

**"JOLLAIN LAILLA OLEMME KAIKKI KUITENKIN  
LOPPUPELEISSÄ YKSIN" - TYÖIKÄISTEN NAISTEN  
KOKEMA YKSINÄISYYTEEN LIITTYVÄ ULKOPUOLISUUS**

Otto Pärssinen  
Maisterintutkielma  
Sosiaalityö  
Yhteiskuntatieteiden ja filosofian  
laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2023

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian
Tekijä Otto Pärssinen	
Työn nimi "Jollain lailla olemme kaikki kuitenkin loppupeleissä yksin" - Työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyteen liittyvä ulkopuolisuus	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn tyyppi Maisterintutkielma
Aika Kevät 2023	Sivumäärä 49
Ohjaaja Satu Ranta-Tyrkkö	
Tiivistelmä <p>Tässä tutkimuksessa tutkin työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta. Tutkimuksessa tarkastelen, minkälaista yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta työikäiset naiset kokevat ja minkälaisissa suhteissa tuo koettu ulkopuolisuus ilmenee. Tutkimus on laadullinen tutkimus. Tutkimusaineistona käytän kyselyaineistoa, jossa oli kerätty ihmisten kirjoituksia liittyen yksinäisyyteen ja sen herättämiin tunteisiin sekä kokemuksiin (n = 20). Tutkimukseni teoreettinen viitekehys on sosiaalinen konstruktionismi. Tutkimusmenetelmänä käytän narratiivista analyysia.</p> <p>Tutkimuksen analyysivaiheessa muodostin tutkimusaineistosta viisi yleistä kertomusta. Kertomukset olivat arvoton ulkopuolisuus, rakenteellinen ulkopuolisuus, relationaalinen ulkopuolisuus, eksistentiaalinen ulkopuolisuus sekä myönteinen ulkopuolisuus. Analyysini lähtökohtana oli, että muodostamani kertomus heijasti yleisellä tasolla sitä kertomisen tapaa mitä aineistosta ilmeni kyseistä teemaa koskien.</p> <p>Tutkimuksen tulosten perusteella työikäisten naisten kokemaa ulkopuolisuutta ilmenee hyvin erilaisissa suhteissa. Tutkimuksessa ulkopuolisuudelle annetaan erilaisia merkityksiä. Ulkopuolisuus voidaan liittää arvottomuuden kokemiseen, rakenteelliseen eriarvoisuuteen sekä kielteiseksi koettuun erillisyyteen toisista ihmisistä. Ulkopuolisuus voi ilmetä myös yleisenä eksistentiaalisena tunteena. Toisaalta yksinäisyys ja ulkopuolisuus voivat olla myös myönteiseksi koettuja tiloja, joihin hakeudutaan vapaaehtoisesti. Tutkimuksen perusteella ulkopuolisuutta on mielekästä tarkastella siten, että käsitteen moniulotteisuus tulee huomioiduksi.</p>	
Asiasanat: Yksinäisyys, ulkopuolisuus, naiset, työikäiset, sosiaalinen konstruktionismi	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	2
2	YKSINÄISYYS TUTKIMUKSEN KOHTEENA.....	5
	2.1. Yksinäisyyden määrittelemine.....	5
	2.2. Yksinäisyyden tutkimine.....	8
	2.3. Yksinäisyys ja sukupuoli.....	11
	2.4. Ulkopuolisuus ja yksinäisyyden kokemus.....	14
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
	3.1. Tutkimuskysymys.....	17
	3.2. Sosiaalinen konstruktionismi teoreettisena viitekehyksenä.....	17
	3.3. Narratiivinen analyysi.....	19
	3.4. Tutkimusaineiston esittely.....	21
	3.5. Tutkimusaineiston analyysi.....	21
	3.6. Tutkimuksen eettisyys.....	23
4	YKSINÄISYYTEEN LIITTYVÄ ULKOPUOLISUUS.....	24
	4.1. Arvoton ulkopuolisuus.....	24
	4.2. Rakenteellinen ulkopuolisuus.....	27
	4.3. Relationaalinen ulkopuolisuus.....	30
	4.4. Eksistentiaalinen ulkopuolisuus.....	33
	4.5. Myönteinen ulkopuolisuus.....	35
5	YHTEENVETO.....	38
	5.1. Tulokset.....	38
	5.2. Pohdinta.....	42
	LÄHTEET.....	45

# 1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tutkin työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta. Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella, minkälaista yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta työikäiset naiset kokevat ja minkälaisissa suhteissa tuo koettu ulkopuolisuus ilmenee. Tutkimukseni teoreettinen viitekehys on sosiaalinen konstruktionismi. Tutkimusmenetelmänä käytän narratiivista analyysia.

Suomalaisessa yhteiskunnassa on havaittu viime vuosina yksinäisyyden suuri merkitys monien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien taustatekijänä. On nähty, että yksinäisyys on yhteydessä moniin hyvinvoinnin ongelmiin ja saattaa vaikuttaa erilaisten palveluiden ulkopuolelle jäämiseen. Toisia ihmisiä on kuvailtu elämän todelliseksi perusturvaksi ja yksinäisyyttä on pidetty tuossa perusturvassa olevana aukkona. (Saari, 2016a, 10-11.) Empiirisessä tutkimuksessa on todettu, että yksinäisyys on lääketieteellinen riskitekijä somaattisille sairauksille (esim. Kauhanen, 2016, 111-113; Kraav, 2022; Thurston & Kubzansky, 2009). Yksinäisyyttä voidaan tarkastella kuitenkin myös yksilön moninaisena kokemuksena, joka ei ole aina yksinkertaisesti määriteltävissä tai hahmotettavissa. Yksinäisyyteen on kuvailtu liittyvän merkityksellisten suhteiden puuttumista, jota voi ilmetä sekä yksin ollessa että muiden ihmisten seurassa. (Dahlberg, 2007; Killeen, 1998; Junttila, 2016, 53-55.) Yksinäisyys voidaan täten nähdä monitieteellisenä ja -tulkintaisena tutkimuskohteena.

Yksinäisyyttä on tutkittu Suomessa erilaisissa yhteyksissä. Esimerkiksi gerontologian saralla yksinäisyydestä on tehty useita eri tutkimuksia. Haastattelu- ja kyselyaineistojen pohjalta on tutkittu ikäänntyvien ihmisten yksinäisyyttä muun muassa elämänkulun teoreettisesta näkökulmasta (Tiilikainen, 2016; Rahikka ym., 2020) sekä yksinäisyyttä lievittävien interventioiden kehittämiseksi (Kangassalo & Teeri, 2017). Samoin lasten ja nuorten kokemaa yksinäisyyttä on tutkittu viime vuosina esimerkiksi muutamassa kolmen vuoden välein tapahtuneessa

seurantatutkimuksessa, joissa pyrittiin tarkastelemaan lasten yksinäisyyden kokemuksia ja niissä mahdollisesti varttumisen myötä tapahtuvia muutoksia (Kurtelius & Kumpulainen, 2021 & 2022). Laadullista tutkimusta on tehty myös aivohalvauksen seurauksena afasiasta kärsivien henkilöiden kokemasta yksinäisyydestä (Tiilikainen & Seppänen, 2018).

Työikäisten yksinäisyys vaikuttaa kuitenkin olevan aihe, joka on jäänyt tutkimuksessa vähemmälle huomiolle. On esitetty kriittisiä huomioita siitä, että esimerkiksi työelämässä olevien aikuisten yksinäisyyttä ei ole tutkittu riittävästi. Taustalla saattaa olla oletuksia yksinäisyyden riskitekijöiden kasautumisesta nuorille ja ikääntyville, vaikka myös työikäisten osalta erilaiset muutokset, kriisit ja haasteet voivat altistaa yksinäisyyden kokemiselle. Samalla on kritisoitu myös sitä, että yksinäisyyttä on tutkittu usein operationalisoiduilla mittareilla. Tällainen tutkimus ei kykene kokonaan huomioimaan sitä, että yksinäisyyttä voidaan tarkastella usein yksilön subjektiiviseen kokemukseen linkittyvänä ja monitahoisena ilmiönä. (Hyttinen & Valkonen, 2018.) Myös sosiaalityön näkökulmasta on kritisoitu, että yksin asuvista keski-ikäisistä ihmisistä on puutteellisesti tutkimustietoa ja kulttuurinen käsitys heistä ja heidän ihmissuhteistaan on usein kapea. Tätä voidaan pitää sikäli sosiaalityön kannalta haastellisenä, että aikuissosiaalityön asiakkaista huomattava osa asuu yksin. Käytännössä aikuissosiaalityön rakenteet eivät kuitenkaan aina mahdollista yksin asuvien ihmissuhteiden riittävää huomiointia. (Ritala-Koskinen, 2022.) On hyvä huomioida että yksin asuminen ja yksinäisyys eivät ole synonyymeja, mutta ilmiönä ne saattavat kohdata toisensa.

Yksinäisyyden tutkimuksen kenttä on viime vuosina nähty tieteellisesti hajanaisena. Vielä 1980-luvulla psykiatrialla oli keskeinen rooli yksinäisyyden tutkimuksessa, mutta sitemmin akateeminen keskustelu yksinäisyydestä on ollut menetelmällisesti moniulotteisempaa ja jakautunut useille tieteenaloille. Yksinäisyyden ja hyvinvoinnin kaltaisten ilmiöiden seurantaan on olemassa vakiintuneita määrällisiä mittaristoja. Laadullinen tutkimus poikkeaa kuitenkin menetelmällisesti tämän kaltaisista mittareista siten, että tarkan määrittelyn ja operationalisoinnin sijaan laadullinen tutkimus pyrkii tarkastelemaan yksilön kokemusten monimuotoisuutta ja yksilöllisiä tapahtumaketjuja. (Saari, 2016c, 297-300.) Suomalaisessa sosiaalityön tutkimuksessa sosiaalisen konstruktionismin roolina on nähty juuri tutkimuksen huomion kiinnittäminen marginaalisuuden kaltaisiin käsitteisiin ja ihmisten kanssakäymiseen liitettyihin kulttuurisiin olettamuksiin sekä toimintatapoihin (Jokinen ym., 2022, 47). Esimerkiksi suhteellisen toimijuuden kaltaisia käsitteitä on käytetty sosiaalityön tutkimuksessa kuvaamaan sitä, miten yksilön toimijuuden mahdollisuudet ovat yhteydessä ympäröiviin olosuhteisiin (ym., 43). Sosiaalisen konstruktionismin huomion kohteena voidaan

katsoa olevan tutkittavan ilmiön kulttuurinen ja kielellinen olemassaolo, eikä niinkään sen tarkka jäsentäminen rajatuksi mittauskohteeksi.

Pyrin tutkimuksessani keskittymään nimenomaan työikäisten kokemaan yksinäisyyteen, jonka on koettu tutkimusaiheena jäävän liian vähäisen tarkastelun kohteeksi. Tämä laadullinen tutkimus on rajattu siten, että tarkastelen työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyttä ja siihen liittyvää ulkopuolisuutta. Intersektionaalisen tutkimuksen näkökulmasta sosiaalityön asiakkaina olevat naiset saattavat kokea yksinäisyyttä heidän sosiaaliseen asemaansa kytkeytyvien erityisten tasa-arvo-ongelmien vuoksi (Arnoson ym., 2023). Määrällisessä tutkimuksessa on todettu, että esimerkiksi avioeron ja lapsuuden aikaisen köyhyyden kaltaiset tekijät saattavat heijastua eri tavalla eri sukupuolten kokemaan yksinäisyyteen (Nicolaisen & Thorsen, 2014). On myös esitetty, että naiset kokevat miehiä useammin emotionaalista yksinäisyyttä parisuhteissa (Kontula & Saari, 2016, 180-181). Näin ollen voidaan pohtia, että yksinäisyyteen kytkeytyy sukupuoleen liittyviä erityispiirteitä joita on perusteltua huomioida sosiaalityön näkökulmasta.

Aluksi käyn läpi yksinäisyyttä tutkimuksen kohteena. Tämän jälkeen käyn läpi tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen ja analyysimenetelmän sekä esittelen tutkimuksessani käyttämäni aineiston. Analyysivaiheessa esittelen aineistosta esille nostamani havainnot. Lopuksi käyn läpi tutkimukseni tulokset sekä pohdin niiden laajempaa merkitystä tutkimusaiheen kannalta.

## 2 YKSINÄISYYS TUTKIMUKSEN KOHTEENA

Tässä luvussa tarkastelen yksinäisyyttä tutkimuksen kohteena olevana ilmiönä. Aluksi pyrin määrittelemään yksinäisyyden käsitettä. Tämän jälkeen tarkastelen menetelmiä ja tutkimustapoja, joilla yksinäisyyttä on tutkittu tieteellisenä tutkimuskohteena. Pyrin myös tarkastelemaan, millaisena yksinäisyyden ja sukupuolen välinen suhde näyttää tutkimuksen näkökulmasta. Lopuksi pyrin määrittelemään yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta.

### 2.1. Yksinäisyyden määrittely

Yksinäisyys (eng. "loneliness") on käsite, jonka tarkka ja yksiselitteinen määrittely voidaan nähdä haastavana. Englannin kielessä sanaan "loneliness" on liitetty esimerkiksi sellaisia aiheita sivuavia käsitteitä kuin "aleness", "social isolation" sekä "solitude". Kuitenkin noihin kolmeen käsitteeseen voidaan liittää ajatus yksin olemisesta myös myönteisenä kokemuksena. Ihminen saattaa kokea tuolloin yksin olemisen positiivisena ja tietoisesti valittuna tilana. Tällöin on mahdollista syventyä esimerkiksi itsensä toteuttamiseen ja reflektointiin tai lepäämiseen. Sen sijaan termin "loneliness" yhteydessä yksin olemiseen on liitetty subjektiivisesti koettu puutteen tai tyhjyyden tunne sosiaalisissa ja emotionaalisissa suhteissa. (Killeen, 1998.) Samankaltaista erottelua voidaan tehdä myös suomen kielessä aiheeseen liittyvien käsitteiden osalta. Esimerkiksi yksinäisyydestä, yksin olemisesta ja eristäytymisestä puhutaan toisinaan synonyymeina. Näille termeille voidaan kuitenkin antaa toisistaan poikkeavia merkityksiä. Yksin oleminen ja eristäytyminen voivat olla yksilön itse valitsemia ja toivomia asioita, jolloin niihin liittyvät kokemukset ovat myönteisiä. Toisaalta eristäytymiseen voi liittyä sosiaalisiin suhteisiin kytkeytyvää pelkoa ja epävarmuutta, jolloin ihmisen omaan valintaan liittyy myös kielteisiä tunteita. Yksinäisyyttä onkin pidetty

monimerkityksisenä käsitteenä, joka on tulkinnallisesta kontekstista riippuvainen. (Uotila, 2011, 20-21.)

Sosiologi Robert Weiss on lähestynyt yksinäisyyttä vuorovaikutussuhteiden kautta. Weiss on jaotellut yksinäisyyden kahteen eri kategoriaan: sosiaalinen yksinäisyys ("loneliness of social isolation") ja emotionaalinen yksinäisyys ("loneliness of emotional isolation"). Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy sosiaalisten kontaktien ja verkostojen vähäisyyttä tai puutetta. Tällaisia vuorovaikutussuhteita ovat esimerkiksi ystävät, työkaverit ja naapurit. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan on yhteydessä läheisten ja intiimien kiintymyssuhteiden (esim. puoliso) puutteeseen. Weissin tulkinnan mukaan nämä kaksi yksinäisyyden eri muotoa ovat kokemukseltaan erilaisia. (Weiss, 1973.) Tähän Weissin kehittämään niin sanottuun "vuorovaikutusteoriaan" viitataan yksinäisyyden tutkimuksessa melko usein. Käsitteellinen jako sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen voi tukea yksinäisyyden tarkastelua erilaisissa ulottuvuuksissa ja ihmissuhteissa. Tosin on myös esitetty, että erilaiset yksinäisyyden kokemukset voivat ilmetä samanaikaisesti ja liittyä täten toisiinsa. (Tiilikainen, 2016, 19-20.)

Emotionaalisen yksinäisyyden kannalta olennaiseksi on nähty merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden sekä intiimin kiintymyksen kohteen puute. Sitä on verrattu lapsen kokemaan yksinäisyyteen, johon liittyy ahdistuneisuutta ja yksin jäämisen pelkoa. Sosiaaliseen yksinäisyyteen puolestaan liittyy ulkopuolisuutta ja puutteen tunnetta suhteessa erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin kuten esimerkiksi kouluun, työpaikkaan tai asuinalueeseen. Näiden verkostojen puutteeseen liittyy arvottomuuden kokemista, oman arvontunnon puutetta ja oman identiteetin kyseenalaistamista. On esitetty, että emotionaalisen yksinäisyyden vaikutukset ovat pidemmällä aikavälillä haitallisempia ja siihen liittyvät levottomuuden sekä ahdistuksen tunteet ovat voimakkaampia. Molempiin yksinäisyyden muotoihin on kuitenkin liitetty alemmuuden tunnetta, itseluottamuksen menetystä ja kokemusta syrjäytymisestä. (Junttila, 2016, 55-56; Kangasniemi, 2005, 241-243.)

