, että joku haluaa olla ystäväni ja todella pysyy siinä--”

Yksinäisyyteen naiset liittivät kirjoituksissaan selvästi enemmän erilaisia negatiivisia kuin positiivisia tunteita. Yksinäisyydestä oli kuitenkin kirjoituksissa löydettävissä myös myönteisempiä näkökulmia. Myönteisten kokemusten ja yksinäisyyteen liitettyjen positiivisten tunteiden kohdalla vaikuttivat selvästi aiemmat yksinäisyyskokemukset. Myönteiset tunteet, joista naiset kirjoittivat yksinäisyyden kokemukseen liittyen, olivat muun muassa vapaus, rohkeus, tuttuus, turvallisuus, lohtu ja vahvuus. Aiemmat yksinäisyyskokemukset heijastuivat nykyiseen yksinäisyyden tunteeseen siten, että yksinäisyys koettiin

tuttuna ja turvallisena. Joidenkin kohdalla yksinäisyys toi vapautta toimia itse parhaaksi kokemallaan tavalla.

K2: ”Yksinäisyys mielletään jotenkin negatiiviseksi, vaikkei se aina välttämättä sitä ole. Se voi myös tuntua lohduttavalta ja omalta, tutulta ja turvaliselta. Voi tuntea olevansa itsenäinen ja omilla jaloillaan seisova, vahva. Yksinäisyys antaa eräällä lailla vapautta. Yksinäisyydessä ei välttämättä ole mitään pahaakaan eikä sitä tarvitse väen väkisin korjata jollei siltä tunnu.”

Naisten yksinäisyyden tunteeseen kietoutuivat hyvin monenlaiset tunteet. Se sisälsi toivoa, mutta myös epätoivoa. Yksinäisyyden tunnekokemuksia naisilla oli syntynyt lapsuudesta vanhuuteen. Elämänmittaan koetut tapahtumat ja sosiaaliset suhteet liittyivät vahvasti yksinäisyyden tunnekokemuksiin. Naisten kokemuksissa näkyi myös se, miten naiset peilasivat omia aiempia tekojaan ja niiden vaikutusta nykyiseen elämäntilanteeseen ja siinä koettuun yksinäisyyteen.

5.2 Rajoittava ja rohkaiseva yksinäisyys

Naisten kirjoituksissa yksinäisyyden vaikutukset heijastelivat toimintaan eri tavoin. Joidenkin kohdalla se näyttäytyi toimintaa lamaannuttavana, kun taas joidenkin kohdalla myönteisenä ja toimintaan rohkaisevana tekijänä. Naisten yksinäisyyden kokemuksiin heijastelivat myös vahvasti erilaiset tunnekokemukset, joilla oli vaikutusta toimintaan. Osalla naisista yksinäisyyden kokemuksiin liittyi myös heikentynyt terveydentila, tai kokemus siitä, että yksinäisyys vaikuttaa terveydentilaan negatiivisesti. Yksinäisyydellä on myös aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan negatiivisia seurauksia terveyteen ja hyvinvointiin (Saari 2016, 24; Moisio & Rämö 2007, 392). Yksinäisyyden nähtiin kirjoituksissa vaikuttavan muun muassa uneen, mielialaan, masennukseen ja ahdistukseen. Yhden naisen kokemuksessa yksinäisyys oli aiheuttanut vaikean ahdistuksen ja sen myötä ajatuksen itsemurhasta. Nainen kuvasi myös käyneensä paljon lääkärillä, ja pohti käyntien syinä olevan osin erinäiset psykosomaattiset oireet. Yksi naisista kuvasi yksinäisyyden aiheuttavan sairaan olon, ja uskoikin sen vaikuttavan niin hormonitoimintaan kuin muihinkin elintoimintoihin.

K26: ”Varmasti se vaikuttaa hormonitoimintaan ja muihin elintoimintoihin, koska siitä tulee sairas olo.”

K10: ”Yksinäisyys kalvaa pahiten silloin, kun olen ollut monta päivää peräkkäin ilman kontaktia muihin ihmisiin tai olen tullut hylätyksi tai pelännyt

hylätyksi tulemista. Silloin mielialani painuu nollille, iskee masennus, ahdistus ja unettomuus.”

Siinä missä yksinäisyys vaikutti joidenkin kohdalla negatiivisesti terveydentilaan, oli joillain naisilla kokemusta siitä, että heikko terveydentila oli johtanut yksinäisyyteen. Tähän oli vaikuttanut muun muassa se, ettei ollut samalla tavalla mahdollisuuksia ylläpitää sosiaalisia suhteita niin kuin aiemmin.

K1: ”--kun pitkäaikaisesti minua vaivannut tulehduksellinen sairaus vei minulta toimintakyvyn niin, etten pysty enää itsenäisesti liikkumaan. Ja tämän toimintakyvyni menettämisen vuoksi, minä kun joudun asumaan paikassa, jossa on ympärivuorokautinen hoito. Niin kun asuinpaikkani pieni huone, joka ei vähääkään muistuta kotia, ja kun huoneeni on huonokuntoisten hoito-osastolla, jossa seurustelu muiden asukkaiden kanssa ei ole mahdollista yksinäisyys on niin kiduttavaa, että minulla on tuntemus, että olen rangaistuslaitoksessa, rangaistavana siitä, kun olen elänyt liian vanhaksi.”

Yksinäisyyden nähtiin vaikuttavan vireystilaan ja sen koettiin myös passivoivan ja lamaannuttavan. Yleinen ongelma, johon naiset kokivat yksinäisyyden vaikuttaneen, liittyi siihen, etteivät he päässeet, voineet tai saaneet aikaiseksi tehdä haluamiaan asioita. Tähän liittyen osa koki huonommuuden ja kelpaamattomuuden tunteita. Yksinäisyys aiheutti myös asioiden pitkäaikaista murehtimista. Asioiden tekemättömyyteen tai tilanteisiin menemättä jättämiseen liittyi usein se, ettei viitsinyt tai uskaltanut mennä yksin, tai ei ollut kiinnostusta tehdä asiaa ilman jonkun toisen seuraa. Yksinäisyyskokemuksen vaikutukset heijastelivat naisilla myös yhteisöllisyyden kokemuksen puuttumiseen. Yksinäisyyden koettiin vaikuttavan työtehoon. Naiset kuvasivat, kuinka olivat jättäneet kävelylenkin tekemättä, menemättä erilaisiin tilaisuuksiin, kahvilaan, elokuviin ja matkoille kotimaassa ja ulkomailla. Toisaalta yksinäisyyden syyllä näytti myös olevan merkitystä toimintaan. Yksi nainen kuvasi kirjoituksessaan tilannettaan, jossa oli puolison kuoltua jäänyt yksin. Yksin jääminen ja siitä seurannut yksinäisyys oli vaikuttanut naisen kohdalla siihen, että myös olemassa olevat muut sosiaaliset suhteet olivat kärsineet, koska yksin ei tullut ylläpidettyä suhteita ja toisaalta tehtyä myöskään haluamiaan asioita.

K37: ”Yksin oleminen rajoittaa elämää, osallistumista, matkustamista, vierailuja sukulaisten ja ystävien luona, eikä itsekään tohdi pitää yhteyksiä samaan tapaan kuin ennen yksinjäämistä.”

Yksinäisyyden koettiin myös toisaalta olevan esteenä siihen, ettei konkreettisesti koe kykenevänsä suoriutumaan erilaisista asioista yksin. Kyseessä olivat omat taidot, jaksaminen ja ehtiminen. Oli siis tilanteita, joissa asiat jäivät tekemättä, koska niistä suoriutumiseen olisi tarvinnut toisen ihmisen apua.

K28: ”Yksinäisyys on vaikuttanut elämäni niin, että olen luopunut kaikesta, mitä en yksin pysty tekemään.”

Vaikka yksinäisyyteen liitettävät kokemukset ja tunteet olivat valtaosalla negatiivisia, osalla yksinäisyys rajoitti toimintaa ja passivoi, vaikutti se kuitenkin joidenkin kohdalla myönteisesti. Naisten kirjoituksissa näyttäytyi se, miten erilaiset elämäkokemukset ja tapahtumat elämässä ovat muokanneet kokemusta yksinäisyydestä. Elämänmittaan koetut tapahtumat ovat toisaalta osalla havahduttaneet huomaamaan, miten yksin on hyvä olla ja omissa oloissa viihtyy hyvin, eikä vilkasta sosiaalista elämää kaipaakaan. Toisaalta epäonnistuneet kokemukset parisuhteissa ovat opettaneet yksinäisyydestä, ja yksinäisyyttä on sekä oppinut sietämään, että tunnistamaan omat yksinolon tarpeet. Kirjoituksissa näkyi, miten aiemmat pelot yksin jäämisestä ovat myös olleet taakka, ja nykyiseen yksinoloon suhtautuminen on muuttunut kiitollisuudeksi. Naisten kokemuksissa näkyi, miten aiemmilla yksinäisyyden kokemuksilla voi myös olla voimaannuttava vaikutus ja se voi tuoda jaksamista yksinäisyyden hetkinä. Kokemukset auttavat ymmärtämään, että tilanteet, tunteet ja hetket ovat ohimeneviä.

K18: ”Suhteeni yksinäisyyden tunteeseen on kuitenkin muuttunut ”epäonnistuneen” parisuhteen jälkeen. En ”kärsi” yksinäisyyden tunteesta enää samalla tavalla kuin nuorena. Olen oppinut sietämään sitä.”

K8: ”Toisaalta elämän varrella koetut yksinäisyyden hetket ja tunteet ovat olleet myös voimavara. Kokemuksesta tietää, että tunteet ovat hetkellisiä ja menevät ohi.”

Osa naisista kuvasi yksinäisyyden tuoneen itsenäisyyden ja vapauden tunteen toteuttaa haluamiaan asioita. Yksinäisyys on kirjoituksissa kääntynyt voimavarakasi, eikä kaikilla naisilla ollut vaikeutta mennä erilaisiin tilanteisiin kuten elokuviin, teatteriin tai konserttiin yksin. Se myös mahdollistaa sen, ettei tarvitse huomioida muiden mielipiteitä tai haluuksia, vaan saa katsoa ja kuunnella mitä haluaa, toteuttaa omia harrastuksia ja käyttää omat rahat itse tahtomallaan tavalla. Toisaalta positiiviseen yksinäisyykokemukseen vaikutti aiemmat negatiiviset kokemukset sosiaalisissa suhteissa. Luottamuksen menettäminen oli vahvistanut tunnetta siitä, että kuka vain voi pettää luottamuksen ja siksi omassa seurassa on turvallisina olla.

K2: ”Yksinäisyys on tuonut rohkeutta siinä mielessä, että jos haluan jotain tehdä tai mennä jonnekin, se on mentävä yksin jos kukaan ei halua tai ehditulla mukaan. En koe vaikeaksi käydä elokuvissa, teatterissa tai konserteissa itsekseni. 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.”

K24: ”En ole katkera mistään. Kaikki huolet, tuskat, surut ovat kasvattaneet minua ja opettaneet huomaamaan ihmisten merkityksen toisilleen. Silti tunteen yksinäisyyden ystävänä. Ainoa uskollinen on oma varjosi vain.”

Vaikka osa naisista näki yksinäisyyden myönteisessä valossa, oli siinä mielestäni havaittavissa haikeus, joka oli haluttu kuitenkin kääntää voimaksi. Yksinäisyyteen liittyi naisilla koskettavia ja vaikeita kokemuksia. Pitkänkin elämän aikana koetut asiat oli osa halunnut kuitenkin kääntää valon puolelle. Tämä näkökulma näkyy mielestäni hyvin seuraavassa sitaatissa.

K31: ”Minä haluan henkilökohtaisesti kääntää asiat valon puolelle ja nähdä yksinäisyydessäni positiiviset puolet kohta 90-vuoden kokemuksen pohjalta.”

Naiset kuvasivat yksinäisyyden kokemuksiaan monissa elämätilanteissa. Rajoittavia ja rohkaisevia kokemuksia naiset kuvasivat enemmän aikuisuudessa. Erityisesti rohkaiseviin kokemuksiin vaikutti liittyvän elämäkokemus, aiemmat elämäntapahtumat sekä aiemmat yksinäisyyskokemukset.

6 Yksinäisyyskokemukset ja sosiaaliset suhteet eri elämänvaiheissa

6.1 Joukkoon kuulumattomuus yksinäisyyden kokemuksen taustalla

Joukkoon kuulumattomuus oli aineiston naisten kirjoituksissa monin tavoin yksinäisyyden kokemusta kuvaava asia. Yksinäisyyteen, joka syntyi joukkoon kuulumattomuuden kokemuksesta, liittyi vahvasti ulkopuolisuuden ja erilaisuuden tunteita. Aineiston naisista merkittävä osa kirjoitti jonkinlaisista yksinäisyyteen liittyvistä ulkopuolisuuden, erilaisuuden ja joukkoon kuulumattomuuden kokemuksista. Joukkoon kuulumattomuuden kokemukset liittyivät toisaalta yleisissä ihmisjoukoissa olemiseen, läheisiin ihmissuhteisiin, erilaisuuden tunteeseen sekä kokemukseen siitä, että on väärässä paikassa. Joukkoon kuulumattomuuteen liittyvään yksinäisyyteen syynä oli naisten kirjoituksissa erityisesti se, että koki olonsa jostain syystä tilanteessa tai suhteessa ulkopuoliseksi tai jonkin erilaisuuden kokemuksen vuoksi ei kokenut kuuluvansa joukkoon. Naisten yksinäisyyskokemukset eivät aina liittyneet konkreettiseen yksinoloon.

