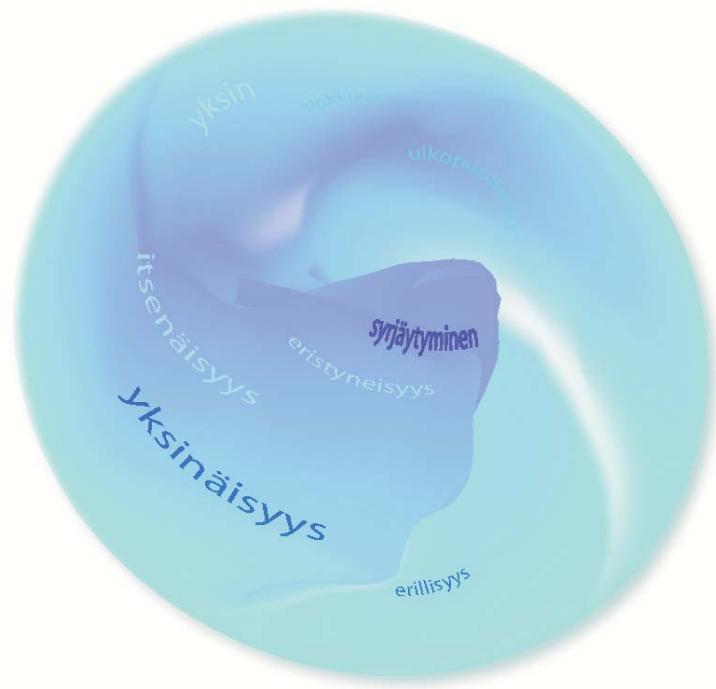


Jukka Kangasniemi

Yksinäisyyden kokemisen
avainkomponentit Yleisradion
tekstitelevision Nuorten palstan
kirjoituksissa



JYVÄSKYLÄ STUDIES IN HUMANITIES 107

Jukka Kangasniemi

Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit
Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstan
kirjoituksissa

Esitetään Jyväskylän yliopiston humanistisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi yliopiston Villa Ranan Paulaharjun salissa
lokakuun 18. päivänä 2008 kello 12.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

JYVÄSKYLÄ 2008

Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit
Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan
kirjoituksissa

JYVÄSKYLÄ STUDIES IN HUMANITIES 107

Jukka Kangasniemi

Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit
Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan
kirjoituksissa



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

JYVÄSKYLÄ 2008

Editors

Erkki Vainikala

Department of Arts and Culture Studies, University of Jyväskylä

Pekka Olsbo, Marja-Leena Tynkkynen

Publishing Unit, University Library of Jyväskylä

Jyväskylä Studies in Humanities

Editorial Board

Editor in Chief Heikki Hanka, Department of Art and Culture Studies, University of Jyväskylä

Petri Karonen, Department of History and Ethnology, University of Jyväskylä

Matti Rahkonen, Department of Languages, University of Jyväskylä

Petri Toiviainen, Department of Music, University of Jyväskylä

Minna-Riitta Luukka, Centre for Applied Language Studies, University of Jyväskylä

Raimo Salokangas, Department of Communication, University of Jyväskylä

Cover picture by Jukka Kangasniemi

URN:ISBN:978-951-39-3408-8

ISBN 978-951-39-3408-8 (PDF)

ISBN 978-951-39-3350-0 (nid.)

ISSN 1459-4331

Copyright © 2008, by University of Jyväskylä

Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2008

ABSTRACT

Jukka Kangasniemi

The key components of the experience of loneliness on the Finnish Broadcasting Company's (YLE) teletext forum for adolescents

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2008, 388 p.

(Jyväskylä Studies in Humanities

ISSN 1459-4331; 107)

ISBN 978-951-39-3408-8 (PDF), 978-951-39-3350-0 (nid.)

Diss.

Loneliness seems to be an important part of human life in the post modern society. This is the main reason why I got interested in loneliness research nearly twenty years ago. I graduated from the Department of Sociology at the University of Turku in 1994, and wrote my master's thesis on loneliness in adolescence. In order to avoid the bias effect of the method, instead of using a questionnaire as in earlier studies (e.g. UCLA-Loneliness-Scale), I constructed a framework for experiencing loneliness. The present thesis is based partly on the same theoretical and methodological framework. It enables the researcher to study closer and at a more personal level people experiencing loneliness, because it allows a more open approach to the self-disclosure of loneliness.

The loneliness of adolescents is in many ways an interesting and important subject to study. Adolescence is a transition period in life. In adolescence one has to make many important choices that affect one's future. One has to grow up and learn to be independent. Emotions may come overwhelming. The relationship with parents can be stormy. At the same time one has to make new friends, and to consider the possibilities and ways of establishing intimate relationships. It is an important period of creating one's identity.

The corpus of this thesis was collected between 1994 and 2004, and consists of 716 writings on a teletext forum for adolescents provided by the Finnish Broadcasting Company (YLE). The analysis of the narrative writings was conducted on the basis of the "framework for the experience of loneliness", which I designed for the purpose of this study. Theoretical and empirical research follow a triangulative method consisting of both qualitative and quantitative analysis.

The results indicate that the experience of loneliness is a subjective phenomenon consisting of a wide array of dimensions. In this study the types of loneliness are constructed in three main categories: loneliness in human relationships (emotional, social and physical loneliness), loneliness of the self (existential, phenomenological, cosmic loneliness) and loneliness with regard to structures (cultural, normative and collective loneliness). The analysis of the texts also led to the identification of four new types of loneliness: normative, collective, potential and cyclical loneliness.

The results furthermore indicate that there are, in addition to negative and positive experiences of loneliness, both one-dimensional and multidimensional types of experiencing loneliness which both have their own kind of concomitants. Moreover, distinctions are made between loneliness and other emotions, processes of loneliness, personal, situational and contextual dimensions and coping strategies.

Loneliness can lead to severe consequences such as suicide attempts and eating disorders. School bullying causes chronic loneliness that affects the whole life. Self-confidence is often low and it is hard ever to trust anyone and to enter into enduring relationships. It seems that writing about one's experiences can diminish the pain of loneliness. Also spending time with friends, if you have any, self-disclosing to someone, exercising, music listening and searching inner strength helps.

Keywords: loneliness, adolescence, dimensions of loneliness, emotions, theory and research methods of loneliness.

Author's address Jukka Kangasniemi
Kiertäjätie 13
20660 Littoinen

Supervisors Professor Kimmo Jokinen
Family Research Centre
University of Jyväskylä

Professor Erkki Vainikkala
Research Centre for Contemporary Culture
University of Jyväskylä

Reviewers Docent Tommi Hoikkala
Finnish Youth Research Network

Docent Sirkku Kotilainen
Research Centre for Contemporary Culture
University of Jyväskylä

Opponent D. Soc. Sc. Päivi Harinen
Department of Sociology
University of Joensuu

ESIPUHE

Tämän työn tausta johtaa lähes viidentoista vuoden taakse, maisterintutkinnon lopputyönä tekemääni pro gradu -työhön, joka käsitteli sekä nuorten yksinäisyyttä. Yhä jatkuva kiinnostukseni yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksien selvittämiseen johti aineiston keräämiseen aluksi aivan omaksi huviksi. Myöhemmin huomasin Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskuksessa olevan kiinnostusta yksinäisyystutkimukseen ja heille tulleen aineiston analyysia oltiin aloittelemassa.

Otin yhteyttä Katarina Eskolaan ja sovimme tapaamisesta. Sain Nykykulttuurissa heti lämpimän vastaanoton. Kokosimme tutkimusryhmän ja sovimme yhteistyöstä päättäen samalla hakea tutkimushankkeelle rahoitusta. Työni toisena ohjaajana toimi alussa professori emerita Katarina Eskola. Hänen ansiostaan aloin työstämään ajatuksiani yhä enemmän paperille ja muokkaamaan työtäni kohti tätä tieteellistä opinnäytettä. Kiitos.

Myöhemmin työni toisena ohjaajana on toiminut professori Erkki Vainikkala. Alusta asti työni ohjaajana on toiminut professori Kimmo Jokinen. He jakoivat lukea käsikirjoituksen lukuisat versiot ja esittivät aina yhtä kannustavia ja samalla teräviä ja oivaltavia huomiota, suuret kiitokset. Myös dosentti Urpo Kovalalle haluan esittää erityiskiitokset viitseliäistä ja huolellisesti tehdyistä kommentteista.

Työni alkuun saattamista vauhditti osallistuminen Suomen Akatemian rahoittamaan Kertomusten aika -projektiin. Kiitän tutkimusryhmämme jäseniä Katarina Eskolaa, Kimmo Jokista, Urpo Kovalaa, Henna Mikkolaa, Tuija Saaremaa, Sari Taimelaa ja Erkki Vainikkalaa lukemattomista mielenkiintoisista ja monipuolisista keskusteluista.

Jyväskylän yliopiston Nykykulttuurin tutkimuskeskuksessa on tutkimusajanani vallinnut erittäin luova sekä ennakkoluuloton ilmapiiri ja erinomainen yhteishenki. Kiitokset koko henkilökunnalle ja opiskelijoille, joiden kanssa olemme yhdessä tiistaiseminaareissa ja kirjallisuuspöytäsohjeissa pohtineet syntyjä syviä.

Työni tilastollisissa ongelmissa on korvaamattomana apuna ja tukena ollut tohtori Pertti Jokivuori. Hänelle tuhannet kiitokset.

Työni esitarkastajina toimivat dosentit Tommi Hoikkala ja Sirkku Kotilainen. Heidän asiantuntevat ja konkreettiset korjausehdotuksensa auttoivat suuresti työn viimeistelyssä.

Jenny ja Antti Wihurin rahaston myöntämät apurahat olivat aivan oleellinen taloudellinen tuki työni valmistumisessa.

Lähimmäisistäni esitän suuret kiitokseni vanhemmilleni Pentti ja Sirkka-Liisa Kangasniemelle, joiden tuen ansiosta jaksoin saattaa työni valmiiksi.

Lopuksi haluan erityisesti kiittää elämänkumppaniani, filosofian tohtori Maarit Muttaa kannustuksesta ja kaikesta tuesta.

Littoisissa 19.8.2008

Jukka Kangasniemi

KUVIOT

| | | |
|----------|--|-----|
| KUVIO 1 | Yksinäisyyden tyyppien jakautuminen koko aineistossa: sekä yksi- että monidimensionaalista yksinäisyyttä kuvaavat kirjoitukset | 99 |
| KUVIO 2 | Yksidimensionaalinen yksinäisyys: yksinäisyystyyppien jakauma | 100 |
| KUVIO 3 | Monidimensionaalinen yksinäisyys: yksinäisyystyyppien jakauma | 101 |
| KUVIO 4 | Monidimensionaalinen yksinäisyys. Ne yksinäisyystyyppiyhdistelmät, joita oli yli 1 % | 102 |
| KUVIO 5 | Monidimensionaalinen yksinäisyys. Ne yksinäisyystyyppiyhdistelmät, joita oli yli 2 % | 103 |
| KUVIO 6 | Eri-ikäisten yksinäisyys kuuden survey-tutkimuksen perusteella | 113 |
| KUVIO 7 | Yksinäisyyden kokeminen menneisyydessä, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa | 130 |
| KUVIO 8 | Yksinäisyyden keston suhteellinen jakauma koko aineistossa | 135 |
| KUVIO 9 | Tilanteinen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma koko aineistossa | 137 |
| KUVIO 10 | Krooninen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma koko aineistossa | 137 |
| KUVIO 11 | Yksinäisyyden keston suhteellinen jakauma. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset | 138 |
| KUVIO 12 | Tilanteinen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteelliset osuudet. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset | 138 |
| KUVIO 13 | Krooninen yksinäisyys: yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset | 139 |
| KUVIO 14 | Yksinäisyyden keston suhteellinen jakauma. Aineistona monidimensionaalisesti yksinäiset | 141 |
| KUVIO 15 | Tilanteinen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma. Aineistona monidimensionaalisesti yksinäiset | 142 |
| KUVIO 16 | Krooninen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma. Aineistona monidimensionaalisesti yksinäiset | 143 |
| KUVIO 17 | Tunteet ja tuntemukset, joita kokee yli 2% yksinäisistä koko aineistossa | 157 |
| KUVIO 18 | Yksinäisyyden yleisimmät ulkoiset syyt: jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa | 169 |

| | | |
|----------|---|-----|
| KUVIO 19 | Yksinäisyyteen liittyvien persoonatekijöiden jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa | 181 |
| KUVIO 20 | Yksinäisyyteen liittyvien asenne- ja motivaatiotekijöiden jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa | 187 |
| KUVIO 21 | Käyttäytymistekijöiden jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa | 199 |
| KUVIO 22 | Koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset | 209 |
| KUVIO 23 | Miehet ja koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset | 210 |
| KUVIO 24 | Naiset ja koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset | 210 |
| KUVIO 25 | Minkä suhteen kokee yksinäisyyttä: summat. Aineistona yhden tyyppin yksinäiset | 212 |
| KUVIO 26 | Yksinäisyyden sisäiset ja ulkoiset syyt koko aineistossa | 240 |
| KUVIO 27 | Keinot ja asiat, joita tekstitelevisioon kirjoittaneet nuoret käyttivät yksinäisyydestä selviämiseksi | 243 |
| KUVIO 28 | Ne asiat ja keinot, jotka lievittivät yksinäisyyttä tai auttoivat yksinäisyydestä selviämisessä | 263 |
| KUVIO 29 | Ne keinot, jotka auttoivat tai lievittivät yksinäisyyttä kun aineistona ovat kommenttikirjoitukset | 269 |

TAULUKOT

| | | |
|-------------|---|-----|
| TAULUKKO 1 | Kahdeksan tapaa lähestyä yksinäisyyttä. Vertaileva yhteenveto | 29 |
| TAULUKKO 2 | Yksinäisyytutkimuksen pääteoriat | 32 |
| TAULUKKO 3 | Kirjoittajien sukupuoli: summat ja prosenttiset frekvenssit | 49 |
| TAULUKKO 4 | Kirjoittajien ikä: summat ja prosenttiset frekvenssit | 50 |
| TAULUKKO 5 | Kirjoittajien ikäluokka: summat ja prosenttiset frekvenssit | 50 |
| TAULUKKO 6 | Kirjoittajien sukupuoli ikäluokittain esitettynä: summat ja prosenttiset frekvenssit | 51 |
| TAULUKKO 7 | Kirjoitusten julkaisuvuosi: summat ja prosenttiset frekvenssit | 51 |
| TAULUKKO 8 | Yksinäisyyden tyyppien suhteellinen jakautuminen yksinäisyyden dimensionaalisuuden mukaan (%) | 104 |
| TAULUKKO 9 | Yksinäisyyden ajallinen aktualisoituminen | 123 |
| TAULUKKO 10 | Yksinäisyyden tilallinen aktualisoituminen | 125 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| TAULUKKO 11 | Yksinäisyyden tilanteinen aktualisoituminen | 126 |
| TAULUKKO 12 | Mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu | 127 |
| TAULUKKO 13 | Millaisessa tilanteessa yksinäisyys aktualisoituu ja mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu | 128 |
| TAULUKKO 14 | Mitä seuraa välittömästi yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta | 129 |
| TAULUKKO 15 | Tilanteinen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan | 145 |
| TAULUKKO 16 | Krooninen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan | 145 |
| TAULUKKO 17 | Yhden tyypin yksinäiset: tilanteinen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan | 146 |
| TAULUKKO 18 | Yhden tyypin yksinäiset: krooninen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan | 146 |
| TAULUKKO 19 | Yksinäisyyden kesto ikäluokittain: tilanteinen ja krooninen yksinäisyys | 147 |
| TAULUKKO 20 | Yksinäisyyden klusterit Youngin mukaan | 246 |
| TAULUKKO 21 | Korrelaatiotaulukko. Youngin yksinäisyysklusterit ja tekstitelevisioaineiston vastaavat muuttajat | 250 |

SISÄLLYS

ABSTRACT

ESIPUHE

KUVIOT JA TAULUKOT

| | | |
|---------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 13 |
| 2 | TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS | 18 |
| 2.1 | Yksinäisyystutkimuksen erilaisia lähestymistapoja | 18 |
| 2.1.1 | Psykodynaamiset mallit | 18 |
| 2.1.2 | Fenomenologisia näkökulmia | 19 |
| 2.1.3 | Eksistentiaalinen lähestymistapa | 22 |
| 2.1.4 | Sosiologisia selityksiä | 23 |
| 2.1.5 | Interaktionistinen lähestymistapa | 24 |
| 2.1.6 | Kognitiivinen lähestymistapa | 25 |
| 2.1.7 | Yksityisyys-näkökulma | 28 |
| 2.1.8 | Yleinen systeemiteoria | 28 |
| 2.1.9 | Teorioiden ja lähestymistapojen vertailua ja kritiikkiä | 29 |
| 2.2 | Aiemmasta empiirisestä yksinäisyystutkimuksesta | 34 |
| 2.2.1 | Yksinäisyysmittareiden vertailua ja kritiikkiä | 35 |
| 3 | TUTKIMUSASETELMA, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTON ESITTELY | 39 |
| 3.1 | Tutkimuskysymykset | 42 |
| 3.2 | Tutkimusaineisto | 42 |
| 3.2.1 | Tekstitelevision kirjoitukset tutkimusaineistona | 44 |
| 3.2.2 | Aineiston kuvaus | 49 |
| 4 | TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI | 52 |
| 4.1 | Tutkimusmenetelmistä | 52 |
| 4.2 | Aineiston analyysistä | 57 |
| 4.2.1 | Yksinäisyyden tyyppejä kuvaavat muuttujat | 59 |
| 4.2.2 | Käytetyt tutkimus- ja analyysimenetelmät | 59 |
| 5 | YKSINÄISYYDEN YMMÄRTÄMISEN KEHIKKO | 64 |
| 5.1 | Yksinäisyyden kokeminen ja yksinolo | 64 |
| 5.1.1 | Sinkkuudesta | 72 |
| 5.2 | Yksinäisyyden tyypeistä | 75 |
| 5.2.1 | Keskustelua yksinäisyyden dimensionaalisuudesta | 75 |
| 5.2.2 | Yksinäisyyden tyyppejä | 77 |
| 5.2.2.1 | Ihmissuhteisiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta | 78 |
| 5.2.2.2 | Minuuteen ja identiteettiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta | 82 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 5.2.2.3 | Rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta | 86 |
| 5.2.2.4 | Yksinäisyyden tyyppien analyysia | 98 |
| 5.2.2.5 | Yksinäisyyden tyyppien pohdintaa | 105 |
| 5.3 | Nuoruusiän yksinäisyydestä | 110 |
| 5.3.1 | Nuorista ja nuoruudesta | 110 |
| 5.3.2 | Nuoruus ja yksinäisyys | 113 |
| 5.3.2.1 | Nuoruusiän kognitiivisesta kehityksestä, minuudesta ja yksinäisyydestä | 115 |
| 5.3.2.2 | Ihmissuhteiden muutoksista ja yksinäisyydestä nuoruudessa | 116 |
| 5.4 | Yksinäisyys ja aikaulottuvuus | 118 |
| 5.4.1 | Yksinäisyyden aktualisoitumisen kontekstitekijöitä | 118 |
| 5.4.2 | Yksinäisyyden tunteen syntyä edeltävistä tekijöistä | 119 |
| 5.4.2.1 | Yksinäisyydelle altistuminen ja menneisyyden kokemukset | 119 |
| 5.4.3 | Yksinäisyyden tunteen aktualisoituminen | 120 |
| 5.4.3.1 | Yksinäisyyden alkamishetken kuvauksia | 121 |
| 5.4.3.2 | Yksinäisyyden ajallinen aktualisoituminen | 123 |
| 5.4.3.3 | Yksinäisyyden tilallinen aktualisoituminen | 124 |
| 5.4.3.4 | Yksinäisyyden tilanteinen aktualisoituminen | 126 |
| 5.4.3.5 | Mitä on tekemässä kun yksinäisyys aktualisoituu | 127 |
| 5.4.3.6 | Mitä seuraa välittömästi yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta | 129 |
| 5.4.4 | Yksinäisyyden kokemisen ajankohta | 129 |
| 5.4.5 | Yksinäisyyden kesto | 132 |
| 5.4.5.1 | Aikadimensio ja yksinäisyyden tyypit | 134 |
| 5.4.5.2 | Yksinäisyyden kesto ja yksinäisyyden tyypit | 135 |
| 5.4.5.3 | Yksinäisyyden kesto yksidimensionaalista yksinäisyyttä kokevien keskuudessa | 139 |
| 5.4.5.4 | Yksinäisyyden kesto monidimensionaalista yksinäisyyttä kokevien keskuudessa | 140 |
| 5.4.5.5 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja yksinäisyyden kesto ... | 143 |
| 5.4.5.6 | Yksinäisyyden kesto, sukupuoli ja yksinäisyyden dimensionaalisuus | 144 |
| 5.4.5.7 | Yksinäisyyden kesto ja ikäluokka | 146 |
| 5.4.5.8 | Yksinäisyyden vaiheista | 147 |
| 5.5 | Yksinäisyys ja eri-ikäiset nuoret | 149 |
| 5.5.1 | Ikäluokka ja kirjoituksen julkaisemisvuosi | 150 |
| 5.6 | Muihin tunteisiin liittyvistä yksinäisyyden ilmenemismuodoista | 152 |
| 5.6.1 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja muut tunteet | 161 |
| 6 | NUORTEN YKSINÄISYYDEN KOKEMISEN PROSESSI JA SEN OSATEKIJÄT | 165 |
| 6.1 | Yksinäisyyteen vaikuttavista tilanne- ja ympäristötekijöistä | 167 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 6.1.1 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja tilanne- ja ympäristötekijät | 175 |
| 6.2 | Yksinäisyyteen liittyvistä persoonatekijöistä | 176 |
| 6.2.1 | Yksinäisyydestä ja persoonapiirteistä | 176 |
| 6.2.1.1 | Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät liittyen persoonapiirteisiin | 184 |
| 6.2.1.2 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja persoonatekijät | 185 |
| 6.2.2 | Yksinäisyyteen liittyvistä asenne- ja motiivitekijöistä | 185 |
| 6.2.2.1 | Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöihin liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät | 192 |
| 6.2.2.2 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja asenne- ja motivaatiotekijät | 193 |
| 6.2.3 | Yksinäisyys toimintatapana. Yksinäisyyteen liittyvistä käyttäytymistekijöistä | 193 |
| 6.2.3.1 | Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät ja käyttäytymistekijät | 204 |
| 6.2.3.2 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja käyttäytymistekijät | 206 |
| 6.3 | Yksinäisyys ja koettujen puutosten osatekijöitä | 206 |
| 6.3.1 | Yksinäisyyden kokemiseen liittyvistä laadullisista ja määrällisistä tekijöistä | 206 |
| 6.3.1.1 | Koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset | 209 |
| 6.3.1.2 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja määrällinen, laadullinen, aikaan tai menetykseen liittyvä puutos | 211 |
| 6.3.1.3 | Minkä asioiden suhteen yksinäisyyttä koetaan | 211 |
| 6.4 | Yksinäisyyteen liittyvistä sosiaalisista ja terveydellisistä ongelmista | 230 |
| 6.4.1 | Nuorten yksinäisyyteen liittyvä itsetuhoinen käyttäytyminen | 232 |
| 6.4.1.1 | Yksinäisyys ja itsemurhan ajattelu ja sen yrittäminen | 233 |
| 6.4.1.2 | Yksinäisyys ja syömishäiriöt | 235 |
| 6.5 | Yksinäisyyden kokemisen kognitiiviset selitysmallit | 236 |
| 6.5.1 | Onko yksinäisyys yksilön sisäinen vai yksilöiden välinen ongelma? | 236 |
| 6.5.1.1 | Yksinäisyyden attribuointi: yksinäisyyden syyt: sisäiset ja ulkoiset tekijät | 240 |
| 6.6 | Yksinäisyyden kanssa eläminen ja siitä selviäminen | 242 |
| 6.6.1 | Yksinäisten selviämiskeinoja | 263 |
| 6.6.1.1 | Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja yksinäisyydestä selviäminen | 267 |
| 6.6.1.2 | Kommenttikirjoitusten selviämiskeinot | 268 |
| 7 | TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 270 |
| 7.1 | Tutkimuksen luotettavuudesta | 292 |
| | LÄHTEET | 297 |

| | |
|--|-----|
| LIITTEET | 314 |
| Koodatut tutkimusmuuttujat | 314 |
| Liitetaulukko 1. luvussa 5.6 Yksinäisyys ja muut tunteet ja tuntemukset ja- muuttujien jakautuminen | 322 |
| Liitetaulukko 2. luvussa 6.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät ja muuttujien jakautuminen | 332 |
| Liitetaulukko 3. luvussa 6.2 Yksinäisyyteen liittyvät persoonatekijät ja muuttujien jakautuminen | 335 |
| Liitetaulukko 4. luvussa 6.2.1.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät liittyen persoonapiirteisiin ja muuttujien jakautuminen | 340 |
| Liitetaulukko 5. luvussa 6.2.2 Yksinäisyyteen liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät ja muuttujien jakautuminen | 341 |
| Liitetaulukko 6. luvussa 6.2.2.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilanne- tekijöihin liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät ja muuttujien jakautuminen | 347 |
| Liitetaulukko 7. luvussa 6.2.3 Yksinäisyys toimintatapana Yksinäisyyteen liittyvät käyttäytymistekijät ja muuttujien jakautuminen | 348 |
| Liitetaulukko 8. luvussa 6.2.3.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöihin liittyvät käyttäytymistekijät ja muuttujien jakautuminen | 361 |
| Liitetaulukko 9. luvussa 6.3.1.1 Koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset ja muuttujien jakautuminen | 365 |
| Liitetaulukko 10. luvussa 6.3.1.3 Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan ja muuttujien jakautuminen | 366 |
| Liitetaulukko 11. luvussa 6.4.1 Yksinäisyys ja itsemurhan ajattelu ja sen yrittäminen tutkimusmuuttujittain | 378 |
| Liitetaulukko 12. luvussa 6.4.1.2 Yksinäisyys ja syömishäiriöt tutkimus- muuttujittain | 380 |
| Liitetaulukko 13. luvussa 6.6 Todetut yksinäisyydestä selviämisen mallit Revensonin mallin mukaisesti luokiteltuna | 381 |
| Liitetaulukko 14. Yksinäisyysmittareita | 383 |
| Liitetaulukko 15. Globaalit (yksidimensionaaliset) yksinäisyysmittarit | 387 |
| Liitetaulukko 16. Monidimensionaaliset yksinäisyysmittarit | 388 |

1 JOHDANTO

Vuosituhanne vaihteessa herännyt kiinnostus tunteisiin on lisännyt myös niihin kohdistuvaa tutkimusta. On esimerkiksi puhuttu tunnejohtamisesta, tunneälystä sekä tunteiden vaikutuksesta pörssikursseihin. Ziehen ja Stubenrauchin (Puuronen 1997, 144; Ziehe & Stubenrauch 1983, 28) mukaan subjektiiviteetin merkityksen kasvu on johtanut siihen, että tilanteet, joissa toimitaan tai joihin joudutaan, emotionalisoidaan yhä useammin.

Julkisuudessa myös yksinäisyys on ollut puheenaihe: lasten yksinäiset iltapäivät, laitoksissa elävät, unohdetut, jopa hylätyt vanhukset, pitkäaikaistyöttömien syrjäytyminen myös ihmissuhteista, yksinhuoltajat sekä yksinäisyyteen liittyvät kansanterveydelliset ongelmat ovat askarruttaneet ihmisiä. Myöhäismodernin länsimaisen ja kaupungistuneen yhteiskunnan kehittymiseen on liittynyt yhteisöllisyyden rapautumista sekä lisääntyvää yksityistymistä, jotka muodostavat yhteiskunnallisia puitteita yksinäisyyden kasvamiselle.

Yksinäisyys on moniulotteinen, kaikenikäisiä ja lähes jokaista jossakin elämänvaiheessa koskettava asia. Yksinäisyys on myös universaali ilmiö. Useimmiten yksinäisyyden käsitteeseen liitetään oletus ihmisestä sosiaalisena eläimenä, jonka on ollut hyödyllistä olla kanssakäymisessä lajitovereidensa kanssa. Esihistoriallisesti ihmisten yhteen hakeutuminen ja yhdessäolo sekä keskinäinen yhteistyö ovat liittyneet muun muassa turvan hakemiseen toisista heidän puolustautuessaan villieläimiä ja toisaalta vihamielisiä ihmisiä vastaan. Ihmisten keskinäisestä yhteistyöstä on ollut hyötyä myös lisääntymisen suhteen. Yhteisö on tarjonnut turvaa ja suojannut yhteisön jälkeläisiä ympäristön vaaroilta. Yksin elävä ihminen on ollut suojaton ja suuremmassa vaarassa kuin yhdessä elävät. Tässä mielessä jo pelkällä yksinolemisella on ollut kielteinen vaikutus ihmisen selviytymiseen. Myöhemmin ihmisten yhteistyö on johtanut työn parempaan organisointiin ja työnjaon kehittymiseen. Yksinäisyys ilmenee eri kulttuureissa hieman eri tavoin. Esimerkiksi ihmisten tavat, ja halu ilmaista avoimesti tunteitaan vaihtelee kulttuureittain. Toisissa kulttuureissa yksinäisyys on hyväksytympää eikä sen ilmaiseminen tuota yhtä paljon häpeäntunnetta. Eri kielissä on vaihtelevasti merkitys- ja vivahde-eroja sen suhteen, kuinka yksi-

näisyyttä kuvataan ja voidaan kuvata. Myös fyysisen yksinolemisen mahdollisuudet vaihtelevat ajassa ja paikassa.

Vaikka yksinäisyydellä on universaali pohja, ei toisesta kulttuurista tulevan ole aina helppoa havaita sitä. Eri aikoina kulttuureissa on yksinäisyyteen liittyviä, arvo- ja normipohjaisia, sosiaalista elämää ja sen ilmenemismuotoja säänteleviä, erilaisuuden sietoon ja yhdenmukaisuuden paineeseen liittyviä eroja. Muun muassa siksi on aina olemassa ihmisiä, jotka eivät halua esimerkiksi häpeän tai leimatuksi tulemisen pelossa ilmaista yksinäisyyttään ja pyrkivät esittämään itsensä ikään kuin eivät olisi yksinäisiä, vaikka yksinäisyyden itsessään tunnistaisivatkin. Toisaalta on myös ihmisiä, joiden elämä näyttää ulkopuolisista hyvin yksinäiseltä, vaikka he eivät sitä itse niin kokisikaan. Joidenkin ihmisten henkiset ja/tai muut resurssit eivät yksinkertaisesti riitä yksinäisyyden ilmaisemiseen tai he ovat niin yksinäisiä ja ulkopuolisia, että eivät edes jaksa tai välitä ilmaista yksinäisyyttään millään tavalla.

Jotta yksinäisyyden kaltaista ilmiötä voitaisiin tutkia, täytyy käsite ensiksi määritellä. Se voidaan määritellä hyvin suppeana, esimerkiksi havaittuna ystävien tai kumppanien puuttumisena. Pelkkä ulkoinen havainto ei kuitenkaan riitä. Olennaista on miltä ihmisestä itsestään tuntuu ja miten hän kokee ihmissuhteensa tai niiden puutteet. Yksinäisyyttä ei siis aina voi havaita päällepäin, vaan se on viime kädessä subjektiivinen kokemus.

Yksinäisyyden havaitseminen vaatii kuuntelua ja herkkyyttä toisten ihmisten kokemusmaailmalle. Toisten ihmisten yksinäisyyden voi toisinaan tunnistaa omien kokemusten pohjalta, mutta joskus yksinäisyys voi jäädä muilta piiloon.

Yksinäisyyden kokemusta voi lähestyä kuuntelemalla ja havainnoimalla ihmisiä, sekä myös lukemalla heidän kirjoittamiaan ajatuksia yksinäisyydestään. Kirjoitetut ajatukset ovat monesti pidemmälle sulatettuja, mutta ne voivat olla myös hetken mielijohteesta syntyneitä purkauksia.

Yksinäisyystutkimus on kansainvälisestikin katsoen vielä melko nuorta. Eniten aihetta on tutkittu Yhdysvalloissa. Tutkimus alkoi teoreettispainotteisena 1900-luvun puolivälissä. Empiirisen yksinäisyystutkimuksen ensimmäinen kukoistuskausi oli 1970-luvun lopulla. Suomessa yksinäisyyttä on tutkittu erittäin vähän. Uusimmasta tutkimuksesta voi mainita Jyväskylän yliopiston nykykulttuurin tutkimuskeskuksessa professori Katarina Eskolan johdolla toteutetun ”Kertomusten aika” -hankkeen, jonka osatutkimus tämäkin työ on. Tässä Suomen Akatemian rahoittamassa hankkeessa tutkittiin myös yksinäisyyttä monipuolisten aineistojen ja metodien avulla. Sen yhtenä tuloksena oli Sari Taimelan (2007) lisensiaatintyö yksinäisyyden kokemisen tiloista julkaisemattomassa runoudessa.¹

Kvantitatiivisesti, lähinnä tilastoihin perustuen on yksinäisyyttä tutkinut esimerkiksi Keinänen et al. (1998), jonka mukaan Suomessa on enemmän yksin asuvia työkäisiä naisia ja miehiä kuin kahdessatoista muussa EU-maassa,

¹ Lisäksi mainittakoon Kimmo Jokisen (2005) toimittama julkaisu *Yksinäisten sanat*. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja. Saarijärvi: Gummerus.

yhteensä noin 28 prosenttia kaikista kotitalouksista. Kortteisen ja Tuomikosken tutkimuksen (1998) mukaan joka viidennellä työikäisellä suomalaisella ei ole ainuttakaan ystävää, kun ystävä kuvataan henkilöksi, jonka kanssa voi keskustella luottamuksellisesti. Pitkäaikaistyöttömistä ilman ystäviä on lähes kolmannes. Yksinhuoltajien määrä on sekin edelleen kasvussa. Yksinhuoltajaperheitä on noin viidennes maan kaikista lapsiperheistä.

Yksinäisyyttä asumis- ja siviilisäätytilastojen avulla tutkinut Ritamies (1988) kuitenkin myöntää, että tällaiseen pelkkiin tilastoihin perustuvaan yksinäisyyden tutkimukseen liittyy monia ongelmia ja puutteita. Tilastojen avulla ei voida esimerkiksi tutkia ja kuvata yksinäisyyden kokemisen kirjoa tai yksinäisyyden intensiteettiä.

Empiiristä yksinäisyystutkimusta on pitkään hallinnut standardoituihin kyselykaavakkeisiin perustuva tutkimussuuntaus. Se ei mielestäni saavuta tarpeeksi laaja-alaisesti yksinäisyyden kokemusten koko kirjoa, puhumattakaan että voitaisiin ymmärtää esimerkiksi yksinäisyyteen liittyviä muita tuntemuksia, motiiveja ja käyttäytymistä. Lisäksi tutkijoiden yleisesti käyttämällä standardoilluilla lomakekyselyillä ei ole juurikaan yritetty selvittää yksinäisyyden dynamiikkaa eli yksinäisyyden kokemisen prosessia sen alkamisesta, kehittymisestä ja kestosta aina yksinäisyydestä selviytymiseen. Yksinäisyyden kokemisen kontekstin kuvaaminen eli olosuhteet, tilanteet ja ympäristö, jossa yksinäisyyttä koetaan, on usein sekin jätetty tallettamatta.

Käsillä olevan tutkimus on jatkoa vuonna 1994 valmistuneelle nuorten yksinäisyyttä käsittelevälle sosiologian pro gradu -työlleni (Kangasniemi 1994), "Nuoret ja yksinäisyys. Yksinäisyyden kokemisesta ja yksinäisyystutkimuksen metodologiasta". Se käsittelee yksinäisyyden tutkimisen teoreettisia sekä metodologisia ulottuvuuksia. Turun yliopiston sosiologian laitokselle tekemäni tutkimus oli luonteeltaan eksploratiivinen ja evaluoiva. Apuna olivat aiemman yksinäisyystutkimuksen yhteydessä kehitetyt teoriat ja lähestymistavat sekä joukko empiirisiä tutkimuksia. Tutkimukseen liittyi meta-analyysi nuorten yksinäisyyttä koskevista tutkimuksista.

Valtiotieteen maisteriksi valmistuttuani aihe ei jättänyt minua rauhaan ja olen jatkanut yksinäisyyden kokemuksen olemuksen pohtimista.² Pohdin edelleen miten aihetta voitaisiin parhaiten tutkia. Samalla aloin kerätä Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan yksinäisyyttä käsitteleviä kirjoituksia. Ajattelin, että niitä voisi kenties myöhemmin käyttää tutkimusaineistona. Keräämäni kirjoitukset näyttivät tarjoavan mahdollisuuden aiemmassa empiirisessä yksinäisyystutkimuksessa laiminlyötyjen osa-alueiden parempaan huomioonottamiseen. Analysoitavia kirjoituksia kertyi yli seitsemän sataa kymmenen vuoden ajalta (1994–2004).

Uskon tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoitusten syntyneen ja syntyvän palstalle kirjoittavien nuorten intensiivisen yksinäisyyden tunteen seurauksena ja halusta purkaa sekä selvittää tunteita ja ajatuksia. Näiden omaehtoisesti syntyneiden kirjoitusten avulla voisi kuvitella saavansa eräänlaisen aitiopaikan

² Katso esimerkiksi Kangasniemi 2005a.

nuorten yksinäisyyden kokemisen maailmaan. Tässä tutkimuksessa palaan keräämääni aineistoa hyödyntäen etsimään punaista lankaa yksinäisyyden kokemisessa tarkoitukseni etsiä, löytää ja selventää yksinäisyyden kokemiseen olennaisesti vaikuttavia osatekijöitä ja niiden välisiä vaikutussuhteita.

Tieteenalallisesti määriteltynä tämä tutkimus on yhteiskuntatiedettä, ennen muuta sosiologiaa. Lähestymistapa on poikkitieteellinen, sisältäen aineksia sosiologiasta ja kulttuurintutkimuksesta. Sosiologisen, tarkemmin sanottuna kulttuurisosiologisen tutkimuksesta tekee sen aihe, nuorten yksinäisyys suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa. Myös tutkimuksen aiheen lähestymistapa ja käytetyt tutkimusmenetelmät ovat sosiologista kulttuurintutkimusta. Siinä käytetään laadullista, ymmärtävää ja tulkitsevaa lähestymistapaa ja samalla siinä on aineistoa luokittelevaa ja siitä yhdenmukaisuuksia etsivää otetta. Tutkimuksessa pyritään myös kehittämään yksinäisyystutkimuksen teoriaa ja tutkimusmenetelmiä.

Tutkimuksen kohderyhmän eli suomalaisten vuosituhannen vaihteessa elävien nuorten yksinäisyyttä lähestytään heidän yksinäisyysaiheisten kirjoitustensa kautta ja avulla. Tutkimus kohdistuu nykykulttuuriin: tutkimusaineisto on koottu Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksista, ja tämä sähköinen foorumi on nykyajalle tyypillinen kertomuksen ja itseilmaisun estradi. Tekstitelevisio tekstien julkaisemisen muotona on suhteellisen tuore, noin neljännesvuosisadan ajan toiminut³. Tekstien tulkinnassa pyritään ottamaan huomioon niiden kulttuurinen konteksti. Analyysivaiheessa etsitään yhtäläisyyksiä nuorten yksinäisyyden kokemuksista ja rakennetaan niistä yksinäisyyden kokemisen osa-alueita. Aiemmassa tutkimuksessa kuvattujen ja tässä tutkimuksessa todennettujen, tarkennettujen ja täydennettyjen yksinäisyyden tyyppien kautta ja avulla hahmotetaan yksinäisyyden kokemisen erilaisia merkityksiä ja yksinäisyyden vaikutuksia nuorten elämään suomalaisessa nykykulttuurissa.

Ensimmäisessä teorialuvussa 2.1 tehdään katsaus aiempaan yksinäisyystutkimukseen ja esitellään yksinäisyystutkimuksessa vallinneita erilaisia teorioita ja lähestymistapoja sekä kytketään ne yksinäisyystutkimuksen kenttään. Tämän jälkeen luvussa 2.2 tarkastellaan empiiristä yksinäisyystutkimusta. Luvussa 3 esitellään tutkimusasetelma, tutkimuskysymykset ja tutkimusaineisto, jonka jälkeen on luvussa 4 tutkimusmenetelmien ja aineiston analyysin kuvaus. Tarkempiin käsitelmäärittelyihin päästään luvussa 5 "Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikko", jossa ensiksi määritellään yksinäisyyden käsitettä luvussa 5.1 ja siirrytään luvun 5.2 yksinäisyyden tyyppien käsittelyn kautta nuoruusiän yksinäisyyteen luvussa 5.3. Tästä edetään yksinäisyyden kokemisen prosessin tarkasteluun luvussa 5.4 yksinäisyyden aikaulottuvuuksien käsittelyn avulla. Yksinäisyyden erittelemineen jatkuu sen ja muiden tunteiden yhteyksien analyysillä luvussa 5.6. Tämän osuuden viimeisessä alaluvussa 5.7 läpikäydään yksinäisyyteen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Pääanalyysilu-

³ Yleisradion tekstitelevisio oli toiminut 25 vuotta 7.10.2006. Yleisradion tekstitelevision Nuorten palsta lopetettiin syksyllä 2007.

vussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät", käydään tutkimusaineiston kautta ja avulla läpi ensiksi erilaisia yksinäisyyteen vaikuttavia tilanne- ja ympäristötekijöitä alaluvussa 6.1. Seuraavaksi, alaluvussa 6.2, käsitellään yksinäisyyteen liittyviä persoonatekijöitä. Niitä ovat persoonapiirteet, asenne- ja motivaatiotekijät ja käyttäytymistekijät. Sitten edetään alalukuun 6.3 "Yksinäisyys ja koettujen puutosten osatekijöitä". Tämä on laaja ja kokoava analyysiluku. Siinä on lähtökohtana viisitoistaluokkainen jaottelu asioista, joiden suhteen yksinäisyyttä koetaan. Näiden avulla läpikäydään kaikki tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemisen kannalta tärkeät osatekijät. Tämän jälkeen, luvussa 6.4, on vuorossa yksinäisyyteen liittyvien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien käsittely. Luvussa 6.5 "Yksinäisyyden kokemisen kognitiiviset selitysmallit" pohditaan, onko yksinäisyys enemmän yksilön sisäinen kuin yksilöiden välinen ongelma ja selvitetään yksinäisyyden attribuointia. Viimeisessä analyysiluvussa 6.6 tarkastellaan yksinäisyyden kanssa elämistä ja siitä selviämistä.

2 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

2.1 Yksinäisyystutkimuksen erilaisia lähestymistapoja

Yksinäisyystutkimus(kin) on jaettavissa erilaisiin lähestymistapoihin. Weiss (1987) on kuvannut lähestymistapoja myös miniteorioiksi, koska niissä hänen mielestään rajoitutaan määrittelemään liiaksi yksinäisyyden teoreettisia ehtoja eikä keskitytä olennaiseen eli yksinäisyyden kuvaamiseen.⁴ Teorioita kuitenkin tarvitaan, mutta niiden sisällöstä voidaan kiistellä. Seuraavassa läpikäyn lyhyesti tärkeimmät yksinäisyystutkimuksessa vaikuttavat lähestymistavat. Yritän myös arvioida lähestymistapoja ja esitellä ja etsiä näkökulmia ja mahdollisuuksia mallien vuorovaikutukseen.

2.1.1 Psykodynaamiset mallit

Zilboorg (1938) julkaisi luultavasti ensimmäisenä psykologisen analyysin yksinäisyydestä. Hän erotti käsitteet "being lonesome" ja "being lonely". "Being lonesome" on luonnollinen, ohimenevä mielentila, joka johtuu jonkun merkittävän, itselle tärkeän ihmisen kaipuusta. Sen sijaan yksinäisyys (loneliness; viittaa being lonely-käsitteeseen) on kaikennielevä ja pysyvä kokemus. Zilboorgin mukaan yksinäisyys heijastaa perusominaisuuksia, kuten narsismia, suuruudenhulluutta ja vihamielisyyttä. Yksinäinen henkilö heijastaa lapsuudesta peräisin olevaa kaikkivaltiutta, on itsekeskeinen, "haluaa olla esillä". Joko itseä tai muita kohti suunnattu avoin tai huonosti peitetty vihamielisyys on yleistä. Yksinäisyys on Zilboorgin mukaan lapsuudesta peräisin. Lapsi oppii rakastettuna ja ihailtavana olemisen ilon sekä toisaalta sen, että hän on vain pieni heikko luomus, jonka on odotettava, että muut tulevat täyttämään tarpeet. (Perلمان & Peplau 1982, 124.)

⁴ Tässä teoriassa viitataan sen kahteen mahdolliseen merkitykseen: 1) teoria tutkimuksen käsitteellisenä, filosofisena, teoreettisena lähtökohtana ja 2) teoria yleistykseenä kohteen olennaisista piirteistä (joiden kuvaamiseen kohta 1 vaikuttaa).

Myös Sullivan (1953) näki yksinäisyyden juurien olevan lapsuudessa. Hän painotti pakottavaa inhimillisen läheisyyden tarvetta. Lapsuudessa se ilmenee kontaktintarpeena, varhaisnuoruudessa se on puolestaan läheisten ystävien tarve, joiden kanssa voidaan jakaa henkilökohtaiset asiat. Nuorten, joilla on huonot sosiaaliset taidot (johtuen esimerkiksi puutteellisesta vuorovaikutuksesta vanhempien kanssa), on vaikea muodostaa ystävyysuhteita. Kyvyttömyys toteuttaa varhaislapsuuteen liittyvää läheisyyden tarvetta voi johtaa syvään yksinäisyyteen. (Perlman & Peplau 1982, 124.) Fromm-Reichmann (1959) yhtyy Sullivanin käsityksiin yksinäisyydestä. Fromm-Reichmann varoitti erityisesti liian aikaisen äidillisen hellyyden heikkenemisen haitallisista seurauksista. (Perlman & Peplau 1982, 124–125.)

Psykodynaamisesti suuntautuneiden tutkijoiden havainnot ovat suurelta osin peräisin kirjoittajiensa työn kliinisistä kytkennöistä. He ovat taipuvaisia näkemään yksinäisyyden patologisena. Myös lapsuuden aikaisten vaikutusten merkityksen painottaminen on tyypillistä psykodynaamikoille. Vaikka varhaiset kokemukset ovatkin luonteeltaan interpersoonallisia, on lähestymistapa keskitynyt yksilön sisäisten (so. yksilön ominaisuudet ja psyyken sisäiset ristiriidat) tekijöiden vaikutukseen yksinäisyyden kokemiseen. (Perlman & Peplau 1982, 125.)

Stokes on samaa mieltä Shaverin ja Hazanin (1987) kanssa siitä, että lapsuuden attachment-suhteet⁵ voivat olennaisesti vaikuttaa myöhemmin elämässä koettuihin yksinäisyyden tunteisiin, läheisyyden tarpeisiin ja ihmissuhteisiin (Stokes 1987, 58)⁶. Woodin (1987) mukaan lapsuuden turvattomat attach-

⁵ Käytän tässä englanninkielistä attachment-sanaa, koska suomen kielestä ei löydy tarpeeksi tarkkaa käännöstä, joka vastaisi sille yksinäisyystutkimuksessa muodostuneita merkitysvivahteita. Kiintymys-sanaa on ehkä lähinnä sopivin suomenkielinen vastine. Itse asiassa tavallisessa englannin kielessäkään attachment-sana ei ole suomenkielen kiintymystä yksiselitteisempi. Stokesin (1987) mielestä attachment-suhde on sellainen, jossa ollaan kiinnostuneita toisen hyvinvoinnista, käytetään energiaa ja resursseja toisesta huolehtimiseen. Attachment-suhteessa tuntee olevansa ymmärretty, hyväksytty, arvostettu, pidetty ja turvassa. Perlman ja Landolt (1999, 347) selventävät Weissin näkemystä: vaikka attachment-suhteilla on pohjansa lapsuuden kokemuksissa, ne ilmentyvät yksilöille eri kehitysvaiheissa ainakin kolmella eri tavalla. Ensinnäkin, lapsen ja äidin suhteessa äiti luo aluksi lapselle turvallisuuden tunnetta, mutta ei päinvastoin. Myöhemmin lapsen kasvaessa tämä suhde muuttuu yleensä kaksisuuntaiseksi. Toiseksi, henkilöiden attachment-suhteiden kohteet muuttuvat elämän aikana (ensin vanhemmat, sitten ystävät ja parisuhde). Kolmanneksi, seksi liittyy usein osatekijänä aikuisten väliseen kiintymyssuhteeseen. Weissin (1987) mielestä attachment-figuuri ei kuitenkaan välttämättä ole sama asia kuin "joku läheinen" tai intiimisuuhde, eikä luottohenkilö. Attachment-suhde on läheinen, mutta kaikki läheiset suhteet eivät ole attachment- suhteita. Esimerkiksi aikuisen suhde lapsen ei ole attachment-suhde. Lapsi saattaa kokea sen attachmenttina, mutta lapsen huoltaja on vain intensiivisesti osallinen. Attachment-suhde voi olla myös intiimisuuhde – sanan kaikissa merkityksissä – mutta ihmiset voivat olla huone- tai vuodeverreita ilman, että suhde olisi attachment-luonteinen. Itsenäistä ja toisistaan erillään elävää elämää elävät ihmiset voivat toisaalta kuitenkin olla toisilleen attachment-figuureja (esimerkiksi äiti ja tytär). Attachment-figuuri on ennen kaikkea turvallisuuden tunteen tuoja. (Weiss 1987.)

⁶ Woodin (1987, 44) mielestä ei ole ollenkaan selvää, riittääkö yksi attachment-figuuri tuoduttamaan turvallisuuden tunnetta. Saattaa olla, että useat eri ihmiset yhdessä luovat turvallisuuden tunteen. Voi myös olla niin, että ketään konkreettista turvalli-

ment-suhteet vaikuttavat erityisesti nuorten yksinäisyyden kokemuksiin, koska nuoruudessa attachment-suhteet uudelleenorganisoiduivat⁷ ja lapsuuden kokemuksista peräisin oleva epävarmuus sekä turvattomuuden tunne heijastuvat uusien ihmissuhteiden luomisen yhteydessä. Mirjami Mäntymaan ja Tuula Tammisen (1999) mukaan lapsuuden turvattomasta kiintymyssuhteesta voi seurata aikuisuuden kiintymyssuhteissa esimerkiksi itsერიittoinen tai takertuva toimintamalli. Toisaalta taas jos lapsuuden kiintymyssuhdekokemukset ovat olleet turvallisia, ne luovat nuorelle ja aikuiselle vakaan pohjan itsenäiselle kiintymyssuhteen muodostamiselle.

2.1.2 Fenomenologisia näkökulmia

Rogers, joka on tunnetuimpia fenomenologisen lähestymistavan edustajia, käsitteli kahdesti yksinäisyyttä (1961 ja 1973). Analyysin lähtökohtana on hänen kehittämä persoonallisuuden "self-theory". Rogersin mukaan yhteiskunta pakottaa yksilön käyttäytymään rajoitetulla, sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Tämä johtaa ristiriitaan yksilön todellisen minän ja muille ilmaistun minän välillä. Yhteiskunnallisten roolien noudattaminen johtaa tyhjään olemassaoloon. Rogersin mukaan yksinäisyyttä aiheuttaa ihmisten usko siihen, että jos heidän todellinen minuutensa paljastuisi, he eivät enää kohtaisi hyväksyntää⁸. Ihmiset joutuvat ylläpitämään fasadejaan ja kokevat tyhjyydentunnetta. (Rogers 1973, 121.) Edellisen pohjalta Moore (1976) on päätenyt siihen, että ristiriita aktuaalin ja idealisoidun minän välillä johtaa yksinäisyyteen. Eddyn (1961) tohtorinväitöskirja tuki Mooren tekemää johtopäätöstä. (Perlman & Peplau 1982, 125.)

Samoin kuin psykodynaamisesti suuntautuneitten tutkijoiden, niin myös Rogersin analyysi yksinäisyydestä pohjautuu kliiniseen potilastyöhön. Rogersille yksinäisyys aiheutuu fenomenologisesta ristiriidasta yksilön minäkuvassa. Toisin kuin psykodynaamikot, Rogers painottaa lapsuuden vaikutusten sijaan nykytilan vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. (Perlman & Peplau 1982, 125.)

Sadler & Johnson (1980) ovat lähestyneet yksinäisyyden tutkimista poikkitieteellisesti. Heidän lähtökohtanaan on eksistentiaalinen fenomenologia, jota on täydennetty psykologisella ja sosiologisella tiedolla. He ovat esittäneet nelidimensionaalisen mallin⁹, joka viittaa yksilöön näiden dimensioiden kokijana.

suudentuojaa ei välttämättä tarvita, vaan turvallisuuden tunteen saavuttaminen riittää (vrt. eksistentiaalinen ja kosminen yksinäisyys, joihin eivät liity suoranaisesti ihmissuhteet).

⁷ Wood (1987, 44) kritisoi Weissia siitä, että uudelleenorganisoiduminen vain tapahtuisi, sen sijaan että ihmiset itse aktiivisesti osallistuisivat siihen. Olisi huomioitava olosuhteet, odotukset ja elämäkokemus.

⁸ Rogersin mukaan yksinäisyys aiheutuu siis ensisijaisesti itsestä vieraantumisen, ei niinkään emotionaalisen tai sosiaalisen syrjäytyneisyydestä, joita esimerkiksi Weiss (1973) on painottanut. Andersson (1986, 688) viittaa myös itsestä vieraantumiseen, mutta ei niin totaalistavasti kuin Rogers.

⁹ Dimensiot: Yksinäisyyden kokemisen kosminen, kulttuurinen, sosiaalinen, ja interpersoonallinen dimensio.

Dimensiot viittaavat yksilön erilaisiin perusmahdollisuuksiin "personal worldin"¹⁰ moniulotteisessa ja monitasoisessa rakenteessa.

Sadlerin & Johnsonin malli on kehitetty kuvaamaan yksinäisyyden kokemisen potentiaalisia ulottuvuuksia ja valottamaan analyttisesti kokemisen monia mahdollisia merkityksiä. Vaikka jokaisessa eri dimensiossa yksinäisyyden kokeminen on erilaista ja eri syistä johtuvaa, niin yhteistä kaikille on viesti kokijalle tämän tietoisuudesta itsestään. Yksinäisyyden tunteeseen liittyy siten aina itsensä tiedostamisen aspekti, tunne siitä, että jokin verkoston osa¹¹ on jollakin lailla epätydyttävä tai puutteellinen. Ainakin akuutissa muodossaan yksinäisyyden tunne heijastaa myös yksilön pettymystä tärkeiden odotustensa täyttymättä jäämisestä, odotusten, joiden täyttymisen yksilö kokee tärkeäksi osaksi omaa ihmisyyttään. Yksilön kokeman pettymyksen viestin (= yksinäisyyden tunteen) sisältö vaihtelee dimensiosta riippuen.

Sadler ja Johnson lähestyvät yksinäisyyttä seuraavasti: 1) Lähtökohtana on se, että yksinäisyys on erityinen, ihmisille ominainen kokemus. 2) Ihmisen henkilökohtaisesti kokeman maailman on mallissa ajateltu koostuvan neljästä eri dimensiosta, jotka tarjoavat pohjan neljän yksinäisyyden dimension muodostamiselle¹². 3) Näin muodostettujen tyyppien olennaisia piirteitä Sadler ja Johnson kuvaavat käyttämällä apuna tieteellistä ja kaunokirjallisuutta sekä myös arkipäivän kokemuksia. Rokachin (1988, 532) mielestä fenomenologisilla menetelmillä voidaan paitsi ymmärtää, myös auttaa kehittämään tehokkaita interventiostrategioita yksinäisten auttamiseksi.

¹⁰ Termi "personal world" (Selbstwelt) on alun perin heideggeriläinen uudelleentulkinta Husserlin intentionaalisuuteen viittaavasta käsitteestä. Sen on tarkoitus kuvata yksilön kokemien kokemusten totaalisuutta, joihin Husserl myöhemmin viittasi sanalla "lived world". Termi "personal world" kuvaa minä - muu maailma (self - world) -suhdetta ymmärrettynä dynaamisena interaktioprosessina. "Personal world" on siis intentionaalisesti rakentunut verkosto, joka muodostaa yleisen referenssiraamin, jonka puitteissa yksilö saa suunnan, merkityksen ja sisällön elämälleen. (Sadler & Johnson 1980, 41.)

¹¹ Vertaa dimensiot, joiden kautta yksilön maailma konstituoituu.

¹² Tietysti on selvää, että todellisuudessa eri dimensiot lomittuvat ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Jako on tehty vain analyysin helpottamiseksi.