Yksinäisyyden käsitettä on yritetty lähestyä ja rajata erilaisista lähtökohdista. On katsottu, että yksinäisyyden määritelmiä yhdistää usein kolme tekijää: havaitut puutteet sosiaalisessa todellisuudessa, käsitys yksinäisyydestä subjektiivisesti koettuna tilana ja kokemus yksinäisyydestä epämukavana ja painostavana. Yksinäisyyden käsite eroaa objektiivisesti määriteltävästä sosiaaliseen eristäytyneisyydestä sikäli, että yksinäisyys on henkilökohtainen ja subjektiivinen kokemus. (Bekhet ym., 2008.) Yksinäisyyttä on kuvailtu yksilön kokemaksi tilanteeksi, jossa ihmissuhteiden määrällinen tai laadullinen puute tuntuu epämiellyttävältä tai sietämättömältä. Yksinäisyyteen on katsottu liittyvän intiimin



kiintymyssuhteen puuttumiseen sekä tyhjyyden tunteeseen liittyvää vajavaisuuden ja hylätyksi tulemisen kokemista. Tähän kokemukseen voi liittyä esimerkiksi surua, alakuloisuutta, häpeää, vihaa tai epätoivoa. (de Jong-Gierveld, 1998.) Tutkimuksissa on myös esitetty rinnakkain sosiaalisen tuen ("social support") ja yksinäisyyden käsitteet. Sosiaalisen tuen termi viittaa siihen, että yksilö kokee erilaisten sosiaalisten tarpeidensa tulevan tyydytetyiksi sosiaalisissa suhteissa ja nämä suhteet koetaan hyödyllisinä. Yksinäisyyttä puolestaan on tarkasteltu tyydyttävien henkilökohtaisten ja sosiaalisten suhteiden puutteena sekä tähän puutteeseen liittyvänä ahdingon tunteena. (Andersson, 1998.)

Toisaalta yksinäisyyttä on lähestytty myös yleisluontoisemmasta ja eksistentiaalisemmasta näkökulmasta. On esitetty, että yksinäisyyden ja erillisyyden kokeminen suhteessa toisiin on luonnollinen osa ihmisyyttä. Ihmisen kyky kokea yksinäisyyttä on ominaisuus, joka aktivoituu erilaisten intiimeissä suhteissa ja muilla elämän osa-alueilla tapahtuvien muutosten ja vieraantumisten myötä. Yksinäisyys on täten nähty vääjäämättömänä osana muuttuvaa elämää, joka on rajallista. On yleistä, että ihmiset kokevat elämänsä aikana traumaattisia menetyksiä. Joillekin henkilöille tällaisia kokemuksia voi kasautua enemmän kuin toisille. Tietyt henkilöt voivat olla myös alttiimpia ja haavoittuvaisempia kokemaan näiden muutosten myötä yksinäisyyttä verrattuna muihin ihmisiin. (Killeen, 1998; Rokach, 2004.) Eksistentiaalisesta näkökulmasta katsottuna yksinäisyys näyttäytyykin eräänlaisena elämän tosiasiana. Elämän perusasioiden, kuten syntymä, kuolema ja muutos, edessä ihminen on väistämättä jollain tasolla yksin. Mikäli ihminen kykenee suhtautumaan tasapainoisesti omaan itsenäisyyteensä, hän pystyy kuitenkin hyväksymään tietyn turvattomuuden kanssa elämisen ja pyrkivän siitä huolimatta kohti itsensä kehittämistä. Yksinäisyyteen liittyvää pelkoa voidaan puolestaan tarkastella mekanismina, joka estää elämän peruskysymysten käsittelyn ja johtaa itseensä sulkeutumiseen. (Kangasniemi, 2005, 246-247.)

Yksinäisyyden käsitettä määriteltessä on olennaista ymmärtää, että yksin oleminen ja yksinäisyys eivät tarkoita samaa asiaa. Yksin olemista voidaan tarkastella objektiivisena olemisen tilana, joka voi ilmetä ihmisellä sekä myönteisenä että kielteisenä kokemuksena. Yksin oleminen voi auttaa ihmistä esimerkiksi vetäytymään yhteiskunnan hektisyydestä tai keskittymään luovaan toimintaan. Se on liitetty luovuuteen ja henkiseen kasvuun, minkä vuoksi monet taiteilijat ja hengelliset ajattelijat ovat vetäytyneet työskentelemään yksin. Muiden ihmisten fyysinen läheisyys ei myöskään tarkoita oletusarvoisesti sitä, että ihminen ei voisi kokea oloaan yksinäiseksi. Huonoksi koetussa parisuhteessa elävä ihminen voi tuntea olevansa erittäin yksinäinen, jopa suhteessa joihinkin yksin eläviin ihmisiin joilla on ympärillään muita sosiaalisia verkostoja. Yksinäisyyden kokemiseen liittyy

usein, että ihminen kokee yksin olemisen vastentahtoisena eikä hänellä ole mielestään tarpeeksi mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteeseen. Yksinäisyyttä pidetään ahdistavana tunteena, joka on yhteydessä tyydyttävien ihmissuhteiden puutteeseen sekä kokemukseen irrallisuudesta ja erilaisuudesta. Sekä yksin olemista että yksinäisyyttä voidaan pitää riskitekijöinä hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, mutta yksinäisyyden kohdalla noita riskejä pidetään huomattavasti suurempina. (Junttila, 2016, 54-55 & 68; Kangasniemi, 2005, 231-232 & 283-284; Rokach, 2004.)

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella ilmiönä, jonka käsitteellinen rajaaminen ei ole aina välttämättä tarkoituksenmukaista. Yksinäisyyden käsitteeseen on olemassa erilaisia näkökulmia ja viitekehyksiä. On ajateltu, että yksinäisyyden käsitteen kannalta olennaisinta on kuitenkin sen subjektiivinen luonne. Yksinäisyyden kokemuksen voimakkuudessa on huomattavia vaihteluita. Erilaiset teoreettiset mallit ja käsitteet eivät aina kykene tavoittamaan tätä yksinäisyyden abstraktia, tulkinnanvaraista ja yksilöllistä luonnetta. Yritettäessä ymmärtää yksinäisyyttä onkin nähty olennaiseksi antaa ihmisille itselleen tilaa kertoa asiasta. (Kangasniemi, 2005, 283-284; Killeen, 1998; Uotila, 2011, 21.)

Erilaisia määritelmiä kuitenkin yhdistää usein näkemys siitä, että yksinäisyys on tila minkä ihminen itse kokee ahdistavana ja painostavana. Siihen liittyy tunne ja kokemus siitä, että sosiaalisia suhteita ei ole tai ne eivät tunnu sosiaalisesta tai emotionaalista näkökulmasta tyydyttäviltä. Tutkimuksen kannalta keskeistä on yksinäisyyden kokemuksen subjektiivinen ja henkilökohtainen luonne. Voidaan ajatella, että kyse ei ole aina pelkästään ihmistä ympäröivien hyvinvoinnin ja sosiaalisten tekijöiden puutteesta vaan siitä, millä tavalla ihminen käsittelee ja merkityksellistää itseään ja omaa suhdettaan näihin ilmiöihin.

## **2.2. Yksinäisyyden tutkiminen**

Yksinäisyyttä on tutkittu useilla eri tieteenaloilla ja menetelmillä. Määrällisiin aineistoihin perustuvaa yksinäisyyden ja hyvinvoinnin mittaamista varten on käytössä useita mittaristoja, joita pidetään vakiintuneina ja luotettavina. Käytetyimpiä niistä on UCLA-mittari, jonka avulla voidaan mitata sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. On katsottu, että monet erilaiset hyvinvointia ja terveyttä mittaavat indeksit korreloivat hyvin UCLA:n avulla mitatun yksinäisyyden kanssa. (Saari, 2016c, 298-299.) UCLA-mittaria on pidetty usein psykometrisesti tasaisena ja validina. Toinen tutkimuksessa hyödynnetty yksinäisyyden mittaustapa on de Jong-Gierveld-mittari, joka on pyrkinyt erityisesti huomioimaan jaon sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Kummallakin mittarilla on kuitenkin

havaittu omat puutteensa ja haasteensa. (Penning ym., 2014.) Kumpaakin mittaria on myös kritisoitu kulttuurisidonnaisten oletusten tekemisestä (Saari, 2016c, 298-299; Victor ym., 2005.). Usein yksinäisyyttä on mitattu laajalle yleisölle suunnatuissa kyselylomakkeissa myös yhdellä aiheeseen liittyvällä kysymyksellä, kuten "Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?" (esim. Nicolaisen & Thorsen, 2014; Saari, 2016b, 44-45). Edellä mainittujen kaltaisissa mittareissa ja kyselylomakkeissa on hyödynnetty yksinäisyyden käsitteen soveltamista määrälliseen tutkimuskäyttöön eli operationalisointia. Operationalisoinnilla viitataan prosessiin, jolla empiirisessä tutkimuksessa teoreettinen käsite muunnetaan mitattavaan muotoon (Alkula ym., 1999, 75-76).

Suuri osa yksinäisyyden tutkimuksesta perustuu määrällisiin mittareihin ja niissä tarkasteltaviin muuttujiin. Tällaista tutkimustapaa on kuitenkin kritisoitu siitä, että yksipuolisiin muuttujiin perustuva kysely muuntaa yksinäisyyden kaltaisen monitahoisen ilmiön vääjäämättä yksinkertaistettuun muotoon. Tällöin tietyt yksinäisyydelle annetut merkitykset voivat jäädä tutkimuksen ulkopuolelle. Joidenkin näkemysten mukaan on myös eettisesti kyseenalaista, että yksinäisyyttä mittaava kysymys on saatettu muotoilla koskemaan sosiaalisia suhteita eikä yksinäisyyttä mainita varsinaisessa kysymyksessä lainkaan. On esitetty, että laadullisten menetelmien avulla on mahdollista huomioida syvällisemmin yksinäisyyteen liittyviä yksilöllisiä kokemuksia. Tämä on mahdollista esimerkiksi hyödyntämällä haastatteluita tai etnografisia menetelmiä. Tällöin huomion kohteeksi nousevat yksinäisyydelle annettavat sosiokulttuuriset merkitykset sekä tulkinnat. Tutkimusaiheen tarkastelu tästä näkökulmasta vaatii laadullisten menetelmien hyödyntämistä. (Hyttinen & Valkonen, 2018; Uotila, 2011, 22-24; Saari, 2016c, 299-300; Tiilikainen, 2016, 32-35.)

Yksinäisyyden kaltaiseen ilmiöön liitettäviä merkityksellistämisen tapoja on mahdollista tarkastella hyödyntämällä tutkimusaineistona esimerkiksi haastatteluita tai kirjeitä. Suomalaisessa yksinäisyyden tutkimuksessa tällaista tutkimusta on toteutettu muun muassa gerontologian tieteenalalla. Tämän tyyppisissä tutkimuksissa otoskoot ovat yleensä huomattavasti pienempiä kuin laajoja ihmisryhmiä tarkastelevissa määrällisissä tutkimuksissa. Voidaan kuitenkin ajatella, että tutkimusotannan suhteen suppeammassa laadullisissa tutkimuksissa on mahdollista syventyä tarkemmin aineistosta muodostettaviin kertomisen tapoihin ja kokemuksiin. Tällöin kielelliset kertomukset ja subjektiiviset merkityksenannot ovat analyysin ensisijaisia kohteita. (esim. Kangassalo & Teeri, 2017; Leinonen, 2022; Rahikka ym., 2020; Tiilikainen, 2016; Uotila, 2011.) Myös laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa seurantatutkimuksena, mikä mahdollistaa aineiston sisäisen vertailun ajallisella tasolla. Tällä tavalla on mahdollista tarkastella esimerkiksi

ajallisten, paikallisten sekä rakenteellisten tekijöiden vaikutusta ihmisten muuttuviin arvoihin ja tulkintoihin. Laadullisen seurantatutkimuksen avulla voidaan analysoida, miten ajan kulumisen vaikuttaa elämänkulun kokemuksista muodostettaviin merkityksiin. (Kurtelius & Kumpulainen, 2022; Tiilikainen, 2016, 36-39).

Laadullisen analyysin avulla on mahdollista tarkastella yksinäisyyttä monitahoisena ilmiönä. Esimerkiksi tutkittaessa iäkkäiden kokemia yksinäisyyttä voidaan arvioida sitä, onko julkisuudessa rakennetuilla mielikuvilla iäkkäiden yksinäisyydestä ja iäkkäiden omilla kokemuksilla yhteistä tarttumapintaa. Yksinäisyyttä on pidetty hyvin kontekstista riippuvaisena käsitteenä, joten ihmisen oman kokemuksen tarkastelu on yksinäisyyden ymmärtämisen kannalta tärkeää. Tällöin voidaan pyrkiä hahmottamaan yksinäisyyden kokemuksen monimutkaista luonnetta. Esimerkiksi yritykset iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi eivät välttämättä ole aina tarkoituksenmukaisia tai hyödyllisiä. Erilaiset iäkkäille järjestetyt aktiviteetit ja kerhot eivät kiinnosta kaikkia ikäryhmään kuuluvia. Niiden avulla ei myöskään ole mahdollista lievittää kaikkia eri yksinäisyyden muotoja. Ulkoisesti sosiaalisesti aktiivinen henkilö voi kokea yksinäisyyttä, kun taas joillekin iäkkäille yksin oleminen voi tuntua hyvältä ja myönteiseltä kokemukselta. (Larsson ym., 2019; Uotila, 2011, 73-74.) Laadullisten analyysimenetelmien avulla voidaan myös tarkastella tutkimusaihetta esimerkiksi kriittisestä feministisestä tutkimusperinteestä käsin. Tällainen tutkimus mahdollistaa sukupuolen ja siihen liittyvien käsitteiden sekä normien kriittisen tarkastelun aiheen yhteydessä. Täten on mahdollista tarkastella yksinäisyyden taustalla vaikuttavia rakenteellisia tekijöitä. (esim. Arnoso ym., 2023; Hatiboğlu-Kısat, 2023.)

Yksinäisyyttä koskevaa laadullista tutkimusta on hyödynnetty gerontologian lisäksi esimerkiksi lapsia ja nuoria koskevassa tutkimuksessa (Kurtelius & Kumpulainen, 2021 & 2022). On kuitenkin koettu, että työikäisiä koskevaa yksinäisyyden tutkimusta on toteutettu liian vähän. Työikäisten yksinäisyyden tutkimus on keskittynyt enimmäkseen ilmiön tarkasteluun määrällisten mittareiden avulla, mitä on pidetty menetelmällisesti osin puutteellisena lähestymistapana. Esimerkiksi yksin asuminen on liitetty kulttuurisesti työikäisten kohdalla usein yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristäytymiseen, vaikka käsitteellisesti nämä eivät merkitse samoja asioita. Taustalla saattaa vaikuttaa se, että perheiden hyvinvointiin keskittynyt poliittinen traditio ei ole kyennyt tarkastelemaan yksin asumista kokonaisvaltaisena ilmiönä. Työikäisten aikuisten yksin asumisen ja siihen liittyvien sosiaalisten suhteiden tutkiminen on koettu tärkeäksi, jotta aihetta kyettäisiin ymmärtämään syvällisemmin. (Hyttinen & Valkonen, 2018; Ritala-Koskinen, 2022, 107-113.)

Näin ollen voidaan esittää, että työikäisten ihmisten yksinäisyyden kokemuksen ymmärtämisen kannalta myös laadullisilla menetelmillä on perusteltu paikkansa. Niiden avulla on mahdollista tarkastella niitä merkityksiä, joita ihmiset antavat yksinäisyydelle ja siihen liittyville kokemuksille. Tällä tavalla yksinäisyys voidaan ymmärtää monimutkaisena ja suhteellisena ilmiönä, jonka luonne ja ilmeneminen palautuvat lopulta yksilön sisäiseen kokemusmaailmaan.

### **2.3. Yksinäisyys ja sukupuoli**

Yksinäisyyttä tutkivissa määrällisissä tutkimuksissa on jonkin verran tarkasteltu sukupuolen vaikutusta yksinäisyyden kokemuksen esiintymiseen. Määrällisen tutkimuksen näkökulmasta sukupuolen merkitys yksinäisyyden kokemuksen kannalta on näyttäytynyt vaihtelevana. Esimerkiksi 2020-luvun alussa vaikuttaneen Korona-pandemian aikana esiintynyttä yksinäisyyttä on tutkittu määrällisillä menetelmillä. Tutkimuksen perusteella on esitetty, että pandemia olisi aiheuttanut naisilla enemmän yksinäisyyden kokemuksia kuin miehillä. (Lepinteur ym., 2022.) On myös todettu, että Korona-pandemian aikana vauvaperheiden äidit kokivat perheiden isiä useammin, että heidän yksinäisyyden tunteensa oli lisääntynyt. (Klemetti ym., 2021.) Näin ollen on arvioitu, että Korona-pandemian kaltainen laaja poikkeustila olisi aiheuttanut naisilla enemmän yksinäisyyden kokemuksia verrattuna miehiin.

