

Tiina Lassila

Keski-ikäisten (35–60-vuotiaiden) yksinäisyys

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Tiina Lassila

Työn nimi: Keski-ikäisten (35–60-vuotiaiden) yksinäisyys

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia keski-ikäisten henkilöiden kokemuksia yksinäisyydestä. Tutkimuksessa selvitettiin kuinka yksinäisyys on vaikuttanut yksinäisyyttä kokevien elämään ja valintoihin. Tarkoituksena oli myös saada selville minikälaista tukea yksinäiset haluavat yhteiskunnalta. Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena, jossa analysoitiin keski-ikäisten henkilöiden kirjoitelmia yksinäisyydestä. Tutkimusaineistona oli 11 vastausta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään keski-ikää määritelmänä sekä elämänvaiheena. Yksinäisyyttä ilmiönä tarkastellaan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Näiden lisäksi teoriaosuudessa käydään läpi tutkimuksen toteutus.

Tutkimustuloksena voidaan havaita, että yksinäisyyden syntyyn ei ole olemassa mitään yksiselitteistä syytä. Yksinäisyys voi olla lapsuudesta asti koettua tai tulla henkilön elämään missä elämänvaiheessa tahansa. Yksinäisyyden syyt voivat olla selkeästi selitettävissä tai sitten koetulle yksinäisyydelle ei ole olemassa mitään konkreettista selitystä. Yksinäisyys pakotettuna olotilana aiheuttaa sitä kokevassa negatiivisia tunteita ja heikentää itsetuntoa. Yhteiskunnan merkitys yksinäisyyden vähentämisessä on tärkeä. Yksinäiset keski-ikäiset toivoivat enemmän yksinäisille suunnattuja palveluita, mutta näkivät ongelmana tarjotun palvelun ja kohderyhmän kohtaamisen. Keski-ikäisten yksinäisyys on ongelma, jota tulisi yhteiskunnallisesti tuoda enemmän yleiseen tietoisuuteen. Tämä vähentäisi yksinäisiksi itseään tuntevien keski-ikäisten osattomuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta.

Avainsanat: keski-ikä, yksinäisyys, yhteiskunta, laadullinen tutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Tiina Lassila

Title of thesis: Loneliness of middle-aged (35–60 years) people

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2016

Number of pages: 57

Number of appendices: 2

The purpose of this Bachelor's thesis was to research middle-aged people's experiences of loneliness. The study examined how loneliness has affected the lives and choices of lonely people. Another purpose was to find out what kind of assistance lonely people expect from society. The study was carried out using a qualitative research method, which was to analyse middle-aged people's essays on loneliness. The research material consisted of eleven (n=11) essays.

The theory section deals with middle-age by definition and phase of life. Loneliness as a phenomenon is analysed from the perspective of the individual, the community and society. In addition, the theoretical part covers also the implementation of this study.

From the findings we can observe that there is not a unequivocal reason for loneliness to appear. Loneliness can be something one can experience since childhood or it can come to a person's life in any phase of life. On one hand, reasons for loneliness can easily be explained, and on the other hand, there might not be any concrete explanation for it. Loneliness as a forced condition causes negative feelings and weakens self-esteem. The role of society in reducing loneliness is important. Lonely middle-aged persons would like more services for lonely people, but they saw the problem in connecting services and the focus groups. Loneliness among middle-aged persons is a problem that should be brought out for general awareness. This would reduce the feelings of bereft and exclusion among lonely middle-aged people.

Keywords: middle-age, loneliness, society, qualitative research

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	7
2.1 Tutkimuksen lähtökohta.....	8
2.2 Tutkimuksen tavoitteet.....	9
2.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	9
3 KESKI-IKÄ.....	13
3.1 Keski-ian määrittely.....	13
3.2 Keski-ikä elämänvaiheena.....	14
4 YKSINÄISYYS.....	17
4.1 Yksinäisyyden määritelmä.....	17
4.2 Yksinäisyys teorioina.....	18
4.3 Yksinäisyyden syyt.....	20
5 YKSIN VAI YKSINÄINEN?.....	23
5.1 Vapaaehtoinen yksinäisyys.....	23
5.2 Sosiaaliset suhteet ja verkostot.....	24
6 YKSINÄISYYS ERI NÄKÖKULMISTA.....	27
6.1 Yksinäisyys yksilön näkökulmasta.....	27
6.2 Yksinäisyys yhteisön näkökulmasta.....	29
6.3 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä.....	30
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	33
7.1 Tutkimusmenetelmä.....	33
7.2 Aineiston kerääminen.....	34
7.3 Aineiston analysointi.....	35
7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	38
8 TUTKIMUSTULOKSET.....	40
8.1 Olen yksin, olenko yksinäinen?.....	40

8.2 Miltä yksinäisyys tuntuu?	42
8.3 Yksinäisyyden vaikutukset elämänvalintoihin	44
8.4 Yhteiskunta yksinäisten tukena.....	45
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	47
10 POHDINTA	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	57

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. V.Nevalaisen yksinäisyyden ja ihmissuhteiden ulottuvuuden nelikenttä. 26

Kuvio 2. Kroonisen yksinäisyyden muodostuminen. 49

Taulukko 1. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%) Suomi 2015. (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2015)..... 11

1 JOHDANTO

”Ihminen tarvitsee ihmistä” sanoo Tommy Tabermann runossaan. Näihin sanoihin kätkeytyy se tosiasia, että ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee muiden yksilöiden olemassaoloa omaan hyvinvointiinsa. Tämän päivän yhteiskunta korostaa kuitenkin entistä enemmän yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä. Tässä ihmisen sosiaalisuuden tarpeen ja yhteiskunnan vaatiman itseriitaisuuden ristipaineessa yksinäisyys koskettaa meistä yhä useampaa. Yksinäisyyden kokemuksia on jokaisessa ihmisryhmässä. Lasten ja ikäihmisten yksinäisyys on saanut viime aikoina erittäin paljon julkisuutta. Vähemmälle huomiolle on jäänyt keski-ikäisten kokema yksinäisyys. Se on kuitenkin sitä kokeville todellinen ongelma ja asian saama vähäinen julkisuus lisää häpeää ja ahdistusta jota yksinäiset keski-ikäiset tilanteestaan tuntevat.

Opinnäytetyössäni käsittelen keski-ikäisten (35–60-vuotiaiden) yksinäisyyttä. Tarkoitukseni on antaa keski-ikäisille yksinäisille mahdollisuus henkilökohtaisesti kertoa, miltä yksinäisyys heistä tuntuu ja miten se vaikuttaa heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Tarkoitukseni on myös selvittää minkälaista tukea yksinäiset haluavat yhteiskunnan heille tarjoavan ja olisivatko he valmiita maksamaan tarjotuista palveluista. Keski-ikäisten yksinäisyys valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi henkilökohtaisesta kiinnostuksesta aiheeseen. Koska aihetta ei ole tutkittu yhtä paljon kuin muiden ikäryhmien yksinäisyyttä, halusin selvittää millä tavoin se konkreettisesti näkyy ja vaikuttaa keski-ikäisten elämiin.

Tutkimus on tehty laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmänä on käytetty kirjoituspyyntöihin perustuvaa aineistonkeruuta. Kirjoituspyyntö on laitettu internetissä usealle eri foorumille, joiden kautta saaduista vastauksista tutkimusaineisto on koottu. Teoriaosuudessa kerron keski-ikäisen määrittelystä sekä siitä, millainen keski-ikä on elämänvaiheena. Käsittelen myös yksinäisyyttä, sen teorioita sekä syitä ja seurauksia. Teoriaosuuden loppuosassa pohdin tulevaisuuden skenaarioita yksinäisten keski-ikäisten suhteen. Tutkimusosuudessa kerron tutkimuksesta prosessina, saaduista tuloksista sekä johtopäätöksistä. Päätän opinnäytetyöni pohdintaan sekä käsittelen opinnäytetyön prosessia oman oppimiseni kautta.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TAVOITTEET

Tutkin opinnäytetyössäni keski-ikäisten ihmisten yksinäisyyttä. Aihe on erittäin ajankohtainen ja melko vähän tutkittu verrattuna nuorten ja ikäihmisten yksinäisyydestä tehtyihin tutkimuksiin. Keski-ikäisten yksinäisyyden tutkiminen tuo käsiteltäväksi ongelman, joka ei ole saanut suurta julkisuutta. Tämän ongelman esille tuominen on kuitenkin tärkeää, koska yksinäisyys koskettaa monia keski-ikäisiä. Toikka ym. (2015, 9) viittaavat artikkelissaan Alueelliseen terveys- ja hyvinvointitutkimukseen, josta käy ilmi, että noin joka kymmenes suomalainen aikuinen kokee olevansa yksinäinen. On tärkeää tiedostaa, kuinka merkittävästä asiasta on kyse, ei vain yksilönäkökulmasta vaan myös yhteisöjen ja yhteiskunnan kannalta. Ennaltaehkäisemällä ja puuttamalla ajoissa ihmisten yksinäisyyteen voidaan parantaa heidän elämänhallintaansa, lisätä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja sitä kautta laajentaa heidän osallisuuttaan ympäröiviin yhteisöihin ja koko yhteiskuntaan.

Pohdittaessa tutkimusaihetta sosionomin ammatin näkökulmasta, voidaan todeta, että yksinäisyys ei välttämättä tule jokapäiväisessä työssä selkeästi esille. Se on kuitenkin usein taustalla yhtenä asiakkaan elämään negatiivisesti vaikuttavana tekijänä. Suomen Mielenterveysseuran [viitattu 19.8.2016] mukaan sekä mielen-terveys- että päihdeongelmien yhtenä merkittävänä syynä on tukiverkoston puute sekä läheisten tarjoama tuki. Cacioppon (2012) mukaan krooninen yksinäisyys altistaa erilaisille psyykkisille ja fyysisille sairauksille. Martin (2015) korostaa perheiden kanssa tehtävässä työssä huomion kiinnittämistä perheiden yksinäisyyteen. Suomessa on tällä hetkellä paljon perheitä, joissa vanhemmilla ei ole läheisten tukiverkkoa jakamassa arkea sekä tarjoamassa tukea ja apua. Tämä voi pahimmillaan johtaa yksinäisyyden kierteeseen, jolloin yksinäisten vanhempien lapsista tulee myös yksinäisiä. Tämä perheiden yksinäisyys on vasta nousemassa yleiseen tietoisuuteen, eikä sen kokonaisvaikutusta perheiden hyvinvointiin ole täysin vielä ymmärretty.

Keski-ikäisten kokemasta yksinäisyydestä on tehty melko vähän tutkimuksia. Syy-
nä on mielestäni se, että yksinäisyys aletaan vasta nyt huomioida myös keski-
ikäisten ongelmana. Suomessa yksinelävien määrä on kasvanut myös keski-

ikäisten keskuudessa. Ojala ja Kontula (2002, 16–17) korostavat yksineläjien vähemmistöroolia sekä määrällisesti että kulttuurillisesti tarkasteltuna. Yleisin elämäntapa on parisuhteessa tai perheessä eläminen ja yksin eläminen edustaa sosiokulttuurillisesti marginaalista asemaa. Myös työttömyyden kasvaminen ja muutoliike pienemmiltä paikkakunnilta suurempiin kaupunkeihin ovat esimerkkejä sellaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä, jotka voidaan nähdä syinä keski-ikäisten ihmisten lisääntyvään yksinäisyyteen. Tutkimukset, jotka käsittelevät aihealuetta antavat hyvän lähtökohdan teeman syvempään tarkasteluun.

2.1 Tutkimuksen lähtökohta

Lähtökohtana tutkimukselle on se tosiasia, että jokaisessa ikäryhmässä ja ihmisryhmässä on yksinäiseksi itseään tuntevia ihmisiä. Yksinäisyys koskettaa tavalla tai toisella meitä kaikkia. Aiempien tutkimusten tuloksissa yksinäisten määrä riippuu tutkimustulosten tulkinnasta ja esitystavasta. Näissä tehdyissä tutkimuksissa keski-ikäisten yksinäisyyttä on tarkasteltu esimerkiksi yksinasuvien keski-ikäisten näkökulmasta (Ojala & Kontula, 2002). Tällöin tutkimus antaa tuloksen tämän marginaalisen ihmisryhmän osalta. Tarkasteltaessa ilmiötä laajemmalti, saadaan tutkimukseen mukaan kaikissa perhemuodoissa elävät keski-ikäiset. Ojalan ja Kontulan (2002, 13) mukaan perinteinen perhekeskeinen ajattelumalli on juurtunut syvälle suomalaiseen yhteiskuntaan ja parisuhde edustaa elämäntyylin normaaliutta. Yhä lisääntyvä yksinasuminen muuttaa tätä ajattelumallia pikkuhiljaa ja uutisoinnista voi havaita yksinasumisen olevan jopa tavoiteltavaa. Tavoiteltavaa tai ei, tosiasia kuitenkin on, että myös yksinasuvat kaipaavat sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä tukemaan omaa hyvinvointiaan.

Saari (2015) tarkastelee yksinäisyyttä kansallisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa suomalaiset kansana eivät ole sen yksinäisempiä kuin aiemminkaan. Miksi sitten yksinäisyydestä puhutaan entistä enemmän? Nykyään ymmärretään paremmin yksinäisyyden kielteiset vaikutukset ihmisen elämään. Samalla kun yhteiskunnassa korostetaan ja arvostetaan ihmisen kykyä solmia uusia kontakteja ja verkostoitua, nähdään entistä paremmin myös toinen ääriä, sosiaalisten taitojen

puute ja sitä kautta eristäytyminen ja syrjäytyminen (Keltikangas-Järvinen, 2010, 20–23).

2.2 Tutkimuksen tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta yksinäisyydestä, jota keski-ikäiset kokevat. Koska tämän ikäryhmän yksinäisyys on vielä melko tuntematon ilmiö, se aiheuttaa sitä kokeville häpeää ja arvottomuuden tunnetta. Aiheen ottaminen esille ja osaksi yleistä yhteiskunnallista keskustelua auttaa paremmin ymmärtämään yksinäisyyttä kokevia. Halusin keskittyä keski-ikäisiin yksinäisiin siitä syystä, että kuulun itse tähän ikäryhmään ja yksinäisyys ilmiönä kiinnostaa minua. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 71–76) korostavat tutkimusaiheen valinnassa aiheen kiinnostavuutta. Heidän mukaansa silloin, kun tutkimusaihe liittyy tutkijan jokapäiväiseen elämään, hän kokee aiheen mielenkiintoisena.

Tutkimuksessa oli tavoitteena saada selville, miten keski-ikäiset kokevat yksinäisyyden vaikuttavan elämäänsä ja miten heidän mielestään yhteiskunnan tulisi huomioida yksinäisiä. Pyrkimyksenä oli saada konkreettisia ehdotuksia siitä, miten yksinäisten keski-ikäisten elämänlaatua voisi kehittää parempaan suuntaan. Teoriatiedon käsittelyn lisäksi tavoitteena oli antaa yksinäisille mahdollisuus omin sanoin kertoa elämästään ja kokemuksistaan. Toivon tutkimuksen antavan lisää tietoa keski-ikäisten kokemasta yksinäisyydestä ja heidän toiveistaan ja tarpeistaan.

