

Mirka Mehtonen

YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSIA TYÖ- IKÄISTEN KESKUUDESSA

”Ei oo kenelle puhua, mistä tahansa”

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Mirka Mehtonen
Työn nimi	Yksinäisyyden kokemuksia työikäisten keskuudessa Ei oo kenelle puhua, mistä tahansa
Toimeksiantaja	Louhentupa
Vuosi	2025
Sivut	49, liitteitä 1 sivu
Työn ohjaaja	Hanne Salovaara-Pitkänen

TIIVISTELMÄ

Yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö ja sen on todettu olevan ihmisen terveydelle vaarallisempaa kuin tupakointi. Yksinäisyyden takana on tarve kuulua joukkoon, sillä ihminen on sosiaalinen ja tarvitsee muita ihmisiä ympärilleen. Yksinäisyyttä on tutkittu monien eri teorioiden valossa, ja se voi näyttäytyä hyvin monimuotoisena.

Opinnäytetyössäni tutkin aikuisten työssäkäyvien ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Kohderyhmänä olivat yläsavolaiset aikuiset, jotka kävivät töissä ja kokivat jonkinasteista yksinäisyyttä. Työssäkäyvät aikuiset ovat tässä tutkimuksessa kohderyhmänä, sillä aiemmat tutkimukset keskittyvät pääasiallisesti lapsiin, nuoriin ja iäkkäisiin ihmisiin.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin aikuisten työssäkäyvien yksinäisyys ilmenee ja mikä auttaa yksinäisyyteen. Haastattelin neljää eri ikäistä yläsavolaista, jotka kokivat yksinäisyyden tunteita. Lähes kaikki haastateltavat asuivat yksin.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää työssäkäyvien aikuisten yksinäisyyden kokemuksia. Tulokset osoittivat, että yksinäisyys on monille pitkäaikainen ja arkeen juurtunut tunne, joka kytkeytyy elämän muutoksiin ja ihmissuhteiden katkeamiseen. Yksinolon ja yksinäisyyden erot ovat merkittäviä, ja selviytymiskeinoina haastateltavat kuvasivat sosiaalista tukea, harrastuksia sekä ammattiapua. Lisäksi parisuhteen puute tai ongelmat korostivat yksinäisyyden kokemusta.

Yksinäisyyden aihe on tärkeä yhteiskunnallisesti ja yksinäisyys voi koskettaa ketä tahansa elämäntilanteen muuttuessa. Sen vuoksi opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä yksinäisyydestä ja siitä mikä auttaa yksinäisyyden tunteeseen.

Asiasanat: yksinäisyyden kokemukset, aikuiset, työikäiset, yhteiskunnallinen ilmiö

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Mirka Mehtonen
Thesis title	Experiences of loneliness among working-age people
Commissioned by	Louhentupa
Time	2025
Pages	49,1 pages of appendices
Supervisor	Hanne Salovaara-Pitkänen

ABSTRACT

Loneliness is a global phenomenon and has been found to be more dangerous to human health than smoking. Behind loneliness lies the need to belong, as humans are social beings and need other people around them. Loneliness has been studied from the perspective of various theories, and it can manifest itself in many different forms.

In my thesis, I examined the loneliness experienced by working adults. The target group consisted of adults living in the Upper Savo region who were employed and experienced some degree of loneliness. Working adults are the focus group in this study, as previous researches have mainly focused on children, youth, and the elderly.

This thesis is a qualitative study in which I used thematic interviews as the data collection method. The aim of the study was to find out how loneliness manifests itself among working adults and what helps to alleviate it. I interviewed four people of different ages from Upper Savo region who experienced feelings of loneliness. Almost all of the interviewees lived alone.

The aim of the research was to investigate the experiences of loneliness among working adults. The results showed that loneliness is a long-term feeling that is deeply rooted in everyday life for many people and is linked to life changes and the breakdown of relationships. There are significant differences between being alone and feeling lonely, and the interviewees described social support, hobbies, and professional help as coping mechanisms. In addition, the lack of or problems in a relationship intensified the experience of loneliness.

Loneliness is a socially important issue and can affect anyone when life circumstances change. Therefore, the aim of this thesis is to increase knowledge and understanding of loneliness and what can help alleviate feelings of loneliness.

Keywords: experiences of loneliness, adults, working-age people, social phenomenon

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	7
2.1	Yksinäisyyden luonne, ulottuvuudet ja yhteiskunnallinen merkitys.....	7
2.2	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.....	9
2.3	Yksinäisyys ilmiönä.....	9
2.4	Yksinäisyyden teorit.....	11
3	YKSINÄISYYDEN VAIKUTUKSET.....	13
3.1	Yksinäisyyden terveysvaikutukset.....	13
3.2	Yksinäisyyden tunteet.....	14
3.3	Elämäntilanteeseen liittyvä yksinäisyys.....	15
3.4	Aiempi tutkimustieto.....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
4.1	Tutkimuksen kohde, kohdejoukko ja tutkimuskysymykset.....	17
4.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	18
4.3	Aineistonkeruuprosessi.....	19
4.4	Aineisto ja analyysi.....	20
5	TULOKSET.....	21
5.1	Yksinäisyydenkokemus.....	21
5.2	Ystävän tarve sekä yksinolo.....	22
5.3	Yksinäisyyden aiheuttamat tunteet.....	24
5.4	Elämäntilanne.....	25
5.5	Vuodenajat ja juhlapyhät.....	28
5.6	Sinkkuus.....	29
5.7	Sosiaalinen media ja yksinäisyyden identiteetti.....	31
6	YKSINÄISYYDEN APUKEINOT.....	33
6.1	Harrastukset ja vapaaehtoistyö.....	33
6.2	Puhumisen voima ja toimijuus yksinäisyyden lievittämisessä.....	35

7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	35
7.1	Tiivistys tuloksista	35
7.2	Johtopäätökset	38
7.3	Tulosten pohdinta	40
7.4	Tutkimuksen ja luotettavuuden arviointi	44
	LÄHTEET	46

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on aikuisten ihmisten kokema yksinäisyys. Yksinäisyydestä puhutaan koko ajan enemmän, yksinäisyys ei ole sairaus, mutta yksinäisyys voi aiheuttaa monia eri sairauksia. Halusin ryhtyä tutkimaan yksinäisyyttä, sillä yksinäisiä ihmisiä on paljon, mutta harva uskaltaa myöntää olevansa yksinäinen. Yksinäisyyttä kokee Suomessa noin joka viides, ja vakaammaksi olotilaksi se muuttuu joka toisella. (Junttila ym. 2016,1). Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento, joka tarvitsee toisten ihmisten seuraa ja, jos ihminen on kokonaan yksin, on hänellä riski kuolla ennen aikaisesti. Turvallisessa yhteisössä on mahdollista kasvaa, opetella uusia kokemuksia, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja lisätä omaa hyvinvointia. (Junttila, 2022,11.)

Opinnäytetyöni aiheena on selvittää kokevatko yläsavolaiset työikäiset aikuiset yksinäisyyttä. Yksinäisyydestä on kirjoitettu paljon, ja tutkimustietoaakin löytyy kattavasti, mutta tutkittavien kohderyhmä on hyvin usein lapset ja nuoret sekä ikääntyvät ihmiset. Yksinäisyys ei katso ikää, ja koska työikäisten aikuisten yksinäisyydestä ei ole riittävästi tutkimustietoa, halusin perehtyä juuri tähän kohderyhmään enemmän. Haluan myös omalta osaltani lisätä yksinäisyyden ymmärtämistä sekä empaattisuutta, sillä koen, että jokainen voi vaikuttaa yksilön yksinäisyyden kokemuksiin. Aikuisten yksinäisyyden kokemukset ovat pysyneet samalla tasolla vuodesta toiseen, ja joidenkin tutkimuksien mukaan jopa lisääntyneet (Junttila, 2018,17.)

Pohjois-Savo on tutkitusti Suomen sairain maakunta, ja siellä on tilastollisesti eniten mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä. (Pölkki 2022). Aloin pohtimaan, mistä mielenterveysongelmat johtuvat, ja pääsin tätä kautta pohtimaan yksinäisyyttä sekä yhteisöllisyyttä, joka voisi olla avain yksinäisyyden kokemukseen. Tutkimusotteena aion käyttää laadullista tutkimusta. Tutkimukseni tilaaja on Iisalmen mielenterveystuen kohtaamispaikka Louhentupa, joka voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia oman toimintansa kehittämisessä. Tuloksia voivat hyödyntää myös Iisalmen kaupunki, jonka arvoina ovat mm. yhteisöllisyys ja asukkaiden hyvinvoinnin parantaminen (Iisalmen kaupunki, 2022, 75.) Iisalmen kaupunki voi hyödyntää tuloksia eri hankkeita suunnitellessa, sekä niihin myönnettävissä rahoituksissa.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Yksinäisyyden luonne, ulottuvuudet ja yhteiskunnallinen merkitys

Jokainen ihminen tuntee itsensä joskus yksinäiseksi. Tarve liittyä toisiin ihmisiin on ihmisen primitiivinen tunne. (Svendsen 2017, 10). Ihminen on sosiaalinen eläin ja ilman sosiaalisia suhteita tuntevat itsensä yksinäisiksi (Saari 2009,9). Yksinäisyys on käsitteenä monelle tuttu, ja yksinäisyyttä on kahdenlaista: myönteistä yksinoloa *solitariness* sekä ahdistavaa yksinoloa *loneliness* (Kivitalo ym. 2016, 435). Lähtökohtaisesti yksinoleminen ei ole myönteistä eikä kielteistä, vaan se riippuu yksin olemisen tavasta. Yksinolon kokemuksessa on mahdollista kokea niin elämänsä parhaimmat hetket, kuin myös huonoimmat. Ihmisillä on sisäinen ristiriita, jonka kautta tunnemme tarvetta toisiin ihmisiin, koska tarvitsemme heitä, ja toisaalta haluamme vetäytyä heistä, koska ihminen tarvitsee rauhaa ja etäisyyttä (Svendsen 2017,11–12).

Yksinäisyydellä tarkoitetaan hyvinvointia vähentävää sosiaalista puutetta (Saari 2009,42). Kaipauksen tunne liittyy vahvasti yksinäisyyteen. Yksinäisyys on moniselitteinen ilmiö, jota usein kuvataan toivottavana olotilana, jota perheelliset ja yksin asuvat arvostavat. (Junttila 2022,13).

Saari (2016, 33–34) jakaa yksinäisyyden kahteen kategoriaan: koettuun yksinäisyyteen (subjektiivinen) sekä sosiaaliseen eristyneisyyteen (objektiivinen). Subjektivistista yksinäisyyttä kokeva kokee tunneperäisesti tarvetta olla toisten ihmisten seurassa. Ihminen kokee siis emotionaalista tarvetta olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Objektiivinen yksinäisyys taas kuvastaa ihmisen sosiaalisten suhteiden määrää. Sosiaalisessa eristyneisyydessä keskiössä ovat vuorovaikutusten määrä suhteessa lähipiiriin tai muuhun vapaa-ajan sosiaalisiin suhteisiin.

Yksinäisiä ihmisiä on aina ollut, ja heitä tulee olemaan, vaikka yhteydenpitovälineet ovat parantuneet. Yksinäisen ei tarvitse asua kaukana muista, sosiaalisen verkon ulkopuolella, vaan hänellä voi olla keinoja sosiaalisen vuorovaikutuksen onnistumiseen, mutta silti ei ole ketään kehen ottaa yhteyttä. (Junttila 2018, 16).

Suomessa on paljon ihmisiä, jotka elävät koko elämänsä yksin. Näillä ihmisillä on usein koulukiusaamistaustaa sekä mielenterveysongelmia, jotka voivat estää uusiin ihmisiin tutustumisen, jolloin parisuhdettakin on vaikea muodostaa. Yhteiskunnassa on aina ollut pärjäämisen kulttuuri, jolloin omat ongelmat olisi syytä selvittää itse, eikä ammattilaisiltakaan ole aina apua saatavilla. Yksinäisiä kehoitetaan ottamaan itseään niskasta kiinni ja lähtemään kotoa tapamaan uusia ystäviä. (Honkasalo 2016, 42–43).

Yksinäisyyttä kokevilla ihmisillä on koettu yhtäläisyyksiä, kuten huonot sosiaaliset taidot sekä haluttomuus sosiaalisiin riskeihin. Ihmiset, jotka suhtautuvat elämäänsä ja tilanteeseensa negatiivisesti ajattelevat, etteivät he voi muuttaa asioita. (Tiikkainen 2011,74).

Ihminen voi tuntea olevansa yksin, myös parisuhteessa, perheessä ja suvussa. Yksinäisyys on tutkimusten mukaan periytyvää. (Junttila 2022,12.) Yksinäisyys on voinut alkaa jo lapsuudessa, ja jonka taustalla on usein sukupolvelta toiselle periytyvä huono-osaisuus. Huono-osaisuuteen liittyy epävakaut perheolosuhteet, joiden taustalla voi olla esimerkiksi päihde- ja mielenterveyden ongelmia. Huono-osaisten lapset ovat tutkimusten mukaan muita alttiimpia yksinäisyydenkokemuksille (Saari 2016, 88.) Helsinki Mission (2020) tutkimuksen mukaan taloudellinen niukkuus voi johtaa eristyneisyyteen ja sosiaalisen kanssakäymisen puutteeseen. Köyhyys ajaa ihmisiä välttelemään erilaisia tilaisuuksia, kun varaa ei välttämättä ole kulkemiseen, saati sitten tuomisiin. Ihmiset alkavat siis kärsiä yhdessäolosta, jolloin he alkavat erkaantua yhteisöstä, jolloin he kokevat yksinäistä köyhyyttä (Eräsaari 2011,39).

Yksinäisyys on tunne ja sitä ei pidä sekoittaa yksin olemiseen. Ihmiset, jotka ovat valinneet olla yksin, eivät automaattisesti koe yksinäisyyden tunteita. Yksinäinen kokee sosiaalista puutetta, kun taas vapaaehtoisesti yksinäiset eivät tätä välttämättä koe (Svendsen 2017,14). Yksinäisyys sanana koetaan Suomessa lähtökohtaisesti kielteiseksi, jonka vuoksi osa yksinäisyystutkijoista on esittänyt ”yksinolon” sanan merkitystä myönteisenä yksinäisyytenä (Tiilikainen 2019,191).

2.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Tiilikainen (2019, 14–15) avaa teoksessaan Robert S. Weissin vuorovaikutusteoriaa, joka pohjautuu tutkimuksiin ihmisten kertomasta yksinäisyydestä.