2.1.3 Eksistentiaalinen lähestymistapa¹³

Eksistentiaalistien lähtökohtana on se, että ihmiset ovat viime kädessä yksin. Kukaan muu ei voi kokea puolestamme ajatuksiamme ja tuntemuksiamme; erillisyyks on olennainen osa olemassaoloamme. Moustakas (mm. 1961, 1972) on lähestymistavan tunnetuimpia edustajia. Moustakas erottaa käsitteet "yksinäisyyden pelko" (loneliness anxiety) ja "aito yksinäisyys" (true loneliness). Yksinäisyyden pelko on puolustusmekanismi, joka estää ihmisiä käsittelemästä elämän peruskysymyksiä ja joka motivoi heitä jatkuvasti etsimään toimintaa muiden kanssa. Aito yksinäisyys lähtee yksinolemisen tosiasiasta ja täten elämän perimmäisten tosiasioiden (joita ovat mm. syntymä, kuolema, muutos, tragedia) kohtaamisesta yksin¹⁴. (Perlman & Peplau 1982, 126.) Mijuskovic (1980, 81) esittelee Frommin näkemystä yksinäisyydestä¹⁵:

Frommin mukaan äärimmäinen yksinäisyyden kokeminen viittaa yksilön itsestään tietoisuuden tunteeseen, kykyyn ajatella itsensä yksilöllisenä kokonaisuutena, luonnosta ja muista ihmisistä erotettavissa olevana. Kun yksilö saavuttaa tietoisuuden itsestään ja omasta ainutlaatuisesta persoonastaan, kohtaa hän samalla äärimmäisen ja täydellisen erillisyytensä. (Fromm 1941).¹⁶

Sermatin (1980) sisällönanalyysia hyödyntävässä tutkimuksessa yhtenä yksinäisyystyyppinä erotetaan myös eksistentiaalinen yksinäisyys. Tällöin yksinäisyys ei ole seurausta mistään erityisestä kriisistä tai tapahtumasta vaan on olemassaoloon, eksistenssiin liittyvää. Eksistentiaalista yksinäisyyttä Sermat katsoo olevan sen oivaltamisen, että ihminen on viime kädessä muista ihmisistä erillään, mahdottomuuden jakaa tunteita ja kokemuksia täysipainoisesti muiden kanssa ("Vain minä voin kokea ja tuntea niin kuin minä tunnen"), sekä välttämättömyyden tehdä tärkeitä päätökset yksin ja epävarmuudessa ja kuolevaisuuden tiedostamisen. Myös Klein (1980, 362) puhuu yksinäisyydestä silloin kun siihen ei liity suoranaista ihmissuhteiden ja kontaktien kaipuuta.

¹³ Tieteenteoreettisesti eksistentiaalistisella ja fenomenologisella sosiologialla on paljon yhteistä. Molemmat pohjautuvat filosofiseen fenomenologiaan, ennen kaikkea Edmund Husserlin (1859–1938) tuotantoon. Yksi eksistentiaalismin pääkäsitteistä on Dasein, maailmassa oleminen. Termi viittaa käsitykseen, jonka mukaan ihminen kokee maailman tietynä ajankohtana ja tietyissä olosuhteissa tietyllä tavalla. Ihmisellä on vapaus valita millainen hän on, mutta samalla ihminen on vastuussa siitä millaiseksi on itsensä luonut. Eksistentiaalinen sosiologia keskittyy jokapäiväiseen maailmaan ja tunteisiin. Fenomenologinen sosiologia painottaa yksilön tietoisuutta, jossa ihmisen käyttäytymistä ei niinkään ohjaa objektiivinen todellisuus kuin se, miten hän sen subjektiivisesti havaitsee ja tulkitsee. Molemmissa maailmaa tarkastellaan mikrososiologisesti, yksilöstä käsin. Niitä onkin kritisoitu muun muassa yksilön merkityksen korostamisesta rakenteiden kustannuksella. Fenomenologinen sosiologia pohjaa ennen muuta Alfred Schutzin (1899–1959) tuotantoon. Eksistentiaalistisen sosiologian juuret ovat laajemmat, pohjautuen muun muassa Jean-Paul Sartren (1905–1980) filosofiaan ja se eriytyi vähitellen Husserlin fenomenologiasta. Sosiologisessa tutkimuksessa fenomenologinen suuntaus on ollut vallitsevampi kuin eksistentiaalinen suuntaus. (Ritzer 1988, 193, 480–481.)

¹⁴ "Synnymme tähän maailmaan yksin ja myös kuolemme yksin".

¹⁵ Mijuskovic käyttää sanoja loneliness, aloneness ja solitude synonyymeina, kuten ilmeisesti myös Fromm.

¹⁶ Käännös Jukka Kangasniemen.

Kuten muutkin tähän asti esiteltyt tutkijat, myös Moustakas työskentelee kliinisen potilastyön parissa. Toisin kuin useimmat muut tutkijat, Moustakas näkee yksinäisyyden *positiivisena*¹⁷ asiana. Vaikka Moustakas ei vähättelekään yksinäisyyden mahdollisesti aiheuttamaa tuskaa, näkee hän sen tuottavana ja luovana tilana. Eksistentiaalistit eivät samassa mielessä kuin muut etsi kausaalisia syitä yksinäisyydelle. He eivät myöskään ole erityisen kiinnostuneita tekijöistä, jotka kasvattavat tai vähentävät yksinäisyyden todennäköisyyttä; heille yksinäisyys on ihmisen olemassaoloon liittyvä tosiasia. (Perlman & Peplau 1982, 126.) Luovan ihmisen itselleen hyväksymän yksinäisyyden tunnelma on erinomaisesti kuvattuna Edith Södergranin "Yksinäisyys" -runon lopussa:

Se hurma, joka minulle virtaa joka taholta, on teille saavuttamaton. Se on valtaistuimen ihmellinen yksinäisyys, se on rikkaus, polvistuva rikkaus. (Achté et al. 1984, 15.)

2.1.4 Sosiologisia selityksiä

Bowman (1955) oletti teollistuneissa yhteiskunnassa olevan kolmenlaisia tekijöitä, jotka lisäävät yksinäisyyttä: 1) primaariryhmäsuhteiden väheneminen; 2) perheen epävakaisuuden kasvu; 3) muuttoliikkeen (social mobility) kasvu. Riesman (Riesman et al. 1961) ja Slater (1976) liittävät analyysinsä yhdysvaltalaisen elämän ominaispiirteisiin; siihen, miten yhteiskunnan ja sen jäsenten tarpeet eivät kohtaa. Riesman väittää pohjoisamerikkalaisten ihmisten kehittyneen "ulkoa ohjautuviksi" (other-directed). Ihmiset haluavat paitsi olla suosittuja, myös yhdenmukaistua; he tarkkailevat jatkuvasti sosiaalista ympäristöään nähdäkseen, kuinka heidän tulisi käyttäytyä. Muihin suuntautuneet ihmiset ovat etääntyneet sisäisestä minuudestaan, haluistaan ja toiveistaan¹⁸. Ominaispiirteet muovautuvat vanhempien, opettajien ja tiedotusvälineiden vaikutuksesta. Lopputuloksena on se, että muihin suuntautuneet ihmiset kokevat levottomuutta ja ystävien suosion saaminen ylikorostuu, ilman, että saavutettu suosio koskaan olisi todella tyydyttävää. (Perlman & Peplau 1982, 126–127.)

Slaterin (1976) mielestä USA:n ongelma on individualismi. Ihmisten perustarpeiden, kuten vuorovaikutuksen, yhteisyyden ja luottamuksen, toteuttaminen on tehty mahdottomaksi, koska on sitouduttu individualismiin, siihen että jokainen on viime kädessä vastuussa vain itsestään. Lopputuloksena on yksinäisyys, kuten Slater kirjoittaa¹⁹.

Individualismin aate pohjautuu yritykseen vähätellä ihmisten riippuvuutta toisistaan. USA:ssa teknologian yksi päämäärä on "vapauttaa" meidät välttämättömyydestä kytkeytyä muihin, kuuliaisuudesta, riippuvuudesta tai kontrollista muihin ihmisiin. Valitettavasti, mitä paremmin olemme onnistuneet tässä, sitä irrallisemmalla, ikävystyttävämmältä ja yksinäisemmältä meistä on tuntunut. (Slater 1976, 34.)

¹⁷ Tämä on merkittävä näkökulma ja poikkeaa arkiajattelusta.

¹⁸ Tässä Riesmanin analyysi täydentää Rogersia (ks. edellä fenomenologinen näkökulma).

¹⁹ Frommin mukaan ihminen ensin pyrkii erottautumaan muista, individualisoituaakseen, näin hän tulee muista erilliseksi eikä enää tunne kuuluvansa mihinkään, on yksinäinen (Mijuskovic 1980, 80–81).

Hartogin (1980, 3) mukaan kaupungistuneissa, länsimaisissa kulttuureissa minuuden rajat ovat yhtä kuin ruumiin rajat. Minuus heijastaa kulttuurista individualismin arvostusta ja yksilön merkitystä, henkilökohtaista vapautta, valinnanvapautta, vastuuntuntoa ja ruumiillista integriteettiä. Ideana on, että yksilö on, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, ryhmää tärkeämpi. Yhteisöissä, jotka kultivoivat autonomisia yksilöitä, joilla on suuri liikkuvuus ja heiveröiset siteet, yksinäisyys on yleistä.

Sen sijaan että Riesman ja Slater näkisivät yksinäisyyden normaalina tai epänormaalina tilana, he näkevät sen normatiivisena - väestön tilastollisesti yleisenä ominaisuutena. Nähdessään yksinäisyyden yhtenä yhdysvaltalaisena ominaispiirteenä he selittävät tämän tapoihin liittyvän luonteenpiirteen sosiaalisten voimien tuotteenä. Bowmanin, Riesmanin ja Slaterin mielestä yksinäisyyden syy on olennaisesti muualla kuin yksilössä. Aikaulottuvuudella he painottavat sosialisatiota (historiallistyyppinen selitys), mutta toisaalta monet tekijät, kuten tiedotusvälineet, myötävaikuttavat sosialisatioon jatkuvasti, prosessinomaisesti. Bowman painottaa myös aikuisiässä tapahtuvien asioiden, kuten avioerojen, merkitystä. Riesman ja Slater perustavat ajatuksensa kirjallisuuteen, sosiaali-indikaattoreihin ja tiedotusvälineisiin. (Perlman & Peplau 1982, 127.)

2.1.5 Interaktionistinen lähestymistapa

Weissin (1973) selitystä yksinäisyydelle voidaan nimittää interaktionistiseksi kahdesta syystä. Ensinnäkin yksinäisyys ei riipu yksistään joko persoona- tai ympäristö/tilannetekijöistä. Sen sijaan yksinäisyys on niiden välisen vuorovaikutuksen (so. interaktion) lopputulos (tässä suhteessa Weissin näkökulma on samanlainen kuin Sermatin, 1975). Toiseksi Weiss on kirjoittanut sosiaalisiin suhteisiin liittyvistä ehdoista - kiintymyksestä, ohjauksesta (guidance) ja arvontunnosta. Analyysiin sisältyy implisiittinen näkemys siitä, että yksinäisyys aiheutuu sosiaalisen vuorovaikutuksen puutteellisuuksista, silloin kun ne eivät täytä sosiaalisia perusvaatimuksia. Weissin (1973) yksinäisyystutkimuksessa -klassiseksi muodostuneen määritelmän mukaan on olemassa ainakin kahta yksinäisyystyyppiä, joilla on omat selityksensä ja tunnereaktionsa. *Emotionaalinen yksinäisyys* johtuu läheisen ja intiimin kiintymyksenkohteen²⁰ puutteesta (rakastaja, aviopuoliso). Emotionaalisesti yksinäinen ihminen tuntee samankaltaista yksinjäämisen pelkoa kuin lapsi: pelkoa, ahdistuneisuutta ja tyhjyyttä. *Sosiaalinen yksinäisyys* seuraa puolestaan merkittävien ihmissuhteiden tai yhteisyydentunteen puutteesta.²¹ Sosiaalisesti yksinäinen ihminen tuntee

²⁰ Kiintymyksenkohteella viitataan merkittävään, emotionaalista läheisyyttä tuovaan ihmissuhteeseen (significant others), attachment-suhteeseen. Läheinen interaktio vahvistaa kiintymystä ja luottamusta. Russel et al. (1984) määrittelevät emotionaalisen suhteen intensiiviseksi ja pidempiaikaiseksi. Vaikka suhde usein on romanttisuhteellinen, voi se myös olla mikä tahansa kiintymystä ja turvallisuutta luova ihmissuhde.

²¹ Sosiaalinen yksinäisyys viittaa sosiaalisesti arvostetusta toiminnasta eristyneisyyteen. Tällöin heikkenevät mahdollisuudet sosiaaliseen vertaamiseen ja persoonalliseen

olevansa sosiaalisesti marginaalinen ja turhautunut.²² (Perlman & Peplau 1982, 128.)

Weiss on ollut mukana eronneiden ja leskeksi jääneiden kokoontumisissa²³, joista saatuja kokemuksia hän hyödyntää kirjoituksissaan. Hän on keskittynyt "tavalliseen yksinäisyyteen" (ordinary loneliness)²⁴, tilaan, jota jokainen jossain elämänsä vaiheessa kokee. Siten hän näkee yksinäisyyden normaalina ilmiönä. Vaikka Weissin mukaan yksinäisyyttä aiheuttavat sekä sisäiset syyt (ominaisuudet), että ulkoiset tekijät (ympäristö/tilanne), hän painottaa jälkimmäisten merkitystä (Weiss 1973, 73–74). Nykyhetken tekijät ovat avainasemassa tutkitessa yksinäisyyttä. (Perlman & Peplau 1982, 128.)

2.1.6 Kognitiivinen lähestymistapa

Kognitiivisten tekijöiden osuudella välittävänä tekijänä sosiaalisuuden puutteessa ja yksinäisyyden tunteen kokemisessa on merkittäviä asema kognitiivisessa lähestymistavassa. Peplau ja Perlman (1982) tukeutuvat attribuutioteoriaan²⁵ artikuloidessaan kognition roolia yksinäisyyden synnyssä. Käsittelyn kohteena on muun muassa yksinäisyyden intensiteetin ja keston riippuvuus yksinäisyyden syyksilukemisesta.²⁶ Kognitiivisen näkökulman mukaan yksinäisyyden tunne syntyy, kun huomataan ristiriita halutunlaisten (määrä ja laatu) ja saavutettujen ihmissuhteiden välillä.²⁷ Tässä suhteessa Peplauin näkökulma on samanlainen kuin Sermatin (1978). (Perlman & Peplau 1982, 128.) On esitetty, että erityisesti nuoruudessa tällainen vertailunäkökulma olisi erityisen rele-

kontrolliin. Sosiaalisen toiminnan kauttahan hankitaan myös hyväksymistä, palkitsemista ja tätä kautta itsetuntoa ja -kunnioitusta. Russelin ja kumppanien (1984) mukaan sosiaalinen verkosto tuo yhteenkuuluvaisuuden tunteen, joka muodostuu osallistamalla muiden kanssa työhön tai muuhun yhteiseen sosiaaliseen aktiviteettiin.

²² Russelin ja kumppanien (1984) tutkimuksessa verrattiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden tunnusmerkkejä Weissin (1973) oletusten pohjalta. Tuloksia verrattiin UCLA-yksinäisyysmittarin osioihin. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyivät puutokset attachment-suhteissa, kuten Weiss (1973) oletti (niin myös Schultz & Moore 1987 perustelevat). Sosiaalisen yksinäisyyden suhteen Weissin oletukset eivät päteet yhtä hyvin. Sosiaalisen yksinäisyyden suhteen "omanarvontunnon vahvistaminen" oli merkittävämpi kuin sosiaalinen integraatio. Sosiaalinen yksinäisyys korreloi merkittävästi myös "säännölliseen yhteyteen" ja "ohjaukseen" liittyen näin ollen useanlaiseen sosiaaliseen puutokseen. Kirjoittajien mukaan erityisesti ystävyysuhteet ovat merkittävässä asemassa yritettäessä vaikuttaa sosiaaliseen yksinäisyyteen. Hsun, Haileyn ja Rangen (1986) eri kulttuureissa koettua yksinäisyyttä koskevan tutkimuksen tulokset osoittavat, että yksinäisyys on moniulotteinen ilmiö ja näyttäisi sisältävän ainakin emotionaalisen ja sosiaalisen osakomponentin. (vrt. kuten Russel et al. 1984; Vincenzi & Grabosky 1987.) Russelin (et al. 1984) tutkimuksen mukaan voitaisiin ajatella, että yksinäisyydellä on monia yleisiä piirteitä, mutta sosiaalinen ja emotionaalinen puoli lisäävät tiettyjä erityisaspekteja kokemukseen.

²³ Muun muassa. "Parental Without Partners"-tapaamisissa.

²⁴ Ks. tarkemmin Weiss 1973, 16–22.

²⁵ Attribuutiolla viitataan yksinäisyyden syyn tai syiden etsimiseen.

²⁶ So. sen pohtiminen, onko syy itsessä vai muissa tekijöissä.

²⁷ Esimerkiksi aiemmin esiteltyjen (luvussa 2.2.1 "Psykodynaamiset mallit") attachment-suhteiden arvioiminen voi olla kognitiivisessa lähestymistavassa yksi osa-alue yksilön arvioidessa ihmissuhteidensa laatua ja määrää sekä niiden yhteyttä yksinäisyyteensä.

vantti, koska oletetaan, että nuoret olisivat erilaisille odotuksille aikuisia alttiimpia. Nuoret esimerkiksi vertaisivat omia ja muiden ihmissuhteita muita ikäryhmiä enemmän.

Archibald kumppaneineen (1995) tutki kognitiivisen mallin toimivuutta ja vertasi sitä sosiaalisten tarpeiden teorian selitysvoimaan.²⁸ He havaitsivat tutkimuksessaan yksinäisyyden ja olemassa olevien ihmissuhteiden puutosten välisen yhteyden. Nuorten matalat sosiaalisten suhteiden aktiviteettitasot liittyivät yksinäisyyteen. Sosiaalisten tarpeiden teoria sai siis tukea. Mutta kun todellisten sosiaalisten suhteiden aktiviteettitaso vakioitiin, kognitiiviselle teorialle löytyi vain marginaalista tukea. Tutkimuksen ongelmana ja puutteena oli kuitenkin, että siinä mitattiin ainoastaan aktiivisuutta ihmissuhteissa eli esimerkiksi kuinka usein tapaili ihmisiä. Tutkijat itsekkin painottavat, että tulevissa tutkimuksissa pitäisi ottaa huomioon myös ihmissuhteiden muut määrälliset tekijät, kuten ihmissuhdeverkostojen tiheys ja lisäksi laadulliset tekijät. Tutkitut ihmissuhdetyyppit olivat myös rajalliset ja esimerkiksi yksinäisyyttä suhteessa omiin vanhempiin ei mitattu. Myös käytetty mittari (UCLA Loneliness Scale)²⁹ rajoittaa tulosten tulkintaa muun muassa sen yksidimensionaalisuuden vuoksi³⁰. Lisäksi tutkimusta pitäisi jatkaa muilla ikäryhmillä. Luultavasti on niin että iän ja kokemuksen myötä kyky havaita ja vertailla omia ja muiden ihmissuhteita paranee. Larose ja kumppanit (2002) ehdottavatkin tutkimuksensa pohjalta sosiaalisten tarpeiden teorian sekä kognitiivisten mallien yhdistämistä (ns. cognitive-network model). Molemmat selittävät osaltaan yksinäisyyttä.³¹

Sosiaalisen elämänsä epätydyttäväksi ja itsensä yksinäiseksi tunteva haluaa itsearvioinnissaan usein etsiä selityksiä tilanteelleen. Syiden etsiminen auttaa ymmärtämään tilannetta ja voi olla ensimmäinen askel ongelman ratkaisemiseksi. Yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä voidaan mainita ainakin kolmenlaisia erillisiä, mutta kuitenkin toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevia tekijöitä. 1) Yksinäisyyttä edeltävät tapahtumat. Monet yksinäiset ihmiset pysyvät tavallisesti kertomaan ainakin yhden välittömän tapahtuman, joka osaltaan johti yksinäisyyteen (esimerkiksi rakkaussuhteen loppuminen). 2) Ylläpitävät tekijät. Yrittäessään selittää itselleen, miksi yksinäisyys jatkuu ja miksi ei ole kykyä muodostaa tyydyttäviä ihmissuhteita, ihmiset etsivät selitystä joko a)

²⁸ Kognitiivisella mallilla viitataan yksilön kokemukseen, jossa ero omien olemassa olevien ja toivottujen sosiaalisten suhteiden välillä aiheuttaisi yksinäisyyttä. Sosiaalisten tarpeiden teoriassa viitataan lähinnä ihmissuhteiden määrälliseen puutokseen. Tutkimuksessa nuoret arvioivat omia olemassa olevia sekä haluttuja ihmissuhteiden tasojaan. Lisäksi he arvioivat ystäviensä ja keskimääräisten nuorten ihmissuhteita. Ihmissuhteita (The Social Life Questionnaire) arvioitiin kysymyksillä (78 kpl), kuten esimerkiksi "kuinka usein" (a) "...tapaat ystäviäsi lauantai- ja sunnuntai-iltaisina", (b) "...haluaisit tavata ystäviäsi..." ja "...tyyppillinen opiskelija mielestäsi tapaa ystäviään...? Kunkin vastaajan tuloksia verrattiin sitten UCLA Loneliness Scalella saatuihin tuloksiin.

²⁹ UCLA Loneliness Scale on Kalifornian yliopistossa Los Angelesissa kehitetty, kansainvälisesti käytetty, strukturoituun kyselyyn perustuva kyselylomake (katso lisää luvussa: "2.2 Aiemmasta empiirisestä yksinäisyystutkimuksesta").

³⁰ Koenig & Adams 1999; Larose 2002.

³¹ Larosen ja kumppanien (2002) tutkimuskohteena olivat nuoret.

omasta *persoonastaan* (esimerkiksi ujous) tai b) *tilannetekijöistä* (esimerkiksi paikat, olosuhteet tai tilanteet, joissa on vaikea solmia uusia ystävyyssuhteita). 3) Ennakko-oletukset (anticipated solutions). Yksinäisillä on ennakko-oletuksia ja automaattisia oletuksia yksinäisyyteensä vaikuttavista tekijöistä. Niistä saattaa löytyä apua etsittäessä pois pääsyä yksinäisyydestä. Ne voivat kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti ja estävästi yksinäisyydestä selviytymiseen, erityisesti, jos ne saavat ihmisen passivoitumaan ja vetäytymään syrjään³² (Young 1982). Saattaa olla myös niin, että ihmiset eivät ole tietoisia yksinäisyyteensä vaikuttavista moninaisista tekijöistä tai he eivät kykene niitä jäsentämään. Tällöin syiden etsimisestä saattaa muodostua eräänlainen hypoteesien testaamisprosessi. (Wortman & Dintzer 1978, 75–90.) Syitä saatetaan etsiä moninaisista tekijöistä, esimerkiksi ulkonäöstä, jota sitten pyritään muuttamaan dieetillä tai vaikka uudella hiusmallilla. Jos nämä eivät auta, syytä etsitään jostain muualta. Näin yksinäisyyden selitykset saattavat vaihdella ajankohdasta riippuen. (Peplau, Miceli & Morasch 1982, 140–141.) Ihmisillä on usein myös ideoita siitä, minkälaisia muutoksia he tarvitsisivat ihmissuhteisiinsa voidakseen vähentää yksinäisyyttään (esimerkiksi uusien tai uudenlaisten ihmissuhteiden luominen tai olemassa olevien syventäminen). Sermatin (1980) mukaan on kuitenkin epävarmaa, kuinka hyvin ihmiset kykenevät arvioimaan omien ihmissuhdetarpeidensa määrää ja laatua. Erityisesti kroonisesti yksinäisten saattaa olla vaikea arvioida omien ihmissuhteidensa ideaalia.

Weissin tavoin on Peplaukin keskittynyt tavallisen yksinäisyyden tutkimiseen. Yksinäisyyden käsitteen sisällön muovaamisessa on empiirisillä mittauksilla, kuten Survey-kyselyillä, ollut merkittävä osuus. Yksinäisyyden syitä ja seurauksia Peplau hakee sekä persoona- että ympäristö-/tilannetekijöistä; sekä menneisyydessä vaikuttaneista että nykyisistä. (Perlman & Peplau 1982, 128.)

Kognitiivisessa yksinäisyystutkimuksen lähestymistavassa tutkitaan siis ihmisten toiveiden ja todellisuuden välistä eroa ja sitä, minkälaista laadullista ja määrällistä läheisyyttä ja intiimiyttä ihmiset saavat ihmissuhteiltaan. Mitä suurempi on todellisuuden ja toiveiden välinen ero, sitä suurempi on yksinäisyys. Kognitiivisen lähestymistavan attribuutioteoreettinen näkökulma ei kuitenkaan ole onnistunut vastaamaan olennaiseen kysymykseen miksi samoissa olosuhteissa toiset ihmiset tekevät erilaisia johtopäätöksiä tilanteesta kuin toiset (Jones 1987, 27).

Weissin (1982, 78) mielestä on edelleen tutkittava, mitä yksinäisille merkitsee yksinäisyyden syiden arvioiminen joko itsestä tai ympäristöstä johtuviksi. On selvitettävä löydettyjen syiden sekä toisaalta syyksilukemisen vaikutus itsetuntoon, muutoksen aikaansaamiseen ja tulevaisuudennäkymiin.

³² Jos etsii vikaa aina itsestä, jatkuvat itsesyytökset ja itsensä väheksyntä voivat heikentää (entisestään) itsetuntoa, mikä helposti johtaa syrjäanvetäytymiseen.

2.1.7 Yksityisyys-näkökulma³³

Derlega ja Margulis (1982, 152–165) käyttävät yksityisyyden (privacy) ja uskoutumisen (self-disclosure) käsitteitä tutkiessaan yksinäisyyttä. He olettavat samaan tapaan kuin Weiss, että sosiaaliset suhteet auttavat ihmisiä saavuttamaan tiettyjä päämääriä. Yksinäisyyttä aiheuttaa se, että ei ole sopivaa ihmistä, joka auttaisi näiden päämäärien saavuttamisessa. Yksinäisyyteen johtaa esimerkiksi se, ettei ihmissuhdeverkostossa ole sellaista henkilöä, jolle voisi uskoutua. Piilevänä oletuksena on, että ihmiset yrittävät pitää tasapainoa toivottujen ja saavutettujen sosiaalisten kontaktien tason välillä.³⁴ Derlega ja Margulis tutkivat, miten ihmisen ihmissuhdeverkosto, odotukset ja persoonallisuus vaikuttavat tähän tasapainoon. (Perlman & Peplau 1982, 128–129.) Tulisi myös tutkia, onko erilaisella uskoutumisella merkitystä, esimerkiksi jotkut uskoutuvat liaksi, jotkut liian vähän (Shaver & Hazan 1987, 11).

Derlega ja Margulis pohjaavat ajatuksissaan enemmän teorian kuin kliiniseen työhön tai empiiriseen tutkimukseen. Heidän teksteistään voi tulkita, että yksinäisyys on normaali, laajasti koettu olotila kaikkialla yhteiskunnassa. Tasapainon etsimisen prosessissa korostuvat nykyhetken tekijät, mutta lähestymistapa sallii myös menneisyyden tekijöiden mukaanottamisen. Sekä yksilöettä ympäristö/tilannetekijät vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn. (Perlman & Peplau 1982, 129.)

2.1.8 Yleinen systeemiteoria

Lähestymistavan perusajatuksena on, että kaikkien elävien organismien käyttäytyminen heijastaa samanaikaisesti usealla tasolla toimivan verkostonomaisen systeemin vaikutusta. Systeemin tasot kattavat kaiken atomaarisesta yleiseen. Yksinäisyys toimii palautemekanismina auttaen yksilöä ja yhteiskuntaa ylläpitämään tasaista, optimaalista inhimillisten kontaktien tasoa. Ihminen etsii tasapainoa itsensä sekä sosiaalisen systeemin tason välillä. Yksilötasolla yksinäisyyden kokeminen on ikään kuin mittari, joka toimii apuna tasapainon etsimisessä (ks. tarkemmin Flanders 1982, 166–180.) (Perlman & Peplau 1982, 129.)

Flandersin ajatukset pohjautuvat Millerin systeemiteoriaan, eivät empiirisiin tutkimuksiin. Flanders näkee yksinäisyyden potentiaalisesti tuskallisena, mutta se on myös hyödyllinen palautemekanismi sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Tiettyjen systeemin osatekijöiden vaikutukseen tarvitsema aikajänne saattaa olla pitkäkin. Systeemiteoriassa käyttäytymisen syyt ja seuraukset ovat olennainen osa systeemin dynamiikkaa. (Perlman & Peplau 1982, 129.) Sippola ja Bukowski (1999, 282–283) näkevät yleisen systeemiteorian ja edellä esitetyn interaktionistisen teorian päällekkäisinä siltä osin, että niissä kummassakin yksilö, esimerkiksi nuori, etsii tasapainoa itsensä eli kehittyvien kognitiivisten kykyjensä ja muuttuvien tarpeidensa välillä ja hänen on tehtävä ja sovitettava nämä tarpeet yhteen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä ja osana.

³³ "A Privacy Framework".

³⁴ Kuten kognitiivinen lähestymistapa.

TAULUKKO 1 Kahdeksan tapaa lähestyä yksinäisyyttä. Vertaileva yhteenveto (Peplau et al. 1982, 130).³⁵

| Lähestymistapa | Psyko-dynaaminen | Fenomenologinen | Eksistentiaalinen | Sosio-loginen | Inter-aktio-nistinen | Kognitiivinen | Yksityisyys | Systeemi-teoria |
|--|--------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------|-------------------|
| Kytkeytyminen | kliininen tutkimus | kliininen tutkimus | kliininen tutkimus | sosiaaliansalyttinen | kliininen tutkimus | teoreettisempiinen | teoreettinen | teoreettinen |
| Yksinäisyyden "luonne" myönteinen normaali / patologinen | ei patologinen | ei patologinen | kyllä univer-saali | ei normaatiivinen | ei normaali | ei normaali | ei normaali | kyllä normaali |
| Syyt persoonaltilanteet | persoonana | persoonana | ihmisluonne | yhteisö-/yhteiskunta | mo-lemmat | mo-lemmat | mo-lemmat | mo-lemmat |
| Lapsuudesta juontuvia vs. nykyhetkeen liittyviä | lapsuus | nykytila | ikuinen | mo-lemmat | nykytila | nykytila | nykytila | nykytila |

2.1.9 Teorioiden ja lähestymistapojen vertailua ja kritiikkiä

Paloutzianin ja Janigianin (1987, 35) mukaan arviolta 20 prosenttia yksinäisyystutkimuksesta 1980-luvun alusta sen puoliväliin on ollut kognitiivista lähestymistapaa hyödyntävää. Suunnilleen 50 prosenttia tutkimuksesta on keskittynyt jollakin tavalla sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi sosiaalisiin verkostoihin (Stokes 1985), muille uskoutumiseen (self-disclosure) (Franzoi & Davis 1985), ystävyyssuhteisiin (Williams & Solano 1983) ja interaktion mielekkyyteen (Wheeler, Reis & Nezlek 1983).

Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät, esimerkiksi strukturoidut kyselyt, ovat tuoneet perustietoa yksinäisyydestä muun muassa sosiaalisten verkostojen ja persoonapiirteiden kartoittamisen osalta. Yksinäisyyden kokemuksellisuuden hahmottaminen on jäänyt vähemmälle. Yksinäisyyttä tulisi kuitenkin kyetä kuvaamaan myös vapaammin, ilman mittareiden asettamia rajoituksia. Vaike-

³⁵ Kirjoittajat huomauttavat, että taulukon on tarkoitus olla vain tiivistelmä, jollaisena se on vain karkea yksinkertaistus, eikä näin ollen sisällä kaikkia mahdollisia erityispiirteitä.

asti lähestyttäviä, moniulotteisia ilmiöitä, kuten yksinäisyyttä pitäisi mielestäni tutkia luonnollisessa kontekstissaan, esimerkiksi erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa, joissa yksinäisyyttä eniten esiintyy. Kuvailevat, ymmärtämään pyrkivät esimerkiksi fenomenologiset, metodit eivät nekään sinällään ole riittäviä yksinäisyyden tutkimiseen, mutta ovat tärkeä lisä usein kovin rajoittuneeseen ja kapea-alaiseen eksperimentaaliseen tutkimukseen. Vasta kun yksinäisyyden kokeminen on paremmin ymmärretty, voidaan ryhtyä testaamaan hypoteeseja ja kumuloituvasti kasaamaan tietoa.

Peplau ja Perlman (1982, 4) listaavat näkökulmia yksinäisyyteen: "Tyydyttävien sosiaalisten suhteiden (itse havaittu) puuttuminen" tai "epämielilyttävyyden tunne, kun huomataan sosiaalisten suhteiden olevan olennaisesti puutteelliset, joko määrällisesti tai laadullisesti". Jotkin näkökulmat perustuvat teoreettiseen ideaan yksinäisyyden ytimeistä: "Kokemus, joka sisältää totaalisen, usein akuutin tunteen, joka viestittää häiriötä minän ja muun maailman suhteen perusverkossa." Weissin (1987, 8) mukaan useat näkökulmat eivät ole ilmiön kuvauksia, mutta eivät myöskään määritelmiä vaan "miniteorioita". Tällöin ne samalla sekä identifioivat yksinäisyyden että selittävät sen. Yhdistämällä ilmiön identifioinnin ja selityksen miniteoriat sulkevat etukäteen olennaisia kysymyksiä tutkimuksen ulkopuolelle. Yksinäisyyttä ei myöskään kokemuksena kuvailla tarpeeksi moniulotteisesti. (Weiss 1987, 8.)

Weissin mukaan yksinäisyys pitää kuvata, ei määritellä. *Yksinäisyys on todellinen ilmiö, ei looginen käsite*. Todellinen ilmiö voidaan kuvata, mutta ei määritellä samassa mielessä kuin esimerkiksi matemaattinen käsite: "Elefanttia ei voi määritellä, vaan se täytyy kuvata." Weissin mielestä yksinäisyydestä annetut määritelmät eivät riittävästi ota huomioon yksinäisyyttä todellisena ilmiönä. Määritelmät kuvaavat pikemminkin yksinäisyyden teoreettisia ehtoja. (Weiss 1987, 7–8.) Woodin (1987) mukaan on tutkittu sekä yksinäisyyteen mahdollisesti johtavia tekijöitä, siis sen syitä (esimerkiksi persoonatekijät), että yksinäisyyden mahdollisia seurausvaikutuksia (depressio, yksinäisyydestä selviytyminen). Yksinäisyyttä on käsitelty ikään kuin väliintulevana muuttujana. Yhdeksi syyksi Wood katsoo UCLA Loneliness Scalen laajan käytön. UCLA-mittari sisältää hyvin vähän kysymyksiä, jotka liittyvät yksinäisyyden *kokemiseen* ("Tunnen itseni eristyneeksi"). Sen sijaan kysymykset koskevat persoonallista tyyliä ("Olen seurallinen") ja sosiaalisia verkostoja ("Tunnen, että minulla on paljon yhteistä muiden kanssa"). Weissin (1982, 73) mukaan ei ole myöskään takeita siitä, että korkea korreloivuus mittarin kysymysten välillä olisi todiste siitä, että mittari mittaisi hyvin juuri yksinäisyyttä. Se voi yhtä hyvin mitata ainoastaan yksinäisyyteen läheisesti liittyviä asioita, kuten esimerkiksi yksin vietettyä aikaa tai sisäänpäinkääntyneisyyttä. Ongelma on se, että ei tutkita yksinäisyyden olemusta, aliarvioidaan sen moniulotteisuus ja käsitellään yksinäisyyttä yleensäkin liian kapea-alaisesti. Woodin mielestä pitäisi painottaa enemmän *sosiopsykologista tasoa*, esimerkiksi tutkimalla kielen vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. (Wood 1987, 42.) Wood onkin tutkinut mm. eri kielissä käytettävissä olevien erilaisten yksinoloa ja yksinäisyyttä kuvaavien termien merkitystä yksinäisyyden ilmaisemisen ja kokemisen osatekijöinä. Ajatuksena on, että kieli on yksi olennaisimpia tekijöitä maailman ja kokemusten hahmottamisessa. Olisi tutkit-

tava yksinäisyys-termin käyttöä erilaisissa tilanteissa ja selvitettävä siten sen kulttuurinen paikka. Wood kaipaa siis *sosiaalikonstruktivistista tutkimusta*³⁶. Tähänastisessa empiirisessä yksinäisyystutkimuksessa on psykologisoiva lähestymistapa ollut hallitseva. Osittain tämä varmasti johtuu psykologisten tutkimusmenetelmien kehittyneisyydestä. Toisaalta Näreen (1999, 12) mukaan myös sosiologisessa tutkimuksessa ollaan yhä enemmän kiinnostuttu yksilöstä. Esimerkiksi modernisaatiotutkimuksessa pohditaan, mitä entistä individualisoituneemmiksi luonnehdituille yksilöille tapahtuu traditioiden löystyessä. Näre (emt.) toteaa, että sosiaalisten olosuhteiden selitysvaiva yksilökohtaloissa voi välillä jäädä ohueksi, ellei oteta huomioon psykohistoriallista ulottuvuutta, yksilön kokemushistoriaa ja emotionaalista pohjaa. Samassa sosiaalisessa asemassa olevat yksilöt voivat olla erilaisissa mentaalisisä lähtöasemissa elämähallintansa suhteen – vastoinkäymisistä selviämisessä, pärjäämisessä ja menestymisessä. (Näre 1999, 12.)

Yksinäisyyden sosiaalisia ja kulttuurisia aspekteja on toistaiseksi tutkittu vähän. Yksi harvoja sosiaalikonstruktivistisia yksinäisyystutkimuksia on Tolosen (1991) tutkimus, jossa hän tutkii yksinäisyys-termin käsitettä, yksinäisyyden merkityksiä ihmisten käyttämässä tavallisessa kielessä. Rom Harrén (1986, 32–56) mukaan on eriteltävä, määritelläänkö tila, olosuhde tai prosessi persoonallisesti vai sosiaalisesti ja realisoituuko se sitten yksilöllisesti vai kollektiivisesti. Harrén mielestä emootiot määritellään sosiaalisesti, mutta ne realisoituvat yksilössä. Jos yksinäisyyttä tarkastellaan emootiona, yhteisö siis määrittelee, milloin ja missä tilanteessa yksilö tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on kuitenkin yksilön kokemus (Tolonen 1991). Vaikka yksinäisyyden tarkasteleminen emootiona on paikallaan, Tolosen komponentti- ja dimensioanalyysi-analyysi osoittaa, että yksinäisyys- termiä käytetään monessa muussakin merkityksessä. Näin ollen yksinäisyyttä ei välttämättä tarvitse tarkastella pelkästään emootiona. Sitä ei Tolosen mielestä myöskään tarvitse tarkastella pelkästään arvosysteemien säilyttäjänä vaan kielen käsitteenä, jonka funktio on uskomus-systeemien säilyttäminen, luominen ja välittäminen.

Toisaalta Allardtin (1992) mukaan tuskin mitään sosiaalista ilmiötä voidaan kuvata ilmoittamalla yksinomaan sen merkitys tai mieli. Sekä yhteiskuntien yleisessä kuvaamisessa että yhteiskuntatieteellisen teorian muodostuksessa olisi lähdeittävä aineellisista oloista, sosiaalisesta rakenteesta, yhteiskunnan instituutioista ja kulttuurin merkitysjärjestelmistä suhteellisen itsenäisinä, mutta toisistaan riippuvaisina ilmiöinä. Allardtin mukaan ei ole riittäviä perusteita sille, että jokin näistä ilmiökokonaisuuksista olisi merkittävämpi kuin muut. Allardtin artikkelissa viitataan myös siihen, että ainakin elämän perusaineiksia, kuten mielipahan ja mielihyvän sekä kärsimyksen tuntemuksia, voidaan kokea ilman, että niiden tarvitsisi olla semioottisessa vaipassa. Kaiken lukemani pe-

³⁶ Sosiaalinen konstruktionismi on yhteisnimitys useille sosiologian ja kulttuurintutkimuksen teoreettisille ja metodologisille suuntauksille. Sen mukaan todellisuus on yhteiskunnallisesti ja sosiaalisesti tuotettua. Siinä kieli ja käsitteet eivät vain kuvaa maailmaa vaan myös muokkaavat ja ylläpitävät sitä.

rusteella yksinäisyyden kokeminen on mitä suurimmassa määrin edellä mainittuihin verrattavissa oleva elämän perusaines.

Erilaisten teorioiden ja selitysmallien ongelmana on mielestäni eräänlainen totaalistaminen. Yksinäisyydelle yritetään etsiä *kokonaisuus* ainoastaan yhden koulukunnan/teorian piiristä.³⁷ Yksinäisyyden teoreettiset määritelmät ovat olleet hyödyllisiä operationalisoitaessa käsitettä empiirisiä tutkimuksia varten, mutta ongelmana on ollut joidenkin määritelmien rajoittava näkökulma. On ikään kuin ennalta määritelty ne ehdot, joissa yksinäisyys toteutuu, jolloin tuloksiakin voidaan saada vain mainittujen ehtojen puitteissa, eikä luova eksploratiivisuus ole voinut toimia. Tämä ei ole niinkään kuvailevan, so. deskriptiivisen tutkimuksen ongelma. Yksinäisyystutkimus tarvitsisi mielestäni ehdottomasti poikkitieteellisyttä yhteiskuntatieteiden sisällä sekä yli tieteenalojen, jolloin saataisiin useampia näkökulmia ja erilaiset näkemykset täydentäisivät toisiaan. Näin voitaisiin pienentää myös totaalistamisen ongelmaa.

Marangoni ja Ickes (1989) kävivät läpi yksinäisyystutkimuksia ja jakavat ne tämän pohjalta kolmeen päälinjaan. Ne ovat sosiaalisten tarpeiden teoria, käyttäytymis- ja persoonateoriat ja kognitiivisten prosessien teoria. Nämä ovat kirjoittajien mukaan osittain päällekkäisiä, esimerkiksi sosiaalisten tarpeiden teorian mukaan havaittavien ihmissuhdepuutteiden havaitsemiseen tarvitaan kognitiivisia kykyjä. Viimeiset kaksikymmentäviisi vuotta aikuisia koskevaa yksinäisyystutkimusta on hallinnut sosiaalisten tarpeiden teoria ja kognitiivisten prosessien koulukunta (Perlman & Landolt 1999, 339).

TAULUKKO 2 Yksinäisyystutkimuksen pääteoriat.

Sosiaalisten tarpeiden teoria

Sosiaalisten tarpeiden kehitysvaiheteoriat

Sosiaalinen tuki

Käyttäytymis-/persoonatekijöihin pohjaavat teoriat

Käyttäytymiseen liittyvät ongelmat ja puutteelliset

sosiaaliset taidot

Yksinäisyyteen liittyvät persoonatekijät

Kognitiiviset teoriat

Havaittujen puutosten teoria

Yksinäisyyden attribuominen/asenneteoriat

Yksinäisyyden ja sen keston havaitseminen

Sosiaalisten tarpeiden teorian lähtökohtana on jokaisen ihmisen elämänmittainen tarve läheisyyteen ja kanssakäymiseen. Yksinäisyyden tunne on reaktio puutoksen kokemiseen ihmissuhteissa. Se helpottuu vasta, kun tämä puutos on hävinnyt. Kokemuksellisuus ja tunteet ovat yksinäisyyden kokemisessa keskeisessä asemassa. (Terrell-Deutsch 1999, 11.) Marangoni ja Ickes (1989) yhdistävät aiempia yksinäisyystutkimuksessa vallalla olleita teorioita, malleja ja lähestymistapoja ja nimittävät ensimmäisen sosiaalisten tarpeiden teoriaksi. Se koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisen osan muodostavat sosiaalisten tarpeiden kehitys-

³⁷ Tämä on myös Tolosen (1991, 72) mielestä selvä ongelma.

vaiheteoriat. Se viittaa lähinnä tässä tutkimuksessa aiemmin esiteltyyn psykodynaamisten mallien teoriaan. Toinen on sosiaalinen tuki. Se viittaa tässä tutkimuksessa aiemmin esiteltyyn interaktionistiseen lähestymistapaan.

Yksinäisten ja ei yksinäisten käyttäytymistä ja persoonapiirteitä on tutkimusten pohjalta verrattu ja havaittu niiden liittyvän monella tavalla toisiinsa. Esimerkiksi sosiaaliset taidot sosiaalisten suhteiden luomisen ja niiden ylläpidon muodossa liittyvät käyttäytymispiirteisiin ja siten yksinäisyyden syntyyn ja sen jatkumiseen. Myös persoonapiirteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja kanssakäyntiin. Esimerkiksi ujous, masentuneisuus, kielteinen omakuva ja huono itsetunto on yhdistetty yksinäisyydelle altistaviin persoonapiirteisiin. Persoonaja käyttäytymistekijät yhdessä vaikuttavat ihmisen kykyyn ja mahdollisuuksiin yksinäisyydenkin suhteen.

Toisin kuin sosiaalisten tarpeiden teoria, kognitiivisten prosessien koulu-kunta ei niinkään keskity puutteellisiin (määrällisiin) sosiaalisiin suhteisiin, vaan tyytymättömyyteen olemassa oleviin ihmissuhteisiin. Toisin sanoen yksinäisyyden tunne syntyy, kun havaitaan ja koetaan ero siihen, mitä halutaan tai toivotaan ihmissuhteilta verrattuna siihen, millaisia ne todellisuudessa ovat. Ihmiset siis ikään kuin vertaavat asemaansa erilaisiin standardeihin ja ero näihin standardeihin aiheuttaa yksinäisyyden tunteen. Yksinäisyyden tunne voi syntyä ainakin kahdenlaisen tapahtuman seurauksena. Ensinnäkin muutokset aktuaalisissa ihmissuhteissa (esim. rakkaan menettäminen) ja toiseksi muutos henkilön toivotuissa tai odotetuissa sosiaalisissa suhteissa (esimerkiksi uuteen naapurustoon muuttava lapsi saattaa olettaa saavansa uusia ystäviä helposti). Ihmissuhteisiin liittyvien arviointien ja johtopäätöksien teon oletetaan liittyvän paitsi omaan aiempaan sosiaalisten suhteiden historiaan myös arviointiin toisten ihmisten suhteista.³⁸ On kuitenkin epäselvä, miten nämä kaksi osatekijää vaikuttavat ihmisten vertailustandardien muotoutumiseen. Pelkkien objektiivisten sosiaalisten olosuhteiden perusteella ei voida arvioida ihmisen mahdollista yksinäisyyttä. Niinpä kaksi eri ihmistä voi kokea identtiset sosiaaliset tilanteensa täysin eri lailla. Näkökulma on yksilön omassa kokemuksessa ja arvioinnissa, ei siinä, miten muut sen saattaisivat nähdä. Yksinäisyyden kokemisessa painotetaan tunnekomponenttien sijasta kognitiivisia, älyllisiä prosesseja. (Terrell-Deutsch 1999, 13.)

Käsite-, teoria- ja lähestymistapaeroista huolimatta voidaan yhteenvedon-omaisesti esittää kolme yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavaa osatekijää: Nuoruudessa yksilöiden kehitysvaiheet, erityisesti *kognitiivinen kehitys ja identiteetin muotoutuminen*, *kasvuympäristötekijät*, sekä aikuiseksi kasvamiseen liittyvät

³⁸ Archibald kumppaneineen (1995, 298) totesi tutkimuksessaan, että 80 % nuorista yliarvioi muiden nuorten sosiaalisten suhteiden määrän, kun niitä verrattiin samassa tutkimuksessa kysytyihin todellisiin lukuihin. Voidaankin pohtia mistä tämä johtuu ja mikä merkitys sillä on yksinäisyyden kokemiseen, jos todellisuus ja ihanteet poikkeavat näin paljon. Olisi ainakin hyvää tiedostaa, että muillakaan ei välttämättä todellisuudessa ole niin paljon sosiaalisia suhteita kuin heillä luullaan olevan. Tämän voisi luulla osaltaan helpottavan yksinäisyyttä sikäli kuin siihen vaikuttaa yhdenmukaisuuden paine sosiaalisten suhteiden tavoiteltavassa määrässä.

muuttuvat ihmissuhdetarpeet ja niiden toteutuminen ja tyytyväisyys niihin ovat olennaisia yksinäisyyden kokemisen osatekijöitä.

Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemisen prosessin nähdään muodostuvan neljästä toisiinsa vaikuttavan osatekijän vuorovaikutuksesta. Ne ovat yksilön *persoonatekijät* (persoonapiirteet, asenne- ja motivaatiotekijät, käyttäytymistekijät), *koetut puutokset* (minuus-, ihmissuhde- ja rakenteellinen taso), yksinäisyyden *tilanne- ja ympäristötekijät* ja yksinäisyydestä selviämisen kannalta *näihin vaikuttamisen mahdollisuudet*.

Voidaan ajatella, että persoonatekijät sekä tilanne- ja ympäristötekijät muodostavat yhdessä perustan koetuille puutoksen tunteille eli yksinäisyydelle. Yksinäisyyden keston ja sen kanssa elämisen ja siitä selviämisen kannalta vaikuttavat yhdessä sekä yksilön todelliset kyvyt ja mahdollisuudet, mutta myös hänen tulkintansa ja sitä kautta halunsa ja mahdollisuutensa käyttää niitä.

2.2 Aiemmasta empiirisestä yksinäisyystutkimuksesta

Yksinäisyystutkimuksessa ovat harvemmin lähtökohtana olleet aidot yksinäisyyden kokemisen tunteet. Aikaisemmassa yksinäisyystutkimuksessa aihetta on useimmiten lähdetty tutkimaan tutkijoiden omien, lähinnä teoreettisesti muodostettujen määritelmien pohjalta. Yksinäisyyden empiirisen tutkimuksen mahdollistamiseksi on näiden määritelmien pohjalta kehitetty kyselykaavakepohjaisia mittareita, joilla pyritään saamaan tietoa suuresta joukosta tutkittavia. Mittareiden käytöllä on pyritty tulosten vertailukelpoisuuteen ja yleistettävyyteen. Kehitettyjen mittareiden psykometriset ominaisuudet ovat yleensä sinänsä hyviä ja niiden reliabiliteetti ja validiteetti on testattu useissa tutkimuksissa.

Ylivoimaisesti laajimmin käytetty³⁹ empiirinen yksinäisyyttä mittaamaan kehitetty menetelmä on kyselylomakepohjainen "UCLA Loneliness Scale". Se on kehitetty Belcherin (1973), Bradley'n (1969) ja Sisenwein'in (1964) yksinäisyysmittareiden pohjalta. Ne muodostuvat osioista, jotka heijastavat yleistä emotionaalista stressiä tai erilaisia psykopatologioita ilman teoreettista rationaalia, että niiden sisältö välttämättä olisi yhteydessä yksinäisyyteen. Ulkoinen validiteetti (external validity) on todennettu vertaamalla korrelaatioita erilaisiin dysfunktionaalisiin emotionaalisiin tiloihin. Yksinäisyyden referenssinä ovat lähinnä erilaiset psykopatologiset tilat. Niinpä mittari saattaa laiminlyödä vähemmän intensiivisen yksinäisyyden ja erilaisiin suhteellisiin puutoksiin⁴⁰ liittyvän yksinäisyyden. UCLA Loneliness Scale ei yksidimensionaalisenä voi tuoda esille esimerkiksi nuorten yksinäisyydessä mahdollisesti olevia erikoispiirteitä. Suurin osa UCLA Loneliness Scalen osioista mittaa ihmissuhteiden ja läheisyyden puutetta. Mittarin voidaan nähdä yleisenä ihmissuhteiden puutteellisuutta

³⁹ Koenig & Abrams 1999, 306.

⁴⁰ Puutoksilla viitataan koettuihin ihmissuhdevajauksiin (vrt. esimerkiksi emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys).

kuvaavan ahdingon mittaajana, mutta se tarjoaa vain vähän tietoa puutteellisuuksien aiheuttajista, konteksti- ja tilannetekijöistä.

UCLA Loneliness Scalesta on kaksi eri versiota. Uudemmassa (1980) versiossa kysymysten asettelua on muutettu siten, että se sisältää yhtä paljon sekä negatiivisesti että positiivisesti asetettuja kysymyksiä. Tarkoituksena on yrittää vähentää alkuperäisen (1978) kysymyksenasettelun vastauksia mahdollisesti vinouttavaa vaikutusta. Tässä ei näytetä onnistuneen kovinkaan hyvin. Knightin ja kumppanien (1988) tutkimuksen mukaan uudistetunkin UCLA Loneliness Scalen kysymyksenasettelu aiheuttaa vastauksiin vinoutumia. Tutkimuksessa saatiin kaksi faktoria, joissa toisessa on negatiivisesti, toisessa positiivisesti asetetut kysymykset. Tarkempi analysointi⁴¹ osoitti, että kahteen faktoriin jakautumisen syynä on nelikohtainen reaktioskaala (ei koskaan, harvoin, toisinaan, usein). Vaihtoehtoista puuttuvan "aina" -vaihtoehdon vuoksi vastaukset muodostivat positiivisesti painottuneen J-käyrän. Tämän perusteella on *harhaanjohtavaa pitää UCLA Loneliness Scalea kaksidimensionaalisenä*, niin kuin jotkut ovat epäilleet.⁴² Vastajat vain ovat taipuvaisia reagoimaan eri tavalla positiivisesti ja negatiivisesti asetettuihin osioihin. Tulokset ovat yhteneviä Austinin (1983) tuloksien kanssa.⁴³

2.2.1 Yksinäisyyssmittareiden vertailua ja kritiikkiä

Woodin (1987) mukaan yksinäisyystutkimuksessa on usein tutkittu sekä yksinäisyyteen mahdollisesti johtavia tekijöitä, siis sen syitä (esimerkiksi persoonatekijät), että yksinäisyyden mahdollisia seurausvaikutuksia (depressio, yksinäisyydestä selviytyminen). Yksinäisyyttä on käsitelty ikään kuin väliintulevana muuttujana. Ongelma on se, että ei tutkita yksinäisyyden olemusta, aliarvioidaan sen moniulotteisuus ja käsitellään yksinäisyyttä yleensäkin liian kapealaisesti. Larosen ja kumppanien (2002, 691–692) mukaan UCLA Loneliness Scale mittaa lähinnä emotionaalista yksinäisyyttä⁴⁴. Mittari ei myöskään ota

⁴¹ Koska koeffisientti alfat molemmille faktoreille olivat korkeat ja kaikki osakysymykset korreloivat merkittävästi kokonaispisteisiin, päätyivät tutkijat siihen, että UCLA on yksidimensionaalinen.

⁴² Erilaisilla populaatioilla, ennen kaikkea opiskelijoilla ja aikuisilla, tehtyjen tutkimusten faktorianalyysit ovat antaneet aiheetta epäillä mittarin yksidimensionaalisuutta (Hojat 1982; Zakahi & Duran 1982; Austin 1983; Hays & DiMatteo 1987). Knight ja kumppanit (1988) epäilevät, että erilaiset tulokset dimensionaalisuuden suhteen ovat saattaneet johtua käytetyistä erilaisista otoksista varsinaisissa yksinäisyystutkimuksissa ja niiden faktorianalyysissä sekä erilaisista tulosten analysointi- ja tulkin-takriteereistä.

⁴³ Hän sai kolme faktoria, joista yksi muodostui negatiivisesti asetetuista kysymyksistä kahden muun ollessa positiivisesti asetetuista kysymyksistä muodostettuja. UCLA Loneliness Scalella on korkea alfa koeffisientti, mikä tukee käsitystä mittarin homogeneisuudesta. Faktorianalyysillä muodostettiin myös kaksi lyhyempimuotoista (10-osiota) kysymyssarjaa, joita kirjoittajat ehdottavat voitavan käyttää esimerkiksi tilanteissa, joissa lyhyt kysely on käytännöllisempi. (Knight, Chisholm, Godfrey & Marsh 1988.)

⁴⁴ McWhirter (1990) löysi UCLA Loneliness Scalen uudistetusta versiosta faktorianalyysillä kolme dimensiota, jotka referoivat läheisiin (emotionaalisiin) suhteisiin ("intimate others"), sosiaalisiin suhteisiin ("social others") ja yhteisyyden tuntemuksiin

huomioon yksinäisyyden kestoja. Sen sijaan on viitteitä, että se saattaa mitata enemmänkin pidempiaikaista kuin lyhytkestoista yksinäisyyttä (Marangoni & Ickes 1989, 118–120).

Useimmat yksinäisyyttä mittaavat mittarit (esimerkiksi ILQ, LLCA ja RPLQ) eivät huomioon yksinäisyyteen keston liittyviä tekijöitä. Yksi poikkeus on Youngin YLS. (Terrell-Deutsch 1999, 25). Mittarin reliabiliteettia mittaavilla testi-uusintatestimittauksilla yksinäisyys oletetaan pikemminkin pysyväksi, krooniseksi kuin ohimeneväksi varsinkin jos mittauksen väli on pitkä. Tällöin mittari saattaisi sinänsä olla reliabiliteetiltaan hyvä, mutta huono reliabiliteetti voi selittyä sillä, että mittari ei ota huomioon yksinäisyyden kestoja. Yksinäisyys saattaa olla esimerkiksi ohi uusintatesti vaiheessa. (Marangoni & Ickes 1989, 112–113.) Eri mittareiden vertailtavuutta heikentävät lisäksi kysymysten erilaiset muotoilut ja sisällöt. Esimerkiksi "Kuinka usein olet kokenut yksinäisyyttä viimeisen viikon aikana" tai "Oletko ollut viime aikoina yksinäinen", mittaavat yksinäisyyden kestoja eri lailla. Useimmat yksinäisyyttä mittaavat mittarit (esim. ILQ, LLCA ja RPLQ) eivät juuri ota huomioon yksinäisyyttä edeltäviä ympäristö- ja tilannetekijöitä, esimerkiksi vanhemman kuolemaa tai avioeroa, ystävän menetystä tai muuttoa. (Terrell-Deutsch 1999, 25).