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Keski-ikäisten yksinäisyydestä on olemassa jonkin verran aikaisempaa tutkimustietoa. Väestöliiton tekemänä on kaksi erillistä tutkimusta, joissa on käsitelty yksinäisyyttä. Vuonna 2002 tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin keski-ikäisten (35–54 -vuotiaiden) yksineläjien sosiaalista elämää. Tässä tutkimuksessa käsiteltiin yhtenä teemana yksinäisyyttä. Tutkimus oli rajattu yksineläviin keski-ikäisiin, joten tutkimus jätti ulkopuolelle ne keski-ikäiset, jotka perheellisinä kokevat olevansa yksinäisiä. Tämä Ojalan ja Kontulan (2002, 20) tekemä tutkimus on tehty kvalitatiivisena tutkimuksena. Siinä on pyritty saamaan haastateltavien ääni kuuluviin mahdol-

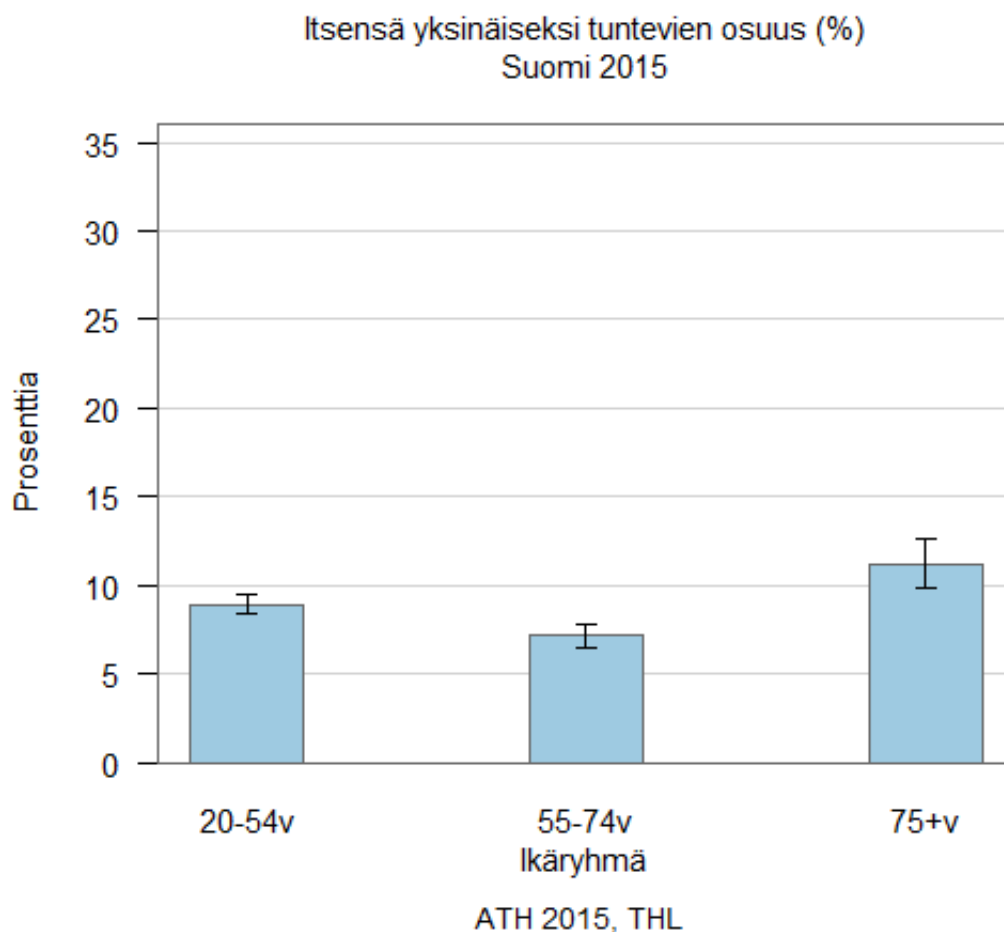
lisimman aitona ja alkuperäisenä mutta kuitenkin samalla kytkien tutkijoiden omaa ajattelua ja pohdintaa mukaan. Tutkimustuloksena pystyttiin osoittamaan, että suomalainen kulttuuri on edelleen vahvasti perhekeskeinen ja yksinelävät keski-ikäiset mielletään yksinäisiksi ja onnettomiksi. Samalla tutkimus kuitenkin korosti voimakkaasti, että yksineläjät ovat suurimmaksi osaksi joko tehneet tietoisin valinnan eläessään yksin, tai sitten he ovat sopeutuneet yksin elämiseen. Haastattelut pystyivät selkeästi erottamaan toisistaan yksin elämisen ja yksinäisyyden. Tyytyväisillä yksin elävillä korostui vahva identiteetti ja oman itsensä tunteminen ja sitä kautta tyytyväisyys omaan elämäntilanteeseen. Yksin eläjät kaipasivat elämänsä kuitenkin yhteisöllisyyttä, mikä on osoitus ihmisen tarpeesta kuulua johonkin sosiaaliseen ryhmittymään. Tyytyväisten yksin eläjien lisäksi osa aineistoon vastanneista ei kuitenkaan ollut elämäntilanteeseensa tyytyväisiä. Heidän vastauksissaan korostui yksinäisyyden kokeminen. Heiltä myös näyttävät puuttuvan sosiaaliset verkostot, mikä omalta osaltaan heikentää ihmisen identiteettiä ja työntää ihmistä yhä kauemmas muusta yhteiskunnasta. (Ojala & Kontula, 2002, 31–39.)

Vuonna 2002 tehdyn yksineläjien sosiaalista elämää tarkastelevan tutkimuksen lisäksi, Väestöliitto [viitattu 14.5.2016] on tehnyt vuosikymmeniä FINSEX-kyselyitä. Vuosina 1992, 1999, 2007 ja 2015 näissä kyselyissä on muiden teemojen ohella käsitelty ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Kyselyiden kohderyhmänä ovat 18–79-vuotiaat ja Väestöliitto toteuttaa tutkimuksen yhdessä Tilastokeskuksen kanssa. Kontula (2014 ja 2015) on analysoinut vastauksien tuloksia yksityiskohtaisesti käsitellessään yksinäisyyden teemaa. Kyselyissä vastaajille on esitetty muiden kysymysten ohella kysymys: Millainen on elämäntilanteenne juuri nyt? Vastausvaihtoehtoina kysymykseen on annettu: hyvin yksinäinen, melko yksinäinen, vähän yksinäinen, ja ei lainkaan yksinäinen. Käytäessä saatuja vastauksia läpi, on voitu todeta, että melko yksinäisten osuus keski-ikäisistä (35–64-vuotiaista) on vuodesta 1992 lisääntynyt joka ikäryhmässä. Eniten melko yksinäisten osuus on kasvanut 45–54-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa kasvua on tapahtunut hieman yli neljästä prosentista vastanneita hieman yli 12 prosenttiin. Mikäli tarkastellaan vuoden 2015 vastauksia, voidaan todeta, että prosentuaalisesti eniten itsensä melko yksinäisiksi tuntevia on 45–54-vuotiaiden ikäryhmässä. Parisuhdetilastoinnin valossa saadaan selville, että melko yksinäisiä miehiä on eniten yksin

elävinä ja vähiten naimisissa tai avoliitossa. Naisten kohdalla tilanne on sama, joskaan ero ei ole niin selvä kuin miehillä.

Kontulan lisäksi myös Kinnunen (2016) on tutkimuksessaan käyttänyt pohjana FINSEX-aineistoa. Hän on lähestynyt aineistoa ilman parisuhdetta elävän miehen näkökulmasta. Ikäryhmänä tässä tutkimuksessa on 25–64-vuotiaat ja tutkimusta varten on haastateltu 30 miestä. Lopputuloksena Kinnunen (2016) esittää tutkimuksessaan, että elämä ilman kaivattua parisuhdetta heikentää terveyttä ja vähentää koettua onnellisuuden tunnetta. Hän myös korostaa, että suurin osa yksinelävistä miehistä on aiemmin ollut suhteessa ja että heillä on edelleen toive parisuhteesta.

Taulukko 1. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%) Suomi 2015. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2015).



Yllä on taulukko, jossa havainnollistetaan itsensä yksinäiseksi tuntevien prosentuaalista osuutta ikäryhmittäin. Taulukon tiedot perustuvat Terveyden- ja hyvinvoin-

nin laitoksen (THL) tekemään alueelliseen terveys- ja hyvinvointitutkimukseen. Kaikkosen ym. (2015) mukaan vuonna 2015 itsensä yksinäiseksi tuntevien prosentuaalinen osuus 20–74-vuotiaiden ryhmässä on pienempi kuin yli 75 -vuotiaiden ryhmässä. Tutkimuksessa ei ole käsitelty alle 20-vuotiaiden nuorten kokema yksinäisyyttä. Tämän tutkimuksen mukaan keski-ikäisten kokema yksinäisyys ei ole niin yleistä kuin iäkkäämpien ihmisten kokema yksinäisyys. Kuitenkin tuloksena nähdään yksinäisyyttä esiintyvän joka ikäryhmässä.

3 KESKI-IKÄ

Ihmisen elämä kuvataan kronologisesti etenevänä prosessina, jossa eri elämänvaiheet seuraavat toistaan tietyssä järjestyksessä. Lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus ovat yleisimmin käytettyjä ilmaisuja kuvaamaan näitä elämänvaihteita. Yhteistä näille jaksoille on, että ne kaikki määritellään ikäkausien mukaan. Fyysisen kehityksen näkökulmasta katsottuna ne sisältävät jokaiselle ikäkaudelle tyypillisiä kehitysvaihteita ja kaikissa vaiheissa ihmisessä tapahtuu fyysisiä muutoksia. Edellä mainittujen ilmaisujen lisäksi varsinkin puhekielessä käytetään myös muita nimityksiä kuvaamaan eri ikäkausia. Yksi näistä on keski-ikä. Puhuttaessa keski-ikästä ihmiset ymmärtävät sen viitattavan aikuisuuteen, mutta kuinka keski-ikä tieteellisesti määritellään?

3.1 Keski-ikä määrittely

Kielitoimiston sanakirja [viitattu 8.3.2016] määrittelee keski-ikä ajankaksoksi ihmisen elämässä, joka sijoittuu nuoruuden ja vanhuuden väliin. Myös Marin (2008, 228) luonnehtii keski-ikä elämänjaksona, joka sijaitsee nuoruuden hulluuden ja vanhuuden viisauden välissä. Keski-ikä ei ole olemassa tarkkoja ikämääritelmiä. Useat tutkijat Marinin (2008, 236) teoksessa määrittelevät keski-ikä hieman eri termeillä ja hieman eri aikoihin sijoittuvaksi, mutta yleisellä tasolla voidaan todeta keski-ikä sijoittuvan ikävuosien 40–60 välille. Keski-ikä määrittelyyn vaikuttaa osaltaan myös kokemuksellinen näkökulma; sekä määrittelijä että kohde kokevat jokaisen ikävaiheensa yksilöllisesti (Marin 2008, 239). Koska ihmisen elinikäennuste on aikojen kuluessa pidentynyt, myös käsite keski-ikä on samalla laajentunut ja sen alku- ja loppuaikoja on entistä hankalampi tiukasti määritellä.

Ihmisen elämänkaaren kesto ajatellen, keski-ikä on edellä mainitun rajauksen mukaan varsin pitkä ajanjakso. Määriteltäessä aikuisuutta, pystytään osoittamaan tietynlaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kriteerit, joiden täytyttyä voidaan yksilö todeta aikuiseksi. Näitä ovat esimerkiksi yksilön fyysiset ominaisuudet (ulkoisesti aikuisen näköinen), täysi-ikäisyyden ikäraja, yhteiskunnallinen osallisuus (esimerkiksi äänestys-oikeus ja verenluovutusmahdollisuus). (Marin 2008, 229–231.)

Koska keski-ikä ei ole samalla tavalla määritelty, niin siihen ei myöskään pystytä samalla tavalla sitomaan mitään kriteereitä jotka täyttämällä ihminen on keski-ikäinen. Keski-ikä on suomen kielessä vakiintunut ja yleisesti ymmärretty termi ja soveltuu hyvin tutkimukseni henkilöryhmän rajaamiseen.

Tässä tutkimuksessa keski-ikäisillä ihmisillä tarkoitetaan 35–60-vuotiaita henkilöitä. Keski-ikäisyyden kriteerinä on tutkimuksessa ainoastaan ikä, ei esimerkiksi perhesuhteet, elämäntilanne tai jokin muu seikka. Rajaus on tehty sekä tutkijoiden määritelmien perusteella että henkilökohtaisten intressien takia. Laajemmalla ikäjakaumalla on haluttu varmistaa että aineistoa on riittävästi tutkimuksen toteutukseen. Lisäksi tavoitteena oli saada vastauksia myös perheellisiltä yksinäiseksi itsensä tuntevilta.

3.2 Keski-ikä elämänvaiheena

Keski-ikä elämänvaiheena tulee ihmisten puheissa useimmiten esiin käytettäessä ilmaisua ”keski-ian kriisi”. Kriisi määritellään Kielitoimiston sanakirjassa [viitattu 31.10.2016] käänteeksi tai murrokseksi. Suomen Mielenterveysseura [viitattu 30.10.2016] määrittelee kriisin asiaksi, jota on vaikea käsitellä ja joka heikentää ihmisen elämäntilannetta. Tämä voi olla esimerkiksi jokin menetys tai elämäntilanteessa tapahtuva muutos. Usein keski-ikäisenä ihmisen elämässä tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat elämään kokonaisvaltaisesti. Tämä on varmasti ollut syytä ”keski-ian kriisi” käsitteen muodostumiseen. Keski-ian kriisiherkkyyden kanssa ristiriidassa on Marinin (2008, 239–240) näkemys, jonka mukaan keski-ikä on ihmisen elämässä vakaata aikaa. Hänen mukaansa ihminen on silloin toimintakykyinen eikä ikääntymisen mukanaan tuomat vaivat vielä vaivaa. Marinin mukaan keski-ikäisen elämä on seesteistä ja perhekeskeistä. Nuoruuden kasvukivut ja tulevaisuutta varten tehtävät päätökset ja ratkaisut on tehty ja elämä on asettunut uomiinsa.

Mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat 35–60-vuotiailla kriisejä? Voidaan todeta, että kokiessaan kriisejä ihminen on joko tyytymätön johonkin, häneltä puuttuu jotain tai hän tuntee muutosvastarintaa elämässään tapahtuvia asioita kohtaan. Tällaisessa tilanteessa ihminen on epävarma omasta itsestään ja elämäntilannestaan.

voi olla kadoksissa. Tämä epävarmuus saa ihmisen pois normaalilta mukavuusalueelta ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti yksilön kokemaan hyvinvointiin. Keski-iässä ihminen on vielä hyväkuntoinen ja toimintakykyinen. Tässä iässä kuitenkin huomaa, ettei ole fyysisesti enää nuoruuden tasolla. Marin (2008, 241) pitää tärkeänä, että viimeistään keski-iässä ihminen alkaa huolehtia omasta hyvinvoinnista ja terveydestä. Tällä tavoin voi edes auttaa toimintakyvyn säilymistä myöhäisempiin vuosiin. Näiden fysiologisten muutosten huomaaminen voi olla alkuna tyytymättömyydelle ja sitä kautta kriisille.

Keski-ikä on aikaa, jolloin ihmisen elämässä tapahtuu usein suuria muutoksia. Avioero, työttömyys, lasten muuttaminen pois kotoa tai omien vanhempien kuolema ovat elämäntapahtumia, jotka vaikuttavat ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Näiden mullistavien elämäntapahtumien lisäksi myös ystävien puute on yksi henkistä painetta luova asia (Tornstam 1981, Marinin 2008, 241 mukaan). Ystävien puute voi näkyä selvemmin vasta sitten, kun perhetilanne esimerkiksi avioeron tai lasten kotoa pois muuttamisen myötä muuttuu. Enää ihminen ei olekaan perheensä ympäröimänä vaan hän huomaa olevansa vailla ulkopuolisia, sosiaalisia kontakteja.

Nurmi ym. (2009, 167–168) viittaavat teoksessaan Levinsonin (1978) ja Vaillant (1977) näkemyksiin, joiden mukaan keski-ikäisen kriisejä ei oikeastaan ole olemassakaan vaan kyseessä ovat yksittäiset tapahtumat, jotka osuvat ihmisten elämässä yleensä keski-ikään. Puhuttaessa keski-ikäisen kriisistä voidaan vaikeitakin elämäntapahtumia selittää tiettyyn ajanjaksoon kuuluviksi ja näin yleisesti hyväksyttävämiksi kuin muuten olisi. Ihminen ei koe niin suurta häpeää ja epäonnistumisen tunnetta, kun ilmiö on selitettävissä kriisinä, sen sijaan että tapahtuneen syitä analysoidisiin syvemältä.

Keski-ikäisen sosiaalinen elämä on usein perhe-, työ- ja harrastuspainotteista. Perheellisillä keski-ikäisillä suuren osan sosiaalisesta verkostosta muodostavat lasten luokkatovereiden sekä harrastusryhmien vanhemmat. Arkea eletään lasten ehdoilla ja heidän harrastustensa mukaan. Keski-ikäisen oman sosiaalisen ympäristön muodostavat työyhteisö sekä mahdollisten harrastusten mukanaan tuomat yhteisöt. On täysin persoonakohtaista, kuinka paljon näiden ryhmien olemassaolo vaikuttaa elämään. Yhä enenevässä määrin työ on eriytetty vapaa-ajasta ja hyvin

harva on tekemisissä työkavereidensa kanssa vapaa-ajalla. Saari (2010,125) korostaa työn merkitystä yksinäisyyden vähentäjänä. Parhaimmillaan työ antaa elämälle sisältöä ja merkitystä. Suomalaisessa yhteiskunnassa työn tekemiselle annetaan suuri arvo, joten on helppo ymmärtää Saaren näkemystä.

Keski-ikäisenä ihminen tekee usein elämästään eräänlaista välitilinpäätöstä. Hän katsoo taakseen ja miettii aiemmin tehtyjä valintoja. Keski-ikäisenä miettii, onko elämä mennyt niin kuin on ajatellut sen menevän. Voi myös pohtia olisiko toisella valinnoilla voinut vaikuttaa elämäänsä siten, ettei esimerkiksi olisi yksinäinen. Lohdullista on, että keski-ikäisenä on vielä mahdollista tehdä muutoksia omaan elämäänsä, jotta se muuttuisi paremmaksi ja tyydyttävämmäksi. (Kokko 2010, 3.)

4 YKSINÄISYYS

Kehittyäkseen psyykkisesti ja sosiaalisesti tasapainoiseksi yksilöksi, ihminen tarvitsee kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Samaan aikaan jokaisella on kuitenkin yksilöllinen tarve omaan tilaan ja rauhaan. Siinä, missä toinen nauttii yksinolosta, voi toinen kokea sen ahdistavana. Yksilölliset erot määrittelevät erittäin paljon sitä, kuinka ihminen yksilönä kokee yksinolon ja yksinäisyyden. Nykyään yksinäisyydestä puhutaan enemmän kuin ennen. Puhumisen lisäksi sitä on tutkittu ja yritetty määrittää sekä eri teorioiden kautta, että kokemuksellisten aspektien kautta. Määrällisesti eniten tutkimuksia on tehty koskien nuorten ja ikäihmisten yksinäisyyttä, mutta se ei tarkoita sitä, ettei yksinäisyyttä olisi joka ikäryhmässä. (Heiskanen 2011, 77–78).