Teorian mukaan yksinäisyys jaotellaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys syntyy, kun tärkeä ihmissuhde puuttuu tai menetetään – esimerkiksi silloin, kun puoliso tai lapsi on poissa tai heitä ei ole koskaan ollut. Sosiaalinen yksinäisyys taas on sosiaalisten vuorovaikutusten sekä kontaktien puuttumista ja se johtuu ryhmän ulkopuolella jäämisestä.

Junttilan (2018,16) mukaan yksinäisyyttä voi olla kahdenlaista: sosiaalista ja emotionaalista. Sosiaalinen yksinäisyys on sitä, ettei omat ihmissuhdeverkot vastaa sitä, mitä ihminen itse toivoisi niiden olevan. Joku voi kokea muuttaman ystävän poistavan yksinäisyyden kokemuksen, kun taas joku toinen voi siihen tarvita vähintään viisikymmentä ihmissuhdetta. Emotionaalinen yksinäisyys on vaikeampi yksinäisyyden muoto, joka ei näy ulospäin. Emotionaalinen yksinäisyys johtaa usein masennukseen ja ahdistuneisuuteen ja oman olemassaolon merkityksettömyyteen. Emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivältä puuttuu läheinen ystävä, jonka kanssa jakaa elämän eri vaiheita, vaikka maailma ympärillä horjuisi. Saari (2009, 9) mainitsee taas emotionaalisen yksinäisyyden olevan tunnepohjainen tila, jossa ihminen tuntee olevansa erillään muista, mutta kokee kuitenkin tarvetta muiden ihmisten kanssa olemiseen.

Nevalaisen (2009,10) mukaan ihmisen on mahdollista tuntea yksinäisyyttä niin aavikolla, kuin myös miljoonakaupunkien ihmisvilinässä. Yksinäisyyden kokemuksessa on toistuvia hylätyksi tulemisen kokemuksia, jossa mukana on sitä, ettei kukaan välitä (Heiskanen & Saaristo. 2011, 27–28).

2.3 Yksinäisyys ilmiönä

Yksinäisyys on mitä suurin ongelma nyky-yhteiskunnassa, ja siihen ovat vaikuttaneet kaupungistuminen, hektinen elämäntapa, sekä yhteiskunnassa vallinnut muutos me keskeisyydestä minä keskeisyyteen (Kittilä 2020). Moni ihminen haikailee aikoja, jolloin asiat olivat paremmin ja ajanhenki ei vaatinut yksin pärjäämistä ja kilpailua. Ongelmien ratkaisuun niin yksilöiden kuin yhteiskunnan tasolla vaikuttaisi löytyvän yhteisöllisyydestä Saastamoinen

(2009,34). Saari (2016,253) kirjoittaa, miten yksinäisyyden parannuskeinoksi ehdotetaan usein yhteisöllisyyttä, jossa tärkeinä toimijoina ovat järjestöt ja seurakunnat.

Tutkimuksen mukaan Pohjois-Savo on Suomen sairain maakunta, jossa mielenterveyden ongelmat ovat lisänneet työkyvyttömyyttä. Sen sijaan, että etsittäisiin syitä mielenterveyden ongelmien lisääntymiseen, keskitytään mielen hyvinvoinnin tukemiseen. (Mattila 2021). Pohjois-Savossa on alkanut Hyvällä mielellä- mielenterveyshanke, jonka tavoitteena on tarjota kunnille mielenterveydenosaamista, jotta asukkaiden mielenterveys kohenisi (Ruuskanen 2021).

Eri tutkijat ovat korostaneet miten yksinäisyyden haittojen vähentämisessä keskeistä on saattaa yksinäiset ihmiset mukaan erilaiseen toimintaan, jonka tavoitteena ei ole suoraan yksinäisyyden vähentäminen, vaan yhdessä muiden kanssa tekeminen. (Koskiniemi 2021,13).

Koskiniemen (2021,12) mukaan yksinäisyys on lisääntynyt kaupungistumisen myötä. Maaseudulla sosiaalisuus on luontevampaa kuin kaupungissa, jossa sosiaalisuus koetaan kielteisenä asiana ja yksityisyyttä loukkaavana. Kaupungeissa asuvien yksinäisyyden tunteet eivät johdu fyysisen etäisyyden tuomasta turvasta, vaan siitä koetaan puuttuvan sosiaalinen läheisyys. (Heikkilä 2002,24).

Yksinäisyyden tunne ei ole uusi, vaan ihminen on tuntenut sitä aina. Yhteiskunnan muututtua yksinäisyys on monelle kuitenkin uusi tunne kaupungistumisen myötä. Maatalousyhteiskunnassa tarvittiin kaikkien työpanosta eikä yksinäisyyttä tunnettu siinä määrin mitä se on nykypäivänä. (Honkasalo 2016, 21–22).

Nyky- yhteiskunnassa myös digitaaliset välineet voivat eristää ihmisiä, kun kotoa ei olekaan pakko lähteä ulos, esimerkiksi etätöiden takia. Sosiaalisen median vaikutuksia on tutkittu Yhdysvalloissa. Tutkimuksessa huomattiin Facebookin tekevän sosiaalisten ihmisten elämästä entistä sosiaalisempaa, kun taas yksinäisten ihmisten elämässä yksinäisyyden tunne voi korostua entisestään. (Honkasalo, 2016,70).

Saari (2016,303) toteaa, tutkimusten mukaan yksinäiset ihmiset saavat muita ihmisiä vähemmän sosiaalista tukea. Yksinäisten ihmisten liittyminen yhteisölliseen toimintaan on vähäistä, jolloin ihmiset jäävät vaille sosiaalisia verkostoja ja tiedonkulkua. Yksinäisten ihmisten jääminen yhteiskunnasta ulkopuolelle lisää sosiaalipalvelujen kysyntää, kun tietoa ei ole saatavilla muualta.

Korona- aika lisäsi ihmisten yksinäisyyttä entisestään. Ennen koronaa joka viides suomalaisista koki yksinäisyyttä ja koronan jälkeen joka kolmas kertoi yksinäisyyden tunteista. (Suomen Punainen Risti, 2023). Junttila (2018,22) toteaa ennen pandemian alkua, ettei yksinäisyys ole tutkimusten mukaan lisääntynyt, mutta sen vaikutukset ovat voimakkaampia ja kauaskantoisempia. Yksinäisyyden aiheuttamat haitat tulevatkin ennen pitkää yhteiskunnalle kalliiksi.

2.4 Yksinäisyyden teorit

Tiikkaisen (2011,59) mukaan yksinäisyydestä on kerrottu neljä eri teoriaa, jotka ovat psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen. Näille teorioille on yhteistä, se miten yksinäisyys on subjektiivinen sekä kielteinen kokemus ja se liittyy puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyyttä ei voida kuitenkaan määritellä samaksi kuin sosiaalinen eristyneisyys.

Psykodynaamisessa teoriassa keskeisessä asemassa on ihmisen varhaislapsuuden kokemukset. Teorian takana on Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa, joka ottaa kuitenkin huomioon yksilön ominaisuudet ja psyykeen sisäisiin ristiriitoihin yksinäisyyden aiheuttajina. Teoriaa on kritisoitu, siitä, miten yksinäisyys nähdään poikkeavana tilana. Teoria ei ota myöskään huomioon yksilön persoonallisuuteen vaikuttavia tekijöitä, sosiaalista elämää, erilaisia tilannetekijöitä tai kulttuuria. Yksinäisyyttä voi selittää kuitenkin, muutenkin kuin varhaisiän kokemuksilla: ihmisen elämässä voi tapahtua erilaisia asioita, jotka voivat johtaa yksinäisyyteen. Teorian mukaan yksinäisyyden ehkäisyssä avainasemassa ovat varhaislapsuuden vuorovaikutus sekä myöhemmin psykoterapia, jonka avulla voidaan käsitellä lapsuuden kokemuksia. (Tiikkainen 2011, 61–62).

Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys on osa ihmisen elämänkaarta. Eksistentiaalinen teoria poikkeaa muista teorioista siten, että yksinäisyyden ei katsota liittyvän luonteenpiirteisiin vaan ihminen kokee olevansa erillinen muista ja sitä kautta saa ymmärrystä itseensä. Teoriassa on kahdenlaista yksinäisyyttä: pelko yksinäisyydestä on kielteistä, kun taas todellinen yksinäisyys on positiivista. Omaan valintaan perustuva yksinäisyys on positiivista, kun taas kielteinen yksinäisyys ei perustu omaan valintaan. Eksistentiaalisesta pelosta kärsivät pelkäävät olla yksin ja pelko pakottaakin heidät etsimään seuraa muista ihmisistä. Teorian mukaan vastaus yksinäisyyteen ei löydy muista ihmisistä, vaan sisäisestä rauhasta ja itsensä hyväksymisestä. Todellinen yksinäisyys tapahtuu, kun ihminen ymmärtää olevansa yksin elämän suurimpien kysymysten äärellä. (Tiikkainen 2011,62–64).

Kolmas teoria on kognitiivinen teoria, jonka mukaan avainasemassa on, se millaiseksi ihminen kokee sosiaalisen verkostonsa ja oman elämäntilanteensa. Yksinäisyyden tunne tulee ristiriidasta, siitä miten ihminen kokee tärkeinä pitämään ihmissuhteita suhteessa olemassa oleviin ihmissuhteisiin. Sosiaaliset verkostot koetaan määrällisesti tärkeänä laadullisten tekijöiden ohella. Teorian mukaan sillä, miten ihminen kokee omat ihmissuhteensa, vaikuttaa ihmisen persoonallisuuden piirteet kuten ujous, heikko itsetunto, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Puuttamalla näihin tekijöihin ja kehittämällä sosiaalisia taitoja voidaan vaikuttaa ihmisen yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat teorian mukaan myös kulttuuri, ympäristö ja yhteiskunta. Teorian mukaan yksinäisyyttä kokeva voi etsiä syitä yksinäisyyttä edeltävistä tapahtumista, menneisyydestä ja nykyisyydestä, jolloin voidaan löytää syy yksinäisyyden kokemukselle. Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on psyykinen tila. (Tiikkainen 2011,65–66).

Viimeinen yksinäisyysteoria on interaktionistinen, jonka mukaan yksinäisyyteen vaikuttavat tilannetekijät sekä ihmisen persoonallisuus. Teorian takana on Robert Weiss joka, on kehittänyt vuorovaikutusteorian 1970-luvulla ja hän tuo esille sen kaksi eri muotoa: emotionaalinen eristyneisyys ja sosiaalisesta eristyneisyydestä johtuva yksinäisyys. Teorian mukaan emotionaalinen yksinäisyys juontaa juurensa lapsuuteen, jolloin kehitysobjekti on puuttunut ihmisen elämästä, ja lapsuuden aika on jättänyt kokemuksen hylätyksi tulemisesta. Emotionaalisen yksinäisyyden tunne voi laueta uudestaan

myöhemmällä iällä erilaisten menetysten kautta kuten puolison kuolema. Emotionaalisesta yksinäisyyden tunteesta voi selvitä vain löytämällä uuden turvallisuutta ja läheisyyttä tuottavan ihmisen elämäänsä. Teorian mukaan emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivä ihminen on yleensä ahdistunut ja masentunut ja kärsii eroahdistuksesta, joka saa ihmisen taistelemaan elämäänsä. Tämän vuoksi emotionaalista yksinäisyyttä kokevat ovat halukkaita ratkaisemaan yksinäisyysongelmansa. Sosiaalista yksinäisyyttä kokeva ei ole onnistunut liittymään omaan sosiaaliseen yhteisöön. Sosiaalisesti yksinäiset ihmiset ovat passiivisia ja välinpitämättömiä, eikä heillä ole voimia hakea apua ongelmaansa. Sosiaalisesti yksinäiset eivät yritä ratkaista ongelmaa muiden seuraan hakeutumalla kuten emotionaalisesti yksinäiset. (Tiikkainen 2011,67–71).

3 YKSINÄISYYDEN VAIKUTUKSET

3.1 Yksinäisyyden terveysvaikutukset

Ihminen on heti elämänsä alussa sosiaalinen, joka tarvitsee muita. Tarvitsemme yhteyden muihin ihmisiin. Mikäli ihminen jää vaille yhteyttä, aiheuttaa se pelkoa, kärsimystä ja kipua. Yksinäisyyden tunteen takana on viesti yhteenkuuluvuuden tarpeesta. Yhteenkuuluvuuden tunteella on selkeä yhteys perusturvallisuuden tunteeseen omaan onnellisuuteen sekä fyysiseen hyvinvointiin (Helsinki-Missio 18,2020). Yksinäisyys on vastoin ihmisen luontoa, kehityskulun ajoista alkaen ihmiset ovat tarvinneet toisiaan pysyäkseen hengissä. Ihmisen aivot tulkitsevat yksinäisyyden niin, ettei kukaan ole tulossa apuun, jonka takia mahdollisten vaarojen takia on oltava varuillaan. Tämä aiheuttaa elimistössä pitkäkestoista stressiä, joka yhdistyy korkeampiin tulehdusarvoihin ja kohonneeseen verenpaineeseen (Hansen 2023, 104).

Tiilikaisen (2019, 7) mukaan yksinäisyyttä on alettu tutkia enemmän viimeisen 20 vuoden aikana. Vuoden 2015 hallitusohjelmaan kirjattiin mielenterveyden edistäminen sekä yksinäisyyteen tarkoitettu ohjelma. Saari (2009,45) toteaa yksinäisyyden terveyshaittojen olevan todistettavissa. Yksinäisyyden terveysvaikutuksia on alettu tutkia yhä enemmän, ja yksinäisyyttä voi verrata tupakka-askillisen polttamiseen päivässä (Hansen 2023,98).

Yksinäisyyden terveysvaikutuksia on valtavasti, joista yleisimmät ovat ahdistuneisuus, masennus, itsetuhoisuus ja aggressiivisuus sekä jopa radikalisaatio kun ihminen kokee tarvetta kuulua joukkoon. (Junttila, 2019b). Koskiniemi (2021,9) jatkaa, että yksinäisyyden kehää voi olla vaikea katkaista, kun aikaa kuluu enemmän ja ihminen tuntee huono-osaisuutta ja eriarvoisuutta ja joka voi pahimmillaan johtaa väkivallan tekoihin ja ääriajatteluun. Fyysisinä terveyshaittoina on esimerkiksi stressi, jolloin kortisolihormonia tulee kehoon, kun ihminen kokee yksinäisyyttä, joka aiheuttaa stressiä, sekä myös unettomuutta. Tiilikainen (2019,7) toteaa myös, miten kokemus yksinäisyydestä voi heikentää ihmisen hyvinvointia ja viedä jopa kokonaan elämänhalun.