Laajoihin otantoihin perustuvissa tutkimuksissa on kuitenkin toisinaan esitetty, että sukupuolella ei ole suurta merkitystä yksinäisyyden kokemuksen kannalta. On esitetty erilaisia hypoteeseja siitä, että elämäntilanteesta joko miehet tai naiset saattavat kokea enemmän yksinäisyyttä eri elämänvaiheissa verrattuna vastakkaisen sukupuolen edustajiin. Tilastollinen tutkimus ei kuitenkaan aina ole tukenut näitä hypoteeseja ja kahden sukupuolen välillä ei ole havaittu merkittäviä eroja yksinäisyyden kokemisessa. (Maes ym., 2019.) Sukupuolen merkityksestä yksinäisyyden kokemukseen on näin ollen eriäviä tutkimustuloksia. Esimerkiksi on esitetty, että iäkkäämmät naiset kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin iäkkäämmät miehet (Aartsen & Jylhä, 2011). Toisaalta on myös todettu, että yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa elävät nuoret miehet kokevat eniten yksinäisyyttä suhteessa koko väestöön (Barreto ym., 2021). On myös viitteitä siitä, että avioeron, leskeksi jäämisen, sosiaalisten kontaktien vähäisen määrän tai lapsuuden perheessä koetun köyhyyden kaltaiset asiat vaikuttavat eri tavoin eri sukupuolten todennäköisyyteen kokea yksinäisyyttä. Myös iällä on merkitystä

siihen, miten nämä tekijät vaikuttavat eri sukupuolten kohdalla yksinäisyyden kokemiseen. (Dahlberg ym., 2015; Nicolaisen & Thorsen, 2014.) Voidaan todeta, että sukupuolen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen ei ole väestötason laajoissa tutkimuksissa aina välttämättä yksiselitteinen tai selkeä. Eri tutkimuksissa aiheesta on esitetty erilaisia tuloksia ja näkemyksiä.

Tutkimuksissa on esitetty näyttöä siitä, että sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden ilmenemisessä voi olla sukupuolikohtaisia eroja. Miesten on todettu toisinaan kokevan naisia useammin sosiaalista yksinäisyyttä, kun taas naisten kohdalla on havaittu enemmän emotionaalista yksinäisyyttä kuin miehillä. On kuitenkin hyvä huomioida, että sukupuolen lisäksi esimerkiksi matalan koulutustason ja avioeron kaltaiset tekijät vaikuttavat yksinäisyyden eri muotojen esiintymiseen kummallakin sukupuolella. Tutkimustiedon perusteella on esitetty, että naisilla olisi esimerkiksi parisuhteeseen liittyen voimakkaampia odotuksia ja emotionaalisen tuen tarpeita kuin miehillä. Näiden asioiden puutteesta kumpuavaa yksinäisyyttä parisuhteessa saattaa olla haastavaa paikata muilla sosiaalisten suhteiden muodoilla. Tämä saattaa mahdollisesti selittää osaltaan sitä, miksi naiset vaikuttavat usein tutkimusten perusteella kokevan enemmän emotionaalista yksinäisyyttä kuin miehet. (Dykstra & Fokkema, 2007; Fierloos ym., 2021; Kontula & Saari, 2016, 181; Wolfers ym., 2022.)

Kuten aiempana on todettu, määrällisen tutkimuksen haasteena voidaan kuitenkin nähdä että se ei aina välttämättä kykene tavoittamaan yksinäisyyden monitahoisuutta inhimillisenä ilmiönä. Laajoissa määrällisissä tutkimuksissa on yksinäisyyden mittaustapojen osalta vaihtelua. Yksinäisyyden eri muotoja voidaan mitata useammalla aiheita kartoittavalla kysymyksellä, tai toisinaan asiaa voidaan kartoittaa vain yhdellä kysymyksellä. Määrällisen tutkimuksen kannalta voidaan nähdä haasteena se, että tutkittavien omien näkemysten ilmaisu on usein käytännössä rajattu tutkimuksissa heille esiteltäviin vaihtoehtoihin. Näin ollen yksinäisyyden kokemuksen moninaisuuden kartoittamista voidaan pitää määrällisessä tutkimuksessa toisinaan haastavana.

Laadullisissa tutkimusmenetelmissä on omat etunsa silloin, kun halutaan ymmärtää tutkittavaa ilmiötä yksilöllisellä tasolla. Esimerkiksi parisuhteeseen liittyviä toiveita ja yksinäisyyden kokemuksia voidaan kartoittaa muun muassa haastattelututkimuksen avulla. Tällöin tutkimuksessa on mahdollista analysoida yksilötasolla esiin tulevia merkityksenantoja ja ajatuksia, joita aihe herättää haastateltavissa. Tällaisessa tutkimuksessa voidaan tuoda esille vaikkapa iäkkäämpien ihmisten kohdalla elämänkulun tapahtumia ja niiden vaikutusta siihen, millaisia ajatuksia ja toiveita parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyy. (Tiilikainen, 2016, 100-109.) Analyysin avulla voidaan tarkastella sitä, miten emotionaalisen

yksinäisyyden kokeminen ilmenee tutkittavien kohdalla.

Laadullisen tutkimuksen piiriin lukeutuu myös kriittisempiä traditioita, jotka pyrkivät tarkastelemaan tutkimuskohdetta ympäröiviä rakenteita. Muun muassa diskurssianalyysin avulla on tutkittu, millaisena yksin elävät naiset ovat hahmottaneet omaa suhdettaan sukupuoleensa sekä naiseuteen liitettyihin odotuksiin ja vaatimuksiin. Tutkimuksessa on tällä tavoin tarkasteltu sitä, miten yksin elävien naisten elämäntilanteet ovat moniulotteisia ja eivät välttämättä vastaa niitä kategorisia odotuksia, joita naiseuteen on kulttuurisesti liitetty. (Mäkinen, 2008.) Yksinäisyyttä on myös tarkasteltu esimerkiksi intersektionaalisesta näkökulmasta, jolloin on kiinnitetty huomiota aiheeseen liittyvään marginalisaatioon. On havaittu, että syrjivät rakenteet vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksen muodostumiseen haavoittuvissa asemassa olevien naisten kohdalla. Tällaisia rakenteellisia tekijöitä ovat muun muassa rasismi, sukupuolittunut väkivalta ja epäkohdat palvelujärjestelmissä. (Arnoson ym., 2023.)

Tutkimukset ovat antaneet usein ristiriitaisia tuloksia sen suhteen, miten sukupuolet eroavat keskenään yksinäisyyden kokemuksen osalta. On hyvä huomioida, että naiset elävät keskimäärin miehiä pidempään. Näin ollen he saattavat kokea iäkkäämpänä yksinäisyyttä esimerkiksi leskeytymisen tai sairastumisen vuoksi useammin kuin iäkkäät miehet. Erilaiset tutkimuskäytännöt voivat kuitenkin osaltaan vaikuttaa siihen, miten yksinäisyys näyttäytyy sukupuolten osalta. On pohdittu, että miehet saattavat olla haluttomampia puhumaan tunteistaan tai vastaamaan suoriin kysymyksiin yksinäisyydestä. Tämä on heijastunut erilaisissa aineistoissa. Miehet kirjoittavat vähemmän tekstejä kuin naiset ja heidän vastauksensa haastatteluissa ovat olleet lyhyempiä verrattuna naisiin. Tämän vuoksi on pohdittu, että naisten kokemukset voivat saada tutkimuksissa toisinaan enemmän painotusta. (Uotila, 2011, 29-30 & 69.) Näin ollen miespuolisten tutkittavien tavoittaminen voidaan nähdä yhtenä yksinäisyyden tutkimisen haasteena. Toki on myös tutkimuksia yksinäisyydestä, joissa miesten kokemuksia on tuotu esille (Tiilikainen, 2016).

Mielestäni on myös hyvä huomioida, että yksinäisyyden tutkimuksen yhteydessä käsitys sukupuolesta on usein ollut binäärinen eli korostaa kahden sukupuolen olemassaoloa. Samoin tutkimuksissa mitattavat tekijät ja kysymykset heijastavat usein heteronormatiivisia käsityksiä koskien esimerkiksi seksuaalisuutta ja parisuhdetta. Sukupuolikäsitysten kriittinen tarkastelu voidaan nähdä yksinäisyyden tutkimuksen kohdalla perusteltuna. Tämä on tärkeää jo siksi, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ja transihmiset ovat joidenkin näkemysten mukaan alttiimpia kokemaan yksinäisyyttä ja heihin kohdistuu erilaisia haasteita verrattuna valtaväestöön. (Anderssen ym., 2020; Gates ym., 2021; Hatiboğlu-Kısat,

2023; Kim & Fredriksen-Goldsen, 2016.) Yksinäisyyden tutkimuksen kannalta olisi arvokasta, että sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien ihmisten yksinäisyyden kokemuksia tarkasteltaisiin moniulotteisesta ja sukupuolisensitiivisestä näkökulmasta. Tällainen lähestymistapa edellyttää, että tutkimuksen tekijät suhtautuvat kriittisesti sukupuolta määrittäviin normeihin ja oletuksiin. Toisaalta tällainen ennakko-odotuksia kyseenalaistava ja tutkittavaa kunnioittava suhtautumistapa on tärkeää aina myös silloinkin, kun tutkitaan sukupuolen ja seksuaalisuuden suhteen itsensä enemmistöön määritteleviä henkilöitä.

## **2.4. Ulkopuolisuus ja yksinäisyyden kokemus**

Yksinäisyys voidaan nähdä ilmiönä, jossa on eksistentiaalisia piirteitä. Eksistentiaalisuuden käsitteellä viitataan tässä yhteydessä siihen, että johonkin asiaan tai ilmiöön liittyvät tunteet ja ajatukset limittyvät henkilön koko olemisen tapaan ja luonteeseen. Filosofiasa on käytetty esimerkiksi eksistentiaalisen tunteen ("existential feeling") käsitettä. Tällä on viitattu yksilön kokemaan syvään tunteeseen, jonka katsotaan ohjaavan todellisuuden kokemisen tapoja. Eksistentiaalinen tunne eroaa esimerkiksi ihmisen kokemista tunnereaktioista siten, että eksistentiaalinen tunne ei kohdistu mihinkään tiettyyn tilanteeseen tai tapahtumaan. Eksistentiaalinen tunne on kehollista, mutta sen on katsottu olevan syvempi ja perustavanlaatuisempi kokemus verrattuna emotionaalisiin tunteisiin. (Ratcliffe, 2011, 38-40.) Filosofian näkökulmasta eksistentiaalinen tunne voidaan hahmottaa eräänlaisena pohjavireenä, joka määrittää ihmisen olemista ja hänen suhdettaan itseensä sekä muihin. Näin ollen eksistentiaalisesta näkökulmasta yksinäisyyttä voidaan tarkastella suhteessa näihin teemoihin.

Kuten aiemmin on todettu, merkittävä osa yksinäisyyden tutkimisesta on toteutettu määrällisillä menetelmillä. Tällä menetelmällisellä valinnalla on omat haasteensa aiheen tutkimisen kannalta. Myös filosofian alalla on kuitenkin esitetty kritiikkiä siitä, että yksinäisyyttä ei ole aiheena tarkasteltu käsitteellisellä tasolla riittävän monipuolisesti. Filosofinen lähestymistapa yksinäisyyteen on usein painottanut kognitivistista näkökulmaa. Tällöin tutkimuksen huomion kohteena on ollut tietoisuus koskien toisten ihmisten poissaoloa ja merkityksellisten suhteiden puutetta. On kuitenkin todettu, että kognitiiviset tai kausaalisuhteita korostavat lähestymistavat eivät kykene tarkastelemaan kysymystä siitä, miltä yksinäisyyden kokeminen tuntuu subjektiivisella tasolla. Esimerkiksi yksinäisyyden tutkiminen pelkästään sosiaalisten suhteiden puutteena sivuuttaa osittain ilmiön



eksistentiaaliset ja fenomenologiset tasot. (Dahlberg, 2007; Tirkkonen, 2019a & 2019b.)

On ajateltu, että yksinäisyyden kokemus voi yksilön mielessä muodostua eräänlaiseksi sisäiseksi tilaksi. Tämän muuttaminen pelkästään ulkoisia tekijöitä muovaamalla on haastavaa. Psykologiassa on käytetty perususkomuksen käsitettä, jolla viitataan mielen sisäiseen perustavanlaatuihin uskomukseen jostakin asiasta tai ilmiöstä. Mikäli ihminen kokee varhaisessa elämänvaiheessa traumaattisia tilanteita, niin hänelle saattaa syntyä perustava uskomus siitä että muita ihmisiä lähestyminen johtaa torjutuksi tulemiseen. Tällaisesta perususkomuksesta voi tulla rakenteellisesti niin vahva ja tiedostamaton mielen osa, että sen muokkaaminen jälkikäteen on vaikeaa vaikka ulkoinen ympäristö muuttuisikin olosuhteiltaan suotuisammaksi. (Lagus & Honkela, 2016, 274-277.) Eksistentiaalista yksinäisyyttä voidaan tarkastella perususkomuksen käsitteen näkökulmasta. Eksistentiaalisen yksinäisyyden kokemiseen voi liittyä toivottomuutta, yhteenkuulumattomuutta ja ajatuksia siitä, ettei esimerkiksi intiimien ihmissuhteiden muodostaminen ole mahdollista. Näin ollen eksistentiaalisella tasolla koettu yksinäisyys voi vaikuttaa erittäin perustavalla tasolla siihen, miten ihminen näkee itsensä suhteessa toisiin. Tuon kokemuksen ilmaisu kielellisesti voi olla myös hyvin haastavaa. (Tirkkonen, 2019a; Tjetjen & Furtak, 2021.)

Fenomenologisesta näkökulmasta yksinäisyys liittyy tiiviisti yhteyden kokemiseen. Yksinäisyyden ytimessä voidaan nähdä yhteyden puute sellaisten ihmisten kanssa, jotka henkilö kokee itselleen merkityksellisiksi ja tärkeiksi. Yksinäisyys voi olla torjutuksi, hylätyksi tai unohdetuksi tulemistakin. Yksinäisyyttä voi ilmetä myös muiden ihmisten seurassa, jolloin siihen liittyy tunne erilaisuudesta. Liian suuren ihmisjoukon keskuudessa oleminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä, koska tällöin merkityksellisten ihmissuhteiden muodostaminen voi olla vaikeaa. Yhteyden puutetta voi kokea siitä huolimatta, että ympärillä on ihmisiä. (Dahlberg, 2007.) Yksinäisyyteen liittyy usein merkityksellisten ihmissuhteiden puutetta. Keskeiseksi yksinäisyyden määrittelemisen kannalta nähdään kuitenkin, että yksin olemiseen ja merkityksellisten suhteiden puutteeseen liittyy henkistä kipua sekä kärsimystä. Yksin olemisen koetaan puutteena, mikä ilmenee suhteessa johonkin. (Tirkkonen, 2019a.) Yksinäisyys ei myöskään välttämättä ilmene jonkin tietyn henkilön tai asian kaipuuna, vaan se voi ilmetä myös yleisenä kokemuksena merkittävän suhteen puuttumisesta (Tirkkonen, 2019b).

Merkityksellisten suhteiden löytäminen on nähty yksinäisyyden eheyttämisen kannalta ratkaisevana. Olennaisia ovat autenttiset suhteet toisiin ihmisiin, joissa ihminen kokee olevansa aidosti yhteydessä toiseen. Ihmisen minuus on riippuvainen suhteista toisiin. Noiden suhteiden puutetta voidaan kutsua yksinäisyydeksi.

(Dahlberg, 2007; Tirkkonen, 2019b) Yksinäisyyden palauttaminen ilmiönä yksilölliskognitiiviselle tasolle, esimerkiksi tutkimuksessa, voidaan nähdä puutteellisena lähestymistapana aiheeseen. Kyse on monimutkaisesta ja ennen kaikkea kollektiivisesta ilmiöstä, jota tulisi tarkastella filosofisesti, yhteiskunnallisesti ja poliittisteoreettisesti useasta eri näkökulmasta. (Tirkkonen, 2019a.)

Tarkasteltaessa yksinäisyyttä eksistentiaalisena ilmiönä ulkopuolisuuden teema voidaan nähdä hyvin keskeisenä. Ulkopuolisuus voi ilmetä suhteessa johonkin tiettyyn asiaan tai kohteeseen, jota kohtaan henkilö voi kokea kuulumattomuuden tunnetta tai kaipausta. Toisaalta ulkopuolisuuden kokemus voi olla myös yleinen tunne siitä, ettei ihminen koe yhteyttä toisiin. On myös hyvä ymmärtää, että yksin oleminen ja siihen liittyvä objektiivinen ulkopuolisuus ei välttämättä ilmene henkilölle kielteisenä kokemuksena. Ihminen saattaa kokea yksin olemisen myönteisenä asiana, joka voi tukea esimerkiksi taiteellista työskentelyä. Yksinäisyyteen liittyvä ulkopuolisuus voidaan kuitenkin nähdä kokemuksena, joka aiheuttaa henkilölle ahdistusta ja henkistä tuskaa. Kyse on puutteesta ja kaipuusta johonkin, minkä piiriin ihminen ei itse koe kuuluvansa ja minkä ulkopuolelle hän taten kokee jäävänsä.

### **3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymyksen sekä tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen, joka on sosiaalinen konstruktionismi. Kerron myös tutkimuksessa käyttämästäni menetelmästä eli narratiivisesta analyysistä. Tämän jälkeen esittelen tutkimuksen aineiston ja kuvailen aineiston analysointiprosessin vaiheita. Käsittelem myös tutkimuksen eettisyyteen liittyviä piirteitä.

#### **3.1. Tutkimuskysymys**

Tutkimuskysymyksen on se, millaista yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta työikäiset naiset kokevat. Tutkimuksessani tarkastelen sitä, minkälaista yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta työikäiset naiset kokevat ja minkälaisissa suhteissa tuo koettu ulkopuolisuus ilmenee.