Samaten yleinen tapa mitata mittarin validiteettia vertaamalla mittarin yksittäisten kysymysten ja kokonaiskorrelaatiota vain yhteen, yksinäisyyttä hyvin yleisellä tasolla tarkastelemaan kysymykseen on epätarkka ja aiheuttaa lisää vertailuongelmia eri mittareiden kesken, koska kysymykset saattavat muun muassa aikataason osalta tarkastella eri asioita. Lisäksi miesten ja naisten välinen mahdollinen ero yksinäisyyden tunnustamisessa saattaa vääristää validiteetin mittaamista kontrollikysymyksestä riippuen. (Marangoni ja Ickes 1989, 112–113.) Myös se, että eri ihmiset saattavat ymmärtää kysymykset eri tavalla voi heikentää mittarin validiteettia.

Yksinäisyyden kokeminen saattaa vaihdella paljonkin henkilöittäin kokemuksesta ja tilanteesta riippuen. Ongelmana yksinäisyysmittareissa on se, että niissä vastausvaihtoehdot on useimmiten valmiiksi annettu, jolloin annetut vastaukset tulee sovittaa niihin, vaikka omat kokemukset yksinäisyydestä olisivat toisenlaisia. Yksinäisyyden osa-alueiden vivahteikas tutkiminen ei ole mahdollista rajaamalla se etukäteen tarkkoihin raameihin. Useimmat kehitetyt mittarit, muun muassa laajimmin käytetty UCLA Loneliness Scale, mittaavatkin vain rajoitettuja yksinäisyyden osa-alueita. Esimerkiksi Mikulincer ja Segal (1990) eivät usko valmiiden yksinäisyysmittareiden olevan riittävän monipuolisia mittaamaan yksinäisyyden kokemisen monia ulottuvuuksia ja vivahteita, vaan ovat luottaneet ihmisten omiin kuvauksiin yksinäisyydestä.

Paloutzian ja Janigian (1987, 34) kritisoivat kyselyiden suurta osuutta tehdyissä tutkimuksissa. 1980-luvun alusta sen puoliväliin tehdyistä tutkimuksista n. 80 prosenttia oli tehty käyttäen UCLA Loneliness Scale mittaria ja loput 20

("affiliative environment"). Näiden tutkimusten mukaan UCLA Loneliness Scale saattaisi olla monidimensionaalinen. Tutkijoiden tulisi ottaa huomioon UCLA Loneliness Scalen mahdollinen monidimensionaalisuus esittäessään ja testatessaan hypoteeseja.

prosenttia käyttivät muita mittareita tai sisällönanalyysia. Myös vaihtoehtoisia tutkimusmetodeita olisi käytettävä. Syvähaastattelut, päiväkirja-analyysit ja pitkittäistutkimukset, jotka hyödyntäisivät sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista materiaalia, rikastuttaisivat ja monipuolistaisivat tutkimusta. Weissin mukaan (1982, 72) tulisi yrittää identifioida yksinäisyyden tila, ehkä myös intensiteetti, sen sijaan että kehitettäisiin mittareita, joiden avulla erotetaan yksinäiset muista perehtymättä itse ilmiöön. Pitäisi kartoittaa ja identifioida sitä, miten yksinäisyyttä ilmaistaan, ja ottaa nämä ilmaisumuodot mittaamisen perustaksi. Stokes (1987) uskoo fenomenologisten tutkimusmenetelmien sopivan yksinäisyystutkimukseen, koska "yksinäisyys on todellinen ilmiö, jota voi vain kuvailla, ei määritellä". Yksinäisyyttä ei voida mielekkäästi ymmärtää pyytämällä ihmisiä sovittamaan tuntemuksiaan valmiiksi määriteltyihin kategorioihin. Ihmisten tulisi saada vapaasti kuvata ihmissuhteitaan ja tuntemuksiaan niistä.

Yksinäisyyden kaltaista ilmiötä on vaikea tutkia rajoittamatta tai muuten häiritsemättä sitä. Yksinäisyyden tutkimista voi vaikeuttaa sekin seikka, että sen tunnistaminen ja toisinaan tunnustaminen on joskus sen kokevalle itselleen vaikeaa. Yksinäisyyttä mitataankin joskus myös epäsuorasti, tarkastellen sen erilaisia oletettuja oireita ja tunnusmerkkejä. Tällöin saatetaan välttää yksinäisyydestä kertomisen mahdolliset häpeän tunteet ja haluttomuus kertoa yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä voidaan tällöin kenties tutkia myös laajemmassa yhteydessä. Ongelmana saattaa kuitenkin olla, mitataanko tällöin välttämättä enää yksilön kokemaa yksinäisyyttä? Tällöin voidaan yksinäisyyden sijasta mitata jotakin muuta yksinäisyyttä lähellä olevaa tunnetta, esimerkiksi masentuneisuutta. Yksinäisyyttä, kuten muitakaan tunteita ei voida tutkia epäsuorasti, pelkkien ulkoisten merkkien pohjalta ja perusteella. Esimerkiksi puuttuvia ihmissuhteita tai tyytyväisyyttä olemassa oleviin ihmissuhteisiin luotaavat mittarit ilman suoraa yksinäisyyttä koskevaa kysymystä saattavat mitata jotakin muuta ilmiötä kuin yksinäisyyttä, kuten sosiaalisiin suhteisiin liittyviä ja liitettyjä normeja.

Erilaisista teoreettisista lähtökohdista huolimatta yksinäisyys on nähty tutkimuksissa subjektiivisena kokemuksena. Tämän vuoksi useimmissa tutkimuksissa on keskitytty yksilöiden omiin kuvauksiin ja tuntemuksiin. Tällöin erityisesti lapsia ja nuoria tutkittaessa ongelmana voi olla vielä kehittymätön ja rajoittunut kyky kuvata yksinäisyyttä. (Rotenberg ja kumppanit 1999, 5 ja 6.) Toisaalta esimerkiksi fenomenologisia menetelmiä käyttäneet Hymel ja kumppanit (1999, 80–108) havaitsivat lasten yksinäisyyttä käsittelevässä tutkimuksessaan, että lapset kuvasivat yksinäisyyttään paljolti samankaltaisesti kuin nuoret ja aikuiset siihen liittyvine tuntemuksineen ja kognitiointineen, mutta toisaalta löytyi myös eroja tutkijoiden itsensä edeltäkäsien konstruoimaan ja käsitteellistämään lasten yksinäisyyteen.

Koska yksinäisyys on viime kädessä subjektiivinen kokemus, pitäisi yksinäisyystutkimuksessa luottaa enemmän ihmisten omiin kuvauksiin. Yksinäisyyden parempi ja syvällisempi ymmärtäminen vaatii mielestäni henkilöiden itsensä "aidoissa tilanteissa" antamia kokemuksien kuvauksia. Kyselylomakkeella tehtävällä tutkimuksella ei koskaan voida saavuttaa kaikkia yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksia. Strukturoitujen kyselyjen tekeminen sisällöllisten

rajoitusten lisäksi kaavakkeen täyttäminen tai haastateltuna oleminen sinänsäkin häiritsevät keinotekoisuudessaan helposti yksinäisyyden kaltaisen intiimin ilmiön todenmukaista ja rikasta kuvaamista.

3 TUTKIMUSASETELMA, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTON ESITTELY

Yksinäisyyden kaltaisen ilmiön tarkka ja yksiselitteinen kuvaaminen sen kaikessa laajuudessaan ja moniulotteisuudessaan on vaikea tehtävä. Tässä tutkimuksessa ollaan Weissin ja Stokesin linjoilla siinä mielessä, että yksinäisyyttä pitäisi tutkia epäsuorasti, mahdollisimman pienellä manipuloinnilla, useita oireita tarkkailemalla ja arvioimalla. Yksinäisyyden kokemisen moniulotteisuuden tavoittaminen on tärkeä tavoite. Yksinäisyyttä pitäisi kyetä kuvaamaan kokijan lähtökohdista ilman että tutkijoiden ennalta määrittämät yksinäisyyden teoreettiset määritelmät liiaksi rajaisivat kuvausta. Sen sijaan toisin kuin Weiss ja Stokes ehdottavat, tulisi yksinäisyyden kokeminen mielestäni kyetä erottelemaan sitä lähellä olevista tunteista. Yksinäisyyden kokemisen kuvauksia kerätessä vaikeutena olisi kuvausten sisältämien muiden tunteiden, kokemusten ja niiden kuvaamiseen käytettyjen käsitteiden erottaminen varsinaisesta yksinäisyyden kokemisesta. Todellisuudessa ne ovat usein vuorovaikutuksessa yksinäisyyden kanssa ja yksinäisyyttä on vaikea tutkia jos ei ole mitään selvyyttä muiden tunteiden suhteesta yksinäisyyteen ja/tai sen eri osatekijöihin. Lisäksi olisi pyrittävä selventämään yksinäisyyden yhteyttä erilaisiin aika-, persoona-, tilanne-, motivaatio- ja käyttäytymistekijöihin unohtamatta kulttuurista kontekstia. Weissin ja Stokesin kritiikki on oikeutettua siinä että empiirisessä yksinäisyystutkimuksessa käytetyt kyselylomaketutkimukset ovat liian tutkija- sekä teorialähtöisiä ja tavoittavat kerrallaan vain kapean tutkijan hahmotteleman yksinäisyyden kokemisen osa-alueen antamatta vastaajalle edes mahdollisuutta kuvata mahdollisia muita hänelle tärkeitä yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksia. Sen sijaan Weissin ja Stokesin tavoittelema pelkkä yksinäisyyden kuvaaminen kytkemättä sitä tiukasti teoriaan ei mielestäni riitä. Tällöin tavalla tai toisella kerätyt monipuoliset ja mielenkiintoiset yksinäisyyden kuvaukset jäisivät irrallisiksi. Yksinäisyyden kuvaukset täytyisi pystyä kytkeämään yksinäisyyden kokemuksen aiempaan tutkimusperinteeseen. On muistettava että yksinäisyystutkimuksessakin, sekä avoimessa tai lomakepohjaisessa kysely- ja haastattelututkimuksessa, osallistuvassa havainnoinnissa että tekstien, keskustelun tai puheen analyysissä, ollaan tekemisissä käsitteiden ja käsit-

teidenmäärittelyn ja niiden ymmärtämisen kanssa. Tämän vuoksi tutkimuksessa käsitteet on määriteltävä mahdollisimman selkeästi ja yksiselitteisesti. Tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden väliset suhteet on nekin tuotava esille. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemisen osa-alueiden empiirinen kartoitus tapahtuu koko ajan yhteydessä teoriaan ja ne kohtaavat tutkimuksen aikana toisensa vuorovaikutuksessa toisiaan täydentävästi ns. hermeneuttisena kehänä. Käytännössä tutkimusprosessi on siis joustava: yhdelle askelmalle nouseminen ei estä palaamista takaisin myöhemmässä vaiheessa.

Näihin tavoitteisiin pyrkimiseksi tämän tutkimuksen yhdeksi lähtökohdaksi on muodostunut päätös kerätä ja käyttää tutkimusaineistona yksinäisten omia kertomuksia yksinäisyydestään. Näin valitun tutkimusaineiston avulla ja kautta päästään paremmin Stokesin tavoitteeseen, jossa ihmisten tulisi saada vapaasti kuvata ihmissuhteitaan ja tuntemuksiaan niistä. Tavoitteensa on etsiä ja kuvata yksinäisyyden kokemisen avaintekijöitä mahdollisimman autenttisessa ympäristössä. Tutkimusaineistona olevat Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kertomukset ovat yksinäisten nuorten vapaaehtoisesti ja "todellisessa tilanteessa", ei siis esimerkiksi tutkijan järjestämässä keinotekoisessa koetilanteessa, kirjoittamia eripituisia ajatuksia yksinäisyydestä. Kirjoitukset ovat voineet syntyä hetken mielijohteesta tai sitten ne voivat olla pidemmän ajan kuluessa kehittyneitä koottuja kertomuksia yksinäisyydestä. Tekstitelevisio on tietysti vain yksi foorumi, jossa osa yksinäisistä nuorista hakeutuu keskusteluyhteyteen ja haluaa kertoa kokemuksiaan ja ajatuksiaan yksinäisyydestä. Tässäkin tutkimuksessa ei voida väittää tavoitettavan kaikkia yksinäisten nuorten kirjoitustensa kautta ilmaisemia henkilökohtaisia merkityksiä. Tavoitteena on kuitenkin ollut koota, esitellä ja eritellä kirjoituksista yksinäisyyden eri ulottuvuuksia ja muotoja mahdollisimman monipuolisesti ja yrittää antaa niille tutkijan merkityksiä ja tulkintoja niin, että ne nivoutuvat sekä aiempaan tutkimukseen ja teoriaan, että tuovat esiin kirjoitusten kautta – toki sekin tutkijan kautta tulkittuna – välittyvän oman aiempaa tutkimusta täydentävän lisänsä yksinäisyyden kokemisen prosessin ulottuvuuksiin. Vaikka yksittäiset kirjoitukset on yritetty tulkita aina kunkin kirjoitusten kontekstissa hyödyntäen niiden antama kaikki mahdollinen tieto, on tavoitteena lisäksi ollut löytää kirjoituksista jotakin yhteistä ja yleistä, luoda ja rakentaa yleistämällä ja tiivistämällä niiden pohjalta synteisiä yksinäisyyden kokemisen prosessin osatekijöistä.

Näin voisi kuvitella löytyvän aiempaa paremmin yksinäisyyden kokemisen moniulotteisuus. Aiempaa teoreettista ja empiiristä yksinäisyystutkimusta on tässä tutkimuksessa hyödynnetty ennen kaikkea käytettyjen käsitteiden muodossa ja tutkimusasetelman ja -kysymysten muodostamisvaiheessa. Lisäksi erityisesti empiiristä tutkimusta on käytetty sekä niiden tuloksien vertailussa että aiemmissa tutkimuksissa auki ja tutkimatta jääneiden yksinäisyyden osa-alueiden kartoittamiseen. Yksinäisyystutkimuksessa paljon käytettyjen kyselytutkimusten osalta mikään ei tietenkään estä hyödyntämästä tämän tutkimuksen tuloksia ja kehittelemään niiden avulla aiempaa monipuolisempia ja tarkempia yksinäisyyden tutkimisen mittareita. Ne voisivat kattaa yksinäisyyden yksittäisiä osa-alueita tai olla kattavampia, sisältäen samassa kyselyssä

esimerkiksi yksinäisyyden syiden, persoonapiirteiden, ulkoisten tekijöiden, yksinäisyyden keston ja siitä selviämisen kartoitusta.

Tutkimukseni lähtökohtana on pro graduni pohjalta syntynyt "yksinäisyyden ymmärtämisen kehikko" ja sen edelleen kehittäminen. Kehikko on kooste yksinäisyystutkimuksessa keskeisiksi nähdystä yksinäisyyden kokemisen osatekijöistä, esimerkiksi yksinäisyyden syy- ja seuraussuhteiden pohdinnasta, kulttuurisen kontekstin sekä sosiaalisten ja persoonatekijöiden vaikutuksen arvioinnista.⁴⁵ Aiemmassa tutkimuksessa ei ole yhtä laajasti yritetty samassa tutkimuksessa teoreettis-empiirisesti tavoitella yksinäisyyden eri ulottuvuuksia ja yritetty selvittää niiden yhteyttä toisiinsa. Tämä tutkimus muistuttaa menetelmällisesti Mikulincer ja Segal (1990) tutkimusta. Siinäkin tavoitellaan kokonaisnäkemystä tai synteisiä yksinäisyyden kokemisesta ja yksinäisyyden ulottuvuuksien erottelun apuna käytetään tilastollisia analyysimenetelmiä.⁴⁶ Tarkoitukseni on tutkia, miten nuorten tuottamissa teksteissä ilmenevät ja toteutuvat edellä mainitun kehikon teoreettiset yksinäisyyden tyypit, esimerkiksi sosiaalinen ja emotionaalinen sekä eksistentiaalinen yksinäisyys. Aiemmin ei ole empiirisesti tutkittu samassa tutkimuksessa yhden ja monen tyyppin yksinäisyyttä ja niiden ilmenemistä. Kiinnostavaa on myös selvittää yksinäisyyden ja yksinolon kokemisen luonnetta, sitä miten myönteinen ja kielteinen yksinäisyyden kokeminen ilmenevät eli kokeeko yksinäisyyden tuskaisena taakkana, josta tulee päästä pian eroon vai näkeekö sen positiivisena asiana, jopa välttämättömyytenä, mahdollisuutena selvittää ajatuksiaan, uudistua. Muiden tunteiden ja tuntemusten suhde yksinäisyyden tyypeihin on myös selvityksen kohteena. Yksinäisyyden ymmärtämisessä on paljolti kysymys siitä, mistä yksinäisyyden koetaan johtuvan. Tämä ns. yksinäisyyden attribuominen tai syyksilukeminen liittyy läheisesti aikadimensioon eli siihen, kuinka kauan ajattelee yksinäisyytensä jatkuvan, onko se vain väliaikaista, onko tuntenut itsensä yksinäiseksi pitkään. Myös asenne-, motiivi- ja käytöstekijöillä on vaikutuksensa yksinäisyyden kokemiseen ja siitä selviämiseen. Aineistosta löytynee myös vastauksia ja toimintamalleja yksinäisyyden ja yksinolon kanssa elämiseen. Kirjoituksista heijastuu samalla myös yksinäisyyden yhteiskunnalliskulttuurinen paikka eli minkälaisia merkityksiä yksinäisyyteen liitetään. On kuitenkin muistettava, että yksinäisyyden kokemisen osatekijöitä ei todellisudessa voi erottaa toisistaan, vaan ne kaikki yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Ne muodostavat yksinäisyyden kokemisen prosessin siihen liittyvänä toimintana ja rakenteina sekä toisaalta merkityksinä ja funktiona, so. eräänlaisen yksinäisyyden kokemisen habituksen.

⁴⁵ Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikon runkoa voi tarkastella esimerkiksi tämän tutkimuksen sisällysluettelosta.

⁴⁶ Tutkimus oli kuitenkin kyselylomakepohjainen toisin kuin tässä tutkimuksessa. Lisäksi yksinäisyyden ulottuvuuksia oli kerätty aiempaan tutkimukseen verrattuna huomattavasti vähemmän kuin käsillä olevassa tutkimuksessa.

3.1 Tutkimuskysymykset

Nuoruusiän yksinäisyyden kokemisen ymmärtämistä lähestytään tässä tutkimuksessa erityisesti seuraavien keskeisten tutkimustehtävien ja -kysymysten kautta:

- Yksinäisyyden tyypit. Minkälaista yksinäisyyttä eri-ikäiset nuoret miehet ja naiset kokevat. Yksinäisyyden dimensionaalisuus. Löytyvätkö aiemmissä tutkimuksissa kuvatut yksinäisyyden tyypit ja mahdollisesti joitakin uusia tyyppejä.
- Yksinäisyyden prosessi. Miten yksinäisyys alkaa (tilanne ja ympäristötekijät), milloin sen tiedostaa (yksinäisyyden aktualisoitumishetki), mahdollisesti jatkuu (mitkä tekijät ylläpitävät), miten yksinäisyyden tunteesta pääsee eroon tai sen kanssa oppii elämään. Tämä liittyy muun muassa yksinäisyyden syyksilukemiseen eli miten nuori kokee yksinäisyytensä syyt (itsestä ja /tai muista syistä johtuviksi).
- Yksinäisyyden yhteys yksinoloon ja muihin tunteisiin.
- Mitkä ovat keskeiset yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät, sekä persoonatekijät (asenne- ja motivaatiotekijät, persoonapiirteet ja käyttäytymistekijät).
- Minkä tekijöiden suhteen yksinäisyyttä koetaan? Tässä tutkimuksessa on tehty kolmijako minuuteen, ihmissuhteisiin sekä yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyvään yksinäisyyteen. Ne jaetaan edelleen omiin osa-alueisiin.
- Miten yksinäisyydestä selviää.

3.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistona ovat Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan yksinäisyyttä käsittelevät kirjoitukset vuosina 1994–2004. Tutkimusaineiston keräyksen aloitusvuosi liittyy nuorten yksinäisyyttä käsittelevän pro gradu -tutkimukseni valmistumiseen ja sen pohjalta tehtyihin johtopäätöksiin ja ideointeihin.

Kirjoituksia julkaistaan kaksi kertaa viikossa noin kymmenen tekstitelevision alisivun verran. Tekstitelevisiossa julkaistavat kirjoitukset valikoi tekstitelevision Nuorten palstan toimittaja. Kirjoitukset voivat periaatteessa käsitellä mitä tahansa suomalaisia nuoria askarruttavia asioita ja ongelmia. Alustavan valikoinnin olen tehnyt sen yksinäisyyttä koskevan esiyymmärryksen ja tiedon sekä taidon perusteella, mitä minulla on kertynyt pro gradu -työni teon yhteydessä. Olen kerännyt kirjoituksia säännöllisesti kesäkuusta 1994 alkaen. Kaiken kaikkiaan kirjoituksia kertyi 1298 kpl. Varsinaisia ensikäden yksinäisyyskirjoituksia niistä on 716 kappaletta. Ensikäden kirjoituksiksi luen itseä ja omaa yksinäisyyden tai yksinolon kokemusta kuvaavat kokemukselliset kirjoitukset.

Nuorten palstan kirjoitukset ovat jatkuvaa pitkittäisaineistomaista, nuorilta nuorille suunnattua, aihepiiriltään ja tyyliältään avointa, kirjoitukset ovat pääosin episodimaisia, lyhyitä valikoituja pätkiä kirjoittajan sen hetkisestä elämästä ja ajatuksista. Tunteet ovat monella kirjoittajalla kirjoitushetkellä pinnalla ja kokemukset tuoreita. Jotkin kirjoittajat taas ovat jo ehtineet ottaa tapahtumiin enemmän etäisyyttä. Kirjoitukset ovat myös potentiaalisesti reaktiivisia eli ne sisältävät palautemahdollisuuden lukijoilta, kommenttien (409 kpl) ja vastineiden (33 kpl) muodossa. Aineistoon sisältyviä runomuotoisia (140 kpl) kirjoituksia ei tässä tutkimuksessa analysoida.⁴⁷ Aineistossa esiintyy muutamia kirjoituksia, joissa on samalla sekä kommentteja toisille kirjoittajille, että kertomusta itsestä. Nämä kirjoitukset olen lajitellut joko "kirjoituksiksi" (17 kpl) tai "kommenteiksi" sen mukaan, kummassa kirjoituksen sisällön painopiste on mielestäni ollut. Olennaista aineistossa on, että se antaa mahdollisuuden lähestyä nuorten yksinäisyyden kokemisen eri ulottuvuuksia vapaammin ja moniulotteisemmin kuin perinteiset kyselytutkimukset.

Kysymyksessä on poikittaistutkimus. Aineistossa on suuri määrä tapauksia, jotka on luokiteltu yksinäisyyden kokemisen kannalta olennaisiin muuttujiin. Luokittelulla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa teksteistä tulkittavien yksinäisyyden kokemisen eri ulottuvuuksien jäsentämistä ja niiden edelleen koodaamista tarkemmin analysoitaviksi muuttujiksi. Tarkoituksena on erillisten yksinäisyysmuuttujien ja niiden välisten suhteiden analysoiminen. Sisällön analyysin kannalta on tärkeää saada aineistolle ja teorialle käsitteellinen vastaavuus, siten että sekä teoria että tutkittava aineisto tukevat toisiaan ja ovat rakentavasti vuorovaikutuksessa keskenään. Samalla kun luokittelu nojaa osin aiempaan teoriaan ja empiiriseen tutkimukseen, on tavoitteena myös uutta kartoittava luokittelu. Monet käsitteet, kuten erilaiset yksinäisyyden tyypit, esiintyvät aiemmassa teoreettisessa ja/tai empiirisessä, kehitettyihin yksinäisyysmittareihin perustuvassa tutkimuksessa. Samoin esimerkiksi yksinäisyyden kesto ja yksinäisyyteen liitettyjä persoonapiirteitä on tutkittu aiemmin. Tässä tutkimuksessa on pyritty ottamaan mukaan nämä ja eräitä muita yksinäisyyden kokemuksen prosessissa tärkeiksi katsomiani osatekijöitä ja koota ne yhteen. Peruskehikko nojaa deduktiivisesti aiempaan tutkimukseen ja se on muodostettu kokoamalla ja yhdistelemällä. Analysoitavat muuttujat on valittu yksinäisyyden kokemisen ymmärtämistä silmällä pitäen, ja ne ovat samalla luonnollisesti osin myös aineiston teksteistä lähtöisin. Osa aineiston analysoitavista muuttujista on kokonaan aineiston tekstistä lähtöisin. Analyysin yhteydessä kehikkoa on koko ajan täydennetty ja kehitelty aineistolähtöisesti, induktiivisesti, kun on havaittu tekstistä lähtevät ja aiempaan malliin sopimattomat teemat ja tapaukset, anomaliat. Ne on pyritty poimimaan kirjoituksista ja liittämään uusina muuttujina osaksi yksinäisyyden ymmärtämisen kehikkoa. Kyseessä on siis aiempaa tutkimusta kokoava ja samalla sitä täydentävä, eksplora-

⁴⁷ Esimerkiksi Sari Taimela (2005 ja 2007) Jyväskylän yliopiston nykykulttuurin tutkimuskeskuksesta on tutkinut yksinäisyyden ja yksinolon kuvauksia suomalaisessa julkaisemattomassa runoaineistossa. Hänen tutkimusaineistonaan ovat vuonna 1999 järjestetyn Yksin-kirjoituskilpailun runoista valikoitu joukko.

tiivinen, yksinäisyyden uusia, aiemmin tutkimattomia tai tunnistamattomia ulottuvuuksia kartoittava tutkimus.

3.2.1 Tekstitelevision kirjoitukset tutkimusaineistona

Aineiston edustavuuden näkökulmasta kirjoituksia voi tarkastella muun muassa sen suhteen, millaiset nuoret kirjoittavat ja lukevat kirjoituksia, mikä on kirjoittajien ikä, kirjoittamisen motiivit, mikä on median eli tekstitelevision levinneisyys ja mistä aihepiireistä palstalla kirjoitetaan. Tekstin tuottamisen reunaehtojen näkökulmasta kirjoittamiseen vaikuttavat kirjoittamisen yhteiskunnalliset tuotantoehdot. Näitä ovat esimerkiksi kirjoittamisen kielelliset konventiot sekä se, ketkä kirjoittavat ja kenelle.

Aineiston reliabiliteettia muun muassa sen edustavuuden suhteen voidaan arvioida esimerkiksi pohtimalla ketkä kirjoittavat tekstitelevision tai sen Nuorten palstalle. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan erityisesti tavoitella sitä, että aineisto mahdollisimman hyvin edustaisi kaikkia suomalaisia yksinäisiä nuoria, esimerkiksi asuinpaikan, sukupuolen tai ikäjakauman suhteen ja aineisto sitä kautta mahdollistaisi yleistämisen kaikkiin suomalaisiin yksinäisiin nuoriin. Yleisradion tekstitelevision Nuorten palsta tarjoaa yhden aineiston ja mahdollisuuden etsiä tietyn, tutkitun ajanjakson nuorten ajatuksia yksinäisyydestä. Palsta on ollut suhteellisen pitkään toiminnassa, vuodesta 1985, ja se on toiminut säännöllisesti. Kirjoituksista heijastuu yksinäisyyden yhteiskunnalliskulttuurinen paikka eli se, minkälaisia merkityksiä yksinäisyyteen liitetään.

Tutkimukseen valittujen kirjoittajien ikä vaihtelee välillä 15–30 vuotta. Valittu ikäraja tulee mediasta eli YLE:n tekstitelevision Nuorten palstalle voivat kirjoittaa 15–30 vuotiaat henkilöt.⁴⁸ Aineistoa käsitellään analyysissä myös ikäryhmittäin, mikä mahdollistaa mielenkiintoisia vertailuja eri-ikäisten nuorten ja nuorten aikuisten välillä. Ikähaitari on melko laaja ja sen soveltuvuudesta sellaisena edustamaan nuoria ikäryhmänä voidaan toki keskustella. Nuoruus on nykyään laajempi käsite myös kronologisen iän suhteen kuin aiemmin. Sanotaan esimerkiksi, että nuoruus on pidentynyt ja raja nuoruuden ja aikuisuuden välillä on hämärtynyt. On myös muistettava, että eri nuorten kehitys- ja kypsyysasteet vaihtelevat suurestikin riippumatta heidän kronologisesta iästään. Kirjoituksista heijastuvat kirjoittajien iästä riippuen erilaiset lähtökohdat ja ongelmat, mutta toisaalta myös samanikäisten heterogeenisuus. Osa on mieleltään tai käytökseltään melkein vielä lapsia, osa jo nuoria aikuisia. Eri-ikäisillä esimerkiksi puutokset erilaisissa ihmissuhteissa aiheuttavat eri määrin yksinäisyyttä. Varhaisnuorilla on vielä erityisen tärkeätä suhde omiin vanhempiin, nuorilla ikätovereihin, myöhemmin puolestaan rakkaussuhteiden merkitys kasvaa.

Tekstitelevisio on alun perin televisiossa varsinaisten tv-ohjelmien kantoaallon signaalin ohessa lähetettävään dataan perustuva, pelkästään tekstimuo-

⁴⁸ Muutama tapaus tuli karsituksi tutkimuksesta sen vuoksi, etteivät he tästä huolimatta kuuluneet ikähaitariin, vaan olivat lähinnä vanhempia.

toista⁴⁹ tietoa välittämään kehitetty tiedonvälitysjärjestelmä.⁵⁰ Yleisradion tekstitelevisio oli maassamme ensimmäinen valtakunnallinen tekstitelevisio. Säännölliset lähetykset YLE aloitti vuonna 1981. Aluksi tekstitelevisio oli katseltavissa vain televisiosta ja niistäkin sellaisissa, joissa oli ns. tekstitelevisiomoduuli asennettuna. Tekstitelevisiomoduulit yleistyivät kuitenkin nopeasti ja olivat uusissa vastaanottimissa jo vakiona. Tekstitelevisio oli kuitenkin seurattavissa niissäkin vastaanottimissa joissa moduulia ei ollut silloin kun muuta ohjelmistoa ei lähetetty. Tällöin YLE lähetti tekstitelevisiosisältöä siten, että sivut vaihtuivat automaattisesti soljuen peräkkäin niin kauan kuin niitä riitti ja esitys alkoi sen jälkeen alusta. Yleisradion tekstitelevision Nuorten palsta on toiminut vuodesta 1985. Nuorten sivut ovat syksystä 2007 Yleisradion ilmoituksen mukaan toistaiseksi poissa käytöstä: ”YLEn Uudet palvelut keskittyy Internet-sivuston kehittämiseen. Teksti-TV:n lasten ja nuorten sivut 501–508 on lopetettu.” Sivut ovat toimitettuja ja aineistojen valinnasta, niiden mahdollisesta tiivistämisestä ja tekstitelevisiotasuun valmistelemisesta vastaa kulloinenkin Nuorten palstan toimittaja. Tutkimusaikana 1994–2004 toimittajia on ollut kaikkiaan viisi. Johanna Venhon mukaan⁵¹ mielipidekirjoituksia on tullut noin 15 kappaletta viikossa, joista 20–30 prosenttia julkaistaan. Julkaistavien kirjoitusten valinta tapahtuu aiheen kiinnostavuuden ja ajankohtaisuuden perusteella. Myös hyvä kirjoitus- ja kieliasu vaikuttavat. Kirjoituksia editoidaan ruutuun sopiviksi, tarvittaessa ylipitkiä myös lyhennetään. Ruutuun ei loppujen lopuksi mahdu kovin paljon tekstiä. Aluksi sivujen sisältö perustui lähinnä kirjepostina tulleen nuorten lähettämään aineistoon.

YLE:n tekstitelevision sivut ovat olleet nähtävissä myös Internetin kautta 1990-luvun lopusta asti. Tämä tietysti lisäsi mahdollisuuksia seurata tarjontaa. Erityisesti nuorten osalta voisi kuvitella tämän lisännen Nuorten palstan suosiota, koska he yleensä liikkuvat luontevasti netissä. Lisäksi Internetin kautta voi omia ajatuksiaan lähettää ja jakaa sekä reagoida muiden kirjoituksiin nopeammin ja helpommin kuin perinteisellä kirjeen kirjoittamisella. Tämä on luultavasti madaltanut kynnystä sekä seurata että myös osallistua Nuorten palstan kirjoitteluun eli vuorovaikutteisuus lienee kasvanut.

⁴⁹ Nykyään tekstitelevisiossa voidaan välittää myös kuvia ym. mediaa, (ns. super-tekstitelevisio). Niiden vastaanottaminen vaatii kuitenkin oman televisiossa moduulinsa, joka on uusimmissa televisioissa sisäänrakennettuna.

⁵⁰ Nykyistä tekstitelevisiota edeltäneen ns. Videotexin tarkoituksena oli yhdistää tietoverkot ja televisiot toimivaksi palvelujärjestelmäksi. Televisio toimisi eräänlaisena tietokonepäätteenä, jonka avulla käyttäjät voisivat etsiä haluamiaan tietokantoja, tarkistaa päivitettyt säätiedotukset, urheilutulokset ja uutiset, pelata pelejä, toimittaa pankkiasioita ja lähettää viestejä toisille katsojille. Kysymyksessä oli siis eräänlainen ”esi-Internet”. Järjestelmän tekniseen toteutukseen ja sen käyttöönottoon ja käyttökustannuksiin liittyi kuitenkin epäilyjä ja sen käyttö ei laajentunut. Yksinkertaistetut ja yksisuuntaisena lähetetyt teletekstijärjestelmät (nyk. tekstitelevisio) sen sijaan onnistuivat huomattavasti paremmin.

(<http://www.m-cult.net/mediumi/article.html?articleId=63&print=1&lang=fi>.)

⁵¹ Nuorten palstan toimittajana huhtikuussa 2001. Tiedot on saatu sähköpostitse.

Toisaalta verrattuna IRC:n ja chatiin⁵² ja muihin vastaaviin onlinevuorovaikutusmuotoihin tekstitelevisio on luonteeltaan erilainen. Tärkeänä erona on se, että tekstitelevisio on mediana yksisuuntainen eikä sisällä mahdollisuutta välittömään reagointiin. Vuorovaikutus on chatissa keskustelunkaltaista, ajallisesti välittömään vuorovaikutukseen perustuvaa eikä keskustelu ole siinä mielessä toimitettua kuin se tekstiteleviossa on. Toisaalta mikään ei chatissaakaan velvoita jatkamaan jonkun aloittamaa keskustelua, jolloin keskustelu saattaa yhtäkkiä katketa, se voi jatkua pitkänkin ajan kuluttua tai jäädä kokonaan huomiotta. Toisaalta chatin keskustelujen peittävyys voi vaihdella pienestä kaveripiiristä (matkapuhelin-chatit) aina valtakunnalliseen tasoon asti (esimerkiksi televisio-chatit). Chattailu on luultavasti luonteeltaan enemmän puheeseen ja keskusteluun verrattavaa toimintaa ja samalla myös nopeaan reagointiin perustuvaa, retorisesti puheenomaista ja näin ollen muodoltaan ja ehkä sisällöltäänkin impulsiivisempaa kuin esimerkiksi tekstitelevision kirjoitukset. Lisäksi chatin kaltaisten online-medioiden mahdollistama anonyymius vaikuttaa osaltaan keskustelujen aihepiirien sisältöihin ja keskustelijoiden rooleihin ja sitä myötä koko vuorovaikutuksen dynamiikkaan.

Tekstitelevision seuraaminen, kirjoittelu ja kirjoituksiin reagoiminen onkin lähempänä perinteistä kirjoittamista ja lukemista. Yleisradion tekstitelevision Nuorten palsta muistuttaakin tältä osin perinteisiä sanoma- ja aikakauslehtien nuortenpalstoja. Niissäkin nuoret tuovat monipuolisesti esille omia ajatuksiaan ja huoliaan ja pohtivat esimerkiksi yksinäisyyttään. Samoin kuin tekstiteleviossa, lehtikirjoitukset voivat vaihdella pituudeltaan, sisällöltään ja tyyliltään ne voivat olla esimerkiksi lyhyitä huomioita, runoja tai esseenomaisia perusteellisia kirjoituksia. Verrattuna chatiin, tekstitelevision kirjoitukset lienevät siis jo median luonteen vuoksi harkitumpia, jolloin esimerkiksi niihin tulevien kirjoitusten aihesisältöjen käsittely ja niiden sisältämä pohdinta on keskimääräistä chatti-keskustelua jäsentyneempää ja artikuloitumpaa. Tekstiteleviossa media-muodoltaan muistuttavat ns. keskustelupalstat. Ne ovat ihmisiä kiinnostavien, aihepiiriltään rajattujen asioiden ympärille muodostuneita rajattuja keskustelufoorumeita, joita julkaistaan Internetissä. Toisin kuin chatit ne eivät perustu reaaliaikaisen keskusteluun, vaan omia tekstejä voi lähettää ja toisten tekstejä kommentoida lähettämällä palstalle oman enemmän tai vähemmän muotoillun tekstinsä.

Kaikkia nykyajan medioita yhdistävänä tekijänä on Internet, johon on kasvavassa määrin siirretty erilaisia ja erimuotoisia sisältöjä ja jonka kautta niitä

⁵² Chatti (engl. chat) eli verkkojuttelu tai päätekeskustelu on yleiskäsite sellaisille internetin palveluille, joiden avulla voi keskustella ihmisten kanssa reaaliaikaisesti. Keskustelua voidaan käydä joko verkkosivulla, pikaviestinohjelman tai IRCin (Internet Relay Chat) kautta. Nykyään suurin osa chateista on enemmän tai vähemmän kömpelöitä yhdellä palvelimella toimivia IRC-kopioita. IRC (lyhenne sanoista Internet Relay Chat, puhekielessä irkki) on eräs Internetin vanhimmista pikaviestintäpalveluista (instant messenger), ja mahdollistaa reaaliaikaisen keskustelun Internet-käyttäjien välillä. IRC:n keskustelut käydään kirjoittamalla tekstiä ja lukemalla näyttöltä muiden kirjoittamia viestejä. IRC:iin pääsee tarkoitusta varten tehdyllä asiakasohjelmalla tai jopa joidenkin Internet-sivujen kautta. (Määritelmien lähteet: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Chat>; <http://fi.wikipedia.org/wiki/IRC>.)

pääsee käyttämään. Tekniikka on kehittynyt tekstitelevisiion käyttöönoton jälkeen niin, että kaikkiin sähköisen vuorovaikutuksen muotoihin voidaan osallistua periaatteessa ajasta ja paikasta riippumatta. Kannettavat tietokoneet ovat yleistyneet ja esimerkiksi matkapuhelimissa on nykyään yhä useammin Internetin selausmahdollisuus.

Tarkasteltaessa vielä edellä esitettyjä median ja median käytön yleisyyden kehitystrendejä yksinäisyystutkimuksen kannalta, voi lähestymistapoja olla monenlaisia. Ensinnäkin medioiden käyttömahdollisuuksien laajeneminen ja muutokset osaltaan vaikuttavat nuorten itsensä mahdollisuuksiin jakaa ajatuksiaan aiempaa monipuolisemmin ajasta paikasta riippumatta. Toisaalta eri mediat kilpailevat osaltaan huomiosta ja eriyttävät keskusteluja osaryhmiin. Luultavasti on kuitenkin niin, että esimerkiksi yksinäisyyden kaltaiset ikuisuusaiheet ovat siinä mielessä mediasta riippumattomia, että ne pääsevät mediasta riippumatta tai mediasta riippuen: eri medioilla on erilaiset mahdollisuudet tuoda asia esiin. Lisäksi tutkijan kannalta eri medioista kerättävä yksinäisyystieto luultavasti lähinnä täydentää toistaan. Esimerkiksi chatin kaltaisesta mediasta voisi kerätä keskustelunaiheita ja tekstitelevisiosta niiden sisältöjä. Yksinäisten itsensä kannalta voidaan aina miettiä onko nuorissa olemassa osaryhmiä, jotka ovat erilaisten medioiden ja niiden tarjoamien vuorovaikutusmahdollisuuksien tavoittamattomissa. Epäilemättä niitä aina on. Jos yksinäisyyttä tutkittaisiin esimerkiksi erityisesti mediasta syrjäytyneiden nuorten kannalta tämä tulisi ottaa huomioon aineistonkeruussa. Tässä tutkimuksessa pyritään kuitenkin tavoittamaan yleisesti suomalaisten nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessin erilaisia muotoja ja ulottuvuuksia nuorten itsensä aiheesta vapaaehtoisesti kirjoittamalla syntyneitä tekstejä analysoimalla ja kytkemään ne aiemman tutkimuksen teoria- ja metodiyhteyteen. Nuoret, kuten muutkin, tekevät huomioita sekä omasta, että ympäristönsä kokemuksista ja heillä on tässä suhteessa vaihtelevassa määrin sekä henkilökohtaisia, alakulttuurisia että yhteisiä kulttuurisia, universaalejakin, kokemuslähteitä yksinäisyyden suhteen. Tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoitukset heijastelevat osaltaan näitä kokemuksia. Oletettavaa tällöin on, että nämä tulevat YLE:n tekstitelevisiion Nuorten palstan kaltaisen median kautta tämän tutkimuksen tutkimusasettelun kannalta riittävän kattavasti ja monipuolisesti esiin. Tutkijan tulisi ottaa kulloisenkin aineistonsa julkaisumedian ominaisluonne huomioon tehdessään tutkimusaiheeseensa liittyen hypoteeseja, aineistorajauksia, analysoidessaan, tulkitessaan ja johtopäätöksiä tehdessään.

Potentiaalisista kirjoittajista, tässä tapauksissa yksinäisyydestä kirjoittavista nuorista, pois ovat saattaneet jäädä esimerkiksi sellaiset syrjäytyneet nuoret, joita ei kiinnosta tai joilla ei syystä tai toisesta ole mahdollisuutta kirjoittaa tekstitelevisioon. Pahasti syrjäytyneiden lisäksi ehkä myös äärimmäisen masentuneet eivät välttämättä edes seuraa saati kirjoita tekstitelevisiion kaltaisiin medioihin tai ylipäättänsä minnekään. Toisaalta myöskään monet onnelliset tai onnellisesti yksin olevat eivät koe tarpeelliseksi pohtia yksinäisyyttä tai ainakaan kirjoittaa siitä. Vajaaedustettuina ovat luultavasti esimerkiksi yksinäisyydestä jo selvinneet tai kaikkein ahdistuneimmat tai muilla tavoin kuin kirjoittamalla itseään purkavat. Aktiiviset kirjoittajat, esimerkiksi ne, jotka

pitävät päiväkirjaa tai ehkä myös ne, joille aihe on ajankohtainen eivätkä voi muuten purkaa ja jakaa ajatuksiaan, ovat varmasti tässäkin mediassa hyvin edustettuna. Joillekin nuorille saattaa olla helpompi kirjoittaa kuin puhua ongelmistaan. Voitaneen kuitenkin olettaa, että tekstitelevisioon kirjoittavat tavalliset suomalaiset nuoret.

Tekstitelevisioon kirjoitettujen kirjoitusten aihepiirien kirjo on laaja ja on vaikea kuvitella, miksi se ei kattaisi vastaavia aihepiirejä kuin muutkin yhtä laajalle levinneet mediat tai miksi se rajaisi olennaisia osaryhmiä kirjoittajista pois. Tekstitelevisiolle on tyypillistä, että tietyistä teemoista kirjoitetaan kausittain, erityisesti jos teema kiinnostaa muitakin lukijoita ja saa aikaan reaktioita ja kommentteja muilta lukijoilta. Tietyt aihepiirit nousevat yhä uudelleen muita useammin esiin. Yksinäisyyden teeman lisäksi muita tekstitelevisioon Nuorten palstalla esiintyneitä teemoja ovat olleet esimerkiksi seurustelu, päihteet, uskonto, luonto ja luonnonsuojelu ja syömishäiriöt.

Kirjoittamisen motiiveina voi olla esimerkiksi omien ajatusten selvittäminen, itsensä purkaminen, identiteettityö, kommenttien ja neuvojen saaminen ja antaminen. Voidaan myös pohtia kenelle nuoret kirjoittavat tekstitelevisioon kirjoittaessaan. Kirjoittamisen kohde ei välttämättä ole kirjoittajallekaan tiedostettuna. Paitsi itselle kirjoittamisena, ajatusten selventäjänä ja purkajana, kirjoittamisen kohde voi olla esimerkiksi muut nuoret, vertaiset ja ehkä aikuisetkin. Lisäksi tekstiteleviossakin on olemassa vuorovaikutuksen mahdollisuus vastineiden ja kommenttien muodossa. Tällöin voidaan myös odottaa ja etsiä apua neuvojen, muiden ihmisten kokemusten, kautta.

Kirjoituksilla on myös aina tietyt yhteiskunnalliset tuotantoehdot. Kulttuuri, asenteet ja perinteet vaikuttavat tekstin tuottamiseen ja sen tulkintaan. Kirjoittamiseen vaikuttaa tietoisuus lukijoiden odotuksista. Ziehe (1989, 52–53) kirjoittaa moderniteetin myötä lisääntyneen refleksiviteetin ongelmasta. Nuori kohtaa kulloisetkin kulttuuriset kuvat nuorista. Tämä vaikuttaa ensinnäkin nuoriin itseensä, heidän odotuksiinsa ja toiveisiinsa siitä mikä on nuoruus, mitä nuoruuteen kuuluu, millainen nuoren pitäisi olla. Toiseksi tämä koskee myös nuorisoa tutkivia, jotka myös valikoivat ja suodattavat kysymyksensä ja nuorilta saamansa vastaukset aina kulloistenkin diskurssien kautta. Tuloksena voi olla enemmänkin luetteloita nuoria ja nuoruutta koskevien eri diskurssien kirjosta kuin autenttisia tarinoita nuorten omasta elämästä. Muodollisissa yhteyksissä, kuten radiossa ja televisiossa tämä piirre Ziehen mukaan vain korostuu.

Lähtökohtana tässä tutkimuksessa on, että nuoret kirjoittavat nuorille. Aihepiirit ja kielen käyttö ovat sen mukaisia. Voidaan myös pohtia kirjoittaako kirjoittaja yhteiskunnallisten konventioiden mukaisesti l. onko löydettävissä yksi tai useampi yleinen ja yhdenmukainen kaava kirjoitusten muodo(i)ssa. Tekstitelevisioon Nuorten palstan kirjoitukset ovat muodoltaan ja pituudeltaan samankaltaisia kuin mitä julkaistaan painettuna eri lehtien nuortenpalstoilla. Useimmista kirjoituksista näyttäisi löytyvän johdanto (menneisyys), pääasian kertominen (nykyisyys) ja lopetus (tulevaisuus). On mahdollista, että yksittäisten tekstien sisäinen logiikka muuttuu, esimerkiksi alun myönteisestä sävystä lopun kielteiseksi. Myös sisäisesti epäloogisia tai ainakin epäselviä kirjoituksia löytyy ainakin muutama. Osa teksteistä on lyhyitä muutaman virkkeen tuo-

kiokuvauksia yksinäisyydestä, suurin osa on muutaman kappaleen kertomuksia sen hetkisestä elämäntilanteesta, joukossa on myös pidempiä tekstejä, eräänlaisia minielämäkertoja.

On tietysti muistettava, että yksinäisyyden kokeminen on prosessi ja siinä on aina mukana myös henkilökohtaisia ja henkilöhistoriallisia, kullekin yksilölle ainutlaatuisia piirteitä. Yksilön oman kokemushistorian ja persoonapiirteiden ja yksinäisyyden keston lisäksi myös kontekstitekijät eli ympäristö- ja tilannetekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen. Välittömän kokemusympäristön lisäksi yksinäisyyden ja yksinolon kokeminen liittyy kulloinkin vallitseviin arvoihin ja normeihin sekä kulttuuriin laajemminkin. Tämän vuoksi edustavaakin aineistoa on tarkasteltava yleistysten suhteen kriittisesti.

Yksinäisyyden kokemisen osatekijöitä ei todellisuudessa voi erottaa toisistaan, vaan ne kaikki yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Ne muodostavat yksinäisyyden kokemisen prosessin siihen liittyvänä toimintana ja rakenteina sekä toisaalta merkityksinä ja funktiona, so. eräänlaisen yksinäisyyden kokemisen habituksen.

3.2.2 Aineiston kuvaus

Taustamuuttujia olen kirjannut ja koodannut mahdollisuuksien mukaan.⁵³ Sosiodemografisia taustamuuttujia ovat nuoren ikä ja/tai ikäluokka sekä sukupuoli.

Tutkimuksessa naisia on 360 (68,2 %) ja miehiä 163 (31,2 %).⁵⁴ Naiset ovat siis yliedustettuna tässä tutkimuksessa. Tarkempia sukupuolittaisia ja ikäluokittaisia eroja yksinäisyyden kokemisen suhteen käsitellään myöhemmissä luvuissa aineiston analyysin yhteydessä. Tässä yhteydessä lähinnä vain esitellään aineiston taustamuuttujien jakaumat.

TAULUKKO 3 Kirjoittajien sukupuoli⁵⁵: summat ja prosenttiset frekvenssit.

| | Kirjoittajan sukupuoli | |
|----------|------------------------|---------|
| | kpl | % |
| Mies | 163 | 31,2 % |
| Nainen | 360 | 68,8 % |
| Yhteensä | 523 | 100,0 % |

Analyyysiin tulevien kirjoitusten kirjoittajien keski-ikä on 21 vuotta ja moodi on 20 vuotta.

⁵³ Tavanomaiseen kyselytutkimukseen verrattuna on taustamuuttujien selville saaminen tietysti huomattavasti rajoitetumpaa ja vaikeampaa, jolloin taustamuuttujien osalta kato jää suureksi.

⁵⁴ Koska tämän tutkimuksen ikäjakauma on suhteellisen laaja, voisi nuorimmasta ikäryhmästä käyttää nimitystä tytöt ja pojat. Yhdenmukaisuuden vuoksi käytetään kuitenkin käsitteitä miehet ja naiset.

⁵⁵ Mukaan on siis voitu laskea vain ne, joiden sukupuoli ilmenee selvästi kirjoituksen sisällöstä.

TAULUKKO 4 Kirjoittajien ikä⁵⁶: summat ja prosenttiset frekvenssit.

| | Kirjoittajan ikä | |
|----------|------------------|---------|
| | kpl | % |
| 15 | 12 | 3,3 % |
| 16 | 19 | 5,1 % |
| 17 | 34 | 9,2 % |
| 18 | 28 | 7,6 % |
| 19 | 38 | 10,3 % |
| 20 | 59 | 16,0 % |
| 21 | 29 | 7,9 % |
| 22 | 28 | 7,6 % |
| 23 | 25 | 6,8 % |
| 24 | 18 | 4,9 % |
| 25 | 26 | 7,0 % |
| 26 | 13 | 3,5 % |
| 27 | 11 | 3,0 % |
| 28 | 9 | 2,4 % |
| 29 | 1 | ,3 % |
| 30 | 19 | 5,1 % |
| Yhteensä | 369 | 100,0 % |

Ikäluokittain järjestettynä eniten eli vajaa puolet kirjoittajista on 20–24- vuotiaita. Lähes yhtä paljon, noin kolmannes, on 15–19-vuotiaita ja vähiten, noin viidennes, 25–30- vuotiaita.

TAULUKKO 5 Kirjoittajien ikäluokka: summat ja prosenttiset frekvenssit

| | kpl | % |
|----------------|-----|---------|
| 15–19-vuotiaat | 131 | 35,5 % |
| 20–24-vuotiaat | 159 | 43,1 % |
| 25–30-vuotiaat | 79 | 21,4 % |
| Yhteensä | 369 | 100,0 % |

Tutkimuksen miehet ovat naisia hieman vanhempia⁵⁷. Tutkimuksessa tarkastellaan miehiä ja naisia eri muuttujien osalta myös ikäluokittain, joten tämä ei vääristä tutkimusta ja mahdolliset löytyneet erot voidaan löytää ja analysoida.

⁵⁶ Mukaan on voitu siis laskea vain ne, joiden ikä ilmenee selvästi kirjoituksen sisällöstä.

⁵⁷ Naisten mediaani-ikä on 19 (ka. 19,7) vuotta ja miesten 20 (ka. 22,8) vuotta, ($p < 0,001$).

TAULUKKO 6 Kirjoittajien sukupuoli ikäluokittain esitettynä: summat ja prosenttiset frekvenssit.

| | | Kirjoittajan sukupuoli | | | |
|-----------|----------------|-----------------------------|---------|---------|----------|
| | | | Mies | Nainen | Yhteensä |
| Ikäluokka | 15–19-vuotiaat | kpl | 23 | 87 | 110 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 21,5 % | 41,0 % | 34,5 % |
| | 20–24-vuotiaat | kpl | 48 | 89 | 137 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 44,9 % | 42,0 % | 42,9 % |
| | 25–30-vuotiaat | kpl | 36 | 36 | 72 |
| | | % kirjoittajan | 33,6 % | 17,0 % | 22,6 % |
| Yhteensä | | kpl | 107 | 212 | 319 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

Vähiten kerättyjä kirjoituksia on aineiston keruun alkamis- ja päättymisvuosina. Tämä johtuu siitä, että kirjoitusten keräämisen alku ja loppu sijoittuvat kalenterivuoden puoleen väliin.

TAULUKKO 7 Kirjoitusten julkaisuvuosi: summat ja prosenttiset frekvenssit.

| Kirjoituksen julkaisuvuosi | kpl | % |
|----------------------------|-----|---------|
| 1994 | 24 | 3,4 % |
| 1995 | 40 | 5,6 % |
| 1996 | 49 | 6,8 % |
| 1997 | 95 | 13,3 % |
| 1998 | 100 | 14,0 % |
| 1999 | 117 | 16,3 % |
| 2000 | 90 | 12,6 % |
| 2001 | 70 | 9,8 % |
| 2002 | 49 | 6,8 % |
| 2003 | 62 | 8,7 % |
| 2004 | 20 | 2,8 % |
| Yhteensä | 716 | 100,0 % |

Analyyssissä on mukana 716 kirjoitusta. Niihin lähetettyjä kommentteja (409 kpl) tutkin ennen kaikkea yksinäisyydestä selviämisen ja yksinäisyyden kanssa elämään oppimisen näkökulmasta.

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI⁵⁸

4.1 Tutkimusmenetelmistä

Metodi voi tarkoittaa paitsi teknisesti säännönmukaista aineiston käsittelytapaa myös ajattelutapaa ja tutkimusotetta. Esimerkiksi fenomenologisesta tai hermeneuttisesta tutkimusmetodista ei ole mahdollista esittää tarkkaa kuvausta. Se saa muotonsa kulloisenkin tutkimuksen erityispiirteistä. Nämä määräytyvät tutkijan, tutkittavan ja tilanteen mukaan. Tavoitteena on saavuttaa tutkittavan kokemuksen ja hänen ilmaisunsa merkitykset mahdollisimman autenttisina. (Laine 2001, 31.)

Tutkimuksessa sovelletaan teoria- ja menetelmätriangulaatiota. Tutkimuksen teoria-empiria-teoria-vuorovaikutusprosessi on sekä ymmärtävä ja kuvaileva että eksploratiivinen ja eklektinen. Siinä käytetään yksinäisyyden ymmärtämisen kehikon ympärille luodun aineiston tulkinna ja jäsentelyn apuna ja oleellisena osana tutkimusmuuttujien välisten suhteiden yhteyksien etsimisessä myös tilastollisia, kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tämä tutkimus on lähestymistavaltaan ennen muuta sosiologinen ja se sijoittuu tieteenfilosofisesti lähinnä fenomenologisen kulttuurintutkimuksen piiriin. Siinä yksinäisyyden kokemus on ymmärrettävissä merkityssuhteeksi, joka vaatii muodostukseen sekä tajunnallisen subjektin että maailman, johon tuo subjekti asettuu suhteeseen. Tutkimusmenetelmissä hyödynnetään ja sovelletaan ymmärtävän ja kuvailevan sosiologian tutkimusperinnettä mutta ne sisältävät myös kvantifioivaa otetta. Tässä tutkimuksessa käytettävien tutkimusmenetelmien sijoittaminen perinteiselle kvalitatiivinen–kvantitatiivinen -akselille olisi hieman

⁵⁸ Tässä luvussa sivutaan kysymystä tutkimuksen luotettavuudesta. Luvussa 7.1 Tutkimuksen luotettavuudesta” jatketaan käsittelyä tiivistetymmin.

keinotekoista eikä se ehkä ole mielekäästä tai tarpeellistakaan.⁵⁹ Todellisuudessa yhteiskuntatieteellisessä kulttuurintutkimuksessa käytettyjen tutkimusmenetelmien rajat ovat usein epäselvät ja samassa tutkimuksessa käytetään ja hyödynnetään yleisesti sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmenetelmiä (Eskola & Suoranta 1998, 13 ja 165; Alasuutari 1999, 32).

Tässä tutkimuksessa on kyse olennaisesti käsitteiden määrittelyistä, joita käytetään apuna tekstien tulkinnassa. Tekstien tulkinta on vuorovaikutuksessa teorian kanssa. Ensiksi määritellään tutkimuksen avainkäsitteet ja esitetään niistä aineistoesimerkkejä tulkinnan havainnollistamiseksi. Käytetyt keskeiset käsitteet tulevat pääosin aikaisemmasta yksinäisyystutkimuksesta. Aineiston tulkinta ei ole kuitenkaan kokonaan deduktiivista, vaan aineistosta etsitään myös mahdollisia yhdenmukaisuuksia, jotka eivät sovi aiempaan tutkimukseen, jotka sitten puolestaan liitetään osaksi teoriaa. Avainkäsitteinä ovat muun muassa yksinäisyyden tyypit, yksinäisyyden kesto ja yksinäisyyden sisäiset ja ulkoiset osatekijät.