Yksinäisyys voi pahimmillaan tuhota henkisen ja fyysisen terveyden, joka voi aiheuttaa ongelmia parisuhteissa, sekä työkyvyn menetykseen. (Honkasalo 2016,20).

3.2 Yksinäisyyden tunteet

Yksinäisyyttä tutkittaessa tärkeää olisi kiinnittää huomio yksinäisyydestä kärsivän kokemukseen ja siihen, millaisena se hänen elämässään näyttäytyy. Yksinäisyyden teorioita tutkittaessa on huomattavissa monia kielteisiä tunteita, mutta teorit eivät kuitenkaan ota huomioon yksinäisyyden aiheuttamia tunteita. Mikäli yksinäisyyden aiheuttamaan tunteeseen tartuttaisiin, ja siihen mitä se merkitsee ihmiselle, voisi näille ihmisille löytyä helpommin keinoja auttaa yksinäisyyteen. (Tiikkainen 2011, 73.)

Saari (2016,19–20) kirjoittaa teoksessaan, miten yksinäisyyteen liittyy monia kielteisiä tunteita kuten esimerkiksi viha, häpeä ja syyllisyys. Yksinäisyydellä ja sen tunteilla on tärkeä kehityksellinen viesti, joka varoittaa ihmisen selviytymisen kannalta olennaisesta tiedosta, eli siitä miten yksilön kuulumisesta ryhmiin ja yhteisöihin on epätasapainossa

Ihmisen elämässä puolison menetys voi olla suurimpia menetyksiä ihmiselämässä. Elämä muuttuu leskeksi tultua ja yksinäisyys tulee osaksi uutta elämänvaihetta. Yksinäisyys voi näkyä suruna siinä, ettei enää olekaan rakastettu ja elämä ei olekaan enää nykyhetkessä vaan kaipuu menneeseen korostuu. (Tiilikainen, 2019,31).

Yksinäisyyden tunteessa keskeistä on se, että toinen ihminen on tärkeä ja hänen kanssaan haluaa jakaa oman aikansa ja ajatuksensa. Toisen ihmisen paikkaa ei voi esimerkiksi roboteilla korvata, sillä roboteilla ei ole tunteita, eivätkä he näin ollen voi samaistua ihmisen elämään ja tunteisiin. (Honkasalo 2016, 22–23).

3.3 Elämäntilanteeseen liittyvä yksinäisyys

Yksinäinen ihminen mielletään usein saamattomaksi. Yhteiskunnassamme ajatellaan, että ihmiset, jotka kokevat yksinäisyyttä ovat syrjäytyneitä ja aikaansaamattomia eikä esimerkiksi menestyneet kauniiksi mielletyt ihmiset voi olla yksinäisiä. (Junttila, 2019a). Naisten ajatellaan kokevan enemmän yksinäisyyttä kuin miesten, vaikkakin miehet kärsivät yksinäisyydestä yhtä paljon. Miehet kärsivät kuitenkin enemmän emotionaalisesta yksinäisyydestä. (Junttila, 2019a).

Yksinäisyydessä aika voi käydä pitkäksi ja odottaminen on tuttua. Odotetut tapaamiset ovat merkittäviä hetkiä, ja niiden peruuntuminen voi yksinäisyyttä kokevalle olla vaikeita kestää. Yksinäisyyden tunne tulee esille, kun odottaa, tietämättä kuitenkaan mitä odottaa. (Karisto & Tiilikainen 2017,530).

Juhlapyhät ovat perinteisesti olleet tilanteita, joissa yhdessä kokoonnutaan viettämään juhlapyhiä. Yksinäiselle juhlapyhät ovat kuitenkin pahinta aikaa, jolloin yksinäisyys ja perheettömyys korostuvat entisestään. Aikuinen ihminen voi kokea häpeällisenä viettää juhlapyhiä vanhempien luona, ilman omaa kumppania tai jälkeläisiä. Suomessa juhannus koetaan ystävien kesken vietettävänä juhlana, mutta mikäli ystäviä ei ole, voi yksinäisyyden tunne tuntua mursertavalta. Moni ihminen viettääkin juhlapyhät yksin. (Honkasalo 2016,41).

Parisuhteessa oleva voi tuntea yhtä lailla myös yksinäisyyttä. Yksinäisyyden syitä voi olla läheisyyden puute, tai ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen. Parisuhteessa ihminen kaipaa emotionaalista tukea, mutta mikäli ihmisen tarpeet eivät tule täytetyksi voi yksinäisyys tuntua ristiriitaiselta sosiaalisten odotusten kanssa. (Saari 2016,164).

Avioerot ovat tänä päivänä yleisiä, ja joka kolmas pari päättyy eroon. Yksineläjillä menee taloudellisesti ja terveydellisesti huonommin verrattuna muuhun väestöön. (Honkasalo 2016, 20).

3.4 Aiempi tutkimustieto

Saaren (2016,5) mukaan yksinäisyydellä on valtava vaikutus suomalaisten hyvinvointiin: se heikentää terveyttä enemmän kuin mikään muu tekijä, jonka tunnemme. Yksinäisyys vaikuttaa myös monien ihmisten elämään, niin että se estää ihmisiä elämästä omien tavoitteidensa mukaan hyvää ja arvokasta elämää. Krav (2021) jatkaa, miten pitkittyneen yksinäisyyden on todettu aiheuttavan sydän- ja verisuonitauteja, univaikeuksia, masennusta, ylipainoa sekä kuolleisuutta. Yksinäisyyden on tutkittu olevan myös yhteydessä syöpäsairauksiin ja dementiaan. Junttila (2022,8) toteaa, miten nuorten aikuisten ja erityisesti miesten on ajateltu pärjäävän yksin, sillä heidän ei ole ajateltu tarvitsevan ystävää kenelle puhua. Tämä myytti on yksi tekijä mikä liitetään yksinäisyyteen, ja se olisi syytä purkaa.

Yksinäisyyttä on alettu tutkia Suomessa yhä enemmän 2000-luvulla niin sosiologi- kuin terveystieteissä. Yksinäisyyttä käsitteleviä kirjoja ilmestyy vuosittain useita, mikä kertoo ihmisten kiinnostuksen yksinäisyyden aiheesta kohtaan (Saari & Huhta 2016,188).

Junttilan (2022,12) mukaan lapset ja nuoret kokevat yksinäisyyttä kouluyhteisöissä. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan vähintään joka viides nuori koki paitsi yksinäisyyttä, myös ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Kouluterveyskyselyjen tulokset ovat korkeampia kuin koskaan aiemmin mittaushistoriassa, joten huoleen on aiheutta.

Hansen (2023, 124) toteaa tutkimusten mukaan ihmiset ovat suurimman osan historiastaan eläneet pienissä, tiiviissä yhteisöissä, joissa päivittäinen vuorovaikutus oli tiivistä ja sosiaaliset verkostot vahvoja. Esivanhempamme käyttivät vähemmän aikaa työntekoon ja viettivät enemmän aikaa perheen ja ystävien parissa. Pitkällä aikavälillä yksinäisyyden voidaan katsoa lisääntyneen merkittävästi, mutta lyhyemmällä aikajänteellä, esimerkiksi muutaman vuosikymmenen tarkastelussa, kehitys ei ole yhtä selväpiirteinen.

Rakkola (2023) esittää, miten yksinäisyys oli vuonna 2022 kasvanut kaikissa ikäryhmissä. Tilastokeskuksen (2022) teettämän kyselyn mukaan 16-vuotta täyttäneistä henkilöistä yksinäisyyttä koki 29,7 % vuonna 2022. Yksinäisyyden kokemus on kasvanut kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2018, jolloin yksinäisyyttä koki 21.2 %. Tilastokeskuksen (2022) mukaan yksinäisyys on yleistä yksinasuvilla talouksilla, joista puolet kokivat yksinäisyyttä koko ajan tai suurimman osan ajasta vuonna 2022.

Yksinäisyys ei ole ongelma vain Suomessa, vaan myös kaikissa länsimaissa. Psykologit pelkäävät sosiaalisen median vaikeuttavan ihmisten vuorovaikutusta, empatiakykyä ja kommunikaatiota. (Honkasalo 2016,21).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen kohde, kohdejoukko ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni kohde on aikuisten kokemukset yksinäisyydestä. Tutkimuksen kohdejoukko koostuu aikuisista, jotka ovat työelämässä ja asuvat Ylä-Savossa. Ylä-Savo on seutukunta Pohjois-Savon maakunnassa, ja siihen kuuluvat seitsemän eri kuntaa: Iisalmi, Kiuruvesi, Keitele, Lapinlahti, Pielavesi, Sonkajärvi ja Vieremä. Ylä-Savossa on asukkaita noin 50 000 ja Iisalmi on Ylä-Savon suurin kaupunki ja sen keskus. (Pohjois-Savon liitto s.a.)

Halusin saada syvemmän ymmärryksen siitä, millä tavoin aikuisten yksinäisyys ilmenee, ja kokevatko he itse asunpaikan vaikuttavan yksinäisyyden kokemuksiin, sekä miten yksinäisyys näkyy työpäivän jälkeen ja vapaa-ajalla. Halusin haastatella nimenomaan työssäkäyviä aikuisia, sillä koen heidän elämänsä poikkeavan hieman työttömien aikuisten elämästä ja tietyltä osin myös yksinäisyyden kokemuksista.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat

- Millä tavoin työssäkävien aikuisten yksinäisyys ilmenee?
- Mikä auttaa yksinäisyyteen?

Tutkimuksen kohderyhmää olen rajannut neljän eri kriteerin mukaan: haastateltavan täytyy olla aikuinen, eli yli 18-vuotias, asua Ylä-Savossa ja hänen täytyy haastatteluhetkellä olla työelämässä, sekä kokea yksinäisyyttä.

4.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksessani käytän kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusotetta. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan ilmiön kuvaamista sekä sen ymmärtämistä. Ilmiön syvällinen ymmärtäminen antaa mahdollisuuden ilmiön syvälliseen selittämiseen ja kuvaamiseen, joka on laadullisen tutkimuksen ydin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäistä tapausta ja se antaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä. (Kananen 2008,24–25). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää sekä elämän eri jaksoille tapahtuvia asioita. (Vilkka. 2021, 118). Tämä ajatus tukee myös omaa tutkimustani, jossa pyrin selvittämään haastateltavien omaa elämänkaarta suhteessa yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimuksessani keskityn haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin, johon laadullinen tutkimus soveltuu parhaiten.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. Tavoitteena on löytää tutkimisen aikana muodostettujen tulkintojen kautta pyrkiä näyttämään ihmisen toiminnasta tai hänen tuottamistaan kulttuurituotteista jotakin, jota ei heti pysty havaitsemaan. (Vilkka, 2021,120).

Aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu sopii tutkimukseeni parhaiten, sillä tein haastattelut yksilöhaastatteluina ja haastateltavien otanta oli varsin matala. Halusin saada haastateltavilta avoimia vastauksia, jonka vuoksi teemahaastattelu soveltui paremmin kuin esimerkiksi kysely.

Teemahaastattelun avulla voidaan tutkia haastateltavan kokemuksia, ajatuksia, tunteita, ja uskomuksia. Haastattelu etenee tiettyjen teemojen mukaan, jolloin se tuo tutkittavan äänen kuuluviin. (Hirsjärvi ym.2004,48)

Teemahaastattelu etenee ennalta määrättyjen teemojen ja alakysymysten mukaan. Pelkkien teemojen pohjalta tapahtuvien kysymysten kautta tapahtuvan haastattelun parempi tapa on reagoida haastateltavan esiin nostamiin

käsitteisiin ja kielikuviin (Hyvärinen ym. 2017). Haastattelu eteni valmiiden teemojen mukaan, jotka olin laatinut tutkimuskysymysten pohjalta. Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelua käytetään haastateltavan omien kokemusten tutkimiseen. (Vilkkä 2021,122). Haastatteluja tarvitaan, jotta haastateltavien kokemuksia päästään tutkimaan. Tutkimushaastatteluissa tutkitaan yleensä kokemusta tai tapahtumaa ja ilman haastattelua monet kokemukset jäisivät tutkimatta. (Hyvärinen, ym.2017).

4.3 Aineistonkeruuprosessi

Tutkimukseni aineistonkeruu alkoi teemahaastattelurungon laatimisella. Haastattelurungon pohjana käytin tutkimuskysymyksiä sekä teoreettista viitekehystä. Haastattelurunko on jaettu neljään eri teemaan: elämäntilanne, yksinäisyys, apukeinot yksinäisyyteen sekä kohtaamispaikat. Haastattelun tarkoituksena oli saada tietoa haastateltavien subjektiivisia kokemuksia yksinäisyydestä, johon liittyi heidän elämäntilanteensa ymmärtäminen suhteessa yksinäisyyteen. Halusin haastattelussa selvittää myös, miten haastateltavat itse vähentäisivät yksinäisyyden tunnetta omassa elämässään. Viimeinen teema on kohtaamispaikka, sillä oma henkilökohtainen kokemukseni on, ettei aikuisten kohtaamispaikkoja ole riittävästi. Halusin tämän pohdinnan kautta haastattelussa selvittää, kokevatko haastateltavat riittävyttä kohtaamispaikolle, ja kokevatko he tarvetta sellaiselle. Tutkimukseni kautta Iisalmen kaupunki saa myös tietoa mahdollisten kohtaamispaikkojen lisäämisestä, joka tukee ja vahvistaa asukkaiden hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä.

Opinnäytetyön aihetta valitessa, tiesin haastateltavien löytymisen vaikeaksi. Yksinäisyys on aiheena tabu, eikä moni halua julkisesti kertoa kokevansa yksinäisyyttä. Tämän takia minulle oli tärkeää, jotta haastateltavat voivat ottaa minuun yhteyttä yksityisesti, ilman suurta huomiota. Etsin haastateltavia Facebookin Puskaradio Iisalmi sekä Iisalmi uusia ystäviä -ryhmistä. Tiedotin tutkimuksestani myös perinteistä puskaradiota hyödyntäen. Lopulta Facebookin Puskaradio ryhmästä minulle ilmoitautui neljä ihmistä yksityisviestillä haastatteluun, jotka toteutin lokakuussa 2024.

Haastattelupaikaksi pyrin löytämään tilan, joka oli helposti saavutettavissa, rauhallinen sekä mahdollistaisi haastateltavien anonyymina pysymisen.