Keltikangas-Järvinen (2010, 20–27) korostaa yksilön sosiaalisten taitojen merkitystä osana ihmisten välistä vuorovaikutusta. Hänen mukaansa aikuisten sosiaalisia taitoja ja niiden merkitystä on tutkittu erittäin vähän. Myös Cacioppo (2012) nostaa esille sosiaalisten taitojen merkityksen puhuttaessa yksinäisyydestä ja sen ehkäisystä. Sosiaaliset taidot tai niiden puute ovat yksi tekijä määriteltäessä yksinäisyyteen johtavia tekijöitä. Seuraavassa kappaleessa tarkastellaan yksinäisyyden määritelmää tarkemmin.

4.1 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyyden määrittely on hankalaa, sillä se on jotain mille ei ole olemassa sääntöjä, raameja tai valmiiksi määriteltyä kaavaa. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttavat elämäkokemuksen lisäksi ihmisen omat persoonalliset ominaisuudet. Myös eleyillä elämäntilanteilla on omat vaikutuksensa koettuun yksinäisyyteen. Heiskanen (2011, 78) määrittelee yksinäisyyden yksilön henkilökohtaisesti kokeeksi tunnetilaksi, jossa esille nousee kokemus erilaisuudesta muihin verrattuna. Hän viittaa tekstissään Peplau ja Perlmanin (1982, 1–20) ajatuksiin, joiden mukaan yksinäisyys on tunteena vastenmielinen ja aiheuttaa ahdistusta. Myös Peplau ja Perlman korostavat yksinäisyyttä henkilökohtaisena kokemuksena, jolle ei voi määritellä mitään selkeitä raameja. Saari (2009, 39–44) mukailee Heiskasen

ajatuksia. Hän näkee sosiaaliset suhteet porttina onnellisuuteen ja tyytyväiseen elämään. Lisäksi hän korostaa hyväksynnän merkitystä ihmisen koettuun hyvään oloon ja tätä kautta kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan. Cacioppo (2012) painottaa yksilöiden tarvetta kontaktiin toisten kanssa. Hänen mukaansa yksinäisyydessä haitallisinta on, ettei tunnista merkkejä, jotka kertovat yksilön jäämisestä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Näitä merkkejä ovat muun muassa vieraantuminen yhteisöistä ja erilaisuuden sekä arvottomuuden tunne. Mikäli ihminen ei tunnista näitä merkkejä itsessään, on vaarana yksinäisyyden kroonistuminen ja se voi aiheuttaa erilaisia psyykkisiä tai fyysisiä vaivoja.

4.2 Yksinäisyys teorioina

Teoreettisesti tarkasteltuna yksinäisyyttä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa esitellään Tiikkaisen näkemys. Tiikkainen käy läpi teorioissaan yksinäisyyttä niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. Tämä on tärkeää ilmiön kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kannalta. Tiikkaisen teorioiden ohella tutkimuksessa käsitellään myös muiden tutkijoiden teorioita. Tällä pyritään toisaalta tukemaan Tiikkaisen näkemyksiä ja toisaalta etsimään erilaisia näkökulmia aiheeseen.

Tiikkainen (2011, 59–75) jakaa yksinäisyyden neljään teoriaan. Nämä teoriat käsittelevät yksinäisyyttä kukin omasta suunnastaan. Psykodynaamisessa teoriassa avainasemassa ovat yksilön lapsuuden kokemukset. Lagus (2014) jakaa Tiikkaisen kanssa näkemyksen siitä, että varhaislapsuudessa koetut hylkäämiskokemukset ja hoivan puuttumisen kokemukset johtavat pahimmillaan raskaaseen yksinäisyyteen. Tällaiset yksilöön varhaislapsuudesta vaikuttaneet kokemukset ovat myös yhtenä syynä mielenterveysongelmille. Myös Keltikangas-Järvinen (2010, 153–154) korostaa varhaislapsuuden turvallisen kiintymyssuhteen luomisen tärkeyttä yksilön psyykkisen kehityksen turvaamiseksi. Psyykkisten tarpeiden kautta tarkasteltuna lapsuudesta saakka koettu eristäytyminen ja hylkäyskokemukset juurtuvat yksilön minuuteen niin vahvasti, että sillä on vaikutusta koko myöhäisempään elämään.

Eksistentiaalinen teoria lähtee siitä oletuksesta, että yksinäisyys ja yksinolo kuuluvat ihmisen elämään luontaisena osana. Toisin kuin psykodynaamisessa teoriassa, eksistentiaalisessa teoriassa yksinäisyys nähdään voimaannuttavana ja ihmistä kasvattavana kokemuksena. Tämän teorian keskiössä on ihmisen oma sisin, sekä näkökulma, että yksinäisyyden kokemusten kautta oppii tuntemaan omaa itseään ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. (Tiikkainen 2011, 62–65).

Tiikkaisen (2009, 65–66) mukaan kognitiivisessa teoriassa keskiössä on yksilön käsitys omasta elämästä ja kuinka hän sen kokee. Kognitiivisen teorian mukaan yksilön kokemaa yksinäisyyttä korostaa yhteisöjen ja yhteiskunnan normit. Yksilön ajatusmaailmaa muokkaa yleisesti vallalla olevat niin sanotut normaaliuden käsitteet.

Neljäntenä yksinäisyysteorian Tiikkaisella (2009, 67–71) on interaktionistinen teoria. Tämä teoria yhdistää sekä yksilön persoonalliset ominaisuudet, että ympäristön vaikutukset yhteen. Tiikkainen liittyy tähän teoriaan sekä emotionaalisen yksinäisyyden että sosiaalisen yksinäisyyden. Näitä yksinäisyyden tyyppejä käsittelee myös Kangasniemi (2005, 241–245). Hän luokittelee emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden tunteeksi, joka liittyy läheisten ihmissuhteiden kaipuuseen sekä kanssakäymisen kaipuuseen muiden ihmisten kanssa. Toisin kuin Tiikkainen, Kangasniemi (2005, 244–245) lisää tähän vielä fyysisen yksinäisyyden. Tällä hän tarkoittaa puhtaasti fyysistä kosketusta toisten ihmisten kanssa.

Kun tarkastellaan keski-ikäisten yksinäisyyttä teorioiden valossa, pystytään osoittamaan yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Toisaalta yksinäisyyteen voi omilla valinnoillaan ja teoillaan jonkin verran vaikuttaa, mutta elämässä voi olla tai tulla eteen asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa ja jotka lisäävät yksinäisyyden kokemuksia. Kuten tutkijat ovat todenneet, lapsuuden kokemukset ovat pohja, jolle ihminen elämänsä rakentaa. Näihin kokemuksiin ei voi kovinkaan paljoa itse vaikuttaa, mutta niiden merkitys esimerkiksi keski-ikäisten yksinäisyyskokemuksissa voi olla merkittävä. Myös yksilön persoonalliset ominaisuudet sekä itsetuntemus vaikuttavat henkisiin voimavaroihin. Nämä tulevat esiin tavassa sietää pettymyksiä ja kyvyssä käsitellä niitä. Myös vastuunottaminen omasta elämästä liittyy yksilön henkiseen vahvuuteen ja sitä kautta taitoon käsitellä omia tunteitaan. Tämä voi korostua keski-ikäisillä jolloin yleisesti ajatellaan elämän perusasioiden olevan jo kohdal-

laan. Tämä liittyy Tiikkaisen näkemykseen yhteiskunnan normaaliuden käsitteestä. Mikäli keski-ikäisellä ei olekaan työtä, perhettä, asuntoa tai jotain muuta yhteisön tai yhteiskunnan määrittelemää asiaa, se voi olla merkittävä tekijä määriteltäessä yksinäisyyteen johtaneita syitä.

4.3 Yksinäisyyden syyt

Yksinäisyyden syyt ovat hyvin moniulotteiset. Heiskanen (2011, 83–84) viittaa tekstissään Suomen Mielenterveysseuran tekemään yksinäisyyskyselyyn, jonka tuloksista käy ilmi, että laaja-alaisesti tarkasteltuna yksinäisyyden syitä ovat: itses-
tä johtuvat syyt, ulkopuoliset syyt ja elämäntilanteesta johtuvat syyt. Kun näitä syi-
tä tarkastellaan keski-ikäisen yksinäisen näkökulmasta, voidaan huomata kaikkien
näiden syiden vaikuttavuus myös tässä ikäryhmässä.

Mitä ovat ne syyt, jotka johtuvat yksilöstä itsestä? Niin Nevalainen (2009, 30–47)
kuin Heiskanen (2011, 83–84) nostavat esiin tiettyjä persoonallisuuden piirteitä,
joilla voidaan katsoa olevan yhteys yksinäisyyteen. Näitä ovat yksilön ujous ja ar-
kuus sekä tunne erilaisuudesta sekä alemmuudentunnosta. Keltikangas-Järvinen
(2010, 24) esittää, että ihmisen sosiaaliset taidot heijastavat hänen persoonaansa
sen lisäksi, että ne kertovat ihmisen kyvystä olla kanssakäymisessä toisten kans-
sa. Nyky-yhteiskunnassa yksilön epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa sekä heikot
sosiaaliset taidot ovat varmasti yksi merkittävimmistä yksinäisyyden tunnetta li-
säävistä tekijöistä. Niin työelämässä kuin muissakin elämäntilanteissa korostetaan
hyviä sosiaalisia taitoja, ulospäin suuntautunutta persoonaa ja rohkeutta (Jokinen,
2005, 23). Ujo ja arka, kenties sosiaalisesti rajoittunut ihminen kokee pääsevänsä
helpommalla eristäytymällä ja jättäytymällä pois itselleen vaikeista tilanteista. Kos-
ka persoonanpiirteinä ujous ja varautuneisuus eivät ole nyky-yhteiskunnassa ar-
vostettuja ominaisuuksia, persoonaltaan tällaiset yksilöt jäävät helposti vilkkaam-
pien ja sosiaalisten ihmisten varjoon. Keski-ikäisenä ihminen entistä selvemmin
tiedostaa omat persoonallisuudenpiirteensä sekä sen, että tietyt persoonanpiirteet
ja ominaisuudet eivät muutu vuosien saatossa. Nuorempana arka ja ujo on voinut
haaveilla aikuisena olevansa rohkea ja ulospäin suuntautunut. Aikuisena voi kui-

tenkin olla pettymys huomata, ettei omassa itsessä olekaan tapahtunut kyseistä muutosta.

Ulkopuolisina yksinäisyyttä aiheuttavina syinä Heiskanen (2011, 83) nostaa esiin yksilön lapsuuden ajan kokemukset. Turvattomuuden tunne ja läheisyyden puuttuminen sekä muut negatiiviset lapsuuden kokemukset voivat olla syynä yksilön kokemalle yksinäisyydelle. Keltikangas-Järvinen (2010, 38–39) korostaa lapsen sosiaalisessa kasvussa ja kehityksessä aikuisilta saadun palautteen merkitystä. Tämä vuorovaikutus ympäristön kanssa muokkaa lapsen persoonanpiirteitä niitä joko vahvistaen tai heikentäen. Lagus (2014) korostaa yksilön tarvetta jo vauvana kokea fyysistä kontaktia toisen ihmisen kanssa. Mikäli tämä vaihe jää vauva- ja pikkulapsi-ikäisenä kokematta ja lapsi jää vaille hoivaa, on suuri riski, että hänestä tulee yksinäinen. Lagus käyttää tällaisesta yksinäisyydestä termiä ”syvin yksinäisyys”. Tällöin yksinäisyys syntyy kaipuusta kosketukseen ja toisen ihmisen fyysiseen läheisyyteen. Tämä on raadollisin ja koskettavin syy yksilön kokemaan yksinäisyyteen. Keski-ikäisen näkökulmasta tarkasteltuna tällainen yksinäisyys on jo sisäsyntyistä. Lagus (2014) mainitsee yksinäisyyden sisäistymisestä identiteetiksi ja se kuvaa hyvin tällaista tilannetta.

Muina ulkopuolisina yksinäisyyden syinä sekä Heiskanen (2011, 83) että Nevalainen (2009, 30–47) näkevät muuttamisen. Heiskanen sisällyttää muuttamiseen sekä maahanmuuttajien kokeman ulkopuolisuuden tunteen, että myös muuttojen aiheuttaman välimatkojen pidentymisen sukulaisiin ja ystäviin. Nevalainen puolestaan näkee muuton olevan riskinä yksinäisyydelle nimenomaan silloin kun yksilö muuttaa usein vaihtaen paikkakuntaa. Keski-ikäisenä muutto todennäköisesti liittyy johonkin toiseen suureen elämäntilanteessa tapahtuvaan muutokseen. Työn perässä muutto tai perhetilanteissa tapahtuneiden muutoksen takia muutto ovat keski-ikäisellä merkittävimmät syyt muuttoon.

Myös eri elämäntilanteista johtuvat syyt voivat olla syynä yksinäisyydelle. Saari (2011, 108–124) näkee elämäntilanteissa tapahtuvat muutokset yhtenä merkittävänä yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä. Hänen mukaansa nuorten pidentyneet opiskeluajat ja elämäntilanteesta johtuva alueellinen liikkuvuus lisäävät nuoren ikäryhmän yksinäisyyttä. Ikäihmisten kohdalla eläkkeelle jääminen ja noussut elinikä selittävät yksinäisyyden olemassaoloa. Heiskasen (2011, 84) listaus elämäntilan-

teesta johtuvista yksinäisyyden syistä kattaa ihmisen koko elämän ja on yhteydessä elämänkaaren luontaisiin muutostilanteisiin. Nuorten kohdalla muutto lapsuudenkodista ja perheen perustamiseen liittyvät tilanteet ovat tilanteita, jolloin on ehkä tavallista herkemässä vaiheessa kokemaan yksinäisyyttä. Keski-ikäisellä lasten muutto pois kotoa ja työelämässä tapahtuvat muutokset (työttömyys ja myöhemmin eläkkeelle siirtyminen) ovat tällaisia voitaisiinko sanoa riskitilanteita. Merkittävää on myös huomioida perhetilanteessa tapahtuvat muutokset; ero tai joko oma tai perheenjäsenen sairastuminen tai läheisen kuolema.

Keski-ikäisten yksinäisyys selittyy osaltaan Jokisen (2005, 9–10) Helsingin Sanomista (15.3.2003) tekemään viittaukseen, jonka mukaan lisääntyneet avioerot ovat lisänneet ainakin keski-ikäisten miesten yksinasumista. Myös Kinnunen (2016, 2) on sitä mieltä, että miehet, jotka eivät elä parisuhteessa ovat alttiimpia yksinäisyyden kokemukselle kuin suhteessa elävät miehet. Kinnusen tekemän tutkimuksen ikäryhmä on 25–64 vuotta. Tämä on ikäryhmänä laajempi kuin keski-ikäisyyden määritelmän mukainen ryhmä, mutta antaa kuitenkin luotettavan käsityksen ilman parisuhdetta olevien miesten kokemasta yksinäisyydestä. Kinnusen (2016,8) tekemien haastatteluiden tuloksena on että 55 prosenttia haastatelluista haluaisi intiimin suhteen. Tämä osoittaa sen, että parisuhde on yksinäisten miesten toiveena.

Kuten voidaan havaita, yksinäisyyteen vaikuttavat mitä moninaisimmat syyt. Ei voida nostaa mitään yksittäistä tapahtumaa tai ilmiötä ylitse muiden. Tämä osaltaan tekee yksinäisyyden tutkimisen haastavaksi. Yksinäisyyttä ei voida tarkastella lainalaisuuksien tai määrättyjen ominaisuuksien kautta. Keski-ikäisellä yksinäisyyden syyt voivat olla jo varhaislapsuudessa tai myöhemmin elämässä eteen tulleissa tilanteissa. Yksinäisyyden monimuotoisuus on juuri sen yksilöllisessä ja henkilökohtaisessa kokemisessa. Kartoitettaessa yksinäisyyden syitä, voidaan havaita yksinäisyyden useimmiten esiintyvän negatiivisena ilmauksena. Sitä se ei kuitenkaan aina ole. Ihmisillä on erilaiset tarpeet sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yksinäisyyteen liittyen. Toiset viihtyvät huomattavan paljon yksin, kaipaavat omaa tilaa ja mahdollisuuksia olla itsekseen, kun taas toiset tarvitsevat ympärilleen muita ihmisiä ja vuorovaikutusta. Tätä vastakohtaisuutta tarkastellaan seuraavassa kappaleessa yksin vai yksinäinen.

5 YKSIN VAI YKSINÄINEN?

Tutkittaessa yksinäisyyttä ilmiönä, on hyvä erottaa toisistaan vapaaehtoinen ja pakon sanelema yksinäisyys. Koska yksinäisyys voi olla näitä molempia, liittyy sen kokemiseen niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Nevalaisen (2009, 18–21) mukaan vapaaehtoisesti yksinäinen ei välttämättä ole yksinolostaan onneton, vaan hän kokee sen rauhoittavana ja vahvistavana. Heiskanen (2011, 80) toteaa pakollisen yksinäisyyden kokemisen olevan ihmisen elämää kokonaisvaltaisesti muokkaava tunne. Sekä Saari (2009, 120) että Lagus (2014) molemmat tuovat esiin negatiivisen yksinäisyyden kokemukset ihmisen tuntemina arvottomuuden, ahdistuksen, ulkopuolisuuden, surun, häpeän ja lohduttomuuden tunteina.