#### **3.2. Sosiaalinen konstruktionismi teoreettisena viitekehyksenä**

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on sosiaalinen konstruktionismi. Sosiaalinen konstruktionismi on nähty leimallisesti hajanaisena ja moninaisena käsitteenä niin kauan, kun se on esiintynyt tieteellisessä keskustelussa. Sosiaalitieteissä sosiaaliselle konstruktionismille ei ole tutkimussuuntauksena kehittynyt yksiselitteistä muotoa tai perinnettä. Täten sen on nähty kattavan hyvin erilaisia näkökulmia. (Kuusela, 2000, 37.) Konstruktionismin käsite on yhteydessä niin kutsuttuihin "tiedesotiin", joissa on katsottu olevan kyse realististen sekä konstruktivististen maailmankuvien omaavien tutkijoiden välisistä perusteellisista näkemyseroista (Kekäle & Puusa, 2020, 42; Mallon, 2007). Realistisen tiedekäsityksen taustalla on nähty oletus siitä, että tieteellisen tutkimuksen kohteita voidaan pitää objektiivisinä ja todellisina ilmiöinä, jotka ovat olemassa tutkijasta riippumattomina.

Realistisen tiedekäsityksen näkökulmasta on katsottu, että tieto on luonteeltaan objektiivista ja se pyrkii vastaamaan suoraan kohdettaan reaali maailmassa. Tieteenfilosofisesti suuri osa luonnontieteellisestä ajattelusta on nojannut realistiseen maailmankäsitykseen sekä positivistiseen tiedekuvaan. (Kekäle & Puusa, 2020, 44-45.) Realistinen tiedekäsitys on vaikuttanut useilla eri tieteenaloilla. Sosiaalipsykologi Kenneth Gergen on kirjoittanut siitä, miten esimerkiksi psykologian tieteenalalla on pyritty suosimaan realistisen tiedekäsityksen mukaisia empirisiä menetelmiä (esim. Gergen, 1990).

Edellä mainittujen "tiedesotien" on katsottu muodostuneen siitä, että konstruktionistisen tiedekuvan omaavat tieteentekijät ryhtyivät kyseenalaistamaan tätä objektiiviseen totuuskäsitykseen pohjaavaa tiedekäsitystä. Konstruktionistien keskeinen kritiikin kohde oli käsitys tieteellisestä tiedosta täysin luonnollisena ja tutkimusdataan perustuvana informaationa. (Mallon, 2007.) Realistista tiedekäsitystä ryhdyttiin ihmistieteiden saralla haastamaan 1970-luvulla sosiaalisen konstruktionismin ja niin sanotun kielellisen käänteän myötä (Kekäle & Puusa, 2020, 45). Kielellisellä käänteellä viitataan merkittäväksi koettuun suunnanmuutokseen ihmistieteiden tutkimuksessa, jolloin kieli asetettiin yhdeksi tutkimuksen ja analyysiin tärkeimmistä kohteista. Kielellisen käänteän kontekstissa on katsottu, että todellisuus rakentuu kielellisen vuorovaikutuksen avulla ja näin ollen todellisuutta voidaan tarkastella vain kielellisessä viitekehysessä. (Kuortti ym., 2008.)

Konstruktivistisen todellisuuskäsityksen mukaan sosiaalinen todellisuus on ilmiö, jota tuotetaan sekä uusinnetaan käyttäen kieltä ja puhetta. Realistisesta käsityksestä poiketen konstruktionisesti ajatellaan, että tieto ei voi olla täysin riippumaton tulkitusjastaan. Käsitys todellisuuden sosiaalisesta luonteesta yhdistää useita erilaisia konstruktionismin alle liitettyjä suuntauksia ja lähestymistapoja. (Kekäle & Puusa, 2020, 46.) Sosiaalitieteiden alueella sosiaalista konstruktionismia voidaan tarkastella epäyhtenäisenä ja välillä heikosti rajattavissa olevana ajattelutapojen kirjona, joille on kuitenkin yhteistä sosiaalisen todellisuuden kielellisen rakentamisen merkityksen korostaminen (Kuusela, 2000, 17). Näin ollen on katsottu, että realistisen ja konstruktivistisen tietokäsityksen omaavien tutkijoiden maailmankuvat poikkeavat toisistaan merkittäväällä tavalla (Hacking, 2009, 63; Kekäle & Puusa, 2020, 42). Kyse on perusteellisista näkemyseroista sen suhteen, miten tutkijat hahmottavat tiedon ja tutkittavana olevan kohteen luonnetta.

Kielelliseen käänteeseen ja sosiaaliseen konstruktionismiin on liitetty ajatus siitä, että kieli ei ole vain ajattelua ja puhetta neutraalisti kuvaava instrumentti vaan väline, jota käyttämällä ja muokkaamalla voidaan saada aikaan erilaisia lopputuloksia sekä käyttää valtaa. Kieli on nähty tilannesidonnaisena ja monimerkityksellisenä järjestelmänä, joka on kytköksissä kielen käyttäjään ja tämän

asemaan. Onkin puhuttu myös retorisesta sekä diskursiivisesta käänteestä. (Kuortti ym., 2008) Konstruktionistisia suuntauksia on kritisoitu siitä, että ne keskittyvät liiaksi kieleen ja jopa kiistävät täysin todellisuuden olemassaolon. Konstruktionistien puolustajat ovat kuitenkin todenneet, että kyse on ollut ontologisista väärinkäsityksistä teorioiden luonteen suhteen ja kriitikot eivät ole tulkinneet konstruktionismia oikein. (esim. Edley, 2001.; Nightingale & Cromby, 2002.)

Sosiaalisen konstruktionismin ja kielellisen käänteen on katsottu vaikuttaneen muun muassa siihen, miten sukupuolta on tulkittu tieteessä. Konstruktionismissa on puhuttu sosiaalisen sukupuolen käsitteestä, millä viitataan biologisesta fysiologiasta osittain tai kokonaan irrallisiin tapoihin joilla sukupuolta tuotetaan yhteiskunnassa. Sosiaalisen sukupuolen käsitteen yhteydessä on käyty keskustelua sukupuoleen liittyvästä yhteiskunnallisesta vallasta ja esimerkiksi psykiatrian roolista sukupuolen määrittelyssä. (Hacking, 2009, 21-23; Kuusela, 2000, 26.) On osittain virheellinen käsitys, että konstruktionistisissa suuntauksissa kiistettäisiin täysin biologisen sukupuolen olemassaolo. Yleensä kuitenkin konstruktivistisessä ajattelussa suhtaudutaan kriittisesti siihen oletukseen, että biologia olisi ainoa sukupuolta määrittävä tekijä. (Mallon, 2007.) Voidaan näin ollen katsoa, että sosiaalisen konstruktionismin myötä keskustelut sukupuolesta muotoutuivat ihmistieteissä lähemmäs kohti sosiaalisia kysymyksiä ja yhteiskunnallisia valta-asetelmia.

Oman tutkimukseni kannalta näen sosiaalisessa konstruktionismissa keskeisenä sen, miten kieltä tarkastellaan todellisuutta tuottavana ja ylläpitävänä tekijänä. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta tieto nähdään ilmiönä, jota muodostetaan ja muokataan sosiaalisessa todellisuudessa. Näin ollen asetan oman tutkimukseni viitekehyksen kielellisen käänteen perinteeseen. Tutkimuksessani tarkastelen sitä, minkälaisia käsityksiä yksinäisyyteen liitettävästä ulkopuolisuudesta tuotetaan kertomuksissa ja minkälaisia merkityksiä koetulle ulkopuolisuudelle annetaan. Täten tutkimukseni analyysi keskittyy kielellisiin kertomuksiin ja niissä esiintyviin rakenteisiin. Tämän vuoksi valitsin tutkimukseni menetelmäksi narratiivisen analyysin.

### **3.3. Narratiivinen analyysi**

Tutkimukseni menetelmänä käytän narratiivista analyysia. Narratiivisesta tutkimuksesta voidaan suomenkielisessä viitekehyksessä käyttää myös termiä kerronnallinen tutkimus. Kummallakin käsitteellä viitataan tutkimukseen ja tutkimusmenetelmiin, jotka keskittyvät kertomuksiin ja kertomiseen prosessina. Suuntauksesta käytetään englannin kielessä nimityksiä *narrative research* ja *narrative*

*inquiry*, jotka puolestaan johtavat juurensa latinasta (lat. *narratio* = kertomus, *narrare* = kertoa). (Heikkinen, 2018, 172.) Narratiivisen analyysin on historiallisesti katsottu olleen yhteydessä sosiaalisen konstruktionismin myötä syntyneeseen kielelliseen käänteeseen, joka kehittyi muun muassa haastamaan määrällisiä menetelmiä korostanutta positivistista tiedekäsitystä. Sosiaalis-konstruktionistinen ja postmoderni ajattelu kiinnitti huomiota kieleen merkityksiä tuottavana ilmiönä, joka luo sosiaalista todellisuutta. (Kuortti ym., 2018; Puusa ym., 2020, 217) Samoin kielellisen käänteen myötä ihmistieteissä syntyi tieteen sisäistä kritiikkiä suhteessa siihen, miten tutkijat mieltävät kielen ja sen todellisuutta muokkaavan roolin osaksi omaa tutkimustyötään. Kriittisten näkökulmien mukaan myös tutkijan oma rooli kielellisenä tulkitsejana ja "kertomuksen" rakentajana tuli ottaa huomioon. (Bochner & Riggs, 2014, 199-200).

Narratiivisen tutkimuksen perusasetelmana on nähty, että erilaiset tarinat ja kertomukset eli narratiivit ovat ihmisen ensisijainen keino kommunikointiin sekä elämän ja ihmissuhteiden jäsentämiseen ja ymmärtämiseen. Ihmiselle nähdään luonnolliseksi oman elämänsä tapahtumakulkujen järjestäminen tarinoihin, joiden avulla ihminen sekä ymmärtää sisäisesti omaa elämäänsä että kertoo siitä toisille. (Puusa ym., 2020, 216.) Narratiivista tutkimusta ei ole nähty niinkään yhtenäisenä metodologiana, vaan laajana viitekehyksenä ja filosofisena lähestymistapana. Kerronnallisen tutkimuksen erilaisia muotoja yhdistää näkemys tarinasta, kertomuksesta sekä kerronnallisuudesta ihmiselle ominaisina ja laajittuvilla tapoina nähdä ja muodostaa tietoa todellisuudesta. (Heikkinen, 2018, 176-177; Hänninen, 2002, 16; Puusa ym., 2020, 216-219.)

Narratiiviseen tutkimukseen liittyvät tarinan ja kertomuksen käsitteet voi ymmärtää tutkijasta riippuen useilla eri tavoilla. Tarinalla voidaan tarkoittaa eräänlaista tapahtumien virrasta irroitettua jaksoa, jota muovataan merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Tarinalle voidaan jäsentää Aristoteleen draamaoppien mukaisesti alku, keskikohta ja loppu. Kertomuksella taas voidaan viitata esimerkiksi tarinan esittämiseen toisille ihmisille. Kertomukseen liittyy erilaisia kertomisen sosiaalisia ehtoja ja määrittelyjä, mutta toisaalta se voi olla rakenteeltaan myös epäkronologinen ja poukkoileva. (Hänninen, 2018, 189-191.) On esitetty, että kertominen on usein tietoisesti jollekin tietylle yleisölle suunnattu esitys. Tällöin saman kertomuksen kertominen eri yleisölle voi olla emotionaalisesti poikkeavilla tavoilla latautunutta. Samoin usean eri henkilön jostakin tietystä tapahtumasta esittämät kertomukset voivat olla erilaisia riippuen niiden esittäjien sosiaalisesta ja yhteiskunnallisesta asemasta, jotka vaikuttavat kertomuksen muotoon. (Holstein & Gubrium, 2008, 80-91.)

### 3.4. Tutkimusaineiston esittely

Tutkimuksessani käytän aineistonani *FSD3609 Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020 – 2021* – kyselyaineistoa, joka on julkaistu Tietoarkistossa 19.8.2022. Aineiston on kerännyt alun perin Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS). Aineisto koostuu kirjoituksista, jotka on kerätty aikavälillä 1.11.2020 - 30.4.2021. Aineiston keruun yhteistyökumppaneina ovat toimineet Suomen Mielenterveys ry (MIELI) sekä HelsinkiMissio. Aineisto koostuu kirjoituksista, joihin kirjoittajia on pyydetty kertomaan yksinäisyydestä ja sen herättämistä tunteista ja kokemuksista sekä omasta suhtautumisesta yksinäisyyteen. Vastaaajia ohjeistettiin kuvaamaan omalla kielellä ja tyylillä muun muassa, miten yksinäisyys on vaikuttanut omaan elämään ja miten yksinäisyyttä on itse käsitellyt. Kyselyssä kehoitettiin myös pohtimaan, liittyykö yksinäisyys johonkin yhteiskunnalliseen ilmiöön ja onko suhtautuminen yksinäisyyteen muuttunut yhteiskunnassa. (SKS, 2022.) Ennen omaa tutkimustani aineistoa on käytetty työikäisten kokemaa yksinäisyyttä tarkastelevassa kandidaatintutkielmassa (Määttä, 2023).

Aineisto koostuu yhteensä 46 vastauksesta. Tietoarkistossa on tunnistesyistä poistettu tai korvattu kirjoittajien nimet, tekstissä esiintyvät nimet sekä muut suorat tunnistetiedot. Vastauksista 42 oli naisten kirjoittamia ja neljä miesten kirjoittamia. (SKS, 2022.) Tutkimukseni yhteydessä viitataan vastaajan sukupuolella tämän itse ilmoittamaan määritelmään omasta sukupuolestaan.

Aineiston yhteydessä jokaisesta kirjoittajasta on mainittu hänen syntymävuotensa. Tutkimustani varten rajasin aineiston siten, että valitsin aineistosta työikäisten naisten kirjoittamat vastaukset. *Työikäinen* on käsite, jonka määrittely on osittain kulttuurisidonnaista. Esimerkiksi OECD:n määritelmän mukaan työikäiseen väestöön (*working age population*) lasketaan ihmiset ikävuosilta 15-64 (OECD, 2023). Tässä tutkimuksessa työikäisillä viitataan henkilöihin, jotka sijoittuivat ikävuosien 18-65-v. välille aineiston keruuvaiheen aikana. Tuon määritelmän mukaan valitsin tutkimustani varten aineistosta tuohon rajaukseen sopivat kirjoitukset, joita oli yhteensä 20 kappaletta. Nuorin kirjoittajista on syntynyt vuonna 1995 ja vanhin vuonna 1955.

### 3.5. Tutkimusaineiston analyysi

Hyödynsin tutkimusaineiston analyysissa Amia Lieblichin, Rivka Tuval-Maschiachin sekä Tamar Zilberin (1998) esittelemää narratiivisen aineiston analyysimenetelmää, joka on jaettu neljään eri vaihtoehtoon. Nuo vaihtoehdot ovat

holistinen sisällönanalyysi, holistinen muodonalyysi, kategorinen sisällönanalyysi sekä kategorinen muodonalyysi. Nämä eri analyttiset lähestymistavat eroavat keskenään sen suhteen, minkälaisesta näkökulmasta aineistoa pyritään lähestymään ja minkälaisia narratiivisia rakenteita siitä yritetään nostaa esille. Analyysimenetelmän esitelleet tutkijat ovat kuitenkin painottaneet, että narratiivisen analyysin yhteydessä aineistoa voidaan tarkastella soveltaen samanaikaisesti useita heidän mainitsemistaan vaihtoehtoista. (Lieblich ym., 1998.)

Oma aineiston analyysini perustui ensisijaisesti holistisen sisällönanalyysin soveltamiseen. Holistisessa sisällönanalyysissa pyrkimyksenä on tarkastella aineiston temaattista sisältöä. Analyysissa yritetään löytää kertomuksen tai tarinan seasta teemoja, jotka ovat narratiivisen kerronnan kannalta merkityksellisiä ja tärkeitä. Teema saattaa olla jotain, mikä muuttuu kertomuksessa ajallisella tasolla. Sen kuvailu voi olla kertomuksessa yksityiskohtaista, mutta sen esittämisessä voi ilmetä myös ristiriitoja. (Beal, 2013; Lieblich ym., 1998.)

Holistisessa sisällönanalyysissa voidaan analysoida esimerkiksi yhtä kertomusta kerrallaan temaattisesta näkökulmasta. Lähestyin kuitenkin omaa aineistoani niin, että pyrin muodostamaan eri kirjoittajien yhteisesti tuottamia temaattisia kertomuksia. Näin ollen analyysin keskiössä ei ollut yksittäisen henkilön esittämä kertomus, vaan eräänlaiset kollektiiviset esitykset tutkimusaiheesta. Pyrin analyysissani tarkastelemaan sitä, minkälaisia yhteisesti jaettuja ja tuotettuja kertomuksia aineistosta oli havaittavissa. Tältä osin olen ottanut analyysiini vaikutteita myös edellä kuvatussa mallissa esitellystä holistisesta muodonalyysista. Muodon analysoimisessa voidaan tarkastella esimerkiksi erilaisia tarinoita tai arkkityyppejä esityksiä, joita kertomuksesta voidaan nostaa esille. (Lieblich ym., 1998.) Aineistossani esiintyneet yksittäiset kertomukset olivat kuitenkin usein niin lyhyitä, että mielestäni tämän tutkimuksen kohdalla varsinaisten mallitarinoiden muodostaminen ei ollut mielestäni perusteltua. Analyysissa esille nostamani kertomukset ovat enemmänkin temaattisesti yhteneväisiä esityksiä, kuin varsinaisia tarinoita joilla olisi selkeä narratiivinen rakenne tai kaari.