Haastattelut tein yhtä lukuun ottamatta Iisalmen kaupungin kirjaston tutkimus-huoneella. Rauhallinen tila helpotti vaikean aiheen eli yksinäisyyden läpikäymistä, sekä helpotti haastattelun tallentamista, eli litterointia. Yhden haastattelun tein aikataulullisista syistä kotona etänä käyttäen Teamsia, joka mahdollisti lähes kokonaisvaltaisen vuorovaikutuksen haastattelua tehdessä.

4.4 Aineisto ja analyysi

Aineiston analyysillä on tarkoitus saada haastatteluaineisto luokiteltua keskeisten käsitteiden, tutkimusongelman ja lähtökohtien määrittämällä tavalla. (Nikander & Hyvärinen 2014, 18). Haastattelin yhteensä 4 eri ihmistä, joista neljä oli naista ja yksi mies. Haastateltavat olivat iältään 30–63-vuotiaita.

Haastattelut tein äänittämällä sekä samalla tekemällä muistiinpanoja. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin verran ja haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 247 minuuttia. Haastattelujen jälkeen aloitin litteroinnin, eli puheen purkamisen tekstiksi. Ensimmäiseksi yritin käyttää litteroinnin apuna Wordin litterointiohjelman, joka kääntää nauhoituksen suoraan tekstiksi. Omalla kohdallani se osoittautui hieman hankalaksi, sillä ohjelmisto ei tunnistanut haastateltavien sanoja, joten luovuin ajatuksesta käyttää Wordia litteroinnin apuna. Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut käsin sanatarkasti, kuitenkin jättäen pois epäolennaiset asiat tutkimuksen kannalta.

Litteroinnin jälkeen purin aineiston eri osiin, jonka kautta pääsin tarkastelemaan aineistoa osana teoreettista viitekehystä. Tuomi & Sarajärven (2018,22) mukaan aineiston analyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi menettelyksi: pelkistämiseksi, ryhmittelyksi ja teoreettisten käsitteiden luomiseksi. Aineistoa analysoitaessa jätin kaiken epäolennaisen pois, joka ei ollut tutkimuksen kannalta oleellista. Tämän jälkeen ryhmittelin, eli teemoittelin eri aihealueet omiin kategorioihin. Aineiston purkamisessa käytin eri teemoille eri värisiä kyniä, jotta teemojen jaottelu olisi selkeämpää. Aineistoa analysoitaessa huomasin, miten samat aihealueet alkoivat toistua, joten eri teemojen luokittelu oli helppoa. Ryhmittelyn jälkeen tarkastelin eri aiheita ja teemoja lähemmin.

Sisällönanalyysissä käytän aineistolähtöistä analyysiä. Aineistoanalyysissä tarkoitus on löytää aineistosta tietynlainen kertomus ja näin ollen häivyttää

tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto. Tutkimuksen tuloksena muodostuu erilaisia käsitteitä, jotka ryhmitellään eri luokkiin lopullista analyysiä varten. (Vilka 2021, 163–164).

Opinnäytetyön tulokset koostuvat neljän eri ihmisen teemahaastatteluista. Haastateltavien anonymiteetin vuoksi käytän suorissa lainauksissa H1, H2 jne. Haastattelun aihe eli yksinäisyys on varsin kipeä ja jollain tasolla häpeällinen aihe. Tämän takia olen käsitellyt suoria lainauksia vain poistaen sieltä tunnistettavat osat. Lainauksia en ole muilta osin muokannut, vaan haastateltavien oma autenttinen ääni pääsee tutkimuksessa esille.

5 TULOKSET

5.1 Yksinäisyydenkokemus

Tutkimukseen osallistuneet kaikki neljä haastateltavaa kertoivat kokevansa jonkin asteista yksinäisyyttä, joista osa koki yksinäisyyden tunteen olleen heillä läpi elämän. Osa haastateltavista koki selkeästi yksinäisyyden johtuvan heistä itsestään ja heidän omista elämän valinoistaan. Yksinäisyyden tunteen kanssa eläminen voi olla jopa omaksuttu tapa elää, ja se voi aiheuttaa negatiivisia tunteita.

H1: – – oon oikeestaan itse ajanu ihteni tähän tilanteeseen. – – yksinäisyydenkokemuksia on ollut aiemminkin – –, kun oon tottunut olemaan yksin. Ajattelen yksinäisyyden olevan ”oma valinta” kun oon tottunut tekemään kaiken yksin, ja viihdyn yksin ja puuhastelen yksin. Mutta tuo yksinäisyys on perseestä.

Yksinäisyyttä voi kokea myös omien vuorovaikutustaitojen kautta, joka voi johtaa jopa erkaantumiseen ystäväporukoista. Ulkopuolisuuden olo ystävyysuhteissa on ollut läpi elämän, vaikka vastaaja kokee, että ulkopuolisuuden tunne on ollut vain hänellä.

H2: – – Semmonen ehkä oma kömpelyys vuorovaikutuksissa on ollut. – – Jotenkin aina on ollut semmonen ulkopuolinen olo,

vaikka se ei sitä oikeesti oliskaan. – – semmonen mitä on paljon kokenut, ja edelleen huomaa että semmosia paljon miettii. Niin aattelen, et semmonen vaikuttaa.– –vaikka muut ei oo ajatellut, että mut jätettäisiin ulkopuolelle, niin mä oon kokenut sen itse.

Yksinäisyyden kokemus voi myös olla voimakkaampi eri elämäntilanteissa, ja näyttäytyä vahvemmin elämän kolhujen kohdatessa. Yksinäisyys voidaan tuntea vaihtelevana ja tilannesidonnaisena tunteena, ei niinkään pysyvänä olotilana. Yksinäisyyden voimakkuun näyttäytyy yhteydessä elämönhallintaa ja valauteen. Yksinäisyyden kokemukset ovat voimistuneet silloin, kun elämä on ollut epävakaata.

H4: Koen olevani yksinäinen– –mutta olen joskus kokenut enemmänkin yksinäisyyttä, se on ollut semmosina aikoina, kun elämä on ollut vähän semmosta, jollain tasolla epävakaata.

Yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan. Yksinäisyyden kokemus voi voimistua, kun elämä tuntuu hallitsemattomalta tai epävakaalta. Sosiaalisten suhteiden puute ei aina kerro yksinäisyydestä, vaan se voi olla myös sidoksissa siihen, millaisessa elämänvaiheessa ihminen on.

5.2 Ystävän tarve sekä yksinolo

Haastateltavat kertoivat olevansa sosiaalisia, mutta silti yksinäisiä vaikka sosiaalinen elinpiiri koettiin hyväksi. Puolet haastateltavista kertoi kaipaavansa oikeaa ystävää, kelle voisi soittaa ja kertoa murheistaan. Vaikka ihminen olisi sosiaalinen, ei se tarkoita, että hänellä välttämättä olisi syvempiä ystävyssuhteita.

H2: – – helposti kyllä tutustun ihmisiin, ja oon puhelias ja sosiaalinen ja välillä avoin. – –mutta sitten taas huomaa, että okei, missä ne ihmiset on? – –ja sitten sitä pohtii, että kelle voisi laittaa viestiä, – –sitä miettii et kenen kanssa mulla on niin syvämpi

ystävyyden, kun kavereitahan aina on, mutta sitten ystävyssuhteita ei hirveesti ole, ehkä sitä toivois että niitä ajallisesti ois enemmän.

H1: – – sitten kun ois se mahdollisuus, että tarviis jonkun kelle vois puhua tai puuhastella jotakin, sitten sitä miettii, että kelle tässä soittais? Mutta kun ei oo sitä.

H2: Se on sitä, että, syvempiä ystävyssuhteita ei ole niinkään mitä toivois.

Vaikka ystäviä olisi, ei välttämättä syvempää ystävyyttä ole muodostunut, joka kantaisi elämän vaikeiden aikojen yli. Ristiriita sosiaalisuuden ja yksinäisyyden välillä nousi monen haastattelussa esille. Syvempien, emotionaalisesti merkityksellisten ystävyssuhteiden puute, herättää kysymyksen, siitä miksi ihmis-suhteet eivät syvene tai pysy.

Yksinolo ei aina merkitse yksinäisyyttä, vaan se voi olla myös tietoinen valinta ja voimavara. Yksinolo ei aiheuta välttämättä negatiivisia tunteita, vaan tarjoaa tilan palautumiselle ja omalle rauhalle. Yksinolo voi toiselle tuntua raskaalta, mutta toiselle olla jopa voimaannuttavaa.

H4: – – sitten olen persoona, joka nauttii suunnattomasti olla yksin, on ihanaa ja sitten osaa nauttia siitä, kun on työn lisäksi muitakin asioita.

Yksinolosta voi olla tullut niin normaali asia, johon on jo niin tottunut, että on juurtunut omiin tapoihinsa eikä muulle koeta olevan tilaa. Yksinolo nähtiin myönteisenä kokemuksena, vaikka etäisyyttä muihin ihmisiin oli. Lemmikkieläimet koettiin merkittäväksi henkiseksi tueksi ja seuraksi.

H1: – – oon tottunut tekemään kaiken yksin, ja viihdyn yksin ja puuhastelen yksin.

H3: Nyt oon tykännyt olla yksin, mulla ei oo muita kuin koirat, läheisiä on.

H2: – –kun ikää tulee enemmän, niin sitä viihtyy sitten kotona, tykkään kotona olemisesta.

län mukana tulee väistämättä elämään muutoksia, ja tässä se nähtiin positiivisena asiana ja haluna yksinoloon ja kotona viihtymiseen. Elämän karttuessa arvotus omasta rauhasta ja tilasta kasvaa.

5.3 Yksinäisyyden aiheuttamat tunteet

Yksinäisyys voi aiheuttaa monenlaisia tunteita, mutta usein yksinäisyyden tunteet koetaan negatiivisina. Haastateltavista kolme kertoi yksinäisyyden kokemuksen olevan ajoittain niin hankalaa, jonka seurauksena he haluavat mieluummin vetäytyä kotiin ottamatta yhteyttä kehenkään. Yksinäisyyden tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen vetäytymisenä, joka taas ruokkii yksinäisyyttä edelleen, josta tulee noidankehä. Tutkimuksessani huomasin myös, miten paljon yksinasuminen vaikuttaa negatiivisen yksinäisyyden kokemukseen.

Perusasiat voidaan kokea hyväksi, mutta elämäntilanteiden muuttuessa voi itsenäisyys kasvaa niin vahvaksi, ettei muiden seura tunnu enää niin välttämättömältä.

H3: – –mulla on perusasiat tosi hyvin, – –kaikki on kuitenkin vaikuttanut siihen, että musta on tullut sosiaalinen erakko, en kaipaa hirveästi ihmisiä ympärilläni.

H4: – –yksinäisyys on semmosta.. Ehkä se on myös semmosta, et se on semmosta vetäytymistä. Mä en välttämättä osaa siinä hetkessä, jollekin ystävälle hirveen hyvin sanottaa, et se voi olla et se saa mut hetkeks jäämään kotiin ja puntaroimaanomaa tunteita. – – mut herkästi mä vaikenen ja käherryn.

Yksinäisyys voidaan kokea myös hyvin vahvasti ja se voi ottaa jopa vallan ja muuttua lamaannuttavaksi, jopa niin että sitä peitellään muilta ihmisiltä kaikin keinoin. Yksinäisyyden kokemus voi olla siis niin voimakas, että se vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja eristää ihmisen omasta elämästään.

H1: – – yksinäisyyden tunteessa sulkeudun omaan kuplaan. – – tykkään hirveästi liikkua, mutta sitten kun sulkeutuu siihen yksinäisyyden kuplaan, niin ovet on lukossa kämpässä, ja kun joku käy oven takana, niin ei halua ja valot on poissa. – –ei oo kenelle puhua mistä tahansa, että on tämmönen olo.

Yksinäisyyden kokemus voi olla siis niin vahva, että siitä tulee eristyneisyyden kierre. Vaikka sosiaalisia taitoja olisi ja liikunnasta pidetään, voi yksinäisyyden tunne vetää ihmistä sisäänpäin ja saada vetäytymään entisestään.

5.4 Elämäntilanne

Analysoidessani tutkimukseni tuloksia, huomasin, miten kaikki haastateltavat kertoivat heidän elämäntilanteensa olevan syy heidän yksinäisyyteensä. Kaikkien haastateltavien elämäntilanteet vaihtelivat toisistaan suuresti, mutta silti he kokivat yksinäisyyden johtuvan erillisyydestä muihin ihmisiin. Yksinäisyyden kokemus voi johtua myös työstä ja sen rakenteista kuten etä- ja keikka-työstä, joka vaikuttaa sosiaalisten suhteiden muodostumiseen.

Työpäiviin kuuluu oleellisena osana, tauot, jotka mahdollistavat vuorovaikutukseen muihin ihmisiin ja tukevat omalta osaltaan myös työn tekoa. Etätyössä työtehtävät voidaan tehdä yksin eikä mahdollisuutta spontaaniin keskusteluun ole. Yksinäisyyden kokemus ei ole vain vapaa-ajalla, vaan sitä voidaan tuntea myös työelämässä, mikäli mahdollisuutta kollegoiden kanssa käytävään vuorovaikutukseen ei ole.

H3: Etätyössä yksinäisyys tulee vuorovaikutuksessa ja siinä että ei ole työyhteisöä. – – Kollegoita ei ole. Sä teet itse sen mitä teet. Todella yksinäistä työtä. Etätyössä tulee eristyneisyyden tunne, kun vertaa muihin töihin. – – jos sulla on jotain muuta ongelmaa, niin pitää ottaa yhteyttä puhelimitse, se harmittaa ja luo sen yksinäisyyden tunteen. Siinä olen kokenut oikeasti yksinäisyyden tunnetta, kun ei ole ketään kollegoita kuuntelemassa, tai vaihtamassa kuulumisia.

H1: Kun oon reissun päällä töissä, kun jos joku kysyy, että tuu kahville, niin ei pääse. – – Oon huono puhelimesta puhuja, et mielummin näkisin. Suurin syy yksinäisyyden tunteeseen on työpaikan vaihdos ja olemispaikan vaihdos.

Työn vuoksi matkustaminen voi vaikuttaa sosiaalisten suhteiden syntymiseen, kun yhteisiin tapaamisiin ei pääse, voi ulkopuolisuuden tunne olla hyvin vahva. Työpaikan fyysinen sijainti voi tehdä suuria muutoksia, jotka vaikuttavat väistämättä sosiaalisiin suhteisiin ja lisätä yksinäisyyttä.