5.1 Vapaaehtoinen yksinäisyys

Samalla tavoin, kun ihmisellä on tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen, on ihmisellä myös tarve olla välillä yksin. Useat eri tutkijat ovat maininneet yksinäisyyden voivan olla jotain muutakin kuin negatiivista ja ahdistavaa. Jokinen (2005, 13–14) nostaa esille ajatuksen, jonka mukaan yksinäisyys voidaan nähdä elämässä myönteisenä voimavarana. Saaren (2009, 119) mukaan yksinäisyys sanaa ei juurikaan käytetä myönteisessä merkityksessä, mutta myös hän on sitä mieltä, että positiivista yksinäisyyttä esiintyy. Saaren mukaan tällainen ajattelu nousee esiin käsitteillä ”oma rauha”, ”oma tila” tai ”kiireettömyys”. Lagus (2014) on samoilla linjoilla Jokisen ja Saaren kanssa. Hän nostaa esiin ihmiset, joille yksinäisyys on positiivinen tekijä elämässä. Näille omaehtoisesti yksin viihtyville yksinolo on akkujen lataamista, voimaannuttavaa ja rentouttavaa. Yksinäisyys on voimavaroja lisäävää silloin, kun se on yksilön oman valinnan mukainen olotila. Niin Lagus (2014) kuin Saari (2009, 49–119) mainitsevat, että yksilö voi myös tavoitella yksinäisyyttä toivottuna olotilana ja että hän tietoisesti haluaa olla yksin. Tätä ajatusmallia tukee myös Eräsaaren (2011, 35) havainto siitä, että yksinäisyys voi olla kaivattua ja tavoiteltavaa.

Vapaaehtoinen yksinäisyys voi olla seurausta elämässä tapahtuvista tai tapahtuneista asioista. Psykykinen kuormitus voi vaatia vastapainoksi tilaa ja aikaa ajatte-

lulle ja ajatusten kasaamiselle, puhekielessä puhutaan ”aivojen nollaamisesta”. Myös ihmissuhteissa tapahtuneet negatiiviset kokemukset voivat saada yksilön etsimään omaa rauhaa ja aikaa. Tällöin yksinäisyys on vapaaehtoista, koska silloin halutaan antaa itselle mahdollisuus toipua aiemmista ihmissuhdekokemuksista. Yksinolo antaa ihmiselle mahdollisuuden koota oma minuutensa jonka jälkeen hän on valmis uusiin ihmissuhteisiin. (Nevalainen 2009, 18–19.)

Edellä mainittujen seikkojen lisäksi, myös luonteenpiirteillä on merkitystä yksinäisyyden kokemisessa. Yksilö voi olla perusluonteeltaan sosiaalinen ja aktiivisesti toisten seuraan hakeutuva tai vastavuoroisesti itsekseen viihtyvä ja yksinäisyydestä nauttiva. Nämä luonnepiirre-erot selittävät pitkälti sitä, miksi toiset ihmiset tarvitsevat ympärilleen tiheämmän sosiaalisen verkoston toisten ollessa tyytyväisiä harvempaan verkostoon. Ojala ja Kontula (2002, 34–39) näkevät yksin olemisessä erilaisen merkityksen erilaisille ihmisille. Nämä merkitykset voivat myös vaihdella iän ja kulloisenkin elämäntilanteen myötä ja silloin myös tarve yksinäisyydelle vaihtelee. Ihminen on kuitenkin aina jollain tavalla riippuvainen sosiaalista suhteistaan ja ympärillään olevista verkostoista.

5.2 Sosiaaliset suhteet ja verkostot

Läpi elämän ihminen elää erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa. Suoraviivaisesti ajatellaan, että perheellisellä ja työssäkäyvällä on olemassa useitakin sosiaalisia verkostoja, joihin hän kuuluu. Monelle perheelliselle keski-ikäiselle yksinäisyys voi jotain, jota kaippaa ja kokee saavansa liian vähän. Kuuluminen useisiin erilaisiin verkostoihin ei takaa sitä, ettei yksilö voisi tuntea itseään yksinäiseksi. Onkin virheellistä ajatella, että perhe tai työpaikka takaa yksilölle riittävästi sosiaalisia kontakteja. Yksinäisyydessä on aina kysymys jokaisen henkilökohtaisesta tunteesta, joten on mahdollista, että parisuhteessa elävä perheellinen työssäkäyvä kokee syvääkin yksinäisyyttä. Tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että yksilö voi kokea yksinäisyyttä asuessaan yhteisössä tai toisaalta kaikki yksinelävät eivät koe olevansa yksinäisiä (Jokinen 2005, 9; Saari 2009, 106; Nevalainen 2009, 11).

Cacioppo (2012) korostaa, että ihminen voi tuntea itsenä yksinäiseksi vaikka olisi muiden ympäröimänä. Tällä hän haluaa painottaa sitä, että pelkkä olemassaolo

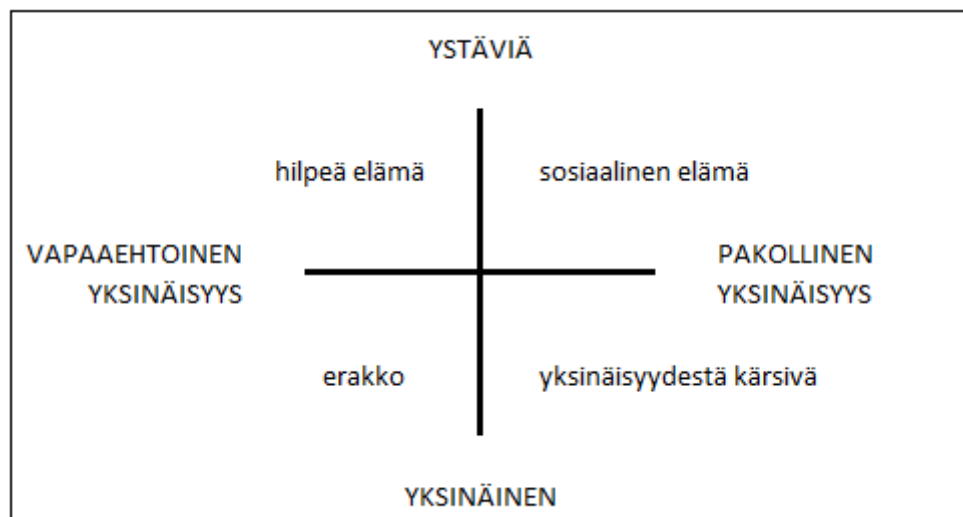
toisten ihmisten lähellä ei riitä. Jotta ihminen tuntisi itsensä sosiaalisesti tyytyväiseksi, hän tarvitsee yhteyden toisiin ihmisiin. Vuorovaikutus toisen ihmisten kanssa kasvattaa sosiaalista identiteettiä ja vahvistaa ihmisen käsitystä siitä, kuka hän on ja mikä hänen roolinsa yhteisön jäsenenä on. Cacioppo (2012) tähdentää myös että yhteyksien määrällä ei ole niin suurta merkitystä kuin niiden laadulla. Laadukkaat sosiaaliset kontaktit täyttävät sosiaalisuuden tarvetta ja sitä kautta ovat ehkäisemässä yksinäisyyttä.

Suomalaisessa kulttuurissa perhe-elämä on aina ollut keskiössä. Entisaikojen yhteiskunnassa perheen ja suvun merkitys oli vahva puhtaasti käytännön syistä. Useat sukupolvet asuivat joko samaa taloutta tai naapureina, koska elämä ja työnteko keskittyivät omalle maatilalle. Yhteisöllisyys kyläasukkaiden kesken oli käytännön sanelemaa ja elämälle välttämätöntä. Tällaisessa yhteiskunnassa yksinäisyydelle ei ollut jalansijaa eikä se olisi ollut käytännössä edes mahdollista. (Nevalainen 2009, 10). Agraariyhteiskunnassa varsinkin naisten oli käytännössä mahdollista kuvitella asuvansa yksin. Vaikka yksin eläminen ei enää nykyisin ole niin suuri tabu kuin vuosikymmeniä sitten, perhe-elämä mielletään yhä edelleen normaaleimmaksi elämisen malliksi. Tämä korostuu erityisesti silloin, kun yksinasuvalla ei ole esittää mitään konkreettista syytä yksin elämiselleen (Jokinen 2005, 1). Saari (2009, 124–125) toteaa, että usean henkilön perheyhteisöissä yksinäisyyttä koetaan harvemmin kuin pienissä perheissä. Myös lasten kuuluminen perheyhteisöön vähentää yksinäisyyden määrää.

Tärkeän sosiaalisen verkoston keski-ikäisillä muodostavat ystävyysuhteet. Lousan (2015, 3) mukaan Fiebert ja Wright (1989) ovat todenneet ystävyysuhteiden paranevan laadullisesti keski-ikässä. Heidän mukaansa keski-ikäisten ystävyysuhteissa luottamus ja tunteet ovat suuressa osassa ja ystävyysuhteita arvostetaan. Keski-ikäinen tiedostaa omat tarpeensa ja toiveensa eikä ylläpidä ystävyysuhteita, jotka eivät täytä hänen emotionaalisia tarpeitaan. Lousan (2015,3) mukaan Goodwin (1996) ja Reisman (1981) ovat sitä mieltä, että keski-ikäiset kokevat ystävän merkityksellisenä luottamuksellisten asioiden jakamisessa sekä seuralaisena sosiaalisissa tapahtumissa ja vapaa-ajanvietossa.

Nevalaisen (2009, 20–22) näkemyksen mukaan yksinäisyyden voi muotoilla nelikentän malliin. Siinä käsitellään yksinäisyyttä sekä vapaaehtoisuuden, että pakolli-

suuden kautta. Vapaaehtoisessa yksinäisyydessä on Nevalaisen mukaan kyse erakoitumisesta, jolloin yksinäinen ei koe elämänlaatunsa heikentyvän yksinäisyydestä. Pakotettuna yksin olevalle yksinäisyys taas on kärsimystä. Mikäli ihmisellä on ympärillään ihmisiä ja hän nauttii siitä, voidaan ajatella ihmisen olevan onnellinen. Mikäli ihminen on pakotettuna vilkkaaseen sosiaaliseen elämään, hän tarvitsee välillä yksinäisyyttä ja vetäytymistä pois sosiaalisista tilanteista. Kuvioissa näkyy hyvin yksinäisyyden eri ulottuvuudet. Kuten Nevalainen toteaa, useimmat ihmisistä elävät melko lähellä kuvion keskipistettä. Tilanteet elämässä vaihtelevat ja yksinäisyyden kokeminen samoin. Sosiaalisten suhteiden ja verkostojen määrä vaihtelee suuresti nelikentän eri osissa. Vain ihminen itse pystyy määrittelemään, mikä määrä on hänelle optimi.



Kuvio 1. V.Nevalaisen yksinäisyyden ja ihmissuhteiden ulottuvuuden nelikenttä.

6 YKSINÄISYYS ERI NÄKÖKULMISTA

Yksinäisyyden vaikutukset eivät ulotu vain yksilöön itseensä ja hänen elämäänsä. Tässä kappaleessa tarkastelen yksinäisyyden vaikutuksia yksilön näkökulman lisäksi myös yhteisöjen sekä yhteiskunnan taholta.

6.1 Yksinäisyys yksilön näkökulmasta

Tämän päivän yhteiskunta asettaa jäsenilleen paljon haasteita. Heiskanen ja Saaristo (2011, 26–27) näkevät nyky-yhteiskunnan vaativan ihmisiltä yhä parempaa elämänhallinnan taitoa. Itsenäisyyden, oma-aloitteisuuden ja yksilön vastuun korostaminen ja ihannointi asettavat jatkuvia paineita. Paineita aiheuttavat myös yhteiskunnassa vallalla olevat normiuden käsitteet. Heiskanen ja Saaristo (2011, 26) esittävät, että tämän päivän arvomaailmassa parisuhde edustaa normaaliutta ja eläminen yksin on poikkeavaa. Myös Jokinen (2005, 11–13) on samaa mieltä. Hänen mukaansa yksinäisyydestä tulee helposti yksineläjälle taakka, kun hän peilaa omaa yksinelämistään yhteiskunnan asettamien ihanteiden kautta. Saari (2009, 120) taas painottaa, että yksinäisyys voi saada entistä suuremmat mittakaavat ihmisen elämässä, jos hän vertailee elämäänsä muiden elämiin ja on siinä käsityksessä, että muiden sosiaalinen elämä on aktiivisempaa kuin hänellä. Vertailee ihminen elämäänsä toisten elämään tai ei, yksinäisyys kuitenkin antaa tunteen erilaisuudesta ja sitä kautta vieroittaa yhteiskunnan sosiaalisista kontakteista (Heiskanen & Saaristo 2011, 9). Koska yleinen mielipide suosii ydinperheajattelua ja pitää parisuhdetta normaalina, on helppo ymmärtää yksinelävään keski-ikäiseen kohdistuvat paineet. Mikäli takana on vielä ero kumppanista, niin paineet selviytymiselle yksin ovat entistä suuremmat. Saaren (2009, 128) tutkimuksen mukaan yksinäiset ihmiset kokevat osallistuvansa erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin ja toimintaan vähemmän kuin muut.

Yksinäiseksi itsensä tuntevalla keski-ikäisellä voi olla erilaisia sosiaalisia verkostoja joihin hän kuuluu, mutta hän ei koe niitä riittäviksi kattamaan omia tarpeitaan. Työyhteisön merkitys on ihmisen elämässä usein suuri ja ajatellaankin, että työ on merkittävä yksinäisyyttä poistava tekijä. Työ antaa ihmiselle toimeentulon lisäksi

yleensä myös mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa. Saari (2009, 122) toteaa että työttömillä yksinäisyys usein lisääntyy, mutta mikäli ihmisellä on elämässään jokin muu, työelämästä riippumaton sosiaalinen rooli tai hänen identiteettinsä muodostuu muustakin kanssakäymisestä kuin työelämän kautta saaduista kontakteista, niin hänen yksinäisyytensä ei lisäänty työttömyyden osuessa kohdalle. Kangasniemi (2005, 283–284) näkee yhteiskunnan rakentuneen työnteolle. Koska työ vie ihmisten ajan, ei muulle elämälle jää tarpeeksi aikaa. Kangasniemen mukaan työ ei välttämättä ole yksinäisyyttä vähentävä asia.

Saaren (2009, 132) mukaan suomalaisten tärkeimmän tukiverkon muodostavat perhe ja perheenjäsenet. Heidän apunsa on ensisijaista, kun ihminen sairastuu, kärsii rahahuolista tai muista ongelmista tai kaipaa muuta apua tai neuvoja. Toissijaisina tukijoina Saari näkee työkaverit sekä naapurit. Ystävien merkitys arjessa korostuu silloin, kun ihminen on masentunut ja tarvitsee tukea. Muutamalla prosentilla suomalaisista tukiverkko puuttuu kokonaan. Yhteiskunnan muutos nuorten muuttaessa maalta kaupunkiin aiheuttaa sen, ettei ihmisillä ole omaa sukulaisverkostoaan lähellä (Kangasniemi, 2005, 283).

Yksinäisyys vaikuttaa monella tavoin ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nevalaisen (2009, 22) mukaan mielenterveysongelmien taustalla on erittäin usein yksinäisyyttä. Myös Hiilamo (2011, 97–98) näkee masennuksella ja yksinäisyydellä olevan yhteys toisiinsa. Yksinäisyys ei vaikuta pelkästään psyykkiseen olotilaan, vaan on keskeisessä roolissa tarkasteltaessa ihmisen kokemaa fyysistä hyvinvointia. Yksinäisyys voi tuntua jopa fyysisesti. Laguksen (2014) mukaan yksinäisyystutkimukseen osallistuvista useat kuvailivat yksinäisyyttä fyysisenä kipuna esimerkiksi selässä ja hartioissa tai painon ja puristuksen tunteena rinnassa ja rintakehällä. Myös Saari (2009, 45, 240) ja Cacioppo (2012) mainitsevat yksinäisyyden olevan merkittävä haitta yksilön terveyden kannalta. Heidän mukaansa yksinäisyys on osasyynä kohonneeseen verenpaineeseen, ylipainoon, unettomuuteen sekä muihin terveysongelmiin. Yksinäiset myös tuntevat olevansa fyysisesti huonompikuntoisia kuin muut ikäisensä (Saari 2009, 135). Kun yksinäisyyden sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä tarkastelee keski-ikäisen näkökulmasta, ei voi väheksyä terveydellisten seikkojen huomioonottamista. Keski-ikäisenä ihmisellä tapahtuu kehossa muutoksia, jotka tuovat mukanaan erilaisia

vaivoja ja omalta osaltaan vaikuttavat toimintakykyyn. Yksinäisellä ei välttämättä ole motivaatiota huolehtia omasta terveydestään ja sairastumisen riski kasvaa.