Aloitin aineiston analyysin koodaamalla tutkimusta varten valitsemani 20 kirjoitusta. Aluksi suoritin aineiston yleisen koodauksen. Tässä vaiheessa tavoitteenani oli nostaa kirjoituksista esille ulkopuolisuutta käsitteleviä ja sivuavia ajatuksia, kertomuksia sekä tekstikatkelmia. Tämän jälkeen lähestyin koodaamaani aineistoa yksityiskohtaisemmin. Tarkastelin aineistoa siten, että pyrin etsimään siitä kappaleita tai kertomuksia, joilla oli teeman osalta samankaltaisia rakenteita. Analyysissa kiinnitin huomioni siihen, minkälaisia teemaan liittyviä yhteneväisyyksiä eri kirjoitusten välillä esiintyi. Tällaisia kirjoituksissa esiintyneitä



teemoja olivat esimerkiksi arvottomuuden kokemukset, yhteiskunnan rakenteet sekä ihmissuhteiden ongelmat. Näin ollen analyysini keskittyi holistiseen sisällönanalyysiin. Analyysissäni pyrin muodostamaan yksittäisten kirjoitusten pohjalta yhteisiä kertomuksia, joille oli yhteistä jaettu teema tai näkökulma.

Muodostin näitä kertomuksia analyysissä viisi kappaletta. Nämä olivat *arvoton ulkopuolisuus*, *rakenteellinen ulkopuolisuus*, *relatiivinen ulkopuolisuus*, *eksistentiaalinen ulkopuolisuus* sekä *myönteinen ulkopuolisuus*. Kertomukset eivät olleet sisällöltään aina täysin yhdenmukaisia ja niiden sisällä esiintyi myös ristiriitaisia ajatuksia koskien kertomuksen pääteemaa. Analyysini lähtökohtana oli kuitenkin, että muodostamani kertomus heijasti yleisellä tasolla sitä kertomisen tapaa mitä aineistosta ilmeni kyseistä teemaa koskien. Analyysiosiossa avaan tarkemmin noiden kertomusten sisältöjä ja temaattista luonnetta.

### **3.6. Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimukseni toteuttaminen ei ole edellyttänyt aiheen ja menetelmien puolesta tutkimusluvan hakemista tai eettisen ennakoarvioinnin teettämistä. Olen hankkinut tutkimuksessa käyttämäni aineiston Tietoarkistosta ainoastaan tämän kyseisen tutkimuksen toteuttamista varten. Aineisto on ollut valmiiksi kerätty ja sen hyödyntäminen tutkimus-, opetus- sekä opiskelukäyttöön on ollut sallittua. Olen sitoutunut siihen, että tutkimukseni valmistumisen jälkeen hävitän aineiston.

Aineistona käytettävään kyselyyn osallistuneilta on pyydetty kirjoitusvaiheessa suostumus siihen, että heidän lähettämiään kirjoituksia saa luovuttaa tutkimuskäyttöön (SKS, 2022). Tietoarkistosta hankitussa aineistossa ei ole mainittu kirjoittajien nimiä. Olen pyrkinyt tutkimuksessani anonymisoimaan kaikki aineistossa mainitut tiedot, jotka voisivat johtaa kirjoittajien tunnistamiseen (esim. paikkakunta). Oman tutkimukseni toteuttaminen ei edellytä näiden tietojen hyödyntämistä, joten en tuo niitä esille. Muodostamalla aineistosta yhteisiä temaattisia kertomuksia tavoitteenani on ollut myös vahvistaa tutkittavien anonymisointia ja sitä, että yksittäisten kirjoittajien henkilöinti on vaikeaa. Olen pyrkinyt siihen, että kirjoittajia ei ole mahdollista yksilöidä tutkimuksen raportoinnista. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa olen huomionnut tutkimuksen teon eettiset periaatteet sekä tietosuojaa koskevan lainsäädännön.

## 4 YKSINÄISYYTEEN LIITTYVÄ ULKOPUOLISUUS

Tässä luvussa esittelen kertomukset, jotka olen muodostanut tutkimusaineistosta tutkimuksen analyysivaiheessa tutkimuskysymyksen pohjalta. Kertomuksia on yhteensä viisi kappaletta. Ne ovat arvoton ulkopuolisuus, rakenteellinen ulkopuolisuus, relationaalinen ulkopuolisuus, eksistentiaalinen ulkopuolisuus sekä myönteinen ulkopuolisuus.

### 4.1. Arvoton ulkopuolisuus

Arvottoman ulkopuolisuuden kertomuksessa ulkopuolisuus on olotila, mikä tuntuu kertojasta selvästi kielteiseltä ja painostavalta. Ulkopuolisuus koetaan taakkana, johon liittyy melankolisia ja ahdistavia ominaisuuksia. Oman ulkopuolisuuden kuvaamiseen voidaan liittää myös somaattisia käsitteitä ja ilmaisuja, joiden voidaan katsoa viittaavan lääketieteellisestä näkökulmasta kliiniseen masennukseen:

*”Opiskeluvuosina ja sen jälkeen hylätyksi tulemisen tunteeni on ollut välillä niin syvä, että kävellessäni yksin kaupungilla tai puistoissa lenkillä olen vihannut vastaantulevia, ystäväni tai kumppanin seurassa kulkevia ihmisiä. Kehittelin mielikuvituksissani tarinaa, jossa päähenkilö tekee jotain pahaan noille. Samalla tunsin syyllisyyttä siitä, että ajattelin pahaan. Nyt myöhemmin olen tajunnut, että olin jo parikymppisenä masentunut. Avun hakeminen tai yksinäisyyden myöntäminen olisi ollut kuitenkin todella häpeällistä ja siihen aikaan tabu.”*

*”Mukaan meneminen vaatii liikaa voimavaroja, eikä itseä haluta mieltää kuuluvaksi sellaiseen seuraan, vaan mieluummin ollaan sitten kokonaan yksin. Vaatii paljon henkisiä resursseja setviä omaa tilannettaan ja hyväksyä se, eivätkä monet pysty siihen. Tästä seuraa ongelmia kuten alkoholin ja lääkkeiden käyttöä, ja ennen muuta*

*masennus, yksinäisten tuttu seuralainen.”*

*”Yksinäisyyden kokemusta on ollut jo ennen korona-aikaa, se vain on tullut ikäänkuin tuskallisemmaksi. Koen ulkopuolisuutta, häpeää ja huonommuutta. Tiedän, että elämänpolullani on ollut muutakin joista jo kertynyt pohjaa em. tunnekokemuksille. Listaa voisi jatkaa: turvottomuus, arvottomuus, elämän merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden katoaminen.”*

*”Jos olen monta päivää itsekseni, muutun vihamieliseksi, alan nähdä maailman ja itseni negatiivisesti ja saatan satuttaa itseäni tai alkaa paiskoa tavaroita. Myrkyllinen ja polttava tunne sisälläni kasvaa valtavaksi, ja kaipaus ihmisten pariin muuttuu vihaksi ja katkeruudeksi heitä ja itseäni kohtaan - erityisesti itseäni, koska tiedän, että tämä on itsestäni kiinni.”*

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

Kertomuksessa yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen liitetään käsitys itsestä arvottomana ja merkityksettömänä. Kertoja näkee itsensä mitättömänä ja vähemmän tärkeänä suhteessa ympärillä oleviin ihmisiin. Käsitys omasta arvosta ihmisenä on kielteinen. Tähän voi liittyä myös katkeruutta verrattuna toisten ihmissuhteisiin. Tällainen katkeruus voi nousta pintaan erityisesti loma- sekä juhlapyhien aikoihin, jolloin korostetaan toisten ihmisten seuraan hakeutumista:

*”Minun yksinäisyyteni on sellaista, että tunnen sisimmässäni olevani ulkopuolinen ja jollakin pysyvällä tavalla erilainen ja huonompi kuin muut. Seurailen sivusta kun muut luovat ystävyysuhteita ja joukkoja. Olen kyllä omalla tavallani mukana maailman menossa, mutta tilanteissa, joissa minulla ei ole esim työroolia, tunnen itseni lähes aina ulkopuoliseksi, ajattelen pilaavani muiden tunnelman ja haluaisin lähteä pois.”*

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

*”Sellaiset sosiaaliset juhlat, joita tyypillisesti vietetään ainakin nuorena kavereiden*

*kanssa, ovat kipupisteeni. Näitä juhlia ovat vappu, juhannus ja uusi vuosi. Olen aika usein itkenyt katsellessani kuvia, joissa tutut pitävät hauskaa kavereidensa kanssa samaan aikaan kun itse olen ollut yksin tai perheeni kanssa. Tavallaan tuntuu, että en ole saanut sellaista nuoruutta kuin jotkut toiset ovat."*

*"Juhlapäivät, joulut, pääsiäiset jne ovat pahoja, ahdistavia. Silloin on vähät harrastuksetkin tauolla, tosin ne ovat koronan vuoksi jo arkenakin tauolla."*

*"Kesä onkin yksinäiselle usein kamalaa aikaa, kun ei ole töitä/koulua/harrastuksia ja tuntuu siltä, että kaikki muut pitävät hauskaa keskenään jossain auringossa ja itse kökkii loputtoman pitkiä aikoja kotona tai kuljeskelee yksin kaupungilla."*

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

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

Yksinäisyys ja siihen liittyvä ulkopuolisuus nähdään kertomuksessa myös sääliittävänä ja hävettävänä piirteenä. Yksinäisyys on jotain, mikä nähdään ihmisessä häpeällisenä ja muista ihmisistä erottavana ominaisuutena. Täten sitä ei haluta liittää osaksi omaa minäkuvaa ja aihetta halutaan vältellä:

*"En ole osallistunut yksinäisten krerhoihin vai mitä ne ovat. suoraan sanottuna tässä yhteydessä voinen sanoa, että minusta ne leimaavat jonkinlaiseksi häviäjäksi. En tahdo sitä."*

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

*"Vaikka nykyään puhutaan paljon yksinäisyydestä ja näin tuodaan asia tietoisuuteen, silti se on häpeällistä ja syrjäyttävää. Kukaan ei halua olla se yksinäinen "reppana". Siksi tuntuukin tärkeältä kertoa itsestä tarinaa seurallisena, suosittuina ja kiireisenä henkilönä. Se on valitettavaa, varsinkin lasten ja nuorten kannalta, koska se ei poista tunnetta yksinäisyydestä."*

*"Erillisyydentunnetta ei saa pienemmäksi, vaikka kuinka yrittää ajatella, että meitä yksinäisiä on pölvinpimein. Hulluinta, että häpeäntunnekaan yksinäisyydestä ei ole helpottanut."*

Arvottoman ulkopuolisuuden kertomuksessa korostuu vastentahtoinen erillisyys toisista ihmisistä sekä itsensä näkeminen alempiarvoisena suhteessa toisiin. Ulkopuolisuus on kertojalle kielteinen asia ja se aiheuttaa ahdistusta sekä henkistä kipua. Aiheen herättämät kielteiset tunnereaktiot, kuten esimerkiksi suru ja viha, voivat olla erittäin intensiivisiä. Ulkopuolisuus ja erillisyys muista ihmisistä nähdään haitallisina ominaisuuksina, jotka ovat vasten kertojan omia toiveita ja haluja. Yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen voi kuitenkin olla hankalaa pyytää apua, sillä aihe koetaan häpeälliseksi ja sääliittäväksi.

## **4.2. Rakenteellinen ulkopuolisuus**

Rakenteellisessa ulkopuolisuudessa muodostetaan kertomusta siitä, että yhteiskunta osallistuu rakenteellisella tasolla yksinäisyyden tuottamiseen ja sen ylläpitämiseen. Kertomuksen tärkeimpiä sanomia on, että yksinäisyys ja siihen liittyvä ulkopuolisuus ovat ainakin osittain yhteiskunnallisten mekanismien ja sosiaalisten rakenteiden aikaansaamia ilmiöitä. Näin ollen yksinäisyyttä ilmiönä ei voida tarkastella ainoastaan yksilöllisellä tasolla. Kertomuksessa tuotetaan käsitystä yksilöllisyyttä korostavasta ja eriarvoistavasta yhteiskunnasta, joka ei osoita tarpeeksi resursseja yksinäisyyden ehkäisemiseen. Kertomuksen sävy tällaista yhteiskuntaa kohtaan on kriittinen:

*"Koko rakenne ajaa yksin selviytymistä. Koko yhteiskunnan rakenne on kuin sentrifugi, joka erottelee. Lukion luokkajako oli yksi merkki siitä. Sote-puhe, että ihmiset valitsevat, "kilpailuttavat" itselleen hoidon, se on sairasta ja kiero puhetta ja se on sitä. Sitä suunnittelevat tietävät erittäin hyvin, että kaikki eivät jaksa, ehdi, osaa. Se onkin tarkoituksellista."*

*"Yhteiskunnalliseen ilmiöönkin tämä kyllä liittyy. Yksilöllisyys on etusijalla kaikessa. Minä minä...perheet on hajalla ja valtava määrä ihmisiä asuu jo yksin. Miten ehkäistä tätä kokoajan kasvavaa trendiä, siinäpä kysymys. Vapaaehtoisjärjestöille on käsittääkseni sysätty liikaa ns. vastuuta. Julkiset palvelut pitäisi saada enemmän vastaamaan, velvolliseksi tähänkin hätähuutoon."*

*"Ehkä yhteiskuntamme ja kulttuurimme on ainakin joiltain osin niin pinnallinen ja itsekkeiseen elämänasenteeseen kannustava, että vaikeiden asioiden kanssa saattaa helposti jäädä yksin, mikä pahentaa esim. mielenterveysongelmia."*

*"Miksi yhteiskunta tuntuu olevan kykenemätön laittamaan tarpeeksi resursseja ihmisten auttamiseen? Jos todella haluamme muutosta – muihinkin asioihin kuin vain yksinäisyyteen – niin eikö olisi aika satsata ennaltaehkäisevään työhön?"*

*Miksi on niin vaikeaa kohdistaa resursseja ongelmien ehkäisemiseen? Miksi sellaiset satsaukset nähdään lyhytnäköisesti vain kulueränä? Onko muka parempi sitten hoitaa jälkiseurauksia, mikä maksaa ehkä vielä enemmän? (Isättömät pojat jättävät koulun kesken ja alkavat ajautua rikosten tielle.) Tarvittaisiin ehkä täydellistä ajatustapojen muutosta ja ihmisten hyvinvoinnin nostamista aidoksi prioriteetiksi sen sijaan, että lasketaan vain taloudellista hyötyä lyhyellä aikavälillä."*

Kertomuksessa yksinäisyys liitetään yhteiskunnallisen eriarvoisuuden lisäksi myös suomalaiseen kulttuuriin, jossa korostetaan itsekseen pärjäämistä. Kertomuksen mukaan tällainen kulttuurinen malli ihannoii yksilön vahvuutta ja näin ollen altistaa ulkopuolisuuden kokemiselle:

*"Yksinäisyys on kyllä yksilöä laajempi ongelma eli suomalaisen yhteiskunnan ilmapiiri kannustaa yhä (luterilaiseen?) pärjäämiseen, puurtamiseen."*

*Työelämä työntää ulkokehälle kun täyttää 50. Medioiden puhe on juuri tätä ja se on siirtynyt yleiseksi totuudeksi, joka on hyväksytty – näin se on. Mitä paljon toistellaan, siitä tulee totuus. Näin on Suomessa käynyt. Suomessa on selviydyttävää yksin tai oltava joku vahva auttamassa. Se ajattelumalli liittyy yksinäisyyteenkin."*

*"Suomessa on ajattelu, että ihminen saa pärjätä itse. Jos ei pärjää, ei sitten."*

Yhtenä yhteiskunnallisena ilmiönä kertomuksessa nostetaan esille sosiaalinen media, johon suhtaudutaan kriittisesti. Sosiaalista mediaa pidetään kertomuksessa pinnallisena ja sen suomiin mahdollisuuksiin suhtaudutaan epäilevästi sekä kyseenalaistavasti. Se nähdään ilmiönä, joka ylläpitää eriarvoisuutta ja altistaa mahdollisesti yksinäisyyden sekä ulkopuolisuuden tunteen kokemiselle:

*"Somen ja kaupallisen viestinnän maailmasta ovat kotoisin myös ihmisihanteemme, ekstrovertit, kauniit ja iloiset menestyjät, joita on oikeastikin olemassa mutta jotka*

*eivät saisi olla tavoiteltava ihanne kaikille."*

*"Maailma on muuttunut parissa kymmenessä vuodessa eikä kirjeenvaihtopalstoja ole enää olemassa – joilta voisi siis etsiä ystäviä. Kaikki on mennyt nettiin. Mutta olen ollut epäluuloinen nettideittipalveluiden suhteen enkä ole kokeillut niitä koskaan."*

*"Näinä nykyaikoina sosiaalisia mielipuoлисuuksia on yltäkyläisesti. Mikään niistä ei varsinaisesti kerro rehellisesti kuka kukin on; Facebookit ja instagramit pursuavat hyvännäköisiä ihmisiä hyvännäköisine elämineen. pinnan alle voi päästä, jos kirjoittaa yksityisesti ja kysyy. mielestäni tällainen valheellinen positiivisuus ei kuitenkaan vähennä pahoinvointia."*

*"Kaikki eivät ole internetin, somen käyttäviä tai heillä ei ole siihen mitään mahdollisuuksia... Miten tavoittaa heidät, joilla ei ehkä ole ketään juttuseuraa? Hienoa, että somen kautta pääsee yhteyksiin muihin ihmisiin ja vaikka saamaan vertaistukea, mutta jos ei ole tekniikka, taitoa, halua siihen?"*

Myös vähemmistöryhmiin kuulumisen saattaa altistaa ulkopuolisuuden kokemiselle. Kertomuksessa koetaan, että ympäröivät sosiaaliset rakenteet voivat olla syrjiviä. Tällöin ihmisiä suljetaan yhteisöjen ulkopuolelle heidän ominaisuuksiensa vuoksi:

*"Uskon yksinäisyyteni olevan monen asian summa. Sen juuret ovat siinä, että minua syrjittiin nuorena lesbouteni takia ja opin suojaamaan itseäni pitämällä tietynlaista etäisyyttä."*

*"On tärkeää, että työpaikoilla yhdenvertaisuus ulottuu myös kahvipöytiin siten, ettei siellä lauota juttuja, joilla suljetaan ulkopuolelle valtaväestöön kuulumattomia ihmisiä."*

Rakenteellisen ulkopuolisuuden kertomuksessa tuotetaan näkemystä siitä, miten yhteiskunnalliset rakenteet sulkevat ihmisiä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle ja aiheuttavat näin ollen ulkopuolisuutta. Kertomuksessa ulkopuolisuutta ja ulkopuolelle päätymistä ei tarkastella pelkästään yksilön valintojen aikaan saamana lopputuloksena, vaan se nähdään yhteiskunnalliseen eriarvoistumiseen linkittyvänä ilmiönä. Julkisia palveluita kritisoidaan siitä, etteivät ne kohdistu tarpeeksi resursseja yksinäisyyden vähentämiselle. Lisäksi suomalainen kulttuuri nähdään yksilön itsenäistä pärjäämistä ja vahvuutta korostavana, mikä voi altistaa yksinäisyyden ja

ulkopuolisuuden kokemiselle. Myös sosiaalisen median yleistymisen nähdään kertomuksessa ulkopuolisuutta tuottavana ilmiönä.