Avainkäsitteet on tekstien sisällön tulkinnan kautta ensiksi etsitty ja luokiteltu. Tavoitteena on sekä tiivistää tekstien sisältämät yksinäisyyden kokemisen osa-alueet niin, että niitä voidaan tarpeen mukaan käsitellä sekä osa-aluekohtaisina muuttujaryhminä että yksittäisinä muuttujina. Empiirisen aineiston analyysi alkaa esittelemällä ensiksi kunkin yksinäisyyden kokemisen osa-alueiden absoluuttiset ja suhteelliset jakaumat tarvittaessa myös taulukoin ja kuvioidin havainnollistettuna.

Tutkimuksessa pyritään selventämään sekä yksinäisyyden avainkäsitteiden että yksinäisyyttä lähellä olevien ja siihen läheisesti kytkeytyvien muuttujien, kuten masentuneisuus, suhdetta toisiinsa. Vertailtavat muuttujaryhmät on ryhmitelty osa-alueittain tutkimuksessa kehitetyn ”Yksinäisyyden tutkimisen kehikon” mukaisesti. Tavoitteena on selventää sekä yksinäisyyden kokemisen eri osa-alueiden että näiden osa-alueiden yksittäisten muuttujien välisiä yhteyksiä.

Aineiston analyysissä tutkimusmuuttujien välisten suhteiden yhteyksien etsimisessä käytetään apuna tilastollisia, kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Muuttujien yhteyttä toisiinsa selvitetään ristiintaulukoimalla niitä toisiinsa tutkimusasetelman pohjalta. Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteyksiä etsitään ja havainnollistetaan khiin neliötesteillä ja yhteyksien merkitsevyytensä kuvataan p-arvojen avulla. Ristiintaulukoinnilla pyritään osaltaan parantamaan tutkimuksen reliabiliteettia tai uskottavuutta etsimällä ja todentamalla suuren muuttujamäärän keskinäisiä yhteyksiä. Kysymys ei kuitenkaan ole missään tapauksessa kausaalisuhteiden etsinnästä, vaan tarkoituksena on lähinnä etsiä laajan aineiston ja lukuisten muuttujien joukosta ne, joilla on ainakin tilastollinen yhteys toisiinsa. On korostettava, että muodostetut muuttujaryhmät eivät ole mielivaltaisia, vaan ne ovat joko aiemman empiirisen tai teoreettisen tutkimuksen pohjalta yhteenkytkettyjä. Tässäkin tutkimusasetelmassa korostuu

⁵⁹ Esimerkiksi Alasuutarin (1999, 32) mukaan ihmistieteiden tutkimuksen menetelmällistä kenttää ei ole mielekäästä jakaa ”kvantitatiivisiin” ja ”kvalitatiivisiin” menetelmiin.

tutkimuskohteen ymmärtämiseen pyrkivä lähtökohta ja samalla ennen kaikkea tulosten tulkinnan merkitys.

Empiirinen sosiologinen kulttuuritutkimus on yleensä tietyn ongelma-
kentän hahmottamista vuorovaikutuksessa aineiston kanssa. Fenomenologinen
sosiologia on paradigmaattisessa mielessä konstruktivistista, koska siinä pyri-
tään ymmärtämään inhimillistä toimintaa sellaisena kuin se ilmenee tässä ja nyt,
ottaen huomioon merkitykset, joita toiminnalla on toimijoille. Ontologisesti
fenomenologinen sosiologia lähtee siitä, että todellisuus tuotetaan sosiaalisesti
merkityksenantoprosessissa, joka liittyy kaikkeen inhimilliseen toimintaan.
Fenomenologinen sosiologia on myös epistemologisesti ja metodologisesti
konstruktivistista. Siinä katsotaan myös tutkimustulosten olevan sosiaalisesti
tuotettuja tulkintoja. Tutkittavien kanssa tulisi pyrkiä suoraan kommunikaati-
osuuteeseen, mikäli halutaan ymmärtää heidän tarkoittamiaan merkityksiä.
(Puuronen 1997, 204–205.) Moilasan (2002, 98) mukaan fenomenologisen tutki-
muksen aineiston pitäisi olla tutkittavaa ilmiötä kuvaavaa, ei selittävää. Feno-
menologia tutkii elettyjä kokemuksia. Tutkimuksessa nämä kokemukset täytyy
kyetä muuntamaan teksteiksi ja sitten analysoida ilmiöiden merkitystä ja luon-
netta. Hermeneutiikka täydentää fenomenologista lähestymistapaa olemalla
elettyjen kokemusten ilmaisujen tulkinnan apuväline. Tulkintaprosessit ovat
kuitenkin aina viime kädessä subjektiivisia. Toiset tutkijat voivat olla herkempiä
tai näkemyksellisempiä tutkittavan aineiston suhteen. Kvalitatiivisessa tutki-
muksessa tutkija tekee siis subjektiivisia tulkintoja tutkittavien subjektiivisista
tulkinnoista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita mielivaltaisuutta tulkinnoissa. Sub-
jektiivisiä kokemuksia voidaan pätevästi kuvata (Moilanen 2002, 92.) Feno-
menologia on ollut nuorisotutkimuksissa lähinnä yleinen tieteenfilosofinen
lähtökohta tai perspektiivi, josta tietyt tutkimusongelmat nousevat keskeisiksi.
Fenomenologista metodia, siten kuin se ymmärretään fenomenologisessa filo-
sofiassa, ei ole käytetty empiirisessä nuorisotutkimuksessa lainkaan. (Moilanen
2002, 91; Puuronen 1997, 204–205.) Tässä tutkimuksessa fenomenologia on
lähinnä yksi epistemologinen lähtökohta, yritys laadullisen, kuvailevan aineis-
ton tulkinnan avulla ymmärtää yksinäisyyden kokemista.

Teoreettisen tiedon lisäksi tässä tutkimuksessa tavoitellaan tutkimuksen
kytkemistä empiriaan. Behavioristisia, perinteisesti esimerkiksi luonnontietei-
den hyödyntämiä tutkimusmenetelmiä syytetään usein mekanistisiksi ja hel-
posti ihmisten sisimmät ajatukset ja tunteet tavoittamatta jättäviksi. Toisaalta
fenomenologiset lähestymistavat eivät yleensä johda empiirisesti ja systemaati-
sesti testattaviin teorioihin. Nämä lähestymistavat voidaan kuitenkin yhdis-
tää⁶⁰. Yksinäisyys on oivallinen tutkimuskohde fenomenologis-behavioristiselle
lähestymistavalle. Tällöin pyritään tavoittamaan ihmisten omat yksinäisyyden
kokemisen muodot samalla kun niitä kerätään esimerkiksi haastattelemalla,
avoimia kysymyksiä sisältävillä kyselyillä tai vaikka novelleja tai runoja ana-

⁶⁰ Esimerkkinä Peplaun ja Perlmanin (1982) attribuutioteoria; katso esimerkiksi luvussa
6.5.1: Onko yksinäisyys yksilön sisäinen vai yksilöiden välinen ongelma?

lysoimalla. Näin voidaan tavoittaa ja käsitellä systemaattisemmin laajoja materiaaleita. (Rubenstein ja Shaver 1982, 206–207.)

Tässä tutkimuksessa on kyse ymmärtävästä ja kuvailevasta tutkimuksesta, johon sisältyy myös selkeästi selittävää tutkimusotetta. Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon (2002, 188–189) mukaan kuvailevassa tutkimuksessa pyritään jonkin tuntemattoman asian tai tilanteen mahdollisimman tarkkaan ja oikeaan esittämiseen. "Tuntemattomuus" voi tarkoittaa, että asiaa ei ole aikaisemmin lainkaan tutkittu tai että halutaan selvittää, onko mahdollisesti tapahtunut muutoksia ja millaisia muutokset ovat. Lisäksi voidaan tehdä kansainvälisiä, alueittaisia, sosiaaliryhmittäisiä, sukupuolittaisia ja kymmeniä muita vertailuja. Erityisesti ajallisissa ja muissa vertailuissa on kuvailevan ja selittävän tutkimuksen raja häilyvä. Kun kysymyksessä ovat esimerkiksi poliittisen kulttuurin muutokset tai rikoksen uhriksi joutumisen riskin kansainväliset erot, vertailu sisältää helposti havaittujen erojen syitä koskevia päätelmiä. Tällöin voidaan puhua ainakin kausaalistyyppisestä tutkimuksesta, joskin selkeiden kausaalipäätelmien teko heterogeenisen aineiston pohjalta on vaikeaa. Teorian tehtävä kuvailevassa tutkimuksessa on sosiaalitieteen kannalta merkityksellisten käsitteiden rajaaminen ja määrittely sekä teoreettisen, usein abstraktisen käsitteen ja operationalisoidun, konkreettisen mittarin yhteyden järkevä hahmottaminen. Selittävässä tutkimuksessa esiintyy lisäksi teoreettisten käsitteiden keskinäisiä yhteyksiä koskevia teorioita. Analysointi yleisellä tasolla merkitsee vaihetta, jossa aluksi muodostetaan tutkittavaa asiaa kuvaavat mittarit ja sen jälkeen esitellään asia sopivaksi katsotulla tavalla. Osajoukkojen erilaisuus tai samantaisuus tuodaan esille. Tuloksia voidaan myös vertailla aikaisempiin tutkimuksiin. Kun taulukointia käytetään analyysikeinona, voidaan tutkittavan ilmiön jakaumaa tai yleistä tasoa kuvata prosenttijakaumina. Osajoukkojen vertailuun ristiintaulukointi sopii hyvin. Alaryhmien erojen yleistettävyyttä voidaan selvittää khiin neliö -testillä. (Alkula, Pöntinen ja Ylöstalo 2002, 188–189.) On metodologisesti mielenkiintoista tutkia millaisia yksinäisyyden kokemisen eri ulottuvuuksia löytyy, kun tutkimusaineisto on koottu perinteisiä, usein kaavamaisia kyselytutkimuksia vapaammin:

a) Kirjoittamisen riippumattomuus tutkimusasetelmasta ja sen vapaaehtoisuus ja pakottomuus. Tekstin tuottamisvaiheessa tutkijan vinouttava vaikutus on pieni (olematon). Kirjoittajia ei "ohjata" ennalta annetulla tutkimusasetelmalla ja aiheajauksella, jotka voisivat vaikuttaa kirjoittajiin ja kirjoituksiin. Näin välteetään haastattelu- ja kyselytutkimusta toisinaan vaivaava vastausten vinoutuminen (bias-vaikutus), jossa vastaaja saattaa muokata vastauksiaan sen mukaan mitä katsoo sosiaalisesti toivottavaksi tai itsestään mahdollisimman edullisen kuvan antavaksi. Haastattelija tai lomake voi tahtomattaankin vinouttaa vastauksia (kysymysten sisältö, asettelu, järjestys, haastattelijan äänenpaino). Tämän tutkimuksen aineistoa voi verrata omaelämäkerran kirjoittamiseen:

Haastatteluun verrattuna omaelämäkerran kirjoittaminen on tilanteena aivan toisenlainen. Kirjoittaessaan ihminen on yksin ajatustensa, kokemustensa, motivaationsa ja kirjoitusvälineidensä kanssa, mikään välitön vuorovaikutussuhde ei häntä häiritse. Omaelämäkertaa pidetäänkin usein pidäkkeettömänä

mahdollisuutena purkautua tai tunnustaa, tarinana, joka kerrotaan ikään kuin tosi ystävälle, johon voi täysin luottaa ja jolta ei salata mitään. Näin ei tietenkään ole aina, joskus elämäkerrat ovat äärimmäisen varovaisia. (Eskola & Suoranta 1999, 124.) Tutkittaville ei esitetä valmiita tutkijan muodostamia kysymyksiä, jotka helposti rajaavat tutkittavan aiheen, ainakin oman tutkimusasetelmani kannalta, liian kapeaksi. Tämä pätee erityisesti tutkittaessa yksinäisyyden tapaista laajaa, monelta osin vielä tutkimatontakin ilmiötä.

Strukturoidut kyselyt eivät anna vastaajalle mahdollisuutta kuvata omia tunteitaan, ajatuksiaan, motiivejaan, toimintamallejaan jne. yhtä hyvin kuin vapaamuotoisemmat menetelmät. Esimerkiksi yksinäisyyden keston liittyvät aikatekijät ja tietyt tilannesidonnaiset tekijät, kuten esimerkiksi vanhemman kuolema, vanhempien avioero, ystävän menetys tai uudelle paikkakunnalle muutto, jäävät standardimittareiden kategorioissa huomioitta. (Terrell-Deutsch 1999, 25.)⁶¹

b) Kirjoitetuksi tulevat ne asiat, ongelmat, jotka kulloinkin ovat kirjoittajalle ajankohtaisia, polttaviakin. Nuorten palstan kirjoitukset ovat aihepiiriltään vapaita eli nuoria ei ole pyydetty kirjoittamaan nimenomaan yksinäisyydestä, vaan he ovat vapaasti saaneet purkaa kaikkia mieltään askarruttavia ajatuksiaan. Tällöin yksinäisyydestä kirjoittamisen voisi olettaa olevan pakottomampaa kuin tilanteessa, jossa siitä nimenomaan pyydetään kirjoittamaan.

c) Perinteisessä kyselytutkimuksessa lasten ja nuorten erilaiset ja toisiinsa nähden myös eriaikaiset kehitysvaiheet ja niihin liittyvät erilaiset sosiaaliset tarpeet, tiedot ja taidot sekä tunteet jäävät helposti huomioimatta.⁶² Lapset ja nuoret eivät välttämättä osaa vielä eritellä tunteitaan yhtä hyvin kuin aikuiset, jolloin yksinäisyys saattaa jäädä havaitsematta tai tulla aliarvioituksi. Tämä koskee osin myös itsetuotettua materiaalia erityisesti jos kyseessä on lapsen tai itsearvio. Osa voi olla kykenemättömiä, kypsymättömiä ja/tai haluttomia tuottamaan materiaalia. Oman aineistoni kirjoituksissa on myös enimmäkseen⁶³ kyse kirjoittajien omista arvioistaan itsestään, mutta kirjoittajat eivät ole enää lapsia.

d) Kerätyt yksinäisyyskirjoitukset eivät ole syntyneet mitään tiettyä tutkimusasetelmaa varten, vaan vapaasta kirjoittamisen halusta ja tarpeesta. Verrattuna perinteiseen kyselytutkimuksen avulla saatavaan aineistoon tällaisessa aihepiiriltäänkin vapaassa kirjoittelussa ei synny yhtä helposti asetelmaa, jossa kirjoitukset saattaisivat heijastaa tutkittavana ja arvioitavana olemiseen sekä tehtävään tutkimukseen, sen aihepiiriin ja sen tuloksiin kohdistuvia toiveita ja odotuksia.

⁶¹ Vrt. Larsonin (esimerkiksi 1982 Larson et al.; 1997 ja 1999) tekemät tutkimukset, joissa koehenkilöille lähetetään satunnaisesti eri aikoina signaali (hakulaite tms.), jolloin he raportoivat kulloisenkin tunnetilansa lisäksi mm. sosiaalisesta kontekstistaan.

⁶² Ks. Parkhurst & Hopmeyer 1999, 56-79.

⁶³ Toisinaan kirjoittajat kertovat muiden arvioista itsestään tyyliin "minua on aina pidetty iloisena ja itsevarmana", mutta sellainenkin arvio on tietysti aina valikoitua eli subjektiivista.

e) Aineisto on ajallisesti vapaata ja kattavaa eli tutkimuksen kohteena on kymmenen vuoden (1994–2004) ajalta kerätyt kirjoitukset. Tämä mahdollistaa ainakin jossakin määrin myös toisaalta pysyvyyksien, toisaalta trendien etsimisen aineistosta.

Ongelmana perinteiseen kyselytutkimukseen verrattuna on, ettei kirjoittajilta saada riittävästi taustatietoja.⁶⁴ Kirjoittajia on myös käytännössä mahdollista tavoittaa jälkikäteen, esimerkiksi jatkokysymyksiä varten.

Omaelämäkerroissa on haastatteluihin verrattuna se ongelma, että paljon ja tutkimuksen kysymyksenasettelun kannalta keskeisiäkin asioita voi jäädä kertomatta, alkaen sukupuolesta, iästä jne. Niinpä omaelämäkertoja on turha käyttää jonkin historiallisen tapahtumaketjun tai henkilön oman elämän rekonstruoinnin yksinomaisena lähteenä. Sen sijaan ne kertovat olennaisen siitä, miten oma elämä kertojan näkökulmasta on kertomushetkellä hahmottunut, mitkä asiat ovat siinä päällimmäisiä ja mitkä toissijaisia. Oletettavasti omaelämäkertoja harvoin kirjoitetaan täysin omasta päästä keksien. Sen sijaan mukaan mahtuu paljon muistivirheitä, vääriä ja puutteellisia yksityiskohtia, epämieluisien tapahtumien selittelyä jne. (Roos 1987, 31–35.)

Myös se mistä kirjoitetaan on aina tietyllä tavalla suodatettua ja valikoitua:

(Oma)elämäkerta on aina otos tai näyte menneistä tapahtumista. Ihmisen kertoessa elämäntarinaansa hän valikoi, arvioi ja painottaa sitä, mitä hänen elämässään aiemmin on tapahtunut. Lisäksi arviointi tapahtuu tämän päivän näkökulmasta. Elämäkerroissa esiintyvät henkilöt muistetaan sellaisina kuin he ovat nykyään, menneitä tapahtumia arvioidaan nykyisen tietämyksen valossa jne. (Syrjälä & Numminen 1988, 71–72.)

Omaelämäkertaan verrattuna tekstitelevisioon kirjoittavilla on tapahtumiin usein huomattavasti lyhyempi ajallinen etäisyys, eivätkä ne luultavasti useinkaan ole ehtineet muotoutua ja muokkautua yhtä paljon kuin omaelämäkertojen tekstit. Tunteet ovat monella kirjoittajalla kirjoitushetkellä pinnalla ja kokemukset tuoreita ja kirjoitukset episodimaisia. Jotkin kirjoittajat taas ovat jo ehtineet ottaa tapahtumiin enemmän etäisyyttä. Tekstitelevision kirjoitukset toimivat omaelämäkertojakin enemmän tunteiden välittömänä purkamiskeinona eikä niissä liene tarpeen kaunistella tai toisaalta liioitellakaan kirjoittamishetken tilannetta.

4.2 Aineiston analyysistä

Aineiston ensimmäinen tulkinta oli jo aineiston valinnan yhteydessä, etsiessäni YLE:n teksti-tv:n Nuorten palstan tekstitarjonnasta yksinäisyydestä kertovia kirjoituksia. Varsinaisen analyysivaiheen aikana luin tekstit useaan kertaan läpi. Tällöin etsin aineistosta yleisiä teemoja. Sitten luokittelin aineiston MS Excelille yksinäisyyden ymmärtämisen kehikon mukaisesti. Vielä tässä vaiheessa ai-

⁶⁴ Suomessa Moisio ja Rämö (2007) ovat tutkineet laajan kyselyaineiston avulla yksinäisyyden kokemisen yleisyyden ja demografisten sekä sosioekonomisten taustatekijöiden välistä yhteyttä. Käsillä olevan tutkimuksen kaltainen yksinäisyyden kokemisen eri ulottuvuuksien tarkastelu aineiston avulla puuttuu kuitenkin kokonaan.

neistosta poistettiin analyysiin sopimattomat kirjoitukset⁶⁵. Tämän jälkeen olen tarkentanut ja kehitellyt luokitusta sekä koodannut aineiston SPSS-ohjelmistolle tarkempaa analyysia varten.

Kvalitatiivisen aineiston analyysin vaikutelmanvaraisuutta voidaan Mäkelän (1992, 57) mukaan vähentää kolmella tavalla: luetteloimalla aineisto, pilkkomalla tulkintaoperaatio vaiheisiin ja nimenomaistamalla ratkaisu- ja tulkintasäännöt. Ensimmäinen keino vähentää mielivaltaisuutta ja lisätä toistettavuutta on luetella kaikki ne yksiköt, joihin tulkinta perustuu. Tämä tapahtuu määrittelemällä analyysiyksikkö. Se on hyvä määritellä niin atomaariseksi kuin mahdollista. Analyysiyksiköllä tarkoitetaan merkityssisällön mukaan määräytyviä sisällön osia kuten sanoja, ajatuksia, toimintojen kuvauksia. Mäkelän mukaan jo analyysiyksikön tunnistaminen on tulkintaa. Tarkoituksena ei tässä vaiheessa ole niinkään laskea, vaan pikemminkin identifioida analyysiyksiköt.

Tämän tutkimuksen perusanalyysiyksikkönä on yksittäinen, kokonainen kirjoitus YLE:n teksti-tv:n Nuorten palstalla. Samalle aineistolle voidaan tehdä myös eritasoisia analyyseja. Tarkemmassa tekstien sisäisessä käsittelyssä analyysiyksikkönä on ollut tekstistä erotettava pienin merkityssisältöinen ajatus tai idea. Se voi olla esimerkiksi yksittäinen lause tai kokonainen episodi.⁶⁶ Analyysiyksikkö voi olla myös sana tai sanayhdistelmä. Tällaisia tarkemman analyysin kohteeksi kohdentuneita analyysiyksiköjä ovat yksinäisyyden kokemuksen eri ulottuvuudet, jotka on tarkempaa analyysia varten koodattu muuttujapatteristoiksi. Analyysiyksiköiden ja niiden sisältämien yksittäisten muuttujien koodaamisessa luokitusrunkona toimii aiemmin mainittu "Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikko", jota myös kehitettiin ja täydennettiin tekstien tulkintaprosessin aikana.

Mäkelän (emt.) kuvaama ratkaisu- ja tulkintasääntöjen nimenomaistaminen pohjaa tässä tutkimuksessa ennen kaikkea "Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikkoon". Käytettyjen käsitteiden mahdollisimman selkeät määrittelyt, sekä niiden keskinäisen suhteen tarkentaminen toimivat tekstien tulkinnan apuvälineenä. Käsitteiden määrittelyjen yhteydessä esitetään tekstiesimerkkejä, joiden avulla lukija voi osaltaan itse arvioida tulkintojen uskottavuutta. Tulkintaprosessi on Mäkelän (emt.) ehdotuksen mukaisesti pilkottu vaiheisiin niin, että

⁶⁵ Lopullisesta analyysista poistettiin 47 kirjoitusta. Suurin poiston syy oli että kirjoitus ei kuvannut yksinäisyyttä (32 kpl). Tarkemmassa lukemisessa kävi toisinaan ilmi, että kirjoitus kuvasikin esimerkiksi ystävyyttä, viha-rakkaus -suhdetta, puolusti yksinhuoltajuutta tai kotiäitiyttä; tai kuvasi jotakin tunnetta tai toimintaa ilman tulkittavissa olevaa yksinäisyyskytkentää: mielenterveysongelmia, masentuneisuutta, pahaa oloa, surullisuutta, mustasukkaisuutta, kaukoihastumista, seurustelualoitteita, aikuistumista, ihmisten itsekeskeisyyttä, puhumattomuutta, ulkonäön ja luonteen merkitystä seurustelusuhteessa. Eräässä kirjoituksessa kehoitettiin yksinäisyyden pohtimisen sijaan pelastamaan luonto. Muita poiston syitä olivat: ei kuvannut omaa yksinäisyyttä, vaan esimerkiksi ystävän tai äidin (6 kpl), kirjoittajan ikä oli muu kuin 15–30 vuotta (5 kpl), kirjoitus on jo aikaisemmin julkaistu (4 kpl).

⁶⁶ Analyysin joka vaiheessa luin yksittäisiä tekstejä kuitenkin kokonaisuutena, jotta yksittäinen lause pysyisi kontekstissään. Ongelmana on, että tähän oletettuun subjektiin ei pääse käsiksi kuin tekstien kautta. Tekijä on siis tavallaan aina tekstien pohjalta lähtenyt lukijan tai tutkijan projektio.

yksinäisyyden kokemisen osa-alueiden tulkinta ja koodaus etenee tekstien teemoittelun kautta tarkentuen vähitellen yksittäisten analyysiyksiköiden identifioinnin kautta niiden välisten suhteiden tarkempaan tarkasteluun ja analyysiin. Tulkintaprosessi on koko ajan hermeneuttisen kehän kaltainen kaksisuuntainen teoriaa ja empiriaa vuorovaikutteisesti hyödyntävä.

Analyysi tehdään siis vain varsinaisista yksinäisyyskirjoituksista (716 kpl). Muuttujia on kaiken kaikkiaan noin 250 kappaletta. Alkuun tulee jonkin verran tilastollisia tunnuslukuja kuvaamaan havaintoaineiston perusominaisuuksia. Esitystapana ovat prosenttiset frekvenssijakaumat, taulukoinnit ja kuviot.

4.2.1 Yksinäisyyden tyyppejä kuvaavat muuttujat

Kirjoittajien taustatekijöistä voitiin aineiston luonteen vuoksi koodata vain sukupuoli ja ikä ja nekin vain silloin, kun ne tulivat selvästi kirjoituksista esiin. Yksinäisyyden tyypit on koodattu kirjoitusten pohjalta. Tulkinnan tukena on ollut aiemman teoreettisen ja empiirisen yksinäisyystutkimuksen tekemien tyyppien pohjalta muodostetut kuvaukset ja määritelmät. Lisäksi on koodattu yksinäisyyden kesto ja yksinäisyyteen liittyvät puutostekijät sekä olemassa olevat ja olleet ystävyys- ja seurustelusuhteet. Muita koodattuja yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavia osa-alueita ovat motiivi- ja käyttäytymistekijät sekä muut tunteet ja tuntemukset. Yksinäisyydestä selviämiseen ja sen kanssa elämiseen liittyen on koodattu erilaisia selviytymisstrategioita.

Analyysiin tulevat muuttujaryhmät ovat:

- sukupuoli
- ikä
- yksinäisyyden kesto
- yksinäisyyden attribuoiminen (persoonaa-/ulkoiset tekijät,
- yksinäisyyden syyt)
- kielteinen ja myönteinen yksinäisyys
- yhtä yksinäisyystyyppiä kokevat
- monenlaista yksinäisyystyyppiä yhtä aikaa kokevat
- muut tunteet ja tuntemukset
- motiivitekijät
- käyttäytymistekijät
- itsetuhoisuus
- yksinäisyyden aktualisoituminen
- yksinäisyydestä selviäminen

4.2.2 Käytetyt tutkimus- ja analyysimenetelmät

Yksinäisyysmuuttujien analyysin osalta kysymys on deskriptiivisestä tilastotieteestä. Tutkimuksessa käytetään kvantitatiivisia menetelmiä kvalitatiivisten yhteyksien etsimiseen. Aineiston esittelyssä ja kuvaamisessa käytetään summia

ja kun mahdollista ja tarpeellista, prosenttisia frekvenssejä. Ristiintaulukointi⁶⁷ on pääasiallinen apuväline muuttujien yhteyksien etsimisessä. Ristiintaulukointi sopii erityisesti osajoukkojen vertailuun. Ristiintaulukoinnilla voi etsiä ja luoda esimerkiksi *typologioita* (ks. Alkula, Pöntinen ja Ylöstalo 2002, 179–180).

Aineistoni luonteen ja käytetyn analyysitavan johdosta on syytä lisätä seuraavat tarkennukset ja huomiot.

Teoreettisena lähtökohtana eli tilastotieteellisesti populaationa on kaikkien suomalaisten yksinäisten nuorten joukko. Tutkimusaineistona on kaikki tekstitelevisioon tietynä aikoina eli vuosina 1994–2004 kirjoittaneiden 15–30-vuotiaiden yksinäisyydestä kirjoittaneiden nuorten joukko. Pohdittava on tietysti miten hyvin se edustaa tutkittavaa ilmiötä.

Lähtökohtana on enemmänkin se mistä kirjoitetaan ja mitä kuin se ketkä tietyt henkilöt kirjoittavat. Oletuksena kuitenkin on, että vaikka kirjoitusten kirjoittajat eivät edustakaan kaikkia yksinäisiä nuoria, niin heidän kirjoituksensa heijastavat ainakin useimpien ikäistensä nuorten ajattelumaailmaa ja samalla myös erilaisia ja monipuolisia näkökulmia yksinäisyyden suhteen. Kyseessä voidaan ajatella olevan ns. virtuaalinen perusjoukko. Tavoitteena on enemmänkin teoreettinen edustavuus, ei niinkään tilastollinen. Tällöin aineistoa pidetään ykkösrekisterinä laajemminkin ilmiöstä ja näytteenä siitä. Tilastotieteellisesti ajatellen kyseessä on kuitenkin siis kokonaistutkimus ja poikkileikkaustutkimus.

Yleensä khiin neliötä käytetään otostutkimuksissa, jossa havaintoyksiköt ovat riippumaton satunnaisotos populaatiosta. Sitä voidaan kuitenkin käyttää myös kokonaistutkimuksessa selvittämään sitä ovatko mahdollisesti löytyneet korrelaatiot systemaattisia eivätkä satunnaisia (Valkonen 1971, 108–109).⁶⁸ Näin menetellään tässä tutkimuksessa. Tavoitteena on kvalitatiivisen aineiston kvantifiointi. On kuitenkin korostettava, että yhteyksien etsiminen toimii tässä tutkimuksessa vain lisäapuna ja yhtä oleellisia ovat tutkittavien yksinäisyyden osatekijöiden yhteyksien empiiris-teoreettiset kytkennät ja niihin liittyvät pohdinnat ja perustelut.

Koska olen päätenyt koodaamaan ja analysoimaan aineistostani muodostamani muuttujat ennen kaikkea kysely- ja haastatteluaineistojen analyysiin tarkoitettulla ohjelmistolla (SPSS) ja siinä muuttujien yhteyksien etsiminen tapahtuu ristiintaulukoinnilla khiin neliötä ja p-arvoja yhteyksien merkitsevyyden arvioinnissa apuna käyttäen, käy monesti niin, että teoreettisesti mielenkiintoinen ja tärkeäkin muuttuja jää tilastotermiä käyttäen suuren kadon omaavaksi. Koska muuttujia on paljon, myös niistä tehtyjä analyyseja on kertynyt. Osa muuttujajoukoista jää hyvin pieneksi, jopa alle kymmenen. Näinkin pienten muuttujajoukkojen mukaan ottamista merkitsevyydesteihin voidaan

⁶⁷ Ristiintaulukoinnilla tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia. Riippuvuus- tai riippumattomuustarkastelussa tutkitaan, onko tarkastelun kohteena olevan selitettävän muuttujan jakauma erilainen selittävän muuttujan eri luokissa.

⁶⁸ Tästä on käyty keskustelua puolesta ja vastaan (esimerkiksi Töttö 2000; Alasuutari 2000).

perustella sillä, että tässä tutkimuksessa etsitään tilastollisen yleistettävyyden sijaan ekploraatiivisesti muuttujien välisiä riippuvuuksia, sitä onko kyseessä enemmänkin sattuma vai voisiko yhteys olla todellinen. Mäkelän (1996) mukaan tilastollinen tutkimus pyrkii tekemään otoksesta yleistyksiä tilastollisen päätelyn avulla. Sen sijaan kvantitatiivinen tutkimus hakee ilmiöiden välille yhteyksiä, missä se voi käyttää tilastollisia menetelmiä. Tutkimuksessa on muiden joukossa haluttu eksplikoida tilastollisesti merkitsevän yhteyden omaavia, mutta pieniä muuttujajoukkoja senkin vuoksi, että tällainen tulos voi jatkossa toimia johonkin yksinäisyyden kokemisen osa-alueeseen, esimerkiksi muihin tunteisiin liittyvän tutkimuksen, johtolankana. Lisäksi on korostettava, että muuttujien yhteyksien etsintä ei perustu pelkästään merkitsevyyttesteihin, vaan yhteyksien etsimisessä on ollut apuna aikaisemman yksinäisyystutkimuksen tulokset ja yksinäisyyden ymmärtämisen kehikko.⁶⁹

Useissa kirjoituksissa ei käy riittävän selväksi mikä asia liittyy mihinkin. Näin on esimerkiksi kirjoittajan kertoessa ystävien puutteesta ja huonosta parisuhteestaan, mainiten myös masentuneisuudestaan ja jo lapsuudesta vaivaneesta vanhempiensa etäisyydestä. Tällöin on useimmiten mahdotonta sanoa, viittaako kirjoittaja masentuneisuudellaan parisuhteeseensa ja siihen yksinäisyystutkimuksessa liitettyyn emotionaaliseen yksinäisyyteen vai ystäviensä puutteeseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen vai onko masentuneisuus perua jo lapsuuden huonoista suhteista omiin vanhempiin. Saattaa olla niinkin, että tässä tapauksessa monidimensionaalista eli monen tyyppin yksinäisyyttä (emotionaalista ja sosiaalista siis) kokevan kirjoittajan masentuneisuus kytkeytyy nimenomaan tuohon monen tyyppin yksinäisyyteen eikä kirjoittaja olisi masentunut, jos kokisi vain yhtä näistä yksinäisyyden muodoista.

Olisi tietysti järkevää ja kannattavaa ajaa mahdollisimman monet ajot mahdollisimman suurella eli koko aineistolla jo aineiston mahdollisimman suuren kattavuuden ja variaation takia. Aineiston analyysin osalta on kuitenkin selvää, että verrattaessa monia avainmuuttujia, esimerkiksi yksinäisyyden tyypejä suhteessa vaikka yksinäisyyden keston, ja halutaan tietoa nimenomaan siitä, miten tietty yksinäisyyden tyyppi sijoittuu yksinäisyyden keston osalta, on aineistona oltava vain yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Sama koskee esimerkiksi tutkittaessa yksinäisyyteen liittyviä persoona- tai ympäristökijöitä ja haluttaessa erotella niihin liittyviä yksinäisyyden tyypejä. Edellä mainittu esimerkki yksinäisyyden tyyppien ja masentuneisuuden mahdollisesta liittymisestä toisiinsa on siis ratkaistu tässä tutkimuksessa ottamalla tällaisissa tapauksissa aineistoksi vain yhtä yksinäisyyden tyyppiä kerralla kokevat ja katsomalla onko masentuneisuudella ja jollakin tai joillakin yksinäisyyden tyypeistä tilastollista yhteyttä toisiinsa.

Koko aineistoa käsitellään kuitenkin kokonaisuutena aina mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi kunkin osaluvun alussa aineiston jakautumisen yleiskatsauksena. Tällöin esimerkiksi yksinäisyyden keston jakautumista voidaan tarkastella ensin koko aineistossa ja käsitellä sitä sitten suhteessa tiettyihin

⁶⁹ Tätä ongelmaa käsitellään luvussa 7.1 ”Tutkimuksen luotettavuudesta”.

yksinäisyyden tyyppeihin (aineistona tällöin yhden tyypin yksinäiset). Lisäksi monia muuttujia voidaan käsitellä erikseen myös koko aineistossa, silloin kun niitä ei verrata yksinäisyyden tyyppeihin. Erityisesti verrattaessa yksinäisyyden tyyppeihin muita muuttujia olen pyrkinyt mahdollisuuksien mukaan vertaamaan tuloksia yhden ja monen tyypin yksinäisten kesken. Näin saadaan tietyn rajoituksen tietoa erityisesti monen tyypin yksinäisistä.

Tämän tutkimuksen osaluvut alkavat kukin aiemman yksinäisyystutkimuksen aihekohtaisella esittelyllä ja käsitteiden määrittelyllä, jonka jälkeen seuraa tutkimusaineiston jakaumien esittely ja aihekohtainen analyysi. Tutkimuksessa on tärkeä sijansa myös empiirisen aineiston esimerkkitapauksilla, joita on sijoitettu tekstin yhteyteen. Ne on erotettu muusta tekstistä sisennyksillä. Niiden tarkoituksena on toimia kulloinkin niiden yhteydessä esitettyjen asioiden konkretisointeina. Ne toimivat osaltaan myös aineiston analyysin validiteetin arvioimisen apuna. Lukija voi arvioida omaa yksimielisyyttään tutkimuksessa esitettyjen tekstiesimerkkien ja niistä kulloinkin esitettyjen tulkintojen tai niihin kytkettyjen asiayhteyksien välillä.

On muistettava, että missään tapauksessa tässä tutkimuksessa ei pyritä löytämään ehdottomia kausaaliyhteyksiä, vaan tavoitteena on löytää tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Jotta saataisiin edes jonkinlainen selvyys yksinäisyysmuuttujien liittymisestä tai liittymättömyydestä toisiinsa on analyysissa otettava lähtökohdaksi ne tapaukset, joissa avainmuuttuja, eli esimerkiksi yksinäisyyden tyyppi, on stabiili ja tunnettu siinä mielessä, että se viittaa ainakin pääasiassa vain yhdenlaiseen yksinäisyyden kokemisen tunnettuun muotoon. Yksinäisyyden tunnetulla muodolla tarkoitetaan tässä tapauksessa yksinäisyystutkimuksessa laajasti esiteltyjä yksinäisyyden tyyppejä, joiden luonteesta on löydettävissä tai konstruoitavissa edes suhteellisen selkeät määritelmät. Yksinäisyyden tyypin stabiiliutta lisää se, että kirjoituksissa on kysymys nykyajan eli kirjoitushetkellä koetusta yksinäisyydestä riippumatta siitä, onko se lyhytaikaista vai jo pitkään jatkunutta.

Seuraavassa luvussa aloitetaan yksinäisyyden kokemisen eri ulottuvuuksien käsittely. Tarkastelu seuraa "Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikon" rakennetta. Aluksi luvussa "5.1 Yksinäisyyden kokeminen ja yksinolo" tarkastellaan yksinäisyyden käsitettä ja tarkennetaan sen suhdetta yksinolemisen käsitteeseen nähden. Tämän jälkeen, luvussa "5.2 Yksinäisyyden tyypeistä", määritellään ja tarkennetaan yksinäisyyden dimensionaalisuuden käsitettä ja kuvataan sekä eritellään yksinäisyyden erilaisia tyyppejä. Luvun lopussa esitetään yksinäisyystyyppien jakaumat ja analysoidaan niiden suhdetta tutkimuksen taustamuuttujien osalta. Luvussa "5.3 Nuoruusiän yksinäisyys" kerrotaan erityisesti nuoruuteen elämänvaiheena liittyvään yksinäisyyteen ja pohjustetaan seuraavaa lukua, "5.4 Yksinäisyys ja aikaulottuvuus", jossa läpikäydään yksinäisyyden kokemisen prosessia sen eri vaiheissa, sekä yksinäisyyden ajallisen kokemiseen liittyviä kontekstisia tila- ja tilannetekijöitä. Luvussa 5.5 Yksinäisyys ja eri-ikäiset nuoret" analysoidaan tutkimusaineiston pohjalta eri-ikäisten nuorten yksinäisyyskokemuksia. Tämän osion viimeinen luku 5.6 "Muihin tunteisiin liittyvistä yksinäisyyden ilmenemismuodoista", käsittelee yksinäisyyden kokemisen tärkeää ja läheistä suhdetta muihin tunteisiin ja tuntemuksiin. Siinä

analysoidaan ja erotellaan yksinäisyyteen liittyviä tunteita sekä tarkastellaan tutkimusaineiston analyysin avulla niiden suhdetta yksinäisyyden eri tyyppihin, taustamuuttujiin ja yksinäisyyden kokemisen eri ulottuvuuksiin.

5 YKSINÄISYYDEN YMMÄRTÄMISEN KEHIKKO

5.1 Yksinäisyyden kokeminen ja yksinolo

Käsitteiden selkeä ja johdonmukainen käyttö myös yksinäisyystutkimuksessa on paikallaan. Yksinäisyyden tutkimisessa on mielestäni tärkeitä tehdä selvä ero yksin olemisen ja yksinäisyyden kokemisen, yksinäisyyden tunteen, välillä. Sanoja yksinäisyys ja yksinäinen käytetään arkikielessä sekä myönteisessä että kielteisessä merkityksessä. *Yksinolo* voi kokemuksena olla sekä myönteistä että kielteistä. *Yksinäisyyden* kokeminen viittaisi mielestäni enemmän kielteiseen kokemukseen (ks. myös Tolonen 1991, joka on tutkinut yksinäisyys-sanan ja sen johdannaisten käyttöä Suomessa). Yksinäisyyden tunne ei ole sama asia kuin muiden fyysinen poissaolo, vaan yksinäisyyden tunne voi olla suurimmillaan juuri ihmisten keskellä. Sermatin (1980) mukaan fyysistä erossaoloa muista ihmisistä ei pidä sekoittaa fyysiseen kosketukseen ja sen kaipuuseen. Muiden fyysinen läsnäolo ei takaa fyysisen kosketuksen syntymistä, ei myönteisesti tunnettua läheisyyttä, ei ainakaan hellyydenosoituksia. Yksinäisyyden kokeminen on subjektiivinen olotila. Sermat analysoi 401 esseettä, joissa ihmiset kuvailivat yksinäisyyttä ja yksinoloa. Fyysinen erossaolo muista ihmisistä oli vain harvoin yksinäisyyden kokemisen osatekijänä, useimmiten oli päinvastoin. (Sermat 1980, 307–308.) Toisaalta moni voi olla fyysisesti yksin kokematta psyykkistä yksinäisyyttä. Esimerkiksi nuorelle yksinolo voi antaa mahdollisuuden pohdiskella olemistaan ja vaikkapa toverisuhteitaan, ja moni nuori kaipaa myös tällaista omaa aikaa. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 298–299.) Yksinäisyystutkimuksessa yksinäisyydellä tarkoitetaan yleensä psyykkistä kokemusta. Jotkin yksinäisyyttä koskevat tutkimukset ovat olleet epätydyttäviä juuri siksi, että ne ovat tutkineet jotain muuta ilmiötä, kuten eristyneisyyttä. Eristyneisyys on objektiivinen ilmiö, jota voidaan mitata ja jossain määrin kontrolloida. Tutkijoiden tulisikin eksplisiittisesti määritellä, mitä he kulloinkin yksinäisyydellä tarkoittavat. Näin välttyttäisiin monilta väärinkäsityksiltä esimerkiksi tutkimuksia vertailtaessa. Yksinäisyys ja yksinolo kietoutuvat

kuitenkin käytännössä usein toisiinsa. Yksinäisyyden ja yksinolon kokemista voidaan sen luonteen puolesta lähestyä esimerkiksi seuraavasti:

1. Kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten perusteella yksinäisyys on yleensä koettu kielteisenä asiana. Joissakin tutkimuksissa myönteisesti koettu yksinäisyys on jo etukäteen rajattu pois tutkimuksen kohteena jolloin se on joko katsottu mielenkiinnostomaksi tai tutkimuksenasettelun kannalta muuten tarpeettomaksi. Yksinoloa on tutkimuksessa käsitelty tasapuolisemmin sekä myönteisessä että kielteisessä merkityksessä.
2. Teoreettisiin pohdintoihin pohjautuvissa tutkimuksissa yksinäisyyttä ja yksinoloa lähestytään yleisestä ja käsitteellisestä näkökulmasta. Sen sijaan aineistolähtöisessä, empiirisessä tutkimuksessa yksinäisyys ja yksinolo kuvataan kulloinkin omalla tavallaan riippuen muun muassa tutkimusasetelmasta, tutkimusmenetelmistä ja kohderyhmästä.
3. Yksinäisyyttä ja yksinoloa voidaan lähestyä niin, että se tulkitaan joko kielteiseksi tai myönteiseksi tai näkökulmat voidaan yhdistää. Tällöin voidaan yksinäisyyden eri puolia luodata mahdollisimman monipuolisesti ja samalla pohtia eri mahdollisuuksia kielteisenä koetun yksinäisyyden syiden poistamiseen tai ainakin olon helpottamiseen.

Long et al. (2003) totesivat tutkimuksessaan yksinolon olevan moniulotteisen paitsi käsitteenä, myös käytännössä. He löysivät faktorianalyysin avulla yhdeksästä teoreettisesta yksinolon tyypistä kolme pääfaktoria. Kaksi näistä oli myönteissävytteistä. Sisäisesti suuntautunut yksinolo koostuu itsetutkiskelusta, identiteettityöstä, sisäisen rauhan etsimisestä ja sosiaalisista paineista hetken vapauden hakemisesta. Myös luovuus ja ongelmien ratkonta korreloivat tämän tyyppin kanssa. Toinen ulottuvuus nimettiin ulkoisesti suuntautuneeksi yksinoloksi. Se muodostui läheisyyden sekä henkisyiden tunteen vahvistamisesta, tärkeiden ja läheisten ihmisten poissa ollessa näitä ajattelemalla ja muistelemalla. Tämä ulottuvuus sisälsi yhteydentunteen etsimisen ja ylläpidon paitsi läheisiin ihmisiin, myös luontoon ja joillakin uskontoon ja jumalaan. Kolmas ulottuvuus muodostui kielteisesti sävyttyneestä yksinäisyyden kokemisesta ja kaikenlaisesta puuhastelusta, jolla ajateltiin olevan yksinäisyyden tunnetta karkottava tarkoitus.

Persoonallisuudella ja toisaalta ympäristöllä on merkitystä yksinolon ja yksinäisyyden kokemiselle. Nuorten osalla erityisesti ympäristön merkitys korostuu, mutta myös nuoren kehitysvaiheella on tärkeä osa siinä miten nuori kokee yksinäisyyden. Kaveripiirien suhtautuminen yksinäiseen nuoreen ja yksinolonkin vaikuttaa nuoren yksinäisyyden sietokykyyn. Jo itsenäistynyt, turvalliseksi olonsa kokeva nuori sietää paremmin yksinäisyyttä ja yksinoloa kuin itsestään epävarma nuori.

Goossens ja Marcoen (1999, 242) pitävät tarpeellisena tutkia erityisesti ikävaiheen ja yksinolon ja yksinäisyyden välistä suhdetta. He olettavat, että

ainakin osa nuorista kykenee iän myötä kestävämpään paremmin yksinoloa ja siihen usein liittyvää yksinäisyyttä. Varhaisnuoruudessa yksinolon sietokyky on huonompi kuin myöhemmin, jolloin ajoittainen yksinolo on toivotumpaa ja sitä käytetään rakentavammin muun muassa osana nuoren yksilöllistymisprosessia ja identiteettityötä (Larson 1999, 250). Joissakin tutkimuksissa on todettu, että pojat viettävät tyttöjä enemmän aikaa yksikseen (Seginer & Lilach 2004). Tämän tutkimuksen osalta ei sukupuolen tai ikäluokan suhteen ja yksinäisyyden kokemisen myönteisyyden tai kielteisyyden suhteen kuitenkaan löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja.⁷⁰ Yksinäisyyden dimensionaalisuuden, eli sen, kokeeko vain yhtä yksinäisyyden tyyppiä vai useampaa tyyppiä yhtä aikaa ja yksinäisyyden myönteiseksi tai kielteiseksi kokemisen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.⁷¹

Larsonin (1997) tutkimuksessa yksinolo koetaan hyväksyttävämpänä ja mielekkäämpänä nuoruudessa kuin lapsuudessa ja varhaislapsuudessa. Riippumatta sosiaalisista tilannetekijöistä (muun muassa perheen koko, ystävyys-suhteiden laatu) yksinäisyyteen vetäytyminen oli monella nuorella vapaaehtoista. Emotionaalinen tila (yksinäisyys, onnettomuuden ja tunne) toki oli yksin ollessa huonompi kuin seurassa. Kaiken kaikkiaan keskimääräinen (vertauskohteena paljon tai ei ollenkaan yksin olevat) hetkellinen yksin oleminen) kuitenkin lisäsi yleistä hyvinvoinnin tunnetta nuorilla. Aikuisuudessa yksinololla näyttäisi olevan vähemmän rakentava vaikutus myös länsimaissa.⁷² Yksinoloon näyttää tällöin usein liittyvän myös yksinäisyyden tunteen kokeminen. Nekään ihmiset, jotka eivät raportoi tai eivät halua raportoida mielialan laskua ollessaan yksin, eivät vältty yksinäisyyden tuntemuksilta. Aikuisilla *yksinolemiseen käytetty aika*⁷³ korreloi vahvasti elämäntilanteeseen ja sosiaalisiin rooleihin. Siviilisääty, asunnon pinta-ala, ikä ja koulutustaso vaikuttavat selvästi yksinvietetyn ajan määrään. Kuten olettaa sopiikin, perheelliset aikuiset viettävät vähemmän aikaa yksin kuin perheettömät. Siviilisäädystä riippumatta yli neljäkymmentävuotiaat viettivät kymmenen prosenttia enemmän hereillä oloajastaan yksin kuin alle neljäkymmentävuotiaat. Lisäksi keski- ja alemman koulutustason aikuiset, jälleen siviilisäädystä riippumatta, viettivät lähes viisitoista prosenttia enemmän hereillä oloajastaan yksin kuin korkeammin koulutetut. Yksinolo on siis aikuisten kohdalla paljolti riippuvaista tilannetekijöistä. Nuorten yksinoloon eivät

⁷⁰ Vaikka tilastollisen merkitsevyyden rajat ovat tässä tutkimuksessa (liitetaulukoissa) merkitty perinteisesti ($p < 0,001^{***}$ = erittäin merkitsevä; $p < 0,01^{**}$ = merkitsevä ja $p < 0,05^*$ = melkein merkitsevä), niin ne olisi voitu merkitä perinteistä kvantitatiivista tutkimusta välttämättä niin, että ainakin kaikkia muuttujariippuvuuksia alle $p < 0,05:n$ ja kenties jopa $p < 0,1$ voitaisiin pitää merkitsevinä. Tämä siksi, että kysymys ei ole kausaalisuhteiden etsinnästä, vaan pikemminkin suuntaa-antavien yhteyksien etsimisestä.

⁷¹ Ennen kaikkea eksistentiaalisessa yksinäisyyden tyyppissä esiintyy myönteiseksi koettua yksinoloa.

⁷² Larson 1990; Larson & Lee, 1996.

⁷³ Rubenstein ja Shaver (1980) tekivät laajan tutkimuksen, joka koski yli 18-vuotiaita, ja totesivat tuloksissaan, että *yksin vietetty aika ei pidemmällä tähtäimellä (vuosissa mitattuna) korreloi yksinäisyyteen*. Myöskään Hechtin ja Baumin (1984) tutkimuksessa yksin vietetty aika ei korreloinut yksinäisyyteen.

tilannetekijät vielä vaikuta. Nuorten elämäntilanteeseen vaikuttavat ystävien määrä, mahdollinen oma huone, perheen koko, mutta nämäkään tekijät eivät tutkimuksessa näyttäneet vaikuttavan yksinvietetyn ajan määrään. Nuorilla näyttäisi siis tässä suhteessa olevan enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa yksinolonsa määrään. Nuorten mahdollisuutta päättää itse yksinolostaan tukee nuorten yksinoloa vaativiin harrastuksiin käyttämä aika. Eniten yksinolevat käyttävät aikansa lukemiseen, kotitöihin ja opiskeluun. Nämä yksinolijat käyttävät muita vähemmän aikaa muiden ihmisten seurassa olemiseen koulussa ja töissä. Toisin sanoen nuorille ihmisille yksinolo näyttäisi olevan myös elämäntapakysymys. (Larson et al. 1982.)

Yksin eläminen ei ole staattinen tila. Se muuttuu ja muotoutuu erinäköiseksi ihmisen kokemuksen mukaan ja sen merkitys on erilainen eri-ikäisenä. Vuosien saatossa yksin elämiseen voi myös sopeutua niin, että kykenee näkemään myös sen hyvät puolet. (Ojala & Kontula 2002, 36.)

*(...) Onneksi yksinäisyyteenkin tottuu. Muutama vuosi sitten se tuntui painostavalta, mutta olen vähitellen hyväksynyt tilanteeni. Ellei niin olisi käynyt, olisin varmasti jo aivan hermo-
raunio. Onneksi ihminen oppii hyväksymään asiat, joille ei voi mitään. Siitä huolimatta toivon,
että yksikään ihminen ei joudu elämään yksinäisyydessä. (...) 604) 17081999.*

Tämän tutkimuksen kirjoittajista osa koki yksinäisyytensä myönteisenä ja osa kielteisenä, osa molempina. Koko aineistossa 94,2 prosenttia (672) koki yksinäisyytensä kielteisenä tai pääosin kielteisenä. Vajaa kuusi prosenttia (5,8 %, 41 kpl) kirjoittajista koki yksinäisyytensä myönteisenä tai pääosin myönteisenä. Puhtaasti kielteisenä yksinäisyytensä koki 91,9 prosenttia (655 kpl) ja puhtaasti myönteiseksi 3,5 prosenttia (25 kpl) kirjoittajista.

Myönteiseksi koettu yksinäisyys liittyy useimmiten yksin olemiseen. Ja siinäkin se liittyy ennen kaikkea vapaaehtoiseen, haettuun yksinoloon. Se liittyy tällöin itsenäisyyteen, omaan aikaan. Vastentahtoinen yksinolo voi kääntyä siedettävämmäksi jos yksin olemiseen kuluvan ajan voi käyttää hyödyllisesti tekemällä jotain tai pohtimalla asioita. Tällöin aika kuluu nopeammin, mutta tällöinkin ajatukset kääntyvät helposti omaan yksinäisyyteen:

(...) Olen 22-vuotias nuorimies ja viime kesänä päättyneen seurustelun jälkeen olen viettänyt paljon aikaa yksin, omistautuen kouluaskareille. Yksin oleminen on kasvattavaa, mutta tilanteeni on silti alkanut ahdistaa: olen ehdottomasti seurustelutyypinen, ihminen ja koen, että pidemmän päälle yksin olo on rankkaa. (...) (1115) 30042002.

Yksinäisyyden tunteella voi olla myönteisiä seurauksia pysähtymisen ja itsearviointin muodossa, mutta varsinkin yksinolon muodossa toteutuvana se on usein rakentavaa ja sillä on tärkeä, välttämätönkin, tehtävä osana nuoren yksilöllistymisprosessia (Kalliopuska & Tapio 1984). Tällaista rakentavaa yksinoloa siedetään ja sitä pidetään luonnollisena ja jopa toivottavana. Yksinolo liittyy monissa kulttuureissa erilaisiin rituaaleihin ja initaatioritteihin. Yksinoloa esiintyy usein myös merkittävässä elämänmuutostilanteissa. Tällöin yksinolo avaa mahdollisuuden uuden minän etsimiseen ja löytämiseen ja uuden suhteen

löytämiseen muihin ihmisiin.⁷⁴ Elämässään murrostilanteessa olevat, kuten nuoret, näyttäisivätkin hyötyvän eniten yksin viettämästään ajasta. (Larson et al. 1982, 52.) Nuoret ovat elämänvaiheessa, jossa yhdenmukaisuuden paineella ja ystävien mielipiteillä on suuri merkitys, samalla kun on tarve irrottautua lapsuuden aikaisista siteistä omiin vanhempiin. Yksin ollessaan nuorella on mahdollisuus esimerkiksi reflektoida kulttuurisia normeja ja uudelleen integroida uskomukset, ideat ja arvot omasta mielestään sopivaksi kokonaisuudeksi, osaksi identiteettiään.⁷⁵

(...) Opin vähitellen nauttimaan yksinolosta. Pakenin meren rannalle tai luontoon, kun elämä tuntui vaikealta. Opin tuntemaan itseäni ja viihtymään yksin, vaikka itsetuntoni olikin alhainen. (...) (407) 30061998.

Nykyisessä länsimaisessa, yksilöä korostavassa ajattelussa yksinoloa siedetään entistä paremmin. Tällöin kuitenkin tarkoitetaan hetkellistä tai suhteellisen lyhytkestoista ja useimmiten vapaaehtoista ja ohimenevää yksinoloa. Suomessa ja muissa Pohjoismaissa yksinoleminen on perinteisesti ollut hyväksytympää ja samalla kulttuurisen asennoitumisen osalta helpommin siedettävää kuin esimerkiksi yhdysvaltalaisessa tai anglosaksisessa kulttuurissa. Aivan eri asia on kuitenkin pidempiaikainen, vastentahtoinen yksinolo. Se koetaan kielteisenä ja siihen liittyy yksinäisyyden tunne. Yksinolemisen ja yksinäisyyden sietämisessä myös elämänvaiheella on merkitystä. Joskus koetaan tarvetta rauhoittua tai jonkin suuren elämänmuutoksen jälkeen sulattaa sitä, vetää lankoja yhteen ja pohtia uutta tilannetta ja muuttunutta asemaa tai paikkaa siinä.

(...) Kun yksinäisyys paljastaa tuskaa, eikö silloin tiedäkin olevansa elossa? Aina, kun on jokin tunne, on myös toivo. Mikä olisikaan parempi opas minuuteen kuin tuskansa kuuleminen ja kuunteleminen. Pelkäämme yksinäisyyttä ja hiljaisuutta sillä nykypäivänä on vaikea tunnistaa, kuka todella sisimmässään on. Siihen ovat vaikuttaneet roolit, joihin meidät puetaan jo syntymähetkestä lähtien - toisten ihmisten mallit. Emme enää tahdo kuulla sydämemme arkaa kuisketta korvissa pauhaavan kohinan lävitse. Ja kuitenkin sen kuuleminen vaatii vain rohkeutta ja uskoa omaan itseen! Elämä on kohtaamisia ja eroja: kasvamista tapahtuu syvemmillä vain, kun on luovuttava jostain, kun on menetetty läheinen. Silloin on mahdollista ymmärtää, ettemme suinkaan menettäneet ketään. Olemme vain rikastuneet tuosta kohtaamisesta! Jokaisen olemassaolo on arvokas ja jaettava rikkaus, mutta toista ei voi omistaa. Kun tunnistamme tuskamme ja elämme sen läpi, voimme tavoittaa itsemme. Ja kun tunnistamme itsemme, voimme vihdoin tunnistaa myös tosi ystävä. Hänet, joka täyttää kaipuamme eikä tyhjyyttämme. (438) 02101998.