6.2 Yksinäisyys yhteisön näkökulmasta

Yhteisöt ovat niitä tukipilareita, jotka rakentavat yksilöille sosiaalisia verkostoja. Yhteisöille ominaista on, että sen jäsenillä on jokin yhdistävä tekijä. (Kielitoimiston sanakirja, [viitattu 30.8.2016]). Yhteisöiksi voidaan siis lukea esimerkiksi naapurusto, harrasteryhmät tai työyhteisö. Eräsaari (2011, 31–50) lähestyy yksinäisyyden teemaa tarkastelemalla yhteisöissä tapahtuneita ja tapahtuvia muutoksia. Suurimpana yhteisöihin vaikuttavana muutoksena hän näkee kaupungistumisen. Tälle kaupungistumiselle on tyypillistä ihmisten väliset uudet kommunikointitavat teknologian kehittyessä. Elämäntavan hektisyys ja yliaktiivisuus vaikuttavat ihmissuhteiden määrään sekä laatuun. Tuloksena kaupungistumisesta on yhteisöjen ja ihmissuhteiden muuttuminen väliaikaisiksi ja merkityksettömimmiksi. Ongelmana Eräsaari (2011, 31–50) näkee myös julkisomisteisten toimijoiden yksityistämisen. Tämä johtaa hänen mukaansa toimintojen keskittymisen omaisuudenkeruuseen ja rahanansaitsemiseen sen sijaan että tavoitteena olisi yhteisöjen hyvinvointi.

Keski-ikäisenä voi olla äärettömän vaikeaa liittyä uusiin yhteisöihin. Kaikkien ei ole helppo solmia uusia suhteita. Usein ihmiset sanovat, että heillä on paljon tuttavuuksia, mutta vähän ystäviä. Tuttavilla he tarkoittavat henkilöitä, joiden kanssa ei synny syvällisiä suhteita vaan yhteydenpito ja kommunikaatio jäävät kevyelle tasolle. Uusien ystävyys-suhteiden solmiminen voi keski-ikäisellä olla haasteellista. Kuten Eräsaari (2011, 51, 74–75) mainitsee, eläminen osana yhteisöä vaatii vastavuoroisuutta. Yksinäisellä keski-ikäisellä kynnys tutustua uusiin ihmisiin voi olla huomattavan korkea ja riski tulla torjutuksi voi johtaa siihen, ettei rohkeutta ystävien etsintään ole.

Tutkittaessa keski-ikäisten yksinäisyyttä voidaan nähdä, että yhteisöllisyyden väheneminen lisää mitä todennäköisimmin myös keski-ikäisten yksinäisyyttä. Entisaikojen kyläilykulttuuri on loppunut lähes kokonaan. Koti on monelle oma yksityinen paikka, jonne ei muilla ole asiaa. Jokinen (2005, 13) ei kuitenkaan ole sitä mieltä, että yhteisöllisyys olisi yhteiskunnastamme kokonaan häviämässä. Hänen

mukaansa erilainen vapaaehtoistoiminta ja kolmannen sektorin osuus yhteisöllisyyden lisääjänä on nykyaikana merkittävä. Eräsaari (2011, 46–47) näkee kolmannen sektorin tilanteen huolestuttavana. Hänen mukaansa sen toimintaedellytykset vähenevät kaiken aikaa ja hyväksikin havaittua toimintaa lakkautetaan määrärahojen puutteessa. Myös Saari (2016) kaipaa yhteistä näkemystä eri järjestöjen sekä sosiaali- ja terveyssektorin välillä. Tällä hetkellä ei ole olemassa yhteistä linjaa näiden kahden tahon välillä ja tällainen linjanveto olisi välttämätön toimivan yhteistyön saavuttamiseksi.

6.3 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä

Yhteiskunnan muuttuessa myös ihmisten elämä yhteiskunnassa muuttuu. Eräsaari (2011,33) näkee näiden yhteiskunnallisten muutosten vaikuttavan yksinäisyyden kokemiseen. Hänen mukaansa yhdessäolon tavat ovat muutoksessa. Tämä vaikuttaa suoraan siihen, miten ihminen yksinäisyytensä kokee. Tästä on kysymys silloin, kun pohditaan esimerkiksi älylaitteiden vaikutuksia ihmisten yhdessä viettämään aikaan.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna yksinäisyys on merkittävä ongelma. Se vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja sitä kautta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Anderssonin (2016, 9) mukaan hyvinvointivaltioiden politiikassa on neljä eri osa-aluetta, jotka vaikuttavat erittäin voimakkaasti yksilöiden hyvinvointiin. Nämä osa-alueet ovat: työttömyys-, eläke-, asunto- ja perhepolitiikka. Näiden osa-alueiden vaikutukset ulottuvat jokapäiväiseen elämään ja sitä kautta ne ovat myös joko vahvistamassa tai heikentämässä ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Anderssonin ajatus nivoutuu yhteen Saaren ajatusten kanssa. Saari (2015) näkee ongelman ratkaisun olevan eriarvoisuuden vähentämisessä. Hänen mukaansa tasa-arvoisessa yhteiskunnassa ihmisillä on luottamus muihin ihmisiin. Tämä taas heijastuu luottamuksena päätöksiä tekeviin tahoihin ja sitä kautta koko yhteiskuntaan. Työttömyys-, eläke-, asunto- ja perhepolitiikalla voidaan tätä eriarvoisuutta parhaimmillaan vähentää ja sitä kautta myös puuttua ihmisten yksinäisyyteen.

Saaren (2015) mukaan ongelmanratkaisuksi ei riitä yhteisöllisyyden lisääminen. Hän näkee yhteisöllisessä toiminnassa ongelmana sen kohdistumisen jo ennes-

tään aktiivisiin ihmisiin. Ne, jotka yhteisöllisyyttä eniten tarvitsevat, eivät välttämättä ole kyvykkäitä oma-aloitteisesti osallistumaan toimintaan. Myös Siltamäki (2016) korostaa yksinäisten miesten riskiä joutua yhteiskunnassa eriarvoiseen asemaan.

Suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtuu suuria muutoksia. Globalisaatio tuo maailman entistä paremmin ulottuville. Koska Suomessa karsitaan jatkuvasti erilaisia yhteiskunnallisia järjestelmiä, ei kohta voida enää puhua hyvinvointivaltiosta. Kolmannen sektorin merkitys verkostojen luojana ja yhteistyön lisääjänä on merkittävä (Eräsaari 2011, 40–57). Rokach (2012) on sitä mieltä, että tämän päivän yhteiskunnassa ihmisten toiveet ja yhteiskunnan olosuhteet eivät kohtaa. Hänen mukaansa yhteiskunnan sosiaaliset olosuhteet eivät edistä läheisten ihmissuhteiden luomista, vaikka ihmiset niitä haluaisivat ja tarvitsisivat. Hän jatkaa, että tämän päivän kiihkeä elämänrytmi ja virtuaalimaailmojen lisääntyminen vieraannuttavat ihmiset tavallisesta fyysisestä kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa.

Nyky-yhteiskunnassa eletään yhä enemmän yksilökeskeisesti, itsenäistä elämää suosivasti ja omien tarpeiden mukaisesti. Kollektivistisessä eli yhteisöllisessä yhteiskunnassa vastuu jakautuu koko yhteiskunnalle, kun taas individualistisessa eli yksilökeskeisessä yhteiskunnassa narsistisuus korostuu ja vastuu on yksilöllä itsellään. Tämä johtaa siihen, että vain vahvimmat pärjäävät, kun taas heikommat murtuvat vastuun, paineiden ja vaatimusten alla. Tällaisessa tilanteessa epäonnistuminen voi olla sysäys syrjäytymiselle ja sitä kautta yksinäisyyden lisääntymiselle. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16–18.)

Poliittisessa päätöksenteossa on kiinnitetty huomiota yksinäisyyteen kansallisena ongelmana. Entinen sosiaali- ja terveysministeri Laura Rätty piti omana ministerikautenaan yksinäisyyttä ja sen ehkäisyä tärkeysluokaltaan hallituksen kärkiteemoihin kuuluvana hankkeena. (Mälkönen, 2015). Tällaista roolia ei yksinäisyyden ehkäisy kuitenkaan saanut. Onko tämä viesti päättäjiltä, ettei yksinäisyyttä kuitenkaan vielä pidetä yhteiskunnallisesti niin suurena ongelmana, että sen vähentämiseen tulisi käyttää laajamittaisia toimia.

Saaren (2009, 249–251) näkemyksen mukaan yksinäisyys saadaan vähentämään, mikäli yhteiskunnallisesti lisätään ihmisten arjessa asioita, jotka lisäävät hyvinvoin-

tia. Tämä edellyttää sitä, että entistä enemmän kiinnitetään huomiota ihmisten sosiaaliseen verkostoon. Saari painottaa haastattelussaan kansalaisyhteiskunnan merkitystä yksinäisyyden vähentämisessä. Heiskanen ja Saaristo (2011,16) puolestaan näkevät yhteiskunnan entistä enemmän hajoavan ja muuttuvan. Instituutiot murenevat, eikä kansalaisilla ole enää yhteisiä päämääriä. Tämän voi nähdä toteutuvan pienemmässä mittakaavassa talkootyön arvostamisen vähenemisenä. Yhteiskunnan muutokset ja murrokset heijastuvat aina jollain tavoin myös sen jäseniin ja heidän toimintaansa.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tein tutkimuksen analysoimalla 35–60-vuotiaiden henkilöiden kirjoitelmia yksinäisyydestä. Opinnäytetyössäni tavoitteena oli saada vastaus siihen, kuinka keski-ikäiset kokevat yksinäisyyden elämässään. Toteutin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Kirjoitelmia aineistonkeruumenetelmänä on käytetty myös muissa yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa. Tutkimusmuotona se soveltuu tällaisen ilmiön tutkimiseen hyvin, koska se antaa tutkijalle autenttisen kuvan yksinäisyyden kokemuksista sitä tuntevien kertomana. Ojalan ja Kontulan (2002, 20–21) laadullinen tutkimus käsitteli keski-ikäisiä yksineläjiä. Tutkimuksessa käytettiin kerronnallista eli narratiivista tutkimusmenetelmää. Tällä tavoin toteutui laadullisen tutkimuksen pyrkimys yhdistää tutkimukseen osallistujien aidot kertomukset sekä tutkijan oma ajattelu ja pohdinta aiheesta. Ojalan ja Kontulan tutkimuksen lailla, myös tässä tutkimusosuudessa yksinäisyyttä käsiteltiin tutkittavien henkilökohtaisten kokemusten kautta. Tämän lisäksi tutkittavia pyydettiin pohtimaan yksinäisyyden yhteiskunnallisia vaikutuksia sekä yhteiskunnan merkitystä yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen. Tutkimuskysymyksinä olivat:

1. Kuinka yksinäisyys on vaikuttanut yksinäisyyttä kokevan elämään ja valintoihin?
2. Miten kirjoittajat kokevat yhteiskunnan osuuden yksinäisyyden vähentämisessä? Haluavatko he yhteiskunnalta tukea yksinäisyyteensä ja olisivatko he valmiita maksamaan tarjotuista palveluista?

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus sopi parhaiten tutkittavan ilmiön tarkasteluun. Hirsjärvi ym. (2009, 164, 181, 217–219) suosittelivat laadullisen tutkimuksen tekemisessä käytettävän sellaisia menetelmiä, joissa tutkittavien oma näkökulma ja mielipiteet tulevat julki. Heidän mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkittavan kohteen ymmärtäminen. Heiskanen (2011, 78) korostaa yksinäisyyttä henkilökohtaisena tunteena, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Laadullinen tutkimus sopii tällaisen aiheen käsittelyyn, koska se antaa tutkittaville mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan aidosti ja omasta nä-

kökulmastaan. Näin saadaan tutkittavien näkemys heidän kokemastaan todellisuudesta ja voidaan päätellä tarinoiden sisältävän niitä asioita, joita tutkittavat oikeasti haluavat aiheesta tuoda esille (Vilkka 2015, 117, Varton 1992 mukaan).

Sekä Hirsjärvi ym. (2009, 161) että Alasuutari (2011,38) ovat sitä mieltä, että laadullisessa tutkimuksessa olennaista on käsitellä aineistoa holistisesti sekä mahdollisimman todenmukaisesti. Tutkimuksen tavoitteena on Alasuutarin (2011, 41, 237) mukaan osoittaa yhteneväisiä piirteitä, jotka ovat koko aineistolle ominaisia. Hän lisää laadullisen tutkimuksen tarkoituksena olevan asian tekemisen ymmärrettäväksi sekä ilmiön tutkinnan yleisellä tasolla. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 18–19, 97) painottavat teorian merkitystä tehtäessä laadullista tutkimusta. Tutkittaessa yksinäisyyttä on luontevaa tarkastella teoratiedon ja kootun aineiston suhdetta. Näiden lisäksi laadulliseen tutkimuksen lopputulokseen vaikuttaa myös tutkijan omat arvot ja mielipiteet (Hirsjärvi ym. 2009,161). Tutkija käsittelee tutkimusaineistoa kaikkien näiden osa-alueiden kautta muodostaen niistä yhtenäisen kokonaisuuden.

7.2 Aineiston kerääminen

Tutkimusaineisto on kerätty julkaisemalla laajempi kirjoituspyyntö (LIITE 1) internetissä kahdella yksinäisyyttä käsittelevällä keskustelupalstalla, kahdessa yksinäisille tarkoitettussa suljetussa Facebook-ryhmässä ja yksinäisille tarkoitettulla tukipalvelusivustolla. Suppeampi kirjoituspyyntö (LIITE 2) julkaistiin sanomalehti Aamulehdessä. Kirjoituspyynnön julkaisukanavat on valittu sillä perusteella, että internetissä on paljon yksinäisille suunnattuja sivustoja ja ryhmiä. Kirjoituspyyntö julkaistiin sanomalehdessä koska tavoitteena oli tavoittaa myös ne yksinäiset, jotka eivät käytä internetiä. Valli ja Perkkilä (2015, 112) ovat sitä mieltä, että aikuisista nettikyselyihin vastaavat innokkaimmin nuoret aikuiset vanhempien ollessa vähemmän aktiivisia. Myös tietokoneen tai muun laitteen puuttuminen saattaa estää vastaamisen.

Kirjoituspyynnössä kerrotaan muutamalla sanalla tutkimuksen aiheesta ja miksi aineistoa kerätään. Tutkimus on rajattu koskemaan 35–60-vuotiaita, joilla on kokemuksia yksinäisyydestä. Taustatietoina kirjoittajia pyydettiin mainitsemaan ikä,

sukupuoli, perhesuhteet ja elämäntilanne. Haasteena vapaamuotoisiin kirjoituspyyntöihin perustuvassa aineistossa on vastaajien kirjallinen kyvykkyys (Tuomi ja Sarajärvi, 2009, 84). Tällaisiin pyyntöihin vastaavien tulee kyetä ilmaisemaan itseään kirjoittaen. Laajempaan kirjoituspyyntöön oli liitetty mukaan kysymyksiä, joihin toivottiin kirjoittajien vastaavan. Tämän tarkoituksena oli auttaa vastaamisessa. Suppeampi kirjoituspyyntö ei näitä kysymyksiä sisältänyt, vaan siinä pyydettiin kirjoittajia vapaamuotoisesti kertomaan kokemuksistaan.

Vastauksia varten luotiin gmail-sähköpostiosoitteen. Aineistonkeruu-aika oli elokuu 2016. Tutkimuksessa ei eritelty lähdettä, jota kautta vastaukset tulivat, koska se ei ollut vastausten kannalta oleellista.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston koolla ei Vilkan (2015, 150) mukaan ole väliä, vaan aineiston sisällöllinen laatu on tärkeämpi. Kiviniemi (2015, 82) esittää että vaikka laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu saattaa koostua monen erilaisen menetelmän kautta hankitusta tiedosta, ei menetelmien suuri määrä ole kuitenkaan tutkimuksessa olennaista. Sekä Vilkan että Kiviniemen mukaan aineiston tarkoituksena on olla apuna ilmiön ymmärtämisessä. Tutkimuksen aineisto vaihteli pituudeltaan yksisivuisesta kirjoitelmasta 18 sivuiseen kirjoitelmaan. Useimmiten kirjoituksissa oli melko lyhyesti vastattu kirjoituspyynnössä esitettyihin kysymyksiin. Muutamissa vastauksissa oli kysymysten vastausten lisäksi kirjoitettu myös muuta aiheeseen liittyvää. 18 sivuisessa kirjoitelmassa aihetta oli käsitelty laajasti ja mukana oli myös paljon muuta asiaa. Kokonaisuutena tämä kirjoitelma sisälsi jonkin verran tutkinnan kannalta epäolennaista tietoa.

7.3 Aineiston analysointi

Tutkimukseni aineisto muodostui 11 kertomuksesta. Kaikki vastaukset täyttivät sisällöltään tutkimukselle annetut kriteerit, joten yhtään kertomusta ei tarvinnut jättää tutkimuksen ulkopuolelle. Kertomusten pituus vaihteli sivusta kahdeksaan-toista sivuun. Vastanneista neljä oli miehiä, viisi naisia ja kaksi ei ilmoittanut sukupuoltaan. Iäkseen vastaajat ilmoittivat 35–57 vuotta. Kaksi vastaajista ei ilmoittanut ikäänsä. Aineiston analyysitapana on teemoittelu. Tämä tapa valikoitui kirjoitelmi-

en samanmuotoisesta sisällöstä johtuen. Koska useimmat olivat vastanneet annettuihin kysymyksiin, oli teemoittelu luonteva tapa käydä aineistoa läpi.