K26: "--ryhmässä voi olla yksin, kun jää vaille kommunikaatiota, yhteyden tunnetta, tai on väärässä paikassa."

Ihmisyökon keskellä koettuun yksinäisyyteen liittyi naisilla vahvasti ulkopuolisuuden tunne. Ulkopuolisuuden tunne syntyi siitä, ettei kokenut kuuluvansa joukkoon tai päässyt osaksi yhteisöä, jossa oli. Toisaalta ulkopuolisuus syntyi myös erilaisuuden kokemuksesta, ja siitä ettei tiennyt, miten tilanteissa tulisi toimia. Ulkopuolisuuden tunnetta ja sen aiheuttamaa yksinäisyyttä aiheutti ryhmässä muun muassa tilanteet, joissa oli vaikei olisi halunnut olla tai ei tullut konkreettisesti kutsutuksi osaksi muuta seuruetta, ja kokenut sen myötä oloaan tervetulleeksi. Yksinäisyyttä aiheutti myös se, mikäli oli yrittänyt luoda keskustelua, mutta oli saanut vain vältteleviä vastauksia. Naisten kirjoituksissa näkyi myös se, miten oma yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne korostui huomattavasti, kun muut viihtyivät keskenään, mutta itse ei päässyt osaksi joukkoa. Myös se, mikäli seurueessa oli ryhmittäytytty istumaan ja juttelemaan niin, ettei itse päässyt osaksi keskustelua tai tilannetta, aiheutti yksinäisyyden tunteen. Yksi naisista kuvasi kirjoituksessaan, miten hänen yksinäisyyden tunteensa oli liittynyt nimenomaan ihmisten ryhmittäytymiseen pöytäseurueessa. Naisen kokemuksessa omalla sijoittautumisella oli ollut iso vaikutus yksinäisyyden kokemuksessa. Hän oli itse istunut pöydän päädyssä, kun muut olivat ryhmittäytyneet istumaan niin, että nainen koki tilanteessa olonsa yksinäiseksi. Nainen koki, että pöydän päässä istuessaan hän oli äärimmäisellä paikalla, jossa tunsu olonsa yksinäiseksi ja hylätyksi.

K6: ”--tunsin itseni yksinäiseksi ja hylätyksi äärimmäisellä paikalla pöydän päässä.”

Ulkopuolisuuden tunteeseen vaikutti naisten kirjoituksissa liittyvän myös se, millaisessa roolissa oli. Yksi nainen kirjoitti, miten oli tilanteessa suhteessa muuhun seurueeseen erilaisessa roolissa, koska oli juhlien järjestäjä. Toisen naisen kirjoituksessa rooli liittyi työn tekoon. Nainen kirjoitti, kuinka oli kokenut siviilivaatteissa yksinäisyyttä festareilla, mutta järjestyksenvälvojana samaisessa tilanteessa ei ollut kokenut oloaan yksinäiseksi siitäkään huolimatta, että hän oli valvonut yksin omaa aluetta niin, että työkaveri oli radiopuhelimella tavoitettavissa, mutta aina ei ollut edes sitä. Työrooli näytti naisen kirjoituksessa suojaavan yksinäisyydeltä. Toisen naisen kohdalla juhlien järjestäjän rooli taas ei ollut suojannut yksinäisyyskokemukselta. Vaikuttaakin siltä, että työroolissa tehtävä, jota nainen oli hoitamassa, johti siihen, ettei yksinäisyyden tunnetta syntynyt. Pohdinkin, että työroolissa vaikutusta voi mahdollisesti olla myös sillä, että pääsee jonkin tietyn roolin taakse, jossa oma ”minuus” ei ole niin oleellisessa roolissa kuin siviilihenkilönä.

Naiset kirjoittivat joukon keskellä koetun yksinäisyyden tunteen olevan vaikea ja aiheuttavan myös paljon muita tunteita yksinäisyyden tunteen rinnalla kuten, ulkopuolisuutta, surua, masennusta ja hämmennystä. Tilanteesta poistuminen tai pois pääseminen, voi kuitenkin viedä yksinäisyyden tunteen pois, kuten yksi naisista kirjoitti. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaakin aika ja paikka (ks. Karisto & Tiilikainen 2017; Tiilikainen 2019, 17–23). Joukkoon kuulumattomuuteen liittyvä yksinäisyys, ei siis tarkoita, että yksinäisyys hallitsisi ja olisi läsnä koko ajan. Tämä on luonnollisesti myös yksinäisyyttä laajemmin kuvaava asia. Joillain yksinäisyys voi näyttäytyä hallitsevampana asiana, mutta ei kaikilla, ja se voikin ilmetä tiettyinä tapahtumina, hetkinä ja tilanteina.

K4: ”Silloin lähdin itkua niellen pois, autossani itkin vuolaasti ja kun pääsin kotiin omiin oloihini, yksinäisyys oli poissa.”

Yksinäisyys, erilaisuus, ulkopuolisuus ja joukkoon kuulumattomuus liittyi joillakin naisilla myös läheisiin olemassa oleviin ihmissuhteisiin. Osa ei ollut aiemmin elämässään kokenut yksinäisyyttä, ja koki yksinäisyyden ensimmäistä kertaa parisuhteessa. Yksinäisyyden kokemus saattoi tulla yllättävänä ja yllättävässä tilanteessa, koska oletuksena oli, että parisuhde enneminkin suojaaisi yksinäisyydeltä. Tutkimuksissa on myös aiemmin havaittu, kuinka parisuhteen ajatellaan suojaavan yksinäisyydeltä, ja tämän takia parisuhteessa koettuun yksinäisyyteen voi liittyä haastavia tunteita (ks. Kontula & Saari 2016, 164, 179).

K34: ”En olisi lapsuudessa ja nuoruudessa ja vielä keski-ikäisenäkään uskonut että vanhana olen yksinäinen parisuhteesta huolimatta.”

Aineiston naisten kirjoituksissa nousi paljon kuvauksia parisuhteessa koetusta yksinäisyydestä. Parisuhteessa koettuun yksinäisyyteen vaikuttivat pariskunnan eriävät ajatukset ja vastakkaiset elämänarvot, erilaiset mielenkiinnon kohteet ja se, ettei kumpikaan ollut kiinnostunut kuulemaan toisen mielenkiinnon kohteista, yhteisen tekemisen puute, ja kokemus siitä, ettei oma seura kiinnosta. Yksinäisyyttä aiheutti myös yhteydenpuute, johon vaikutti puhumattomuus. Riidat ja riita tilanteissa toimiminen, kuten mykkäkoulu tai tilanteesta poistuminen ilman selityksiä aiheuttivat myös yksinäisyyden tunteita. Lisäksi se, ettei puoliso kuunnellut oli parisuhteessa yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Osalla puolison työ vei toisaalle, mikä johti pitkiinkin erossaolo aikoihin, toisaalta myös puolison omistautuminen työlle saattoi syödä yhteistä aikaa. Yleisesti myös puolison ajan ja mielenkiinnon kohdistuminen toisaalle loi tunteen, ettei itse ollut tärkeä ja kiinnostava. Puolison sairastuminen, mutta myös oma sairastuminen näkyivät naisten kirjoituksissa parisuhteessa yksinäisyyttä aiheuttavina tekijöinä. Puolison mustasukkaisuus, omien sosiaalisten suhteiden rajoittaminen ja pettäminen heikensivät myös parisuhdetta ja aiheuttivat yksinäisyyttä.

K27: ”Eniten ehkä kuitenkin olen tuntenut yksinäisyyttä aikuisiällä ollessani parisuhteessa. Puoliso ei kuunnellut, jos jostakin puhuin tai yritin puhua. Jotenkin vain välillemme kasvoi kuilu. Kohta emme tehneet juuri mitään yhdessä. Hän ei lähtenyt edes lenkille kanssani. Kun oli yhdessä, mutta yksin, se tuntui hyvin ikävältä.”

Yksinäisyys tutkimuksessa on havaittu, että tiettyinä ajankohtina, kuten vuorokaudenaikoina, viikonpäivinä ja vuodenaikoina yksinäisyyttä koetaan enemmän kuin toisina. Lisäksi juhlapyhistä erityisesti joulukuusi on sellainen, joka yksin vietettynä korostaa yksinäisyyttä. (Karisto & Tiilikainen 2017, 535.) Naisten kirjoituksissa myös erilaiset ajankohdat aiheuttivat joukkoon kuulumattomuuden tunteita. Ajankohdat liittyivät niin vuodenaikoihin, juhlapyhiin, kuin elämäntilanteisiinkin. Juhlapyhinä yksinäisyys korostui, koska niissä tilanteissa oma yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puuttuminen näkyi selkeänä. Juhlapyhistä erityisesti joulukuusi näkyi naisten kirjoituksissa. Osa oli tottunut viettämään joulun yksin, ja ajatukset saattoivat harhailla lapsuudessa koettuihin myönteisiin muistoihin joulukuusta. Osa vietti joulukuusia myös ystäväporukalla, mikäli omaa perhettä ei ollut. Toisten joulunviettoihin ei yleisesti ollut kiinnostusta, eikä etenäkään säälistä haluttu osallistua kenenkään muiden juhliin. Yksinäisyyttä kokevat henkilöt aistivat herkästi erilaisia tilanteita, eikä useinkaan sellainen tilanne ole toivottu, missä syntyy kokemus siitä, että olisi itse pyytelemässä muiden seuraa (Rahikka ym. 2020, 109–110). Perhekeskeisten juhlien

osalta toisten juhlan vietossa saattoi myös korostua oma vaillinaisuuden tunne. Oma ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunne korostui muiden juhlanvietossa, mikäli kaikkien juhlaa yhdessä viettävien kanssa ei syntynyt tervetullutta oloa.

K20: ”Koen sitä ulkopuolisuutta hyvin herkästi, ja koska jotkut juhlapyhät ovat niin perhekeskeisiä niin kutsuttuna ystävän perheen parissakin voin iloisessakin ilmapiirissä helposti tulla surulliseksi siitä oman perheen tai puolison puuttumisesta tai jostain tiedostamattomasta, joka aiheuttaa minulle sen vaillinaisuuden tunteen.”

Osa naisista kuvasi yksinäisyyttään myös muina juhlapyhinä kuten, pääsiäisenä, vappuna, juhannuksena ja äitienpäivänä. Yksi nainen kirjoitti toiveestaan saada viettää äitienpäivää yhdessä lastensa kanssa, toive ei ollut toteutunut, koska lapset olivat muualla. Naisten kirjoituksissa korostui juhlapyhien osalta yksinäisyys aikuisuudessa. Esimerkiksi lapsuuden joulut näyttäytyivät kirjoituksissa positiivisessa valossa, jolloin niihin peilattiin nykyistä yksinäisyyden kokemusta. Juhlapyhiin ja niihin liittyvään yksinäisyyteen liittyivät sosiaaliset suhteet. Perheettömyys, sosiaalisten suhteiden puute tai se, että oli läheisiä ihmisiä, mutta heidän kanssaan ei ollut mahdollisuutta viettää juhlapyhä, aiheutti yksinäisyyttä.

Vaikka juhlapyhien osalta naisten kirjoituksissa korostui aikuisuus, kuvasi yksi naisista omaa yksinäisyyttään läpi nuoruuden liittyen erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin ja juhliin. Nainen koki, ettei ollut saanut sellaista nuoruutta kuin muut, joka oli johtunut kaveriesuhteiden puutteesta. Hän oli jäänyt paitsi synttäreistä, abipäivästä ja polttareista. Nainen kirjoitti myös, kuinka vappu, juhannus ja uusi vuosi olivat menneet joko yksin tai perheen kanssa, kun muut viettävät niitä ystävien kesken.

K22: ”Sellaiset sosiaaliset juhlat, joita tyypillisesti vietetään ainakin nuorena kavereiden kanssa, ovat kipupisteeni. Näitä juhlia ovat vappu, juhannus ja uusi vuosi. Olen aika usein itkenyt katsellessani kuvia, joissa tutut pitävät hauskaa kavereiden kanssa samaan aikaan kun itse olen ollut yksin tai perheeni kanssa. Tavallaan tuntuu, että en ole saanut sellaista nuoruutta kuin jotkut toiset ovat. Synttäreitä en järjestä, koska en tietäisi, ketä sinne kutsuisin. Minulla ei myöskään ollut polttareita enkä osallistunut abipäivään, koska nekin vaatisivat sitä, että olisi joku kaveriporukka.”

Ikä ja erilaiset ajankohdat tuovat odotuksia, toiveita ja paineita, kuten edellä naisen kokemuksesta käy ilmi. Naisten kirjoituksissa kävi ilmi, miten nuoruuteen liitetyt odotukset, ja kokemus omasta erilaisuudesta tässä suhteessa aiheutti joukkoon kuulumattomuuden kokemuksen. Yhden naisen nuoruuden kokemus ulkomailla asumisesta oli ristiriitainen. Hän oli kokenut, että nuorena kuuluisi seikkailla ja bilettää, mutta oli kuitenkin kokenut yksinäisyyttä ja koti-ikävää. Paineet siitä, mitä kuuluisi tehdä, kokea, ja tuntea olivat

ristiriidassa sen suhteen, mikä oma todellinen kokemus ja tunne olivat, mikä loi yksinäisyyden tunteen. Vuodenajat voivat myös lisätä erilaisia paineita ja toiveita. Yksi naisista kirjoitti kesäaikana kokemastaan yksinäisyydestä. Kesällä koulu, työt ja harrastukset ovat tauolla, mikä mahdollistaa aikaa tehdä kaikkea. Nainen kirjoitti, miten muiden hauskanpidon näkeminen tuntui raskaalta, kun itsellä ei ollut ketään kenen kanssa tehdä mitään.