Lyhytaikainen vapaaehtoinen ja myönteiseksi koettu yksinolo voi liittyä esimerkiksi haluan päästä välillä rauhaan:

⁷⁴ Se onko yksinololla (solitude) merkitys, vaikuttaa suuresti yksinäisyyden kokemiseen. Kun tietää yksinäisyytensä syyn, voi yrittää taistella sitä vastaan, mikä on henkisesti hyvinvoinnille paljon parempi vaihtoehto kuin passiivinen alistuminen ja hyväksyminen. (Hartog 1980, 9.)

⁷⁵ Yksin ollessaan nuorella on aikaa ja mahdollisuuksia pohtia, selvittää ja kyseenalais-taa elämässään kohtaamiaan haasteita, muutoksia ja hämmennyksen aiheita. Tällainen introspektio on välttämätöntä ja hyödyllistä. Se lisää itsetuntemusta ja -ymmärrystä. Toisaalta liiallinen itseensä keskittyvä pohdiskelu saattaa johtaa myös narsis-miin, suhteellisen tajun menettämiseen ja muille osoitetun huomion ja ymmärryksen

Perjantapäivä kääntyy illaksi ja pimeys peittää maan. Kuu vain valaisee matkaamme. Vilkaisen kuuta ja korvissani soi kaupungin särkyvät nuotit. Minäkin lähdän silloin liikkeelle, pakoon. Pakenen kaupunkia, melua, juopuneita ihmisiä, tupakan savua ja pakokaasua. En mahdu sinne joukkoon. Matkani päättyy maalle kotiin, rauhaan. Jään pihamaalle katsomaan kuuta hiljaisuuteen. Vain pakkasen paukkuu puissa ja kissani naukaisee tervehdyksen. Se rauhoittaa mieleni ja tunnen oloni turvallisiksi. (182) 03011997.

Mahdollisuus vetäytyä yksinoloon on monissa muissa maissa ja kulttuureissa vaikeampaa, vähemmän toivottua ja hyödyttömämpää kuin Yhdysvalloissa ja pohjoiseurooppalaisessa kulttuurissa. Suurin osa maailman nuorisoa joutuu elämään länsimaisittain paljon vaatimattomammassa ja ahtaammassa asuin- ja elinoloissa, joissa yksinolo on luksusta. Lisäksi monissa suurkaupungeissa yksinolemiseen liittyvä pelon tunne voi myös estää yksinolon käyttämisen rakentavasti. Ennen kaikkea ilman yksilöllistymiseen liittyvää traditiota yksinolo saattaa merkitä yksinäisyyttä. (Larson 1999, 261–262.)

Ojalan (2000, 74) mielestä yksinäisyyden huono sietokyky on ajallemme tyypillistä. Yksinäisyydestä on tullut niin pelottavaa, että ihmisen on oltava lähes jatkuvassa kontaktissa toiseen ihmiseen vakuuttuakseen olemassaolostaan. Taustalla voi Ojalan mukaan olla identiteettien häilyvyys. Yksinäisyyden pelossa on kyse myös itsensä kohtaamisen vaikeudesta, mutta vahvan identiteetin omaava ihminen kykenee siihen. Yksinolo voi parhaimmillaan auttaa läpikäymään omia sisäisiä kipukohtia ja kasvattaa ihmisenä (Ojala & Kontula 2002, 33).

Voidaan pohtia, miten nykyajan uudet tekniset mahdollisuudet erilaisten sähköisten kommunikointivälineiden muodossa ovat muuttaneet nuorten ajankäyttötapoja ja samalla vuorovaikutuksen malleja. Kännykstä ja Internetistä on tullut tärkeä keino sosiaalisten kontaktien ja yhteisöllisyyden luomisessa ja ylläpidossa. Nopea yhteydenpito myös helpottaa mahdollisuutta sopia tapaamisista lyhyelläkin varoitusajalla. Kännykätön jääkin helposti yhteisön ulkopuolelle. Internetin ja tekstitelevisiion keskustelupalstat, chattailu ja sähköposti sekä matkapuhelinten tekstiviestit mahdollistavat yhteydenpidon lähes ajasta ja paikasta riippumatta. Internetissä voi solmia kontakteja iästä, ulkonäöstä ja sosiaalisesta taustasta riippumatta. Haluttaessa voidaan myös luoda itselle erilaisia rooleja ja kommunikoida anonyymisti. Itseään etsivälle nuorelle erilaisten roolien kokeilu voi olla vapauttavaa ja opettavaa, terapeutistakin. Anonymiteetti mahdollistaa myös aroista asioista avautumisen ilman häpeän pelkoa. Väärin käytettynä anonyymius ja roolien vaihtaminen saattaa olla moraalitonta ja jopa vaarallistakin, ja voi johtaa pettymyksiin ja traumoihin: vaikka netin kautta voi solmia toimiviakin kontakteja, voi liiallinen avoimuus ja luottamus kuitenkin kostautua ja mahdollinen tapaaminen tuottaa pahankin pettymyksen.

(...) Myös internetin kautta voi löytää uusia tuttavuuksia. Itse olen kuitenkin kokenut paljon pettymyksiä. Moni lupaavasti alkanut sähköpostinvaihto on yhtäkkiä loppunut, kun nainen ei ole enää vastannut. Sähköpostissa on voitu kertoa, että luonnossa liikkuminen kiinnostaa, mutta todellisuudessa kosteat ravintolaillat ovatkin kiinnostaneet enemmän. Sokkotreffit ovat olleet pettymyksiä. (...) (1102) 12042002.

Nettikeskustelusta puuttuvat myös ilmeet, eleet ja muu vastaava nonverbaalinen kommunikaatio, joita kömpelöt hymiöt eivät korvaa. Tällöin väärinymmär-

tämisen mahdollisuus on suurempi kuin kasvotusten tai puhelimesta kommunikoidessa. Vaikka mahdollisuuksia on tullut lisää, ei tällainen vuorovaikeus kuitenkaan korvaa fyysistä läsnäoloa ja yhdessä tekemistä ja kokemista. On yksilöitä, jotka viettävät suuren osan ajastaan virtuaalitodellisuudessa tapaamatta juurikaan ihmisiä. Tällöin ainakin turvallisuuden tunteen saavuttamisessa ja säilyttämisessä sekä suhteellisuuden- sekä todellisuudentajun ylläpitämisessä voi tulla vaikeuksia. Saattaa kuitenkin olla, että kännykkä ja Internet ovat vain tulleet kasvokkain tapahtuvan viestinnän rinnalle.

(...) Harvassa ovat ne kirjeystävät, jotka minua tapasivat. Viime syksynä kaikki muuttui, kun löysin IRC:n, tietokoneen välityksellä toimivan keskustelukanavan... Sain mahdollisuuden tuoda esiin ajatuksiani ja tunteitani. Tapasin paljon uusia ystäviä, joiden kanssa juttelin lähes päivittäin, näkemättä tai kuulematta heitä! (67) 13061995.

Voidaan ajatella, että siinä missä sosiaalisuus on ihmisen perusominaisuus, on sitä myös yksinäisyys. Jos nuori oppii olemaan myös yksin, antaa se hänelle pohjan kypsälle ja rakentavalle yksinolemiselle sekä kyvyllä sietää paremmin myös yksinäisyyden tunnetta.

(...) Yksinäisyys vaikuttaa olevan ikiklassikko - ongelma, jota ei ikinä pystytä ratkaisemaan tai poistamaan kokonaan keskuudestamme. Sen kanssa on vain opittava elämään. (...) Omasta kokemuksesta tiedän, että yksinäisyyttä on kestävä parhaiten, jos viihtyy hyvin itsensä kanssa. On huomattavasti helpompaa olla välillä yksin, kun tekee sen vapaaehtoisesti ja nautinnolla eikä inhoa jokaista hetkeä silmittömästi. (...) (613) 03091999.

Larson ja kumppanit (1982) tutkivat yhdysvaltalaisen aikuisten ja opiskelijanuorten yksinoloa ja yksinäisyyttä. Tulosten mukaan sekä aikuiset että nuoret viettävät noin neljänneksen päivittäisestä hereilläoloajastaan yksin. Yksinoloajat kohdistuivat pääasiassa vuorokaudenaikoihin, jolloin yleensäkin on vähiten sosiaalista toimintaa: iltapäivän loppuun, (arki-)iltaan ja viikonlopun päiväaikaan. Suurin osa yksinoloajasta vietetään kotona - lepopaikassa. Yksinololla voidaan hakea sisäistä rauhaa ja lepoa hetkeä kiireisen elämän vastapainoksi. Tällaisessa turvallisessa koetussa kontekstissa nuoret voivat hakea ja koota minuuttaan. Yksin vietettyä aikaa käytetään tunteiden hallintaan ja tasapainottamiseen. Yksin vietetty aika on myös itsereflektion ja itseanalyysin muodossa osa identiteetin muodostamisen prosessia. Kotona yksin vietetty aika onkin harvemmin yksinäisyyden kielteisiin puoliin liittyvää. Se on parhaimmillaan myönteisesti koettua ja rakentavaa. (Larson 1999, 260-261.) Kotona vietetty yksinoloaika käytetään levon lisäksi yksinoloa ja omaa rauhaa sekä keskittymistä vaativien tehtävien ja harrastuksien, kuten opiskelun ja lukemisen, parissa. Yksinoloaika käytetään myös yksityisyyttä vaativien tehtävien hoitoon, esimerkiksi kylpemiseen, pukeutumiseen ja muuhun vastaavaan itsestä huolehtimiseen. Yksinolon liittyminen tiettyihin aktiviteetteihin heijastaa Larsonin tutkimuksessa sen spesifiä, amerikkalaiseen elämäntapaan liittyvää merkitystä. Esimerkiksi vain harvat viettävät vapaa-aikansa yksin. Yksinolo on osa jokapäiväistä elämää, mutta sillä on aina oma kulttuurinen paikkansa. (Larson et al. 1982.)

Tolosen (1991, 67) tutkimassa suomalaisessa aineistossa yksinäisyys⁷⁶ omiin puuhiin keskittymisenä on useimmiten myönteisesti koettua ja välttämätöntä. Yksinoleminen mielekkyyden kokemisessa onkin sen vapaaehtoisuudella tärkeä merkitys. Jos on omasta halustaan yksin, on yksinololle yleensä myös jokin motiivi. Tällöin yksinolo on usein joko välttämätöntä tai muuten tarkoituksenmukaista. Esimerkiksi luova työ vaatii yksinäisyyttä monella tavalla. Tietenkin mielekästä tekemistä voi yrittää keksiä myös silloin, kuin joutuu olemaan omasta tahdostaan riippumatta yksin.

Olen itse pitänyt itseäni luovana ja ollut sitä mieltä, että luova ihminen on yksinäinen. En tiedä onko se totta, mutta ihmiset, joita kadehdin taiteellisen luovuuden vuoksi, ovat kaikki jollain tapaa irti toisista ihmisistä. Koska itse olen erkaantunut ympärilläni olevista ihmisistä, olen alkanut pohtia siihen syytä. Olen myös löytänyt sen. Minulle yksinäisyys on lähes armollista, nautin siitä, mutta ajatus että olen hukuttanut ihmiset omahyväisyyteeni, on kiusaava. (...) (250) 22071997.

Yksin ollessa saa olla oma itsensä eikä tarvitse välittää siitä mitä muut itsestä ajattelevat. Toisaalta myös yksinoleminen muiden joukossa siten, että ei ole kontaktissa muihin tai sulkee muut ajatustensa ulkopuolelle voi tarjota itsellisyyden ja anonymiteetin kokemuksia. Tällaisen mahdollisuuden voi tarjota esimerkiksi disko, jossa jo musiikin pauhu tekee mahdolliseksi ainakin sanallisen viestinnän:

(...) Olen tanssinut itselleni hyvän olon. Tanssiessani tunnen olevani yksin vaikka ympärilläni heiluisi suuri joukko muita ihmisiä. Olen yksin mutta en yksinäinen. Voin olla täydellisesti oma itseni. (...) (12) 10091994.

Yksinolo voi olla välivaihe elämässä, mutta se voi kääntyä yksinäisyyteen:

Olen yksinäinen. Vaikka olen vasta 16-vuotias, olen ollut kohta kaksi vuotta yksin. Koulua olen käynyt yksityisopetuksessa eikä harrastukset kiinnosta, joten minun on helppo unohtaa. Olen joskus pahimmassa vaiheessa istunut viikkojakin yksin kotona. Olin oikeastaan ihan tyytyväinen yksinoloon, kunnes noin kuukausi sitten iski kauhea ahdistus. (...) (660) 12111999.

Joskus yksinolo erossa olona lähimmäisistä ja rakkaista voi paitsi tuottaa yksinäisyyden kokemista myös vahvistaa läheisyyden tunnetta.

Ihanaa tietää, että joku muukin tuntee samoin kuin minä. Tarinasi oli kuin minun kynästäni, vain sillä poikkeuksella, että jätkäkaverini ei ole armeijassa, mutta menee vuoden kuluttua. Me näemme toisiamme aika usein, mutta se ei riitä minulle! Aina kun joudun olemaan erossa hänestä päivän tai pari, joskus jopa viikon, tuntuu, etten muuta ajattelekaan kuin hetkeä, jolloin näen hänet. Ehkä sittenkin voi rakastaa liikaa?! (309) 25111997.

(...) Sinä, joka luet tätä, ja jolla on rakas ihminen lähelläsi - olet todella onnekas! Antaisin mitä vain, että minullakin olisi niin. Että koska vain voisi soittaa ja sanoa, että tavataan tunnin päästä. Kun televisiosta tulee hyvä elokuva, saisi käpertyä rakkaan syliin, saisi nauttia pienistä arkisista jutuista. On varmaan vaikeaa olla rakkaastaan erossa viikonloppu - entä jos ero kestääsikin kuukauden tai yli. Se tuska on niin iso, ettei sitä ymmärrä kukaan muu kuin samassa tilanteessa oleva. Täytyy vain jaksaa... saanhan kuulla hänen ääntään muutaman minuutin joka päivä, ja 37 päivän päästä olen hänen sylissään, jonne kuulun. (483) 18121998.

⁷⁶ Tässä tapauksessa tarkoitetaan mitä ilmeisimmin yksinoloa.

Paitsi identiteettityöhön, yksinoloa voi käyttää yleisen henkisyiden kasvattamiseen. Yksin ollessa voi olla helpompi saavuttaa tällaiseen henkiseen tilaan tarvittava rauha ja taso. Se voi olla uskonnollisävytteistä, esimerkiksi yhteyden hakemista jumalaan, mutta myös maallista, esimerkiksi harmonian etsintää luonnon suhteen.

VENDELANA [nimimerkki; aiempi kirjoitus Nuorten palstalla] kysyi, haluaako kukaan enää esi-isiemme tavoin tuntea luontoa. No, minä olen ainakin hurahtanut siihen täysin. Se näkyy mm. luonnontiedeinnostuksena, luonnon tarkkana seuraamisena ja kiinnostuksena vanhan kansan perinteisiin ja myytteihin. Karpalon kemiallinen koostumus, taivaanrannan oranssi hehku, ikimetsän henki - kaikki ne ovat jäljittelemättömyydessään ja salaperäisyydessään valtavasti hienoja. Toisaalta säälistää (niin luonnon kuin ihmisenkin puolesta), kuinka vieraantunut lajimme on luonnosta ja kuinka lyhytnäköisesti käytämme luontoa hyväksi. Ajatuksissamme luonto on häipynyt taka-alalle ikään kuin emme olisi siitä riippuvaisia. Siksikö emme tajua, miten kulutamme elonkehän jalkojemme alta? Sen sijaan näemme vain tekotodellisuuksia - TV-viihdettä ja mainoksia. Itse en edes omista TV:tä, vaan viihdyn mainiosti hiihdellen (ainakin mielikuvissani) pitkin metsiä, lueskellen, kirjoitellen tai vaikka leipoen. Käsillä tekeminen antaa aina hyvän olon. En halua elämässäni ihailua, valtaa tai nautintoa. Tytydyn siihen, mitä minulla on. Se on minun onneni kaava. En halua muuta kuin oppia tuntemaan maailmani - ja kuolla sitten pois. Luonto on elämäni perusta. Yritän elää sen ehdoilla, sen rytmissä ja sen ystävänä. Kunnioitan esivanhempiani ja huomioin myös kanssaeläjäni ja jälkipolvet. Elämä ei ole vain tässä ja nyt, se on kaikkialla. (...) (897) 06022001.

5.1.1 Sinkkuudesta

Yksinoleminen yhdistetään usein arkikielen käytössä parisuhteen puuttumiseen, vaikka se on paljon muutakin, kuten edellä on esitetty. Ojalan ja Kontulan (2002) mukaan yksineläjien osuus on suurin nuorena sukupolvessa, joka ei ole vielä 'ehtinyt' solmia vakituista parisuhdetta. Näiden 'sinkkunuorten' osuus kasvoi 1990-luvulla. Nuoret miehet olivat eläneet siihenastisen elämänsä yleisemmin vailla vakituista parisuhdetta kuin nuoret naiset. Yksineläjien määrä ei ole kuitenkaan radikaalisti noussut, vaan heidän osuutensa väestöstä on kasvanut tasaisesti vuosien ja vuosikymmenien mittaan. Noin kolmasosalla yksineläjistä on vakituinen parisuhde, jossa asutaan eri osoitteissa. (Ojala & Kontula 2002, 10.)

Yksinoleminen kokeminen kielteiseksi liittyi vastentahtoiseen, usein pidempiaikaiseen yksin jäämiseen ja siihen liittyi yksinäisyyden kokeminen. Ojalan ja Kontulan (2002, 38–39) tutkimuksessa ne keski-ikäiset yksineläjät, jotka kokivat yksinoleminen kielteisenä, olivat onnettomia, kokivat pahaa oloa, elämän hukkaan menemisen tunnetta, identiteetin katoamisen tunnetta "peilin" puuttuessa, masentuneisuutta, heillä oli itsemurha-ajatuksia. Lisäksi he kokivat usein olevansa sosiaalisesti alhaisemmalla statuksella perheellisiin nähden. Myös fyysinen ympäristö lannisti toisinaan, kun havaitsi, että asuinseudulta, esimerkiksi maaseudulla ei helpolla löydy kumppania. Tilannetta vaikeutti se, että monella vanhemmalla yksineläjällä oli normatiivinen asenne perheenperustamisiensa suhteen. Yleisesti ylärajana pidettiin 35 ikävuotta, jonka jälkeen yksin elämisestä alkaa tulla enemmän tai vähemmän vakiintunutta.

Aineistossa monet yksin viihtyvät halusivat myös pohtia loppunutta parisuhdettaan tai muutoin haluavat viettää jonkin aikaa ilman suhdetta. Vaikka

he välillä kokivat yksinäisyyttäkin, näkivät monet välttämättömänä olla ja elää välillä yksin ja vasta sen jälkeen pohtia mahdollisuutta tai halua luoda parisuhde. Tosinaan koetaan, että ympäristö ei hyväksy tällaista vapaaehtoista sinkkuutta:

Olen sinkku ja ylpeä siitä. Ehkä joku voi kertoa minulle, miksi sinkkuja katsotaan alaspäin. Miksi ihmiset ihmettelevät, jos joku ei seurustele? Miksi sinkuista ajatellaan, että he eivät kelpaa kenellekään? Ehkä ihmisten pieneen mieleen ei ole tullut ajatusta siitä, että sinkut (kuten minä) voivat haluta olla vapaita ihan omasta tahdostaan. Itse rakastan riippumattomuutta, yksityisyyttä, hulluttelua ja sitä, että minun ei tarvitse olla kenellekään tilivelvollinen. Seurustelu ei sovi nykyiseen elämäntilanteeseeni. Nyt jo joku jäi miettimään, että hyppään sängystä sänkyyn. Täytyy kuitenkin tuottaa pettymys. En ole sellainen. En halua särkeä tai sattua kenenkään sydäntä yhden yön jutuissa. Rakastan ja palvon miehiä niin paljon, että en voi tuottaa heille tuskaa. Olen yhden miehen nainen, kun seurustelu tulee ajankohtaiseksi. Annan miehelleni sen kaikkein tärkeimmän asian, neitsyyteni. En kuitenkaan tarkoita, että säästän neitsyyttäni avioliittoon. Odotan vain sitä, että se oikea tulee kohdalle. Se voi tapahtua tänään, huomenna, kuukauden päästä tai vasta vuoden kuluttua. Ystäväni ja opiskelu ovat minulle tällä hetkellä tärkeintä. Ystäväni ovat kaikki kaikessa tämänhetkisessä elämässäni. Kun rupean seurustelemaan, olen sidottu ja tilivelvollinen ja hyväksyn sen. Silloin mies on elämäni. Saan antaa ja tuntea rakkautta. (611) 31081999.

Sinkkuus myös sopi monen kirjoittajan elämänvaiheeseen. He olivat vapaaehtoisesti ilman parisuhdetta ja kokivat sen vapautena ja käyttivät aikaansa esimerkiksi matkustamiseen, kavereiden kanssa olemiseen ja itsensä kehittämiseen. Osa oli sitä mieltä, että jos parisuhdetta ei aikaa myöten löydy, on parempi olla yksin kuin huonossa parisuhteessa. Monet tunnistivat ongelmakseen liian korkeat vaatimukset. Kaksikymmentäkahdeksanvuotias mies kirjoittaa:

(...) Rima on minulla aina ollut korkealla, mutta sekin tuntuu iän myötä vain nousevan. (...)
(864) 24112000.

Kirjoittajissa oli myös sitoutumiskammoisia. Joskus syynä olivat aiemmat huonot kokemukset parisuhteessa, tai vanhempien huono parisuhde, joka oli jättänyt jäljet omaan suhtautumiseen. Joukossa oli myös sellaisia, jotka eivät löytäneet mitään selvää syytä sitoutumisen pelolleen. Heillä se liittyi toisinaan henkiseen tai ruumiillisen läheisyyden pelkoon tai oman itsenäisyyden menettämisen pelkoon, kuten oli yhdeksäntoistavuotiaan naisen kirjoituksessa:

(...) Minäkin pelkään rakastumista. En uskalla päästää ketään niin lähelle, että sillä olisi mahdollisuus satuttaa minua. Seurustelusuhde päättyvät kuin seinään, jos huomaan alkavani kiintyä liikaa. Siinä sitten yrittää selitellä eron syytä, kun juuri on ollut mitä ihaninta. Eihän eron syyksi voi ilmoittaa rakkauden pelkoa. En tiedä mitä minä pelkään. Minua on aina kohdeltu hyvin. Minua ei ole petetty tai jätetty koskaan. Ehkä minä ajattelen liikaa järjellä ja tiedän ettei suhde kestäisi kuitenkaan loputtomiin. Ajattelen, että helpompi erota, ennen kuin se tekee liian kipeää. Toiseksi minua pelottaa rakastuminen, koska silloin toisella on liikaa valtaa minuun. Olen ollut ihastunut ja se on sekoittanut riittävästi mun elämää. On kamalaa kun kaikki ajatukset pyörii ihastuksessa. Kokeet menee penkin alle, kun ei pysty keskittymään mihinkään. Ikäväkin on kamalaa. En halua, että joku sotkee mun elämäni niin, että en ole enää itseni herra. (...) (355) 27021998.

Parisuhteen osalta oli samoin kuin Ojalan ja Kontulan (2002) keski-ikäisiä yksineläjiä koskevassa tutkimuksessa, että kaikki aineiston yksineläjät eivät olleet sopeutuneet yksin elämiseen ja he olivat usein hyvin onnettomia. Ilman kump-

pania elämästä tuntuu puuttuvan jotakin olennaista, elämä vaikuttaa tyhjältä ja tarkoituksettomalta.

(...) Itse en kaipaa maailmassa muuta kuin rakkautta ja sitoutumista. Elämäkumppanin löytyminen on mielestäni elämän tarkoitus. (...) Itse olisin ollut jo ajat sitten valmis seurustelu-suhteeseen, välittämättä mistään muusta. Kun vain olisi rakas, ei maailmakaan olisi enää niin kova ja kylmä paikka. (556) 30041999.

Kaipaamaan valtavasti sitä todellista, kiihkeää, voimaa antavaa ja itseäni koossapitävää rakkautta. Mikään muu ei voi olla juuri nyt niin tärkeää. (225) 20051997.

(...) Kesässä on kuitenkin yksi varjopuoli. Silloin huomaa parhaiten kaiken keskellä monet onnellisen rakastuneet parit. Minä...yksin, kuten ennenkin. (...) Kyse on rakkautta kaipaavasta; ilman rakkautta on turkasen tuskaista pitemmän päälle. (424) 04081998.

Parisuhteelta kaivattiin erityisesti yhdessäoloa, hyväksyntää, ymmärrystä, rakkautta ja läheisyyttä. Nämä yksineläjät halusivat ehdottomasti kumppanin rinnalleen, vaikka osa heistä oli luopunut toivosta. Osalle nuorista puuttuva parisuhde aiheuttaa ahdistusta ja uskonpuutetta jo suhteellisen nuorella iällä, kuten yhdeksäntoistavuotiaan naisen kirjoitus osoittaa:

(...) Olen vaipunut jo täysin epätoivoon. En usko, että menen koskaan naimisiin. (...) (431) 11091998.

Aina eivät ympäristön paineet ohjanneet parisuhteen muodostamista. Kaksikymmentäseitsemänvuotias nainen kirjoittaa:

(...) En kuitenkaan halua seurustella kenen kanssa tahansa vain sen vuoksi, että näin vanhan" kuuluisi seurustella. (...) (923) 16032001.

Kolmekymppinen mies, joka ei ole koskaan seurustellut ei häenkään anna ympäristön paineiden vaikuttaa valintaansa:

(...) En häpeä ollenkaan, vaikka olen ns. "vapaa mies", sinkku, poikamies. Se on oma valintani, vaikka huomaan joittenkin olevan kateellisia. Minä kun olen vapaa menemään, ei ole näitä lahkeessa riippujia. Tosin jotkut sukulaiset ovat alkaneet patistaa akan ottoon pikku hiljaa. Sekös sitten joskus ärsyttää. Eikö täällä saa vapaasti valita, miten elää? (...) (1255) 06062003.

Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli nuorempi kuin Ojalan ja Kontulan. Heidän tutkimuksessaan ne yksineläjät, jotka olivat hyväksyneet elämäntapansa, olivat opetelleet elämään yksin ja olivat tyytyväisiä elämäänsä. He ymmärsivät, että hyvä elämä ei ole elämäntilanteesta kiinni, vaan elämästä voi tehdä itselleen sopivan ja oman näköisen tässä ja nyt. He olivat saavuttaneet tasapainon yksin elämisen hyvien ja huonojen puolien kanssa. Heille yksinolo oli positiivista ja luonnollista, eikä heillä ole tyhjötä elämässään kumppanin puuttumisen takia. Tämänkaltaiseen johtopäätökseen elämästään ehkä pysyvästikin sinkkuna ihminen päätyy yleensä vasta vähän vanhempana, elämää enemmän nähneenä, esimerkiksi aktiivisen lapsentekoiän jälkeen, ehkä lähempänä neljäkymmentä ikävuotta. Tässä tutkimuksessa mukana olleet olivat korkeintaan kolmikymppisiä nuoria aikuisia ja heistä useimmat olivat vielä enemmän tai vähemmän vaiheessa asiansa kanssa.

5.2 Yksinäisyyden tyypeistä

5.2.1 Keskustelua yksinäisyyden dimensionaalisuudesta⁷⁷

Yksinäisyystutkimuksessa on kiistelty siitä, onko yksinäisyyden kokemuksella vain yksi yhteinen perusta. Tällöin yksinäisyys vaihtelisi lähinnä vain intensiteetiltään eikä erilaisia yksinäisyyden luokituksia tarvittaisi. Toinen näkökulma on, että yksinäisyyden kokeminen vaihtelee ja on luonteeltaan moniulotteista riippuen muun muassa erilaisista persoonaa-, tilanne- ja ympäristötekijöistä. Tällaisina yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavina persoonatekijöinä mainitaan esimerkiksi persoonallisuus, sukupuoli, ikä tai ikäluokka, henkilöhistoria, motiivi- ja käyttäytymistekijät, sekä sosiaaliset taidot. Ympäristötekijöistä voi mainita asuinpaikan, muiden ihmisten käyttäytymisen, välittömän toimintaympäristön ja yhteiskunnassa vallitsevat kulttuuri- ja arvotekijät. Tämän lisäksi erilaiset aikatekijät tulisi ottaa huomioon. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä käsitellään prosessina. Aikatekijöistä tärkeimpiä ovat yksinäisyyttä edeltävät ja siihen johtavat tekijät, yksinäisyyden varsinainen aktualisoitumishetki, yksinäisyyden kanssa eläminen ja siitä selviäminen.

Tässä tutkimuksessa lähdetään siitä, että yksinäisyys on moniulotteinen ilmiö ja sen mukaisesti sitä pitää tutkia. Vaikka yksinäisyys on universaali ilmiö, on se samalla myös kulttuurinen ilmiö. Tästä seuraa, että sitä pitää osaltaan lähestyä kontekstilähtöisesti eli ajan, paikan ja tilanteen pohjalta, sekä yksilön ominaisuudet, että yhteiskunnan rakenteet huomioon ottaen.

Yksinäisyystutkimuksessa laajasti käytetty UCLA Loneliness Scale on kehittäjiensä toimesta alun perin kehitetty yksiulotteiseksi. Se on kiistanalainen muun muassa sen vuoksi, että sitä on pidetty jopa yksidimensionaalisenä, eli vain yhden tyyppin, nimittäin emotionaalista yksinäisyyttä mittaavana (ks. esimerkiksi Perlman & Landolt 1999). Tutkimusten mukaan (mm. Larose et al. 2002) UCLA Loneliness Scale mittaisi lähinnä emotionaalista yksinäisyyttä. Lisäksi joissakin tutkimuksissa⁷⁸ UCLA Loneliness Scalen on todettu sisältävän kaksi, jopa kolme ulottuvuutta. Mutta esimerkiksi yksinäisyyden aikaulottuvuuden puuttumista on pidetty mittarin epäkohtana⁷⁹. Niinpä voisi helposti

⁷⁷ Tässä tutkimuksessa käytetään yksinäisyyden tyypeistä puhuttaessa "dimensionaalisuus" -sanan synonyymina myös "ulottuvuus" -sanaa.

⁷⁸ Mahon ja Yarcheski, (1990) tutkivat UCLA Loneliness Scalen ulottuvuutta. Faktori-analyysin faktoreiksi saatiin: "sosiaalinen verkosto" (social network) ja "läheiset ystävät" (intimate others) (vertaa Weiss: sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys). McWhirter (1990) löysi UCLA Loneliness Scalen uudistetusta versiosta faktori-analyysillä kolme dimensiota, jotka referoivat läheisiin (emotionaalisiin) suhteisiin ("intimate others"), sosiaalisiin suhteisiin ("social others") ja yhteisyyden tuntemuksiin ("affiliative environment").

⁷⁹ UCLA Loneliness Scale saattaa mitata enemmänkin pidempiaikaista kuin lyhytkestoisista yksinäisyyttä. (ks. mm. Marangoni & Ickes 1989). Lisäksi mittarin ulkoinen validiteetti (external validity) on todennettu vertaamalla korrelaatioita erilaisiin dysfunktionaalisiin emotionaalisiin tiloihin. Yksinäisyyden referenssinä ovat lähinnä erilaiset psykopatologiset tilat. Niinpä mittari saattaa laiminlyödä vähemmän intensiivisen yksinäisyyden ja erilaisiin suhteellisiin puutoksiin liittyvän yksinäisyyden.

ajatella, että UCLA Loneliness Scale ei yksidimensionaalisenä voi tuoda esille esimerkiksi nuorten yksinäisyyden mahdollisia erikoispiirteitä.

Aiemmassa yksinäisyystutkimuksessa lähtökohtana on ollut siis joko se, että yksinäisyyden kokemus on viimekädessä samanlaista kaikilla ja kaikkialla tai sitten yksinäisyyden kokemus on katsottu tarpeelliseksi eriyttää omiksi erillisiksi osa-alueikseen, joita sitten voidaan edelleen tutkia ja eritellä tarkemmin. Tässä tutkimuksessa ollaan lähtökohtaisesti jälkimmäisen koulukunnan kannalla. Näin toimien saadaan huomattavasti tarkempi ja eritellympi kuva yksinäisyyteen vaikuttavista osa-alueista ja yksinäisten piirteistä. Kansainvälisessä tutkimuksessa näkemystä yksinäisyyden yhteen kokemisen universaaliin kokemukseen nojaavaa mallia on nimitetty unidimensionaaliseksi tai suomalaisessa tutkimuksessa yksidimensionaaliseksi yksinäisyydeksi. Vastaavasti yksinäisyyden kokemisen eklektistä käsitystä suosiva tutkimus kuvaa yksinäisyyttä moni- tai multidimensionaaliseksi.

Perustavanlaatuinen asia suhteessa yksinäisyyden tyyppeihin ja yksinäisyyden dimensionaalisuuteen on jäänyt yksinäisyystutkimuksessa käytännössä huomaamatta. Aiemmassa tutkimuksessa ei ole edes nähty mahdollisuutta, että yksinäisyyden kokemus saattaisi vaihdella myös sen mukaan, kuinka monta ulottuvuutta se kerrallaan sisältää. Tämä johtuu sekä tutkimusten teoreettisista premisseistä että samalla usein myös menetelmäsyistä eli tutkimuksessa käytettävissä olevista yksinäisyysmittareista. Yhtenä syynä tähän on edellä mainittu koulukuntakiista yksinäisyyden dimensionaalisuuksien eli sen eri ulottuvuuksien olemassaolosta. Yksinäisyysmittareita käyttävissä tutkimuksissa mittarien valinta on tehty niin, että tutkimukseen otetaan joko yksi tai joskus useampia mittareita, mutta ne on valittu koulukuntapohjaisesti sen mukaan, nähdäänkö yksinäisyys yksi- vai monidimensionaalisenä. Toiseksi empiirinen yksinäisyystutkimus on käyttänyt lähes yksinomaan erilaisia aiemmin kehitettyjä yksinäisyysmittareita osana yksinäisyyden eri aspektien tutkimusta. Ylivoimaisesti yleisimmin käytetty mittari on UCLA Loneliness Scale, jonka validiteetista yksinäisyyden eri ulottuvuuksien huomioon ottamisessa on kiisteltu (ks. edellä). Yksinäisyyden ulottuvuuksien pohdinta on toisinaan myös sivuutettu tai käytetty mittari on valittu joidenkin muiden kriteerien, esimerkiksi tulosten vertailtavuuden varmistamisen pohjalta, riippuen siitä, mitä kulloinkin on haluttu tutkia. Kolmanneksi niissäkin tutkimuksissa, joissa yksinäisyys nähdään moniulotteisena, ja joissa toisinaan on käytetty useaa mittaria, tulosten vertailua vaikeuttaa mittarien erilaisuus muiden ominaisuuksien suhteen. Eri mittarit voivat olla myös eri-ikäisten yksinäisyyttä varten kehitettyjä. Lisäksi tulokset on voitu saada keräilytavaltaan eri menetelmillä. Yksinäisyyttä on voitu esimerkiksi tutkia eri tavoilla, vaikkapa haastatteleamalla tai itsearviointilla. Näistä syistä johtuen yksinäisyyden ulottuvuuksien pohtimisen osalta päätös on kietytynyt usein lähinnä tutkimuksessa käytetyn tai käytettyjen yksinäisyysmittareiden valintaan.

Aiemmassa tutkimuksessa on kyllä havaittu ja vertailtu eri yksinäisyyden tyyppejä ja esimerkiksi kestoaltaan erilaista yksinäisyyttä. Sen sijaan sellaista tutkimusasetelmaa ei ole aiemmin tehty edes lähtökohdaltaan monidimensionaalisen tutkimuksessa, että katsottaisiin, onko olemassa sellaisia yksinäisiä,

jotka kokevat yksinäisyyttä vain yhden asian suhteen ja toisaalta niitä, jotka kokevat yksinäisyyttä useamman asian suhteen. Jos siis yksinäisyys nähdään moniulotteisena ja yksinäisyyttä katsotaan tarpeelliseksi tutkia osa-alueina, esimerkiksi yksinäisyyden tyyppinä ja sen kestonä, olisi mielestäni syytä tutkia myös sitä yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat niistä, joilla yksinäisyys kohdistuu samanaikaisesti useaan yksinäisyyden osa-alueeseen. Tässä tutkimuksessa käytetään dimensionaalisuuden tai ulottuvuuden käsitettä yksinäisyystutkimuksen perinteistä hieman aiemmasta yksinäisyystutkimuksesta poiketen.⁸⁰ Yksidimensionaaliseksi, yksiulotteiseksi tai yhden tyyppin yksinäisiksi nimitetään tässä tutkimuksessa niitä tapauksia, joissa yksinäisyydelle on voitu tulkitella löytyvän vain yksi yksinäisyystyyppi. Monidimensionaaliseksi, moniulotteiseksi tai monen tyyppin yksinäisiksi nimitetään tässä tutkimuksessa niitä tapauksia, joissa kirjoituksessa on ollut havaittavissa useampi kuin yksi yksinäisyyden tyyppi. Tätä lähtökohtaa silmällä pitäen tutkimusaineisto on koodattu niin, että siitä on mahdollista tehdä myös erillisanalyyssejä sekä monen ja yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien kohdalla kummastakin erikseen, että myös eräiltä osin vertailla näitä ryhmiä.

Tähän asetelmaan palataan aineiston analyysin yhteydessä. Seuraavassa yksinäisyyden eri ulottuvuuksien tarkastelu aloitetaan määrittelemällä ja luokittelemalla yksinäisyyden tyyppisiä.

5.2.2 Yksinäisyyden tyyppisiä

Yksinäisyyden tunne voi syntyä monilla tavoin. Yksinäisyys ilmenee ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla. Yksinäisyys on yleensä epämiellyttävää ja ahdistavaa. Aiemmassa yksinäisyystutkimuksessa erilaisia yksinäisyyden tyyppisiä on mainittu toistakymmentä. Osa tyypeistä on teoreettisesti muodostettuja, osa empiirisen tutkimuksen pohjalta syntyneitä luokituksia. Suurimmalle osalle yksinäisyyden tyypeistä on vakiintunut yksinäisyystutkimuksen piirissä omat nimikkeensä, mutta muutama tyyppi esiintyy vain tiettyjen, lähinnä teoreettisesti suuntautuneiden, tutkijoiden, tutkimuksissa. Tähän tutkimukseen on valittu tutkimuksessa jo vakiintuneiden tyyppien (eksistentiaalinen, emotionaalinen, fenomenologinen, kulttuurinen, sosiaalinen) lisäksi tutkimuksessa vähemmän esiintyviä yksinäisyyden tyyppisiä (kosminen ja fyysinen yksinäisyys). Lisäksi tutkimusaineiston tulkinnan kautta löydettiin ja konstruointiin normatiivinen, potentiaalinen, syklinen ja kollektiivinen yksinäisyystyyppi.

Eri yksinäisyystyyppistä löytyy myös niitä joukkona yhdistäviä ja erottavia tekijöitä. Yksinäisyystyyppien niputtaminen tällä tavalla helpottaa eri yksinäisyystyyppien keskinäisten suhteiden hahmottamista ja kytkee ne samalla yksinäisyyden kokemisen laajempaan kontekstiin. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokeminen jaetaan sen luonteen mukaan kolmeen pääkategoriaan. Yksinäisyys voi olla ihmissuhteisiin liittyvää, jolloin yksinäiseltä voi esimerkiksi

⁸⁰ Yleensä yksinäisyystutkimuksessa käsitettä yksidimensionaalisuus käytetään tai siihen viitataan silloin, kun katsotaan, että yksinäisyys vaihtelisi vain intensiteetiltään, eikä sillä olisi mitään muita ulottuvuuksia.

puuttua toveruus, johon kuuluu kokemusten jakaminen iloineen ja suruineen, yhteenkuuluvuus ja toisesta välittäminen sekä yhdessä toimiminen. Yksinäisyyden tunne voi syntyä myös ilman, että se suoranaisesti kohdistuisi kehenkään tiettyyn toiseen henkilöön tai ihmissuhteisiin. Tällöin puhutaan joko minuuteen ja identiteettiin liittyvästä tai toisaalta rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvästä yksinäisyydestä.

Normatiivinen, potentiaalinen, syklinen ja kollektiivinen yksinäisyys ovat tässä tutkimuksessa aineiston pohjalta löydettyjä ja konstruoituja yksinäisyyden tyyppisiä. Näiden yksinäisyystyyppien konstruktion perusteena on, että ne eivät sellaisenaan sopineet vanhoihin kategorioihin ja/tai ne täydentävät ja tarkentavat osaltaan yksinäisyyden kokemisen prosessia sen osatekijöinä. Näiden tyyppien konstruktion ja määritelmien⁸¹ pohjana on niiden vertaaminen muihin yksinäisyyden tyyppisiin ja sijoittaminen yksinäisyystyyppien ja yksinäisyyden kokemisen prosessin kenttään. Normatiivisen yksinäisyyden osuus osoittautuu tässä tutkimuksessa yllättävän suureksi. Potentiaalisen, syklisen ja kollektiivisen yksinäisyyden määrällinen osuus ei ole suuri, mutta konstruoidut yksinäisyystyypit ovat osoitus siitä, että kirjoittajat kokevat yksinäisyyttä näissäkin muodoissa ja ne muodostuvat yksinäisyyden kokemisen muotoina niin tärkeiksi ja mieltä askarruttaviksi, että useat kirjoittajat pohtivat niitä kirjoituksissaan.

Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden tyyppit jaetaan yksinäisyyden luonteen mukaan kolmeen pääkategoriaan. Ne ovat välittömästi ihmissuhteisiin liittyvä, minuuteen sekä rakenteisiin liittyvä yksinäisyys. Seuraavassa tutkimuksen yksinäisyystyypit esitellään tämän kategorioinnin avulla ja kullekin tyypille esitetään määritelmä.

5.2.2.1 Ihmissuhteisiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta

Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Weissin (1973) yksinäisyystutkimuksessa klassiseksi muodostuneen määritelmän mukaan on olemassa ainakin kahta yksinäisyystyyppiä, joilla on omat selityksensä ja tunnereaktionsa. *Emotionaalinen yksinäisyys* johtuu läheisen ja intiimin kiintymyksen kohteeseen, esimerkiksi rakastetun tai aviopuolison puutteesta. Emotionaalisesti yksinäinen ihminen tuntee samankaltaista yksin jäämisen pelkoa kuin lapsi: pelkoa, ahdistuneisuutta ja tyhjyyttä. On esitetty, että emotionaalista yksinäisyyttä olisi ensimmäistä kertaa mahdollista kokea vasta nuoruudessa, kun primaarit kiintymyssuhteet omiin vanhempiin korvautuvat vähitellen uusilla⁸². Tällöin olisi kyse kaipauksesta tietynlaiseen suhteeseen – ei niinkään tiettyyn yksittäiseen henkilöön liittyvästä kaipuusta, kuten lapsen kaipuusta äitinsä luo. (Weiss 1973, 89, 92, 93.)

(...) Kihlattu on YK-joukoissa ja kaipaan häntä mielettömästi.(...) (16) 04101994.

⁸¹ Normatiivisen, kollektiivisen, potentiaalisen ja syklisen yksinäisyyden määritelmät esitellään myöhemmin tässä yksinäisyyden tyyppisiä käsittelevässä luvussa.

⁸² Erotettava eroahdistus (*separation anxiety*) -käsitteestä, jota jo lapsikin voi kokea.

(...) Olen tuskailnut monesti sitä, että tyttöystäväni ei koskaan selvin päin myönnä kaipavansa, saati sitten rakastavansa minua.(...) (262) 12081997.

(...) Sielussani on ikuinen haava siitä, että olen aina ollut vanhemmilleni kuin ilmaa ja veljeäni on palvottu. Minusta on tullut kykenemätön rakastamaan enkä edes osaa vastaanottaa rakkautta. (...) (384) 01051998.

(...) En edes tiedä, tykkääkö miehistä vai naisista (...)Haluan vain jonkun, jonka kanssa voi jakaa ilot ja surut, ilman pelkoa hylkäämisestä.(...) (635) 05101999.

Läheisen ihmissuhteen lisäksi ihminen kaipaa sellaista mukavien ystävien ja tovereiden muodostamaa verkostoa, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. *Sosiaalisessa yksinäisyydessä* on kyse sosiaalisen verkoston puuttumisesta tai tyytymättömyydestä nuoren olemassa olevaan verkostoon (työkaverit, sukulaiset, naapurit, harrastuskaverit, ystävät). Esimerkiksi ystävyys tarjoaa hyväksytyksi tulemisen, yhteenkuulumisen ja toveruuden tunteita sekä yleensä kaikenlaista turvallisuutta. Russelin ja kumppanien (1984) mukaan sosiaalinen verkosto tuo yhteenkuuluvaisuuden tunteen, joka muodostuu osallistumalla muiden kanssa työhön tai muuhun yhteiseen sosiaaliseen aktiiviteettiin. Sosiaalinen yksinäisyys liittyy erilaisten sosiaalisten roolien kautta myös identiteettiin. Identiteetti muodostuu ja muotoutuu näihin rooleihin kytkeytyvien erilaisten yhteiskunnallisten arvostusten myötä. Sosiaalinen yksinäisyys viittaa tällöin myös eristyneisyyteen sosiaalisesti arvostetusta toiminnasta. Henkilö, joka on rooliensa osalta yhteiskunnan mittapuiden mukaan heikossa asemassa, saattaa tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja hylätyksi. Esimerkiksi työtön ja lapseton henkilö voi kokea merkityksettömyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta havaitessaan ettei kykene tai pääse osallistumaan yhteiskunnallisesti arvostettuun toimintaan.

(...) Ei ole helppoa, kun ei tiedä, mikä itsessä on vikana, kun ei kelpaa. Paras ystävä menee naimisiin ja saa lapsia; vanhemmat tivaavat vävyypöikää, ja sitä vain yrittää kestää joka päivä omassa yksinäisyydessään. Lopulta tämä johtaa siihen, että tuntee olevansa ulkopuolinen joka paikassa ja jollain tapaa jopa ulkona yhteiskunnasta. Vain siksi, ettei kukaan koskaan ole ottanut kädestä ja katsonut silmiin ja saanut minua tuntemaan itseäni arvokkaaksi.(...) (440) 09101998.

(...) Naiset tuntuvat arvostavan liikaa ulkoista menestystä, eivätkä pysty sen tähden sitoutumaan pitemmäksi aikaa ns. tavalliseen mieheen. Koin itse asian katkerasti kantapäähän kautta, kun hyvin alkanut suhde loppui aika lyhyeen. Vaikka olen akateemisesti koulutettu, niin työttömyyteni tuntui olevan suhteemme iso riippakivi.(...) (314) 02121997.

Sosiaalisesti eristyneellä mahdollisuudet sosiaaliseen vertaamiseen ja persoonalliseen kontrolliin heikkenevät. Sosiaalisen toiminnan kautta hankitaan myös hyväksymistä, palkitsemista ja tätä kautta itsetuntoa ja -kunnioitusta. Sosiaalisesti yksinäinen ihminen tuntee olevansa sosiaalisesti marginaalinen ja turhautunut. (Perlman & Peplau 1982, 128.) Nopean yhteiskunnallisen muutoksen aikana saattaa sosiaalinen identiteetti muodostua heikoksi. Muuttoliike, kasvava työnjako ja erikoistuminen sekä traditionaalisten sosiaalisten rajojen muuttuminen saattavat syrjäyttää yhteiskunnasta uusia sosiaalisia ryhmiä.

(...) Nyt mieheni on töissä, joten joudun olemaan päivät lapsemme kanssa. Ei se ole ongelma, mutta yksinäisyys raastaa sisintäni. Voi, kuinka kaipaankaan ystäviäni piristämään päiviäni. (...) (428) 21081998.

Russelin ja kumppanien (1984) tutkimuksessa sosiaalista yksinäisyyttä kuvasivat väittämät "En tunne olevani samalla aallonpituudella muiden kanssa", "En tunne yhteisyyttä ystäväni kanssa" ja "En tunne omaavani mitään yhteistä muiden kanssa". Emotionaalista yksinäisyyttä kuvasivat parhaiten "Minulla ei ole ketään kenen puoleen kääntyä", "Ei ole ketään, jonka tuntisin läheiseksi" ja "Kukaan ei tunne ketään hyvin". Emotionaalinen yksinäisyys oli yhteydessä kiintymyssuhteen tai -suhteiden puuttumiseen tai niissä oleviin puutteisiin, sosiaalinen yksinäisyys omanarvontunnon puutteeseen.

Tavallisin nuoren yksinäisyyden ulkoinen syy on tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen, jonka aiheuttaa vaikkapa kaverin muutto toiselle paikkakunnalle. Erityisesti varhaisnuorelle muutto toiselle paikkakunnalle saattaa olla hankalaa ja ahdistavaa, sillä esimerkiksi uuden koulun jo vakiintuneisiin toveriryhmiin voi olla vaikeaa päästä sisälle. Entisten ystäväysten yhteydenpito helpottaa eroa. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 299.) Eräs yksinäisyyden ulkoisista syistä on koulukiusaaminen. Koulukiusaaminen on vakava ongelma, joka jättää aina jälkensä kiusattuun ja voi johtaa krooniseen yksinäisyyteen.

(...) Itselleni yläaste oli täyttä piinaa. Olin kiusattu ja aina ulkopuolinen. Ala-astekaani ei ollut mikään mukava paikka. Kyselin itseltäni mitä järkeä on elää. (...) (457) 13111998.

(...) Kärsin koulukiusaamisesta ja yksinäisyydestä melkein koko peruskoulun ajan. (...) (1053) 16112001.

(...) Minua itseäni kiusanneet olivat poikia, luokkatovereitani, jotka vetivät mukaan ventovieraita. Tästä seurasi se, että sulkeuduin kuoreeni. Edelleenkin, aikuisella iällä, ei ole helppoa päästää miespuolisia lähelle. (...) (1117) 10052002.

Fyysinen yksinäisyys

Fyysinen yksinäisyys on kumma kyllä yksinäisyystutkimuksessa laiminlyöty osa-alue. Vain harvoin sitä on sellaisenaan käsitelty tai kyselytutkimuksissa erikseen kysytty.

Tarve koskettaa ja tulla kosketetuksi on synnynnäinen ja perustavanlaatuisin yleisinhimillinen ominaisuus. Koskettaminen liittyy elämäntuntoon, tunteeseen, että on olemassa ja kokemukseen omasta ruumiista, sen aistimuksista ja tuntemuksista.

(...) Joskus voisin huutaa, kun kivat jätkät juttelevat minulle - mikseivät ennemmin tarttuisi tiukasti kiinni ja suutelisi! (...) (434) 18091998.

(...) Tahtoisin kosketusta niin, että se tuntuu lähes fyysisenä kipuna. (...) (158) 11101996.

Kaipaani kättä, josta saan pitää kiinni. Kaipaani syliä, jossa saan olla. Kaipaani vartaloa, jonka ympärille saan kietoa käteni. (269) 29081997.

Pitkään kosketusta vailla ollut voi käyttäytyä torjuvasti ja paradoksaalisesti kavahtaa kosketusta. Seitsemäntoistavuotias nuori kirjoittaa:

(...) Olen huomannut pelkääväni läheisyyttä ja hellyyttä. Minulla ei ole ikinä ollut mitään vakavaa suhdetta, tai mitään muutakaan sellaista ihmissuhdetta, mistä olisin voinut pettyä. Kun vastakkaisen sukupuolen edustaja yrittää saada minuun kontaktia, muutun vain kylmemmäksi ja etäisemmäksi. Sitten masentuneena kuitenkin ihmettelen, miksei kukaan ole minusta kiinnostunut! Kun näin on ollut jo pitemmän aikaa, olen tyytynyt siihen uskomukseen, etten ole vielä valmis seurustelusuhteeseen. Minähän en sitä aloitetta tee, en ikinä! Silti tukahdun hellyyden tarpeesta ja pelkään rappioituvani. Äitini halauksetkin otan kylmänä vastaan, enkä voi sille mitään, että tunnen tukehtuvani. (...) (1226) 18032003.

Läheisyyden pelkoa ja samalla kyvyttömyyttä näyttää tunteitaan kokee pari-kymppinen nainen, jonka parisuhteet päättyvät ongelman ratkaisemattomuuden takia:

(...) Olen hellyydenkipeä ja haluan olla rakastettu, mutta silti sulkeudun täysin kuoreeni, kun poikaystäväni yrittää kosketella tai hellii minua. Olen laittanut tämän suhteen tuoreuden piikkiin (olemme seurustelleet pari kuukautta), mutta pelkään, että ongelmani on paljon syvemmällä. Olen nimittäin kokenut saman kaikissa muissakin parisuhteissani ja suurin osa niistä on päättynyt juuri ongelmani vuoksi. Olen alkanut kutsua ongelmaani lieväksi tunnevammaisuuudeksi, mikä ilmenee vain suhteissani miehiin. Minulla ei ole mitään traumoja miehistä. En osaa puhua tunteistani poikaystävälleni, saati näyttää niitä. (...) (247) 18071997.

Myös se, että ei hyväksy itseään, aiheuttaa vaikeuksia läheisyyden vastaanottamisessa. Itseään lihavana pitävä tyttö kirjoittaa:

(...) Tunteiden voima korventaa pientä sydäntäni, mutta ihmisiä kohdatessani en kykenekään hellyyteen. Perääntymiseni on alitajuista, sillä en ole koskaan tuntenut, että minut hyväksytäisiin sellaisena kuin olen. (...) (406) 23061998.

Kosketuksen ja fyysisen läheisyyden puutteesta johtuvat pienten lasten emotionaaliset ja fyysiset häiriöt on ollut monilla tieteenaloilla tutkimuksen kohteena. Myös aikuisilla ei-seksuaalisen kosketuksen puutteesta johtuva yksinäisyys on nykyisissä länsimaisissa yhteiskunnissa erityinen ongelma. Nykykulttuurissa on monia fyysisen koskettamiseen liittyviä tabuja ja monia sekä omaa että toisten ruumiillista koskemattomuutta ja yksityisyyttä varjelevia sääntöjä. (Fromm-Reichmann 1980, 359.) Suomalaisessa kulttuurissa hellivä koskettaminen on monille vierasta ja pelottavaa, jopa kiellettyä. Koskettaminen ja läheisyys rajoittuvat usein vain parisuhteeseen sekä lasten ja vanhempien väliseen kanssakäymiseen.

Myös työelämän kiire on osaltaan aiheuttanut sen, että monet lapset ja vanhukset jäävät koskettamista vaille. Koskettaminen on usein myös sävyltään kielteistä ja kiireistä: pukemista, syöttämistä, pesemistä ja paikasta toiseen siirtämistä. Edes lääkäreillä ei ole tarpeeksi aikaa koskettaa potilaitaan, vaikka moni tulee vastaanotolle juuri siksi, että joku koskettaisi, katsoisi ja kuuntelisi. Koskettaminen on usein pelkästään ammatillista, ei vapaaehtoista. Lihashierontaa tai muuta fysikaalista hoitoa antavat ammattilaiset helpottavat samalla myös potilaidensa fyysisen kosketuksen tarvetta. Gordonin tutkimuksessa (1994, 109) sinkkunaiset hakivat fyysistä läheisyyttä esimerkiksi naispuolisen ystävän antamasta hieronnasta, mutta se ei korvannut parisuhteen ja

miehen antamaa läheisyyttä. Parisuhteessa voisi lisäksi hellitellä, nukkua ja harrastaa seksiä yhdessä sekä saada lapsia. Seksuaalisissa hieronnoissakin saattaa olla osin kyse pelkästä kosketuksen tarpeesta. Tietysti myös seksuaalisen kosketuksen puute voi olla fyysisen yksinäisyyden syy.

(...) En silloin tullut ajatelleeksi, että tulisin kaipaamaan jotain muutakin, nimittäin seksiä. (...)
(149) 24091996.

Huonot kokemukset seksistä voivat nekin vaikeuttaa seksuaalista kanssakäymistä. Parikymppinen nainen kirjoittaa:

(...) Miehen läheisyys tuntuu pelottavalta ja ahdistavalta. Pysin kaikin tavoin välttämään tilanteita, jotka saattaisivat johtaa seksiin. Koskettelu ja hyväily tuntuvat taivaallisilta, mutta jos suuteleminen tai sitten "itse asiaan" siirtyminen saavat minut menemään aivan lukkoon... Kaikista seksikokemuksista minulle on jäänyt tosi huonot fiilikset. Minua on hyväksikäytetty, minua on haukuttu tylsäksi, koska en ole tehnyt sängyssä kaikkea, mitä mies on vaatinut. Olen tuntenut itseni typeräksi, lapselliseksi ja kömpelöksi olenoksi. (...) (176) 17121996.

5.2.2.2 Minuuteen ja identiteettiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta

Minuuteen ja identiteettiin liittyvälle yksinäisyydelle on ominaista, ettei se suoranaisesti kohdistu kehenkään tiettyyn henkilöön tai yleensäkään ihmisuhteisiin. Tällaista yksinäisyyttä eivät siten mitkään ihmissuhteet voi poistaa.