Analyysitavan valinnassa tulee kiinnittää huomiota siihen, että valittu tapa tuo parhaiten vastauksen tutkimuksessa esitettyyn ongelmaan tai tutkimustehtävään. Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin käytetyt analyysimenetelmät ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi sekä keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi ym. 2009, 223–225.) Alasuutari (2011, 39–54) jakaa laadullisen analyysin havaintojen pelkistämiseen sekä arvoituksen ratkaisemiseen. Hänen mukaansa laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on käsiteltävän aiheen selittäminen ymmärrettäväksi käyttäen taustana aiempia tutkimuksia sekä teoreettisia viitekehyksiä. Aineiston tuottamat havainnot yhdistetään hallittaviksi kokonaisuuksiksi keskittymällä olennaisiin tuloksiin. Puusan (2011, 116–117) mukaan analyysin tarkoituksena on tuottaa kokonaisuus, joka käsittelee tutkittavaa ilmiötä yhdistellen teoriaa ja tutkimustuloksia yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Aloitin analyysini lukemalla aineiston läpi. Tällä pyrin saamaan kokonaiskuvan aineistostani ja hahmottamaan kertomuksissa esiintyvät teemat yhtenäisemmiksi kokonaisuuksiksi. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 101–103) viittaavat Milesin ja Hubermanin (1994) esittämään malliin, jossa aineistoa analysoidaan tutkimusongelmaa mukailevilla kysymyksillä. Tässä analysointitavassa samanlaiset ilmaukset ryhmitellään omiin ryhmiinsä. Käytin teemoittelussa apuna kirjoituspyyntöni liittämiä kysymyksiä, joihin toivoin vastaajien kommentoivan. Suurin osa vastaajista oli melko johdonmukaisesti käyttänyt vastauksissaan antamiani kysymyksiä pohjana, joten teemoittelu niiden mukaan oli yksinkertaista ja selkeää. Analyysini teemat olivat: Yksinäisyyden kokeminen ja sen vaikutukset elämään sekä yhteiskunnan tarjoamat palvelut yksinäisille.

Yksinäisyyden kokeminen ja sen vaikutukset elämään – teema antoi monipuolisen vastauskirjon vastaajien henkilökohtaisten kokemusten takia. Vastauksista sai erittäin hyvän kuvan siitä, miten yksinäisyys on vaikuttanut vastaajien elämään ja valintoihin. Useassa vastauksessa tuotiin esiin lapsuuden kokemuksia sekä työelämän vaikutuksia yksinäisyyteen. Yhteiskunnan tarjoamat palvelut yksinäisille – teema avasi palveluiden tarvetta kohderyhmän näkökulmasta. Vastaajat eivät olleet kovinkaan paljoa kirjoittaneet vapaasti ajatuksiaan vaan mukailivat vastauk-

sissaan pitkälti annettuja kysymyksiä. Uskon tämän johtuvan kysymysten luonteesta. Ne olivat selkeitä, mutta laaja-alaisia, jolloin niihin pystyi mahdollistamaan asioita kattavasti.

Koska useimmat tutkimukseen vastanneista olivat kirjoittaneet kirjoitelmansa vastaamalla annettuihin kysymyksiin, aineiston analysointi oli selkeää. Yhdistelin kukin kysymyksen vastaukset omaan ryhmäänsä, jolloin pystyin käsittelemään niitä omina kokonaisuuksinaan. Pidempien vastausten osalta poimin teksteistä ne kohdat, jotka käsitelivät kulloistakin vastausta ja ryhmittelin tekstin sen mukaan.

Aineistossa korostui Hirsjärven ym. (2009, 225) mainitsema laadullisen aineiston elämänläheisyys. Vastauksissa käsiteltiin yksinäisyyden teemaa paikoitellen erittäin kipeiden ja henkilökohtaisten kokemusten kautta. Useimmista vastauksista näkyi selkeästi, että vastaaja oli miettinyt omaa yksinäisyyttään ja pohtinut siihen vaikuttaneita seikkoja syvällisesti. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 28) käsittelevät laadullista tutkimusta ymmärtävänä tutkimuksena, jossa tutkija eläytyy tutkimuskohteidensa ajatuksiin ja tunteisiin. Aineistoa lukiessa vastaajien tunteet tulivat paikoitellen hyvinkin selvästi esille. Aineiston analysointia helpotti omakohtaiset kokemukset sekä suuri mielenkiinto aihetta kohtaan.

Vaikka aineistonkeruupyynnöön liitetyt kysymykset osaltaan rajasivat vastausten kerronnallisuutta, koin analysointivaiheessa niiden helpottavan vastausten käsitteilyä. Vastausten teemoittelu onnistui kysymysten avulla erittäin hyvin ja antoi tutkimukselle selkeät raamit. Vaikka teemoittelu oli melko yksinkertaista, niin tutkimuksen tämä vaihe oli pitkäkestoisin ja työläin. Useamman sivun aineistoista sai analysointivaiheessa henkilökohtaisempaa tietoa ja kirjoittajat kertoivat hyvin avoimesti vaikeista ja ahdistavista asioista. Etuna kirjoitelmiin perustuvassa tutkimusmenetelmässä on vastaajien tuntemattomuus. Tämä auttoi kirjoitelmien analysoinnissa, koska silloin ei ihmisen persoona päässyt vaikuttamaan tutkijan mielipiteisiin tutkitavasta.

7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Niin Hirsjärvi ym. (2009, 23–25) kuin Vilka (2015, 41) korostavat tutkimuksen tekemisessä hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Tällä hyvällä käytännöllä eli tutkimuseetiikalla tarkoitetaan niitä tapoja, joita on yleisesti sovittu käytettäväksi niin tutkimukseen liittyvien henkilöiden kuin muidenkin henkilöiden osalta. Vilka (2015, 41) korostaa tiedeyhteisön hyväksymien eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien sekä tutkimusmenetelmien käyttöä. Hirsjärvi ym. (2009, 25) ja Tuomi & Sarajärvi (2009, 127) painottavat ihmisarvon kunnioittamista, joka on ihmistiedetutkimuksessa helposti ongelmia aiheuttava asia. Heidän mukaansa tutkimukseen osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen ja osallistujien tulee tietää mihin tarkoitukseen tietoja kerätään.

Tutkimuksen kirjoituspyynnöissä kerrottiin taustatietoja opinnäytetyön aiheesta ja pyrkimyksestä kerätä aineistoa sitä varten. Vastaaminen oli jokaisen oma päätös. Vastaajia pyydettiin kertomaan taustatietoinaan ikä, sukupuoli, perhesuhteet sekä elämäntilanne. Tällaisessa tutkimuksessa ei ole mahdollista millään tavoin tarkistaa tietojen paikkansapitävyyttä vaan tulee luottaa vastaajien antamien tietojen oikeellisuuteen.

Tutkimuksessa tulee pyrkiä rehellisyyteen, tarkkuuteen ja huolellisuuteen (Vilka, 2015, 41). Hirsjärven ym. (2009, 231–233) mielestä laadullisessa tutkimuksessa ei tutkimuksen reliabeliutta eli mittaustulosten toistettavuutta tai validiutta eli pätevyyttä voida välttämättä mitata kuten muissa tutkimusmenetelmissä näiden käsitteiden erilaisten tulkintojen takia. He viittaavat Janesickin (2000, 393) ajatukseen jonka mukaan laadullisen tutkimuksen pätevyys mitataan kysymällä, sopiiko selitys annettuun kuvaukseen. Aalto ja Puusa (2011, 154–155) kuitenkin ovat sitä mieltä, että laadullisessa tutkimuksessa voidaan tutkimuksen luotettavuutta arvioida käyttäen validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä. Heidän mukaansa reliabiliteetilla arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta suhteessa satunnaisten tekijöiden, kuten esimerkiksi haastattelutilanteen vaikutuksia tutkimustulokseen. Validiteetilla taas määritellään onko tutkittava ilmiö se, jota on ollut tarkoituskin tutkia. (Aalto & Puusa 2011, 154–155.)

Tutkimus on reliaabeli eli luotettava aineiston käsittelyn osin koska vastaukset on käsitelty siten, kuin ne on kirjoitettu. Vastausten merkitys on sellainen kuin vastaaja on tuonut julki. Aineiston osalta ei annettujen tietojen oikeellisuudesta voi olla varma, mutta koska kirjoituspyyntö oli tarkkaan rajattu keski-ikäisiin yksinäisiin, voidaan olettaa vastaajien olleen kyseisestä kohderyhmästä.

Validiteetin osalta olen kertonut aineiston keruu- sekä analysointiprosessista. Aaltion ja Puusan (2011, 153) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tulee käydä ilmi tutkijan aito pyrkimys tuoda tutkimustulokset esiin rehellisesti. Tähän tutkimuksessa pyrittiin ja se myös saavutettiin.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksesta saatuja tuloksia. Tulokset esitetään teoriaosuuden teemoitusta mukaillen. Tutkimustuloksia tukemaan on otettu suoria lainauksia vastaajien lähettämistä kirjoitelmista. Näin kulloinkin käsiteltävä teema saa lisää syvyyttä. Tutkimuksen aineisto kerättiin elo-syyskuussa 2016. Kirjoituspyyntöön vastasi 11 henkilöä. Heistä miehiä oli neljä, naisia viisi ja kaksi ei kertonut sukupuoltaan. Iältään vastaajat olivat 35–57-vuotiaita. Neljä vastaajista eli yksin, viisi oli perheellistä ja kahden osalta perhesuhteet eivät selvinneet. Työelämässä vastaajista oli neljä, sairauslomalla tai eläkkeellä kaksi, kaksi kotona ja kolmen kohdalla elämäntilanne ei tullut esiin. Tutkimukseen vastanneet edustivat iältään kattavasti tutkimuskohteeksi määrittelemäni ikäjakauman.

8.1 Olen yksin, olenko yksinäinen?

Kaikki tutkimukseen vastanneet toivat kirjoitelmissaan esille olevansa yksinäisiä. Vastauksissa yksinäisyys hyvin selkeästi jaettiin joko totaaliseen yksinäisyyteen tai vapaaehtoiseen yksinäisyyteen. Vastauksista kävi ilmi, että yksinäisyydellä termillä tarkoitetaan sekä negatiivista yksinäisyyttä että vapaaehtoista yksinäisyyttä. Nevalainen (2009, 18–22) käyttää termiä vapaaehtoinen yksinäisyys ilmaistessaan ihmisen halua olla itsekseen. Vastaukset tukivat Nevalaisen käsitystä vapaaehtoisesta yksinäisyydestä. Vastaajista puolet koki yksinäisyyden pelkästään negatiivisena asiana, puolet taas näkivät sen sekä negatiivisena että positiivisena. Tällöin kyse on totaalisen yksinäisyyden ja vapaaehtoisen yksinäisyyden vastakkainasetelusta.

Yksinäisyys on minulle negatiivinen asia, yksinolo taas omasta tarpeesta lähtevä positiivinen asia. (Vastaus 5)

Koen kroonisen yksinäisyyteni negatiivisena. Tokihan joskus on hyvä hetkittäin olla itsekseenkin, mutta se ei ole kroonista. (Vastaus 2)

Haluan silloin (vapaaehtoisesti yksin ollessa) olla omissa ajatuksissani, keskittyä johonkin ilman vuorovaikutusta ympäristöni kanssa. (Vastaus 8)

Vastaajista neljä ilmoitti elävänsä yksin ja viisi olevansa perheellistä. Yksinäisyys siis ei ole vain yksinelävien kokemaa, vaan kuten Jokinen (2005, 9) sanoo, ihmisen voi olla yksinäinen myös perheellisenä ja työssäkävynä. Tämä näkyy myös aineistossa. Yksi vastaajista koki syyllisyyttä siitä, että yksinäisyys tuntuu tarttuneen myös perheen lapsiin eikä heilläkään ole ystäviä. Keltikangas-Järvinen (2010, 36–41) korostaa lapsuudessa saatujen myönteisten sosiaalisten kokemusten merkitystä ihmisen kehityksessä.

Työ ei ole yksinäisyyttä poissulkeva tekijä. Vastaajista neljä ilmoitti olevansa työelämässä ja kolmella oli kokemuksia työpaikalla koetusta syrjinnästä. Eräs vastaajista kertoi, että yksin asuvana hänen oletetaan pitävän lomansa silloin kun muille se sopii. Yksin asuvasta myös ajatellaan, ettei hänellä ole muuta kuin työ. Myös työyhteisön kohtelu voi olla ihmisiä syrjäyttävää tai eristävää.

Tutkimusaineistosta ei voi päätellä yhtäläisyyttä lapsuuden kokemusten ja aikuisena koetun yksinäisyyden välillä. Vastauksissa on suurta hajontaa siinä, ovatko vastaajat kokeneet yksinäisyyttä jo lapsuudesta lähtien vai vasta myöhemmin. Osa vastaajista kokee olleensa yksinäisiä jo lapsesta lähtien ja osalla elämäntilanteet ovat syystä tai toisesta ajaneet yksinäisyyden kokemiseen. Varsinkin niiden vastaajien osalta, jotka eivät ole kokeneet yksinäisyyttä lapsuudessa, näkyy elämässä tapahtuneiden vastoinkäymisten vaikutus yksinäisyyden kokemiseen. Aina ei vastaaja kuitenkaan itse tiedosta, mitkä syyt ovat yksinäisyyteen johtaneet.

En pysty täysin hahmottamaan mitä tapahtui. Nuorempana olin sosiaalinen ja aktiivinen. Nyt keski-ikäisenä aikuisena tunnelma on ihan toinen. (Vastaus 9)

Yksinäisyyteni on tullut aikojen kuluessa ihan kuin ilman mitään aiheutta. Lapsena, nuorena ja nuorena-aikuisena en ole kokenut yksinäisyyttä. Päinvastoin. (Vastaus 2)

Tilanne on aina ollut sama. Jo lapsuudesta alkaen. En muista, että minulla olisi ollut henkilökohtaisia ystäviä. (Vastaus 7)

Kangasniemen (2005,236) mukaan Peplau ja Perlman (1982, 8) erottavat kaksi eri aspektia koskien yksinäisyyden syntyä. Ne ovat elämäntapahtumat tai elämässä tapahtuvat muutokset sekä yksilön omat sosiaaliset taidot, niiden puute tai kyvyk-

kyys ylläpitää olemassa olevia suhteita. Tutkimusaineistossa korostuu vahvasti elämäntapahtumien vaikutus koettuun yksinäisyyteen. Joko oma sairastuminen tai vanhempien tai puolison sairastuminen voi olla tekijä, joka ajaa ihmistä yksinäisyyteen ja eristää muista.

Tuntui, että myös muistisairaani omainen oli kaiken keskellä yksin. (Vastaus 4)

Olen sairastunut vasta aikuisena mielenterveysongelmiin, joka on karkoittanut ihmisiä ympäriltäni jatka eivät hyväksy sairauksiani ja näin olen joudun olemaan yksin, vaikka en haluaisi sitä. (Vastaus 1)

8.2 Miltä yksinäisyys tuntuu?

Kuten Rokach (2012,1) toteaa, yksinäisyys on yksilöä leimaavaa. Se tuo ihmisen elämään ei toivottuja ominaisuuksia ja yleinen käsitys yksinäisistä ihmisistä on hänen mukaansa usein kielteinen. Yksinäisyyden leimaavuus johtaa siihen, että yksinäiset kokevat oman tilansa usein häpeällisenä. Tämä häpeä taas aiheuttaa sen, ettei yksinäisyydestä kerrota muille. Rokachin (2012,1) mukaan Lau ja Gruen (1992) ovat sitä mieltä, että yksinäisillä ihmisillä on usein erittäin negatiivinen minäkuva ja he ovat kykenemättömiä ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Negatiivinen minäkuva aiheuttaa sen, että yksinäiset näkevät yksinäisyyden itse aiheutettuna olotilana eivätkä koe ansaitsevansa toisten ihmisten huomiota ja osallisuutta. Tutkimusvastauksista voi nähdä yksinäisyyden aiheuttavan häpeän ja arvottomuuden tunnetta. Muutamassa vastauksessa esiin nousi myös kokemus erilaisuudesta tai poikkeavuudesta muiden ihmisten silmissä.

Muutenkin ihmiset ympärilläni ovat kokeneet, että yksinäisyyteni on omaa vikaani koska olen provosoituva ja yliherkkä persoona. Olen pitänyt itseäni aina outona ja etten sovi ”tavalliseen massaan”. (Vastaus 10)

Olen aatteiltani, arvoiltani ja mielipiteiltäni ilmeisesti aika mutkikas ihminen. (Vastaus 6)

Olin perheen ulkopuolinen jäsen. (Vastaus 11)

Yksinäinen kokee katkeruutta siitä, että on yksin ja voi jopa alkaa vältellä tilanteita, joissa pitää olla tekemisissä muiden kanssa. Useissa vastauksissa korostui yksinäisen tarve valita seuransa itse, koska on kokenut jonkinasteista hyväksikäyttöä ja luottamus ihmisiin on mennyt. Hyväksikäytön kokemuksen taustalla voi vastauksen mukaan olla koulukiusaamista, seksuaalista hyväksikäyttöä tai henkistä väkivaltaa. Vastauksista ei kuitenkaan voi vetää sellaista johtopäätöstä, että edellä mainitut seikat olisivat aina yksinäisyyden taustalla tai että ne aina johtaisivat yksinäisyyteen. Näiden seikkojen esiintuomisella ehkä pyritään löytämään syitä omaan käyttäytymiseen ja sitä kautta nykyiseen elämäntilanteeseen.