Joidenkin naisten kohdalla joukkoon kuulumattomuus syntyi erilaisuuden kokemuksesta. Erilaisuuden kokemus syntyi osalla naisista siitä, että he konkreettisesti kokivat olevansa erilaisia suhteessa muihin muun muassa iän tai elämäntilanteen suhteen. Joukkoon kuulumattomuuteen elämäntilanteen tai iän mukaan vaikutti naisten kirjoituksissa vaikuttavan paljolti se, mitä kyseisessä iässä odotetaan tapahtuvan, mutta toisaalta myös se, missä tilanteessa muut omassa sosiaalisessa yhteisössä ovat, ja sopiiko itse samaan tilanteeseen heidän kanssaan. Mikäli omassa yhteisössä muut elävät hyvin erilaista elämäntilannetta, voi erilaisuuden tunne saada aikaan yksinäisen olon.

Erilainen perhetilanne suhteessa muuhun yhteisöön aiheutti yhden naisen kokemuksessa erilaisuuden ja yksinäisyyden tunteen. Nainen oli eronnut ja jäänyt yksinhuoltajaksi. Hänen suvussaan ja ystäväpiirissään ei ollut muita eronneita, jolloin erilaisuuden ja osattomuuden kokemukset aiheuttivat yksinäisyyden tunteen. Perheettömyys oli naisten kirjoituksissa myös yksi erilaisuutta kuvaava asia, ja aiheutti yksinäisyyden tunteita. Perheettömyys vaikutti kokemukseen siitä, että oli erilainen suhteessa oman ikäisiin, omiin ystäviin tai lähipiiriin. Tästä seurasi yksinäisyyden tunne, jota kuvasti joukkoon kuulumattomuus. Naiset kirjoittivat vertailevasti itsestä suhteessa muihin, joilla oli perhe. Perheelliset kertoivat lapsistaan tai lapsen lapsistaan, ja tästä syntyi erilaisuuden tunne itselle, koska ei ollut samanlaisessa tilanteessa, jossa olisi voinut kertoa omista lapsistaan tai lapsen lapsistaan. Toisaalta perheisiin liittyi myös yhteistä tekemistä, joka saattoi perheettömiltä puuttua.

K2: ” Yksinäisyys tuntuu silloin kun ihmiset puhuvat perheistään ja lapsistaan ja yhteisistä tekemisistä.”

Iän mukanaan tuomat väistämättömät tilanteet aiheuttivat myös yksinäisyyttä. Puolison ja ystävien kuolemat, johtivat läheisten ihmisten poistumiseen. Nämä väistämättömät tilanteet johtivat myös erilaisuuden tunteisiin. Yksi naisista kirjoitti, kuinka yksinäisyyden tunne hyökkää päälle, kun katselee kadulla käveleviä pariskuntia. Nainen itse oli jäänyt leskeksi usean vuosikymmenen kestäneestä avioliitosta. Hän myös kirjoitti, miten nuorempien elämää pursuavien ihmisten keskellä tulee helposti ulkopuolinen olo. Naisen kirjoituksessa oli havaittavissa, kuinka oman ikäisten ihmisten menetykset voivat korostaa

omaa erilaisuutta nuorempien keskuudessa, koska ikätovereita, joiden kanssa samanlaisuuden tunnetta koki aiemmin, ei enää ole.

K11: ”Kieltämättä yksinäisyyden tunne tässä iässä ja elämäntilanteessa aika ajoin hyökkää päälle. Se iskee katsellessa kadulla käveleviä pariskuntia. 42 avioliittovuoden jälkeen jäin leskeksi 16v sitten. Ikätovereista poistuu ystävä toisensa jälkeen, joukko harvenee. Myös joukossa tuntee itsensä helposti ulkopuoliseksi erikoisesti silloin, kun on nuorempien ja täyttä elämää pursuavien ihmisten keskellä.”

Ikä ja elämäntilanne voivat myös nuoruudessa ja lapsuudessa ajaa yksinäisyyteen. Yhden naisen kokemuksessa ikäero sisaruksiin, jotka olivat vanhempia, aiheutti sen, ettei hän ollut aina tervetullut leikkeihin mukaan. Tästä syystä nainen kirjoitti, kuinka oli lapsuudessa kokenut yksinäisyyttä. Naisen kokeman yksinäisyyden taustalla oli kokemus siitä, ettei häntä hyväksytty osaksi porukkaa. Nuoruudessa nainen kirjoitti kokeneensa yksinäisyyttä, koska oli erilaisessa elämäntilanteessa ystäviensä kanssa. Kaverit olivat jatkaneet lukion jälkeen opintoihin, ja hän oli itse päätenyt välivuodelle. Hän kirjoitti, kuinka oli tervetullut kaikkialle, mutta koki ettei sopinut erilaisen elämäntilanteen takia enää joukkoon.

K14: ”Lukion jälkeen pidin välivuoden ja olin kotona. Silloin koin, että aloin jäädä yksin. Kaverit olivat tahoillaan ja rakensivat uutta elämää. En oikein sopinut heidän joukkoonsa enää, vaikka olinkin tervetullut kaikkialle.”

Osalla naisista joukkoon kuulumattomuus ja siihen liittyvä yksinäisyys ilmeni siinä, ettei kokenut olevansa oikeassa paikassa. Naisten yksinäisyyden taustalla vaikuttivat muutto uudelle paikkakunnalle ja se, ettei sieltä ollut löytynyt uusia sosiaalisia suhteita. Osan kohdalla läheiset ihmiset asuivat toisella paikkakunnalla, eikä heidän tapaamisensa onnistunut yksinkertaisesti. Yksi nainen kuvasi tilannettaan, jossa ystävät asuivat Suomessa, mutta lapset ulkomailla. Suomessa ollessaan nainen kaipasi lapsiaan, mutta ulkomailla lasten luona ollessaan samassa elämäntilanteessa olevia ystäviään. Naisten kirjoituksissa näkyi myös koronaviruspandemia, ja sen aiheuttama eristäytyminen, joka vaikeutti sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Matkustaminen läheisten luokse ei ollut mahdollista, eikä toisaalta lähelläkään asuvia läheisiä voinut tavata samaan tapaan kuin aiemmin, mikä entisestään lisäsi yksinäisyyden tunnetta.

K1: ”Laitos jossa asun, on niin kaukana entisistä asuinsijoistani, etteivät ne harvat ystäväni, joita vielä on olemassa jaksa tulla vierailemaan luokseni ja nyt vielä kun Koronavirus rajoittaa vapaaehtoistenkin vierailukäyntejä, yksinäisyys tuntuu jokapäiväisesti kestävämmälle koetukselle. Niin kestävämmälle, että mielenterveydenmenetyks on mahdollista ja takuuvarmasti yksinäisyydestä johtuva jatkuva ahdistavaolotila lyhentää elinikää.”

K13: ”Muutin eläkkeelle tähän aiemmin tuntemattomaan kaupunkiin, kauas entisestä. Täällä asui pari ystävää, se auttoi kotiutumisessa. Sitten he pian muuttivatkin kauas pois. Uusia en ole löytänyt! Poiskaan en pääse, kun asuntojen hinnat laskevat kuin lehmän häntä! Puheliaana ihmisenä kärsin, kun hiljainen kansa ei vastaa, jos/kun haluan juttuseuraa. Minusta tulee pienin askelin erakko.”

Yksinäisyyden tunne, jossain tietyssä paikassa liittyi siihen, ettei tuntenut oloaan terve-tulleeksi, ei saanut solmittua sosiaalisia suhteita, omat aiemmat sosiaaliset suhteet olivat jossain muualla tai ei kokenut viihtyvänsä paikassa. Yksi naisista kirjoitti, kuinka oli äi-tinsä kehotuksesta lähtenyt opiskelemaan talouskouluun. Koulu sijaitsi naiselle uudella paikkakunnalla. Nainen ei viihtynyt uudessa kaupungissa, ja koki ahdistavaa yksinäisyyttä. Kouluun menemisen taustasyynä naisella oli ollut se, että naisen äiti koki naisen saavan koulusta sellaisia oppeja, joita nainen tarvitsee elämässään. Naisen kokeman yksinäisyyden syy liittyi paikkaan, jossa nainen oli. Yksinäisyys kokemus ei siis sinällään ole nais erityinen, koska paikkaan liittyvä yksinäisyys voisi tulla kyseeseen kenen vain kokemuksissa. Tausta syy naisen kouluun menemisessä oli kuitenkin vahvasti naiseuteen liittyvä, jolloin naiseuden voi nähdä vaikuttaneen osittain yksinäisyyskokemuksen syn-tyyn. Käsitykset sukupuolesta syntyvät ajassa ja paikassa (ks. Rossi 2010, 23; Esberg 2020, 36), nainen oli syntynyt 1950-luvulla, jolloin aika voi olla myös yksi tekijä sille, että naiseus ja se mitä naiseus on, nähtiin eri tavalla naisen lapsuudessa, sekä naisen äidin ikäluokassa. Sukupuolen mukaan syntyy myös erilaisia odotuksia (Ojala ym. 2009, 27), jotka naisen kohdalla kohdistuivat siihen, millaisia taitoja nainen tarvitsee elämässään. Nämä naiseuteen liittyvät asiat vaikuttivat naisen yksinäisyyskokemuksen taustalla.

K8: ”Jotta vuosi ei menisi kehitykseni kannalta hukkaan äitini mielestä, minun tuli hakea [kaupunki poistettu] Talouskouluun. Siellä saisin hyödyllisiä taitoja, joita nainen tarvitsee elämässään.

[Kaupunki poistettu] en viihtynyt ollenkaan. Kävelin [kaupunki poistettu] katuja ja mietin taas kerran, miksi olen niin yksin. Miten ihmiset ylistävät tätä iloiseksi kaupungiksi, kun minä tunnen itseni onnettomaksi ja yksinäiseksi. Minun pitäisi elää onnellista nuoruutta, mutta koen vain ahdistavaa yksinäisyyttä.”

Joukkoon kuulumattomuuteen liittyvä yksinäisyys ilmeni naisilla monenlaisissa tilan-teissa. Toisaalta se syntyi joukossa ja läheisissä ihmissuhteissa, toisaalta erilaisuuden ko-kemuksena ja täyttymättöminä odotuksina erilaisina ajankohtina ja elämäntilanteina. Naisten kirjoituksissa osalla joukkoon kuulumattomuudesta johtuvaa yksinäisyyttä on il-mennyt läpi elämän erilaisissa tilanteissa, jotkut kuvasivat yksittäisiä hetkiä. Joukkoon kuulumattomuuden kokemuksia oli naisten kirjoituksissa löydettävissä aina lapsuuden ikävaiheista vanhuuteen.

6.2 Yksin jääminen sosiaalisista suhteista

Naisten kokemassa yksinäisyydessä taustalla vaikuttivat erilaiset menetykset, hylkäämiset, jätetyksi tulemiset, ulossulkemiset ja syrjintä erilaisissa sosiaalisissa suhteissa. Yksin jääminen sosiaalisista suhteista ilmeni eri tavoin eri elämänvaiheissa. Osa naisista kirjoitti useista elämän aikana tapahtuneista yksin jäämisen kokemuksista, ja toiset taas kuvasivat yhden kokemuksen. Yksin jäämisen kokemukset ja siihen liittyvä yksinäisyys vaihteli elämän eri vaiheissa. Sosiaaliset suhteet eivät säily muuttumattomina, vaan ne sekä muuttuvat, mutta myös muokkautuvat elämänkulun aikana toisaalta merkityksiltään, mutta myös määriltään (Rossi & Valokivi 2018, 157). Tämä oli myös aineistossa naisten kokemuksissa havaittavissa. Lapsuudessa muun muassa suhteet lapsuuden perheeseen ja ystäviin korostuivat siinä missä aikuisiässä parisuhteet ja ystävyyssuhteet korostuivat. Elämäntulkinto toi myös mukanaan erilaisia tekijöitä. Lapsuuden yksinäisyyteen liittyi muun muassa hylkäämisen kokemukset ja syrjintä, kun taas aikuisuudessa yksinäisyys liittyi muun muassa parisuhteessa jätetyksi tulemisesta tai puolison kuolemasta. Jätetyksi tulemiseen liittyi myös hylkäämisen kokemuksia. Toisaalta siinä missä naiset kuvasivat yksinäisyyden kokemuksiaan menneissä tapahtumissa, oli joillakin myös pelkoa tulevaisuudesta ja tulevaisuuden yksin jäämisestä.