Puolet haastateltavista taas ajattelivat yksinäisyyden tunteen johtuvan fyysisestä etäisyydestä ystäviin, aikataululliset haasteet pitää yhteyttä sekä nähdä ystäviä. Yksi vastaaja kertoi perheellisenä ruuhkavuosien vaikuttavan yhteydenpitoon sekä tapaamisista sopimiseen. Kaikki haastateltavat kokivat ihmisiin tutustumisen jollain tasolla vaikeaksi. Toiselle paikkakunnalle muuttaminen voi myös vaikeuttaa uusiin ihmisiin tutustumista. Yksin lähteminen erilaisiin tapahtumiin tai paikkoihin voi olla myös vaikeaa.

Elämäntilanteiden muuttuessa, ja nuoruusvuosien jälkeen alkaa pariutumisen ja perhe-elämän vaihe. Mikäli itse ei pääse osaksi tätä kehityskulkua, voi se tuntua eristävältä ja yksinäiseltä kun ystäviä ei ole mahdollista nähdä enää niin usein.

H4: – – mulla on ystäviä silleen ripoteltuna pitkin suomea, kaikkia ystäviä ei pysty näkemään niin usein kuin haluais koska etäisyyttä on. – – aiemmin elämässä on ollut semmonen vaihe, et on halunnut ite aika paljon vielä mennä. Sitten ei enää ole välttämättä ollut enää niin paljon niitä ystäviä, kenen kanssa tehdä koska he ovat eläneet sitä rakastumisen vaihetta ja lapsikuplassa. – – ystävillä kun se on mennyt tietyn protokollan mukaan, ja kun se ei oo mennyt itsellä niin.

Ystävyysuhteet nähdään tärkeänä, mutta ruuhkavuosien takia yhteydenpito on harvaa ja näkemiset saattavat jäädä suunnittelun tasolle. Fyysinen etäisyys hankaloittaa myös spontaaneja tapaamisia, mikäli asuu kauempana keskustasta. Yksinäisyyden tunne voi vahvistua, muiden sopiessa tapaamisia ja näkemistä, kun itse taas jää ulkopuolelle.

H2: – –ei kuitenkaan nähdä, se on semmonen ikävaihe, kun lapset on jo isoja, et se on silloin tällöin soittelu, näkeminen on vähemmän. – – on sitä loppuunsa aika yksin, ja silleen, et vaikka ne välit on tosi pitkiä, kun on mahdollista nähdä niitä kavereita. Vaikka ne on tosi tärkeitä ne ystävyysuhteet, ja silloin tällöin laitetaan viestiä, ja suunnitellaan että nähtäis, mutta siihen se jää. Kun kaverit asuu kaupungissa, heillä on lyhyempi matka, heillä on mahdollisuuksia nopeastikin tavata.

Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu, ettei työpaikan ulkopuolella pidetä yhteyttä työkavereihin. Tämä lisää yksinäisyyden kokemusta, sillä se vaikeuttaa sosiaalisiiin piireihin pääsemistä. Suurissa kaupungeissa yksinäisyyden tunne voi kasvaa, kun ihmiset viihtyvät omissa kuplissaan ja tuntemattomiin ihmisiin tutustuminen on vaikeaa.

H1: – – iso kaupunki, niin ei siinä pääse hyvin tutustumaan ihmisiin, ainakaan hyvin helposti. – – suomalaiseen perinteiseen rooliin, ei työyhteisön ulkopuolella pidetä yhteyttä.

Sosiaaliset paineet taas voivat vaikeuttaa tapahtumiin, ja ravintoloihin lähtemistä. Yksin liikkuminen koetaan ei niin hyväksyttäväksi, sillä se voi tuoda tunteen ulkopuolisuudesta.

H3: – – johonkin ravintolaan lähet yksin iltasilla tai viikonloppuna, mutta niihinkin jos lähet, niin niissäkin ollaan pariskuntina. Sekin on vähän semmone häpeä tai siis siitä tulloo semmonen huonomuuden tunne.

Tapahtumiin lähteminen voi alkaa tuntua raskaalta, eikä se täytä emotionaalista tarvetta yhteenkuuluvuudesta. Tällainen kokemus voi vahvistaa yksinäisyyden tunnetta, vaikka tarkoituksena olisi ollut lievittää sitä. Uusiin ihmisiin tutustuminen voi olla yksin liikkuesssa vaikeaa ja voi tuottaa turhautumisen ja pettymyksen siihen, että kohtaamiset tapahtuvat yksin.

H4: – – sitä pitäisi vaan enemmän liikkua jossain kulttuuritapahtumissa, semmosissa, missä voi kohdata ihmisiä. Mutta siihenkin oon vähän kyllästynyt, kun sen usein tekee yksin.

Yksinäisyyden tunne voi johtua ulkopuolisuuden tunteesta ja sisäisestä epävarmuudesta tai heikentyneestä itsetunnosta, joka korostuu sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Virhetulkinnat voivat johtaa väärinymmärrykseen toisten aikomuksista tai tunteista, joka johtaa siihen, että ystävyysuhteet jäävät pinnallisiksi tai katkeavat. Yksinäisyyden tunne voi liittyä vuorovaikutuksellisiin haasteisiin, jonka kokemus voi jäädä vaikuttamaan pitkäksi aikaa. Tämä kokemus voi vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden rakentumista.

H:2 – – oma kömpelyys vuorovaikutuksissa on ollut. Jotenkin aina on ollut semmonen ulkopuolinen olo, vaikka se sitä ei oikeesti oliskaan. Virhetulkintoja on syntynyt, ja vaikka jotkut muut ei oo ajatellut, että mut jätettäisiin ulkopuolelle, niin mä oon kokenut sen itse, niin sitten se on jäänyt erilaiselle pohjalle se ystävyysuhde.

Yksinäisyyden kokemus on hyvin moniulotteinen ilmiö. Yksinäisyyden tunteet voivat olla ulkoisia, kun toivottua yhteyttä ei synny. Sisäinen kokemus ulkopuolisuudesta taas voi vaikuttaa ihmissuhteiden muodostumiseen. Yksinäisyys on syvätunnetila, jota sosiaalinen osallistuminen tai läsnäolo ei yksin ratkaise.

5.5 Vuodenajat ja juhlapyhät

Tutkimuksessani huomasin miten vuodenajat ja juhlapyhät aktivoivat yksinäisyyden tunnetta. Juhlapyhät koetaan usein yhdessäolon tapahtumina. Mikäli puolisoa tai ystäviä ei ole kenen kanssa viettää juhlapyyhiä, voi erillisyyden ja ulkopuolisuuden tunne olla musertava ja juhlapyhien merkitys saattaa menettää ihmisen elämässä arvonsa kokonaan. Juhlapyyhiin liitetään hyvin vahvat sosiaaliset odotukset. Mikäli ei ole ketään kenen kanssa viettää niitä, yritetään yksinäisyyden kokemus peittää työntöillä.

H3: Kaikki joulut, juhannukset, kaikki juhlapyhät niissähän korostuu se yksinäisydentunne. Kun et oo töissä, aina oon koittanut itseäni tsempata, et oisin silloin jo töissä, kun on juhlapyhä.

Vuodenajoilla on myös merkitystä yksinäisyyteen. Kesällä Suomessa on enemmän tapahtumia joissa ihmisiä voi kohdata ja tavata. Se voi aiheuttaa myös surua, siitä ettei ole kenen kanssa lähteä tapahtumiin. Yksinäisyyden tunne voi korostua, kun näkee muiden ihmisten liikkuvan ystäväporukoissa ja se voi luoda kontrastin omaan tilanteeseen.

H4: lissalmessa on ihania tapahtumia kesällä, siellä voi tosiaan kohdata ihmisiä, ja semmosessakin joukossa monesti koen sitä yksinäisyyttä, kun näen kun ihmisiä kävelee porukoissa.

H2: Sen huomaa, et vaikuttaa paljon vuodenaajat, kesällä silloin on paljon aktiivisempaa se yhteydenpito, silloin voi jäädä suoraan töiden jälkeen ja olla rannalla.

Kesällä ihmiset ovat aktiivisempia ja yhteydenpito ystäviin lisääntyy. Talvella taas ihmiset viettävät enemmän aikaa sisällä, jolloin spontaanit tapaamiset vähenevät ja yhteydenpito voi heiketä. Vuodenaajat voivat siis vähentää yksinäisyyden kokemusta, kun ihmiset ovat sosiaalisempia, mutta se voi myös korostaa sitä, kun ihminen kokee ulkopuolisuuden tunnetta, jos ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään.

5.6 Sinkkuus

Yksinäisyys keskustelussa nousi vahvasti esille parisuhde, ja toisen ihmisen kaipuu jakamaan arkea ja vaikeita tilanteita elämässä. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevat kiintymyssuhteen toisen osapuolen puuttumisena. Tämä näkyy pelkona hylätyksi tulemisesta ja häpeän tunteena.

H4: – – kun tulee esimerkiksi juhlapyhä, niin voi kokea silloin varsinkin ehkä etukäteen, että ihmiset suunnittelevat yhteistä joulunviettoa tai pääsiäismatkaa jonnekin, ja sitten itsellä ei oo semmosta kumppania tai perhettä et sitten on vaan se oma

lapsuudenperhe, toki ihanaa et se on, mutta silloin koen yksinäisyyttä. – – Elikkä silloin kun elämässä tapahtuu isoja asioita, niin monesti silloin koen, että voi kun tässä olisi, joku, jonka kanssa olisi niin lähellä kokemassa ja jakamassa asioita.

H3: Yksinäisyyden tunne tulee juuri silloin kun perhejuhlia, kun oli ristiäiset, jossa oli porukkaa, ja kun kaikki on pariskuntia, niin niissä se yksinäisyys tuntuu pahalta. – – Kun on molempina päivinä iltatapahtumia, ja siellä on tosi hyviä esiintyjä ollut, mutta niihinkin jos lähet, niin niissäkin ollaan pariskuntina. Niin kyllä ne, semmoset ne niin kuin, sekin on vähän semmonen häpeä tai siitä tulloo semmonen huonommuuden tunne, että kun ihmiset kyssyy, vieläkö sä oot yksin. Sitähän ei pysty sanoin kuvaamaan miten loukkaavaa se on.

Yksinäisyydenkokemusta on koettu kuitenkin myös parisuhteessa, jossa parisuhde on muuttunut arkisemmaksi. Parisuhteessa ei välttämättä koeta syvempää yhteyttä, jolloin emotionaalinen yhteys puuttuu. Parisuhteen laadulla on siis merkitystä siihen, koetaanko suhteessa yksinäisyyttä.

H1: Vaikka olisin parisuhteessa, niin oon siellä myös kokenut yksinäisyyttä, naisen ja miehen välillä. Pitäisi olla ystävä toiselle mutta kun tarvii siihen muutakin.

H3: – – mutta kun aattelee niitä parisuhteita, missä oon ollut niin on niissäkin ollut niitä yksinäisyyden tunnetta.

Yksinäisyyden tunne voi olla läsnä myös intiimeissä ihmissuhteissa, kuten parisuhteessa. Yksinäisyys ei aina tarkoita fyysistä yksinoloa, vaan se on emotionaalisen yhteyden puutetta, joka voi syntyä myös kahden ihmisen välisessä suhteessa. Yksinäisyyden ilmiö kuvastaa sitä, joka kytkeytyy kokemuksellisuuden eikä pelkästään ihmisten määrään elämässä.

5.7 Sosiaalinen media ja yksinäisyyden identiteetti

Haastateltavista kolme kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa, joista kaksi kolmesta koki sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti yksinäisyyden kokemukseen. Sosiaalisen median antama illuusio vahvisti yksinäisyyden kokemusta, vaikka yksinäisyyden tunne ei olisi ollutkaan juuri sillä hetkellä niin vahva.

H4: Välillä pitää rajata sitä somenkäyttöä koska somesta sä näät miten pariskunnat tai perheet viettää viikonloppuja tai lähtee lomalle. Niin siinä on se kontrasti, et vaikka sulla ei oo yksinäinen olo, niin siinä sulla on yksinäinen olo, kun sieltä somesta katsot sitä, ja sitä ei aina ymmärrä et se on se koko totuus mikä siellä somessa on, et sitä siinä mielentilassa tulkitsee, et kaikilla muilla on tuommosta, ja kaikilla muilla on vaan yhteisiä hetkiä ja minä täällä oon vaan yksin. Et silloin pitää tunnistaa oma mielentila, ja pitää ihan rajottaa, et nyt en mene esimerkiksi instagramiin.

Sosiaalinen media voi kuitenkin mahdollistaa uuden väylän tutustua ihmisiin. Yhteydenpito voi kuitenkin uusien tuttavuuksien kanssa jäädä vähäiseksi ja aiheuttaa pettymystä, mikäli odotukset eivät ystävyiden suhteen kohtaakaan.

H1: Oon Jodelin kautta nähnyt muutamia henkilöitä esimerkiksi festareiden aikaa, siellä on kysytty, haluaako joku lähteä istuskelemaan. Mutta toisaalta ne on semmosia lyhytkantaisia. Sosiaalinen media on vähän kaksiteräinen miekka, kun meet kotiin ja niistä ei kuulukaan mitään.

H2: Sitten siinä, kun näkee, ei pitäisi somea kahtoo, taas nuo tuolla, pitää illanistujaisia, tai ihan vaan tekevät yhteistä iltapalaa. Jaa, nii eipä minua oo kutsuttu ikinä tuollaisiin.

Tutkimuksessani halusin selvittää miten vahvana haastateltavat pitävät yksinäisyyden kokemusta ja kokivatko he sen olevan osa heidän identiteettiään. Tutkimuksen kautta huomasin myös, miten yksinäisyys voidaan kokea negatiivisena yksin pärjäämisenä. Yksinäisydentunne voi olla jopa niin vahva, että

se koetaan elämän asenteena ja itsenäisyytenä. Haastateltavista kolme neljästä koki yksinäisyyden olevan osa heidän identiteettiään.

H3: Uskallan ihan suoraan sano, että yksinäisyys on osa mun identiteettiä. Ja se itekseen pärjääminen, tulipa mitä tahhaan elämässä, kaikki sä joudut itse huolehtimaan.

Yksinäisyys ja sosiaalisuus eivät sulje toisiaan pois. Yksinäinen voi olla sosiaalinen mutta silti syvempiä ystävyyssuhteita ei välttämättä ole muodostunut. Yksinäisyydestä voi tulla osa ihmisen identiteettiä, eikä se välttämättä näy ulospäin. Yksinäisyys voi näyttäytyä näkymättömänä, mutta syvällisesti koettuna tilana, joka liittyy kuulluksi tulemisen ja emotionaalisen yhteyden puuttumiseen.

H2: Siinä on se ristiriita. Jos joltain kysyisi, et oonko mä yksinäinen, niin ei todellakaan. Koska oon puhelias, oon sosiaalinen ja näin. Mutta sitten taas kokee sen sellaisen pinnallisena, semmonen syvempi, sitä ei oo niinkään. En tiedä onko se jopa semmonen, mihin oon kasvanut, ja siitä on tullut osa ihteensä.