Valitsee seuransa tosi tarkkaan, koska ei voi luottaa ihmisiin tosta vaan. (Vastaus 1)

Tietää omat rajansa ja mahdollisuutensa on helpompaa kieltäytyä hyväksikäytöstä sen huomattaessaan. (Vastaus 3)

Olen mielestäni joutunut hyväksikäytetyksi ja huonosti kohdelluksi. (Vastaus 6)

Tutkimukseen vastanneet analysoivat yksinäisyyden aiheuttamia tunteita paikoitellen melko syvällisesti. Negatiivisia tunteita yksinäisyyttä kohtaan oli lähes kaikilla vastanneista ja he kaikki olivat kokeneet yksinäisyyden vaikuttaneen kielteisesti elämään jollain tasolla. Useasta vastauksesta kävi ilmi, että vastaajat olivat alistuneet yksinäisyyden mukanaan tuomiin negatiivisiin vaikutuksiin ilman että olisivat pyrkineet yksinäisyydestä pois. Eräässä vastauksessa nousi mielestäni esiin tämä teemaa sivuava erittäin tärkeä huomio.

Yksilön kannalta on enemmänkin kyse siitä, miten tuon sumun - yksinäisyyden – antaa vaikuttaa itseensä. (Vastaus 8)

Tästä lausetta voi tulkita siten, että vastaaja ymmärtää yksilön vastuun mitä tulee yksinäisyyden sietämiseen ja sen hallittavuuteen. Käsiteltäessä yksinäisyyttä voidaan todeta että myös yksilöllä itsellään on vastuu omasta tilanteestaan. Yksinäinen ei voi syyttää omasta yksinäisyydestään pelkästään itsestään riippumattomia syitä, vaan ihmisellä itselläänkin tulee olla tahto pois vallitsevasta olosta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että usein ihminen on kuitenkin niin syvällä yksinäisyydessään, ettei voimia tilanteen muuttamiseen enää ole.

8.3 Yksinäisyyden vaikutukset elämänvalintoihin

Yksinäisyyden kokeminen vaikuttaa ihmisen elämässä sekä suoraan että välillisesti moniin valintoihin ja muokkaa elämää sitä kautta. Tutkimukseen vastanneista useat kertovat tietoisesti välttelevänsä sosiaalisia tilanteita. Joidenkin kohdalla tämä välttely johtui siitä, ettei yksin ole mukavaa mennä minnekään, toiset taas ahdistuivat jo pelkästään sosiaalisista tilanteista ja pyrkivät sen vuoksi pysyttelemään niistä pois. Harrastuksia esitetään usein ratkaisuksi yksinäisyyteen. Vastaajista osa kertoi liikkuvansa paljon, käyvänsä kansalaisopiston tunneilla tai muissa harrastuksissa tavoitteena tavata muita ihmisiä. Tämä ei kuitenkaan heidän mukaansa ole helppoa. Usein toisten seurassa olo tuntuu yhä yksinäisemmältä. Tai sitten ei välttämättä tiedä, kuinka ystävän kanssa kuuluu toimia ja suhteita ei tule sen vuoksi rakennettua. Kynnys sosiaaliselle kanssakäymiselle on kasvanut liian suureksi.

Mikäli yksinäisyyttä on koettu lapsuudessa ja se on johtunut lapsuudenkodissa vallitsevista olosuhteista, vastaajat kertoivat välit omiin sukulaisiin etäisiksi. Tällaisia olosuhteita oli mm. vanhemman mielisairaus, lapsena koettu henkinen tai fyysinen pahoinpitely tai ulkopuolisuuden tunteen kokeminen lapsuuden perheessä. Osa vastaajista mainitsi, ettei ollut saanut vanhemmiltaan riittävää tukea lapsuudessaan. Vastaajat eivät tuoneet esiin, että kaipaisivat lapsuudenperhettään, lähinnä he vain totesivat asian olevan siten kuin se on. Myös suhteet muihin sisaruksiin on koettu ongelmallisiksi, eikä tarvetta yhteydenpitoon enää aikuisiällä ole velvollisuuksia.

Minulla on sisko ja veli, joiden kanssa en ole paljon tekemisissä. Elän täysin omaa elämää, enkä ole enää heidän kynnyksimattonaan. (Vastaus 11)

Tehtyjen valintojen lisäksi yksinäisyys vaikuttaa ihmisen itsetuntoon. Tutkimukseen kirjoittaneista suurin osa kirjoitti olevansa tai olleensa jossain vaiheessa kiusattu ja syrjitty. Tätä kiusaamista ja vähättelyä tapahtui niin kotona, koulussa kuin työpaikoilla. Vastaajat totesivat huonon itsetunnon johtuvan näistä kiusaamiskokemuksista. Pahimmillaan kiusaaminen ja syrjintä ovat johtaneet mielenterveysongelmiin ja sitä kautta entistä syvempään yksinäisyyteen.

8.4 Yhteiskunta yksinäisten tukena

Saari (2009, 249–250) painottaa yhteiskunnan roolia yksilöiden hyvinvoinnin lisääjänä. Hänen mukaansa on olemassa neljä ratkaisutapaa, joilla yksinäisyyttä voidaan vähentää. Ne ovat: lääkitys ja terapia, myötätunnon lisääminen, sosiaalisen etäisyyden pienentäminen ja kansalaisjärjestöjen toimintamallien uudistaminen. Kaikki nämä ratkaisutavat vaativat ihmisten toimia ollakseen yksinäisyyttä vähentäviä elementtejä.

Tutkimukseen vastanneet ovat sitä mieltä, että yksilöllä on vastuu omasta elämästään. He kuitenkin korostavat, että yhteiskunnan ei tule hylätä jäseniään, vaan apua tulee olla tarvittaessa saatavilla. Yksinäisyyskeskusteluun kaivataan myös entistä enemmän avoimuutta. Tämän katsotaan vähentävän yksinäisten henkistä kuormaa omasta tilanteestaan.

Mitä enemmän yksinäisyys olisi ihmisten puheissa, sitä vähemmäksi saataisiin aiheeseen liittyvät salailun ja häpeämisen kokemukset. (Vastaus 8)

Yhteiskunnan taholta toivottava tuki tulisi erään vastaajan mukaan olla yksinäisyydestä johtuvien seurausten poistamiseen tai lieventämiseen tukevaa. Näillä vastaaja viittaa esimerkiksi jo olemassa olevaan SPR:n ystävöimintaan. Toinen vastaaja taas ei näe mainitun ystävöiminnan olevan keski-ikäisille terveille yksineläjille suunnattua palvelua.

Tutkimusvastauksissa kysyttäessä yhteiskunnan tarjoamaa tukea yksinäisille, vastaukset olivat useimmiten tuen kannalla. Tuen tarjonnan kannalta ongelmallista on se, että vastaajat toivoivat tarjottavien palveluiden kohdistuvan vain yksinäisiin tai yksineläjiin. Kuitenkin tutkimustulokset osoittivat, ettei ihminen halua tuoda omaa yksinäisyyttään julki vaan mieluummin peittää sen. Kuinka voidaan siis järjestää tukea ja palvelua ryhmälle, joka ei välttämättä edes halua tulla nähdyksi oman erityispiirteensä kautta. Toisaalta, koska yksinäisyys on jokaisen henkilökohtainen tunne, millä kriteereillä tällaiset palvelut valitsevat käyttäjänsä.

Toinen yhteiskunnan apuun liittyvä esille noussut asia on palveluiden maksullisuus. Osa vastaajista olisi halukas maksamaan yksinäisille suunnatuista palveluis-

ta, mutta on selvää, että yksinäisiä on jokaisessa yhteiskuntaluokassa ja kaikilla palvelua tarvitsevilla ei ole mahdollisuutta siitä maksaa. Vastaajat eivät eritelleet vastauksissaan tällä hetkellä saamiaan yhteiskunnallisia palveluita. Osa vastaajista kertoi käyvänsä terapiassa osana mielenterveyskuntoutusta. Terapiaa ei vastauksissa käsitelty sen enempää, mutta yksi vastaajista koki masennuksen ja siitä seuraavan yksinäisyyden hoidon ristiriitaisena. Hänen mukaansa hoitohenkilökunnalla tai terapeuteilla on taipumus hakea valmis ratkaisu ongelmiin. Hän koki tämän ahdistavana varsinkin, kun masentuneelle ehdotetaan harrastusten aloittamista tai muita rentoja. Vastaajan mukaan hän olisi siinä tilanteessa saanut parhaiten apua rauhallisesta läsnäolosta ja keskustelusta.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää keski-ikäisten (35–60) -vuotiaiden kokemuksia yksinäisyydestä. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan vastauksia siihen, kuinka yksinäisyys vaikuttaa keski-ikäisten elämään ja siinä tehtäviin valintoihin. Tutkimuskysymykset olivat: Kuinka yksinäisyys vaikuttaa elämään ja valintoihin. Miten kirjoittajat kokevat yhteiskunnan osuuden yksinäisyyden vähentämisessä. Haluavatko he yhteiskunnalta tukea yksinäisyyteensä ja olisivatko he valmiita maksamaan tarjotuista palveluista. Tutkimus tehtiin analysoimalla keski-ikäisten yksinäisten kirjoitelmia. Tutkimusaineiston koostui 11 kirjoitelmasta, joiden pituus vaihteli sivusta 18 sivuun. Vastanneiden ikäjakauma oli 35–57 -vuotiaat, joten vastaukset kattoivat hyvin tutkimuksen kohderyhmän. Tutkimuksen aineisto vastasi hyvin esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Kaikkonen ym. (2015) ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen raportissaan todenneet, että keski-ikäisten yksinäisyys ei ole niin yleistä kuin iäkkäiden kokema yksinäisyys. Tutkimusraportista käy kuitenkin ilmi, että yksinäisyyttä koetaan Suomessa jokaisessa tutkitussa ikäryhmässä. Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistoa rajaavana tekijänä henkilöiden ikää (35–60 vuotta) sekä heidän kokemuksiaan yksinäisyydestä. Vastaajien iät vaihtelivat 35 vuodesta 57 vuoteen. Tämä tukee Kaikkosen ym. näkemystä siitä, että suomalaista aikuisista jokaisessa ikäryhmässä on yksinäiseksi itseään tuntevia.

Tutkittavien mielestä yksinäisyys oli joko totaalista yksinäisyyttä tai vapaaehtoista yksinäisyyttä. Tämä tukee Nevalaisen (2009, 18–22) käsitystä yksinäisyyden jakautumisesta tahdonalaiseen ja tahdosta riippumattomaan yksinäisyyteen. Tuloksista käy ilmi, että puolet tutkittavista koki yksinäisyyden negatiivisena, tahdosta riippumattomana tilana ja toinen puoli näki sen sekä negatiivisena että positiivisena kokemuksena. Tästä voi päätellä, että yksinäisyys on jokaisen vastaajan mielestä kokemuksena enemmän negatiivinen kuin positiivinen. Kukaan vastaajista ei maininnut yksinäisyyttä vain myönteisessä merkityksessä.

Yksinäisyyteen johtaneet syyt noudattavat tutkimustuloksissa hyvin samansuuntaista näkemystä kuin aiheesta esitetyt teoriat. Tiikkaisen (2011, 59–75) teorioi-

den mukaan yksinäisyyden syinä voivat olla lapsuuden kokemukset, yksinäisyyden kuuluminen ihmisen elämään luontaisena osana, yksilön oma käsitys elämästään sekä persoonalliset ominaisuudet yhdistettynä ympäristön vaikutuksiin. Tuloksista voidaan nähdä, että mitään yksiselitteistä syytä yksinäisyydelle ei voida määritellä. Usein koettu yksinäisyys muodostuu mainittujen teorioiden mukaisten syiden erilaisista yhdistelmistä. Useat tutkittavat analysoivat erittäin hyvin syitä kokemalleen yksinäisyydelle ja osasivat nimetä siihen johtaneita asioita. Silti muutama tutkittava ei nähnyt yksinäisyydelleen mitään selkeää syytä, eivätkä he nähneet elämässään sellaisia tekijöitä, jotka olisivat edesauttaneet yksinäisyyden syntymistä.

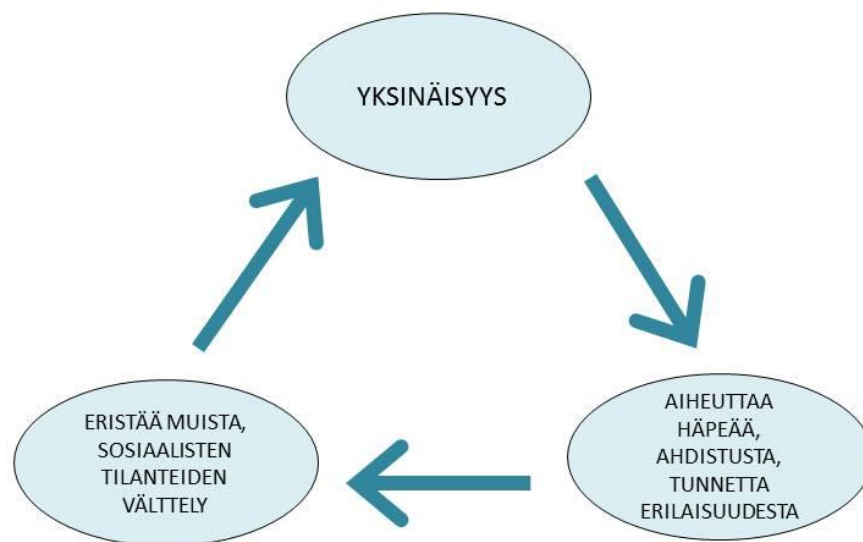
Tutkimuksessa ei mikään syy noussut selkeimmin yksinäisyyttä aiheuttavaksi tekijäksi, vaan tutkittavat nimesivät useiden eri teorioiden mukaisia perusteita. Lapsuuden ja siellä vallinneiden olosuhteiden johdosta yksinäisiksi itsensä kokeneet eivät enää aikuisiällä pitäneet yhteyttä lapsuudenperheeseensä. Tutkittavat, jotka mainitsivat lapsuuden kokemukset syynä yksinäisyydelle, kertoivat tietoisesti katkaisseensa välit vanhempiin ja sisaruksiin. He eivät vastauksissaan tuoneet esiin, että kaipaisivat lapsuudenperhettään, asia esitettiin enemmänkin toteamuksena.

Hieman yllättäen tutkimuksessa nousi esiin se, että työssäolo ei vähennä yksinäisyyttä vaan voi olla jopa yksi sitä lisäävä tekijä. Kangasniemen (2005, 283–284) näkemyksen mukaan työ aiheuttaa yksinäisyyttä, koska se vie ihmisen elämästä suuren osan. Saaren (2009, 122) mukaan taas työelämästä pois jäänti voi aiheuttaa yksinäisyyttä. Tutkimuksessa syyksi työn aiheuttamaan yksinäisyyteen oli työpaikalla koettu syrjintä. Kukaan syrjintää kokeneista vastaajista ei osannut kertoa, mistä syrjintä johtui, mutta mainitsivat sen aiheuttavan yksinäisyyttä työpaikalla.

Yksinäisyyden tunteet olivat tutkittavilla kaikilla samansuuntaiset. Vastaajat kokivat yksinäisyyden häpeällisenä, kielteisenä ja omaa minäkuvaa heikentävänä asiana. Heidän mukaansa yksinäisyys leimaa ihmistä, jonka johdosta siitä ei yleensä kerrota muille. Tämä salailu ja asioiden piilottelu taas johtaa syvimmillään katkeruuteen ja aiheuttaa tunteen erilaisuudesta ja poikkeavuudesta. Niin Jokinen (2005,11–13) kuin Saari (2009, 120) korostavat yksinäisyyden aiheuttavan ihmi-

sen elämässä paineita. Heidän mukaansa yksinäiset usein vertaavat omaa elämäänsä muiden elämään ja silloin oma elämä tuntuu entistä ahdistavammalta.

Tutkimuksen mukaan yksinäisyys vaikuttaa sitä kokevan elämään sekä suoraan että välillisesti. Mikäli yksinäinen on yksinasuva, häneltä voi puuttua perheen ja perheenjäsenten tarjoama tukiverkko kokonaan. Eräs yksinelävä vastaaja pohti, miten hänen käy jos hän sairastuu vakavasti ja ympärillä ei ole ketään auttamassa. Sekä Saari (2009, 132) että Kangasniemi (2005, 283) näkevän tämän turverkon puuttumisen olevan merkittävä tekijä puhuttaessa yksinäisten hyvinvoinnista. Yksinäiset keski-ikäiset kokevat oman sosiaalisen verkostonsa kapeana tai olemattomana. Tutkimuksen mukaan tähän on syynä se, ettei koeta mielekkäänä osallistua yksin sosiaalisiin tilaisuuksiin. Ystävien löytäminen keski-ikäisenä koetaan haasteellisenä ja vaikeana. Vaikka yksinäiset osallistuvat erilaisiin harrastuksiin, se ei kuitenkaan välttämättä takaa ystävien löytymistä. Sosiaalisen kanssakäymisen kynnys on kasvanut liian korkeaksi.