Syrjityksi tai ulossuljetuksi tulemisen kokemukset liittyivät kirjoittajilla vahvasti lapsuuteen, nuoruuteen sekä varhaisaikuisuuteen. Kirjoittajat kuvasivat, kuinka jäivät koulu- ja opiskeluyhteisöissä ilman ystäviä ja yhteisöä. Yksinäisyyden kokemus liittyi siihen, ettei ollut osa sellaista yhteisöä, johon haluaisi kuulua, kuten kaveriporukkaa. Yksinäisyyden kokemuksiin liittyi kokemus siitä, ettei kelpaa tai tule hyväksytyksi porukoihin tai ole kaivattu osa yhteisöä. Syrjinnän ja ulossuljetuksi tulemisen taustalla oli muun muassa koulukiusaamista. Osalla yksinäisyyden kokemuksiin ja tilanteisiin vaikuttivat myös muuttuneet elämäntilanteet, jotka liittyivät muun muassa koulun vaihtoon ja muuttoon eri paikkakunnalle, jolloin edelliset sosiaaliset suhteet olivat jääneet vanhalle paikkakunnalle, eikä uusia ollut syntynyt. Omaa yksinäisyyden tunnetta lisäsi se, että näki muiden viettävän aikaa ystäväporukoissa. Syrjityksi ja ulossuljetuksi tuleminen oli osalla vaikuttanut pysyvästi suhtautumiseen muihin ihmisiin, sekä luottamukseen sosiaalisissa suhteissa.

K10: ”Erityneisyyden ja syrityksi tulemisen tunne minulle tuli kahtena viimeisenä lukiovuotena siis 17-19 vuotiaana, kun muutimme pääkäypunkiseudulle ja jouduin [koulun nimi poistettu] yhteiskouluun, jossa minua ei hyväksytty vaan kohdeltiin kuin olisin ollut ilmaa. En saanut yhtään ystävää

ja siteet entisiin ystäviin olivat jääneet edellisille paikkakunnille. Kärsin tuosta ajasta paljon ja se on vaikuttanut asennoitumiseeni muihin ihmisiin ihan pysyvästi.”

Yksi naisista kuvasi oman seksuaalisen suuntautumisen olleen nuoruudessa syrjityksi tulemisen syynä. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että seksuaalisella suuntautumisella on vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen, mihin vaikuttavat muun muassa syrjivät asenteet (ks. Hyun-Jun & Fredriksen-Goldsen 2016; Hatiboğlu-Kisat 2023). Nainen kuvasi kirjoituksessaan, kuinka oma seksuaalinen suuntautuminen oli vaikuttanut siihen, että oli tullut nuorena syrjityksi. Nainen myös kuvasi olevansa joissain asioissa tiukkapipo, eikä kaikki vitsit naurata. Tähän nainen näki oman seksuaalisen suuntautumisen myös vaikuttavan.

Naisten hylätyksi tulemisen kokemuksissa oli sosiaalisten suhteiden osalta eroa lapsuudessa ja nuoruudessa verrattuna aikuisuuteen. Lapsuudessa ja nuoruudessa koettu hylätyksi tulemisen tunne liittyi useimmiten kaveri- ja ystävyys-suhteisiin. Naiset kuvasivat lapsuuden hylätyksi tulemisen tunnetta kaverisuhteissa erityisen kipeänä kokemuksena, josta he eivät olleet voineet kertoa muille. Kaverisuhteista hylätyksi tulemisen taustalla olivat olleet vanhempien avioero, uuteen kouluun pääseminen sekä kaveriporukan vaihtuminen, johon itse ei päässyt mukaan. Naiset kuvasivat kokemuksia erityisen raskaina, koska tilanteisiin kuten vanhempien avioeroon oli liittynyt jo valmiiksi vaikea elämäntilanne ja hankalia tunteita, jolloin ystävien läsnäolo olisi ollut erityisen tärkeää. Yhden naisen kokemus uuteen kouluun pääsemisestä oli myös ollut iso haave, jolloin kavereiden hylkäämäksi jääminen sen seurauksena oli tuntunut raskaalta, kun samalla koki iloa haaveen toteutumisesta.

K5: ”Minut oli hylätty, jätetty yksin elämäntilanteessa, jossa ystävät olisivat olleet erityisen tärkeitä. Kotini oli hajonnut ja vienyt ystäväniikin.. Tunsin oloni osattomaksi, onnettomaksi.”

K17: ”Lapsuuden yksinäisyyden kokemuksista en koskaan voinut puhua kenellekään, joten en myöskään saanut tukea asiaan.”

Yksi naisista kirjoitti, kuinka oli syntynyt sota-aikana. Heti hänen syntymänsä jälkeen, oli tullut ilmahälytys, ja hän oli joutunut erilleen äidistään. Hän kirjoitti, miten oli heti syntymänsä jälkeen itkenyt hylätyksi tulemista ja yksin jäämistään. Nainen peilasi, miten hänen kantava äänensä ja murheiden hetkillä raju itkunsa peilautuvat syntymän jälkeisiin hylätyksi tulemisen ja yksin jäämisen kokemuksiin.

Aikuisuuden hylätyksi tulemisen tunteeseen liittyi sen sijaan usein parisuhteessa koettu hylätyksi tai jätetyksi tulemisen tunne. Parisuhteessa jätetyksi tulemiseen liittyi paljon

erilaisia tunteita. Osalla pitkäkin yhteinen elämä olit tullut päätökseen, mikä johti siihen, että oli aloitettava elämä ikään kuin ”uudelleen”. Oli aloitettava yksin omien uusien rutiininen ja tapojen luominen. Parisuhteen päättymiseen liittyi lisäksi muita hankalia tunteita, kuten oman itsetunnon sekä sosiaalisten suhteiden luottamuksen heikentymistä. Parisuhteissa koettuihin eroihin liittyi muun muassa se, että oma kumppani oli löytänyt uuden kumppanin. Ero tilanteissa petetyksi tuleminen saattoi vielä entisestään viedä luottamusta sosiaalisista suhteista, ja petetyksi tuleminen tunne lisätä vaikeita tunteita. Aina selkeää syytä erolle ei kuitenkaan ollut.

K24: ”Löysin elämäni miehen 18-vuotiaana, aloitimme seurustelun, kihlauimme, muutimme yhteen ja menimme naimisiin. Saimme kaksi lasta ja yhteiseloa kesti 30 vuotta, kunnes jäin yksin. Lapset olivat jo muuttaneet pois ja eräänä päivänä mieheni sanoi löytäneensä uuden ihmissuhteen.”

Naisten yksinäisyys kokemuksissa läheisen ihmisen kuolema liittyi myös sosiaalisen suhteen menetykseen. Yksi naisista kirjoitti lapsuudessa kohtaamastaan vanhemman menetyksestä. Naisen isä oli kuollut traagisesti. Enemmän kuoleman seurauksena tapahtuneita menetyksiä oli kuitenkin naisten kirjoituksissa tapahtunut aikuisuudessa. Nämä menetykset liittyivät omien vanhempien kuolemiin sekä oman puolison kuolemaan. Naiset kirjoittivat erityisesti puolison kuolemasta seuranneesta yksinäisyydestä. Naisten yksinäisyys kokemuksissa puolison kuolema liittyi sosiaalisen suhteen menetykseen. Puolison kuolemasta seurannut läheisen ihmisen menetys ja yksinolo oli oman tahdon vastaista. Yksi naisista kuvasikin yksinäisyyden tunteen olevan erilainen puolison kuoltua, koska yksinäisyys ei ole omasta tahdosta johtuvaa.

Puolison kuolemasta johtuva yksinäisyys näyttäytyi vahvana, koska puolison kanssa oli eletty yhteistä arkea, ja yhteistä elämää saattoi olla takana useita vuosikymmeniä. Naiset kuvasivat kirjoituksissaan, kuinka puolison kuoltua oli opeteltava uusia asioita, joita puoliso oli aiemmin hoitanut. Yhteiset tavat ja traditiot olivat puolison kuoltua myös muutoksessa, mikä näkyi arjen ohella juhlahypyhissä. Oli sopeuduttava elämään yksin ja luomaan omia tapoja. Matkustelu ja erilaisten asioiden tekeminen yksin ei tuntunut luonnolliselta, jolloin puolison kuolema myös rajoitti omaa toimimista. Puolison kuolema oli monella tapaa uuteen totuttelua. Puoliso oli ollut monille läheinen ihminen, jopa paras ystävä, ja kiintymys toiseen oli erityisen syvä.

Naisten kirjoituksista kävi myös ilmi, miten puolison kuolemalla oli vaikutusta muihin sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ei toisaalta tuntunut enää niin helpolta, kun ei ollut puolisoa kenen kanssa tavata ystäviä. Yksi naisista kirjoitti puolison kuoleman jälkeen huomanneensa, kuinka omat sosiaaliset suhteet koostuivat puolison

ystävistä, jotka vähitellen jäivät pois puolison kuoltua. Puoliso oli monille läheisin ihmis-suhde, eikä muita läheisiä sosiaalisia suhteita välttämättä edes ollut. Yksi naisista myös kirjoitti siitä, miten suru pelottaa muita ihmisiä, eivätkä ihmiset siitä syystä ota yhteyttä surun kokijaan. Toisaalta naisten kirjoituksista kävi ilmi, kuinka muut yhtäaikaiset haasteet elämässä syventävät yksinäisyyden tunnetta puolison kuoleman yhteydessä. Puolisoilta saatu tuki häviää kuoleman seurauksena, jolloin elämässä vastaantulevat haasteet on myös kohdattava yksin.

K21: ”Liittomme kuitenkin kesti yli kolmekymmentä vuotta ja päättyi mieheni kuolemaan. Loppuvuosina vahva kiintymys ja toveruus lisääntyivät. Olimme todella läheiset, toistemme parhaat ystävät. Siksi pudotus leskeyden tuomaan yksinäisyyteen oli syvä.”

Naisten yksinäisyyskokemukset liittyivät myös työyhteisöön. Eläkkeelle siirryttäessä työyhteisö oli jäänyt ja työstä saatu arjen rutiini ja rakenne olivat hävinneet. Työ vahvisti itsetuntoa, joka oli myös koetuksella töistä pois jäämisen yhteydessä. Osalla naisista yksinäisyys liittyi myös etätyöskentelyyn, koska etätyö ei mahdollistanut työkavereiden seuraa. Yksinäisyyttä työyhteisössä aiheutti myös se, mikäli ei kokenut pääsevänsä osaksi työyhteisöä.

K22: ”Yksinäisyys korostuu, kun ei ole edes työkavereita, joiden kanssa jutella.”

Naisilla oli erilaisia yksin jäämisen pelkoja, jotka näyttäytyivät eri tavoilla erilaisissa elämänvaiheissa koettuina. Yksin jäämisen pelkoon liittyivät aiemmat yksinäisyyskokemukset, joka korostuikin aikuisuudessa. Lapsuudessa yksin jäämisen pelot liittyivät perhe- ja kaverisuhteissa yksin jäämiseen. Yksi naisista kirjoitti omasta yksinäisyyden kokemuksestaan lapsuudessa, johon liittyi vanhemman kuoleman pelko. Nainen oli ollut korkeintaan kolmevuotias, kun hän oli ollut yksin sisällä isän, veljien ja äidin ollessa ulkotöissä. Kaikki oli sujunut hyvin, mutta jossain kohtaa hänelle oli tullut tunne, että äiti on kuollut, kun häntä ei kuulu. Olo oli muuttunut tukalammaksi, kunnes äiti lopulta tuli, ja tunne hävisi. Toinen nainen taas kuvasi omaa hylätyksi tulemisen pelkooaan, joka liittyi siihen, että nainen oli ottolapsi. Hän kirjoitti, miten yritti aina olla kiltti lapsi, jotta häntä ei annettaisi pois.

K32: ”Yritin olla kiltti lapsi, ettei minua annettaisi pois.”

Kaverisuhteissa yksin jäämisen pelko liittyi yhden naisen kohdalla kaverisuhteisiin koulussa. Nainen kirjoitti sanovansa aina, ettei häntä ole koulukiusattu. Hän ei ollut minkään ison joukon julmuuksien kohteena eikä häntä hyljeksitty. Nainen kirjoitti, kuinka ajoittain sanottiin hirveitä asioita puolin ja toisin, jopa fyysistäkin väkivaltaa oli. Hän kirjoitti,

kuinka se tuntui kuuluvan asiaan. Kokoaikaisesti oli kuitenkin läsnä yksin jäämisen uhka sekä nolatuksi tuleminen.

K14: "-- nolatuksi tulemisen ja yksin jäämisen uhka oli jatkuvasti ilmassa."

Aikuisuudessa yksin jäämisen pelkoon liittyi vahvemmin pelko siitä, että joutuisi elämään loppuelämän yksin. Yksinäisyyden pelkoon liittyi tuskallinen kokemus loppuelämän yksinäisyydestä. Naiset pelkäsivät tulevaisuuttaan ja erityisesti yksinäistä vanhuutta. Pelot, ajatukset ja pohdinnat liittyivät siihen, kuka hoitaa minua sitten, kun en enää itse siihen kykene, kuka käy läpi tavarani kuoltuani ja kuka käy haudallani. Myös pelko siitä, että joutuu vanhana laitokseen, oli läsnä. Yksi nainen kirjoittikin, miten hänellä ei ole varaa suoda itselleen inhimillistä vanhuutta, eikä aio elää sen pisteen yli, kun joutuu laitokseen. Yksinäisyydessä pelottivat erityisesti heikot turvaverkot, joka korostui naisten kirjoituksissa vanhuuden elämänvaiheeseen, jolloin oma toimintakyky heikkenee.