Eksistentiaalinen yksinäisyys

Ihmisen perusominaisuuksiin kuuluu sekä halu ymmärtää itseään että muodostaa kokemuksistaan mielekkäitä kokonaisuuksia. Itsensä arvioimisen ja itsestään oppimisen prosessi on yksinäisyyden kokemisen tärkeä elementti. (Peplau, Miceli & Morasch 1982, 135.) Eksistentiaalistien lähtökohtana on se, että ihmiset ovat viime kädessä yksin. Kukaan muu ei voi kokea puolestamme ajatuksiamme ja tuntemuksiamme; erillisyyks on olennainen osa olemassaoloamme.

Mijuskovic (1980, 81) esittelee Frommin näkemystä yksinäisyydestä: Frommin (1941) mukaan äärimmäinen yksinäisyyden kokemisen tunteen voidaan määrittellä johtuvan ihmisen subjektiivisesta tietoisuudesta itsestään. Ajattelukykynsä avulla ihminen tulee ennen pitkää tietoiseksi omasta ainutlaatuisuudestaan suhteessa luontoon ja muihin ihmisiin. Sinä hetkenä kun ihminen tulee muista erillisestä identiteetistään tietoiseksi, kohtaa hän samalla äärimmäisen ja täydellisen yksinäisyyden tunteen.

Moustakas näkee yksinäisyyden myös myönteisenä asiana. Ilmeisesti Moustakas tarkoittaa käsitteellään "aito yksinäisyys" tilannetta, jossa yksinäinen ei ole täysin lamaantunut, vaan hänellä on voimavaroja ja myös kykyjä hyödyntää yksinäisyyttään. Hieman samalla tavoin kirjoittaa Achté (1984, 15), jonka mukaan itsenäisyys on tasapainoisen ihmisen itselleen hyväksymää yksinäisyyttä, johon sisältyy tietty turvattomuuden siemen, mutta jonka ihminen on kyennyt hyväksymään ja jota hän osaa käyttää myös hyväkseen. Tietyissä mielessä itsenäisyyden ja yksinäisyyden turvattomuus on aivan samanlaista, mutta

itsenäinen ihminen ei pidä sitä itselleen vahingollisena, vaan näkee yksinäisyyteen sisältyvän myös kehityksen mahdollisuuksia. Yksinäinen ihminen puolestaan helposti käpertyy turvattomuutensa edessä ja sulkeutuu itseensä. Eksistentiaalista yksinäisyyttä voisi olla esimerkiksi taiteilijan yksinäisyys.

(...) Olen niin kiihkeästi rakastunut taiteeseen ja luovuuteen yleensä, että etsiessäni itsestäni niihin liittyviä piirteitä olen unohtanut muut ihmiset. (...) (250) 22071997.

(...) Elämän juoksupyörä on alkanut pyöriä niin huimilla kierroksilla, että aikuistuvaa nuorta hirvittää, enkä pysy enää kyydissä mukana. Alitajunta pakottaa minut pysähtymään ja kartoittamaan tilanteen...Seuraa lukuisia hiljaisuuden hetkiä ja vetäytymistä omiin oloihini. Paljon analysointia ja pohdintaa: mikä minulla on? Miten on mahdollista, että romahdan täydellisesti juuri silloin, kun elämä näyttää tasapainoiselta? (...) (722) 18022000.

(...) Mikä olisikaan parempi opas minuuteen kuin tuskansa kuuleminen ja kuunteleminen. Pelkäämme yksinäisyyttä ja hiljaisuutta sillä nykypäivänä on vaikea tunnistaa, kuka todella sisimmässään on. (...) (438) 02101998.

Fenomenologinen näkökulma yksinäisyyteen

Fenomenologinen näkökulma viittaa yksilön kokeman yksinäisyyden tunteen ainutlaatuisuuteen. Kukaan toinen ihminen ei välttämättä koe yksinäisyyttä juuri samalla tavalla. Jokainen yksinäisyyden kokemus eroaa jonkin verran riippuen yksilöstä, ajasta ja paikasta. Fenomenologisessa tulkinnassa yksinäisyys nähdään myös sellaisena totaalisenä ilmiönä, jossa yksilö tuntee akuuttia tietoisuutta itsestään.

Olen aina tuntenut olevani se ruma ankanpoikanen muiden joukossa. En osaa luottaa itseeni enkä arvosta omaa persoonaani ollenkaan. Tunnen aina olevani ylimääräinen ja muiden pilkan kohde. Voisi varmaan kuvitella, että olen koulukiusattu, yksinäinen ja muutenkin huomaamaton olento. En ole sellainen. Minua ei ole koskaan haukuttu ulkonäköni takia eikä seuraani ole ikinä välttely. Miksi sitten tuntuu tältä? Moni on sanonut, että seurassani on hyvä olla, että olen kaunis jne. Se ei auta. Tunnen tosiaankin olevani vanki itseni sisällä. Jonkin aikaa sitten kävin masennukseni pohjalla; itkin päiviä ja lopulta tein jotain, mitä en olisi uskonut ikinä edes ajattelevani. Viittelin käteni karmean näköiseksi. Säikähdin sitä tosi paljon. Halusin vain tehdä itselleni jotain, joka saisi minut muistamaan, kenen syyt tämä paha oloni oikein on. Sen jälkeen tuntui jo vähän paremmalta, kunnes taas sorruin samaan viiltelyyn. Äitini ehdotti nuorisopsykiatrilla käyntiä, mutta minua inhotti ajatus, että olisin vain yksi nimi paperissa. En halua olla vain yksi toivoton tapaus muiden joukossa. Jokainen on tapaus erikseen, eikä nuorten ongelmia saa yleistää. Juuri siksi jätin sen kallonkutistajan omaan arvoonsa. Vaikka jäin tavallaan yksin ongelmieni kanssa, selvisin kuitenkin hengissä voittajana. Tällä kertaa inho itseäni kohtaan ei saanut minua luovuttamaan. Ei mene yhtäkään päivää, etten toivoisi olevani joku muu, jossain kaukana kaikesta kurjasta. Vaikka kuka vaan sanoisi minulle jotakin kivaa, ajattelen, että hän vain haluaa loukata minua. Vihani vain kasvaa kasvamistaan. En enää jaksa katsoa itseäni peilistä ja olla surullinen. Haluan unohtaa itseni edes hetkeksi ja olla edes kerran elämässäni vilpittömästi onnellinen. Luotan yhä siihen, että jossain on ihminen, joka tuntisi tunteeni ja voisi vastata niihin. Tarinani on tosi, ja samalla avunhuuto sinulle, joka ymmärrät tai olet samassa tilanteessa. Lopetan nyt, sillä huomenna täytyy taas lähteä kouluun ja vetää iloinen ilme naamalle, olla taas "onnellinen". Täyttää kultaa ulospäin, mutta niin musta sisältä... Enköhän selviä, jälleen. (543) 09041999.

Elämäni on maanpäällistä helvettiä: ainaista pelkäämistä. Yöni kuluvat kyynelehtiessä, en jaksa enää! Kärsin ihmis- ja esiintymispeloista, todella voimakkaista. Oireina tapauksissa on hillitön täriseminen, hengenahdistus, kiihtynyt sydämen syke ja paniikkikohtaus. Pyörtyminen on ollut monesti lähellä. Tunnen itseni hyvin yksinäiseksi, yhteiskuntaan kelvottomaksi ja äärimmäisen masentuneeksi. En pysty nauttimaan elämäni nuoruudesta niin kuin muut ikäiseni,

vaikka haluaisin. Tämä maailma ei ole minua varten. En ole tarpeeksi vahva vastaanottamaan sen haasteita. Väistyn tieltä pois. (288) 14101997.

Oman todellisen olemuksen salaaminen aiheuttaa yksinäisyyttä:

(...) En ole koskaan ymmärtänyt, kuinka joku voi jakaa ihmiset normaaleihin ja epänormaaleihin. Jokainen meistä on oma ainutkertainen itsensä. Kenellä on oikeus määrittää ne normit, joihin meidän pitäisi mahtua? Hyväksytyksi tuleminen alkaa siitä, että alamme hyväksyä oman erilaisuutemme ja muut ihmiset sellaisina kuin he ovat. Vaikeaa se on, tiedän sen kokemuksesta. Olen itse ns. kaappihomo, koska se helpottaa elämäni. Tästä on kuitenkin seurannut se, etten ole koskaan seurustellut, vaikka olen jo kolmannella kymmenellä. Olen omasta mielestäni hiomaton timantti, josta saisi kauniin lopputuloksen oikealla käsittelyllä. Platonisia suhteita minulla on ollut, mutta aina ne ovat kuihtuneet. Asun pienessä kaupungissa ja täältä en voi seurata etsiä, koska kaikki tuntevat toisensa. Alan kohta tukehtua tähän olooni. Onko mahdollonta saada oikeita ystäviä kaikkine hyöine ja huonoine puolineen? Ystävää, joka hyväksyisi minutkin sellaisena kuin olen? (350) 17021998.

Tolonen (1991) analysoi *Alkoholipolitiikka* -lehdessä (5/1982, 292–262) julkaistua tulkintaa kirjailija Kihlmanin tuotannosta. Tolonen katsoo artikkelin kokonaisuudessaan välittävän näkemyksen, että ihmiset häpeävät todellista minäänsä, teeskentelevät muille toisenlaista kuin oikeasti ovat ja ovat siksi yksinäisiä. "Jokainen ihminen on mitä hän on tai luulee olevansa, mutta salailemalla salaisuuksiaan, oman itsensä osia, käy tarpeettoman suureksi ero sen välillä mitä hän on itselleen ja mitä hän teeskentelee olevansa muille." (Tolonen 1991, 101.)

(...) Kukaan ei tiedä, että aina kun jään yksin, maailmani romahtaa, naamari putoaa kasvoilta. (...) (118) 05041996.

(...) Minä tiedän ihan liiankin hyvin, miltä tuntuu, kun on kaksi eri ihmistä. Ulospäin näkyy se huolella rakennettu hymynaamari, ja sisällä on vain riekaleita. (...) (488) 29121998.

Se, että ei pysty olemaan oma itsensä ja joutuu tämän vuoksi usein esittämään ulospäin muuta kuin on heijastaa Sippolan ja Bukowskin (1999) ajatusta sellaisesta yksinäisyydestä, joka on erityisesti nuoruudessa ajankohtainen. Siinä henkilö kokee yksinäisyyttä paitsi ihmissuhteiden, myös sisäisen tasapainonsa harmonian kanssa ja ristiriita näiden välillä lisää yksinäisyyttä.⁸³ Joskus myös epätasapaino itsen ja muiden ihmisten välillä aiheuttaa yksinäisyyttä:

(...) Olen itse pitänyt itseäni luovana ja ollut sitä mieltä, että luova ihminen on yksinäinen. En tiedä onko se totta, mutta ihmiset, joita kadehdin taiteellisen luovuuden vuoksi, ovat kaikki jollain tapaa irti toisista ihmisistä. Koska itse olen erkaantunut ympärilläni olevista ihmisistä, olen alkanut pohtia siihen syytä. Olen myös löytänyt sen. Minulle yksinäisyys on lähes armollista, nautin siitä, mutta ajatus että olen hukuttanut ihmiset omahyöjäisyyteeni, on kiusaava. Olen niin kiihkeästi rakastunut taiteeseen ja luovuuteen yleensä, että etsiessäni itsestäni niihin liittyviä piirteitä olen unohtanut muut ihmiset. (...) (250) 22071997.

Kirjoittaja haluaisi toisenlaisia ystäviä, mutta ei oikein itsekään tiedä tarkalleen, minkälaisia ystäviä todella haluaisi tai kuka oikeasti hyväksyisi ja ymmärtäisi, koska on epävarma toiveistaan ja tarpeistaan:

⁸³ Ks. luku 5.3 "Nuoruusiän yksinäisyydestä."

(...) Olen aina tuntenut olevani se ruma ankanpoikanen muiden joukossa. En osaa luottaa itseeni enkä arvosta omaa persoonaani ollenkaan. Tunnen aina olevani ylimääräinen ja muiden pilkan kohde. Voisi varmaan kuvitella, että olen koulukiussattu, yksinäinen ja muutenkin huomaamaton olento. En ole sellainen. Minua ei ole koskaan haukuttu ulkonäköni takia eikä seuraani ole ikinä vältetty. Miksi sitten tuntuu tältä? Moni on sanonut, että seurassani on hyvä olla, että olen kaunis jne. Se ei auta. Tunnen tosiaankin olevani vanki itseni sisällä... Ei mene yhtäkään päivää, etten toivoisi olevani joku muu, jossain kaukana kaikesta kurjasta. Vaikka kuka vaan sanoisi minulle jotakin kivaa, ajattelen, että hän vain haluaa loukata minua. Vihani vain kasvaa kasvamisestaan. En enää jaksa katsoa itseäni peilistä ja olla surullinen. Haluan unohtaa itseni edes hetkeksi ja olla edes kerran elämässäni vilpittömästi onnellinen. Luotan yhä siihen, että jossain on ihminen, joka tuntisi tunteeni ja voisi vastata niihin. (...) (543) 09041999.

Kosminen yksinäisyys

Kosminen yksinäisyys on mielestäni lähellä eksistentiaalista yksinäisyyttä. Suurimpina erottavina tekijöinä näen ennen kaikkea sen, että kosminen yksinäisyys ei koskaan voi olla myönteistä. Lisäksi kosminen yksinäisyys näyttäisi kohdistuvan pelkän yksilön olemassaolon pohtimisen lisäksi myös laajempaan, kaikkea elämää ja olevaista koskevaan. Voidaan myös ajatella, että kosminen ja eksistentiaalinen yksinäisyys ovat jatkumo, jossa edellinen on olemassaoloon liittyvän kielteisen ja jälkimmäinen myönteisen yksinäisyyden ilmentymä.

Sadlerin ja Johnsonin (1980, 43–47) mukaan yksinäisyyden kosminen dimensio kuvaa ainakin kolmea erilaista itsensä tiedostamisen tunnetta. Ensinnäkin yksilö voi etsiä yhteydentunnetta siihen, jonka hän käsittää olevan todellisuuden kokonaisuudessaan. Tällöin viitataan usein luontoon tai maailman-kaikkeuteen. Yksilö tai yhteisö voi esimerkiksi pyrkiä takaisin luonnonmukaisuuteen, harmoniseen ja ekologiseen luonnonyhteyteen. Tällainen yksinäisyys liitetään usein myös menetettyyn luovuuden ja elinvoimaisuuden lähteeseen ja on myös romanttisessa kirjallisuudessa esiintyvä tyyppi. Toiseksi kosminen yksinäisyys voi olla yhteyden etsimistä elämän mysteerisiin aspekteihin, joilla on perimmäistä merkitystä, kuten Jumalaan tai muuhun korkeampaan voimaan. Tällöin voidaan esimerkiksi hakea lohtua, voimaa ja tukea uskonnosta. Kyseessä voi olla myös välirikko jumalan tai korkeimpien voimien kanssa: ”Jumalani, Jumalani miksi minut hylkäsit?” Tällainen yksinäisyys on filosofisessa ja uskonnollisessa kirjallisuudessa esiintyvä tyyppi. Kolmas kosmisen yksinäisyyden tyyppi voi olla yhteydentunne siihen, minkä kokee omaksi kohtalokseen tai historialliseksi päämääräkseen. Tämä liittyy usein itsensä etsimiseen ja ajatukseen, että jokainen meistä on sisimmissään viime kädessä yksin, ikään kuin saarina vailla yhteyttä toisiinsa, viitaten äärimmillään autismiin. Esimerkkinä voi olla myös kultti, jonka jäsenet näkevät itsellään olevan tehtävän tai osan jossakin historiallisessa, vääjämättömässä tapahtumassa, johon liittyy usein lupaus kuolemanjälkeisestä uudesta paremmasta elämästä. Jokainen kosmisen yksinäisyyden muoto on jo yksinään riittävä aiheuttamaan yksinäisyyden tunteen. Myös eri yhdistelmät ennen mainituista ovat mahdollisia.

(...) Monena yksinäisenä iltana pelkäsin Saatanaa, tiedän hänen olevan jossain. (...) (412) 03071998.

(...) *Se taas, että olisimme yksin, on paljon pelottavampi vaihtoehto. Silloin emme olisi voineet syntyä sattumalta, vaan meillä ehkä olisi jokin tarkoitus tai tehtävä.* (...) (579) 18061999.

Kirkpatrickin et al. (1999) tutkimuksessa usko ja uskonnolliset tunteet auttoivat naisia vähentämään yksinäisyyttään, mutta eivät miehiä. Tässä tutkimuksessa uskon kokemukseen kuului jumalan pitäminen tukena ja luotettuna. Tutkimuksessa rinnastettiin suhde jumalaan ihmissuhteisiin, joka tarjoaa tuntemuksia siitä, että joku on aina vierellä sekä tukena ja turvana elämän vaikeuksissa. Tutkimuksessa ei kuitenkaan tutkittu uskonnollisen yhteisön ja rituaalien mahdollista vaikutusta yksinäisyyteen. Lulofsin (1995) uskonnollista sitoutumista käsitelleen tutkimuksen mukaan usko jumalan hyväntahtoisuuteen vähensi yksinäisyyden tunnetta ja vastaavasti usko jumalan vihastumiseen lisäsi yksinäisyyden tunnetta.

5.2.2.3 Rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta

Yksinäisyyden kulttuurinen sidonnaisuus

Vaikka persoonallisten merkitysten idea on kiinnostava, sitä ei tulisi Tolosen (1991, 70) mukaan korostaa liikaa. Suurin osa yksinäisyyden merkityksistä säilyy sosiaalisina eli kaikille yhteisinä, eikä niitä konstruoida persoonallisiksi. Todetaan vain, että *viime kädessä* yksinäisyys on subjektiivinen kokemus. Persoonalliset merkitykset eivät kovin helposti muuta yksinäisyyden sosiaalisia merkityksiä. Onkin tärkeätä muistaa, että myös kulttuuritekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Näin voidaan osaltaan lievittää sitä taakkaa, jonka monet yksinäiset kokevat, kun he syyttävät itseään tai heitä syytetään yksinäisyytensä aiheuttajiksi. Sosiologisesti suuntautuneet teoreetikot ovat painottaneet kulttuuristen arvojen ja instituutioiden osuutta yksinäisyydessä.

Vaikka suurin osa yksinäisyydetutkimuksesta on tehty teollisuusmaissa, on selvää, että yksinäisyyden kielteiset seuraukset on löydettävissä kaikista kulttuureista (Rokach et al. 2001, 18). Kulttuurisia variaatioita yksinäisyyden kokemisessa saattavat aiheuttaa Jonesin ja kumppanien (1985) mukaan ainakin seuraavat tekijät. Ensinnäkin käsitykset yksinolosta, sen tarkoituksesta ja vaikutuksista vaihtelevat eri kulttuureissa. Tämän lisäksi yksinäisyyden merkitys vaihtelee myös saman kulttuurin sisällä eri aikakausina muun muassa sosiaalisten olosuhteiden ja normien muuttumisen myötä. Ympäristön odotukset ja kulttuurin vaatimukset ovat eri yhteiskunnissa erilaisia siinä suhteessa, miten hyväksyttävää yksinäisyys on (Pylkkänen 1984). Kulttuurisia variaatioita yksinäisyyden kokemisessa aiheuttaa myös se, että eri kielillä on erilaiset mahdollisuudet kuvata yksinolon ja yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksia. Eri kielten käytettävissä oleva sanasto suhteessa yksinäisyyteen vaihtelee suuresti. Esimerkiksi Japanissa on viitisenkymmentä yksinäisyyteen ja yksinoloon liittyvää sanaa⁸⁴. Levyn (1973) mukaan tahitilaisilla ei ole sanaa yksinäisyydelle, kun

⁸⁴ Ks. tarkemmin Hartog 1980, 8.

taas Briggs (1970) löysi eskimoiden kielestä useita yksinäisyyttä kuvaavia termejä⁸⁵. Lopuksi kulttuurinen suhtautuminen yksinäisyyttä lähellä oleviin asioihin vaihtelee. Esimerkiksi suhtautuminen ujouteen, itsetuntoon ja muille uskoutuminen on erilaista eri kulttuureissa. Sillä on vaikutuksensa esimerkiksi yksinäisten sosiaalisen kanssakäymisen edellytyksiin ja hyväksytyksi tulemiseen. Ujon ja vähäpuheisen on ehkä helpompi elää yksinäisyydessä kaltaistensa joukossa tai yrittää luoda sosiaalisia kontakteja ilman yhtä suurta epäonnistumisen ja häpeän pelkoa kuin itsevarmuutta ja ulospäinsuuntautuneisuutta korostavassa kulttuurissa.

Kulttuurisia variaatioita yksinäisyyden kokemisessa syntyy myös sen mukaan miten yksilöiden väliset sosiaaliset suhteet kulloinkin järjestyvät. Bowman (1955) esitti teollistuneissa nyky-yhteiskunnassa olevan seuraavia tekijöitä, jotka lisäävät yksinäisyyttä: primaariryhmäsuhteiden väheneminen; perheen epävakaisuuden kasvu; muuttoliikkeen kasvu (ks. tarkemmin Perlman & Peplau 1982, 123–134). Bowmanin olettamukset näyttävät yhä edelleen olevan ajankohtaisia. Nykynuorilta puuttuu usein turvallinen perheyhteisö. Syynä ovat esimerkiksi molempien vanhempien työura sekä pitkät työpäivät ja niistä seuraava jaksamattomuus ja ajan puute. Elämä on lisäksi hajautunut kodin ulkopuolelle, jolloin yhdessäolotilanteet jäävät vähäisiksi. Myös avioerokriisit huoltajuuskiistoihin sekä perheyhteisön rikkoutuminen ja jakautuminen esimerkiksi uusperheiden muodostumisen takia aiheuttavat nuorille turvattomuuden kokemuksia. Vanhemmuudesta puhutaankin yhä useammin pirstoutuneena suhteena (Rotkirch 2000, 191–194). Myönteisenä puolena vanhempien poissaoloissa voidaan nähdä nuoren itsenäistymisen, mutta usein nuoren vastuunotto tapahtuu liian aikaisin. Myöskään sukuyhteisö ja koulun luokkayhteisö (luokaton lukio, opetuksen kurssimuotoisuus) eivät enää tarjoa samanlaista jatkuvuutta, turvallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyden⁸⁶ kokemusta kuin ennen. Yksilöä lähiyhteisöihin ja kulttuurisiin koodeihin sitovien yhteyksien katso taankin joko kokonaan katkenneen tai ainakin muuttuneen epävarmemmiksi ja jatkuvan neuvottelun alaisiksi (Paju & Vehviläinen 2001, 67).

Opiskelu, työelämän kiire ja kovat vaatimukset voivat vaikeuttaa parisuhteen luomista ja ylläpitoa:

Olen 27-vuotias ja haluaisin tietää, onko elämässä muuta tarkoitusta kuin tehdä töitä ja opiskella. Olen lukenut itseni teknikoksi ja siinä mielessä olen onnellisessa asemassa, että minulla on koulutusta vastaava työpaikka. Lisäksi minulla on viikonlopputyö. Työviikon jälkeen olen yleensä niin väsynyt, etten viitsi lähteä ravintolaan ja ihmissuhteet ovat siitä kärsineet. Ehkä juuri tuon viikonlopputyön takia. Näen aivan tarpeeksi juopuneita ihmisiä töissäni. Välillä tuntuu, että juuri tuon uranluomisen takia olen jäänyt yksin. Tiedän joitakin ihmisiä ärsyttävän, että minulla on kaksi työpaikkaa. Jos toinen loppuu, en ole aivan tyhjän päällä, vaan on jokin oljenkorsi, johon tarttua. Yksinäisyydestä taas joku voi ajatella, että tule ulos kuorestasi.

⁸⁵ Peplau, Miceli & Morasch 1982, 136–137, ks. myös Wood 1987, 41–49.

⁸⁶ Yhteisöllisyys viittaa Lehtosen (1990, 25–26) mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen. Yhteisöllisyys voi ilmetä reaalisesti olemassa olevissa vuorovaikutusprosesseissa tai mielikuvissa, jolloin yhteisöllisyys merkitsee symbolista tietoisuusmuotoa esimerkiksi tavoitteen, idean tai esimerkiksi elämäntavan muodossa. Tietoisuusmuotona yhteisyys toteutuu jaettuina uskomuksina, tunteina ja subjektiivisina kokemuksina.

Tämähän tarkoittaa useimmiten kännissä heilumista ravintolassa. Ei kiitos.(...) (92) 12121995.

Verrattaessa yhdysvaltalaisia ja eurooppalaisia on joissakin tutkimuksissa havaittu, että yhdysvaltalaiset ovat yksinäisempiä kuin eurooppalaiset (mm. Rokach et al. 2001). Rokach näkee eron syynä mm. sosiaaliset, taloudelliset, uskonnolliset ja maantieteelliset erot maanosien välillä.⁸⁷ Slater (1976) katsoi jo 1970-luvulla USA:n ongelman olevan individualismi. Individualismin aatteen nousun on todennut myös Putnam (2000). Hän havaitsee tutkimuksessaan yhdysvaltalaisten osallistuvan aikaisempaa vähemmän kansalaistoimintaan ja viettävän aikaansa yhä enemmän yksin. Individualismin aate pohjautuu yritykseen vähätellä ihmisten riippuvuutta toisistaan. USA:ssa teknologian yksi päämäärä on "vapauttaa" ihmiset välttämättömydestä kytkeytyä muihin, kuuliaisuudesta, riippuvuudesta tai kontrollista muihin ihmisiin. Valitettavasti, mitä paremmin olemme onnistuneet tässä, sitä irrallisemmalla, ikävyyttä tuottavammalla ja yksinäisemmällä meistä on tuntunut. (Slater 1976, 34.)

(...) Mihin me loppujen lopuksi tarvitsemme tietokoneita, kännyköitä, TV:tä jne.? Ne edistävät vain yksinäisyyttä ja sen kautta itsemurhia. (...) (898) 06022001.

Giddensin (1993; Giddens et al. 1995) mukaan traditionaalisissa yhteiskunnissa ihmisten vuorovaikutuksessa ja työnjaossa tarvittava luottamus saavutettiin paikallisyhteisöissä. Niissä luottamus perustui toisten toimijoiden pitkäaikaiseen tuntemiseen ja sukulaisuussuhteisiin. Tehdyt sopimukset olivat ajallisesti ja paikallisesti tarkoin sovittuja. Modernissa yhteiskunnassa vuorovaikutuksen aika ja paikka voivat periaatteessa olla missä vain ja asiantuntijajärjestelmät korvaavat yhä enemmän perinteisiä kasvokkaisia vuorovaikutusjärjestelmiä. Moderneissa yhteiskunnissa vuorovaikutus perustuu yhä useammin abstrakteihin järjestelmiin, joissa kontaktit tapahtuvat joko täysin tuntemattomien tai puolittujen ihmisten välillä. Ihmisten ontologinen turvallisuus ei näissä abstrakteissa järjestelmissä säily yhtä hyvin kuin ennen, koska vuorovaikutus on etäistä ja järjestelmiä on vaikea ymmärtää ja hahmottaa. Giddens kirjoittaakin modernin yhteiskunnan kasvaneesta refleksiivisyydestä ja ihmisten jatkuvasta identiteettityöstä, joka johtaa vaikeutuessaan helposti ulkopuolisuuden tunteeeseen. Giddensin mukaan moderneissa yhteiskunnissa luottamus ihmissuhteissa voidaan ystävyyden- ja rakkaussuhteissa parhaiten saavuttaa molemminpuolisella uskoutumisella.

Euroopassa erityisesti Beck (2002) ja Bauman (2001) ovat kirjoittaneet elämän kasvavasta pirstaloitumisesta, epävarmuudesta, epäjatkuvuudesta ja yhteisöjen hajoamisesta. Yhteiskunnan erikoistumisen myötä myös yksilöiden elämä on jakautunut osiin: ollaan veronmaksajia, autonomistajia, opiskelijoita, työntekijöitä, kuluttajia, äänestäjiä, potilaita, isiä ja äitejä, jne. Näiden erilaisten,

⁸⁷ Rokachin tutkittavat olivat iältään 21-80-vuotiaita. Vertailutilannetta maiden välillä väärin suuren se, että Euroopasta tutkittavana maana oli Kroatia, joka on paitsi juuri sodan kokenut maa, myös taloudelliselta ja sosiaaliselta rakenteeltaan ajatellen ääriesimerkki ja huono edustamaan ainakaan keskivertoa eurooppalaista maata.

ristiriitaistenkin roolien kanssa tulee kyetä elämään ja ne tulee kyetä yhteensovittamaan (Beck 2002, 23). Nykyisin elämä on myös jatkuvaa valintojen tekemistä. Yksilö pakotetaan valitsemaan lukemattomista vaihtoehdoista: opiskelusta, työstä, avioliitosta, identiteetistä, elämästä, kuolemasta ja näistä valinnoista täytyy vastavuoroisesti kantaa itse täysi vastuu. (Beck 2002, 5). Näreen (1999, 12–13) mukaan omien tunteiden kontrollia edellyttävän yksilöllisyyskehityksen seurauksena jokaisella katsotaan olevan vapaus valita elämäntapansa ja samalla siihen liittyvät riskit.

Tällaisessa tilanteessa roolit eivät enää riitä identiteetin suojaksi, jolloin tunteet tulevat aivan uudella tavalla identiteettityön keskiöön. Näre ehdottaakin, että emotionaalinen pääoma tulisi tulkita omaksi symbolisen pääoman lajikseen kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman rinnalle, koska sen avulla voi joissakin tapauksissa nostaa sekä taloudellista että symbolista pääomaa. On sanottu, että yksilöllistymiseen liittyy läheisesti ns. kevyt kuuluminen useisiin eri yhteisöihin, joissa ei edellytetä tiukkaa sitoutumista eikä oman yksilöllisyyden häivyttämistä. Löyhiin ja vaihteleviin yhteisöihin kuuluminen mahdollistaa yksilöllisyyden vaalimisen ja yksilöllisen identiteetin kehittämisen ja samalla tukee sitä. Yksinäisyys on sinkoutumista koko tämän yhteisöllisyysakselin ulkopuolelle. Aina-kin sisäinen kokemus yksin jäämisestä voi vaania pikemminkin kevyissä yhteisöissä sukkuloivaa kuin tiukkaan yhteisöön kuuluvaa. (Lähteenmaa 2000, 72, ks. myös Hautamäki 1996, 37.)

Nykyaikaa leimaa nautintoon ja elämyksiin tähtäävä pinnallisuus, jossa mikään ei ole kiellettyä. Sitä ilmentävät esimerkiksi silmitön itsetuhoisuus ja irtosuhteet ja pettäminen (...). Olen omaksunut sangen vaativat periaatteet ja arvot. En voisi esimerkiksi kuvitellakaan seurustelevani vain hakeakseni toisesta ihmisestä lohtua yksinäisyyteen. (...) (934) 30032001.

Toisin kuin nykyisissä eriytyneissä kaupunkiyhteiskunnissa, perinteisissä maatalousyhteiskunnissa ihminen ei ollut ympäristöstään erillinen, pitkälle kehittyneen sisäisen ajatusmaailman omaava yksilö kuin nykyisin. Ihminen oli vahvasti sidoksissa yhteisöönsä ja ihmiset elivät myös käytännössä yhdessä, samassa tilassa. Hartogin (1980, 3) mukaan kaupungistuneissa, länsimaisissa kulttuureissa minuuden rajat ovat yhtä kuin ruumiin rajat. Yksilöllisen minuuden arvostaminen kertoo kulttuurisesta individualismin arvostuksesta. Henkilökohtaisen vapauden, valinnanvapauden, vastuuntunnon ja ruumiillisen integriteetin ideana on, että yksilö on ryhmää tärkeämpi. Yhteisöissä, jotka ihannoivat autonomisia yksilöitä, jotka ovat esimerkiksi valmiita muuttamaan työn perässä ja joilla on heiveröiset sosiaaliset siteet, yksinäisyys on yleistä. Sen sijaan yhteisöllisyyttä korostavissa traditionaalisissa yhteiskunnissa, joissa yksilö on ryhmälle alisteinen, minuuden rajat laajenevat persoonan yli kattaen perheen, klaanin, kylän tai heimon. Yksilö kokee yksinäisyyttä vain silloin, kun hän on erossa minuutta määrittelevästä yhteisöstään. Ryhmä toimii kuten yksilö, kantaa vastuun, suojelee "minuuttaan", sallii vähän yksilöllisiä päätöksiä ja

tarjoaa vähän yksityisyyttä. Yksilön elämä on sekundaarinen ryhmän elämään nähden.⁸⁸ (Hartog 1980, 4.)

Perhekeskeisessä kulttuurissa parittomat, perheettömät kokevat helposti ulkopuolisuuden tunteita. Toisaalta kulttuurimme rohkaisee yksilölliseen vapauteen ja autonomiaan, mutta samalla vallitsee normatiivinen uskomus perheestä ainoana oikeana elämisenmallina ja ainoana tienä onnelliseen elämään.⁸⁹ Naistutkijat näkevät perheyhteisyyden myytin ja individualismiin uskomisen samanaikaisuuden taustalla "perheen intressin" sukupuolisidonnaisuuden. Kyse on kuitenkin ainoastaan miehen intressistä, sillä vain miehelle molemmat mallit ovat sallittuja ja vieläpä yhtäaikaista; mies voi toteuttaa individualistista elämänmallia perheyhteisyyttä kadottamatta. (Tolkki-Nikkonen 1990, 21.) Toisaalta yhteiskunta on vapaamielistynyt ja yksin eläminen ei ole enää sosiaalisesti yhtä poikkeavaa kuin aikaisemmin. Myös naisen on mahdollista elää yksin, ja yksin elämisestä on tullut uusi elämäntapa muiden ohella.

Kulttuurista marginalisoitumista aiheuttaa yleisesti hyväksytystä ja usein ainoastaan oikeasta elämänmallista syrjäytyminen. Voidaan pohtia, onko kumppanuus ja parisuhde institutionalisoitu perheeseen vai pitäisikö kaikilla yhteiskunnan jäsenillä olla yhtäläinen oikeus parisuhteeseen heidän niin halutessaan myös yhteiskunnan kaikkien etujen ja velvollisuuksien osalta. Tästä on esimerkkinä viimeaikainen samaa sukupuolta olevien parisuhteen rekisteröintiin ja siihen liittyvien oikeuksien ja velvollisuuksiin liittyvä keskustelu.

Ojalan ja Kontulan mukaan (2002, 10) yksineläjät ovat jääneet paitsioon yhteiskunnassa; heidän elämästään ja ongelmistaan ei paljoa tiedetä, eikä heitä ole aikaisemmin juurikaan tutkittu. Perheellä on yhä myös vahva poliittinen merkitys, mikä näkyy julkisuudessa käytävässä keskustelussa. Puolueiden vaaliteemat keskittyvät perheen ympärille, eikä yksineläjiä juuri oteta huomioon sosiaalipolitiikassa. Ojalan ja Kontulan (2002, 9) mielestä sinkkujen näkyminen medioissa yhdessä korkeiden avioerotilastojen kanssa saattaa saada ihmiset kokemaan oman elämäntilanteensa epävarmaksi. Monimutkaistuva elämä ja työelämän vaatimusten lisääntyminen tuottavat ongelmia, joista on helpompi syyttää jotakin konkreettista ihmisryhmää kuin nähdä niiden taustalla vaikeasti

⁸⁸ Vrt. Tönniesin (1926) Gemeinschaft-käsite, jossa yhteenliittyminen on itsessään päämäärä ja jossa yhteenliittyvät ihmiset pitävät sitä sinänsä arvokkaana, itsestään selvänä tai jotenkin luonnostaan syntyvänä. Jos taas yhteenliittymistä arvostetaan vain välineenä jonkin päämäärän saavuttamiseksi ja jos sen ainoa peruste on jonkin yhteenliittymiseen nähden ulkopuolisen asian tavoittelu, tuloksena syntyvät suhteet ovat välittyneitä tai välineellisiä Gesellschaft-suhteita.

⁸⁹ Ns. familismi viittaa ideologiaan, jonka mukaan ihmisten tulee tai heidän oletetaan elävän perinteisessä ydinperheessä, jonka muodostavat mies, nainen ja lapsi/lapset. Yhteiskunta toimii tämän oletuksen pohjalta. Ideologian mukaan tämä elämäntapa on yhteiskunnan toimivuuden ja moraalien kannalta toivottavin. Oikeastaan pitäisi puhua heteroseksuaalisesta familismista, sillä tähän ideologiaan kuuluvat oleellisena osana käsitykset mieheydestä ja naiseudesta, sen lisäksi, että perheen voivat muodostaa vain mies ja nainen, yhdessä lasten kanssa. Perheen sisäinen hierarkia ja sukupuoli-identiteetit uusintavat sukupuolijärjestelmää. Ydinperheideologian mukainen perhe on todellisuudessa lähinnä vain representaatioiden tasolla olemassa oleva keskiluokkainen yksikkö. Tätä representaatiota eli käyttäytymismallia kuitenkin hyödynnetään mitä erilaisimmissa yhteyksissä, ja se on tärkeä osa heteronormitettua yhteiskuntaa. (Valenius 2000, 159.)

hahmotettava yhteiskunnallinen murros. Siksi jotkut ihmiset voivat kokea yksineläjät jopa uhaksi. Yksineläjien kasvava määrä koetaan helposti perinteisen ydinperheen uhkana. Toisaalta heteroseksuaalinen parisuhde on kulttuurisamme niin vahva normi, että tyytyväisten ja menestyvienkin yksineläjien elämä näyttäytyy epäonnistumisena. Koettua yhteisöllisyyden tunnetta vähentää se, että yksinelävät kokevat usein, että muihin ihmisiin ei kannata luottaa ja että heihin itseensäkin ei luoteta. Pelkkä eläminen ilman parisuhdetta riittää synnyttämään yhteisön taholta sellaista sosiaalista epäluottamusta, jonka yksinelävät kokevat elämäänsä hankaloittavaksi tekijäksi. (Emt. 2002, 86–90.)

Monet yksineläjät kokevat yhteiskunnallisen arvostuksen puutetta. Yksinäisyyttä lisää Ojalan ja Kontulan (2002, 133 ja 134) mielestä yksineläjien osakulttuurin puuttuminen. Esimerkiksi seurakunnilla on kyllä sinkkutoimintaa, mutta siinä yksin eläminen ajatellaan usein vain väliaikaiseksi elämänvaiheeksi, esimerkiksi eron tai leskeyden myötä. Niille, joilla yksin eläminen on joko vastentahtoisesti tai sitten enemmän tai vähemmän vapaaehtoisesti oma valinta, ei aina riitä ymmärrystä. Varsinkaan haluttomuutta perheen perustamiseen ei ymmärretä.

Tässä näkökulma seurusteluasiaan: en halua seurustella. En nyt enkä koskaan, en kenenkään kanssa. Minä sovin parhaiten elämään itsekseni. Olen erilainen, poikkeava, sen kyllä tiedän. Ja saan sen monin tavoin myös kuulla viikottain! Minua ei kutsuta pariskuntien illanviettoihin, katsotaan karsaasti ja onpa jopa homoudesta joku vihjaillut. Kuitenkin kyse on vain siitä, etten halua perhettä - en tunne olevani sopiva isäksi - enkä myöskään tahdo elää samassa taloudessa toisen ihmisen kanssa. En tunne itseäni yksinäiseksi. Minulla on haastava ja kiinnostava työ, opiskeluja, ystäviä joita tapaan vapaa-aikana, urheilen paljon. Ihmetyttää, miksi kaikki yhteiskunnassa toimii perheitten ehdoilla. Yksineläjiä katsotaan kieroona. Miksi kaikkien pitäisi olla samanlaisia? (1260) 13062003.

Yksineläjät saavat helposti kehotuksia hankkia itselleen elämä. Asenteiden mukaan yksin elävällä ihmisellä ei siis ole elämää, eli elämä tarkoittaa joidenkin mukaan pelkästään parisuhde- tai perhe-elämää. Parisuhde on normi, johon muita elämäntapoja verrataan. Yksin elämisen vertaaminen perhe-elämään johtaa kuitenkin helposti ajatukseen vaillinaisuudesta. (Ojala 2000, 70.) Yksineläjän on näiden asenteiden vuoksi vaikea todistaa tyytyväisyyttään elämäänsä. Yksinäisyys voi olla myös hyvää. Kuitenkin mielikuvissa yksineläjä on automaattisesti onneton. (Ojala & Kontula 2002, 33.)

(...) Olen miettinyt, miksi olen lukenut monesti perheellisten kritisovia kirjoituksia sinkuista, mutta vähemmän toisinpäin. Miksi minua, sinkkua, on tarve kritisoida, vaikka en itse koe olevani mitenkään uhka kenellekään? En minä koe tarvetta tuhjata energiaani kritisoidakseni perheellisiä ja heidän elämäänsä. (...) (1063) 30112001.

Vaikka sinkkuutta on viime vuosina idealisoitu, se koskee lähinnä alle 30-vuotiaita yksineläjiä (Ojala & Kontula 2002, 32). Iän myötä sinkkuutta ei enää pidetä välivaiheena elämässä, vaan omana valintana. Yksinelämistä joutuu yhä useammin perustelemaan ja se koetaan monesti itsekkäänä elämäntapana, varsinkaan jos ei hanki lapsia. Lapsettomuus aiheuttaa yksinäisyyden tunteita. Vaikka eläisi parisuhteessa, on lapsettomuus lähes kaikille vaikea paikka:

Minun tuskani tulee silloin kun vähiten toivon, muistuttaa minua olemassaolostaan. Se tekee minusta haavoittuvan, viallisen ja katkeran. Toivoisin voivani iloita elämän ihmeistä lähipiirissäni, mutta minun tuskani tukahduttaa ilon kateudeksi. Katsoessani toisten ilon kyyneleitä, antaa minun tuskani minulle suolavettä silmiin. Ehkä se on ystäväni, nehan eivät hylkää koskaan. Ehkä tuskani auttaa minua kasvamaan ja turruttaa kivun, jotta jaksaisin. Se pakottaa minut tekemään valintoja. Sellainen on minun tuskani, lapsettomuus. (1003) 10082001.

Länsimaisessa kulttuurissa on historiallisesti tarkastellen ollut kausia, joissa vallitseva yhteiskunnallinen ja sosiaalinen rakenne on vaihdellut kollektiivisen osallistumisen ihannoimisesta yksinpärjäämisen eetokseen. Nykyisessä pohjoiseurooppalaisessa ja yhdysvaltalaisessa kulttuurissa itsenäistymisen ja yksilöllistymisen paine on suurempi kuin monissa enemmän kollektiivisia arvoja painottavissa kulttuureissa. Erityisesti nuoruudessa jännite yksilöllisyyden ja yksilöllistymisen sekä sosiaalisen osallistumisen välillä on suuri. Odotukset vertaisryhmiin kuulumisesta, läheisistä ystävyysuhteista sekä seurustelusuhteista ovat nuoruudessa kenties suurimmillaan. Samalla itsenäistyminen nähdään keskeisenä kehitystehtävänä. Yksilöksi kasvamista pidetään lähes synonyymina aikuistumiselle. Tällaisessa vaatimusten ja odotusten ristipaineessa nuori kokee helposti jäävänsä yksin. (Larson 1999, 244–247.)

(...) Minä pelkään tulevaisuutta. Siirryn nyt yhdeksännelle luokalle. Nyt on vielä turvallista - mutta entä sen jälkeen? Pääsenkö tahtomaani lukioon? Pitääkö vielä vähän pingottaa? Ei jaksaisi, väsyttää, mutta on pakko, jos tahtoo hyvän opiskelupaikan ja ammatin. Entä jos pääsenkin tahtomaani lukioon, mutta huomaankin, etten sittenkään kuulu sinne? Entä jos en pystykään elättämään itseäni uudessa ympäristössä, kaukana kotoa? Entä jos jään yksin? (...) (603) 17081999.

Gordon (1994) on tutkinut yksineläviä naisia ja Suurpää nuoria (1996). He toteavat tutkimuksissaan itsenäisyyden ja yksinäisyyden välillä vallitsevan jännitteen, joka näkyy nuortenkin kirjoituksissa:

(...) Olen 24-vuotias mies ja elelen myös tätä ns. ruusuista sinkkuelämää. En ymmärrä, miksi jotkut kaverit kadehtivat minua, koska en ole sidoksissa kehenkään enkä joudu tekemään tiliä menemisistäni. Joku on joskus haaveillut siitä, että olisi kaltaiseni, vapaa ja itsenäinen. Olen todennut, että vapaus on usein sama kuin yksinäisyys, joten minä ainakin haluaisin olla kaikkea muuta kuin yksinäinen. (...) (142) 10091996.

Larson (1999, 261) viittaa tutkimuksiin, joiden mukaan länsimaiden nuoret näyttävätkin olevan muiden maiden nuoria yksinäisempiä (Medora et al., 1987; Ostrov & Offer 1980). Kollektiivisempiin kulttuureihin verrattuna länsimaiden nuoret joutuvat itsenäistyessään ottamaan emotionaalista etäisyyttä vanhempiinsa ja hakemaan hyväksyntää vertaisryhmiltään (ks. Triandis 1990). Tietoisuus erillisyydestä ja mahdollisuus yksin jäämisestä saattaa aiheuttaa yksinäisyyden tunteen sekä suhteessa perheeseen että vertaisryhmiin. Larson viittaa lisäksi tutkimuksiin, joiden mukaan myös kulttuurien sisällä kaikkein yksilöllistyneimmät ihmiset näyttäisivät olevan kaikkein yksinäisimpiä (ks. Jones 1982; Wilson, Sibanda, Sibanda, & Wilson, 1989).

Yksilöllistymisen imperatiivi näyttäisi siis olevan ristiriidassa sosiaalisen yhteyden tarpeen kanssa. Toisaalta nuorten kohdalla nämä imperatiivit toimivat eri elämänpiireissä. Sosiaalisen yhteyden imperatiivi koskettaa länsimaisen nuorison yhteydessä toimintaa vertaisryhmien eli oman ikäistensä parissa. Sen

sijaan esimerkiksi entistä läheisempi kanssakäyminen vanhempien ja perheen kanssa ei kuulu nuorten toiveisiin (Steinberg & Silverberg, 1986). Nuorten psykologinen yksilöllistyminen puolestaan suuntautuu perheeseen ja vanhempiin. Triandisin (1990) mukaan avainelementti erotettaessa kollektiivisempia kulttuureja enemmän yksilöllistymistä suosivista onkin juuri iän myötä kasvava itsenäisyys suhteessa perheeseen. Tätä teoriaa tukevia tutkimustuloksia on ainakin Yhdysvalloista, esimerkiksi Steinberg ja Silverberg (1986) havaitsivat laskevan emotionaalisen riippuvuuden suhteessa omiin vanhempiin verrattessaan viides- ja yhdeksäsluokkalaista. (Larson 1999, 248-249.) Suomessa irtautuminen lapsuuden perheestä tapahtuu tyypillisimmin 19-22-vuotiaana (Harinen 2008). Harinen tulkitsee edellä mainitun teorian mukaisesti aineistonsa perusteella itsenäistyvien nuorten etsivän ja kokevan sosiaalista yhteyttä pääosin perheinstituution ulkopuolella. Tällöin lapsuuden perheestä on päästävä erilleen, jotta ystävyysuhteiden ylläpitäminen onnistuu halutulla tavalla.

Kaikesta huolimatta tutkimusten mukaan länsimaissa yksilöllistyneen elämäntavan omaksuneet aikuiset ovat psykologisesti terveempiä huolimatta mahdollisista yksinäisyyden tunteista. Larsonin (1999, 261) mielestä yksilöllistymiseen liittyvä yksinolo ja yksinäisyys eivät ole kohtuudessa pysyessään liian suuri hinta suhteessa saatavaan hyötyyn. Larson viittaa Watermanin tutkimukseen (1984), jonka mukaan yksilöllistyneet, itsenäiset ja vahvan identiteetin omaksuneet aikuiset olivat muita terveempiä, tehokkaampia elämässään, vapaamielisempiä ja altruistisempia.

Jones ja Hebb (2003) ovat arvioineet kulttuurista yksinäisyyttä käsitteleviä tutkimuksia ja toteavat, että ei ole selvä aiheutuvatko erot yksinäisyydessä esimerkiksi käytetyistä mittareista. Esimerkiksi UCLA Loneliness Scalea, Differential Loneliness Scalea tai Children's Loneliness Scalea käytettäessä näyttäisi siltä, että kehitysmaissa olisi suurempaa yksinäisyyttä kuin kehittyneissä maissa. Toisaalta Rokachin ja kumppaneiden tutkimuksissa käytettiin toista mittaria, joka on kehitetty mittaamaan kanadalaisten aikuisten yksinäisyyttä, jolloin tulokset olivat päinvastaisia.

Yksinäisyyttä edesauttavat avioerot ja muuttoliike sekä lisääntyvä yksilöllistyminen ja kilpailu ovat kehittyneissä maissa yleisempiä kuin kehittymättömissä maissa. Asia ei kuitenkaan ole näin yksiselitteinen. Ensinnäkin yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavat kulttuuristen ja tilannetekijöiden ohella persoonatekijät, kuten heikot sosiaaliset taidot. Toiseksi subjektiiviset psykologiset prosessit näyttävät olevan yksinäisyyden synnyssä tärkeämpiä kuin ulkoiset olosuhteet. Kolmanneksi kulttuuriset vaikutukset yksinäisyyteen eivät tähänastisten tutkimusten mukaan ole yksiselitteisiä. Neljänneksi yksinäisyyden ja sosiokulttuuristen tekijöiden suhde ei ole lineaarinen. Esimerkiksi laajan sosiaalisen verkoston menettäminen leskeyden kautta voi aiheuttaa suurempaa yksinäisyyden kokemusta kuin se, että sosiaalinen verkosto on jo alun alkaen pieni. Viidenneksi eri kielille käännettyt yksinäisyysmittarit eivät välttämättä onnistu vertailukelpoisesti kartoittamaan ja välittämään eri kulttuureissa vallitsevia käsityksiä ihmissuhteista ja yksinäisyydestä. Lopuksi jonkin verran epäselväksi on jäänyt kysymys ylikulttuurisen ja toisaalta kulttuurin sisäisiä eroja kartoittavan yksinäisyyden välillä. Kartoitettaessa yksinäisyyden eroja eri kulttuu-

reissa tulisi olla tarkka siitä, että valitut tutkimuskohteet ovat kulttuuriaan riittävästi ja kattavasti edustavia.

Normatiivinen yksinäisyys

Wood (1983, 52) esittää näkemyksen, että yksinäisyystutkimuksen pitäisi jotenkin liittää yksinäisyys sosiaaliseen rakenteeseen ja lähinnä moraaliseen järjestykseen. Kulttuurisen yksinäisyyden osakategoriana voidaan mielestäni pitää normatiivista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kulttuurisessa kategoriassa kulttuurilla viitataan normi- ja arvorakenteisiin. Kulttuuri konstituoitua tärkeän elementin erilaisille elämäntyyloille ja intersubjektiivisuudelle. Yksinäisyyden moraalispektereitä ei saa aliarvioida. Tolonen siteeraa edelleen Armon-Jonesia (1985; 1986a; 1986b) ja toteaa konstruktionistiseen asenteeseen kuuluvan, että emootiot palvelevat tiettyjen arvosysteemien säilyttämisen moraalista funktiota. Niinpä yksinäisyys-emootiolla voi olla funktionsa läheisyyden ylläpitäjänä ja palauttajana (Tolonen 1991, 32.) Toisin kuin kulttuurinen yksinäisyys, joka koskettaa periaatteessa kaikkia tietyn yhteiskunnan jäseniä, normatiivinen yksinäisyys kohdistuu eri tavoin saman yhteiskunnan jäseniin.

Normatiivista yksinäisyyttä voivat kokea esimerkiksi siirtolaiset, jotka uuteen maahan muuttaessaan joutuvat kokemaan uuden kulttuurin vieraine normeineen ja arvoineen. Ulkomaalainen joutuu sopeutumaan uuden maan kulttuuriin ja usein vieraisiin toimintatapoihin. Kun asiat eivät tämän vuoksi suju toivotulla tavalla, saattaa tulla tunne, että asiat vain tapahtuvat ilman, että niihin voi vaikuttaa. Tällöin ahdistus sekä voimattomuuden tunne kasvavat. Yksinäisyyttä lisäävät ympäristön ennakkoluulot ja kieliongelmat, kontaktien pito lähtömaahan jääviin sukulaisiin ja ystäviin voi olla vaikeaa. Yksinäisyyden tunnetta ei helpota sekään, että usein mukana muuttaa ystäviä, sukulaisia ja muita oman kulttuurin edustajia. Etniset alakulttuurit, joita perustetaan tai joihin asetetaan, eivät kokonaan vähennä sitä syvää yksinäisyyden tunnetta, joka seuraa vieraantumisen siitä kulttuuriperinnöstä, joka oli osa alkuperäistä elämäntyyliä ja -tapaa. Jotakin joka aiemmin otettiin annettuna, on näin menetetty.

(...) Tulin Suomeen osaamatta sanaakaan kieltä, jota kaikki muut puhuivat. Kulttuuri oli aivan erilainen. Pääväkкодissa en ymmärtänyt päivästä päivään melkein samanlaisena jatkuvaa rutiinielämää...Olin erittäin selvästi erilainen, olin paljon tummempi. Ryssäksi minua sanottiin...Vuosi vuodelta tulini sulkeutuneemmaksi ja vaihteliaammaksi.(...) (891) 26012001.

Tiedotusvälineillä, erityisesti televisiolla, on arvojen ja normien välittämisessä nykyisissä yhteiskunnissa merkittävä osuus. Television ohjelmat heijastavat nuorekkaiden, kauniiden ja menestyvien kaupunkilaisten ihmisten arvo- ja normimaailmoja. Kubey (1980, 25) kuvailee tilannetta, jossa vanhempi nainen huomaa, että televisio-ohjelmissa ei juuri näy hänen ikäisiä naisia. Television kuvaaman maailman kautta välittyy implisiittinen kuva, että hänenkaltaisensa ihmiset ovat merkityksettömiä, kykenemättömiä ja tarpeettomia. (Andersson 1986, 690.) Yhteiskunnallisen arvostuksen puutetta päättäjien taholta kokee nuori kirjoittaja:

Olen jo pitkään miettinyt, että missä on se vanhempien arvostus nuoria kohtaan. Kun kerran aina mainostetaan, että meissä on se tulevaisuus. Miksi sitten meidän etujamme ei kukaan ajattele? Otetaan tästä esimerkkejä. Viime aikoina on purettu tai lopetettu nuorille merkityksellisiä paikkoja, kuten Lepakko ja Kerubi. Onko mikään ihme, että nuorisolla menee usko poliittisiin organisaatioihin, kun tällaisia päätöksiä tehdään? Onko kukaan miettinyt, mihin se nuoriso sitten laitetaan, kun kaikki heille tarkoitetut paikat suljetaan? Pitääkö sitten kaikkien siirtyä tuonne kylille notkumaan kaljakassin kanssa... Toinen asia, mikä varmasti kuohuttaa monien mieltä, on opintotuki. On jo ties kuinka kauan puhuttu, että sillä ei elä eikä pärjää. Nyt julkistettiin raportti, jonka ehdotuksena oli, että opintotuesta tehtäisiin valtion takaama laina! Se tuntui viimeiseltä niiltä arkkuihin. (...) (1235) 01042003.

Ihmissuhdesaippuasarjat voivat myös luoda nuorelle epärealistisia odotuksia ja mielikuvia sosiaalisten suhteiden luonteesta ja määrästä. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 300.) Ulkonäköön liittyvät seikat aiheuttavat paineita monille nuorille:

(...) Oikeastaan olen hyvin tyytyväinen muutenkin itseeni: olenhan luova, sosiaalinen ja selviytyjätyyppiä. Vahva ja tunteellinen. Rakastan lähimmäistäni, luontoa ja eläimiä, vaalin oikeudenmukaisuutta ja arvostan terveyttäni. Mutta synnyin kauniiksi. Ikinä en uskonut sen tuottavan pelkoa ja epävarmuutta tulevaisuudestani, päinvastoin. Samaan aikaan kun haaveilen läheisyydestä, tunteista ja henkevästä suhteesta toisen miehen kanssa, törmään siihen yleiskäsitykseen, että ns. hyvän näköinen ihminen ei halua itsekään kuin kuoren ja viikon kestävä jokapäiväisen aktin. Miten käy minun, joka poikkean käsityksestä? Jääkö minä yksin? Jääkö niiden ihmisten varjoon, jotka tätä käsitystä vaalivat? Estääkö pelko ihmisiä tutustumasta minuun? Uskon kuitenkin, etten ole lajissani ainoa ja että minuakin odottaa tunteista suurin. Se onkin jokaisen yksinäisen ja kylmän sunnuntaiaamun toive. (359) 06031998.

(...) Itse lihoin masennuksen takia hetkessä 20 kiloa ja heräsin täysin toisenlaiseen maailmaan. Ennen olin haluttu, mutta lihavampana en olekaan enää (miesten saneleman) yhteiskunnan mieleen. Jopa luonteessani ennakoidaan nyt olevan vikaa, kun yritän tutustua ihmisiin. Ihan sama ihminen olen kuin ennenkin - mutta laihana myös luonteeni kiinnostaa ihmisiä heti alussa. Siksi haluankin nyt pysyä mielenosoituksellisesti lihavana. Miehet haukkukoot, mutta minua eivät saa muokkautumaan halunsa mukaan. Olen iloinen, että lihoin, niin alkoi valjeta tämä maailmanmeno. Eniten säälin naisia, jotka oikeasti ihannoivat laihuutta, eivätkä huomaa olevansa vain miesten maailman aivopeseniä. He luulevat itse olevansa sitä mieltä, että vain laihuus on kaunista. Mutta se mielipidehän on tapoihin ja tabuihin sidottu. Onhan laihuus ollut joskus myös rumuutta miehille. Tällöin naiset itsekin ihannoivat pyöreyyttä! Meidän naisten on jo korkea aika oppia ajattelemaan omilla aivoillamme. Ei pidä suodattaa kaikkia ajatuksiaan sen kautta, mitä miehet meistä odottavat. - Tosin silloin saa varautua aika yksinäiseen elämään. (...) (831) 18082000.