H4: Yksinäisyys on varmaan jollain tasolla osana identiteettiä, koska sitä on jatkunut niin pitkään, niin kyllä se varmaan väkisin niin kun on osa sitä. Muhun on varmaan syvään juurtunut ne semmoset miten mä hoidan asioita, kun olen aina tottunut tekemään ne itsenäisesti ja asumaan itsenäisesti. Et se sana yksinäisyys on sanana, et se voi olla et siinä on vähän ikävä klangi. Et semmonen itsenäisyys on juurtunut ja tullut osaksi identiteettiä se yksinäisyys.

Yksinäisyys voidaan kokea identiteettiin juurtuneena piirteenä, joka on muodostunut pitkäaikaisen kokemuksen seurauksena. Yksinäisyys koetaan yleesti negatiivisena asiana, mutta yksinäisyys voi kuitenkin pitkällä aikavälillä normalisoitua ja sisäistyä osaksi ihmisen identiteettiä.

6 YKSINÄISYYDEN APUKEINOT

6.1 Harrastukset ja vapaaehtoistyö

Sosiaalista yksinäisyyttä voidaan hoitaa erilaisilla ryhmätoiminnoilla sekä erilaisilla vertaistuellla. Tutkimuksessani sellaisia olivat eri liikuntaryhmät sekä vapaaehtoistyö. Yksinäisyyden apukeinoja selvittäessä harrastukset olivat ylivoimaisesti suurin apu torjumaan yksinäisyyden tunteita. Haastateltavien harrastukset poikkesivat toisistaan hieman, mutta kaikille yhteistä oli kuitenkin liikunta. Liikunnan hyvänä puolena he mainitsivat sen aiheuttaman endorfiini ryöpyn ja ihmisten kohtaamisen.

H1: Tykkään hirveästi liikkumisesta, mielellään lähen lenkille, pyöräilemään, mehtään liikkumaan koiran kanssa.

H2: Liikunta on ehdottomasti vähentänyt mun yksinäisyyden tunteita. – – Löysin liikunnan uudestaan, ja semmosen uuden syyn liikkua. Nyt mä huomaan mitä positiivisia vaikutuksia sillä on mun elämään ja se on ihan selkeesti tää yksinäisyyden tunteen lieventyminen, ne on ne endorfiinit. Liikunnan avulla mä oon kontaktissa muihin ihmisiin tai osa ryhmää.

Lenkkeilyä ja ulkoilua ei nähty liikuntaharrastuksena, vaikka koirien ulkoiluttaminen menee hyvästä hyötyliikunnasta. Koirien ulkoiluttaminen tarjoaa hyvän sosiaalisen väylän tavata ihmisiä ja toimii samalla myös mielialan kohottajana.

H3: – – Kiitos noiden koirien meillä on aika säännöllisiä ne lenkkeilyt. – – Kun mä lähden niiden koirien kanssa sinne ulos, siellähän on yleensä semmonen ihminen, joka tykkää niitä rapsutella niitä koiria ja jutella niitä kuulumisia. Et se taas purkaa, jos sulla kerta kaikkiaan on semmonen paha mieli jostakin asiasta et se auttaa. Mitään liikunnallisia harrastuksia mulla ei oo.

Vertaistukea yksinäisyyteen voi hakea myös kirjallisuuden avulla, ja se voi kääntää omaa mielialaa sitä kautta positiivisemmaksi. Kirjallisuutta lukemalla voidaan pyrkiä lievittämään yksinäisyyden kokemusta positiivisten ja

samaistuttavien tarinoiden avulla. Lukeminen toimii voimaantumisen välineenä, joka auttaa ohjaamaan ajatuksia rakentavaan ja toiveikkaaseen suuntaan.

H3: Mä aika paljon ruokin itsessäni, niin mä luen aika paljon artikkeleita, lehtiä, kirjoja, jotka käsittelee yleensä ihmisten elämätä. Et sieltä löytyy aika paljon semmosta voimaannuttavaa asiata, et millä tavalla sä niin kuin tavallaan saat ajatukset siirrettyä hyvään positiiviseen ajatukseen.

Haastateltavistani kolme neljästä oli aktiivisia vapaaehtoisia erilaisissa yhdistyksissä ja järjestöissä. Vapaaehtoistyön kautta he olivat löytäneet ihmisiä, joiden kanssa he pystyivät jakamaan samat mielenkiinnon kohteet.

H3: Mulla on kolme eri – – koulutusta, ja nämä kaikki on vapaaehtoistyötä. Nämä kaikki liittyy mun mielenkiinnonkohteisiin. --Vapaaehtoistyöt, niissä on ehkä samanhenkisiä ihmisiä. Ja sen takia vapaaehtoistöissä on helppo olla.

H1: Oon pyrkinyt itseäni haastamaan ja menemään epämukavuusalueelle, niin kuin – –, ekan kerran kun menin sinne en tuntenut sieltä ketään. Mutta nyt ollaan kolmen kaverin kanssa lähdössä kiertämään Suomea.

H2: Oon mukana kaikissa – – jutuissa vertaisena. Oon semmissä mukana, et aattelen että niistä voi lähteä jopa kaverisuhteita syntymään.

Haastateltavat olivat rohkeasti uskaltaneet haastamaan itseään lähtemällä vapaaehtoistoimintaan, tuntematta sieltä välttämättä ketään. Yhteenkuuluvuuden tunne ja hyväksyntä on tärkeää ja sitä haastateltavat olivat löytäneet niin vapaaehtoistyön kautta kuin myös liikuntaharrastusten kautta.

6.2 Puhumisen voima ja toimijuus yksinäisyyden lievittämisessä

Tutkimuksessani kävi ilmi, miten haastateltavat olivat keksineet keinoja, jotta he pääsivät pois yksinäisyyden tunteesta. Emotionaaliseen yksinäisyyteen oli haettu ammattiapua, jotta tilanteesta oli mahdollista päästä eteenpäin.

H1: Aikaisemmin ajoin itseni ahtaaseen tilaan, ja sain keskivaikean masennuksen, otin silloin sairauslomaa, sain selvitettyä omaa päätäni. Sitten kun siihen lisätään et on yksin kotona, niin se ruokkii myös sitä sulkeutumisen kuplaa.

Haastattelija: Saitko silloin apua?

H1: Kävin psykologin juttusilla, ja sitä kautta löysin semmosia keinoja. Sitä kautta sitten oon halunnut puskea ihteäni epämuukavuusalueelle. Aloin tekemään sitten aktiivisemmin niitä asioita mistä tykkään.

H:3 Puhuminen on semmonen ensisijainen lääke moneen asiaan. Tai että tulis kuulluksi, siitä se lähtee se toipuminen, et jos vaan uskaltaa puhua niistä asioista. Mulla on lähipiiriä ja pystyn heidän kanssaan juttelemaan, ja luotan täysin heihin, siinä mielessä mä oon onnellisessa asemassa, mulla on ihmisiä, kenen olkapäähän pystyn tukeutumaan.

Yksinäisyyden käsittelyyn on löydetty keinoja ammattiavun avulla, kuten epämuukavuusalueelle meneminen ja itseohjautuvuus. Haastattelussa nousi esille myös sosiaalisen tuen merkityksen yksinäisyyden lievittämisessä ja emotionaalisisessa selviytymisessä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Tiivistys tuloksista

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millä tavoin aikuisten työssäkäyvien yksinäisyys ilmenee. Tutkimuksen keskeiset tulokset olivat

haastateltavien kokema yksinäisyys, jota he olivat tunteneet jo pitkään elämänsä aikana.

Kuten aiemmin teoriassa mainittiin, jokainen ihminen voi tuntea olonsa yksinäiseksi, ja jokainen tarvitsee yksinoloa. Kaikki haastateltavat olivat elämää nähneitä aikuisia, ja haastatteluissa tuli ilmi heidän tottuneensa yksinäisyyden kokemukseen ja yksinoloon. Ikä ja elämäkokemus ovat vahvistaneet haastateltavien ymmärrystä omaan elämään ja yksinäisyyden tunteeseen. Haastateltavat kertoivat viihtyvänsä yksin ja tekivät paljon asioita yksinään, mutta kuitenkin kaipaavansa aika ajoin ystävää ja toista ihmistä kenen kanssa tehdä ja jakaa asioita yhdessä. Haastateltavat olivat kaikki eri-ikäisiä ja hyvin eri elämäntilanteissa.

Yksinäisyydenkokemukset olivat olleet haastateltavilla läpi elämän ja kolme neljästä koki ihmissuhteiden katkenneen teini-iässä, kun koulut vaihtuivat muuttojen tai opiskelupaikan vaihdon myötä. Psykodynaamisen teorian mukaan nuoruuden puutteelliset vuorovaikutustaidot sekä nuoruuden ongelmat luovat haasteita muodostaa kaverisuhteita. Varhaiset kokemukset näkyvät läpi elämän vaikeutena sitoa uusia ihmissuhteita ja ylläpitää niitä (Tiikkainen 2011,61).

Tutkimuksessani kävi ilmi, miten yksinäisyys näyttäytyi hyvin vahvasti myös arkielämässä, jos arkea ei ollut jakamassa kumppani, jonka kanssa jakaa elämän vaikeita ja iloisia hetkiä. Eksistentiaalisen teorian mukaan ihmisen miinus rakentuu sosiaalisessa ympäristössä ja ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka kokisikin ihmissuhteet riittäviksi. Elämän eri muutoskohdat voivat synnyttää eksistentiaalista yksinäisyyttä kuten esimerkiksi avioero (Tiikkainen 2011,63). Ihminen kokee tarvetta tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi ja mikäli näin ei tapahdu, voi yksinäisyyden tunne olla lamaannuttava. Yksinäisyyden tunne liittyykin itsensä kohtaamiseen ja yksinolon hyväksymiseen.

Yksinäisyyden ja yksinolon haastateltavat pystyivät selkeästi erottelemaan. Yksinolo ja itsekseen puuhastelu nähtiin ajoittain positiivisena asiana ja haastateltavat olivatkin jo tottuneet tekemään asioita yksin. Kuitenkin ajoittain ystävän tarve oli hyvin suuri ja osa haastateltavista kertoikin, ettei heillä ole syvempää ystävyyttä syntyneet kehenkään, johon voisi tukeutua.

Yksinäisyyden aiheuttamat tunteet olivat haastateltavilla toisinaan niin ahdistavia että, se pakotti vetäytymään kotiin ja sulkeutumaan omaan itseensä. Jotta ihminen voi kokea olevansa yksin, täytyy hänen tuntea yksinäisyyttä. Yksinäisenä oleminen tarkoittaa siis tiettyä tunnetilaa eli eräänlaista surua (Svendsen 2017,37).

Haastateltavat kertoivat yksinäisyyden olleen heillä läsnä aina, mutta he kuitenkin kokivat tämänhetkisen yksinäisyyden tunteen johtuvan heidän elämäntilanteestaan. Elämäntilanteet vaihtelivat suuresti, mutta muuttaminen, reissutyö ja maantieteellinen etäisyys olemassa oleviin ystäviin vaikutti suuresti. Aikataululliset haasteet sekä etä- ja reissutyö vaikuttivat myös mahdollisiin uusien ihmisten kohtaamisiin ja tutustumiseen. Ihmisten elämäntilanteiden muutos voi aiheuttaa jokaisessa yksinäisyyttä. Tällainen on yleensä kuitenkin ohimenevää, ja kun sen tiedostaa, on sitä helpompi kestää (Heiskanen 2011, 83).

Vaikka olemassa olevien ystävien näkeminen oli joko elämäntilanteen tai haasteellisten aikataulujen yhteensovittamisen kanssa vaikeaa, yhteyttä kuitenkin pidettiin. Haastateltavistani kukaan ei tunnustanut käyttävänsä pidempään yhteydenpitoon kirjoitettuja viestejä, vaan parempi tapa vaihtaa kuulumisia oli nähdä kasvotusten, puhua puhelimessa tai puolin ja toisin ääniviesteillä.

Parisuhteen kaipuu ja toisen ihmisen kanssa arjen jakaminen tuli selkeästi esille tutkimuksessani. Erilaiset tapahtumat ja juhlat koettiin myös vaikeaksi, sillä se toi vahvasti esille, miten yksin on. Tämä pakotti pukemaan eräänlaisen naamion selviytyäkseen kunnialla muiden katseen alla olemisesta ja muiden ihmisten kohtaamisista sekä kyselyistä. Sinkkuuteen liittyvää yksinäisyyttä ei pysty ymmärtämään, ellei sitä ole itse kokenut. Hyvin moni pariutunut on unohtanut yksinäisyyden sen jälkeen, kun on löytänyt itselleen kumppanin vierelleen. Ihminen, joka on yksinäinen ilman parisuhdetta, joutuu kohtaamaan oman haavoittuvuutensa ja pimeät puolensa eri tavalla kuin se, jolla on puoliso vierellä (Honkasalo 2016,34). Tutkimuksessani kävi myös ilmi, miten parisuhteessa ollessa voi myös kokea yksinäisyyttä. Väestötasolla yksinäisyyteen auttaa parisuhde. Yksinäisyys voi kuitenkin olla syvintä juuri parisuhteessa,

jossa ei ole mahdollista tulla kuulluksi tai mahdollisuus fyysiseen läheisyyteen puuttuu tai on vajavainen (Kontula & Saari 2016, 164–165).

Sosiaalisen median koettiin vaikuttavan enemmän yksinäisyyteen kuin poistavan sitä. Liiallinen sosiaalisen median käyttö aiheutti ulkopuolisuuden tunnetta, kun yksinäisyyden tunne vain vahvistui, vaikka sitä ei juuri sillä hetkellä olisi tuntenutkaan. Ulkopuolisuuden tunne vahvistui, kun sosiaalisessa mediassa oli näkyvillä yhteisöllistä toimintaa, jossa itse ei ollut mukana, tai johon ei ollut tullut kutsua. Yksi haastateltava oli sosiaalisen median kautta tavannut uusia ihmisiä, mutta koki ettei se kuitenkaan kantanut pitempään ystävyysuhteeseen.

Sosiaalista yksinäisyyttä kokevat olivat hakeneet apua erilaisista harrastuksista sekä vapaaehtoistyöstä. Haastateltavista kolme neljästä kävi vapaa-ajallaan erilaisissa vapaaehtoistöissä, joissa he kokivat kuuluvansa joukkoon ja löytäneensä samanhenkisiä ihmisiä ympärilleen.