Kuvio 2. Kroonisen yksinäisyyden muodostuminen.

Edellisen sivun kuva havainnollistaa sitä kehää, johon yksinäisyys pahimmillaan johtaa. Tutkimuksessa esiin nousseet häpeän, ahdistuksen ja erilaisuuden tunteet voivat pitkään jatkuessaan eristää ihmistä entistä enemmän pois yhteisöistä ja yhteiskunnasta. Jatkuessaan tämä lisää yksinäisyyttä ja pahimmillaan johtaa krooniseen yksinäisyyteen.

Osa tutkittavista osoitti kirjoitelmissaan selkeästi että yksilöllä on vastuu omasta elämästään ja tämä pätee myös mitä tulee yksinäisyyteen. He kuitenkin korostivat yhteiskunnan vastuuta siinä, ettei yksilöitä tule jättää selviämään yksin, vaan yhteiskunnan on viime kädessä huolehdittava myös yksinäisistä jäsenistään. Vastaaajat kaipasivat keski-ikäisten yksinäisyyden nostamista yleiseen tietoisuuteen ja muutenkin avoimempaa keskustelua yksinäisyydestä. Asian esilletuomisen uskottiin vähentävän yksinäisten henkistä painetta ja erilaisuuden tunnetta ja sitä kautta rohkaisevan yhä useamman avautumaan tilanteestaan.

Tutkimuksessa ei tullut esiin mitään konkreettisia tukivaihtoehtoja yksinäisille. Yhteiskunnan tuen toivottiin olevan seurausten poistamista tai lievittämistä. Erään vastaajan mielestä SPR:n ystävätoiminta on esimerkki yksinäisille suunnatusta toiminnasta, kun taas toisen vastaajan mielestä se ei kohdistu terveisiin keski-ikäisiin yksineläviin. Palveluiden maksullisuus herätti samoin kahden suuntaisia mielipiteitä. Osa vastaajista piti maksullisuutta hyväksyttävänä ja olisi niistä valmis maksamaan, kun taas osan mielestä palveluiden tulisi olla maksuttomia. Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa yhteiskunta- ja tuloluokissa, joten on aivan selvää, että toisilla on paremmat mahdollisuudet maksaa palveluista kuin toisilla.

Ammattityön näkökulmasta keski-ikäisten yksinäisyys on ongelma, joka ei näy sosiaalialan henkilöstön työssä selkeästi. Yksinäisyys saattaa aiheuttaa fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia, joiden takia ihminen hakeutuu terveydenhoitopalveluihin. Silloinkaan ei yksinäisyys välttämättä nouse esiin ongelmien syynä, jollei sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen osaa sitä asiakkaalta kysyä. Kuten tutkimusvastauksista kävi ilmi, yksinäisyys aiheuttaa siitä kärsivälle ahdistusta ja häpeäntunnetta. On ymmärrettävää, ettei yksinäinen välttämättä halua asiasta puhuttavan. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla tulisi olla valmiudet hienotunteisesti selvittämään asiakkaan sosiaalisen aktiivisuuden tila ja kuinka asiakas sen itse kokee.

10POHDINTA

Keski-ikäisten yksinäisyys opinnäytetyön aiheena on ollut mielenkiintoinen matka tieteelliseen kirjoittamiseen, aineiston analysointiin sekä omiin henkilökohtaisiin ajatuksiin, mielipiteisiin ja käsityksiin aiheesta. Aiheena keski-ikäisten yksinäisyys oli minulle käsitteenä tuttu, mutta syvemmin tutustuin aiheeseen vasta opinnäytetyötä kirjoittaessa. Kirjallisuutta on ollut hyvin käytettävissä, mutta kuten työssäni useasti mainitsen, saatavilla olevan kirjallisen materiaalin sisältö kiinnittyy erittäin usein joko lasten ja nuorten tai ikäihmisten yksinäisyyteen. Löysin kuitenkin mielestäni riittävästi materiaalia koskien yksinäisyyttä yleisesti tai aikuisiän yksinäisyyttä. Mielestäni olen saanut tähän opinnäytetyöhöni koottua ne asiat, jotka olen kokenut oleelliseksi käsiteltäessä keski-ikäisten yksinäisyyttä.

Keski-ikäisten yksinäisyys on ilmiö, joka ei yleisyydestään huolimatta ole saanut yhtä paljon huomiota kuin esimerkiksi lasten ja nuorten sekä ikäihmisten yksinäisyys. Sosiaali- ja terveysalalla yksinäiset ihmiset ja yksinäisyys ilmiönä tulevat olemaan arkipäivää tulevaisuudessakin (Heiskanen & Saaristo, 2011, 9). Heiskanen ja Saaristo (2011, 9) korostavat ammattilaisen roolia tällaisissa asiakastilanteissa läsnä olemisen sekä myötäelämisen kautta. Yksinäiselle ihmiselle on erittäin tärkeää, että häntä kuunnellaan ja hänen ajatuksiaan arvostetaan. Yksinäisen elämään on tärkeää tuoda tunne siitä, että asiat voivat muuttua paremmiksi ja että yksinäisyydestä on mahdollista päästä eroon. Saari (2009, 249–251) puolestaan näkee, että yksinäisyyttä vastaan voidaan taistella. Hänen mielestään se onnistuu lisäämällä yhteiskunnassa niitä tekijöitä, jotka edistävät ihmisten hyvinvointia. Näitä tekijöitä voivat olla toiminnot, jotka tähtäävät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäämiseen. Tämä ajatusmalli on kuitenkin ristiriidassa sen kanssa, että nykypäivän yhteiskunnassa yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä korostetaan entistä enemmän.

Saaren (2016) mukaan yhteiskunnallisesti vastuu yksinäisyyden vähentymisessä on julkisen vallan lisäksi eri kansalaisjärjestöillä. Hänen mukaansa yhteiskunnan eriarvoisuus lisää yksinäisyyden kokemusta. Saari esittää ratkaisuna yksinäisyyden vähentämiseksi yhteiskunnan tasa-arvoisuuden lisäämisen ja hyvinvointivaltion tuottamien etuisuuksien ja palveluiden säilyttämisen. Myös korkea työllisyys auttaa hänen mukaansa yksinäisyyden vähentämisessä. Huolestuttavana piirtee-

nä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa Saari näkee laitospalveluiden purkamisen, työttömiin kohdistuvien aktivointitoimenpiteiden sekä tukitoimenpiteiden vähentämisen. Nämä toimenpiteet voivat pahimmillaan lisätä yksinäisyyttä.

Yksinäisyys tulee aina olemaan osa yhteiskunnan, yhteisöjen ja yksilöiden elämää. Yhteiskunnallisesti asioihin voidaan vaikuttaa esimerkiksi Saaren mainitsemalla tasa-arvoisuuden lisäämisellä ja palveluiden ja etuisuuksien säilyttämisellä. Seuratessa tämän päivän poliittista keskustelua tuntuu, että nämä asiat ovat kuitenkin jääneet taka-alalle ja ovat juuri niitä hyvinvointiyhteiskunnan osa-alueita joihin puututaan erilaisin supistuksin ja leikkauksin. On äärimmäisen vaikeaa arvioida kuinka paljon yksinäisyydestä yhteiskunnallisesti keskustellaan tulevaisuudessa. Varmaa on ainoastaan se, ettei siitä koskaan puhuta liikaa.

Opinnäytetyötäni tehdessä olen saanut laaja-alaisesti hyödyntää sosionomi (AMK)-opintojani. Aiheeni on sivunnut useita eri aihealueita, joita opiskeluaikana on käyty läpi, joten olen saanut niistä vertailupohjaa ja laaja-alaista näkemystä. Sosionomin (AMK) kompetensseista opinnäytetyö on vahvistanut osaamistani erityisesti koskien kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista sekä tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista. (Sosiaalialan AMK-verkosto, [viitattu 20.9.2016]. Opinnäytetyö on prosessina vahvistanut omaa ammatti-identiteettiäni ja antanut minulle varmuutta omasta osaamisestani. Kirjoittamisvaiheessa tapahtuva asioiden jäsentely ja pohdinta ovat laajentaneet omaa näkemystäni yksinäisyydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto, 153–165.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Tampere: Vastapaino.
- Andersson, J. 2016. Only the lonely: Om ensamhet i olika europeiska välfärdsregimer. [Opinnäytetyö]. Umeå Universitet. Sociologiska institutionen. Saatavana: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:943836/FULLTEXT01.pdf>
- Cacioppo, J. 23.4.2012. John Cacioppo on Loneliness. [Video]. Big Think. [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=kqgTlksk4GA>
- Eräsaari, L. 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 31–58.
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–95.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hiilamo, H. 2011. Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 97–109.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Jokinen, K. 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa: K. Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskus, 9–36.
- Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskeniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E., & Koskinen S. 2015. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010–2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: <http://www.terveytemme.fi/ath/tulokset/index.html>

- Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa: K. Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskus, 227–284.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Kielitoimiston sanakirja. 2016. [Verkkosivu]. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. [Viitattu 8.3.2016 ja 31.10.2016]. Saatavana: <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
- Kinnunen, A. 2016. University of Eastern Finland. Mies ilman parisuhdetta. Esitelmä. Yksinäisyys elämänkulussa-työpaja 18.2.2016. Seinäjoki. [Viitattu 17.8.2016]. Saatavana: <http://docplayer.fi/18338097-Mies-ilman-parisuhdetta.html>
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–88.
- Kokko, K. 2010. Keski-ikä määrittelyä ja kuvailua. Teoksessa: L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.) Keski-ikä elämänvaiheena. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos, 1-4. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24873/Keski-ika_elamanvaiheena.pdf
- Kontula, O. 20.11.2014. Yksin yhdessä-yksinäisyys parisuhteissa. [Video]. Helsinki: Helsingin seurakunnan oppilaitostyö, Helsingin Yliopisto, Helsingin yliopiston ylioppilaskunta ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: <http://uskotoivorakkaus.fi/yksinaisyys/yksinaisyys>
- Kontula, O. 5.10.2015. Yksinäisyys FINSEX-aineistoissa. [Verkojulkaisu]. Itä-Suomen Yliopisto. [Viitattu 14.5.2016]. Saatavana: <http://www.uef.fi/documents/128231/129484/Kontula/a4891e6f-db15-4bb4-a178-51de65ca6667>
- Lagus, K. 20.11.2014. Yksinäisyyden muodot. [Video]. Helsinki: Helsingin seurakunnan oppilaitostyö, Helsingin Yliopisto, Helsingin yliopiston ylioppilaskunta ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [Viitattu 3.3.2016]. Saatavana: <http://uskotoivorakkaus.fi/yksinaisyys/yksinaisyys>
- Lousa, I. 2015. Keski-ikäisten ystävyys-suhteiden määrän ja laadun yhteys psykiseen hyvinvointiin. Jyväskylän Yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46797/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201509102844.pdf?sequence=1>

- Marin, M. 2008. Aikuisuus ja keski-ikäisyys. Teoksessa: A. Sankari & J. Jyrkämä, (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. 2. p. Tampere: Vastapaino, 225–265.
- Martin, E-K. 2015. Perhetyö. Luentomoniste. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, Sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon.
- Mälkönen, A. (toim.) 2015. Yksinäisyys koettelee monia – ”Valtavan iso ongelma”. [TV-ohjelma]. MTV, 1.4.2015. [Viitattu 8.3.2016]. Saatavana: <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/yksinaisyys-koettelee-monia-valtavan-iso-ongelma/4959432>
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ojala, E.M., & Kontula O. 2002. Tarvitseeko minua kukaan?: Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä. Helsinki: Väestöliitto.
- Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto, 114–125.
- Rokach, A. 2012. Loneliness Updated: An Introduction. [Verkkolehtiartikkeli]. The Journal of Psychology 146(1–2), 1–6. [Viitattu 15.5.2016]. Saatavana EBSCO-host-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Saari, J. 25.3.2015. Todellinen perusturva. [Verkkolehtiartikkeli]. Savon sanomat. [Viitattu 13.9.2016]. Saatavana: <http://www.savonsanomat.fi/paakirjoitukset/Todellinen-perusturva/528171>
- Saari, J. 2016. Kasvokkain: Professori kertoo, miksi lapsuuden yksinäisyys voi pilata loppuelämän – näin viheliäinen kierre vie terveyden ja toimintakyvyn [Verkkosivu]. Yle. [Viitattu 11.10.2016]. Saatavana: <http://yle.fi/uutiset/3-9194161>
- Siltamäki, T. 17.3.2016. Eriarvoisuus osuu kipeimmin yksinäisiin. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalivakuutus. [Viitattu 13.9.2016]. Saatavana: <http://sosiaalivakuutus.fi/eriarvoisuus-osuu-kipeimmin-yksinaisiin/>
- Sosiaalialan AMK-verkosto. Ei päiväystä. Sosionomi (AMK) – tutkinto. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu: 20.9.2016]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7e5cfcaf-42e5-496f-8568-5937786cd4b2>

- Suomen Mielenterveysseura. Ei päivystä. Huoli läheisestä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 19.8.2016]. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/huoli-l%C3%A4heisest%C3%A4>
- Suomen Mielenterveysseura. Ei päivystä. Kriisit kuuluvat elämään. [Verkkosivusto]. [Viitattu 31.10.2016]. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit-kuuluvat-el%C3%A4m%C3%A4n>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2015. ATH-tilastokuviot. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 9.11.2016]. Saatavana: http://www.terveytemme.fi/ath/2015/graph/userselect.php?osoitin=ath_mentalht_lonely_cr&alue1=ath_626&alue2=ath_626&kuvio=age_group&vuodet=year_2015
- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.
- Toikka, S., Vuorjoki, O., Koskela, T. & Pentala, O. 2015. Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa: Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia – Järjestökentän tutkimusohjelma. [Verkköjulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 9–14. [Viitattu: 14.5.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1
- Valli, R., Perkkilä, P. 2015. Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 109–120.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud.p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Väestöliitto. Ei päivystä. Suomalaisten seksuaalisuus FINSEX tutkimushanke. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.5.2016]. Saatavana: http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/

LIITTEET

Liite 1. Aineistonkeruupyntö sosiaaliseen mediaan

Liite 2. Aineistonkeruupyntö Aamulehteen

LIITE 1 Aineistonkeruupyyntö sosiaaliseen mediaan

Tänä päivänä puhutaan paljon lasten ja nuorten sekä ikäihmisten yksinäisyydestä. Julkisuudessa vähemmälle huomiolle on jäänyt keski-ikäisten kokema yksinäisyys.

Vaikka aihe ei julkisuudessa liiemmästi esiinny, se ei tarkoita sitä, ettei yksinäisyyttä keski-ikäisten keskuudessa ole.

Olen aikuissosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä keski-ikäisten (35–60-vuotiaiden) yksinäisyydestä. Etsin tutkimustani varten henkilöitä, jotka ovat halukkaita jakamaan kokemuksiaan yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista omaan elämään.

Tutkimukseen voi osallistua kirjoittamalla vapaamuotoisen kertomuksen yksinäisyyden kokemuksistaan. Kirjoituksessa pyydän mainitsemaan taustatietoina iän, sukupuolen, perhesuhteet (yksinelävä, perheellinen) sekä tämänhetkisen elämäntilanteen (työelämässä, työtön, eläkkeellä, joku muu).

Toivon, että kirjoituksessasi tuot esiin ainakin seuraavat seikat:

1. Koetko yksinäisyyden positiivisena vai negatiivisena asiana elämässäsi?
2. Oletko ollut lapsuudessasi yksinäinen vai onko yksinäisyys tullut elämäsi jossain myöhemmässä vaiheessa?
3. Miten yksinäisyys on vaikuttanut elämääsi ja valintoihisi?
4. Oletko sosiaalihuollon asiakkaana ja jos olet, onko yksinäisyys mielestäsi edesauttanut asiakkuuden syntymistä?
5. Haluaisitko yhteiskunnalliselta taholta tukea yksinäisille? Mitä se voisi olla? Oletko valmis maksamaan tällaisesta palvelusta ja kuinka paljon?

Muilta osin sana on vapaa.

Käsittelen vastaukset ehdottoman luottamuksellisesti. Aineistoa käytän siten, että yksittäistä Vastausta on mahdoton tunnistaa. Työn valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Lähetä kirjoituksesi sähköpostiosoitteeseen: **yksin2016@gmail.com**.

Vastaukset pyydän lähettämään 30.9. mennessä.

Kiitos avustasi.

Tiina Lassila, sosionomiopiskelija, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

LIITE 2 Aineistonkeruupyynnö Aamulehteen

Etsin 35–60-vuotiaita henkilöitä, jotka ovat halukkaita jakamaan kokemuksiaan yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista omaan elämään.

Kirjoita vapaamuotoinen kertomus ja lähetä se postiosoitteeseen: **yksin2016@gmail.com**
30.9. mennessä.

Käsittelen vastaukset ehdottoman luottamuksellisesti!

Kiitos avustasi.

Tiina Lassila, sosionomiopiskelija, SeAMK