Vammaisuus aiheuttaa monelle nuorelle siihen kohdistuvien ennakkoluulojen takia suurta yksinäisyyttä. Seitsemäntoistavuotias tyttö kirjoittaa:

(...) Tiedän myös sen, että jotkut miehet eivät halua seurustella mun kanssa pelkästään sen takia, että istun pyörätuolissa. "Toki on niitäkin, joita pyörätuoli ei haittaa, mutta heitä on vähän ja vaikea löytää... On tosi surullista, että monet ihmiset eivät ymmärrä sitä, että mäkin olen ihminen, vaikka istun pyörätuolissa. Mullakin on tunteet, osaan surra, iloita ja rakastaa. Kyllä elämä on vaikeaa välillä, varsinkin kun on näin erilainen. (1267) 01072003.

Lapsen vammaisuus vaikuttaa joskus jopa oman vanhemman käytökseen kielteisesti, kuten seuraava tarina osoittaa:

(...) Synnyin 1979 CP-vammaisena, eikä isäni valitettavasti hyväksynyt vammaani. Sisarukseni eivät ole vieläkaan hyväksyneet minua sellaisena kuin olen. Aina kun isä tuli työmatkalta kotiin olin innokkaana odottamassa häntä. Vastaukseksi sain kuitenkin aina vihaisen huudon: "Minä en ota tota invalidia syliini!". Onneksi äitini huomasi kuinka paljon isä minua satutti, kun rupesin itkemään hysteerisesti. Jos minulla koulussa meni joku koe pieleen rupesi

*isäni huutamaan minulle ja löikin minua pari kertaa. Pelkäsin isääni. Sisarukseni saivat helpommin rahaakin isältä. Kun äiti antoi minulle rahaa karkkeihin tai Barbeihin, ihmetteli isä miksi minulle, idiootille annetaan rahaa. Isäni kuoleman jälkeen äitini tapaili muita miehiä. Äidilläni oli pari vuotta suhde mieheen, joka hyväksikäytti muita tyttöjä. Minut hän raiskasi, kun olin 13-vuotias. Äitini erosi miehestä, kun sai kuulla siskoltani mitä tämä oli minulle tehnyt. Mua pelottaa, enkä osaa luottaa toisiin ihmisiin. Vuonna 1997 masennuin pahasti ja yritin tehdä kolme itsemurhaa. Lääkärit sanoivat mulle, että teeskentelin kaiken. Kukaan ei huomaa, että minulla on todella paha olla. Olen yrittänyt saada ihmiset tajuamaan, että tarvi-
tsen ammattiapua. Kukaan ei välitä musta. (...) (987) 29062001.*

Kulttuurista yksinäisyyttä sen normatiivisessa muodossa kokevat myös erilaiset alakulttuurien edustajat, jotka elävät heille usein jopa vihamielisessä valtakulttuurissa. Hyvin nopeasti muuttuvissa yhteiskunnissa joutuvat valta- ja alakulttuurit jatkuvasti hyökkäys- ja puolustuskaannoille. Tämä voi olla erityisen hämmentävää nuorille, jotka samalla käyvät läpi omaa identiteettikriisiään, eivätkä löydä omaa kulttuuriaan.⁹⁰ (Sadler & Johnson 1980.) Toisinaan kulttuuriset erot vaikeuttavat tai estävät kommunikaatiota.⁹¹ Myös tällöin yksinäisyyden tunteita voi syntyä, kuten on laita perheissä, joissa on niin kutsuttu sukupolvien välinen kuilu. Yksinäisyyden normatiivinen dimensio on tuttu myös kulttuurikriitikoille, erilaisille profetoille, tiedemiehille ja reformisteille, erityisesti jos he itse tuntevat etäännyneensä valtakulttuurista yrittäessään kiinnittyä arvoihin, jotka valtakulttuuri on hylännyt tai unohtanut. (Sadler & Johnson 1980.)

(...) Kohtaan aina ennakkoluuloja, kohtaan vihaa, kohtaan pelkoa, kohtaan halveksuntaa joka paikassa mihin menenkin...On tarpeeksi vaikeaa muutenkin yrittää elää "normaalisti" ja saada ihmiset hyväksymään minut ja samalla olla unohtamatta juuriani, omaa kulttuuria ja omaa perhettäni. (...) (979) 08062001.

Tietyt osatekijät vertaisryhmien sisäisissä ystävyysuhteissa ovat normatiivisia ja niiden rikkominen saattaa johtaa yksinäisyyteen. Ystävyysuhteiden kautta nuori voi yrittää luoda koherenttia minäkuva yrittämällä nähdä itsensä muiden silmin. Itselle ja muille nuorille tärkeistä asioista puhuminen ja ajatusten jakaminen vertaistensa kanssa mahdollistaa ja auttaa nuorta luomaan ja tarkentamaan kuvaa eroista ja yhtäläisyyksistä itsen ja muiden välillä. Toisaalta vertaisryhmien odotukset voivat olla myös hyvin pakottavia ja yhdenmukaistavia. Ryhmäodotuksilla saattaa olla hyvinkin ahdistava ja pakottava vaikutus nuoren käyttäytymiseen ja asenteisiin. Tällöin vertaisryhmien normit voivat olla jatkuva muistutus siitä, millainen nuoren pitäisi muiden mielestä olla. Ne voivat myös

⁹⁰ Nuori on kehitysvaiheestaan johtuen sidotumpi ympäristöönsä kuin aikuinen. Brennanin (1982) mielestä juuri nuorison yksinäisyydelle on ominaista paitsi heidän kehitysvaiheeseensa olennaisesti liittyvät itsessä tapahtuvat muutokset, myös heidän yhteiskunnallisesti määriteltä sosiaalinen asemansa. Sen sijaan erilaiset persoonatekijät, kuten ujous ja huonot sosiaaliset taidot, saattavat lisätä kaikenikäisten yksinäisyyttä.

⁹¹ Hartog (1980) käyttää tästä nimitystä kognitiivinen imperatiivi. Kognitiivisen imperatiivin mukaan ihmisille on tärkeätä ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Muuten he kokevat itsensä ulkopuolisiksi ja yksinäisiksi.

vaikeuttaa nuoren kuvaa siitä, mikä tai kuka hän todella on tai haluaisi olla.⁹² (Sippola & Bukowski 1999, 287.)

(...) Mitä minä teen tällä hetkellä, 19-vuotiaana, yksin kotona? Miksen ole treffeillä? Ehkä syy on se, että homoja on niin vähän, ja ettemme saa olla vapaasti sitä, mitä olemme! Kiitos teidän, arvostelevat heterot... Vanhempanikin hylkäsivät minut, kun kuulivat, että olen homo. (...) (720) 11022000.

Kollektiivinen yksinäisyys

Kollektiivinen yksinäisyys kuvaa huolta paitsi omasta myös ennen kaikkea muiden ihmisten yksinäisyydestä. Pohtimisen taustana ja syynä saattaa olla oma salattu tai tunnustettu ja tunnistettu, mennyt, nykyinen tai potentiaalinen tulevaisuudessa mahdollisesti odotettavissa oleva yksinäisyyden tunne tai kokemus. Kollektiivinen yksinäisyyden tunne kuvaa myös huolta nyky-yhteiskunnasta. Se onkin samalla usein eräänlainen analyysi paitsi ehkä omasta, niin ennen kaikkea yleisestä, nyky-yhteiskunnan rakenteellisista ja institutionaalisista yksinäisyyttä edistävästä ja sitä aiheuttavista osatekijöistä. Kollektiivista yksinäisyyttä, sen kulttuuris-sosiaalisessa muodossa, kuvaa seuraava kirjoitus:

(...) katselen ihmisiä ja ihmettelen, minne kaikilla on niin kiire (...). Ymmärrän kyllä, sinun on tehtävä työtäsi tässä kovassa maailmassa pärjätäksesi, mutta onko kalenterissasi enää tilaa aidolle elämälle, jota ei eletä materian vaan tunteiden kautta? Koska viimeksi olet katsonut vastaan tulevan ihmisen silmiin ja hymyillyt? (324) 16121997.

Kollektiivisesta yksinäisyydestä, sen eksistentiaalis-sosiaalisessa muodossa, kertoo parikymppisen naisen kirjoitus, jossa hän kertoo nykyelämää vaivavasta jatkuvasta kiireestä, mikä vaikeuttaa kanssakäymistä:

Niin moni on sisimmässään yksin, vaikka lähellä ja ympärillä on paljon ihmisiä. Mutta kaikilla on kova kiire, pää täynnä suunnitelmia ja ääntä. (47) 07041995.

On huomattava, että tässä tutkimuksessa konstruoitu kollektiivisen yksinäisyyden tyyppi esiintyy *aina yhdessä* jonkin muun yksinäisyystyyppin kanssa. Se ei siis esiinny sellaisenaan yksin, itsenäisenä, puhtaana tyyppinä. Kollektiivista yksinäisyyttä oli kaikkiaan kahdeksassatoista kirjoituksessa. Kaikki yksinäisyyden tyypit lukuun ottamatta fenomenologista ja fyysistä yksinäisyyttä esiintyivät kollektiivisen yksinäisyyden yhteydessä. Kun tarkastellaan kaikkia yksinäisyystyyppiyhdistelmiä yhdistyneenä kollektiiviseen yksinäisyyteen havaitaan, että yleisimmin kollektiivisen yksinäisyyden kanssa esiintyi kosminen yksinäisyys (4 kpl). Kollektiivista yksinäisyyttä sosiaaliseen yksinäisyyteen yhdistyneenä koki kolme kirjoittajaa. Kollektiivis-normatiivista ja kollektiivis-eksistentiaalis-normatiivista yksinäisyyttä koki molempia kaksi kirjoittajaa. Myös yksi potentiaalisen kollektiivis-emotionaalisen yksinäisyyden kokija löytyi.

⁹² Vertaa eksistentiaalinen, fenomenologinen ja normatiivinen yksinäisyys.

Kollektiivinen yksinäisyys ja sukupuoli sekä ikäluokka

Kollektiivisen yksinäisyyden suhteen sukupuoli kyettiin määrittelemään neljältä kirjoittajalta. Kaksi heistä oli miehiä ja kaksi naisia (ei tilastollisesti merkitseviä eroja). Ikäluokan suhteen kollektiivisen yksinäisyyden kokijat sijoittuivat niin, että kaksi kuului 15–19-vuotiaiden ja kaksi 20–24-vuotiaiden ikäluokkaan. Vanhimpaan 35–30-vuotiaiden ikäluokkaan kirjoittajista ei sijoittunut kukaan. Tämä liittyy luultavasti erityisesti nuorimpien ikäryhmäläisten identiteetin etsimiseen sekä arvojen ja tulevaisuuden pohdintaan.

Moni ikäisemme nuori on pelannut elämän valttikorttinsa miten sattuu ja katu tekosiaan tai kärsii niistä ihmissuhteissa, tauteina, rahoittomuutena, ylivelkaantumisenä, pettyneenä yksinhuoltajana, elämän arvot ja päämäärät kadottaneena jne. Moni väittää, että elämä jää elämättä, kun ei käy ryypäämässä, seurustele, pöde vauvakuumetta yms...moni ahdistuu neljän seinän sisällä, joku maailmanlaajuisen verkon ääressä. Monet myös elävät median tai muiden annettujen mallien tai totunnaisten tapojen ohjailemina. Ne vasta ahdistavat: pitäis olla säävuttanut sitä ja tätä tähän ikään mennessä, pitäis tehdä sitä ja tätä, eikä saisi olla sellainen jollainen on. Arvomaailman voi rakentaa myös itsenäisesti, omien pohdintojen kautta. Maailman pauhussa pitää vain osata pysähtyä, herkistyä hetkeen ja omille ajatuksille: mennä, tulla ja nähdä asioita. Ehdoin tahdoin kokemusten hankkimisessa ei ole aina järkeä, ei ainakaan minun mielestäni. (1058) 27112001.

5.2.2.4 Yksinäisyyden tyyppien analyysia

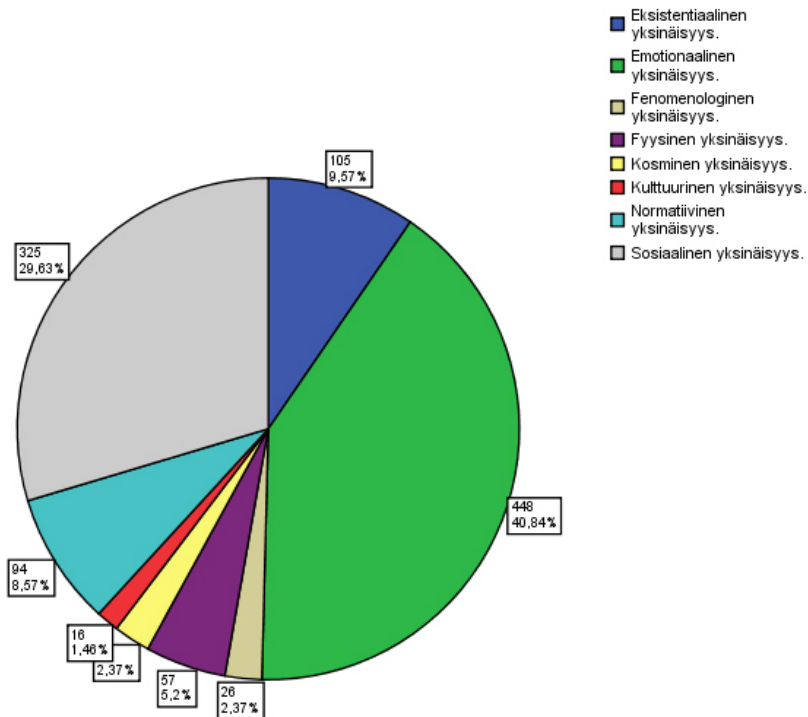
Seuraavassa käydään läpi tämän aineiston analyysit yksinäisyystyyppien osalta. Tässä luvussa tarkastellaan lähinnä yksinäisyystyyppien erilaisia jakaumia. Yksinäisyyden tyyppien ja muiden tutkimuksen taustamuuttujien tarkempi analyysi on luvussa "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

Yksi- ja monidimensionaalinen yksinäisyys

Aineistossa on 54,7 prosenttia (392 kpl) ainoastaan yhtä yksinäisyyden tyyppiä kerrallaan kuvaavia kirjoituksia ja 45,3 prosenttia (324 kpl) sellaisia kirjoituksia, joissa voidaan samassa kirjoituksessa erottaa yhtä aikaa useaa yksinäisyystyyppien kuvausta.

Yksinäisyyden tyyppien jakauma koko aineistossa

Seuraavassa aineisto on aluksi järjestetty yksinäisyystyyppin mukaan koko aineiston osalta (N = 716) siten, että yksidimensionaaliset eli yhden tyyppin yksinäiset on yhdistetty samaan taulukkoon monidimensionaalisesti yksinäisten, eli monen yksinäisyystyyppin yksinäisiä kuvaavien kirjoitusten kanssa. Prosenttiosuuksia kuvaavasta kuvioista havaitaan, että emotionaalisesti yksinäisiä on eniten eli noin neljäkymmentä prosenttia (40,8 %). Seuraavaksi eniten on sosiaalisesti yksinäisiä, noin kolmannes (29,6 %). Eksistentiaalisesti yksinäisiä on noin kymmenesosa (9,6 %) ja lähes yhtä paljon normatiivisesti yksinäisiä (8,6 %). Kahdeskymmenesosa on fyysisesti yksinäisiä (5,2 %). Kosmisesti ja fenomenologisesti yksinäisiä on yhtä paljon (2,4 %). Vähiten on kulttuurisesti yksinäisiä (1,5 %).

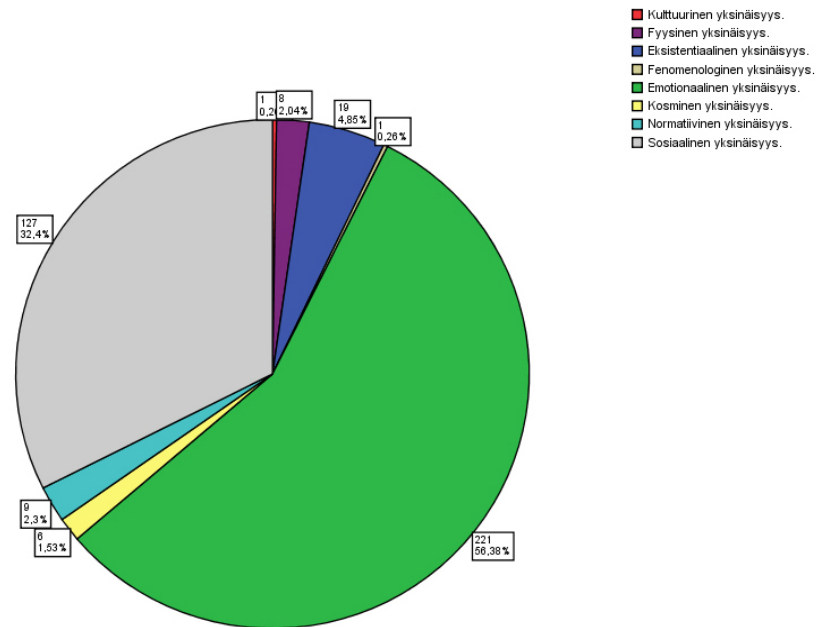


KUVIO 1 Yksinäisyyden tyyppien jakautuminen koko aineistossa: sekä yksi- että monidimensionaalista yksinäisyyttä kuvaavat kirjoitukset (N = 716).

Yksinäisyystyyppien jakautuminen: yksidimensionaalinen yksinäisyys

Kun tarkastellaan niitä yksinäisyyskirjoituksia, joissa voidaan havaita vain yksi yksinäisyystyyppi (N = 392), eli puhutaan yksidimensionaalisesta yksinäisyydestä, havaitaan, että emotionaalinen yksinäisyys esiintyy ylivoimaisesti kaikista yleisimmin. Selkeästi yli puolet (56,4 %) on emotionaalisesti yksinäisiä. Sosiaalisen yksinäisyyden osuus on noin kolmannes (29,6 %).

Monidimensionaalisessa yksinäisyydessä yleisin yksinäisyystyyppiyhdistelmä on emotionaalis-sosiaalinen, joita on neljännes (25,9 %). Toiseksi yleisin yhdistelmä on emotionaalis-fyysinen yksinäisyys, joita on lähes kymmenesosa (9,3 %). Lähes yhtä paljon on emotionaalis-normatiivisesti yksinäisiä (8,0 %). Eksistentiaalis-emotionaalista (5,6 %) ja normatiivis-sosiaalista yksinäisyyttä (5,3 %) on molempia noin kahdeskymmenesosa.

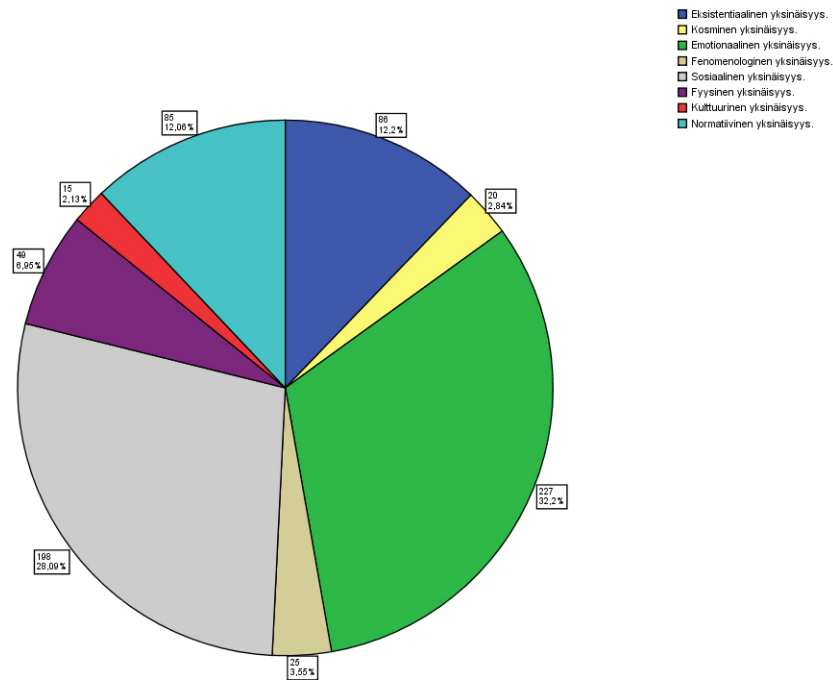


KUVIO 2 Yksidimensionaalinen yksinäisyys: yksinäisyystyyppien jakauma (N = 392).

Yksinäisyystyyppien jakautuminen: monidimensionaalinen yksinäisyys

Tarkasteltaessa sellaisia yksinäisyyskirjoituksia, joissa samassa kirjoituksessa voidaan havaita useampi yksinäisyyden tyyppi (N = 324) yhtä aikaa, huomataan, että emotionaalinen (32,2 %) ja sosiaalinen yksinäisyys (28,1 %) ovat yleisimmät yksittäiset yksinäisyyden tyypit. Kummankin osuus on lähes yhtä suuri eli noin kolmannes. Eksistentiaalisesti yksinäisiä on enemmän kuin joka kymmenes.

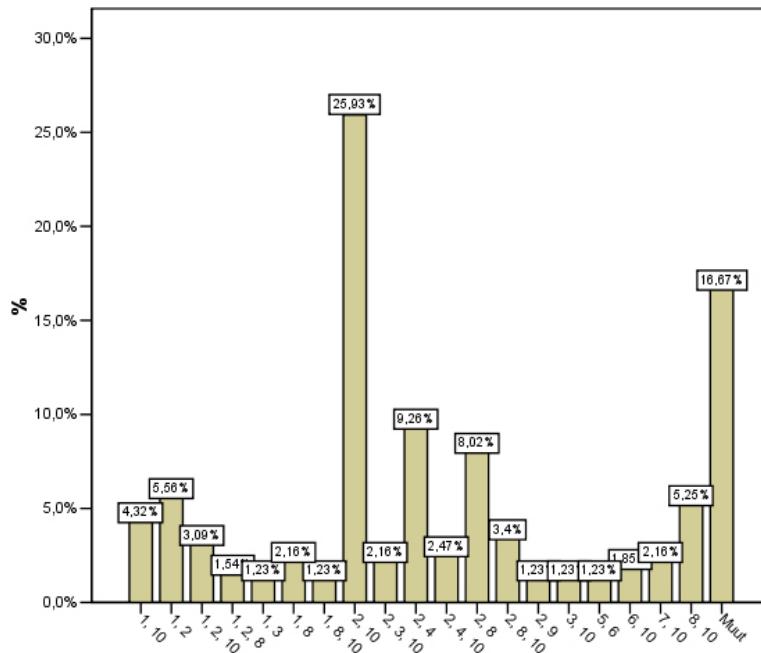
Kun tarkastellaan monidimensionaalisen yksinäisyyden erilaisia yksinäisyyden tyyppien yhdistelmistä useammin esiintyneitä, niitä, joita esiintyy yli kaksi prosenttia, voidaan havaita, että ylivoimaisesti kaikkein yleisimmin esiintyy emotionaalis-sosiaalisen yksinäisyyden yhdistelmä. Näitä on kaikkiaan neljännes kaikista yhdistelmätyypeistä (25,9 %). Emotionaalis-fyysinen yhdistelmä on seuraavaksi yleisin ja sitä on noin kymmenesosa (9,3 %) tyyppiyhdistelmistä. Emotionaalis-normatiivista yksinäisyysyhdistelmää on myös lähes kymmenesosa (8,0 %). Emotionaalis-eksistentiaalista yksinäisyyttä on noin kahdeskymmenesosa (5,6 %).



KUVIO 3 Monidimensionaalinen yksinäisyys: yksinäisyystyyppien jakauma (N = 324).

Sosiaalinen yksinäisyys liittyy emotionaalista yksinäisyyttä harvemmin muihin yksinäisyyden tyypeihin, mutta se esiintyy kuitenkin toiseksi yleisimmin eri yksinäisyystyyppien yhdistelmien osana. Normatiivinen yksinäisyys (5,3 %) on sosiaalisen yksinäisyyden toiseksi yleisin pari ja lähes yhtä usein se yhdistyy eksistentiaaliseen yksinäisyyteen (4,3 %).

Kolmen yksinäisyystyyppin yleisin on emotionaalis-normatiivis-sosiaalinen yksinäisyisyhdistelmä (3,4 %). Lähes yhtä yleinen on eksistentiaalis-emotionaalis-sosiaalinen yksinäisyisyhdistelmä (3,1 %).

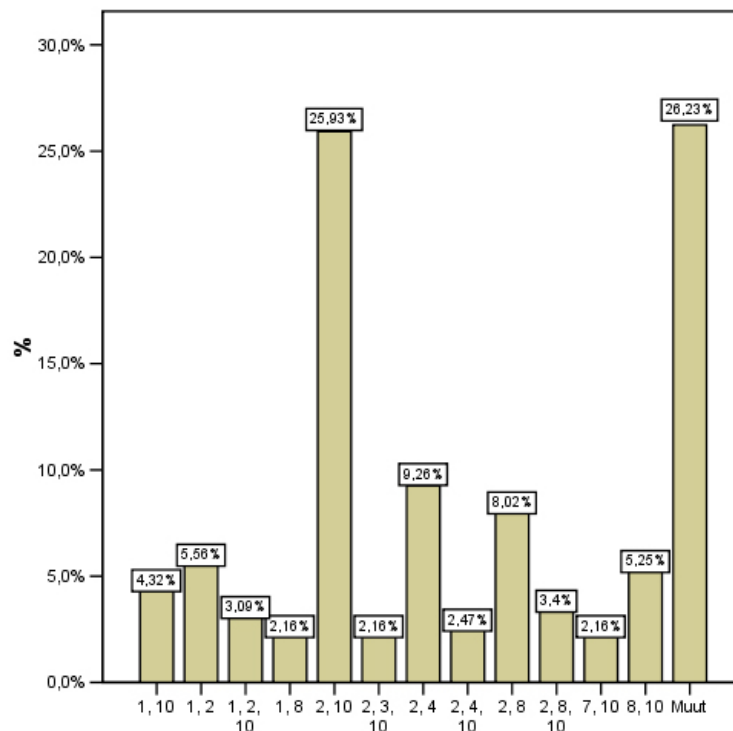


KUVIO 4 Monidimensionaalinen yksinäisyys. Ne yksinäisyystyyppiyhdistelmät, joita on yli 1 %.

- 1 = eksistentiaalinen yksinäisyys
- 2 = emotionaalinen yksinäisyys
- 3 = fenomenologinen yksinäisyys
- 4 = fyysinen yksinäisyys
- 5 = kollektiivinen yksinäisyys⁹³
- 6 = kosminen yksinäisyys
- 7 = kulttuurinen yksinäisyys
- 8 = normatiivinen yksinäisyys
- 9 = potentiaalinen yksinäisyys⁹⁴
- 10 = sosiaalinen yksinäisyys

⁹³ Kollektiivista yksinäisyyttä käsitellään yksinäisyyden kulttuurisen tyyppin yhteydessä.

⁹⁴ Potentiaalista yksinäisyyttä tarkastellaan tarkemmin luvussa 5.4 "Yksinäisyys ja aikaulottuvuus".



KUVIO 5 Monidimensionaalinen yksinäisyys. Ne yksinäisyystyyppiyhdistelmät, joita on yli 2 %.

Yksidimensionaalisen ja monidimensionaalisen yksinäisyyden vertailua

Verrattaessa emotionaalisen yksinäisyyden osuutta yksidimensionaalissa yksinäisyydessä (56,4 %) sen osuuteen monidimensionaalissa yksinäisyydessä (32,2 %), voidaan todeta, että emotionaalinen yksinäisyys on huomattavasti eli lähes kaksi kertaa, yleisempi yksinäisyyden tyyppi yksidimensionaalissa yksinäisyydessä. Sosiaalisen yksinäisyyden osuus on kummassakin samaa luokkaa eli noin kolmannes, mutta hieman yleisempää yksidimensionaalista yksinäisyyttä kokevilla. Eksistentiaalisesti yksinäisiä on monidimensionaalisten yksinäisten joukossa lähes kolme kertaa enemmän kuin yksidimensionaalisesti yksinäisillä. Fenomenologinen yksinäisyys on yli kymmenen kertaa yleisempää monidimensionaalista yksinäisyyttä kokevalla. Fyysinen yksinäisyys on yli kolme kertaa ja kosminenkin yksinäisyys kaksi kertaa yleisempää monidimensionaalisesti yksinäisillä. Kulttuurinen⁹⁵ yksinäisyys on kahdeksan kertaa ja normatiivinen yksinäisyys viisi kertaa yleisempää monidimensionaalista yksinäisyyttä kokevilla.

⁹⁵ Vain yksi kuudestatoista kulttuurista yksinäisyyttä kokeva oli puhdasta yksidimensionaalista kulttuurista yksinäisyyttä kokeva.

Huomattavaa on, että kaikki vähemmän yleiset yksinäisyyden tyypit esiintyvät monidimensionaalisessa yksinäisyydessä yleisempinä kuin yksidimensionaalisessa. Ne eivät siis niinkään esiinny yksinään, puhtaina yksinäisyyden tyyppinä, vaan useimmiten osana muiden yksinäisyyden tunteiden kirjoa. Yleisimmät yksinäisyyden tyypit eli emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys sen sijaan ovat ylivoimaisesti yleisimmät yksidimensionaalisen yksinäisyyden tyypit. Johtopäätöksenä tästä voidaan todeta, että jos kokee vain yhtä yksinäisyyden tyyppiä, niin se on todennäköisimmin emotionaalista tai sosiaalista laatua. Sen sijaan useaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevalla harvinaisemmat yksinäisyyden tyypit ovat huomattavasti useammin osana yksinäisyyden kokemusta.

Tarkasteltaessa yksinäisyystyyppien jakautumista minuuteen, ihmissuhteisiin ja rakenteisiin jakautuneina tyyppinä, havaitaan, että yksidimensionaalinen yksinäisyys kytkeytyy useimmin ihmissuhteisiin (emotionaalinen, sosiaalinen yksinäisyys)⁹⁶, kun taas monidimensionaalinen yksinäisyys keskittyy suhteellisesti enemmän minuuteen (eksistentiaalinen, fenomenologinen ja kosminen yksinäisyys) arvoihin ja rakenteisiin (kulttuurinen ja normatiivinen yksinäisyys).

TAULUKKO 8 Yksinäisyyden tyyppien suhteellinen jakautuminen yksinäisyyden dimensionaalisuuden mukaan (%).

| Yksinäisyyden tyyppi % | Yksidimensionaalinen yksinäisyys | Monidimensionaalinen yksinäisyys |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Eksistentiaalinen yksinäisyys | 4,85 % | 12,2 % |
| Emotionaalinen yksinäisyys | 56,38 % | 32,3 % |
| Fenomenologinen yksinäisyys | 0,26 % | 3,55 % |
| Fyysinen yksinäisyys | 2,04 % | 6,95 % |
| Kosminen yksinäisyys | 1,53 % | 2,84 % |
| Kulttuurinen yksinäisyys | 0,26 % | 2,13 % |
| Normatiivinen yksinäisyys | 2,3 % | 12,06 % |
| Sosiaalinen yksinäisyys | 32,4 % | 28,09 % |
| Yhteensä | 100,0 % | 100,0 % |

Voidaan siis sanoa, että kun yksinäisyys kohdistuu vain ihmissuhteisiin, se on todennäköisesti yhden tyyppin yksinäisyyttä. Kun yksinäisyys kohdistuu minuuteen tai rakenteisiin, se on todennäköisimmin monen tyyppin yksinäisyyttä.

Seuraavassa verrataan tutkimuksen taustamuuttujien eli sukupuolen ja ikäluokan⁹⁷ sekä yksinäisyyden tyyppien välistä yhteyttä. Sukupuolen tai ikäluokan ja yksinäisyyden dimensionaalisuuden välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja. Sen sijaan sisäisiä eroja löytyi sekä yhden että monen tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudesta.

⁹⁶ Poikkeuksena fyysinen yksinäisyys, joka oli yleisempää monidimensionaalisessa yksinäisyyden kokemisessa.

⁹⁷ Ikää ja yksinäisyyttä tarkastellaan ikäluokittain kirjoittajien iästä muodostetun summamuuttujan avulla. Näin kuhunkin luokkaan saadaan riittävästi tapauksia eikä se, että aineiston miehet ovat naisia hieman vanhempia, vääristä tuloksia.

Sukupuoli ja yksinäisyyden dimensionaalisuus

Tarkasteltaessa yhden yksinäisyystyyppin kokijoita havaitaan, että sukupuolet eroavat toisistaan tilastollisesti merkittävästi emotionaalisen, kosmisen ja sosiaalisen yksinäisyyden suhteen. Yhden yksinäisyystyyppin miehet ovat emotionaalisesti yksinäisempiä kuin naiset. Yhden yksinäisyystyyppin miehet ovat myös kosmisesti yksinäisempiä kuin naiset. Tarkasteltaessa edelleen yhden yksinäisyystyyppin sosiaalisesti yksinäisiä havaitaan, että naiset ovat sosiaalisesti yksinäisempiä kuin miehet.⁹⁸ *Sukupuolen ja monidimensionaalisen yksinäisyyden kohdalla ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja.*
Ikäluokka ja yksidimensionaalinen yksinäisyys

Tarkasteltaessa ikäluokittain edelleen sellaisia yksinäisyyskirjoituksia, joissa kirjoittajalle kyettiin määrittämään vain yksi yksinäisyystyyppi, havaitaan että emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys erottuvat tilastollisesti merkitsevästi. Emotionaalinen yksinäisyys on yleisintä vanhemmissa ikäluokissa. Kolme neljäsosaa 25–30-vuotiaista kokee emotionaalista yksinäisyyttä, 20–24-vuotiaista noin puolet ja nuorimmasta ikäluokasta, 15–19-vuotiaista vajaa puolet kokee emotionaalista yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden tyypeistä sosiaalinen yksinäisyys on yleisempää nuorimmissa ikäluokissa, eli 15–19-vuotiaat ja 20–25-vuotiaat. Vanhimmissa ikäluokista, 25–30-vuotiaat, sitä kokee noin viidennes. Tämä liittyy nuorimmassa ikäryhmässä korostuneeseen ystävyys ja erityisesti parhaan ystävän merkitykseen.⁹⁹

Ikäluokka ja monidimensionaalinen yksinäisyys

Ristiintaulukoitaessa ikäluokka ja useaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevat, havaitaan, että emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä koetaan kaikissa ikäryhmissä eniten. Tilastollista eroa eri ikäluokkien välillä ei kuitenkaan ole. 25–30-vuotiaista peräti neljä viidestä kokee emotionaalista yksinäisyyttä, 20–24-vuotiaista vielä kolme neljästä kokee emotionaalista yksinäisyyttä ja nuorimmasta ikäluokastakin, 15–19-vuotiaista, kaksi kolmesta.

5.2.2.5 Yksinäisyyden tyyppien pohdintaa

Tutkimuksessani on pitkälti kysymys myös käsitteistä ja niiden määritelmistä ja sitten tekstien sisällön tulkinnasta. Yksinäisyystyypit ovat tämän tutkimuksen avainkäsitteitä ja empiirisen osion ankkureita. Yksinäisyystyypit ovat eräänlaisia typologioita, ihannemalleja ja apuvälineitä, joiden kautta ja avulla todelli-

⁹⁸ Tuloksia tarkastellaan tarkemmin luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät", jossa käsitellään yksityiskohtaisemmin muun muassa minkä suhteen nuoret kokevat yksinäisyyttä.

⁹⁹ Katso tarkemmin luvussa 6. "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

suutta, yksinäisyyden kokemista pyritään tekemään ymmärrettäväksi, jäsenyneeksi ja näkyväksi. Todellisuudessa kategoriat ovat osin päällekkäisiä.

Pohdin aluksi lyhyesti eri yksinäisyystyyppien suhdetta tutkimuksen alussa esitettyihin yksinäisyyden taustateorioihin. Se, että useimmat tieteenteoreettiset käsitteet ovat usein moniulotteisia ja moneen koulukuntaan ja tulkintasekä painotuskirjoon sidottuja, aiheuttaa tietysti jonkin verran vaikeuksia. Esimerkiksi eri yksinäisyystyyppien nimeämisen taustalla on toisiinsa nähden eri tasolla olevaa kategorisointia. Esimerkiksi eksistentiaalisuus ja fenomenologia tieteenteoreettisina ja metodologisina suuntauksina voivat aiheuttaa yksinäisyystyyppien nimissä hämmennystä niihin kytkeytyvien monien oheismerkitysten vuoksi. Nämä käsitteet kuten "eksistentiaalinen yksinäisyys", ovat yksinäisyystyyppien yhteydessä käytettynä kuitenkin yksinäisyystutkimuksissa vakiintuneita. Eksistentiaalisen yksinäisyyden kokemisessa viitataan siihen eksistentiaalisen filosofian ajatukseen, että ihmisen olemassaolo on ainutlaatuisista yksilöllistä olemassaoloa ja edeltää olemassaoloa esimerkiksi ryhmän jäsenenä tai biologisena olentona. Hän on sekä täysin vapaa valitsemaan olemuksensa ja arvonsa että samalla tähän pakotettu. Tästä ristiriidasta seuraavaa elämän peruskokemusta kutsutaan ahdistukseksi. Yksinäisyyttä aiheuttaa se, että viime kädessä ihminen on aina yksin. Jo aiemmassa yksinäisyystutkimuksessa esiintyvä fenomenologinen yksinäisyys voi sekin käsitteenä aiheuttaa hämmennystä. Kytkeä fenomenologiaan tieteenä rajautuu lähinnä vain tulkintaan, jossa yksinäisyyttä aiheuttaa se jos henkilö kokee, että hän ei jostakin syystä voi olla oma itsensä, vaan joutuu esittämään muuta kuin on. Erving Goffmanin¹⁰⁰ kehittämää teatterianalogiaa voi soveltaa fenomenologisesti yksinäiseen ihmiseen, joka joutuu käyttämään naamaria tai vetämään jotakin roolia peittääkseen todelliset kasvonsa tai todellisen minänsä. Goffmanin esimerkissä ihminen voi olla oma itsensä vain teatterin takahuoneessa, fenomenologisesti yksinäinen esimerkiksi kotona yksin ollessaan. Yksinäisyyden kokemisen kehikkoon sijoitettuna fenomenologinen yksinäisyys sijoittuu yksinäisyys ja minuus -akselille ja on lähellä eksistentiaalista yksinäisyyttä, ollen siitä kuitenkin erotettavissa. Eksistentiaalisessa yksinäisyydessä ihmisellä on mahdollisuus myös myönteiseen, vapaaehtoiseen yksinolemiseen.

Yksinäisyyden taustateorioissa yksinäisyyden prosessiluonne tulee kaikissa tavalla tai toisella esille. Yksinäisyyttä psykodynaamisesti lähestyvässä tarkastelutavassa katsotaan lapsuuden kokemusten luovan pohjan myöhemmälle kehitykselle. Tällöin lapsuuden puutteelliset turvallisuuden ja läheisyyden kokemukset heijastuvat epävarmuutena myöhemmissä ihmissuhteissa, vaikeuttavat niiden solmimista ja ylläpitoa ja aiheuttavat yksinäisyyttä. Fenomenologisen lähestymistavan näkökulma painottaa minuuden kehittymisen myötä syntyvää erillisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta, kun yksilö kokee, että ei voi olla sellainen kuin hän todella kokee olevansa, vaan joutuu esittämään muuta. Tällöin hän saattaa lisäksi pelätä, että ei kenties tulisi hyväksytyksi

¹⁰⁰ Teatterianalogia on esitetty alun perin Goffmanin (1959) teoksessa *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor.

jos ”todellinen minä” paljastuisi. Fenomenologisen yksinäisyyden muodon voisi kuvitella olevan ajankohtaista juuri nuoruuden minuuden etsimisen ja kehittymisen aikana. Ainoastaan eksistentiaalisessa lähestymistavassa ihminen on aina viime kädessä yksin. Ihmisellä on kuitenkin mahdollisuus myös myönteisiin yksinäisyyden ja yksinolon kokemuksiin, jotka vaihtelevat elämän aikana. Sosiologisessa lähestymistavassa yksinäisyyden kokeminen liittyy ajallisesti ja paikallisesti yhteiskunnalliseen ja kulttuuriseen kontekstiin. Esimerkiksi yhteisöllisyyden väheneminen, individualismin kasvu, muuttoliike, kaupungistuminen ja perheen epävakavuuden kasvu on mainittu yksinäisyydelle altistavina tekijöinä. Interaktionistisessa lähestymistavassa yksinäisyyttä aiheuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen puutteellisuudet. Nuoruudessa ihmissuhteet ovat murroksessa. Vanhempien tai muiden kasvattajien ohelle tai tilalle tulee uusia ihmissuhteiden muotoja. Toveri- ja vertaissuhteet muodostuvat aiempaa tärkeämmiksi. Lisäksi seurustelusuhteet ja niihin liittyvät odotukset, pettymykset ja epävarmuus tuovat nuorelle yksinäisyyden kokemuksia. Tähän yhdistyy kognitiivinen näkökulma siitä, että yksinäisyyden tunne syntyy, kun huomataan ristiriita halutunlaisten (määrä ja laatu) ja saavutettujen ihmissuhteiden välillä. Yksityisyyden näkökulmassa yksinäisyyden prosessiluonne ilmenee siinä kun nuori havaitsee, että hänellä ei ole sopivia sosiaalisia suhteita, joiden kautta voisi savuttaa tasapainon riittävän yksityisyyden ja toisaalta uskoutumisen suhteen. Lopuksi yleisessä systeemiteoriassa yksinäisyyden tunne on merkki jatkuvasti toiminnassa olevasta palautemekanismista, auttaen yksilöä ja yhteiskuntaa ylläpitämään tasaista, optimaalista inhimillisten kontaktien tasoa. Tiettyjen systeemin osatekijöiden vaikutukseen tarvitsema aikajänne saattaa olla pitkäkin. Systeemiteoriassa käyttäytymisen syyt ja seuraukset ovat olennainen osa systeemin dynamiikkaa. Yleinen systeemiteoria ja edellä esitetyn interaktionistisen teoria ovat päällekkäisiä siltä osin, että niissä kummassakin yksilö, esimerkiksi nuori etsii tasapainoa itsensä eli kehittyvien kognitiivisten kykyjensä ja muuttuvien tarpeidensa välillä ja hänen on tehtävä ja sovitettava nämä tarpeet yhteen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä ja osana.

Aiemmin viitattiin yksinäisyystyyppien suureen määrään ja niiden osittaiseen päällekkäisyyteen. Tällaisia huomioita voisi esittää esimerkiksi fyysisen ja emotionaalisen yksinäisyyden suhteesta. Tämän luvun alussa esitellen aiemmassa tutkimuksessa esitetyt teoreettiset ja empiirisessä tutkimuksessakin valtaosin esiintyneet yksinäisyyden tyypit. Tarkoituksena on tuoda lukijalle tuntuma ja erityisesti esitellä yksinäisyystyyppien määritelmät. Tuon määritelmässä esiin myös harvemmin esiintyneet (esimerkiksi fyysinen yksinäisyys) ja tutkimuksessani uusina löytyneet tyypit määritelmineen. Lähtökohtana on tietysti, että tällöin lukija tutustuu yksinäisyyden tyyppeihin ja voi määritelmät tukena itse katsoa onko hän samaa vai eri mieltä yksinäisyystyyppien olemassaolosta tai niiden olemassaolon uskottavuudesta, kun päästään yksinäisyystyyppien varsinaiseen empiiriseen analyysiin.

Tutkimuksessani olen käsitellyt yksinäisyystyyppejä aiemmasta tutkimuksesta poikkeavalla tavalla.¹⁰¹ Tämä on teoreettisen pohdintani tulosta, joka saa tutkimuksessani empiiristä vahvistusta: Osa yksinäisistä näyttää kirjoituksissaan selkeästi kertovan ja tuovan esille vain yhden tyyppistä yksinäisyyttään. Näitä tapauksia nimitän yhden tyyppin yksinäisiksi (yksidimensionaalisesti yksinäiset). Osa puolestaan kirjoittaa enemmän tai vähemmän moniulotteisemmasta yksinäisyydestään (monidimensionaalisesti yksinäiset). Tutkimuksen analysoinneissa ja tulkinnoissa erottelu kahteen eri kategoriaan on olennainen tekijä.

Palataan aiempaan pohdintaan emotionaalisen ja fyysisen yksinäisyyden suhteesta. Monen tyyppin yksinäisyyttä käsittelevässä osiossa todetaan, että emotionaaliseen yksinäisyyteen kytkeytyy hyvin usein fyysinen yksinäisyys (s. 124; 126), sen ollessa toiseksi yleisin yksinäisyysyhdistelmä (9,3 %). Fyysinen yksinäisyys on muutenkin yleisempää moniulotteisesti yksinäisten joukossa (s. 124: 49/324 kpl). Sitten ovat kuitenkin nämä tapaukset, joissa tätä yhteyttä ei syystä tai toisesta tuoda esille: niitä ovat pelkän fyysisen yksinäisyyden kokemisesta kirjoittavat (8/392). He eivät siis ainakaan kirjoituksissaan kytke toisiinsa fyysistä läheisyyden kaipuuta emotionaalisen läheisyyden kaipuuseen! Tämä siitä huolimatta, että onhan luultavasti niin, että olisi kulttuurisesti hyväksyttävämpää ilmaista toiveensa ja olisi ehkä helpompaa eläkin niin, että fyysinen läheisyyden ja hellyyden tarve löytäisivät toteutumiskanavansa emotionaalisen yhteisymmärryksen ja vastavuoroisuuden, esimerkiksi parisuhteen tai vaikka ystävän tekemän niskahieronnan, kautta. On kuitenkin myös niin, että kaikki eivät löydä tai ehkä haluakaan etsiä ratkaisua perinteistä kautta, vaan heille riittää ainakin väliaikaisesti "pelkkä" fyysinen kontakti, ilman sitoutumista, ymmärrystä tai ehkä edes halua siihen. Tällöin läheisyyden ja hellyyden tarve voi toteutua tai siitä voidaan haaveilla ilman em. vastavuoroisuuden ja yhteisymmärryksen emotionaalista kytköstä! Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt selkeyttämään eri yksinäisyystyyppien keskinäistä suhdetta jakamalla ne kolmeen pääkategoriaan: välittömästi ihmissuhteisiin liittyvät, minuuteen ja rakenteisiin liittyvät. Fyysinen yksinäisyys on samassa ryhmässä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kanssa, jolloin se tätäkin kautta osaltaan kytkeään intuitiivisestikin luontevasti välittömästi ihmissuhteisiin liittyvään yksinäisyyteen. Tämän vuoksi fyysinen yksinäisyys puolustanee paikkaansa myös erillään käsiteltävänä yksinäisyystyyppinä.

Kulttuurisen ja kollektiivisen yksinäisyyden suhteesta on syytä esittää eräitä tarkennuksia. Kulttuurisen yksinäisyyden kokemiseen kuuluu se, että eri kulttuureissa käsitykset yksinäisyydestä ja yksinolosta ja niiden tarkoituksesta ja vaikutuksista vaihtelevat. Tämän lisäksi yksinäisyyden merkitys vaihtelee myös saman kulttuurin sisällä eri aikakausina muun muassa sosiaalisten olosuhteiden ja normien muuttumisen myötä. Ympäristön odotukset ja kulttuurin vaatimukset ovat eri yhteiskunnissa erilaisia siinä suhteessa, miten hyväksyttävää yksinäisyys on. Kulttuurisia variaatioita yksinäisyyden kokemisessa

¹⁰¹ Katso luku 5.2.1 "Keskustelua yksinäisyyden dimensionaalisuudesta".

aiheuttaa myös se, että eri kielillä on erilaiset mahdollisuudet kuvata yksinolon ja yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksia.

Tässä tutkimuksessa uutena yksinäisyyden tyyppinä esitetty kollektiivinen yksinäisyys on kirjoittajan esittämä huoli havaitsemistaan ja kokemistaan yhteiskunnalliskulttuurisista prosesseista, jotka altistavat yhteiskunnan jäseniä yksinäisyydelle. Siinä mielessä se on yksinäisyyden yhteiskunnallisten syiden ilmausta ja pohdintaa ja päällekkäistä kulttuurisen yksinäisyyden tyyppin kuvauksen kanssa.

Toisin kuin kulttuurisen yksinäisyyden kuvauksissa, kollektiivisen yksinäisyyden kuvauksissa yksinäisyyden kokemisen kuvaus ja pohdinta sijoittuu aina nykyiseen tai tulevaan yhteiskuntaan. Kuvauksissa ei tuoda esille vertailuasetelmaa eri kulttuurien ja kielellisten erojen vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. Kollektiivisessä yksinäisyyden kuvauksessa on kyse kirjoittajien havainnoista heidän omaan elämänpiiriinsä näkökulmasta ja nyky-yhteiskunnan lisääntyvän yksinäisyydelle altistavien piirteiden kuvaamisesta. Kollektiivisen yksinäisyyden kuvauksissa ei tehdä vertailuja menneeseen kulttuuriin, vaan keskitytään nykyaikaan ja tulevaisuuteen.

Kollektiivisen yksinäisyyden erottaa kulttuurisen yksinäisyyden kuvauksissa kirjoittajien yleinen huoli ihmisten yksinäisyydestä. Kollektiivisten kirjoitusten sijamuoto on aina kolmannessa sijamuodossa eli passiivissa. Tällöin voidaan pohtia kuinka subjektiivista kollektiivisen yksinäisyyden kokeminen on. Kollektiivisesti yksinäisiksi luokiteltujen kirjoittajien huoli ympäröivän yhteiskunnan yksinäisyydelle altistavista tekijöistä kohdistuu enemmän tai vähemmän kaikkiin yhteiskunnan jäseniin. Koska nuoret kirjoittavat aiheesta tekstitelevisioon, se on mielestäni samalla heidän oman huolen, ahdistuksen ja yksinäisyyden ilmausta. Samalla se kohdistuu myös kirjoittajiin itseensä ja aiheuttaa heille vähintään potentiaalisia yksinäisyyden kokemuksia. Passiivimuodossa kirjoittamisessa saattaa osin olla kyse kirjoittamisen erilaisista konventioista.

Toisena erona kulttuuriseen yksinäisyyteen nähden on se, että kollektiivinen yksinäisyys esiintyy aina yhdessä jonkin toisen yksinäisyydestyyppin kanssa. Se on siis aina monidimensionaalista yksinäisyyttä. Useimmiten kollektiivinen yksinäisyyden yhteydessä kuvataan kosmista yksinäisyyttä ja seuraavaksi eniten sosiaalista yksinäisyyttä. Lisäksi teksteistä oli tulkittavissa kollektiivis-eksistentiaalista yksinäisyyttä sekä kollektiivis-normatiivista yksinäisyyttä.¹⁰² Kulttuurisen yksinäisyyden lisäulottuvuus on normatiivinen yksinäisyys, joka kohdistuu eri tavalla saman yhteiskunnan eri osaryhmiin, esimerkiksi sen alakulttuureihin. Normatiivista ulottuvuutta ei kollektiivisen yksinäisyyden kuvauksissa ole, vaan yksinäisyys kohdistuu periaatteessa samalla tavalla kaikkiin saman yhteiskunnan jäseniin. Yksilölliset erot kuten persoonatekijät,

¹⁰² Aiemmin esitetyn kolmijaon mukaisesti kosminen yksinäisyys liittyy yksinäisyyden kokemisen minuus-ulottuvuuteen ja sosiaalinen yksinäisyys välittömästi ihmissuhteisiin liittyvään yksinäisyyteen, kollektiivis-normatiivinen yksinäisyys liittyy rakenteisiin. Kollektiiviseen yksinäisyyteen sisältyvät kuvaukset ovat monipuolisia yksinäisyyden kuvauksia, joita on vaikea kuvata ilman teoreettista tietämystä tai oma-kohtaista kokemusta. Tältä pohjalta voidaan ajatella, että kollektiivisen yksinäisyyden kuvauksiin sisältyy kirjoittajan omaehtainenkin kokemus yksinäisyydestä.

elämänvaihe, ikävaihe, vaikuttavat siihen millaisen painotuksen kollektiivinen yksinäisyys kulloinkin kunkin yksilön kohdalla saa. Kollektiivisesti sosiaalisen yksinäisyyden kuvaus voi olla kirjoittajan kuvaus nyky-yhteiskunnassa vallitsevassa kiireisestä elämäntavasta, jossa ystävän etsiminen on aiempaa hankalampaa. Nykyään on vaikea tutustua kunnolla kehenkään, koska kaikki ovat koko ajan menossa. Kollektiivis-emotionaalista yksinäisyyttä voi kuvata kirjoittajan havainto pysyvän parisuhteen luomisen vaikeudesta nykyisen kaltaisessa yhteiskunnassa. Kirjoituksessa voidaan todeta yhteiskunnan lisääntyvä yksilöllistyminen ja itsekkyyys, avio- ja avoerojen yleisyys. Lisäksi saatetaan katsoa, että ihmisten lisääntyvä kilpailuhenkisyys ja työelämän kovat vaatimukset asettavat pysyvälle ja harmoniselle parisuhteelle lähes mahdottomia vaatimuksia.

Itse asiassa empiirisessä yksinäisyystutkimuksessakin on kyse aina tulkinnasta. Ja siinä onkin tämän tutkimuksen pohdinnan paikka. Eli miten saadaan uskottavaa tulkintaa! Jos siis edelleen pohditaan yksinäisyystyyppejä, niin yksinäisyystyyppien määritelmät joudutaan aina luomaan joko aiemman teoreettisen tai empiirisen tutkimuksen pohjalta. Hypoteesien ja aineiston analyysin avulla voidaan uumoilla myös muiden tyyppien olemassaoloa. Sitten, jos halutaan empiirisesti selvittää, luoda uusia tyyppiejä tai kyseenalaistaa yksinäisyystyyppien olemassaoloa, on kyse aina tulkinnasta. Empiirisestä aineistosta tehtävien tulkintojen uskottavuus nojaa paljolti yksinäisyyden tyypeistä tehtyjen määritelmien selkeyteen ja niiden erottelukykyyneen siinä vaiheessa kun niitä peilataan tutkimusaineistoon. Joka tapauksessa sama ongelma on edessä aina, on empiirinen aineisto sitten kerätty perinteisellä kyselytutkimuksella (haastattelut, lomakkeet) tai vaikka tekstitelevisiion tekstejä keräämällä. Empiirinen aineisto on kytkettävä teoriaan tavalla tai toisella tulkitsemisen yhteydessä ja siksi käytetyt avainkäsitteet on kyettävä määrittelemään mahdollisimman selkeästi ja yksikäsitteisesti. Lähtökohtana on siis oltava aina jonkinlainen käsitys yksinäisyyden tyyppien olemassaolosta ja niiden (erilaisesta) luonteesta. Jos tutkimustavoitteena on myös eksploratiivisuus, kuten tässä tutkimuksessa, niin tärkeää on varmistaa, että tämä ei saisi sulkea pois mahdollisuutta löytää (tai olla löytämättä) aineistosta jotakin muutakin kuin aiempi tutkimus on löytänyt tai osannut etsiä. Nimenomaan uudet lähestymistavat, teorian edelleen kehittäminen ja uudenlaisten aineistojen käyttö, kuten yksinäisten omaehtoisesti luotujen tekstien käyttäminen aineistona ja aiemman tutkimuksen tuntemus luovat mahdollisuuden etsiä ja löytää uusia näkökulmia yksinäisyyteen.

5.3 Nuoruusiän yksinäisyydestä

5.3.1 Nuorista ja nuoruudesta

Raitanen (2001, 187 ja 191) kuvaa nuoruutta monitahoisena ja vaikeasti rajattavissa olevana ajanjaksona lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuorten elämäntietä kattaakin monikerroksisen tarinan kouluajoista itsenäistymiseen, oman työhistorian aloittamiseen, perheellistymiseen, ylipäättään uuden elämänsuun-

nan aloittamiseen. Vaikka nuorten elämänkulku on ajallisesti ja kokemuksellisesti rajattua, niin ihmiset lähtökohtineen ovat kuitenkin erilaisia. Suurpään (1996, 52) mukaan 1980-luvulta lähtien nuorisotutkijat ovat yhä useammin myöntäneet tutkimuskohteensa epäselvän ja monitasoisen luonteen. Aikaisempi yksiselitteisyyteen ja eheisiin kokonaiskuviin pyrkivä tutkimustapa on korvautunut ristiriitaisuuksien ja epäyhtenäisyyden tarkastelulla. Nuorisotutkijoiden teoreettisen keskustelun ohella myös viimeaikaisessa julkisessa keskustelussa on yhä useammin myönnetty nuorison ja nuoruuden moniselitteisyys. Nuoruuden sisältö on aina sidottu aikaan ja paikkaan.