Emotionaaliseen yksinäisyyteen oli yksi vastaaja hakenut ammattiapua ja hän kertoi löytäneensä sieltä myös keinoja yksinäisyyden torjumiseen. Puhuminen ystäville ja lähipiirille koettiin myös hyvänä keinona saada yksinäisyyden aiheuttamaa pahaa oloa pois.

7.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni oli tarkoitus tutkia työssäkäyvien aikuisten yksinäisyyttä Ylä-Savon alueella. Tutkimus osoittaa, että yksinäisyys on moniulotteinen ja syvälle juurtunut kokemus, joka voi alkaa jo nuoruudessa ja jatkua läpi elämän. Yksinäisyys ei ole vain sosiaalisten suhteiden puutetta, vaan se voi olla myös sisäinen kokemus, joka voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin eri tavoin. Varhaiset vuorovaikutushaasteet ja elämänmuutokset, kuten koulun vaihdot ja muutot, voivat vaikeuttaa ystävyysuhteiden luomista ja ylläpitämistä.

Yksinäisyys näyttäytyy arjessa silloin, kun elämän ilot ja haasteet jäävät jakamatta toisen ihmisen kanssa. Yksinäisyyden tunne vahvistui erityisesti silloin kun elämä tuntui epävakaalta ja hallitsemattomalta. Haastateltavat kuvasivat itseään sosiaalisiksi, mutta silti yksinäisiksi. Sosiaalisesta ihmisestä ei siis voi

tehdä johtopäätöksiä, etteikö myös hän voisi tuntea itseään yksinäiseksi. Yksinäisyyden kokemus voi siis olla syvempien ystävyysuhteiden puutetta. Kaikilla haastateltavilla ei ollut syvempiä ystävyysuhteita ollenkaan, joihin voisi tukeutua tarvittaessa.

Kaikki haastateltavat kokivat yksinolon myönteisenä asiana, varsinkin työpäivän jälkeen. Yksinolo voi kuitenkin olla osa identiteettiä, jolloin uusille ihmisuhteille ei välttämättä ole tilaa. Kaikki haastateltavat olivat löytäneet keinoja yksinäisyyden hallintaan, mutta silti sen vaikutus identiteettiin ja omaan elämänasenteeseen oli vahva. Haastatteluissa korostui itsenäisyys, mutta samalla syvempien ihmissuhteiden puuttuminen. Liikunta ja lemmikit koettiin tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi ja ne toimivat myös sosiaalisten kontaktien mahdollistajana. Yksinäisyyden tunnetta voi lieventää aktiivisuudella ja itsensä haastamisella. Vapaaehtoistyö, erilaiset liikuntamuodot kuten ryhmäliikunta sekä vertaisryhmiin osallistuminen auttavat luomaan yhteyksiä muihin ja mahdollisesti löytämään saman henkisiä ihmisiä. Puhuminen ja yhteisöllisyyden kokeminen nousivat keskeisiksi tekijöiksi yksinäisyyden torjumisessa.

Työelämän rakenteet voivat vaikuttaa yksinäisyyteen, kuten etä- ja matkatyö. Etä- ja matkatyö voivat vaikuttaa sosiaalisten kontaktien puuttumiseen, kun työpaikan yhteiset tauot jäävät pois. Työpaikan tauot ovat olennainen osa kollegoiden väliseen sosiaaliseen kanssa käymiseen, mikäli tauot jäävät välistä, vaikuttaa se väistämättä ulkopuolisuuden kokemukseen.

Monet haastateltavat kokivat ystävyysuhteiden ylläpidon vaikeaksi aikataululisten haasteiden ja eri elämäntilanteiden vuoksi. Toiselle paikkakunnalle muuttaminen teki uusiin ihmisiin tutustumisen vaikeaksi.

Tapahtumiin ja ravintoloihin lähteminen yksin koettiin vaikeaksi, koska yksin oleminen ei tunnu sosiaalisesti hyväksyttävältä. Tämä voi kuitenkin luoda kierteen, kun kynnyks lähteä kasvaa ja yksinäisyyden tunne syvenee. Kun ihminen kokee toistuvasti yksinäisyyttä voi se vaikuttaa motivaatioon lähteä tapamaan uusia ihmisiä.

Yksinäisyydentunne voi olla kuitenkin niin vahva, että se johtaa vetäytymiseen muista ihmisistä. Tämä kuitenkin vahvistaa yksinäisyyden tunnetta, ja luo

negatiivisen kierteen, josta on hankala päästä irti. Haastatelluista yhtä lukuun ottamatta kaikki asuivat yksin, ja yksin asuminen näyttäytyi tekijänä, joka vahvisti yksinäisyyden tunnetta.

Parisuhteen kaipuu korostuu, mutta myös parisuhteessa voi tuntea yksinäisyyttä, jos emotionaalinen yhteys puuttuu. Sosiaalinen media ei yksiselitteisesti vähennä yksinäisyyttä, vaan voi jopa vahvistaa ulkopuolisuuden tunnetta. Ystävyysuhteiden ylläpito koettiin tärkeäksi, mutta kiireinen elämäntilanne, etätyö ja muut muutokset vaikeuttivat yhteydenpitoa.

Haastateltavat olivat vapaa-ajalla aktiivisia, ja heillä oli hyvin erilaista toimintaa harrastuksissaan. Erilaiset aktiviteetit auttavat sosiaalisen yksinäisyyden lievittämisessä, ja osa oli hakenut apua myös ammattilaisilta emotionaalisen yksinäisyyden käsittelyyn.

Teemahaastatteluihin osallistuneiden vähäisen määrän takia otanta jäi hieman suppeaksi, enkä tämän takia pysty tekemään yleistettäviä johtopäätöksiä tutkimuksen pohjalta. Tulokset kuitenkin osoittavat työssäkäyvien aikuisten kokevan yksinäisyyttä ja se näyttäytyy hyvin eri tavalla. Yksinäisyydestä on tehty paljon tutkimuksia, mutta työssäkäyvien aikuisten kokemasta yksinäisyydestä en löytänyt tutkimustietoa, sen sijaan työttömien kokemaa yksinäisyyttä on tutkittu. Aikuisten ihmisten elämää täyttää yleensä työ sekä mahdollinen perhe-elämä, ja harrastukset. Halusin lähteä tutkimaan, miten paljon yksinäisyyttä on työssäkäyvien keskuudessa, kun arki koostuu työnteosta, ja miten he voisivat työn ulkopuolella kohdata muita ihmisiä.

Opinnäytetyöni aiheen uutuusarvo on yksinäisyys, joka tutkii aikuisten työssäkäyvien yksinäisyyttä, jonka tulokset on saatu haastatteluilla. Tietoa on aiemmin kerätty kirjallisuuskatsauksien kautta sekä keskittyen aikuisiin, ilman määritelmää siitä ovatko he työllistettyjä. Opinnäytetyön tulokset kertovat siis uutta tietoa aikuisten kokemasta yksinäisyydestä.

7.3 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tutkimus tuo esiin yksinäisyyden moniulotteisuuden ja yksilölliset kokemukset sen taustalla. Kaikki haastateltavat kokivat yksinäisyyttä,

mutta sen syyt, ilmenemismuodot ja vaikutukset erosivat toisistaan. Yksinäisyys on samaan aikaan hyvin inhimillinen ilmiö, joka koskettaa kaikkia ja samalla on myös hyvin henkilökohtainen ja yksilöllinen ilmiö (Helsinki Missio 2020,17).

Opinnäytetyössäni halusin tutkia aikuisten kokemaa yksinäisyyttä, sillä tutkimustietoa aikuisten kohderyhmästä on verrattain vähän. Yksinäisyys puhe pelkästään ikääntyviä koskevana asiana, voi antaa vääränlaisen kuvan yksinäisyyden syistä ja sen esiintyvyydestä (Moisio & Rämö 2007,393).

Yksinäisyyden kokemus liittyy jokaisen ihmisen omaan tapaan kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys ilmiönä liittyy ensisijaisesti ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja se voi välittyä sekä omaan, että muiden ihmisten käyttäytymiseen (Kainulainen, 2016,120). Haastatteluissani nousi esiin ristiriita sosiaalisuuden ja yksinäisyyden välillä. Useampi haastateltavista koki olevansa sosiaalinen ja ulospäinsuuntautunut, ei se tarkoittanut kuitenkaan merkityksellisten tai syvempien ihmissuhteiden olemassaoloa. Tarve luottamuksellisiin ystävyyssuhteisiin nousi selkeästi esiin, haluttiin joku, jolle voisi soittaa ja jakaa elämän murheet. Sosiaalisten kontaktien määrä ei yksin riitä ehkäisemään yksinäisyyttä, vaan tärkeää on myös suhteen laatu ja syvyys. Ihmisenä oleminen tarkoittaa aina myös olemista muiden kanssa- sosiaalinen yhteys on yhtä olennainen osa olemassaoloa kuin maailma, jossa elämme (Svendsen, 2015, 107).

Osalla yksinäisyys näyttäytyi elämänmittaisena kokemuksena, joka oli ikään kuin sisäistetty osaksi identiteettiä. Toiset taas liittivät yksinäisyyden elämäntilanteisiin tai vuorovaikutustaitoihin, jolloin yksinäisyys ei ollut vain olosuhteiden seuraus, vaan myös omien kokemusten ja tunteiden tulkintaa. Yksinäisyyden tunne voi muodostua niin voimakkaaksi, että se alkaa vaikuttaa syvästi siihen, miten ihminen kokee itsensä, olemisensa ja suhteensa muihin. Se voi vähitellen muotoutua osaksi identiteettiä, jolloin ihminen saattaa alkaa mieltää itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on kuitenkin vain yksi tunne muiden joukossa, eikä se määritä ihmistä kokonaan tai hänen persoonaansa (Mielenterveystalo s.a).

Yksi tutkimuksen keskeisistä havainnoista on yksinäisyyden ja yksinolon välinen ero. Vaikka kaikki haastateltavat kokivat yksinäisyyttä, he myös nauttivat yksinolosta – erityisesti arjen vastapainona ja rauhoittumisen mahdollisuutena.

Tämä kertoo siitä, että yksinolo voi olla myös tietoinen ja mieluisa valinta, kun taas yksinäisyys on usein kielteinen ja ei-toivottu tila. Yksinolo ja hiljaisuuden sietäminen voivat olla merkki hyvästä mielenterveydestä- erityisesti nykyajan ärsyketulvaisessa ja jatkuvasti virikkeisessä maailmassa (Sinkkonen, 2013,184). Yksinäisyys koettiin pahimmillaan raskauttavana ja emotionaalisesti kuormittavana, kun taas yksinolo nähtiin palauttavana ja merkityksellisenä.

Lisäksi tutkimus osoittaa, että yksinäisyyden kokemus voi vaihdella elämäntilanteiden mukaan. Epävakaas, elämänmuutokset tai haavoittuvat hetket voivat lisätä yksinäisyyden tuntemuksia. Tämä korostaa sitä, että yksinäisyys ei ole staattinen tila, vaan dynaaminen ja kontekstisidonnainen kokemus. Yksinäisyys voi olla seurausta esimerkiksi sairastumisesta tai useista elämänmuutoksista, kuten toistuvista muutoista, joiden vuoksi sosiaalisiin verkostoihin kiinnittyminen on jäänyt vähäiseksi (Junttila 2022, 43).

Myönteisenä havaintona voidaan pitää sitä, että kaikki haastateltavat kokivat yksinolon myös voimavarana. Esimerkiksi lemmikit nousivat tärkeäksi emotionaaliseksi tueksi ja yksinäisyyden lievittäjäksi. Samoin ikääntymisen myötä tapahtunut arvomaailman muutos ja halu rauhaan näyttäytyivät enemmän valintana kuin yksinäisyyden pakottamana olotilana. Iän karttuessa moni sietää yksinäisyyttä hyvin ja viihtyy itsensä kanssa, nauttien itsenäisyydestä ja rauhasta (Mielenterveystalo s.a).

Kaiken kaikkiaan tutkimus osoittaa, että yksinäisyys on moniulotteinen ja henkilökohtainen kokemus, jota ei voi selittää vain sosiaalisten suhteiden puutteella. Se kytkeytyy elämänkulkuun, omiin valintoihin, vuorovaikutustaitoihin ja myös siihen, miten ihminen itse tulkitsee ympäröivän maailman ja oman paikkansa siinä.

Tutkimukseni perusteella yksinäisyys näyttäytyy paitsi tunnetason kokemukseksi, myös käyttäytymistä ja arkea muovaavana ilmiönä. Haastateltavien kertomuksista nousee vahvasti esiin, miten yksinäisyys vaikuttaa arjen valintoihin ja johtaa usein vetäytymiseen. Vetäytymisen seurauksena syntyy helposti noidankehä, jossa yhteyden puute lisää yksinäisyyden tunnetta entisestään. Monet kuvailivat yksinäisyyttä lamaannuttavana ja jopa häpeällisenä kokemukseksi, jota yritetään peitellä ulkomaailmalta. Yksinäisyyden kokemukset kytkeytyvät usein merkittäviin elämäntapahtumiin, kuten sairastumiseen, läheisen

menetykseen tai paikkakunnan vaihtoon. Näihin tilanteisiin liittyy usein kokemus ulkopuolisuudesta, tarpeettomuudesta ja toisinaan häpeästä, jotka voivat johtaa sosiaalisista suhteista vetäytymiseen tai niistä syrjäytymiseen vastoin omaa tahtoa (Tiilikainen 2016,147). Tällainen piiloutuminen voi osaltaan syventää tunnetta ulkopuolisuudesta ja estää mahdollisia avun tai tuen muotoja.

Yksinasuminen ja elämäntilanteet, kuten etätyö, keikkatyö ja työn vuoksi muuttaminen, nousivat merkittäviksi tekijöiksi yksinäisyyden kokemisessa. Yksinäisyys ja yksinasuminen ovat eri asioita, tutkimuksissa on kuitenkin todettu yksinäisyyden ja yksinolemisen liittyvän toisiinsa. Yksin asumisella on yksinäisyyteen altistavia tekijöitä (Saari, 2020,152). Esimerkiksi etätöön strukturoimattomuus ja sosiaalisten kontaktien vähäisyys lisäävät tunnetta eristyneisyydestä – työ ei enää tarjoa luontaista sosiaalista verkostoa tai päivittäistä vuorovaikutusta.

Yksinäisyyttä ei koettu vain puutteena sosiaalisista suhteista, vaan myös fyysisenä ja emotionaalisenä etäisyytenä muihin. Fyysinen välimatka ystäviin, ruuhkavuosien tuoma ajanpuute ja suomalaiselle kulttuurille tyypillinen yksityisyyden kunnioitus voivat vaikeuttaa suhteiden ylläpitoa.