Yksinäisyyden pelkoon liittyi myös pelko siitä, ettei olisi ketään tukena vaikeita asioita kohdattaessa. Tulevaisuuden kuva yksin tuntui siis pelottavalta, ja yksinäisyyden lisääntymisen tunnistaminen tuntui erityisen raskaalta. Yksi nainen kuvasi myös ristiriitaa sen ympärillä, että ei kestä ajatusta loppuelämän yksinäisyydestä, mutta toisaalta ei myöskään kestäisi sitä, että joku muuttaisi asumaan kanssaan ja joutuisi kohtaamaan kaiken sen, mitä se pitää sisällään. Aikuisuuden yksinäisyyden pelkoon heijasteli myös oma terveydentila. Konkreettisesti yksinäisyyden pelkoon liittyivät myös ajatukset siitä, ettei ole ketään, joka olisi fyysisesti vierellä, pitäisi kädestä tai halaisi. Sosiaalisten suhteiden etsimistä haastoivat muun muassa masennus ja ahdistus. Naisten kirjoituksissa näkyi myös sen hetkinen aika, jossa naiset elivät kirjoittaessaan yksinäisyydestään. Kyseisessä hetkessä koronaviruspandemia vaikutti ihmisten tapaamisiin. Naiset pohtivat, miten voisi edes tavata ketään, kun koronaviruksesta johtuva eristäminen rajoittaa liikkumista ja näkemisiä.

K3: "Pelkään etten saa koskeen edes yhtä hyvää ystävää, jonka kanssa voisin jakaa asioita."

K15: "Pelkään, että ajan kuluessa jään kokonaan yksin, --. Arki tuntuu näköalattomalta ilman ystäviä."

K26: "Sitten oli minulle kauhea jakso yksinäisyyttä, kun nuorempi muutti kotoa. Ei miessuhdetta ja lapset poissa. ajatukseni kiersivät yksinäisyyteen vangitun vanhuuden (olin silloin noin 55-v) kauhussa. Masennus aktivoitui toden teolla silllon. Hengittäminen oli kivuliasta, en muista juurikan mitään mutaman vuoden jaksosta. Eristäydyin. Olin peloissani. Fyysinen yksinäisyys oli julma tunne – kukaan ei koske minua, ei silitä selkääni, ei koske hiuksiani, ei pese selkääni, ei kävele käsi kädessä, ei kiedo käsi

ympärille. Oli kuin olisin menettänyt äidinkieleni, enkä osannut kuin voin kommunikoida ympärillä kulkevien ihmisten kanssa. Itkku oli herkässä ja kului energiaa siihen, etten ala itkeä vaikkapa kaupassa.

En osaa erotella kumpi oli mitään, yksinäisyyden tunnetta ja masennusta. Ne kietoutuivat toisiinsa.”

Yhden naisen yksinäisyyden pelkoon heijasteli perheettömyys ja se, ettei nainen ollut tullut äidiksi. Nainen kirjoitti, miten häntä harmitti, kun ympärillä olevat ihmiset elivät niin vahvasti perhekeskeistä elämää, jolloin ystävät jäivät taka-alalle. Hän oli yli 40-vuotiaana havahtunut, että tulee kohtaamaan loppuelämä yksinäisyyden, ja saanut siitä pienen paniikin. Häntä harmitti ja hävetti, ettei ollut tullut äidiksi. Naisen kokeman yksinäisyyden taustalla oli yksinäisyyden pelko ja perheettömyys. Nainen kirjoitti, miten suuri osa ihmiselämää oli jäänyt hänelle vieraaksi. Hän oli jättänyt ehkäisyn pois, vaikkei olisi voinut kuvitella perustavansa perhettä silloisen miesystävänsä kanssa. Naisen kokemuksessa on havaittavissa tietyt roolit ja odotukset, jotka liittyvät naiseuteen. Nainen kirjoitti, kuinka koki häpeää ja harmia siitä, ettei ollut tullut äidiksi. Edelleen yksinoloon liittyy ajatus siitä, että mitä pidempään on yksin, kasvavat riskit yksinäisyyden kokemiselle (Wilkinson 2022, 26–27). Wilkinson (mt., 26–27) kirjoitti myös siitä, miten historiallisesti naisten yksin asuminen ja perheettömyys eivät vastaa heteronormatiiviin odotuksiin siitä, miten elämää kuuluisi elää. Myös aineiston muiden naisten kirjoituksissa näkyi pohdintoja siitä, että elämä on hyvin perhekeskeistä.

K10: ”Nuorena minua harmitti se, että muut elivät niin perhekeskeistä elämää. Ystävät jäivät kun perustettiin perhe ja syntyi lapsia. Vasta yli 40-vuotiaana, kun totesin jääväni loppuelämäkseni yksin minuun iski pieni paniikki. Minua hävetti ja harmitti se, että en ollut tullut äidiksi ja että suuri osa ihmiselämää on jäänyt minulle vieraaksi. Jätin jopa pillerit pois, vaikka en voinut kuvitellakaan perustavani perhettä silloisen miesystäväni kanssa. Onneksi en tullut raskaaksi.”

Naiseus näkyi myös toisen naisen kirjoituksessa eri tavalla tulevaisuuden yksinäisyyteen liittyvissä pohdinnoissa. Hän kirjoitti, miten naisten elinikä on miesten elinikää pidempi, joka johtaa väistämässä yksinäisyyteen jossain kohtaa elämää. Naisen kirjoituksessa oli myös naissukupuolta vähättelevä sävy, jossa nainen kuvasi naisia kelvottomiksi. Naisen ajattelusta oli havaittavissa myös epätoivo yksinäisyyteen liittyen, jolla saattoi olla vaikutusta naisen pohdinnoissa.

K28: ”Yhteiskunnasta en osaa nyt sanoa mitään muuta kuin, että elämme vanhemmiksi kuin ennen ja me kelvottomat naiset vielä miehiä vanhemmiksi – yksinhän sitä sitten lopulta ollaan.”

Naisten yksinäisyyden taustalla oli iästä riippumatta ollut yksin jäämistä. Lapsuudessa useimmiten kaverisuhteiden tai perhesuhteiden katkeamiset olivat syynä yksin jäämiselle. Aikuisuudessa yksin jäämisestä johtuva yksinäisyys liittyi useimmiten seurustelusuhteisiin, ja niissä tapahtuneisiin eroihin joko kuoleman tai jätetyksi tulemisen seurauksena. Yksin jäämisen kokemus oli monille valtava, ja vaikutti luottamukseen ja rohkeuteen siirtä uusiin ihmissuhteisiin. Yksin jäämisen pelkoon liittyivät aiemmat yksinäisyyskokemukset, mutta myös tietoisuus tulevaisuuden elämänvaiheista, ja niissä mahdollisesti esiintyvistä haasteista.

6.3 Tuen ja sosiaalisen suhteen puute yksinäisyyden taustalla

Yksinäisyyskokemuksissa toistui osalla naisista elämäntilanteiden erilaisuudesta huolimatta kokemus tuen tai sosiaalisen suhteen puutteesta yksinäisyyden kokemuksen taustalla. Tuen puuttumisessa keskeistä oli kokemus siitä, että ei ollut ketään, jolta saisi lohtua tai tukea haastavissa asioissa tai ettei sosiaalisissa suhteissa tullut ymmärretyksi oikealla tavalla. Monilla naisilla tunteisiin vaikutti taustalla myös sosiaalisten suhteiden puuttuminen tai olemassa olevan sosiaalisen suhteen riittämättömäksi kokeminen. Joillain naisilla oli selkeä kaipaus jonkinlaisesta sosiaalisesta suhteesta, ja syvä toive sen toteutumisesta. Kaikilla tuen puute ei kuitenkaan ollut yhteydessä sosiaalisten suhteiden puutteeseen vaan siihen, ettei olemassa oleva sosiaalinen suhde riittänyt täyttämään yksilön kokemaa tarvetta siitä. Ihmissuhteilla onkin tutkimuksen mukaan positiivinen vaikutus erityisesti vaikeiden asioiden kohtaamisessa, ja erityisesti läheisten ihmissuhteiden mahdollistama emotionaalinen tuki ja apu vaikeissa asioissa on havaittu tärkeäksi (Thoits 2011). Ihmissuhteiden puute tai niiden kokemus jollain tavalla riittämättömäksi näyttäytyikin naisten kokemuksissa tuen puutteena ja siitä seuranneena yksinäisyytenä.

Naisten kuvaamissa kokemuksissa tuen puute näyttäytyi erilaisten elämässä vastaan tulleiden haasteiden kohtaamisissa. Haastavat elämän hetket, jolloin tukea olisi ollut tarve saada liittyivät muun muassa läheisen henkilön kuolemaan. Tuen puutteen merkitys yksinäisyyden kokemuksessa oli samalla tavalla olemassa riippumatta siitä, oliko henkilö kohdannut läheisen henkilön kuoleman aikuisena vai lapsena. Yhden naisen kohdalla tuen puute oli ollut kuitenkin erityisen suuri. Naisen isä oli kuollut naisen lapsuudessa, eikä hän ollut saanut tukea asian käsittelyyn. Isän kuolemaan liittyi surun ohella häpeän

tunnetta, joka oli lisännyt yksinäisyyden kokemusta. Nainen kuvasi kirjoituksessaan, miten vaikea lapsuuden kokemus oli mahdollisesti laukaissut lähes kroonisen yksinäisyyden tunteen.

K17: ” Varhaisin muistamani tunne yksinäisyydestä liittyy lapsuuteeni 60-luvulla, kun olin 5-vuotias. Isäni oli kuollut traagisesti, mutta valitettavasti asia jäi käsittelemättä ja jäin yksin suruni kanssa. Lisäksi isän kuolemaan liittyi voimakas häpeän tunne ja häpeä lisää usein yksinäisyyden tuntemusta, koska ei ole ketään, jonka kanssa jakaa asia. Luulen, että tämä laukaisi minussa lähes kroonisen yksinäisyyden tunteen. ”

Kuoleman käsitteleminen yksin ilman tukea johti myös toisen naisen kokemuksessa yksinäisyyden tunteeseen. Nainen oli aikuinen tilanteessa, jossa joutui käsittelemään surua yksin. Hän kirjoitti, ettei ollut erityisen läheinen kuolleen henkilön kanssa, mutta kuolema oli kuitenkin koskettanut häntä. Yksinäisyyden tunne syntyi siitä, ettei ollut ketään keltä olisi saanut lohtua tilanteessa. Nainen kirjoitti, miten kuolema ja sen käsitteleminen yksin oli aiheuttanut yksinäisyyden ja erillisyyden tunteita. Suruun liittyi myös huoli muiden kuolleen henkilön läheisten jaksamisesta.

K20: ” Ajattelen että varmaan se on erilaista ja eri asia, edes jollain tavalla helpompaa jos siinä vieressä tai edes lähellä on joku joka välittää ja konkreettisesti on siinä läsnä sitä surua jakamassa. ”

Aineistosta kävi myös ilmi, miten vaikeita asioita käsiteltäessä ei ole yhdentekevää, kenen kanssa asioita käy läpi. Yksi nainen kirjoitti tilanteestaan, jossa hänen puolisonsa oli kuollut. Asian ja tunteiden käsittely ei tuntunut oikealta omien lasten kanssa. Täysin vieraalle keskusteleminen tuntui myös vaikealta ajatukselta. Ammattiauttaja ei tuntunut myöskään tilanteeseen sopivalta ratkaisulta. Nainen kirjoitti, miten vertaistuki olisi tilanteessa paras ratkaisu käsitellä asiaa.

K37: ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo ja jaettu suru puolisuus, mutta kenen kanssa jakaa? On vaikea avautua kertomaan asioistaan kenellekään vieraalle. Ammattiauttajan kanssa keskustelu kuulostaisi minusta jo sairauden hoitamiselta. Lasteni kanssa ei osaa, enkä haluakkaan tunteistani puhua. Olisi hyvä jo löytyisi ”vertaistukihenkilö”, luotettava, vähän saman ikäinen, ei liian tuttu, empaattinen ihminen. Sanotaan, että samankokeneiden tuki on selviytymisessä äärimmäisen tärkeää. ”

Osalla naisista yksinäisyyden tunne syntyi siitä, ettei kokenut tulleensa ymmärretyksi niin kuin olisi toivonut ja tarkoittanut tai tullut hyväksytyksi sellaisena kuin on. Toisaalta siihen liittyi myös kokemus siitä, että asiat ovat solmussa, eikä kukaan ymmärrä. Yksi nainen kuvasi myös, miten yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa se, voiko ystävän kanssa keskustella syvällisesti kaikesta. Naisen kokemuksessa näkyi siis se, täyttääkö sosiaalinen suhde niitä tarpeita, joita yksilöllä on.

K18: ”Jos ystävydestä ei kehity niin syvää, että uskaltaa puhua kaikenlaisista asioista ystävän kanssa, niin silloin jää aina se jokin lokero, jossa yksinäisyyden tunne säilyy.”

Naisilla tuen puutteesta johtuva yksinäisyys liittyi myös parisuhteeseen. Parisuhteessa koettu yksinäisyys liittyi muun muassa siihen, ettei henkilö kokenut saavansa parisuhteessa tukea vaikeissa tilanteissa. Yhden naisen yksinäisyys parisuhteessa oli syntynyt siitä, että oli joutunut perheriidassa toisena osapuolena puolustamaan omaa kantaansa omaa miestänsä ja miehen sukua vastaan. Toisen naisen kokemuksessa yksinäisyyden taustalla oli kokemus siitä, että oma sairastelu oli vienyt puolisonkin kovalle, eikä kotoa saanut tukea sairasteluun. Puolison väsymys purkautui naista kohtaan mitätöinneillä, ja tekemisten arvosteluina. Aineistosta kävi myös ilmi, miten vaikeiden asioiden sisältämien huoleen voi myös liittyä yksinäisyyttä. Yksi naisista kirjoitti miehensä sairastumisesta. Nainen oli toisaalta yhdessä miehensä kanssa, mutta silti hyvin yksinäinen, ja joutui vastaamaan heitä koskevista asioista yksin.