### 4.3. Relationaalinen ulkopuolisuus

Relationaalisen ulkopuolisen kertomuksessa kuvataan ihmisten välisessä suhteessa ilmenevää ulkopuolisuuden tunnetta. Relation käsite viittaa tässä yhteydessä suhteeseen. Kertomuksessa tuodaan esille kuvauksia ulkopuolisuuden kokemuksesta, jonka kertoja kokee ollessaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Tällöin kertoja kokee ulkopuolisuutta ja vaillinaisuutta siitä huolimatta, että hän ei ole fyysisesti yksin.

Kertomuksessa ulkopuolisuuden tunne suhteessa toisiin ihmisiin on usein ollut läsnä jo kertojan lapsuudesta lähtien. Kertoja kykenee ajoittamaan ulkopuolisuuden kokemisen jo melko nuorelle iälle:

*"En muista lapsena tai nuorena tunteneeni olevani varsinaisesti yksinäinen. Toisaalta kyllä. Olin aktiivinen ja leikeissä mukana, en koskaan vailla seuraa. Silti sisäisesti tunsin olevani erilainen. Se tuntui kuin välähdyksenä. Että kesken välitunnin tunsin kuin minut olisi ympäröinyt kupu. Tunsin ajattelevani eri tavoin, tunsin tietäväni niin paljon enemmän kuin muut, saatoinkin kummastella tietämättömyyttä ja typerää mielipiteitä."*

*"Minulla oli kouluaikana siis paljon kavereita, vaikka itsetuntoni oli huono ja koin kummallista vierauden ja huonommuuden tunnetta muihin nähden sekä vertailin ja arvotin ihmisiä koko ajan."*

*"Minussa on lapsesta asti ollut sellainen osa, joka pohtii hyvin filosofisia ja syvällisiä asioita ja maailmakatsomukseen liittyviä asioita, ja silloin voidaan olla niin henkilökohtaisella alueella, että pohdintojaan ei ota puheeksi, ellei tunne oloaan todella erityisen turvallisiksi. Yksinäisyys on tavallaan ollut juuri ulkopuolisuuden tunnetta: kun on ollut sellainen tunne, ettei voi puhua niistä asioista, joita päässään pyörittelee. Tuntuu siis siltä, ettei ole ketään, jonka kanssa pystyisi keskustelemaan mistä vain tai joka ymmärtäisi."*

Kertomuksessa tuodaan esille kaipuu merkityksellisestä ihmissuhteesta. Tuo kaipuu kohdistuu läheiseen ihmissuhteeseen, joka olisi tunnetasolla läheinen. Kertomuksessa esitetään toiveita, että tällaisessa suhteessa kosketuksen,



kumppanuuden sekä tunneyhteyden kaltaisten asioiden jakaminen olisi mahdollista:

*"Kumppaniakin etsin kirjeenvaihdon kautta, mutta sopivaa ei löytynyt. Siltä osin minua vähän pelotti nuorena se, että en ehkä löytäisi ollenkaan kumppania – tuntui pelottavalta sellainen tulevaisuuden kuva, että joutuisi elämään koko elämän yksin."*

*"Saan aikani siis helposti kulumaan yksinkin, näin on aina ollut. Mutta se, että ei ole ketään erityistä jonka kanssa jakaa murheet ja ilot, joka välillä lohduttaisi ja koskettaisi, se alkoi tuntua todella ikävältä. Varsinkin sitä kosketusta tajuaa nykyään kaipaavansa, aiemmin se on ollut joku itselle epäkonkreettinen maininta yksinäisiä vanhuksia käsittelevissä artikkeleissa."*

*"Minun on vaikea uskoa, luottaa ja toivoa sitä, että joku haluaa olla ystäväni ja todella pysyy siinä, vaikka joskus tulisin näytteeksi itsestäni sen herkän ja kiusaamalla rikotun puolen. Useimmiten minut nähdään fiksunä, hauskana ja pärjäävänä, mutta se ei ole koko totuus."*

*"Sellaista omaa "parasta ystävää" vielä kaipaam, jotakuta, jonka kanssa voisi tehdä asioita yhdessä ja jonka kanssa jakaa asioita, iloja ja suruja."*

Erilaisista ihmissuhteiden muodoista erityisesti parisuhde nousee kertomuksessa esille suhteena, johon liitetään relationaalista ulkopuolisuutta. Kertomuksessa ilmaistaan pettymyksiä ja kielteisiä kokemuksia liittyen parisuhteissa koettuun ulkopuolisuuteen. Kertomuksessa tuodaan esille, että läheisissä suhteissa koetut ulkopuolisuuden ja erillisyyden kokemukset ovat voineet olla tunnetasolla hyvin voimakkaita:

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

*"Lopetin sitten parin vuoden päästä suhteen, vaikka yritin kaikeni mitä keksin ja osasin sille voitavan tehdä. Emme olleet enää pari, vaan kaksi erillistä ihmistä, joita ei sitonut yhteen edes yhdessä vietetty aika. En surrut sitten enää suhteen päättymistä, se hiipui, todella. Olin ehkä lähinnä vihainen ja turhautunut, kun mies ei tajunnut että näin ei voi jatkua. Eli kriisiä ei tullut siitä erosta."*

*"Lopulta halusin erota. En halua sellaista parisuhdetta, jossa ei ole mitään yhteistä eikä keskustelu suju ilman, että toinen haluaa olla aina oikeassa. En halua pelkkää kuorta. Ja päätinkin eron jälkeen, etten ryhdy uuteen suhteeseen, ennen kuin löytyy joku, joka on oikeasti samalla aaltopituudella, on fiksu ja sydän paikallaan. No, sitä ei ole tullut vastaan."*

Kertomuksessa painotetaan erityisesti tarvetta ihmissuhteille, jotka tuntuvat kertojasta tärkeiltä. Kertomuksen mukaan mikä tahansa ihmissuhde ei automaattisesti riitä korjaamaan ja eheyttämään ulkopuolisuuden tai yksinäisyyden kokemusta. Olennaista on tunneyhteyden löytäminen toiseen ihmiseen:

*"Yhteenkuuluvaisuuden kokemus on yksi tärkeimmistä, jollei tärkein, kokemus yksinäisyyden tunteen estämiseksi. Yksinäisyyden tunnetta lisää myös se, että ei koe tulevansa kuulluksi eikä nähdyksi. Ystävyyssuhteessa tämä on tärkeä asia. Olen tämän takia jättänyt tiettyjä ihmisiä, joita pidin ystävinäni, pois elämäni piiristä."*

*"Kkuten edellä kirjoitin, ryhmässä voi olla yksin, kun jää vaille kommunikaatiota, yhteydentunnetta, tai on väärässä paikassa."*

*"Itse kaipaen erityisesti ystäviä, jotka ovat kiinnostuneet samoista asioista kuin minä. En lähtisi mukaan toimintaan, jossa ei harrasteta mitään itseäni kiinnostavaa tai keskustella kiinnostavista aiheista. Etsin siis ystäväni harrastuksien parista."*

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

Yhteyden kokeminen voidaan nähdä keskeisenä piirteenä relationaalisen ulkopuolisuuden kertomuksessa. Kertomuksessa ilmaistaan ihmisen kaipuu suhteeseen, jossa oman itsen ilmaiseminen ja asioiden jakaminen syvemmällä tunnetasolla olisi mahdollista. Kertomuksen mukaan tähän kaipuuseen voi vastata vain ihmissuhde, jossa riittävä asioiden jakaminen ja nähdyksi tuleminen on mahdollista. Relationaalinen ulkopuolisuus voi liittyä johonkin tiettyyn suhteeseen,

mutta toisaalta se voi olla myös pysyvämpi piirre joka on ilmennyt ihmisen elämässä jo lapsuudesta alkaen.

#### 4.4. Eksistentiaalinen ulkopuolisuus

Eksistentiaalisen ulkopuolisuuden kertomuksessa yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kuvataan perustavanlaatuisina tunteina, jotka määrittävät ihmisen koko elämää. Eksistentiaalisen käsite viittaa tässä yhteydessä siihen, että ulkopuolisuus ei ilmene niinkään jossakin tietyssä suhteessa tai ympäristössä. Sen sijaan se hahmottuu yksilön havaintomaailmassa eräänlaisena pohjavireenä tai perustana, mikä määrittää kertojan todellisuuskäsitystä ja tunteiden kokemista. Eksistentiaalisen ulkopuolisuuden käsite viittaa siihen, että ulkopuolisuus kuvataan kertomuksessa taustalla ilmenevänä perustunteena:

*”Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus, ja siksi vaikea määritellä. Jokainen varmasti kokee joskus olevansa yksin, ja oikeastaan se kuuluukin ihmisen peruskokemuksiin, olemme kaiken keskellä yksin, kuten runoilija sanoo. Kuitenkin kun joku julkkis toteaa olevansa pohjimmiltaan kovin ujo ja kärsivänsä yksinäisyydestä, se tuntuu monesta varmasti lähinnä pilkanteolta, vaikka saattaa yksilökokemuksena olla tottakin.”*

*”Olen tuntenut yksinäisyyttä ja erilaisuutta niin kauan kuin muistan. Varsinaisesti yksin en ole elämässäni ollut lyhyitä kausia lukuunottamatta, minulla on aina ollut muutama hyvä ystävä ja aikuisena melkein aina puoliso, lapsuudessa meitä oli kolme sisarusta. Yksinäisyys ei kuitenkaan mielessäni liity siihen onko ympärilläni ihmisiä vai ei. Yksinäisyys on mielentila ja se puskee päälle siten kuin sitä huvittaa. Tunnen ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, koen olevani erilainen kuin valtaosa tuntemistani ihmisistä.”*

*”Olen kokenut yksinäisyyttä usein elämässäni ja ajattelen, etten ehkä tule koskaan pääsemään tuosta tunteesta eroon.”*

*”Jollain lailla olemme kaikki kuitenkin loppupeleissä yksin ja yhdessäolo helpottaa sitä tunnetta tilapäisesti.”*

*”Olen tuntenut oloni ulkopuoliseksi kauan, ehkä jollain tapaa aina, en muista. (...) Yksin olo ei kuitenkaan ole ollut minulle ongelmallista aiemmin. Viimeksi*

*kuluneen vuoden aikana se on muuttunut sellaiseksi enemmän kuin koskaan, ikäväksi, yksinäisyydeksi. Olen luonteeltani introvertti mutta minulla on myös hyvinkin sosiaalisia harrastuksia kuten teatteri.”*

*”Yksin oot sinä, ihminen, kaiken keskellä yksin, yksin syntynyt oot, yksin sa lähtevä oot.”*

Ulkopuolisuutta kuvataan kertomuksen eksistentiaalisessa kontekstissa eräänlaisena perusasiana, joka kuuluu vääjäämättä ihmisen elämään. Eksistentiaalisuuteen lukeutuu kertomuksessa myös tietoisuus ihmiselämän rajallisuudesta. Näin ollen kertomuksessa tuodaan esille vanhenemiseen ja elämän haurauteen liittyviä ajatuksia sekä huolia:

*”Pelkään, että ajan kuluessa jään kokonaan yksin, niin kuin oma äitini valitteli jääneensä jossakin vaiheessa. Nyt hänellä on paljon ystäviä, mutta yksinäisyys jäytää häntäkin, edelleen. Arki tuntuu näköalattomalta ilman ystäviä.”*

*”Pelkään vanhuutta. Pelkään joutua johonkin niistä kauheista laitoksista, joissa olen käynyt tapaamassa tuttuja mummuja. Dementikot huutavat ympärillä, seinät ovat valkoiset, tv puputtaa samaa typerää ohjelmaa päivät pääksytystään. En ole varakas, en pysty järjestämään itselleni inhimillistä vanhuutta. En aio elää tietyn kynnyksen ylitettyäni – ja se on laitos.”*

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

*”Yksinäisyys johtaa siihen, että turvaverkot ovat hiukan hatarammat, kuin muilla. Se hieman pelottaa, ei niinkään tässä hetkessä, mutta sitten, kun vanhenen. Jos olenkin joskus vanha, sairas ja yksin, sillä voi olla seurauksensa.”*

Kertomuksessa vanhenemiseen liittyvää ulkopuolisuutta lähestytään useammasta eri näkökulmasta. Siihen liitetään huolta heikkenevästä terveydentilasta ja hoivatuksi joutumisesta. Toisaalta suhde ikääntymiseen voi olla kuitenkin myös hyväksyvää. Ulkopuolisuuden tunteesta huolimatta vanhenemiseen voi liittyä kiitollisuutta:

*”Jään pian eläkkeelle, jolloin työkontaktit häviävät. Vähitellen häviävät myös ystävä.”*

*Anoppini kommentoi joskus 80-vuotiaana sitä, miten kaikki ystäväät olivat joko kuolleita tai dementoituneita. Sama odottaa minuakin.”*

*”En ole katkera mistään. Kaikki huolet, tuskat, surut ovat kasvattaneet minua ja opettaneet huomaamaan ihmisten merkityksen toisilleen. Silti tunnen yksinäisyyden ystäväkseni.”*

*”Myös se, mitä yksinäisyydestä ajattelee, vaikuttaa siihen, miltä itsestä tuntuu. Olen tutkinut buddhalaista ajatusmaailmaa ja koen, että on totta, että me ihmiset pahennamme usein kärsimystämme ihan itse sillä, mitä ajattelemme.”*

Eksistentiaalisen ulkopuolisuuden näkökulmaa ulkopuolisuuteen voidaan pitää toteavana ja pohdiskelevana. Kertomuksessa ulkopuolisuuteen ja elämän rajallisuuteen voi liittyä huolta, pelkoa sekä muita kielteisiä tunteita, mutta niistä huolimatta ulkopuolisuus hyväksytään kuitenkin osaksi inhimillistä todellisuutta. Ulkopuolisuutta ei näin ollen kuvata kertomuksessa varsinaisena puutteena suhteessa johonkin, vaan se on luonteeltaan syvempää ja kohdistuu yksilön olemiseen liittyviin kysymyksiin.