Yksi kiinnostava havainto liittyy yksin liikkumisen sosiaalisiin merkityksiin: yksin meneminen ravintolaan tai kulttuuritapahtumiin voi herättää häpeää tai ulkopuolisuuden tunnetta. Tämä kuvastaa sitä, miten yhteiskunnalliset normit ja sosiaaliset odotukset vaikuttavat yksilön kokemuksiin – yksin liikkuminen saatetaan kokea poikkeavaksi tai ei-toivotuksi, vaikka se olisi ainoa mahdollisuus osallistua johonkin sosiaaliseen tilanteeseen. Motivaatio mennä erinäisiin tilaisuuksiin jakaantuu kahteen eri motivaatiotyyppiin. Ensimmäisessä mennään siksi, että se on parempi vaihtoehto kuin pois jääminen, toisessa vaihtoehdossa osallistuminen nähdään merkittävänä ja merkityksellisenä. Esimerkiksi osallistuminen sukujuhliin osallistuminen sen takia, etteivät omat vanhemmat loukkaantuisi. Ulkoisista velvoitteista johtuva osallistuminen voi vahvistaa sisäistä pahoinvointia ja lisätä tarvetta ylläpitää vaikutelmaa siitä, että kaikki on hyvin, vaikka todellisuudessa näin ei ole (Junttila 2018,117).

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että yksinäisyyden kokemus syntyy useiden eri tekijöiden – kuten vuorovaikutustaitojen, elämäntilanteen, työn rakenteiden, fyysisen etäisyyden ja kulttuuristen normien – yhteisvaikutuksesta. Yksinäisyys ei ole siis vain yksilön sisäinen tunne, vaan ilmiö, jota muovaavat

vahvasti ulkoiset olosuhteet ja yhteiskunnalliset rakenteet. Tarve yhteydelle, kuulumiselle ja ymmärretyksi tulemiselle säilyy läsnä, vaikka elämäntilanne tai luonne vetäisi yksilöä kohti yksinoloa.

Haastattelujen perusteella sosiaalinen media näyttäytyy yksinäisyyden kokemuksen kannalta hyvin ristiriitaisena ilmiönä. Toisaalta se tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen, uudenlaisiin kontakteihin ja tiedon saamiseen tapahtumista, mutta toisaalta se voi myös syventää yksinäisyyden kokemusta. Haastateltavien kertomuksissa sosiaalinen media toimi useammin ulkopuolisuuden ja riittämättömyyden tunteiden vahvistajana kuin yhteyden rakentajana. Yksinäisyyden kokemukseen liittyy keskeisesti sosiaalisen kosketuksen ja läheisyyden puute, mikä heikentää endorfiinien tuotantoa ja vaikuttaa suoraan hyvinvointiin. Verkkovälitteinen vuorovaikutus voi tarjota rajallisesti tukea, mutta ei usein vastaa kasvokkaisen yhteyden emotionaalista syvyyttä (Hansen 2023, 116).

7.4 Tutkimuksen ja luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka johdonmukaisia ja tarkkoja sen tuottamat tulokset ovat. Luotettava tutkimus tuottaa ei-sattumanvaraisia mittaustuloksia, jotka ovat toistettavissa samankaltaisissa olosuhteissa. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä silloin, kun otos kuvastaa edustavasti perusjoukkoa ja mittaustuloksiin sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvaihtelua (Vilkkä 2025, 225).

Opinnäytetyöprosessin tulisi tuottaa perusteltuja ja johdonmukaisia tuloksia sekä kehittämisehdotuksia. Luotettava tutkimus on sisäisesti eheä eikä sisällä keskenään ristiriitaisia näkemyksiä. Opinnäytetyöprosessin tulisi tuottaa perusteltuja ja johdonmukaisia tuloksia sekä kehittämisehdotuksia. Luotettava tutkimus on sisäisesti eheä eikä sisällä keskenään ristiriitaisia näkemyksiä (Vilkkä 2021, 185).

Haastateltavia oli neljä ihmistä. Aineisto ei siis ole kovin suuri, joten siitä ei voi tehdä kovin yleistettäviä johtopäätöksiä koskemaan kaikkia yläsavolaisia työssäkäyviä aikuisia. Laadullisessa tutkimuksessa painopiste ei ole tulosten yleistettävyydessä tai tilastollisten yhteyksien tarkastelussa, vaan tutkittavan ilmiön

syvässä ymmärtämisessä. Tämän tutkimuksen voidaan katsoa onnistuneen tavoitteessaan tuottaa merkityksellistä ja kontekstuaalisesti rikasta tietoa kyseisestä ilmiöstä. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistettävyyteen vaan syvälliseen ymmärrykseen tietyistä tapauksista tai ilmiöistä. Tämä tarkoittaa, että vaikka tutkimus voi tarjota arvokasta tietoa tietyistä konteksteista, sen tuloksia ei välttämättä voida soveltaa laajemmin muihin tilanteisiin tai populaatioihin (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa on noudatettu tutkimuksen eettisiä ohjeita. Aineistosta on poistettu kaikki haastateltavien henkilötiedot, sekä opinnäytetyöstä on poistettu kaikki tunnistettavat tiedot. Kaikki haastattelu nauhat, sekä litteroinnit myös tuhoetaan, heti kun opinnäytetyö on valmis.

Opinnäytetyö on pitkä ja hyvin työläs prosessi, itselleni tuotti haasteita löytää juuri aikuisten yksinäisyyteen liittyvää kirjallisuutta. Kuten aiemmin on todettu, yksinäisyyttä on tutkittu paljon lasten ja nuorten sekä iäkkäiden osalta, mutta aikuisten ei niinkään. Luulen, että korona-aika ja alati suorituskeskeisempi kulttuuri on lisännyt yksinäisyyttä, ja sen takia sitä on alettu hieman enemmän tutkia myös aikuisten ihmisten kohdalla.

Mielestäni opinnäytetyö on onnistunut, vaikka joitakin asioita olisin tehnyt toisin. Haastattelut tein aika nopealla aikataululla, ja vaikka luulin päässeeni jo kiinni, miten haastattelut tehdään minun olisi kuitenkin pitänyt tehdä enemmän tarkentavia kysymyksiä. Haastattelujen edetessä poistin myös muutamia haastattelukysymyksiä, joita en kokenut tutkimuksen kannalta olevan oleellisia. Opin kuitenkin hyvin paljon tutkimuksen tekemisestä ja siihen liittyvistä käytänteistä, ja saamani tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin.

LÄHTEET

- Eräsaari, L. 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. (toim). Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy, 31–58.
- Hansen, A. 2023. Aivoblues Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin? Jyväskylä: Atena
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim). 2011. Johdanto. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus Oy, 9–15.
- Heikkilä, H. 2002. Hyvinvointi ja tulevaisuus maalla ja kaupungissa. Helsinki: Stakes.
- Helsinki Missio. 2020. Yksinäisyys. Tehtäväkirja avuksesi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/08/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio-1.pdf> [viitattu 4.4.2025].
- Helsinki Missio. 2020. Tutkimus: Köyhyys lisää yksinäisyyttä Helsingissä. WWW-tiedosto. Saatavissa: https://www.helsinkimissio.fi/myotatuntouutisia/tutkimus-koyhyys-lisaa-yksinaisyytta-helsingissa/?utm_source=chat-gpt.com [viitattu 16.5.2025]
- Honkasalo, L. 2016. Pöytä yhdelle. Yksinäisyydestä ja yksin olemisen taidosta. Helsinki: Kirjapaja.
- Hyvärinen, M, Nikander, P & Ruusuvoori J & Aho, A.L 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.223631?sid=4377529125> [viitattu 3.4.2024].
- Iisalmi. Iisalmen kaupungin hyvinvointikertomus ja suunnitelma 2022-2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://iisalmi.fi/wp-content/uploads/2024/03/iisalmen-kaupungin-hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma-2022-2025.pdf> [viitattu 20.4.2024]
- Junttila, N & Jyrkkä, J & Tolmunen, T. 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. *Sic! Lääketietoa Fimeasta*. Verkkolehti. 125. 1–4. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016060713351> [viitattu 17.1.2025]
- Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. 2019a. Psykopodiaa. 11.Yksinäisyys. vieraana Niina Junttila. Spotify. Podcast. Saatavissa: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/yksinaisyys> [viitattu 20.2.2024].
- Junttila, N. 2019b. Psykopodiaa. Yksinäisyys: Kuuntelijakysymykset. Vieraana Niina Junttila. Spotify. Podcast. Saatavissa: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/yksinaisyys> [viitattu 4.4.2024].

Junttila, N.2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.

Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114–128.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. ISSN 1456-2332; 93

Karisto, A & Tiilikainen E. 2017. Yksinäisyys ja aika. Julkari. Yhteiskuntapolitiikan lehti.2966. PDF-dokumentti. Saatavissa<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2017102650309> [viitattu 9.4.2024].

Kivitalo,M & Anttila, T. 2016. Yksinäisyys saa hahmon. Sosiologia. 53(4). Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/sosiologia/article/view/124255/74415> [viitattu 30.2.2024].

Kontula, O. & Saari,J. 2016. Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 164–181.

Krav, S. 2021. Yksinäisyys voi sairastaa tai jopa tappaa. 8 syytä miksi se on elimistölle vaarallista. Yle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535> [viitattu 29.2.2024].

Mattila, M. 2021. Savossa ihmiset voivat huonosti, mutta kunnissa on ollut vaikeuksia hyväksyä siitä kertovia karuja lukuja. Nyt ongelma koetetaan ratkaista. Yle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-12189471> [viitattu 10.2.2024].

Mielenterveystalo. Yksinäisyys ja ikääntyminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/yksinaisyys-ja-ikaantyminen> [viitattu 5.5.2025]

Mielenterveystalo. Mitä yksinäisyys on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyys> [viitattu 7.5.2025]

Moisio, P & Rämö T. 2007. Yhteiskuntapolitiikka-lehti [2966]. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100808/074moisio.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 16.5.2025]

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita. Mielenterveyden keskusliitto.

Pohjois-Savon liitto. Tietoa Pohjois-Savosta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pohjois-savo.fi/etusivu/tietoa-pohjois-savosta.html> [viitattu 2.3.2025].

Pölkki, M.2022. Suomen sairaimmat ihmiset asuvat Savossa, vaikkei olosuhteiden mukaan niin pitäisi olla. Mistä on kyse? *Helsingin sanomat*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hs.fi/suomi/art-2000009038642.html> [viitattu 1.2.2024].

Ruuskanen, L.2021. Pohjois-Savossa alkaa kymmenenvuotinen mielenterveyshanke. Maakunta halutaan nostaa tilastojen jumbosijoilta. WWW-dokumentti. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-11733228> [viitattu 15.2.2024].

Ruusuvuori & Nikander. 2014. Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino.

Saarainen- Kauppinen, A. Puusniekka, A 2006. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen virasto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html [viitattu 20.5.2025].

Saari, J. 2020. Samassa veneessä. Hyvinvointivaltio eriarvoistuneessa yhteiskunnassa. Jyväskylä: Docendo.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Sinkkonen, M. 2013. Naisen aika. Helsinki: Kirjapaja.

Suomen Punainen Risti. 2023. Joka 3. suomalainen on yksinäinen. Näin voit auttaa. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2021/joka-3.-suomalainen-on-yksinainen--nain-voit-auttaa/> [viitattu 9.4.2024]

Svendsen, L. 2017. Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Liikunta ja terveystieteiden tiedekunta. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2537-4> [viitattu 3.2.2024].

Tiilikainen, E. 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa, Saari J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–148.

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntilanne. Helsinki: Gaudeamus.

Tilastokeskus. Elinolotilasto.2022. Verkkojulkaisu. Tiedote 31.3.2023. Saatavissa: <https://www.stat.fi/julkaisu/ci8sh640so9n30bw7s21tu6s8> [viitattu 21.2.2024].

Tuomi J, & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Rakkola, V. 2023. Miksi yksinäisyys sattuu myös fyysisesti? Kriisityöntekijä vastaa tähän ja neljään muuhun kysymykseen. Yle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20062073> [viitattu 29.2.2024].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H.2021. Tutki ja kehitä. 5 painos. Jyväskylä: PS-kustannus oy.

Vilkkä H. 2025. Tutki ja kehitä. & uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti kustannus

Liite 1. Haastattelukysymykset

Taustatiedot:

Ikä

Sukupuoli

Elämäntilanne

-Ketkä henkilöt ovat lähipiiriäsi?

-Millaisia asioita pidät tärkeänä ihmissuhteissasi?

-Mitä teet arkisin? Entä vapaa-ajalla?

Yksinäisyys

Mitä ajattelet yksinäisyydestä omalla kohdallasi? Ajatteletko sen olevan oma valintasi?

Koetko olevasi yksinäinen?

Koetko varhaislapsuudenkokemukset vaikuttaneen yksinäisyyteen?

Onko suvussasi ollut yksinäisyyttä?

Onko yksinäisyydentunne uusi, vai oletko kokenut sitä myös aiemmin?

Onko yksinäisyys osa identiteettiäsi?

Mistä arvelet yksinäisyyden kokemuksen johtuvan?

Miten yksinäisyys näyttyäytyy elämässäsi, miten itse sen koet? (onko muita asioita mitkä vaikuttavat tähän)

Miten ajattelet, että yksinäisyyden tunne omassa elämässäsi vähentyisi?

Koetko yksinäisyyden kokemuksen vähentävän hyvinvointiasi? (kerro terveysvaikutuksista)

Apukeinot yksinäisyyteen

Millä tavoin löydät ystäviä?

Miten koet sosiaalisen median vaikuttavan yksinäisyyteen?

Onko mahdollista, että voisit itse vaikuttaa yksinäisyyteesi?

Koetko ihmissuhdeverkostosi riittäviksi?

Koetko asuinympäristösi vaikuttavan yksinäisyyteen?

Kohtaaminen

Jos olisi paikka, jossa olisi muita työssäkäyvinä aikuisia, kävisitkö siellä?

Mitä toimintaa toivoisit tässä paikassa olevan?

Jos olisi yksinäisiä ihmisiä kokoava paikka, joka järjestäisi yhteistä tekemistä, osallistuisitko? Esim keskusteluryhmiä, retkiä, tekemistä.

Mitä kautta sinut saisi parhaiten tavoitettua ja informoitua yksinäisyydestä yksinäisyyttä kokeville aikuisille?

Minkälaista yhteistoimintaa toivoisit järjestettävän yksinäisyyttä kokeville aikuisille? esim retkiä liikuuntaa, lautapelejä, keskusteluryhmiä?