K36: ”Erään kauniin kesäpäivän vaihtaisin pois. Sen päivän, kun puolisoni sairastui vakavasti. Tuolloin olimme kaksin, mutta olin todella yksin ja onneton mitä tehdä, miten selvitä. --- Siitä on jo yli kymmenen vuotta. Silloin alkoi myös monella tapaa yksinäinen elämäni yhdessä puolisoni kanssa.”

Omaan terveydentilaan liittyi myös yhden naisen kokema tuen puutteesta johtuva yksinäisyyden kokemus. Tuen puute oli syntynyt naisen kohdalla terveydenhuollon toiminnan seurauksena. Nainen koki, ettei saanut riittävästi tukea omien itsetuhoisten ajatusten kanssa. Nainen kirjoitti, miten hänen itsetuhoiset ajatuksensa kuitataan ajatuksina, koska naisella ei ole ollut itsetuhoista käyttäytymistä. Nainen pohti kirjoituksessaan, vaatiiko nähdyksi tuleminen aina tekoja.

Erilaisia tuen puutteesta johtuvia yksinäisyyden kokemuksia naisilla oli myös syntynyt työpaikalla. Yksinäisyyden tunne oli syntynyt siitä, ettei ollut ketään kenen kanssa jakaa ajatuksia. Työpaikalla yksinäisyys liittyi myös liian vaativiin työtehtäviin, jolloin syntyi avuttomuuden ja yksinäisyyden kokemuksia. Yhden naisen työpaikalla yksinäisyyttä aiheuttava tekijä oli kuitenkin ollut selvästi naiseus. Nainen oli ammatiltaan pappi. Muita naispappeja ei juurikaan ollut, ja miehillä oli ammatissa pitkä traditio. Nainen oli kokenut työssään vähättelyä ja syrjintää naiseutensa takia. Vaikeat kokemukset työpaikalla olivat aiheuttaneet naiselle yksinäisyyttä. Naisen kokemuksessa sukupuolistavat merkitykset kuten arvot ja asenteet heijastelivat naisen kokemukseen (ks. Kivipelto 2004, 249). Naisen työpaikalla ei selvästi ollut totuttu siihen, että nainen voi olla kyseisessä ammatissa samaan tapaan kuin miehet. Tästä seurasi työyhteisön sisällä toimintatapoja, jotka johtivat naisen kohdalla yksinäisyyden tunteisiin.

K5: ”Minusta taas tuli pappi, yksi ensimmäisistä naisista kirkossamme. Se-kin toi elämäni tiettyä yksinäisyyttä. Olin seurakunnassamme ainoa nainen papinvirassa, miehillä oli aina useampia miehiä työtovereina. Heillä tukeaan pitkä traditio. Siinä ei ollut naisella sijaa.”

Tuen puutteesta johtuvassa yksinäisyydessä ei ollut aina kyse siitä, ettei olisi mitään itselle merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. Ongelma liittyi enemmänkin siihen, etteivät sosiaaliset suhteet vastanneet niihin tarpeisiin, joita yksilöllä oli. Toisaalta tuen puute johtui myös siitä, ettei sosiaalisia suhteita, joista tukea saisi ollut olemassa. Naiset kuvasivat kirjoituksissaan toivetta löytää joku, jonka kanssa voisi tehdä tavanomaisia arjen asioita, ja josta saisi seuraa. Sellaisen ihmisen löytämistä, jonka kanssa voisi jakaa ilot ja surut koettiin tärkeäksi. Osalla toiveena oli kumppani ja osalla ystävä- ja kaverisuhteet. Sosiaaliselta suhteelta toivottiin sitä, että olisi joku, jolle kertoa päivän tapahtumista, puhua niitä näitä tai vain istua hiljaa, käydä lomilla, elokuvissa ja teatterissa. Myös fyysisen läheisyyden toive oli olemassa. Toive siitä, että olisi joku, jota halata tai koskettaa.

K27: ”Sellaista omaa ”parasta ystävää” vielä kaipaamaan, jotakuta, jonka kanssa voisi tehdä asioita yhdessä ja jonka kanssa jakaa asioita, iloja ja suruja.”

K13: ”Tahdon tavata ihmisen/ihmisiä. Haluan halata/koskettaa, istua joko hiljaa tai puhua niitä näitä, tulevia...”

Sosiaalisen suhteen löytymistä pidettiin kuitenkin haastavana. Osalla toivo oli jo sen osalta hiipunut. Toisaalta naiset kirjoittivat koronaviruspandemian haastavan sosiaalisten suhteiden löytymistä, toisaalta oma terveydentila vaikeutti asiaa. Oma ikää pidettiin myös esteenä esimerkiksi parisuhteen löytymisen kannalta. Yksi naisista kirjoittikin, miten eri asia on etsiä kumppania 52-vuotiaana kuin 25-vuotiaana. Osa naisista oli kovasti yrittänyt käydä erilaisissa tapahtumissa, harrastuksissa ja seuranhakupalveluissa, jotta löytäisi jonkun ihmisen. Osa koki, ettei sellaiset ympäristöt, joista voisi mahdollisesti löytää seuraa, olleet itselle mieluisia.

K20: ”Kaipaisin jo että tapaisin jonkun jonka kanssa tuntuisi hyvältä olla intiimissä suhteessa, mutta tuntuu mahdottomalta että löytäisin ketään.”

Yksinäisyyteen liittyi myös toive siitä, että tulisi nähdä edes jonkun ihmisen taholta. Yksi naisista kirjoitti, miten toivoi, että edes joku nostaisi katseensa suuntaansa kadulla kävellessä. Nainen oli kokenut piristävänä tilanteet, joissa joku ystävällinen oli vaihtanut muutaman sanan. Hän kuitenkin kirjoitti, miten useimmiten ihmiset eivät edes katso kohti, mikä surettaa.

K25: ”Huomaan yksinäni kävelessä jalkakäytävillä kaipaavani, odottavani, että joku edes nostaisi katseensa suuntaani. Useinmiten niin ei käy ja sekin surettaa.”

Yksi aineiston naisista kirjoitti, kuinka sosiaalisten suhteiden muodostumista on haastanut sosiaalisten taitojen puute. Nainen kirjoitti, ettei ollut oppinut lapsuuden perheessään, miten sosiaalisia suhteita muodostetaan, ja kuinka uusiin ihmisiin tutustutaan. Nainen kirjoitti, kuinka lapsuudessa samanikäisiä leikkikavereita ei ollut lähistöllä, ja ennen koulua heitä oli hoidettu kotona. Müller ja Lehtonen (2016, 88–89) kuvaavat myös, miten yksinäisyyden taustalla voi olla lapsuuden perheessä opitut mallit tai lapsuuden perhetausta.

K18: ”Itse ainakin koen, että en saanut omassa lapsuudessani esimerkkiä siitä, miten uusiin ihmisiin tutustutaan. -- Niinpä olin todella ihan ”pihalla” siitä, miten muihin tutustutaan, kun aloitin koulun. Ja oma ujoushan ei auttanut asiaa yhtään. Olen joutunut tavallaan ”opettelemaan” kaiken kanta-pään kautta ja olen kulkenut pitkän ja hitaan tien, että nykyään pääsen jutun alkuun tarpeen vaatiessa.”

Naisten kokeman yksinäisyyden taustalla oli erilaisia tuen puutteesta johtuvia yksinäisyyskokemuksia. Vaikka tilanteet olivat erilaisia, oli niissä yhteistä se, että tuen puute tilanteessa, jossa sitä olisi tarvinnut, oli johtanut yksinäisyyden kokemukseen. Tämä näkyi erilaisista elämäntilanteista huolimatta aina lapsuudesta vanhuuteen. Naisten yksinäisyyden kokemukseen liittyi myös toive jonkinlaisesta sosiaalisesta suhteesta. Yksinäisyys loi kaipuun siihen, että olisi joku ihminen, jonka kanssa tehdä asioita, olla tai keskustella. Naiset kuvasivat näitä toiveita aikuisuudessa. Toisaalta naisten kirjoituksissa näkyi myös aiemmat elämänvaiheet kuten lapsuus ja nuoruus, ja niiden osalta menneet toiveet siitä, että olisi ollut kavereita tai seurustelukumppani. Sosiaalisen suhteen löytyminen näyttäytyi kuitenkin kirjoituksissa vahvasti tulevaisuuteen katsovalta sen osalta, että naiset kirjoittivat nykyhetken toiveestaan löytää sosiaalisia suhteita. Toiveeseen heijasteli elämäntapahtumat ja aiemmat elämäntapahtumat.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkielmassani olen syventynyt naisten kokemaan sosiaalisiin suhteisiin liittyvään yksinäisyyteen eri elämänvaiheissa. Tutkielmani tavoitteena on ollut vastata esittämiini tutkimuskysymyksiin, joita olivat ”*Millaisia yksinäisyyden kokemuksia naisilla on eri elämänvaiheissa?*” ja ”*Millaisiin sosiaalisiin suhteisiin tai sosiaalisten suhteiden puuttumiseen naisten yksinäisyyden kokemukset liittyvät?*”. Näiden kysymysten rinnalla tavoitteenani oli selvittää, mikäli naisten kokemasta yksinäisyydestä olisi tunnistettavissa joitain nais erityisiä yksinäisyyskokemuksia. Tutkielmani taustalla vallitsevana metodologisena viitekehysenä oli erityisesti sosiaalinen konstruktionismi. Naissukupuolen teoreettisen tarkastelun jäsenin erityisesti Judith Butlerin (2006) kuvaamalla sukupuolen sosiaalisella rakentumisella.

Naisilla oli monenlaisia yksinäisyyskokemuksia aina lapsuudesta vanhuuteen. Tutkimuksen mukaan useimmat tekijät ovat ihmisen iästä riippumatta yhteydessä yksinäisyyskokemukseen (McKenna-Plumley ym. 2023). Saman havainnon tein myös oman tutkielmani kohdalla. Yksinäisyyden kokemuksissa oli yhteisiä tekijöitä, vaikka naisten kokemukset olisivatkin sijoittuneet eri elämänvaiheisiin. Yhteistä yksinäisyyskokemuksissa oli se, että kokemuksiin liittyi vahvasti erilaisia tunteita, mutta myös erilaisia sosiaalisia suhteita tai sosiaalisten suhteiden puutteita. Kaikkien naisten yksinäisyyskokemukset eivät olleet pitkään jatkuneita, mutta osalla yksinäisyys näyttäytyi jopa elämää määrittävänä asiana. Osalla naisista oli yksinäisyyskokemuksia elämänmittaan määrällisesti vähän, kun taas osalla niitä oli useita. Vaikka yksinäisyyskokemuksia olisi ollut vain yksi, ei se poistanut yksinäisyyden aiheuttamaa ikävää kokemusta ja painoarvoa kokemukselta. Yksinäisyys näyttäytyi kokijan iästä riippumatta tunteissa, joukkoon kuulumattomuuden kokemuksissa, yksin jäämisenä sosiaalisesta suhteesta, yksin jäämisen pelkoina sekä tuen ja sosiaalisen suhteen puutteena. Naisten kirjoituksissa toimintaan yksinäisyys näytti vaikuttavan lähinnä aikuisuudessa. Erilaisten sosiaalisten suhteiden kaipaus näkyi myös vahvemmin aikuisuudessa, mutta naiset kuvasivat niitä myös lapsuuteen liittyen.

Monet naiset liittivät yksinäisyyden tunteeseen erilaisia vaikeita tunteita. Huonommuuden tunne ja itsensä muihin suhteessa huonompana näkeminen liittyy usein yksinäisyyden kokijan tunteisiin (Rahikka ym. 2020, 112). Tämä näkyi myös tutkielmani aineiston naisten kirjoituksissa. Yksinäisyys näyttäytyi myös monien kohdalla jollain tavalla toimintaa rajoittavana kokemuksena. Osalla yksinäisyys vaikutti myös terveyteen aiheuttaen terveysongelmia, mutta toisaalta terveysongelmat olivat myös yksinäisyyttä lisäävä tekijä.

Yksinäisyyteen liitettiin myös myönteisiä tunteita ja toimintaan rohkaisevia kokemuksia. Vaikka näin oli, oli kirjoituksista silti havaittavissa yksinäisyyteen liittyvät ikävät kokemukset ja tunteet myös positiivisten tunteiden ja kokemusten taustakaikuna.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu yksinäisyyden olevan yksilöllinen kokemus, joka ei ole yksin olemisen kanssa sama asia. Tutkimuksissa on myös todettu, miten yksinäisyyden kokemukseen vaikuttaa se, saako yksilö sosiaalisesta suhteesta sellaisia asioita, joita odottaa saavansa. (Dahlberg 2007, 195; Cacioppo ym. 2015; Juntila 2016, 54; Maes ym. 2019.) Tutkielmani oli yhdensuuntainen edellä olevien tutkimustulosten kanssa. Vaikka naisten kokemassa yksinäisyydessä oli paljon samanlaisia piirteitä, näkyi naisten kirjoituksissa vahvasti yksilölliset elämäntilanteet ja niiden vaikutukset yksilön kokemaan yksinäisyyden tunteeseen. Monet naiset kuvasivat yksinolon tarvettaan, mutta kirjoituksissa kävi myös ilmi, että naiset kokivat yksinolon ja yksinäisyyden erinä. Joidenkin naisten kohdalla havaitsin kuitenkin, miten yksinäisyys ja yksinolo sekoittuivat ajattelussa jonkin verran. Erityisesti niin tuntui käyvän sellaisten naisten kohdalla, jotka olivat menettäneet puolison kuoleman seurauksena. Naiset kuvasivat yksin jäämistä, yksinoloa ja yksinäisyyttä paikoitellen yhtäaikaaisesti. Tällöin termit vaikuttivat osittain sekoittuvan naisten kirjoituksissa.