#### **4.5. Myönteinen ulkopuolisuus**

Myönteisen ulkopuolisuuden kertomuksessa ulkopuolisuus nähdään tavoiteltuna olemisen tilana. Kertomuksessa yksin oleminen koetaan myönteisenä ja nautinnollisena asiana, jota kertoja kaipaa ja jonka hän itse valitsee vapaaehtoisesti. Liian aktiivinen sosiaalinen toiminta saatetaan sen sijaan nähdä kertomuksessa kuormittavana tekijänä, jonka vastapainoksi kertoja kaipaa yksin olemista. Kertomuksessa yksin oleminen myönteisenä tilana liitetään introverttiuden käsitteeseen:

*”Yksinäisyyden tunteeseen kietoutuu tavallaan riittämättömyyden tunne, varsinkin jos toiset ovat kovin sosiaalisia. Itse en aina kaipaa muita vaan haluan olla paljon yksin, viihdyn itsekseni ja silloin on suhteellisen helppo olla, kun se on oma valinta. Nautin että on hiljaista ja saan keskittyä siihen mihin huvittaa, joko lukea tai joogata tai kävellä tai mitä vaan. Introverttinä kestäen kyllä ihmisiä ja seuraa, mutta kohtuuden rajoissa.”*

*”Olen varmaan introverttiyden perikuva, kun haluan viettää perjantai-illat yksin*

*kotona (palautuen työviikosta) elokuvan/kirjan parissa, villasukat jalassa, teemukikourassa. Enkä kaipaa arkeeni juhlaa, vaan omaa rauhaa, pitkiä hiljaisia kävelylenkkejä."*

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

*"Minä olen hyvin itsenäinen, yksinäiseksi sudeksi sanottu. Liikun ja viihdyn yksin erinomaisen hyvin. Niin on ollut koko ikäni."*

Kertomuksessa yksin oleminen nähdään tilana, jossa on mahdollista rauhoittua ja syventyä kuuntelemaan itseään. Sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytyminen mahdollistaa rentouttavan tilan saavuttamisen. Tällöin esimerkiksi luova harrastaminen nähdään helpompana:

*"Olen käynyt pitkän psykoterapian, jossa pääsin omaan yksinäisyyden tunteen ytimeen ja opin tunnistamaan ja hyväksymään tunteen. Minua auttaa lukeminen, taide ja monet harrastukset, joissa voin olla oma itseni ilman, että minun tarvitsee verrata itseäni muihin. En kaipaa vilkasta seuraelämää, se oikeastaan korostaa minun yksinäisyyden tunnettani, johtuen ulkopuolisuuden kokemuksesta. Itseni kanssa minun ei tarvitse tuntea ulkopuolisuutta."*

*"Olen sosiaalinen ihminen, hyvinkin sosiaalinen, mutta vain tiettyyn rajaan asti. Jos en pystyisi olemaan säännöllisesti yksin - osia lomistani yksinäisyydessä, pääsisi kirjoittaen pois omaan planeettani - en tiedä miten sekaisin olisi. Asuminen jonkun ihmisen, esim. seurustelukumppanini, kanssa voisi olla myös sila virhetikki - ellei sitten olisi puitteita, jotka takaisivat vetäytymisen omaan oloon. esim.. oma kerros talossa tai edes oma huone omalla ovella."*

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

*"Yksinäisyys on tuonut rohkeutta siinä mielessä, että jos haluan jotain tehdä tai mennä jonnekin, se on mentävä yksin jos kukaan ei halua tai ehdi tulla mukaan. En*

*koe vaikeaksi käydä elokuvissa, teatterissa tai konserteissa itsekseni. Voin itse valita mitä katson ja kuuntelen. Käyn yksin liikkumassa ja ravintolassa syömässä."*

Kertomuksessa elämänculun tapahtumat ja niihin liittyvä yksin oleminen nähdään myönteisenä asiana. Elämän aikana tapahtuva yksinäisyyteen kasvaminen on ilmiö, minkä kertoja näkee positiivisena muutoksena ja liittää henkiseen kasvuun. Kertoja viihtyy yksin ja kokee yksin olemisen myönteisenä osana omaa elämäänsä:

*"En kaipaa mitään. Olen saanut elää hienon elämän. Minulla on ollut hienoja ihmissuhteita. Lapseni ovat mahtavia ja pitävät minusta huolta. Heillä on kuitenkin oma elämänsä, johon en halua liikaa tunkeutua."*

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

*"Näitä kokemuksia on enää hyvin harvoin, sillä olen sairasteluiden ohessa tehnyt omaa psyykkistä työtä, pistänyt asioita tärkeysjärjestykseen ja oppinut tasapainoilemaan sosiaalisuuden tarpeen ja yksin olon tarpeen kanssa. En ota henkilökohtaisesti, jos joku ei "muka" ehdi tai jaksa kanssani jutella, lähteä lenkille tai teatteriin yms. Muillakin ihmisillä on omat elämänsä, kiireensä, perhekuviionsa, väsymyksensä ja vaikka tarve olla välillä rauhassa, yksin. He eivät ole minulle mitään velkaa, vaan voin itse viihdyttää itseäni, yksin lähteä tapahtumiin tai vain istua sohvalla kahvikuppini kanssa."*

*"Nykyään olen siis omaperäinen, omalaatuinen, omalakinen sekä itseriittoinen. Matka on ollut pitkä ja raskas, mutta tämä asiat oli opittava – koska ovat opittavissa!"*

Kertomuksessa yksin oleminen ja siihen liittyvä ulkopuolisuus on merkitykseltään myönteistä ja rauhoittavaa. Kertoja kokee yksin olemisen tarpeena, jonka vuoksi sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytyminen on toisinaan välttämätöntä. Introverttiuteen liitetään ajatus siitä, että sosiaalisista tilanteista palautuminen edellyttää yksin olemista. Kertoja ei myöskään koe katkeruutta toisia ihmisiä kohtaan tai pidä heitä vastuullisina omaan yksinäisyyteensä. Ihmisen elämä nähdään prosessina, jonka myötä on mahdollista kasvaa yksin olemisen arvostamiseen. Yksin oleminen nähdään kertomuksessa vapauttavana tilana, joka mahdollistaa rentoutumisen sekä itsensä toteuttamisen.

## 5 YHTEENVETO

Tässä luvussa esittelen yhteenvedon tutkimuksestani. Käyn läpi tutkimukseni tulokset ja tarkastelen niiden merkitystä tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta. Lopuksi pohdin tutkimusaiheen merkitystä yhteiskunnalliselta kannalta.

### 5.1. Tulokset

Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella sitä, minkälaista yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta työikäiset naiset kokevat ja minkälaisissa suhteissa tuo ulkopuolisuus ilmenee. Lähestyin tutkimuskysymystäni narratiivisen analyysin avulla. Laadullinen tutkimus on aina jollain tasolla tutkijan omaa tulkintaa, eikä narratiivinen analyysi tee tähän liittyen poikkeusta. Eri tutkijat saattavat tehdä saman tutkimusaineiston pohjalta hyvin erilaisia tulkintoja, jotka poikkeavat toisistaan. Siksi erilaiset tieteellisen tutkimuksen arvioinnissa toisinaan hyödynnetyt käsitteet, kuten reliabiliteetti, validiteetti sekä uusittavuus, eivät välttämättä ole parhaita välineitä laadullisen tutkimuksen ymmärtämiseen. Laadullisen tutkimuksen tulee kuitenkin pyrkiä tulkinnallisesta luonteestaan huolimatta tieteelliseen tarkkuuteen omista lähtökohdistaan käsin. Tämä edellyttää kokonaisvaltaista ja kriittistä aineiston tarkastelua sekä omien tulkintojen perustelua aineiston pohjalta. (Lieblich ym., 1998.)

Valitsin tutkimusmenetelmäkseni narratiivisen analyysin. Tämän vuoksi tutkimukseni huomio oli siinä, millaisia kertomuksia tutkittavat tuottivat tutkittavasta aiheesta. Mielestäni on tärkeää huomioida, että tutkimuksen kohdalla kyse on nimenomaan tulkinnasta. Voidaan ajatella, että yhtä lailla myös tutkijan tuottama tulkinta on eräänlainen kertomus aiheesta. (Bochner & Riggs, 2014, 199-200.) Lisäksi narratiivista analyysia ei ole mielekästä tarkastella vain yhtenä rajattuna menetelmänä. Erilaisten narratiivisten analyysimenetelmien



yhdisteleminen keskenään on nähty tutkimuksen kannalta perustelluksi ja kannattavaksi. (Lieblich ym., 1998.)

Omassa tutkimuksessani pyrin muodostamaan ja tuottamaan aineiston pohjalta yleisiä kertomuksia. Näen, että tällaisella lähestymistavalla on sekä hyötynsä että haittansa. Yleisten kertomusten avulla voidaan tarkastella sitä, millaisia kertomuksia tutkimusaiheesta tuotetaan yleisesti ja minkälaisia kulttuurisia merkityksiä aiheeseen liitetään. Analyysin painotus voidaan näin ollen paikantaa kulttuuriselle ilmenemisen tasolle. Tutkimuksen eettisyyden kannalta voidaan nähdä etuna, että yleisten kertomusten muodostaminen tukee tutkittavien anonymiteetin säilymistä ja yksityisyyden varjelemista. Toisaalta yksittäisten kertomusten analysointi voi auttaa muodostamaan tietoa, joka eroaa yleisen tason kertomuksista. Tarkasteltaessa yksittäisiä kertomuksia analyysissa on mahdollista tarkastella sitä, miten kertomusta tuotetaan yksilön tasolla sekä minkälaisia rakenteita tai painotuksia siitä on havaittavissa. Yleisiä kertomuksia tarkasteltaessa tällainen hienovaraisempi analyysi ei ole välttämättä yhtä luontevaa. Näin ollen narratiivinen aineiston analyysi on mielestäni tärkeä nähdä laaja-alaisena lähestymistapana, jonka erilaisilla tutkijakohtaisilla valinnoilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Tutkimukseni perusteella työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta on tärkeää tarkastella moniulotteisena ilmiönä, joka ilmenee erilaisilla kokemisen tasoilla. Ulkopuolisuutta voi ilmetä erilaisissa suhteissa ja sille annetaan erilaisia merkityksiä. Näin ollen ulkopuolisuudesta puhuttaessa on perusteltua syventyä käsitteen määrittelyyn ja rajaamiseen kulloisessakin asiayhteydessä. Ulkopuolisuuden kokeminen ei ilmene aina samalla tavalla ja samoissa kohtaamispisteissä kaikille ihmisille. Tämän vuoksi aiheen kriittinen ja syvälinen tarkastelu on mielestäni tärkeää.

Tutkimuksessani esittämäni viisi kertomusta lähestyivät ulkopuolisuutta erilaisista näkökulmista käsin. Arvottoman ulkopuolisuuden kertomuksessa ulkopuolisuus ja erillisyys toisista ihmisistä nähtiin vastentahtoisena ja kielteisenä asiana. Ulkopuolisuuden kokeminen muistutti lääketieteellistä masennustilaa ja aiheutti kertojalle muun muassa surua, vihaa sekä ahdistusta. Avun hakeminen yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen koettiin haastavaksi, sillä aiheeseen liittyi häpeää. Rakenteellisen ulkopuolisuuden kertomuksessa nähtiin, että yhteiskunnalliset rakenteet ja kulttuuriset mallit sulkevat joitakin ihmisiä sosiaalisten suhteiden ulkopuolella ja aiheuttavat osalle ihmisistä ulkopuolisuutta. Kertomuksen mukaan yksinäisyys ja ulkopuolisuus eivät ole vain yksilön omien valintojen seurausta, vaan yhteiskunnallinen eriarvoisuus on mekanismi joka tuottaa rakenteellisella tasolla ulkopuolisuutta. Relationaalisen ulkopuolisuuden kertomus

esitti, että ihminen voi kokea yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta myös ollessaan suhteessa toisten ihmisten kanssa. Näin ollen pelkästään ihmissuhteisiin hakeutuminen tai sosiaalinen aktiivisuus ei riitä ihmiselle, mikäli hän ei koe syvempää tunnetason yhteyttä tai kiintymystä toiseen ihmiseen. Kertomuksessa yhteyden kokeminen on ihmissuhteiden kannalta keskeinen asia. Tämä näkyi kertomuksessa esimerkiksi parisuhteiden kohdalla, joissa saattoi ilmetä voimakasta ulkopuolisuuden kokemista.

Eksistentiaalisen ulkopuolisuuden kertomuksessa ulkopuolisuus nähtiin eräänlaisena kokemuksellisenä pohjavireenä, joka kuuluu inhimilliseen elämään ja todellisuuteen. Ulkopuolisuus ei kertomuksessa liittynyt niinkään mihinkään tiettyyn suhteeseen, vaan se oli perustavampi ja kestävämpi tunne. Eksistentiaaliseen näkemykseen ulkopuolisuudesta liittyi myös ajatuksia koskien vanhenemista ja elämän rajallisuudesta. Vanhenemiseen ja sen myötä koituvaan yksinäisyyteen saattoi liittyä huolia ja pelkoja. Toisaalta suhde vanhenemiseen saattoi olla myös hyväksyvä ja kiittollinen. Ulkopuolisuus nähtiin kertomuksessa syvällisenä piirteenä ihmisen elämässä ja kokemusmaailmassa. Myönteisen ulkopuolisuuden kertomuksessa ulkopuolisuus koettiin myönteisenä ja vapauttavana asiana. Sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytyminen nähtiin kertojan omana valintana. Yksin olemisen koettiin välttämättömänä rauhoittumisen, rentoutumisen sekä itsensä toteuttamisen kannalta. Kertomuksessa esitettiin käsitys introverttiudesta ihmisen ominaisuutena, joka vaatii omaa tilaa ja yksin olemista. Elämän aikana tapahtuva yksinäisyyteen kasvaminen koettiin kertomuksessa myönteisenä asiana, joka liittyi henkiseen kasvuun.

Tulosten pohjalta voidaan ajatella, että ulkopuolisuus on hyvin subjektiivinen kokemisen tila. Sille annettavien merkitysten ja tulkintojen vaihtelu on yksilöllisellä tasolla merkittävää. Tämän vuoksi ajattelen, että yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden käsitteellistäminen tieteellisesti edellyttää monialaista tarkastelua. Aihetta tulisi lähestyä useiden eri tieteenalojen ja teoreettisten mallien näkökulmasta. (Tirkkonen, 2019a.) Laadullinen tutkimus voidaan nähdä perusteltuna, sillä sen avulla on mahdollista tarkastella aiheeseen liitettäviä käsitteitä kriittisesti ja moniulotteisesti (Saari, 2016c, 297-300). Aiheen käsitteellinen jäsentäminen linkittyy väistämättä kieleen ja sen käyttötapoihin. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta kieli ei ole neutraali väline, vaan merkitysten järjestelmä jonka avulla tuotetaan ja käytetään valtaa (Kuortti ym., 2008). Siksi koen, että puhuttaessa ulkopuolisuuden kaltaisista käsitteistä on tärkeää määritellä se, kenen ulkopuolisuudesta puhutaan.

Tutkimuksellani olen pyrkinyt muodostamaan tulkinnan siitä, minkälaisia merkityksiä työikäiset naiset liittävät yksinäisyyden kohdalla ulkopuolisuuteen. Tutkimuksen perusteella ulkopuolisuus voi ilmentää ja merkitä hyvin erilaisia

kokemuksia sekä tunteita. Työikäisten kokemaa yksinäisyyttä on tutkittu laadullisilla menetelmillä valitettavan vähän. Yksinäisyyden tutkimuksessa on painotettu usein määrällisiä mittareita ja se on keskittynyt iäkkäiden tutkimiseen. Tämän lisäksi yksinäisyyden tutkimuksessa on toisinaan painotettu naisten kokemusten tarkastelua, sillä miesten tavoittaminen tutkimusta varten on koettu haastavammaksi (Uotila, 2011, 29-30 & 69). Tämä epäsuhta kahden sukupuolen välillä heijastui myös omassa tutkimuksessani, sillä tutkimusaineistona käytettyyn kyselyyn osallistuneista merkittävä enemmistö oli naisia. Mielestäni olisi arvostettavaa, mikäli tulevaisuudessa toteutettaisiin myös miesten kokemuksia tarkastelevaa tutkimusta. Haasteena tällaisen tutkimuksen kannalta on havaittavissa tutkittavien henkilöiden tavoittaminen ja tutkimusaineiston hankkiminen.

Sukupuolen merkitys yksinäisyyden kokemisen kannalta näyttäytyy yksinäisyyttä käsittelevien tutkimusten perusteella ristiriitaisena. Toisinaan on osoitettu, että naiset kokisivat miehiä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä parisuhteissa (Kontula & Saari, 2016, 181.) Tästä oli viitteitä myös omassa tutkimuksessani, jossa tuotiin esille tunnetason yhteyden merkitys parisuhteen kannalta. Tutkimukseni perusteella tuon yhteyden heikkous tai puute oli yhteydessä siihen, miten ulkopuoliseksi naiset kokivat itsensä parisuhteessa. Tutkimuksen näkökulmasta olisi aiheellista vertailla mieheksi itsensä määrittelevien kokemuksia suhteessa aiheeseen. Mielestäni tutkijan on myös hyvä suhtautua kriittisesti sukupuolen määritelmiin ja niihin liitettyihin kulttuuriin normeihin. Tutkimuksissa on esitetty, että sukupuolivähemmistöihin itsensä määrittelevät ihmiset ovat alttiimpia kokemaan yksinäisyyttä suhteessa valtaväestöön. Tämän vuoksi aihetta olisi perusteltua tutkia tulevaisuudessa monesta eri näkökulmasta käsin ja monenlaisia kokemuksia huomioiden. Tällöin olisi mahdollista tarkastella laajalaisesti sukupuolen merkitystä henkilön identiteetin sekä subjektiivisen kokemusmaailman kannalta.

Työikäisten ihmisten elämäntilanteet ja -kulut eroavat toisistaan merkittävästi. Tutkimukseni perusteella ulkopuolisuus voi ilmetä työikäisten kohdalla hyvin erilaisilla tavoilla. Yksinäisyystutkimuksessa on tutkittu ikääntyviä ja heidän kokemaansa yksinäisyyttä (esim. Tiilikainen, 2016). On hyvä huomioida, että ikääntyvät ihmiset eivät muodosta mitään yhtenäistä ihmisryhmää. Jokainen ikääntyvä ihminen on yksilö, jolla on oma uniikki elämäntarinansa. Ajattelen kuitenkin, että ikääntyviä ihmisiä yhdistävät usein esimerkiksi työelämästä vetäytymisen ja fyysisen ikääntymisen kaltaiset asiat. Työikäiset muodostavat hyvin kirjavan joukon erilaisia ihmisiä, joiden elämäntilanteissa on suuria keskinäisiä eroja. Yhteistä heille on kuitenkin se, että väestötason näkökulmasta heillä olisi vielä jäljellä potentiaalisia vuosia niin työelämän kuin ihmissuhteidenkin kannalta. Siksi

koen, että työikäisten kokema yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat perusteltuja tutkimuksen aiheita. Hankkimalla aiheesta lisää tutkimustietoa ilmiötä voidaan pyrkiä ymmärtämään kokonaisvaltaisemmin.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tutkimuksen tulosten perusteella työikäisten naisten kokema ulkopuolisuus ilmenee hyvin erilaisissa suhteissa. Tutkimuksessa ulkopuolisuudelle annetaan erilaisia merkityksiä. Ulkopuolisuus liitetään kielteisiin tunteisiin ja merkityksenantoihin sekä kielteiseksi koettuun erillisyyteen toisista ihmisistä. Yksinäisyyteen liittyvä ulkopuolisuus voidaan kytkeä esimerkiksi arvottomuuden ja häpeän kokemiseen. Ulkopuolisuutta voidaan kokea myös suhteessa toiseen ihmiseen, jolloin se ilmenee esimerkiksi syvemmän tunneyhteyden puutteena. Tutkimuksen perusteella ulkopuolisuutta voidaan tarkastella yhteiskunnallisten rakenteiden avulla, jolloin se on kytköksissä yhteiskunnalliseen eriarvoistumiseen. Lisäksi ulkopuolisuus voi ilmetä myös yleisenä eksistentiaalisena tunteena, joka liittyy ihmisen kokemusmaailmaan syvällisemmällä tasolla. Toisaalta yksinäisyys ja ulkopuolisuus voivat olla myös myönteiseksi koettuja tiloja, joihin hakeudutaan vapaaehtoisesti. Tutkimuksen perusteella työikäisten naisten kokemaa yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuutta voidaan pitää monitahoisena ilmiönä, joka jäsentyy samanaikaisesti useammalle eri merkitystasolle. Samankaltaisia huomioita yksinäisyyden kokemuksen moninaisuudesta on tehty myös tutkittaessa ikääntyvien kokemuksia aiheeseen liittyen (Uotila, 2011, 73-74). Tämän vuoksi ulkopuolisuuden kokemusta on tutkimuksen perusteella mielekästä tarkastella siten, että sekä käsitteen moniulotteisuus sekä ihmisten erilaiset merkityksenannot tulevat huomioiduiksi.