Naiset kokivat yksinäisyyttä olemassa olevissa sosiaalisissa suhteissa, mutta myös sosiaalisten suhteidenpuutteen vuoksi. Sosiaalisiin suhteisiin liittyviä yksinäisyyden kokemuksia oli aina lapsuudesta vanhuuteen. Naisten kokemassa yksinäisyydessä oli tunnistettavissa Weissin (1973) määritelmän mukaista emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä. Naiset kuvasivat toivetta läheisestä ihmissuhteesta kuten parisuhteesta, joka osoittaa emotionaalista yksinäisyyttä. Toisaalta naiset kuvasivat myös toivetta tulla nähdyksi ja löytää sellaisia sosiaalisia suhteita, jotka mahdollistaisivat esimerkiksi harrastuksia tai jonkun, jonka kanssa keskustella. Tämä taas kuvastaa sosiaalista yksinäisyyttä.

Naisten sosiaalisiin suhteisiin liittyviä yksinäisyyden kokemuksia kuvastavat joukkoon kuulumattomuuden tunne, yksin jääminen sosiaalisista suhteista sekä tuen ja sosiaalisen suhteen puute. Osa naisista koki yksinäisyyttä sosiaalisessa suhteessa, koska sosiaalinen suhde ei jostain syystä vastannut siihen tarpeeseen tai toiveeseen, joka sosiaaliseen suhteeseen liitettiin. Syyt, jotka olivat sosiaalisessa suhteessa koetun yksinäisyyden taustalla, liittyivät muun muassa siihen, ettei sosiaalisesta suhteesta koettu saatavan riittävästi tukea, yhteenkuuluvuuden tunnetta, suhteessa oli epäkohtia, kuten pettämistä tai koettiin erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita, jotka liittyivät myös elämäntilanteen erilaisuuteen. Naiset kokivat yksinäisyyttä lapsuuden perhesuhteissa, ystävyys- ja kaverisuhteissa,

parisuhteissa sekä työ-, koulu- ja harrastusyhteisöissä. Yksinäisyyttä koettiin myös isommissa ihmisjoukoissa.

Yksin jääminen sosiaalisista suhteista ja siitä syntynyt yksinäisyys liittyi naisilla menettettyihin ihmissuhteisiin. Yksin jääminen liittyi läheisen henkilön kuolemaan, hylätyksi ja jätetyksi tulemiseen, syrjintään sekä ulossulkemiseen. Naisilla oli myös yksin jäämisen pelkoja. Sosiaaliset suhteet erosivat toisistaan elämän eri vaiheissa. Lapsuudessa koettuun yksinäisyyteen liittyi useimmiten lapsuuden perhe, kaveri- ja ystävyysuhteet sekä kouluyhteisö, kun taas aikuisuudessa parisuhteet ja työelämä korostuivat. Yksin jäämisen pelko oli myös erilaista lapsuudessa ja aikuisuudessa. Naiset kuvasivat yksin jäämisen pelkoja enemmän aikuisuudessa ja siihen liitettiin vahvasti pelko vanhuuden yksinäisyydestä. Toive uusista sosiaalisista suhteista oli monilla ilmassa, mutta samalla koettiin haasteita niiden muodostamisessa. Haasteet liittyivät siihen, että oli yritetty etsiä seuraa eritavoin onnistumatta, myös itsetunto, luottamus ja rohkeus vaikuttivat joidenkin kohdalla siihen, ettei uusien sosiaalisten suhteiden luominen tuntunut helpolta. Aiemmassa tutkimuksessa onkin todettu, miten yksinäisyyteen voi vaikuttaa se, mikäli yksilöllä ei ole aiempaa positiivista kokemusta sosiaalisesta suhteesta (Müller ja Lehtonen 2016, 88–89). Tämä näkyi myös naisten kirjoituksissa. Yksinäisyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttivat monilla elämässä aiemmin kohdatut asiat ja yksinäisyyskokemukset.

Yksinäisyys näkyi naisilla tunteissa, toiminnassa ja sosiaalisissa suhteissa. Näiden lisäksi naisten yksinäisyyskokemukset liittyivät myös ikään, elämäntilanteeseen, aikaan ja paikkaan sekä ajankohtaan. Myös aiemmissa tutkimuksissa yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä aikaan, paikkaan, kulttuuriin ja elämäntilanteeseen (Tiilikainen 2019, 17–23; Rahikka ym. 2020, 103). Osa naisista kuvasi yksinäisyyden olevan monien asioiden kumulatiivista seurausta, johon vaikuttivat useat yhtäaikaiset tekijät. Näissä naisten kokemuksissa yksinäisyyttä aiheutti erityisesti erilaisuuden tunne lähellä olevaan yhteisöön tai ikäryhmään. Erilaisuuden tunnetta aiheutti muun muassa se, ettei toimi tai elä ikäryhmälle tyypillisesti odotetulla tavalla. Esimerkiksi se, ettei nuoruudessa juhlinut kavereiden kanssa tai aikuisuudessa perheettömyys kuvastivat erilaisuuden kokemuksia. Aikaan ja paikkaan liittyvä yksinäisyys taas liittyi siihen, että oma yksinäisyys joko korostui tietyn ajankohdan seurauksena tai tietty paikka ei mahdollistanut riittävää yhteyttä omiin sosiaalisiin suhteisiin. Myös se, mikäli ei kokenut olevansa tervetullut tai kokenut viihtyvän jossain tietyssä paikassa, aiheutti yksinäisyyden tunteita.

Naisten kokemassa yksinäisyydessä vuorovaikutus näyttäytyi keskeisenä. Yksinäisyys liittyi vahvasti erilaisiin sosiaalisiin suhteisiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja niiden

puuttumiseen. Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttivat myös erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemukset. Näen, etteivät nämä kokemukset synny tyhjiössä, vaan niihin vaikuttavat ympäröivä todellisuus, jossa elämme. Tämän takia näen, että tutkielmani taustalla vallistevana metodologisena viitekehyksenä sosiaalinen konstruktionimi istuu hyvin. Sosiaalisessa konstruktionismissa keskeistä on sosiaalinen, vuorovaikutuksellinen ja kielellisesti tuotettu tieto ja todellisuus. (Ks. Kekäle & Puusa 2020, 42, 46–47). Naisten yksinäisyyskokemuksiin ovat vaikuttaneet yhteiskunta, kulttuuri, aika ja yhteisö. Sosiaalinen todellisuus, jossa naiset elävät on siis keskeisessä osassa naisten kokemassa yksinäisyydessä.

Naisten yksinäisyyteen liittyvistä kirjoituksista ei ollut suoria nais erityiseksi tulkittavia kokemuksia paljon. Yhden naisen kokemus kuvasti selkeästi sitä, että naiseus oli syynä yksinäisyyden kokemuksen taustalla. Naiset olivat eri-ikäisiä naisia, jolloin naisten kirjoituksista oli yleisesti havaittavissa myös eri aikakaudet, ja niihin sisältyvät näkemykset naiseudesta ja sukupuolesta. Yksi nainen kuvasi muun muassa, kuinka parisuhteessa mies päätti kaikesta. Butler (2006, 25) näkee sukupuolen syntyvän toiminnassa ja toistoissa, ja olevan sosiaalisesti rakentunut. Sukupuolta tuotetaan niin kielellisesti kuin eleinkin ja oleellista on juuri se, miten sukupuolta konkreettisesti toteutetaan.

Naisten naiseuteen liittyvät kokemukset liittyivät työpaikalla koettuun yksinäisyyteen, yksinäisyyden pelkoon, jossa vaikutti muun muassa häpeä ja harmi, ettei ollut tullut äidiksi. Nainen myös koki jääneensä paitsi isosta osasta elämää, koska ei ollut saanut lapsia. Yhden naisen kohdalla yksinäisyys liittyi paikkaan, jossa ei viihtynyt. Taustalla vaikutti se, että naisen äidin mielestä nainen tarvitsee tiettyjä taitoja elämässään, joita saisi talouskoulusta. Näissä naisten kokemuksissa näkyvät sukupuoleen liitettävät odotukset ja roolijajattelu (ks. Ojala ym. 2009, 27; Rossi 2010, 26). Sukupuoleen liitettävät diskurssit vaikuttavat myös toimintaan siten, että naisten odotetaan toimivan heille asetetuksi odotuksin (Featherstone & Green 2013, 65). Esimerkiksi siinä, että nainen koki häpeää, ettei ollut tullut äidiksi ja koki jääneensä paitsi isosta osaa elämää, liittyy ensinnäkin odotuksiin ja normeihin siitä, miten ihmisen ja naisen tulisi edetä elämässään. Myös ajatukset siitä, että nainen tarvitsee joitain tiettyjä oppeja elämässään kuvastaa sitä, että sukupuoleen liitetään odotuksia ja roolijajattelua. Näen, että työpaikalla naisen kokema yksinäisyys liittyi siihen, että tiettyjä diskursseja ja normeja rikottiin. Naiseen tyypillisesti liitetyt odotukset ja roolit hajosivat eivätkä vastanneet siihen todellisuuden kuvaan, johon oli totuttu.

Tässä tutkielmassa en päässyt kovin syvälle nais erityisiin yksinäisyys kokemuksiin. Nais erityiset yksinäisyyskokemukset olisivat kuitenkin kiinnostava jatkotutkimusaihe.

Tällaista tutkimusta varten olisi kuitenkin tarve saada kohdennettuja nais erityisiä yksinäisyyskokemuksia vielä tarkemmin. Aineistoa kerätessä olisi tärkeää, että aineiston kohderyhmänä olevat naiset pohtisivat itse tarkemmin sitä, liittyykö heidän kokemuksiinsa jotain sukupuolierityisiä yksinäisyyskokemuksia. Toisaalta sukupuolen vaikutus yksinäisyyden kokemukseen olisi ylipäätään kiinnostava tutkimusaihe, jolloin myös mieserityiset yksinäisyyskokemukset voisivat olla kiinnosta tutkimusaihe. Yhteiskunnallisten instituutioiden ja rakenteiden yhteyttä yksinäisyyteen olisi myös kiinnostavaa tutkia. Naisten kirjoituksista kävi ilmi, miten yksinäisyys liitetään yksilön omaksi vastuuksi ja ongelmaksi. Tähän liittyen myös yksinäisyyteen liitettiin häpeän ja epäonnistumisen kokemuksia. Mielestäni olisi tärkeää, kiinnostavaa ja ajankohtaista myös perehtyä tarkemmin siihen, miten yhteiskunnan rakenteet, instituutiot ja arvot vaikuttavat yksinäisyyteen.

Yksinäisyyttä tutkiessani olen havahtunut siihen, että yksinäisyyden määrästä on saatu monenlaisia tutkimustuloksia, eivätkä kaikki ole samansuuntaisia. Yksinäisyyttä käsitellessä on myös tärkeää tiedostaa, että yksinäisyys on myös paikoin luonnollinen osa elämää, eikä tavoite voi olla, että siitä päästäisiin täysin eroon (Tiilikainen 2019, 192). Naisten kokemuksia tarkastellessani olenkin havainnut, että luonnollisena osana elämää se näyttäytyy erilaisissa väistämättömissä sosiaalisten suhteiden luopumisen tilanteissa. Kaikesta huolimatta on mielestäni erityisen tärkeää, että yhteiskunnassa keskityttäisiin vahvemmin yksinäisyyden ehkäisyyn. Yksinäisyydellä on yhteys yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen. Lisäksi se vaikuttaa yksilön elämänmahdollisuuksiin, toimintakykyyn, aloitekykyyn, eristäytyneisyyteen sekä masentuneisuuteen, ja se myös luo yksilölle erilaisia pelkoja liittyen tulevaisuuteen ja sosiaalisiin tilanteisiin (Junttila ym. 2015, 95; Saari 2016, 10–11). Tutkielmani tulokset ovat yhdensuuntaisia edellä esitettyjen tutkimustulosten kanssa. Yksinäisyys vaikuttaa monella tapaa yksinäisyyttä kokevan henkilön elämään negatiivisesti. Yksinäisyys on tutkielmani tulosten mukaan raastava ja monella tapaa vaikea kokemus yksinäisyyden kokijalle, vaikuttaen moniin elämän osa-alueisiin aina terveydestä toimintakykyyn ja rohkeuteen olla osallisena erilaisissa tilanteissa. Yksinäisyyden vaikutusten huomioiminen myös laajemmassa yhteiskunnallisessa perspektiivissä on tärkeää, koska yksilöiden pahoinvointi heijastuu lopulta aina myös yhteiskuntaan tavalla tai toisella. Yksinäisyyden laajojen vaikutusten myötä on tärkeää, että myös sosiaalityössä tiedostetaan yksinäisyyden laajat ulottuvuudet ja tunnistetaan sen vaikutukset sekä yksilöön että yhteiskuntaan.