## **5.2. Pohdinta**

Yksinäisyyttä on pidetty merkittävänä sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien riskitekijänä. Tieteellisessä tutkimuksessa sen on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi erilaisten sairauksien kehittymiseen. Ajattelen kuitenkin, että yksinäisyyttä voidaan tarkastella ennen kaikkea yksilölle kärsimystä ja henkistä kipua tuottavana tilana. Yksinäisyydestä kärsivä ihminen kokee, että häneltä puuttuu jotain itselle hyvin merkityksellistä. Kyse on henkisestä erillisyyden ja puutteen kokemuksesta, joka ilmenee niin ahdistuksena yksilön subjektiivisessa tietoisuudessa kuin somaattisena oireiluna kehollisella tasolla. Yksinäisyys ja siihen liittyvä kielteinen ulkopuolisuuden kokemus liittyvät ihmisen tietoisuudessa henkiseen pahoinvointiin, itsensä kokemiseen huonompana sekä toisista ihmisistä ja yhteiskunnasta eristäytymiseen. Siksi ajattelen, että yksinäisyys on merkittävä

yhteiskunnallinen ja sosiaalinen ongelma joka julkisten palvelujärjestelmän tulisi huomioida.

Yksinäisyydestä keskustelemisesta ja siihen puuttumisesta tekee kuitenkin haastavaa se, että ilmiö voidaan nähdä erittäin monitahoisena ja -mutkaisena. Aihetta sivuavat käsitteet eivät aina ole arkikielessä tarkasti rajattuja ja niitä käytetään usein synonyymeina keskenään. Kuitenkin esimerkiksi yksinäisyys, yksin oleminen, erillisyys ja ulkopuolisuus voivat tarkoittaa hyvin erilaisia asioita. Toinen ihminen voi kokea olonsa jossain tilanteessa musertavan yksinäiseksi ja erilliseksi, kun taas toinen voi nauttia omasta tilastaan eikä kaipaa sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa. Inhimillisen kokemuksen asteikko, jolla nämä käsitteet liukuvat keskenään, on laaja ja joustava.

Koen, että yksinäisyyttä tutkittaessa ja siitä puhuttaessa on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää aiheen palautuminen ihmisen subjektiiviseen kokemukseen. Samat käsitteet voivat tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, joten käsitteiden määrittäminen on mielekkään keskustelun kannalta olennaista. Tutkittaessa yksinäisyyttä on tärkeä selvittää sekä itselleen, tutkittavalle että tutkimuksen yleisölle, mitä oikeastaan ollaan tutkimassa. Tämä tukee sitä, että esimerkiksi tutkittavana olemisen kautta ihmisen oma ääni saadaan kuuluviin. Mielestäni tällä on merkitystä sekä yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen että yhteiskunnallisen keskustelun moniäänisyyden kannalta. Koen, että erilaisiin väestöryhmiin kuuluvien yksilöiden yksinäisyyden kokemusten tarkastelu olisi jatkotutkimuksen kannalta merkittävä huomion kohde. Tällöin olisi mahdollista vertailla sitä, miltä osin esimerkiksi sukupuoli-identiteetin kaltaisilla tekijöillä on merkitystä yksilön kokeman yksinäisyyden kannalta. Oma tärkeä arvonsa on kuitenkin sillä, että yhteiskuntatieteellinen tutkimus kykenisi huomioimaan mahdollisimman monenlaisia inhimillisiä kokemuksia. Esimerkiksi eri-ikäisten miesten kokemukset voisivat olla perusteltu jatkotutkimuksen kohde.

Ulkopuolisuus ei ole itseisarvoisesti ongelma, mutta monille ihmisille se on sitä. Ulkopuolisuuden kokeminen kielteisenä asiana eristää toisista ihmisistä ja voi altistaa sosiaalisten ongelmien kasautumiselle. Siksi koen tärkeäksi, että aiheesta keskustellaan sekä tieteellisellä että yhteiskunnallisella tasolla. Tutkimukseni tulokset tukevat ajatusta siitä, että ulkopuolisuus aiheena ja käsitteenä edellyttää monia erilaisia lähestymistapoja. Ulkopuolisuus voi ilmetä yhteiskunnassa rakenteellisella tasolla, jolloin sitä tuotetaan esimerkiksi syrjivillä mekanismeilla ja lisääntyvällä eriarvoisuudella. Ulkopuolisuus voi olla ihmiselle myös hyvin syvällinen ja perustava kokemus, joka on saattanut seurata häntä koko elämän ajan. Siksi erilaiset yksinäisyyttä ehkäisevät toimenpiteet ja ryhmät eivät automaattisesti auta korjaamaan asiaa. Erilaiset sosiaalisen aktiivisuuden muodot saattavat jopa

lisätä ihmisen kokemaa ulkopuolisuuden tunnetta, mikäli tuo aktiivisuus on pinnallista ja syvempää tunneyhteyttä toisiin ei pääse syntymään. Tämän vuoksi dialoginen keskustelu on välttämätöntä.

Sosiaalityön näkökulmasta yksinäisyys ja ulkopuolisuus ovat merkittäviä haasteita, joihin on mielestäni perusteltua keskittää huomiota ja resursseja. Tutkimukseni perusteella työkäiset naiset voivat kokea ulkopuolisuutta hyvin erilaisissa suhteissa. Esimerkiksi aikuissosiaalityön kannalta syvälinen ymmärrys ulkopuolisuuden rakentumisen mekanismeista työkäisten ihmisten kohdalla on tärkeää. Työkäisten ihmisten voidaan ajatella olevan merkittävässä elämänvaiheessa sen suhteen, mitä tulee sosiaaliseen osallisuuteen ja sen vahvistumiseen. Ymmärtämällä aihetta ja syventymällä siihen voidaan paremmin ymmärtää sitä, minkälaista ihmisten kokema ulkopuolisuus on luonteeltaan. Eksistentiaalisesta näkökulmasta voidaan esittää, että ulkopuolisuus on perustava osa inhimillistä todellisuutta ja sen poistaminen kokonaan ihmisen kokemuksesta on mahdotonta. Koen kuitenkin, että sosiaalityöllä ja julkisilla palveluilla on velvollisuus kiinnittää huomiota aiheeseen ja vaikuttaa siihen siltä osin kun on mahdollista. Tämän avulla voidaan pyrkiä siihen, että ihmiset kokisivat itse olevansa vaikuttavia tekijöitä erilaisissa ihmissuhteissa ja yhteisöissä. Tällä voisi olla merkittäviä vaikutuksia sekä yhteiskunnalle että ennen kaikkea yksilölle itselleen.

## LÄHTEET

- Aartsen, M. & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 31-38.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. (1999). *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. WSOY.
- Anderssen, N., Sivertsen, B., Lønning, K. J. & Malterud, K. (2020). Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMC Public Health*, 20(1), 138.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental health*, 2(4), 264-274.
- Arnosó, A., Arnosó, M., Elgorriaga, E., Asla, N., Aiertza, M., Bengoetxea, A. & Pizarro, M. (2023). Meanings of Loneliness for Women Using Social Services in Spain: An Intersectional Analysis. *Affilia* 38(1), 91-110.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T. & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.
- Beal, C. C. (2013). Keeping the story together: A holistic approach to narrative analysis. *Journal of Research in Nursing*, 18(8), 692-704.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A. & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-213.
- Bochner, A. P. & Riggs, N. A. (2014). Practicing Narrative Inquiry. Teoksesta Leacy, P. (toim.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (195-222). Oxford University Press.
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 2(4), 195-207.
- Dahlberg, L., Andersson L., McKee, K. J. & Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 19(5), 409-417.
- Dykstra, P. A. & Fokkema, T. (2007). Social and Emotional Loneliness Among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12.
- de Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.
- Edley, N. (2001). Unravelling Social Constructionism. *Theory & Psychology*, 11(3), 433-441.

- Fierloos, I., Tan, S. S., Williams, G., Alhambra-Borras, T., Koppelaar, E., Bilajac, L., Verma, A., Markaki, A., Mattace-Raso, F., Vasiljev, V., Franse, C.B. & Raat, H. (2021). Socio-demographic characteristics associated with emotional and social loneliness among older adults. *BMC Geriatrics*, 21(1), 114.
- Gates, T. G. & Hughes, M. (2021). Civic Engagement and Loneliness in Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex and Queer+ Australian Volunteers. *Australian Social Work*, 1-14.
- Gergen, K. J. (1990). Toward a Postmodern Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 18(1), 23-34.
- Hacking, I. (2009). *Mitä sosiaalinen konstruktioismi on?*. Vastapaino.
- Hatiboğlu-Kısat, B. (2023). Gendered experiences of loneliness during Covid-19 Isolation: Insights for intersectional feminist social work – the case of Çankaya/Ankara, Turkey. *International Social Work*, 66(1), 193-205.
- Heikkinen, H. L. T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksesta *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-Kustannus.
- Holstein, J. A. & Gubrium, J. F. (2008). *Analyzing Narrative Reality*. Sage Publications Inc..
- Hyttinen, S. & Valkonen, T. (2018). Yksinäisten työikäisten vuorovaikutussuhteet. *Prologi – Puheviestinnän vuosikirja 2018 (14)*, 26-42.
- Hänninen, V. (2002). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampereen yliopisto.
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksesta *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-Kustannus.
- Jokinen, A., Raitakari, S. & Suoninen, E. (2022). Konstruktionistinen tutkimus sosiaalityötä ja marginaalia jäljittämässä. Teoksesta Jokinen, A., Raitakari S. & Ranta, J. (toim.), *Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa (21-53)*. Vastapaino.
- Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J., (toim.), *Yksinäisten Suomi (52-69)*. Gaudeamus.
- Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksesta Jokinen, K. (toim.), *Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta (227-284)*. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84.
- Kangassalo, R. & Teeri, S. (2017). Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia*, 31(4), 278-290.
- Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J., (toim.), *Yksinäisten Suomi (96-113)*. Gaudeamus.



- Kekäle, J. & Puusa, A. (2020). Tiedesodat: realistinen ja konstruktionistinen maailmankäsitys. Teoksesta Puusa, A. & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (41-56). Gaudeamus.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Kim, H. & Fredriksen-Goldsen, K. I. (2016). Living Arrangement and Loneliness Among Lesbian, Gay and Bisexual Older Adults. *The Gerontologist*, 56(3), 548-558.
- Klemetti, R., Vuorenmaa, M., Ervasti, E., Helakorpi, S. & Lammi-Taskula, J. (2021). Vauvaperheiden vanhempien kokemat huolet ja muutokset sosiaalisissa suhteissa ja jaksamisessa koronaepidemian aikana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 58(3), 284-303.
- Kontula, O. & Saari, J. (2016). Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, J., (toim.), *Yksinäisten Suomi* (164-181). Gaudeamus.
- Kraav, S-L. (2022). *Effects of Loneliness and Social Isolation on Mortality and Morbidity in Middle-Aged Men*. Itä-Suomen yliopisto.
- Kuortti, J., Mäntynen, A. & Pietikäinen, S. (2008). Kielen rakennustelineillä: kielellisen ja yhteiskunnallisen käänteiden merkitys. *Tiedotustutkimus*, 31(3), 25-37.
- Kurtelius, T. & Kumpulainen, K. (2021). Alakouluikäisten lasten kokemuksia yksinäisyydestä. *Kasvatus*, 52(2), 194-208.
- Kurtelius, T. & Kumpulainen, K. (2022). Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla. *Kasvatus & Aika*, 16(4), 80-100.
- Kuusela, P. (2000). Sosiaalisen konstruktionismin liike sosiaalitieteissä. Teoksesta Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.), *Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma* (15-42). Kuopion yliopisto: Sosiaalitieteiden laitos.
- Lagus, K. & Honkela, T. (2016). Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksesta Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (273-295). Gaudeamus.
- Larsson, K., Wallroth, V. & Schröder, A. (2019). "You Never Get Used to Loneliness." - Older Adult's Experiences of Loneliness When Applying for Going on a Senior Summer Camp. *Journal of Gerontological Social Work*, 62(8), 892-911.
- Leinonen, E. (2022). Everyday life and the new shapes of identities – The different meanings of "things that did not happen" in the lives of Finnish older persons during the pandemic. *Journal of Aging Studies*, 62, 101052.
- Lepinteur, A., Clark, A. E., Ferrer-i-Carbonell, A., Piper, A., Schröder, C. & D'Ambrosio, C. (2022). Gender, loneliness and happiness during COVID-19. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 101, 101952.

- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading, Analysis and Interpretation*. Sage Publications Inc.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst J., Van den Noortgate, W., Goossens, L. & Kandler, C. (2019). Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654.
- Mallon, R. (2007). A Field Guide to Social Construction. *Philosophy Compass*, 2(1), 93-108.
- Mäkinen, A. (2008). *Oikeesti aikuiset. Puheenvuoroja yksineläjänaisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta*. Tampereen yliopisto.
- Määttä, T. (2023). "Miksi kukaan edes haluaisi olla tekemisissä mun kanssa?" - Työikäisten aikuisten kokema yksinäisyys kirjoitusaineistossa. Tampereen yliopisto.
- Nicolaisen, M. & Thorsen, K. (2014). Loneliness among men and women – a five year follow-up study. *Aging & Mental Health*, 18(2), 194-206.
- Nightingale, D.J. & Cromby, J. (2002). Social Constructionism as Ontology: Exposition and Example. *Theory & Psychology*, 12(5), 701-713.
- OECD. (2023). *Working age population (indicator)*. <https://data.oecd.org/pop/working-age-population.htm>
- Penning, M. J., Liu, G. & Chou, P. H. B. (2014). Measuring Loneliness Among Middle-Aged and Older Adults: The UCLA and de Jogn Gierveld Loneliness Scales. *Social Indicators Research*, 118(3), 1147-1166.
- Puusa, A., Hänninen, V., & Mönkkönen, K. (2020). Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksesta Puusa, A. & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (216-227). Gaudeamus.
- Rahikka, A., Annaniemi, V. & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia*, 34(2), 103-116.
- Ratcliffe, M. (2011). *Feelings of being: Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. Oxford University Press.
- Ritala-Koskinen, A. (2022). Yksin asuvien aikuisten perhe- ja asumispolut – Valintoja, sattumia, marginaaliin ajautumisia? Teoksesta Jokinen, A., Raitakari S. & Ranta, J. (toim.), *Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa* (107-139). Vastapaino.
- Rokach, A. (2004). Loneliness Then and Now. Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Saari, J. (2016a). Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksesta Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (9-29). Gaudeamus.
- Saari, J. (2016b). Suomalainen yksinäisyys. Teoksesta Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (33-51). Gaudeamus.
- Saari, J. (2016c). Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksesta Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (297-317). Gaudeamus.

- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS). (2022). *Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020 – 2021* [Sähköinen tietoaaineisto]. Julkaistu 19.8.2022. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3609>
- Thurston, R. C. & Kubzansky, L.D. (2009). Women, loneliness and incident coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 71(8), 836-842.
- Tiilikainen, E. (2016). *Yksinäisyys ja elämäntietä: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Helsingin yliopisto.
- Tiilikainen, E. & Seppänen, M. (2018). Yksinäisyys afaattisten henkilöiden kokemana. Tarkastelukohteena yksinäisyyden koetut syyt ja yksinäisyyden lievittäminen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(3), 200-211.
- Tirkkonen, S. (2019a). Yhteinen yksinäisyys: Koetun yksinäisyyden filosofia. *Ajatus*, 76(1), 37-59.
- Tirkkonen, S. (2019b). Yhdessä yksin: Yksinäisyyden tunteet Tove Janssonin teoksessa *Muumipappa ja meri*. *Psykoterapia*, 38(3), 185-195.
- Tjetjen, R. R. & Furtak, R. A. (2021). Loneliness, Love and the Limits of Language. *The Southern Journal of Philosophy*, 59(3), 435-459.
- Uotila, H. (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys: Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Tampereen yliopisto.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25(6), 357-375.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Wolfers, M. E. G., Stam, B. E. & Machielse, A. (2022). Correlates of emotional and social loneliness among community dwelling older adults in Rotterdam, the Netherlands. *Aging & Mental Health*, 26(2), 355-367.