Tutkielman kirjoittaminen on ollut sekä antoisaa että haastavaa. Olen halunnut tutkielmassani tuoda esiin naisten yksinäisyyskokemuksia, sekä avata niiden yhteyttä elämäntilanteeseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Olen suhtautunut tutkielmassani käyttämäni aineistoon syvällä kunnioituksella, ja halunnut tuoda esiin naisten kokemukset arvokkaasti. Haluankin osoittaa kiitokset aineiston naisille siitä, että he ovat avanneet hyvin henkilökohtaisia kokemuksiaan tutkimuskäyttöä varten. Naisten kirjoitukset ovat olleet koskettavia, ja herättäneet paljon ajatuksia yksinäisyydestä ilmiönä ja ongelmana. Kirjoitukset ovat myös herättäneet peilaamaan yhteiskuntaamme ja vallalla olevia arvoja ja asenteita.

LÄHTEET

- Aartsen, Marja & Jylhä, Marja 2011: Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of ageing*. Volume 8 (1). 31–38. Viitattu 12.10.2023
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas 1994: *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedon sosiologinen tutkielma*. Suom. Vesa Raiskila. Alkuperäisteos 1966. Gaudeamus. Helsinki.
- Butler, Judith 2006: *Hankala sukupuoli*. Suom. Tuija Pulkkinen ja Leena-Maija Rossi. Gaudeamus Oy. Helsinki.
- Cacioppo, Stephanie & Grippo, Angela J. & London, Sarah & Goossens, Luc & Cacioppo, John T. 2015: *Loneliness: Clinical Import and Interventions. Perspectives on Psychological Science*. Volume 10. Viitattu 11.9.2023
- Dahlberg, Karin 2007: The enigmatic phenomenon of loneliness. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. Volume 2 (4). 195–207. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17482620701626117?needAccess=true> Viitattu 11.9.2023
- Dahlberg, Lena & McKee, Kevin J. 2014: Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging and mental health*. Volume 18 (4). 504–514. Viitattu 12.10.2023
- De Jong Gierveld, Jenny & Van Tilburg, Theo 2010: The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European journal of ageing*. Volume 7(2). 121–130. Viitattu 12.10.2023
- Doohan, Eve-Anne M. & Carrère, Sybil & Riggs, Matt L. 2010: Using Relational Stories to Predict the Trajectory Toward Marital Dissolution: The Oral History Interview and Spousal Feelings of Flooding, Loneliness, and Depression. *Journal of Family Communication*. Vol 10. 57–77.
Using Relational Stories to Predict the Trajectory Toward Marital Dissolution: The Oral History Inte (tandfonline.com) Viitattu 11.1.2024
- Dysktra, Pearl A. & Fokkema, Tineke 2007: Social and Emotional Loneliness Among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*. Vol. 29 (1). 1–12. Viitattu 12.1.2024.
- Esberg, Riti 2020: *Iranista Suomeen muuttaneiden naisten sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys yhteiskuntaan kiinnittymisessä*. Turun yliopiston julkaisuja. *Annales universitatis Turkuensis sarja C, osa 497*. Turku.
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150451/AnnalesC497Esberg.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 18.12.2023
- Featherstone, Brid & Green, Lorraine 2013: Judith Butler. Teoksessa toim. Gray, Mel & Webb, Stephen. *Social Work: Theories and Methods*. Sage. Los Angeles, California. 63–72.
- Hacking, Ian 2009: *Mitä sosiaalinen konstruktionismi on?* Suom. Inkeri Koskinen. Vastapaino. Tampere.
- Hatiboğlu-Kisat, Burcu 2023: Gender experiences of loneliness during COVID-19 isolation: Insights for intersectional feminist social work – the case of Çankaya/Ankara, Turkey. *International social work*. Vol. 66 (1). 193–205.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2015: *Kerronnallinen tutkimus*. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-Kustannus. Jyväskylä. 149–167.

- Hyun-Jun, Kim & Fredriksen-Goldsen, Karen I. 2016: Living Arrangement and Loneliness Among Lesbian, Gay, and Bisexual Older Adults. *Gerontologist*. 56 (3). 548-558. Living Arrangement and Loneliness Among Lesbian, Gay, and Bisexual Older Adults - PMC (nih.gov) Viitattu 27.11.2023
- Hänninen, Vilma 2015: Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus. 168-184.
- Junttila, Niina & Kainulainen, Sakari & Saari, Juho 2015: Mapping the Lonely Landscape – Assessing Loneliness and Its Consequences. *The Open Psychology Journal* 8 (1). 89-96.
https://www.researchgate.net/publication/279275763_Mapping_the_Lonely_Landscape_-_Assessing_Loneliness_and_Its_Consequences Viitattu 16.1.2024
- Junttila, Niina 2016: Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy. Tallinna. 52–69.
- Junttila, Niina 2022: Yksinäisyyden monet kasvot. Tammi. Helsinki.
- Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020: Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Tallinna. 9–19.
- Juvonen, Tuula & Rossi, Leena-Maija & Saresma, Tuija 2010: Kuinka sukupuolta voi tutkia? Teoksessa Saresma, Tuija & Rossi, Leena-Maija & Juvonen, Tuula (toim.): Käsikirja sukupuoleen. Vastapaino. Tampere. 9-17.
- Juvonen, Tuula 2016: Irtiottoja sukupuolen luonnollisuudesta. Teoksessa Husso, Marita & Heiskala, Risto (toim.): Sukupuolikysymys. Gaudeamus Oy. Helsinki. 33–53.
- Jylhä, Marja & Saarenheimo, Marja 2010: Loneliness and Ageing: Comparative Perspectives. Teoksessa Dannefer, Dale & Phillipson, Chris (toim.): *The SAGE Handbook of Social gerontology*. London: SAGE. 317-328.
- Kallinen, Kati & Pirskanen, Henna & Rautio, Susanna 2022: Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. 3. päivitetty painos. United press.
- Kangasniemi, Jukka 2005: Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): Yksinäisten sanat, Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylän yliopisto. 227-292.
- Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari 2017: Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 31 (4). 278–290.
- Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa 2017: Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (5). 527-537.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135434/YP1705_Karisto%26Tiilikainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y Viitattu 3.1.2024
- Kekäle, Jouni & Puusa, Anu 2020: Tiedesodat. Realistinen ja konstruktionistinen maailmankäsitys. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna. 41–55.
- Kelly, Michelle E. & Duff, Hollie & Kelly, Sara & McHugh Power, Joanna E. & Brennan, Sabina & Lawlor, Brian A. & Loughrey, David G. 2017: The impact of social activities, social networks, social support and social relationships on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review. *Systematic reviews*. Volume 6. Issue (1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5735742/> Viitattu 16.10.2023
- Keltikangas- Järvinen, Liisa 2010: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY. Helsinki.
- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo 2021: Suhteetonta elämää. *Parisuhteettomien onnellisuustekijät*. Janus. Volume 29 (2). 141-159.
- Kivipelto, Minna 2004: Sosiaalityön kriittinen arviointi sukupuolistavien merkitysten ja käytäntöjen purkajana. Teoksessa Kuronen, Marjo & Granfelt, Riitta & Nyqvist, Leo

- & Petrelius, Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja. PS-kustannus. Juva. 249–276.
- Kokkonen, Lotta 2010: Pakolaisten vuorovaikutussuhteet. Keski-Suomeen muuttaneiden pakolaisten kokemuksia vuorovaikutussuhteistaan ja kiinnittymisestä uuteen sosiaaliseen ympäristöön. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25577/9789513940683.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 12.10.2023
- Kontula, Osmo & Saari, Juho 2016: Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy. Tallinna. 164–181.
- Korvajärvi, Päivi 2010: Sukupuolistunut ja sukupuolistava työ. Teoksessa Saresma, Tuija & Rossi, Leena-Maija & Juvonen, Tuula (toim.): Käsikirja sukupuoleen. Vastapaino. Tampere. 183–196.
- Laaninen, Markus & Niemelä, Mikko 2023: Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Yhteiskuntapolitiikka. 88 (3). 237–247.
- Maes, Marlies & Qualter, Pamela & Vanhalst, Janne & Van den Noortgate, Wim & Goossens, Luc 2019: Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta-Analysis. Sage Journals. Volume 33, Issue 6.
- Marin, Marjatta 2001: Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Vastapaino. Tampere. 17-48.
- McKenna-Plumley, Phoebe E. & Turner, Rhiannon N. & Yang, Keming & Groarke, Jenny M. 2023: Experiences of Loneliness Across the Lifespan: A systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies. International journal of qualitative studies on health and well-being. Vol 18 (1).
- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas 2007: Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2005. Yhteiskuntapolitiikka 72 (4). 392–401.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100808/074moisio.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 6.9.2023
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016: Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy. Tallinna. 73–95.
- Mäkynen, Roosa 2023: Yksinäisyys on ohjannut koko elämäni toimintoja ja valintoja”: Toimijuuden diskurssit yksinäisyyden kokemusta kuvaavissa elämäkerroissa. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Ojala, Hanna & Palmu, Tarja & Saarinen, Jaana 2009: Paikalla pysyvää ja liikkeessä olevaa. Feministisiä avauksia toimijuuteen ja sukupuoleen. Teoksessa Ojala, Hanna & Palmu, Tarja & Saarinen, Jaana (toim.): Sukupuoli ja toimijuus koulutuksessa. Vastapaino. Tampere. 13-38.
- Peter, Berger & Thomas Luckmann 1994: Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: tiedonsosiologinen tutkielma. Gaudeamus. Helsinki.
- Pinquart, Martin & Sörensen, Silvia 2001: Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis. Basic and Applied Social Psychology. 23(4), 245–266.
- Pohjola, Anneli & Särkelä, Riitta 2011: Tarttumapintoja sosiaalisesti kestäväan kehitykseen. Teoksessa Pohjola, Anneli & Särkelä, Riitta (toim.): Sosiaalisesti kestävä kehitys. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Helsinki. 299–310.
- Pohjola, Anneli 2015: Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, Sanna & Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Ojaniemi, Pekka (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global. Tallinna.
- Pulkkinen, Tuija & Rossi, Leena-Maija 2006: Suomentajilta. Teoksessa Butler, Judith. Hankala sukupuoli. Gaudeamus Oy. Helsinki. 7–13.

- Puusa, Anu & Hänninen, Vilma & Mönkkönen, Kaarina 2020: Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna. 216–227.
- Puusa, Anu & Juuti Pauli 2020: Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Tallinna. 25–40.
- Pärssinen, Otto 2023: ”Jollain lailla olemme kaikki kuitenkin loppupeleissä yksin”. Työikäisten naisten kokema yksinäisyyteen liittyvä ulkopuolisuus. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Rahikka, Anne & Annaniemi, Virpi & Suutari, Saini 2020: Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia* 34 (2). 103-116.
- Rokach, Ami 2004: Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology*. Volume 24 (1). 24–40.
- Rossi, Eeva & Valokivi, Heli 2018: Ikääntyneiden sosiaalinen kuntoutus. Teoksessa Lindh, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.): Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapland University Press. Rovaniemi. 149-173.
- Rossi, Leena-Maija 2010: Sukupuoli ja seksuaalisuus, erosta eroihin. Teoksessa Saresma, Tuija & Rossi, Leena-Maija & Juvonen, Tuula (toim.): Käsikirja sukupuoleen. Vastapaino. Tampere. 21-38.
- Saari, Juho 2016: Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy. Tallinna. 9–29.
- Spitzer, Naama & Dikla, Segel-Karpas & Yuval, Palgi 2022: Close social relationships and loneliness: the role of subjective age. *International psychogeriatrics*. Volume 34 (7). 651–655.
- Steed, Lyndall & Boldy, Duncan & Grenade, Linda & Iredell, Helena 2007: The demographics of loneliness among older people in Perth, Western Australia. *Australian Journal on Ageing*, Vol 26 (2). 81-86.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS): Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020-2021 (sähköinen tietoaaineisto). Versio 1.0 (2022-07-11). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (jakaja). <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3609>
- Suomen Punainen Risti 2023: Yksinäisyysbarometri. Tutkimusraportti. Taloustutkimus Oy. Tuomo Turja. 2.2.2023 https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-ya-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf Viitattu 11.9. 2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023: Sukupuolen moninaisuus. <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus> Viitattu 7.12.2023
- Thoits, Peggy A. 2011: Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behaviour*. Volume 52. Issue 2. 145–161.
- Tiikkainen, Pirjo 2006: Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 17.10.2023
- Tiilikainen, Elisa 2016: Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Helsinki.
- Tiilikainen, Elisa 2019: Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Gaudeamus Oy. Tallinna.
- Tilastokeskus 2022: Elinolotilasto 2022. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8> Viitattu 11.9.2023
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Uudistettu laitos. Ensipainos 2002.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf Viitattu 9.10.2023
- Törrönen, Maritta 2018: Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne. Teoksessa Törrönen, Maritta & Hänninen, Kaija & Jouttimäki, Päivi & Lehto-Lundén, Tiina & Salovaara, Petra & Veistilä, Minna (toim.): Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus Oy. Tallinna. 39–56.
- Victor, Cristina & Scambler, Sasha & Bond, John 2009: The social world of older people. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life. Open University Press. Maidenhead.
- Virtanen, Ira 2018: Tunteista viestiminen miesten ystävyys-suhteissa. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna (toim.): Perhe ja tunteet. Gaudeamus. Helsinki. e-kirja. Viitattu 16.1.2024
- Vuori, Jaana 2010: Äitiys sukupuolikysymyksenä. Teoksessa Saresma, Tuija & Rossi, Leena-Maija & Juvonen, Tuula (toim.): Käsikirja sukupuoleen. Vastapaino. Tampere. 109–120.
- Weiss, Robert S. 1973: Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. The MIT Press. Cambridge, London.
- Wilkinson, Eleanor 2022: Loneliness is a feminist issue. Feminist theory. Volume 23 (1). 23-38.