Hoikkalan (1991) mukaan myös nuoriso on eräänlainen konstruktio. Käsite "nuoriso" viittaa käytäntöihin, joissa "ikä" rakentuu sosiaalisesti niin, että iän merkitys ja relevanssi institutionalisoidaan ja sitä kontrolloidaan historiallisesti ja yhteiskunnallisesti eriytyvillä tavoilla.¹⁰³ Uusitalo (1991, 251) näkee bourdieulaisittain nuoruuden käsitteenä, joka on tietyn yhteiskunnallisen suhteen määritelmä. Nykyisin tavallisin sosiologisen nuorisotutkimuksen perusparadigma näyttääkin Uusitalon mukaan olevan ymmärtää nuoruus tiettyä yhteiskunnallista suhdejärjestelmää ilmaisevana ja määrittävänä kriteerinä. Ziehen (1989, 52) mukaan nuoruutta on tutkimuksissa ikään liittyen käsitelty kolmella tavalla. Ensinnäkin on käsitelty fyysistä nuoruutta, esimerkiksi seitsemäntoista vuoden ikään asti. Toiseksi psyykkisen nuoruuden on ajateltu kestävän pidempään, usein pitkälle yli kahdenkymmenen vuoden. Kolmanneksi kulttuurisen nuoruuden on katsottu ulottuvan kolmeenkymmeneenkin ikävuoteen.¹⁰⁴

Ikä ei sellaisenaan muuta nuoria yhtenäiseksi ryhmäksi. Kronologisesti samanikäisten elämäntilanteet ja -vaiheet vaihtelevat samoin kuin elämänhistoriat. Myös toiveet ja kiinnostuksen kohteet voivat olla hyvin erilaisia. Toisaalta eri-ikäisetkin voivat olla samanlaisissa elämäntilanteissa ja muistuttaa muiltakin ominaisuuksiltaan toisiaan. (Rantamaa 2001, 54.)

Yhteiskunnallisesti nuoruutta voidaan selittää esimerkiksi ikäroolimalleilla. Tällöin viitataan ihmisen ja sosiaalisen ympäristön suhteisiin. Yksinäisyystutkimuksessa esimerkiksi Schultz ja Moore (1988) ovat tukeutuneet ikärooliteoriaan. He katsovat, että yksinäisyyden aste ja dynamiikka vaihtelevat ikäryhmittäin. Persoonatekijöiden ja sosiaalisten taitojen lisäksi sosiaalisen toiminnan ympäristöt, roolit ja niihin kohdistuvat odotukset ja painotukset ja sitä myötä altistuminen yksinäisyydelle vaihtelevat ikäryhmittäin. Nuorille opiskeluympäristö on tärkeä. Kotoa poismuutto ja usein vieraalle opiskelupaikkakunnalle muutto sekä tärkeiden päätösten tekeminen aiheuttavat paineita. Lisäksi nuoruuteen kuuluva itsenäistyminen, korostunut itsensä muihin vertaaminen, irtautuminen vanhemmista ja ikätovereista tuen etsiminen aiheuttavat helposti yksinäisyyttä. Työelämästä pois siirtyvällä ikääntyneellä puolestaan työkaverien menetys ja identiteetin muutos aiheuttavat todennäköisemmin yksinäisyyttä. Vastaavasti yksinäisyyteen liittyvät aiempaa vähemmän vaatimukset ja arviointi suhteessa persoonatekijöihin ja sosiaalisiin taitoihin. Nuoruuden

¹⁰³ Nuoruuden institutionaalistumisesta ja sen valtiollisesta ja kulttuurisesta sääntelystä, ks. mm. Puuronen; 1997, 154–157.

¹⁰⁴ Vertaa esimerkiksi Hoikkalan käsite jälkinuoruus.

ilmenemismuotoja ja nuorten ikäluokkien kokemuksia voidaan selittää myös sosiaalishistoriallisen kehityksen aiheuttamalla yhteiskunnallisten suhteiden muutoksilla. Nämä vaikuttavat nuoren asemaan, ja muovaavat koko sukupolven ajatus- ja toimintamalleja. Tällöin sosiaalisena lähtökohtateorian on sosiohistoriallisen sukupolven, ei enää ihmisten henkilökohtaisen elämänvaiheen eikä ikäroolin viitekehys. On myös muistettava, että nuoruusvuodet merkitsevät sosiaalisesti varsin erityyppistä elämänvaihetta eri kulttuureissa tai samankin yhteiskunnan sisäisissä osakulttuureissa. (Uusitalo 1991, 250–251.)

Relander (2000, 282) kirjoittaa elämän hetkellistymisestä. Menneisyys oli, tulevaisuutta ei ehkä tule, elämä on nyt. Tulevaisuuskin on ennakoimattomuudessaan niin köykäinen skenaario, että jäljelle jää vain nykyisyys tässä hetkessä määrittävänä läsnäolona. Lapsuutta ei seuraa nuoruus ja nuoruutta aikuisuus, vaan lapset ovat itseään treenaavia pikkuaikuisia ja aikuiset itseään toteuttavia ikinuoria. Sanotaan myös, että nuoruus on pidentynyt. Erityisesti opintoihin käytetty aika on pidentynyt. Myös avioliiton ja pysyvän parisuhteen solmimisen ikä on noussut ja tyypillistä on suhteellisen lyhytaikaisten avoparisuhteiden ja yksinelämisen vuorottelu. Suomessa tilastollista keskivertoelämänkulkua elävällä nuorella on elämässään noin kuuden vuoden jakso, jossa hän ei ole enää lapsuudenkodistaan riippuvainen, vaan asuu yksin tai kumppanin kanssa, mutta ei ole vielä perustanut perhettä. Nuoruus ymmärrettynä itsenäistymisen aikana on tilastollisesti pidentynyt molemmista päistään. (Paju & Vehviläinen 2001, 74–75.) Nykyiselle nuoruudelle on Cavallin ja Gallandin (1995) mukaan tyypillistä, että eri elämänvaiheista toiseen siirtyminen ei ole yhtä helppoa ja selvää kuin ennen. Eri elämänvaiheiden välille on muodostunut rajatilanteita, esimerkiksi työttömyyden vuoksi, jotka voivat kestää vuosia. (Puuronen 1997, 152–153.)

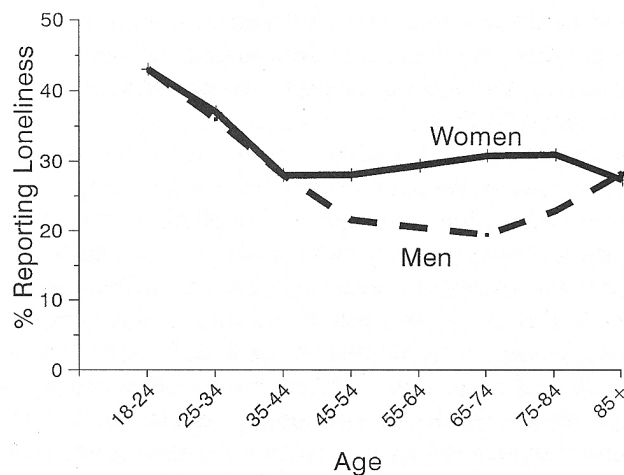
Uusitalon (1991, 250–251) mukaan tutkimuksissa voidaan havaita muutamia yleisiä kehysteorioita, joiden puitteissa nuorisoa ja nuoruusiän ilmiöitä, nuoruudessa havaittavia muutoksia tulkitaan. Näitä ovat 1) ihmisen elämänvaiheteoriat ja 2) ikärooliteoriat sekä 3) yhteiskuntien sosiaalishistorialliset kehityksenmuutokset. Elämänvaiheteorian alkuperäiset versiot kehittivät psykologit. Sosiologit alkoivat näiden lisäksi tai sijasta käyttää sosiaalisia, ikärooleihin tai yhteiskunnan normeihin viittaavia kriteereitä, joissa verrataan ihmisen ja sosiaalisen ympäristön suhteiden muutoksia siirryttäessä ikäroolista toiseen. Yhteiskunnassa nopeiden muutosten aikana eivät pelkät ikärooliselitykset riitä. Nuoruuden ilmenemismuodot ja nuorten ikäluokkien kokemuksia voidaan tällöin selittää sosiaalishistoriallisen kehityksen aiheuttamalla yhteiskunnallisten suhteiden muutoksilla. Nämä vaikuttavat nuoren asemaan, ja muovaavat koko sukupolven ajatus- ja toimintamalleja. Tällöin sosiaalisena lähtökohtateorian onkin sosiohistoriallisen sukupolven, ei enää ihmisten henkilökohtaisen elämänvaiheen eikä ikäroolin viitekehys.

Omassa tutkimuksessani käytetään itse asiassa näitä kaikkia selitysmalleja. Elämänvaiheteorioissa usein käsiteltyjen identiteetin kehittymisen ja minän etsimisen vaiheet ja toisaalta yhteiskunnan sosiaalisiin normeihin viittaavat kriteerit näkyvät ennen kaikkea yksinäisyyden eksistentiaalisissa ja fenomenologisissa tarkastelumuodoissa. Ikärooliteorioihin viittaavat puolestaan ihmis-

suhteiden muutokset nuoruusiän aikana ja niihin liittyvät yksinäisyyden muodot, ennen kaikkea sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Nuorison ja yhteiskunnan suhdetta ja yhteiskunnallisen muutoksen aiheuttamaa yksinäisyyttä kuvataan tutkimuksessani yksinäisyyden aikadimensionaalisuuden sekä kulttuurisen, kollektiivisen sekä normatiivisen yksinäisyyden käsittelyn kautta.

5.3.2 Nuoruus ja yksinäisyys

Nuoruus on elämänvaiheena mielenkiintoinen ja hedelmällinen yksinäisyyden tutkimisen kannalta. Nuoruusajan kehityksen aiheuttamat fyysiset muutokset sekä lisääntyneet emotionaaliset, älylliset ja moraaliset kyvyt, synnyttävät myös yksinäisyyden tunnetta. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että nuoret ovat kaikista ikäryhmistä yksinäisimpiä¹⁰⁵. Esimerkiksi Perlman ja Landolt (1999, 334–334) toteavat useita eri-ikäisten yksinäisyyttä koskevia tutkimuksia läpikäytyään, että yksinäisyys on nuoruudessa yleisempää kuin muissa elämänvaiheissa (ks. kuvio 6).



KUVIO 6 Eri-ikäisten yksinäisyys kuuden survey-tutkimuksen perusteella (N = 18 682).¹⁰⁶

Sen sijaan yksinäisyyden syyt saattavat vaihdella iän mukaan.

(...) Yksinäisyys on pahimpia asioita mitä elämässä voi sattua. Varsinkin, jos se tulee osaksi nuoruusvuosina...(.) (467) 27111998.

¹⁰⁵ Brennan 1982, Gaev 1976, Hartog 1980, Ostrov & Offer 1978, Perlman & Landolt 1999, Pylkkänen 1984, Robert 1973, Rubenstein & Shaver 1982, Schultz & Moore 1988 sekä Weiss 1973.

¹⁰⁶ Perlman & Landolt (1999, 334) viittaavat mm. Perlmanin (1991) metatutkimukseen.

Yksinäisyyden tuntemusten on joissakin tutkimuksissa todettu myös vähenevän iän myötä¹⁰⁷. Mielenkiintoinen on myös Sullivanin (1953) väite, että yksinäisyyden tunne esiintyisi ensi kertaa vasta varhaisnuoruudessa, jolloin kehittyy intiimisyyden tarve aikaisemmin kehittyneiden hellyyden ja hyväksynnän tarpeiden lisäksi.¹⁰⁸ Suuri osa lasten ja nuorten yksinäisyyttä koskevasta tutkimuksesta onkin perustunut aikuisten yksinäisyyttä tutkivaan teoretisointiin. Tällöin on oletettu, että myös lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkittaessa ja selitettäessä päisivät samat rakenteet ja prosessit. Sippola ja Bukowski (1999) eivät kuitenkaan usko näin olevan. Nuoruusiän yksinäisyyttä ei ole mahdollista ymmärtää pelkästään aikuisten termein eikä aikuisten kokemusmaailmasta käsin. Paitsi aikuisten myös lasten ja nuorten sosiaalisissa ja persoonallisissa tarpeissa, taidoissa, ja suuntautumisessa on eroja. Nämä ominaisuudet ja rakenteet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi henkilön kokemus ihmissuhteistaan ei synny pelkästään näistä ihmissuhteista sinänsä, vaan myös hänen kulloisestakin tulkinnastaan niistä. Näin ollen kun esimerkiksi henkilön kognitiiviset kyvyt muuttuvat ja kehittyvät, on sillä vaikutuksensa myös hänen tulkintoihinsa ihmissuhteistaan. Tämän vuoksi eri-ikäisiä tutkittaessa tulisi ottaa huomioon myös heidän kulloinenkin kehitystasonsa. (Sippola & Bukowski 1999.) Vertailuja tehtäessä on myös muistettava, että, kronologisesti samanikäiset voivat olla eri kehitysvaiheessa. Kognitiivisen kehityksen myötä nuori yhdistää uusia tunteita, kokemuksia ja odotuksia aikaisempaa moniulotteisemmalla tavalla. Nuoruudessa yksinäisyyden kokemukset ovatkin monimutkaisempia ja abstraktiivisempia kuin lapsuudessa. Myös asioiden syy-seuraus-yhteyksien havainnointi ja pohtiminen kehittyvät. Parkhurst ja Hopmeyer (1999, 69) näkevät yksinäisyyden kokemuksen muuttuvan iän myötä ja sen hahmottuvan uudella tavalla. Tällöin yksinäisyyden kokeminen saa uusia muotoja ja se muuttuu lapsen lyhytaikaisesta fyysisestä erillään olon kokemisesta vähitellen toimintakeskeisempään kyllästymisen tilaan. Nuori saattaa kokea vastavuoroisuuden tai läheisyyden puutetta ja osaa yhdistää nämä lasta paremmin myös yksinäisyyden kokonaiskeston kokemukseen. Yksinäisyyden kokeminen saa myös uusia ulottuvuuksia itsensä ja maailman välisen hahmotamisen kehittymisen myötä. Tällöin itsensä hyväksyminen ja itsensä peilaaminen muiden kautta identiteetti-prosessin osana voivat tuoda yksinäisyyden tunteita, kun nuori kokee ristiriitoja. Erinomainen identiteettiään etsivän yksinäisen murrosikäisen kuvaus:

Blääh! Masentaa ja väsyttää. Arjen harmaus brings me down. Tuntuu, etten saa tehtyä mitään hyödyllistä. Kukaan ei soita tai tekstaa. Kukaan ei varmaan edes muista olemassaoloani. Joskus haluan vain kadota muiden näkyvistä, ajatuksista. Silti kaipaan jotain. Huomiota? Ehkä. Ajatukset ovat yliluonnollisen ristiriitaisia. Mietin taas: mikä minua väioaa? Miksi tunnen kuten tunnen? Nyt tässä kirjoittaessa alkoi jo vähän valjeta. Yritän miettiä vähän aikaa sitten tapahtuneita pieniä ilon hetkiä. Silti ihmiset pelottavat minua. Minä itse teen tästä vaikeaa. En

¹⁰⁷ Gutek et al. 1980; Bhogle 1991. Tietenkin vanhusten määrän kasvaessa ainakin laitostuneet vanhukset ryhmänä kokevat entistä enemmän yksinäisyyttä.

¹⁰⁸ Sitä väitettä vastaan, että yksinäisyyden kokemista esiintyisi ensimmäistä kertaa vasta nuoruudessa (mm. Sullivan), ks. Burgess et al. 1999, 109-134; Youngblade et al. 1999, 135-152; Parkhurst & Hopmeyer 1999, 64.

saisi miettiä liikaa. Kai minulla on se murrosikä tai jotain. En ole lapsi, en aikuinen. En pysty irrottautumaan "lapsellisista" jutuista. En halua olla aikuinen. Eikö me kaikki voida olla vaan ihmisiä? Ne nuoret, jotka ovat jo aikuistuneet, ovat ehkä jo muuttaneet kotoa, löytäneet työpaikan, puhuvat vain "aikuisten juttuja". Ei voisi vähempää kiinnostaa. Kuten sanoin: arjen harmaus brings me down. Mielikuvituksetonta rutiinia. Masentaa taas. Tulen hulluksi ilman musiikkia ja sitä tunnetta, minkä se minulle antaa. Eihän se tietenkään riitä. Tarvoitsen ihmisen, jonka seurassa olisi vain yksinkertaisesti hyvä ja turvallinen olo. Mietin äsken ulkona kadulla kävellessäni, että minulla ei ole mitään tiettyä surun aihetta. Ei ole aihetta edes itkeä, vaikka se voisi olla paikallaan. Minua ahdistaa tämä tyhjyys. Tiedätkö, mitä tarvoitsen jatkuvasti? Moitivia. Ilman sitä mikään ei tunnu menevän oikein. (630) 24091999.

Eksistententiaalis-normatiivisesti yksinäiseksi luokiteltu kaksikymmentäkolmevuotias kirjoittaja pohtii:

Lapsuuden jälkeen minulla on ollut vaikeuksia sopeutua aikuisten maailmaan. Raakaa kilpailua opiskelu- ja työpaikoista – jopa Elämänkumppaneista...Yhteiskunta pystyy tarjoamaan minulle sen, mitä jää toisilta jäljelle. Vastapainona voisin rohkeuden avulla tehdä elämästäni persoonallisen – siis itseni näköisen. Pahinta on kuitenkin tämä ällöttävän seisahtunut, saamaton olotila, jossa juna odottaa, mutta en uskalla siihen hypätä. 609) 27081999.

5.3.2.1 Nuoruusiän kognitiivisesta kehityksestä, minuudesta ja yksinäisyydestä

Monenlaiset persoonaan, tilanteeseen ja paikkaan liittyvät tekijät ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen ja saattavat jopa lisätä yksinäisyyden kokemista. Sellaiset tekijät lisäävät yksilön mahdollisuutta tulla yksinäiseksi ja vaikeuttavat tyydyttävien sosiaalisten suhteitten saavuttamista tai ylläpitoa.

Nuoruuden aikana kognitiiviset kyvyt ja sitä myötä abstrakti ajattelu kehittyvät. Asiat aletaan nähdä moniulotteisempina ja suhteellisina, ajassa ja paikassa sijaitsevinä, asioiden suhteen nähdään erilaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. (Sippola & Bukowski 1999, 283–284.) Nuori voi kokea eksistentiaalista yksinäisyyttä, kun hän huomaa olevansa itse vastuussa tekemisistään ja päätöksistään. Kognitiivisella kehityksellä on vaikutuksensa myös nuoren minäkuvaan. Nuori tulee tietoiseksi omasta erityisyydestään ja sitä myötä viimekätisestä eristyneisyydestään muista ihmisistä. Nuoren yksilöllistymiskehityksellä on tätä kautta oma emotionaalinen hintansa. (Larson 1999, 247.) Yksinäisyyden tunnetta saattaa syntyä, kun havaitaan myös muiden ihmisten omaavan vastaavanlaisesti omat, muista erilliset minuutensa. Toisaalta tämä mahdollistaa myös muiden ihmisten tunteisiin ja ajatuksiin samaistumisen ilman oman identiteetin menettämisen uhkaa. Samalla kun tuntemus minuudesta muista erillisenä kehittyi, on kuitenkin tärkeää, että säilyy tuntemus läheisyydestä ja yhteydestä tärkeimpiin lähimmäisiin, kuten omiin vanhempiin, sisaruksiin ja ystäviin. (Sippola & Bukowski 1999, 284–285.)

Nuori joutuu etsimään tasapainon paitsi oman sisäisen minuutensa suhteen, myös sen suhteen, mitä muut ajattelevat ja miten muut suhtautuvat tähän minuuteen. Tällöin nuori saattaa tuntea erillisyyttä paitsi suhteessa muihin, myös suhteessa oman minuutensa eheyteen. Nuori havaitsee oman minuutensa monimutkaisuuden ja mahdollisten minuuksien kirjon. Tällöin haasteena

on yhdistää ja koordinoita sekä yksityinen että julkinen minä. (Sippola & Bukowski 1999, 286.)

Tähän elämänvaiheeseen liittyy myös uusia tapahtumia ja tilanteita, jotka saattavat vaikeuttaa minuuden integrointi- ja tasapainotustehtävää. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ala-asteelta yläasteelle tai yläasteelta lukioon siirtyminen. Tällöin myös ystävyys- ja vertaisryhmät muuttuvat rakenteeltaan. Uusia ystäviä ja toisen sukupuolen edustajia tulee lapsuudenystävien tilalle tai rinnalle. Heillä saattaa olla erilaiset odotukset nuorta kohtaan ja he saattavat kohdella nuorta toisin kuin mihin hän on aiemmin tottunut. Nuorelle tulee myös aivan uudenlaisia rooleja, esimerkiksi tyttö- tai poikaystävävä toimiminen. Toisaalta suhteessa omiin vanhempiinsa nuorella on useimmiten yhtämittainen ja yhteinen historia ja vanhempien odotukset ja toiveet nuorta kohtaan saattavat olla muuttumattomat aiheuttaen ristiriitaisia ajatuksia ja hajaannusta minäkuvaan. Vaikka monien ristiriitaistenkin roolien omaksuminen onkin osa nuoren normatiivista kehitystä, saattaa tällainen jakaantuneen minän tunne aiheuttaa myös yksinäisyyden tunnetta, koska voidaan ajatella, että "todellista minää" ei kukaan koskaan tule tuntemaan. (Sippola & Bukowski 1999, 286–287.)

5.3.2.2 Ihmissuhteiden muutoksista ja yksinäisyydestä nuoruudessa

Lapsuudessa ihmissuhteisiin liittyvät tarpeet ovat konkreettisia ja ne voivat olla esimerkiksi huomion tarpeen tyydyttämiseen liittyviä tai leikkikaverin etsintää. Lapsi haluaa harvoin olla esimerkiksi yksin. Tällöin yksinäisyyden tunne syntyy jo pelkästä yksinjäamisestä. Iän myötä yksin olemista siedetään paremmin ja toisinaan yksinoloon hakeudutaan vapaaehtoisesti. Nuoruudessa ihmissuhteista muodostuu ryhmiä ja niissä aletaan toimia tietoisemmin jonkin joukon jäsenenä. Tällöin syntyy liittoumia, puolustajia, vihollisia ja uskottuja. Silloin yksinäisyyden tunne syntyy esimerkiksi konfliktin ja välien rikkoontumisen vuoksi. Myös tarpeettomuuden tunne, uskotun puuttuminen tai joukosta poissulkeminen aiheuttavat yksinäisyyden kokemuksia. Nuoruudessa ihmissuhteet saavat yhä uusia muotoja ja niihin liittyy myös uusia arvoja, kun nuoret etsivät itselleen tärkeiden arvojen ja ideologioiden jakajia. Tällöin yksinäisyyden tunne syntyy esimerkiksi psykologisen etäisyyden tunteen kokemisen, puhekumppanin puutteen, juurettomuuden tunteen tai sosiaalisen epäonnistumisen vuoksi. Myös tunne siitä, että kukaan ei ymmärrä tai toive kumppanista ja kumppanin puute aiheuttavat yksinäisyyden kokemuksia.

Nuoruus on minuuden etsimisen aikaa, monien muutosten aikaa, nuorilla on paljon erilaisia toiveita, pelkoja ja odotuksia liittyen tulevaisuuteen. Ihmissuhteet muuttuvat, kokemuksia on vähän ja taidot vielä puutteellisia. Nuoruuteen liittyy myös kokonaan uudenlaisten ihmissuhteiden luominen ja omaksuminen, esimerkiksi seurustelusuhteet. Nuoruus on elämänvaihe, jossa nuori joutuu arvioimaan tuttuja ja turvallisia ihmissuhteita sekä luomaan uusia. Tähän muutokseen sisältyy konfliktien ja ristiriitojen mahdollisuus. Nuori tarvitsee läheisyyttä, avointa keskusteluilmapiiriä ja tunnetta siitä, että hänen asioistaan ollaan aidosti kiinnostuneita. Hän tarvitsee ainakin yhden tärkeän objektisuhteen. Jos vanhemmat eivät kykene täyttämään tätä tehtävää, nuori hakeutuu

kavereiden tai varhaisten seurustelusuhteiden pariin, joissa hän kuitenkin kokee helposti pettymyksiä. Kaverit ja ystävät eivät milloinkaan voi kokonaan korvata vanhempia. Etenkin varhais- ja keskinuoruutta elävä tarvitsee vielä paljon kasvattajiensa huolenpitoa ja rajoja. Yhdessä nuoren kanssa asetetut rajat luovat hänelle tunteen, että hänestä välitetään. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 287.)

Samalla kun etsitään emotionaalista riippumattomuutta vanhemmista, ollaan heistä vielä riippuvaisia. Aalbergin (1991, 236) mukaan lapsuuteen liittyvä pitkäaikainen riippuvuus vanhemmista onkin ratkaistava nuoruusiässä. Tällöin nuori etsii itseään ja kokeilee rajojaan oppositioasenteella, kapinallisuudella ja vastustuksella sekä äärimmäisyyksiin menemisellä. Nuori heilahtelee riippuvuuden ja epätoivoisten itsenäistymisyritysten välillä. Protestoiminen johtaa usein yhteenottoihin nuoren ja hänen vanhempiansa välillä. Kehitykselle väistämätön irrottautuminen jättää nuoren helposti yksinäiseksi ja ajelehtivaksi. Useimmiten on kuitenkin niin, että sen minkä nuori menettää, sen hän korvaa uusilla ihmissuhteilla ja uusilla sisäisillä rakenteilla. Kun ihmissuhteet jäsenyivät uudelleen, löytää hän myös uuden suhteen vanhempiinsa. Tällöin ei ole enää kyseessä lapsenomainen suhde vanhempiin vaan uudelleen muotoutuva nuoren aikuisen suhde aikuisena koettuihin vanhempiin. (Aalberg 1991, 236–237.) Goossens ja Marcoen (1999, 229) painottavatkin nuoren kehitysvaiheen huomioon ottamista, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää yksinäisyyden syitä ja seurauksia, esimerkiksi juuri eri kehitysvaiheessa olevien nuorten ihmissuhdetarpeiden kautta ja kannalta.

Turvallisen aikuissuhteen lisäksi nuoret alkavat myöhemmin kaivata ja tarvita läheistä ja luotettavaa ystävää, jonka kanssa puhua omasta elämästään, sosiaalisista ja filosofisista kysymyksistä sekä tulevaisuuden suunnitelmistaan. He tarvitsevat myös kykyjä, joiden avulla he voivat luoda ja ylläpitää tällaisia läheisiä suhteita. Kykenemättömyys tällaisiin luottamuksellisiin suhteisiin, muille uskoutumiseen, on usein yksinäisyyden syynä. (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 73.)

Miten vaikeaksi voi muodostua kertoa jotakin, mikä liittyy itseen: tunteita, ajatuksia, tekemisiä, toiveita. Miten helpottavalta tuntuisi, kun uskaltaisi luottaa ja puhua jollekin, eikä vain pyöritellä asioita omassa mielessä.(...) (511) 12021999.

*(...) Minulla ei ole sellaisia kavereita, jotka kuuntelisivat, eikä ylipäätään kukaan kuuntele. (...)
(742) 21032000.*

Vanhemmista irrottautumisessa ikätovereitten merkitys onkin keskeinen. Tähän perustuvat nuorisoryhmät ja koko nuorisokulttuurin rakentuminen. Yhdessä ne muodostavat sen pohjan, josta luodaan välivaiheiden kautta omaa itsenäisyyttä ja omaa identiteettiä. (Aalberg 1991, 237.) Ikätovereiden merkitys identiteetin ja hyväksynnän etsimisessä voi olla paitsi kannustava ja identiteettiä tukeva, myös kielteinen ja aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta jos nuori suljetaan joukon ulkopuolelle tai häntä kiusataan. On myös valmistauduttava uusille elämäalueille työ- ja perhe-elämää varten. Hyväksytyksi tuleminen on kova, itsetunto ja mielialat vaihtelevat. Jokainen nuoruusiän kriisin osa-alue sisältää yksinäisyyden vaiheita vääjäämättöminä kehityksen etappeina. Jokaiseen kriisiin sisältyy

myös riski siitä, että epäedullisissa olosuhteissa yksinäisyys ei jää ohimeneväksi kehitysvaiheeksi, vaan siihen juututaan vakavammin kiinni siten, että se muodostuu psyykkisen häiriön umpikujan yhdeksi osaksi. (Pylkkänen 1984, 67–68.) Aikuistumisen kriisiä elää 17-vuotias nainen ja kaipaa ymmärtäjää:

(...) Ongelmani on tulevaisuus, aikuistuminen ja itsenäistyminen...Tunnen itseni yksinäiseksi ja siksi olen ollut masentunut ja pyöritellyt itsemurha-ajatuksia päässäni...En omista ystävää, kavereita kylläkin. (...) (593) 28071999.

Samaan aikaan myös nuorten ikätoverit käyvät läpi omia kehitysvaiheitaan ja voivat olla kehitysvaiheestaan riippuen eri tilanteessa ikätovereihinsa ja yksinäisyyden kokemisen nähden. Tästä seuraa monenlaisia konfliktin ja kohtamattomuuden mahdollisuuksia. Voi käydä esimerkiksi niin, että paras ystävänsä aloittaa seurustelun, joka vie kaiken ajan. Tällöin ystävä voi kokea itsensä jätetyksi ja hylätyksi, kun hänelle ei enää riitä huomiota:

(...) Viime keväänä entinen paras ystäväni alkoi seurustella, ja lyhyen tuttavuuden jälkeen muutti toiselle paikkakunnalle poikaystävänsä luo. Tämä todellakin muutti suhdettamme. Toisin ystävytemme oli ehkä alkanut rakoilla jo aiemmin ja olimme muutenkin kasvamassa erillemme, mutta tuo seurustelu erotti meidät lopullisesti. En voi väittää, ettenkö olisi lainkaan kateellinen ystäväni suhteesta. Kyllä minäkin tahtoisin löytää kumppanin. Kuitenkin olen myös iloinen hänen puolestaan, enkä missään nimessä haluaisi jättää häntä vain sen takia, että olisin katkera hänen onnestaan. Yhtäkkiä hän vain onkin paljon minua kokeneempi asioissa; hänellä on vakituinen suhde. Tuntuu, etten pysty enää kertomaan hänelle lapsellisista salaisista ihastuksistani. Ystäväniäkään ei hehkuta minulle asioita poikaystävästään. Kuitenkin toivoisin, että olisimme voineet joskus keskustella asiasta. Tunnen jääneeni täysin ulkopuolelle ystäväni elämästä. En enää tiedä, miten suhtautua häneen - saati sitten hänen poikaystävänsä. Minulla on todella ikävä ystäväni. Olimme kuin paita ja peppu, ja pystyimme puhumaan mistä tahansa. Kuitenkin väsyin vähitellen ottamaan häneen yhteyttä. Hänellä kun ei koskaan ollut aikaa minulle.(...) (552) 27041999.

Ei ole siis vaikeaa kuvitella, että yksinäisyyden tunteet ovat olennainen osa nuoruutta. Nuoruusiän yksinäisyys on kuitenkin myös normaali ja välttämätönkin välivaihe kohti kypsää, aikuista kykyä ihmissuhteisiin. Tutkimalla nuorten yksinäisyyttä voisi ajatella löytävänsä jotain olennaista yksinäisyyden kokemisesta.

5.4 Yksinäisyys ja aikaulottuvuus

5.4.1 Yksinäisyyden aktualisoitumisen kontekstitekijöitä

Yksinäisyyden kokemisessa on aina kysymys prosessista. Olennaisen tärkeätä yksinäisyyden kokemisen ymmärtämisen kannalta on sen ajallisen ulottuvuuden tarkastelu. Yksinäisyyden tunne syntyy, kestää ja loppuu. Andersson (1986) esittää yksinäisyyden tuntemuksen hetken muodostuvan itsestä ja/tai rakenteista vieraantumisesta sekä sosiaalisista suhteista vieraantumisesta. Näistä seuraa merkityksettömyyden ja tarkoituksettomuuden tunne, joka koetaan aktualisoituneena olemassaoloon liittyvänä yksinäisyyden tunteena. Viime kädessä yksinäisyyden subjektiivisen ajallisen kokemisen hetki konstituoituu

menneisyyden tekojen, tapahtumien, kokemusten ja rakenteiden sekä tulevaisuuden odotusten, tavoitteiden ja toiveiden summana.

5.4.2 Yksinäisyyden tunteen syntyä edeltävistä tekijöistä

Yksinäisyyden syntyyn johtavissa tekijöissä voidaan erottaa kaksi luokkaa. Ensimmäinen sisältää tapahtumat tai muutokset, jotka välittömästi jouduttavat yksinäisyyttä, esimerkiksi rakkaan ihmisen kuolema. Toiseen luokkaan kuuluvat tekijät, jotka lisäävät yksilöiden mahdollisuutta altistua yksinäisyydelle pidemmäksikin aikaa. Näitä ovat persoonatekijät ja toisaalta erilaiset tilanne- ja ympäristötekijät.

5.4.2.1 Yksinäisyydelle altistuminen ja menneisyyden kokemukset

Yksinäisyyden tunteen syntyä edeltävät, tilanteesta riippuen ja yksinäisyyteen painoarvoltaan vaihtelevasti vaikuttaen, erilaiset menneisyyden kokemukset. Menneisyyden kokemukset muodostavat pohjan yksilön myöhemmälle kehitykselle. Lapsuuden turvattomuuden ja hylkäämisen kokemukset altistavat myöhemmällekin yksinäisyyden kokemiselle. Turvatuksi ja hyväksytyksi itsensä kokenut omaa paremmat lähtökohdat elämälle kuin jo lapsena hylätyksi tai laiminlyödyksi joutunut, joka on pahimmillaan kokenut yksinäisyyttä koko elämänsä ajan.

(...) Oma lapsuuteni: olin yksin, vaikka minulla oli perhe. Minulle ei osoitettu rakkautta ja huolenpitoa. Kasvoin ja vaihdoin koulua, koska muutimme. Minulle ei muodostunut mitään ystävyysyhteitä; olin yksin perheeni kanssa. (...) (1052) 16112001.

(...) Opin ymmärtämään, että jo varhaislapsuudessa minua kiusannut jatkuva yksinäisyyden tunne johtui yksinhuoltajaäidistäni, joka kävi kahdessa työssä. Olin illat ja yöt pirun yksin, vailla aikuisen läsnäoloa.. (...) (129) 25061996.

(...) Lapsuudestani muistan parhaiten ainaisen syyllisyyden tunteen ja vaikeuden olla olemassa. Koko ajan koin olevani taakka ja haittaavani vanhempieni elämää kolmen sisarukseni kanssa. Kaikki, mitä tein, oli väärin; mitään, mitä sanoin, ei kuunneltu... Vanhempainilloissa, päättäjäsissä, pikkujouluissa, missään vanhempiani ei koskaan näkynyt. Aina olin yksin... Kun lopulta, aivan liian myöhään muutin, otin veljeni mukaani. Kotona pidettiin melkein juhlat kun meistä päästiin eroon; vihdoinkin näin äitini hyvällä tuulella. Muuttoa edeltävänä iltana isäni vielä haukkui minut. (...) (863) 21112000.

Aiemmat kokemukset vaikuttavat minäkuvaan ja oman paikan etsimiseen ja hahmottamiseen maailmassa. Esimerkiksi koulukiusattu kokee itsensä ulkopuoliseksi ja menettää helposti luottamuksensa muihin ihmisiin. Tämä vaikuttaa tietysti itsetuntoon ja jättää pysyvät jäljet myöhempäänkin suhtautumiseen muihin ihmisiin ja elämään yleensä. Viime kädessä on kysymys itsensä hyväksymisestä, itse- ja omanarvontunnosta. Menneisyyden kokemukset elämässä vaikuttavat myös käyttäytymiseen ja samalla myöhempiin ihmissuhteisiin, esimerkiksi kykyyn luoda ja ylläpitää niitä. Lapsuuden epävakaa perheolot ja vanhempien kyvyttömyys luoda turvallista lapsuutta luovat lapselle epävarmuuden tunteen ja aiheuttavat usein vaikeuksia myöhemmissä nuoruuden ja

aikuisuuden ihmissuhteissa. Häpeäntunnetta ja yksinäisyyden tunnetta on voinut luoda esimerkiksi vanhempien liika alkoholinkäyttö.

(...) Lapsuuteni ja nuoruusvuoteni kasvojin henkisesti hyvin ahdistavassa kodissa, tunnevammaisessa perheessä, missä ei ollut tilaa omille tunteille. Tulen aina muistamaan, miten koko ajan piti pelätä, onko isä kännissä. Hän ei ollut väkivaltainen fyysisesti, ainakaan en muista kuin muutaman kerran muusta kuin henkisestä väkivallasta. Kukaan ei kuitenkaan jaksu kuunnella humalaisen syyttelyä ja haukkumisia!... Koskaan en uskaltanut tuoda ketään kaveria meille kylään. Tosin ei niitä kavereita oikeastaan ole ollutkaan. Tätä kaikkea on aina pitänyt ja pitää salailla. Minusta on kasvanut fyysisesti aikuinen, mutta sisimmässäni olen yhä lapsi, joka itkee äitiä...Tunne-elämäni ei ole kehittynyt kuten muilla. En pysty muodostamaan parisuhdetta, eikä ystäviäkkään helposti löydy huonon itsetunnon vuoksi. (...) (963) 08052001.

Tutkijat ovat yleisesti yhtä mieltä yksinäisyyttä edeltävistä tekijöistä, mutta mielipiteet eroavat siinä, miten he käsitteellistävät yksinäisyyteen johtavan prosessin. Siten esimerkiksi muuttuneet ihmissuhteet voidaan nähdä puutteellisina, koska ne eivät enää täytä sosiaalisia perustarpeita tai henkilökohtaisia toiveita¹⁰⁹ tai koska ihmissuhteiden muutos vähensi sosiaalista tukea. (Peplau & Perlman 1982, 9.)

Seuraavassa jatketaan yksinäisyyden kokemisen prosessin käsittelyä empiirisen aineiston avulla. Yksinäisyyden ajallista kokemista voidaan tarkastella useallakin tavalla. Seuraavassa ensimmäiseksi ajallisen kokemisen lähestymistavaksi on valittu yksinäisyyden kokemisen prosessin kontekstitekijöiden kuvaaminen. Aluksi kuvaillaan yksinäisyyden alkamishetkiä aineistoesimerkkien ja tilastoinnin avulla. Ensiksi kuvataan yksinäisyyden ajallisen aktualisoitumisen hetkiä. Yksinäisyyden tilallisella aktualisoitumisella puolestaan viitataan paikkaan, jossa kokija havaitsee yksinäisyytensä. Sitten siirrytään yksinäisyyden tilanteeseen aktualisoitumiseen, jossa kuvataan tilanteita, missä yksinäisyyden tunne konkretisoituu. Tilanteen kuvausta täydentää sen kuvaus, mitä kirjoittaja on juuri ollut tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu. Olennaista on yksinäisyyden ja sen kokemisen määrittäminen institutionaalisesti. Tiettyihin tilanteisiin, ajankohtiin ja paikkoihin liittyy erilaisia toiveita ja odotuksia, jotka muokkaavat ja säätelevät yksinäisyyden kokemuksia ja niiden aktualisoitumista. Myöhemmin, luvussa 5.4 "Yksinäisyys ja aikaulottuvuus", käsitellään yksinäisyyden ajallista kestoa.

5.4.3 Yksinäisyyden tunteen aktualisoituminen

Erityisen mielenkiintoinen ja merkittävä on se hetki, jolloin yksinäisyyden tunne konkreettisesti aktualisoituu. Se voi tapahtua välittömästi jossakin tilanteessa esimerkkinä mainittakoon lapsi, joka leikkii yksin omassa rauhassaan, kunnes pelästyy ja etsii äitiään hakeakseen turvaa. Henkilö on myös voinut olla jo pitkään potentiaalisesti yksinäinen, mutta esimerkiksi jokin tilanne voi aktiivoida yksinäisyyden tunteen. Esimerkiksi osallistuminen ystävän, ikätoverin häihin, nuoren yksin viettämä perjantai-/lauantai-ilta, lesken muisto edesmen-

¹⁰⁹ Yksilölliset tekijät vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Sama määrä samanlaisia ihmissuhteita vaikuttaa ihmisten yksinäisyyden kokemuksiin eri tavalla.

neestä kumppanistaan. Jos on enemmän tai vähemmän koko elämänsä aikana kokenut yksinäisyyden tunnetta jo lapsuudesta alkaen, ei yksinäisyyden alkamishetkeä voi yleensä tarkasti määrittää.

Jones kumppaneineen (1996) tutki tilanteita, joissa opiskelijat kokivat yksinäisyyttä ja luokitteli ne kuuteen kategoriaan: (1) erossaolo (esimerkiksi erossaolo perheestä opiskelun aikana, 57 %), (2) yksinolo (esimerkiksi yksinolo yöllä, 45,3 %), (3) passiivinen hylkääminen (esimerkiksi se, ettei ole tullut kutsutuksi bileisiin, 43 %), (4) aktiivinen hylkääminen (esimerkiksi poikaystävä jättänyt, 30,2 %), (5) henkilökonflikti (esimerkiksi vanhempien kanssa riiteleminen, 25,6 %), (6) sosiaalinen eristyneisyys (esimerkiksi ei ole ystäviä tai seurustelukumppania, 22,1 %).

Hymel ja kumppanit (1999) tutkivat lasten (8–13-vuotiaita) kuvauksia yksinäisyydestä ja löysivät fyysisen yksinäisyyden lisäksi viisi psykologista etäännyttämistä kuvaavaa osa-aluetta: a) *konflikti* (conflict), esimerkiksi kaikki kääntyvät vastaan; b) *hylkääminen* (rejection), esimerkiksi muut jättävät yksin syömään, kiusaaminen; c) *lojaliteetin rikkominen* (broken loyalties), esimerkiksi ystävä ei enää välitä, vaan viettää aikaansa muiden kanssa; d) *halutusta joukosta pois sulkeminen* (exclusion), esimerkiksi pelaaminen niin, ettei oteta joukkoon mukaan; e) *vähättely* (being ignored), esimerkiksi tärkeät ystävät eivät kuuntele. Nämä tuntemukset liittyvät usein myös nuorten yksinäisyyden kokemiseen.

Yksinäisyyden aktualisoitumisen hetkessä tiivistyvät monet tunteet, toiveet, pelot. Kyse on erityisestä hetkestä tai tilanteesta, joka on kivulias muistutus omasta, pitkäänkin jatkuneesta yksinäisyydestä tai vasta ensi havainto omasta tilanteesta. Yksinäisyyden alkamishetken tarkastelulla voisi kuvitella löytyvän jotakin olennaista siitä, mitkä tekijät erityisesti saavat yksinäisyyden tunteen esille. Seuraavassa esittelen yksinäisyyden aktualisoitumisen hetkeen liittyviä kontekstitekijöitä, mm ajallisia, tilallisia ja tilanteisia tekijöitä. Aluksi kuvaan kuitenkin yksinäisyyden alkamishetken kuvauksia.

5.4.3.1 Yksinäisyyden alkamishetken kuvauksia

Omassa aineistossani kirjoittamisen kannalta mielenkiintoista on kertomusrakenne: yksinäisyyden alkamishetkeä kielen tasolla kuvattaessa käytetään metaforia, kulminaatiopisteenä yksinäisyyden alkamishetki. Kyseessä on narratiivi jonka oleellisin asia tapahtuu alussa. Ratkaisu ei välttämättä ole niin draamaattinen, että siitä enää kirjoitettaisiin. Parisuhteen alkaminen onkin ehkä jo uusi kokemus, myöhemmin kenties kirjoitettavakin tarina. Joskus yksinäisyyden aktualisoitumisen hetkeen liittyy viiltävä kokemus omasta olemassaolosta:

(...) *Yksinäisyyteen on piilotettu ikuisuuden portti! Kun yksinäisyys paljastaa tuskan, eikö silloin tiedäkin olevansa elossa? (...)* (438) 02101998.

Sadlerin ja Johnsonin (1980, 38–39) mukaan itsensä tiedostamisen merkitys yksinäiselle on erityisen tärkeää silloin, kun se yhdistyy hänen syvimpiin hen-

kilökohtaisiin odotuksiinsa.¹¹⁰ Yksinäisyys voi aiheuttaa monenlaisia turhautumia, mutta pahimpia ovat ne, jotka liittyvät toteutumattomiin odotuksiin. Yksinäisyyttä tuntiessaan yksilö tuntee olevansa ulkopuolinen, muista irrallaan oleva, unohdettu, ei-haluttu tai tarpeeton. Nämä tunteet ovat usein katkeria, koska ne ovat vastoin odotuksiamme. Olemme sosialisatiota kautta oppineet odottamaan ja arvostamaan yhteisyyttä ja yhdessä toimimista, henkilökohtaisten suhteiden tasolla odotamme ystävyysuhteita ja toveruutta. Muillakin elämänalueilla odotetaan asioiden koossapysymistä ja yhteenkuulumista, kun taas yksinäisyys viittaa siteiden löystymiseen ja/tai niiden puuttumiseen. Vahva yksinäisyyden tunne, erityisesti pidempään jatkuessaan, saa yksilön tuntemaan itsensä "kodittomaksi" kaikkialla. Henkilökohtaisen aikadimension tasolla yksinäisyyden tunne fragmentoi ajallisen jatkumon yhtenäisyyden ilmaisten joko katkosta menneeseen tai kuilua suhteessa tulevaisuuteen.

(...) kotiin palattuani lakkaan olemasta unohdun ja sekapäisenä elämän liekin roihutessa suurempana kuin koskaan tässä tyhjyydessä punaan huuleni yksinäistä iltaa varten kurotan saadakseni kiinni tästä päivästä. (...) (98) 19121995.

(...) Ravintolaan lähtiessä olo on toiveikas ja mieli korkealla, mutta takaisin tullessa mieli on maassa ja taas on odotettavissa yksinäinen työviikko. (...) (142) 10091996.

(...) Katselin, kuinka erilaiset nuoret pitivät hauskaa pienissä tai vähän isommassa porukoissa. Tunsin itseni jotenkin orvoksi kaikkien niiden ryhmien keskellä. "Lievä rytmihäiriöni" johtui siitä, että huomasi jälleen kerran olevani yksin. (...) (617) 07091999.

(...) Jos olisitte jossakin vieraassa maassa, niin yksinäisyys on aina teidän ympärillänne ja ihan lähellä. (...) (7) 08071994

Joskus yksinäisyys aktualisoituu menneitä tapahtumia, kuten eroa muistellessa ja yksinäisyys tuntuu olevan koko ajan läsnä:

(...) Minun seurusteluni päättyi noin kuukausi sitten ja vieläkin tuntuu vaikealta olla yksin. Kaikki ihmiset eivät todellakaan osaa nauttia vapaudestaan. En ymmärrä, mitä nautintoa on olla yksin; haluaisin olla yhdessä ja sitoutunut. Kun joka solulla kaippaa läheisyyttä ja hellyyttä, niin siitä on nautinto kaukana. Tuntuu, että kaikki asiat, esineet ja tapahtumat muistuttavat hänestä. Mihinkään ei pääse pakoon muistojaan. Ajatukset kiertävät päivästä toiseen samaa rataa ja tuska ei hellitä. Sanotaan, että aika parantaa. Mutta kuinka kauan täytyy odottaa, että yksinäisyyden ja kaipuun tunne helpottaa? (...) (518) 26021999.

Yksinäisyys palaa kaipauksena ja muistoina seuraavassa yllättävän menetyksen kokeneen kirjoituksessa:

Voiko olla kauheampaa kuin rakkaan ihmisen menettäminen? Yhtenä päivänä vietät unohtumattomia hetkiä, nautit hänen seurastaan, ja sitten... Ensimmäinen hetki hiljaisuutta ja epätietoisuutta, sitten murskaava tieto: hän ei tule enää ikinä takaisin! Jäät miettimään, voisiko asia olla toisin, jos... Miksi päästin yksin, miksi juuri nyt. Nyt tiedän: jokainen ero voi olla se viimeinen! Muistelet suudelmaa ennen kuin hän lähti, sanoja, joita hän sanoi. Oliko ilmassa aavistus lopusta, tiesikö hän tunsiko jotain? Koskaan en saa tietää, ja ajatukset kiertävät kehää piinatun minut hengiltä. Menen tyhjiin kotiin. Istun sängyllä ja löydän pitkän, mustan hiuksen. Kahvikuppi keittiössä, tumppeja parvekkeella. Naulakosta puuttuu nahkatakki ja kypärä, bootsit

¹¹⁰ On viitteitä siitä, että yksinäisten odotukset ja toiveet ovat muita idealisoidumpia ja romantisoitumpia (ks. Jones, Carpenter & Quintana 1985; Jones 1982, 243–252).

eteisen lattialta. Miten nyt jatkan? Mitä kerron syntyvälle lapsellemme? Toivon sinulle, lapseni, että annat elämälle anteeksi. Sinä ihminen, jos kuulet tuskan äänessäni ja näet sen silmistäni, ehkä havaintosi ovat oikeat! Kuolema ei aina ole armollinen. (616) 07091999.

5.4.3.2 Yksinäisyyden ajallinen aktualisoituminen

Aineistossani yksinäisyyden ajalliseen kokemiseen liittyvät kuvaukset olivat esimerkiksi seuraavanlaisia: "yksinäisyys aina ympärillä", "olin aina yksin", "niin monta yksinäistä vuotta olen joutunut elämään", "herään krapulaiseen lauantaiamuun, taas yksin", "kuinka kauan ihminen jaksaa yksin ennen kuin seinät kaatuvat päälle", "yksinäinen taipaleeni", "usein tuntuu, etten jaksaa enää olla yksin", "minua on yksinäisyys vaivannut aina", "minä, yksin kuten ennenkin", "pelkään ikuista yksinäisyyttä", "ikuisesti yksin?"

TAULUKKO 9 Yksinäisyyden ajallinen aktualisoituminen.

| Milloin yksinäisyys aktualisoituu (aika) | | |
|--|-------|---------|
| | Summa | % |
| Illalla, iltaisin | 11 | 26,8 % |
| Yöllä | 3 | 7,3 % |
| Keväällä tai kesällä | 6 | 14,6 % |
| Syksyllä | 1 | 2,4 % |
| Juhlapyhinä | 6 | 14,6 % |
| Viikonloppuisin, vapaa-aikana | 9 | 22,0 % |
| Koko ajan | 5 | 12,2 % |
| Yhteensä | 41 | 100,0 % |

Ajallisesti tarkastellen yksinäisyys aktualisoituu useimmiten iltaisin ja öisin (34,1 %). Myös viikonloput ja vapaa-aika (22 %), sekä juhlapyhät (14,6 %) tuovat yksinäisyyden tunteen esiin. Vuodenajoista kevät ja kesä ovat yksinäisyyden aktualisoitumisen yleisintä aikaa (14,6 %). Osalla kirjoittajista yksinäisyyden tunne on kuitenkin koko ajan läsnä (12,2 %). Sukupuolten välillä tai ikäluokkien suhteen tarkasteltuna ei yksinäisyyden ajallisessa aktualisoitumisessa ole tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei ole myöskään yksinäisyyden ajallisen aktualisoitumisen ja yksinäisyyden dimensionaalisuuskien suhteen.

Ajallisesti tarkastellen yksinäisyyden aktualisoituminen ajoittuu vahvasti vapaa-aikaan. Silloin on myös eniten aikaa pohtia yksinäisyyttään. Suurimmat odotukset sosiaalisen elämän osalta kohdistuvat myös usein vapaa - aikaan ja tällöin yksinäisyyden tunne korostuu, jos suhteissa on puutteita. Juhlapyhien tai viikonloppun yksin viettäminen, kun pitäisi olla yhdessä perheen kanssa tai ulkona kavereiden kanssa, korostavat yksinäisyyden tunnetta:

(...) Kerronpa teille, mitä on todellinen yksinäisyys. Se on sitä, kun joulut, vaput, juhannukset ym. vietetään seinien sisällä yksin. (...) (1280) 15082003.

Erityisesti illat ja yöt herättävät yksinäiset:

(...) Joskus yöllä herään yksinäisyyteen ja itken: Miksi juuri minulle on käynyt näin? (...) (833) 22082000.

Vuodenajoista kevät ja erityisesti kesä liittyvät myös vapaa-aikaan:

(...) Näin kesän tullen huomaan yksinäisyyteni ja elämäni tyhjyyden. Katson kadulla käveleviä ihmisiä, katson käsi kädessä kulkevia pareja, katson iloisesti rupattelevia tyttöporukoita, ja tunnen itseni ulkopuoliseksi. (...) (581) 25061999.

Yksinäisyys voi olla myös siinä mielessä totaalista, että se on mielessä käytännössä koko ajan. Tällainen yksinäisyys voi yhtä hyvin olla johonkin tilanteeseen liittyvää, kuten menetyksen kokeminen:

(...)Tuntuu, että kaikki asiat, esineet ja tapahtumat muistuttavat hänestä. Mihinkään ei pääse pakoon muistojaan. Ajatukset kiertävät päivästä toiseen samaa rataa ja tuska ei hellitä. (...) (518) 26021999.

Yksinäisyys voi olla jo kauan kestänyttä, kroonista yksinäisyyttä:

(...) Kurkkua kuristaa ja rintaa ahdistaa koko ajan, kun tajuan menettäneeni parhaat vuoteni tyhjyyteen. (...) (419) 24071998.

5.4.3.3 Yksinäisyyden tilallinen aktualisoituminen

Yksinäisyyden tilallista aktualisoitumista ei ole juuri tutkittu. Toisinaan yksinäisyyden kokemiseen liittyy jopa ajasta ja paikasta irtaantumisen kokemuksia. Esimerkiksi Gordon (1994, 144–145) kirjoittaa sinkkunaisten eksistentiaalisesta ahdistuksesta, ajasta ja paikasta irrallisuudesta ja tyhjyyden tunteesta, kun elää vain itselleen.

Aineistostani löytyy useita paikkaan ja tilanteeseen liittyviä yksinäisyyden kuvauksia, esimerkiksi: "en ole yksin, mutta yksinäinen", "vanhemmat ajaa yksin sateeseen", "tanssiessani olen yksin, mutta en yksinäinen", "yksinäisyys on ihana olotila silloin kun se on vapaaehtoista", "yksinkään ei ole hyvä olla", "niin moni on sisimmässään yksin, vaikka lähellä ja ympärillä on paljon ihmisiä", "kuinka yksinäiseksi voi itsensä tuntea näin suuren ihmismassan ympäröimänä", "olen yksinäinen miehen ollessa päivät töissä", "minulle ravintolaillat ovat suurta yksinäisyyttä", "tunnen olevani yksin sairauteni kanssa", "unelma haudan yksinäisyydestä", "yksin on vaikeaa", "Ihminen on laumaeläin eikä se tykkää olla liian kauan yksin.", "Jokainen yksin kuljettu polku on liian kapea, jotta sitä kulkien löytäisi perille."

TAULUKKO 10 Yksinäisyyden tilallinen aktualisoituminen.

| Missä yksinäisyys aktualisoituu (paikka) | | |
|---|-------|---------|
| | Summa | % |
| Kaupungilla, pihalla, ulkona | 13 | 31,0 % |
| Kotona | 15 | 35,7 % |
| Vieraassa maassa tai vieraalla paikkakunnalla | 1 | 2,4 % |
| Sairaalassa | 3 | 7,1 % |
| Koulussa, töissä | 4 | 9,5 % |
| Baarissa, ravintolassa, klubilla | 4 | 9,5 % |
| Lasten kanssa kotona | 2 | 4,8 % |
| Yhteensä | 42 | 100,0 % |

Tilallisesti tarkastellen yksinäisyys aktualisoituu useimmiten kotona (35,7 %). Lähes yhtä suuressa määrin yksinäisyys aktualisoituu kaupungilla, pihalla tai ulkona (31 %).¹¹¹ Yksinäisyys aktualisoituu myös baarissa, ravintolassa tai klubilla (9,5 %) sekä koulussa tai töissä (9,5 %) ja sairaalassa (7,1 %). Sukupuolten välillä tai ikäluokittain tarkasteltuna ei yksinäisyyden tilallisessa aktualisoitumisessa ole tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei ole myöskään yksinäisyyden tilallisen aktualisoitumisen ja yksinäisyyden dimensionaalisuuksien suhteen.

Kun tarkastellaan sitä minkä suhteen kokee yksinäisyyttä, suhteessa siihen missä yksinäisyys aktualisoituu, havaitaan, että kotona koetaan usein erityisesti parisuhteeseen liittyvää yksinäisyyttä:

(...) Mitä minä teen tällä hetkellä, 19-vuotiaana, yksin kotona? Miksen ole treffeillä. (...) (720) 11022000.

Kotona koetaan yksinäisyyttä myös ystävien suhteen:

(...) Itken usein, varsinkin viikonloppuisin, kun kaverit ovat miesystäviensä ja perheittensä parissa. (...) (197) 31011997.

Kotona ollaan yksinäisiä myös kuuntelijan puutteessa, suhteessa vanhempiin tai muihin sukulaisiin ja pohtiessa suhdetta arvoihin, muihin ihmisiin ja minuuteen; mikään näistä ei erotu kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi.

Kodin ulkopuolella, kaupungilla, pihalla, ulkona; baarissa tai ravintolassa koettu yksinäisyys liittyy eniten muihin ihmisiin, mutta mikään näistä ei erotu kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi:

(...) Olen kohdannut sen [yksinäisyyden] kaupungilla, kun ympärillä vilisee vieraita ihmisiä. Se on tullut vastaan niissä ihmisissä, jotka hetken katsovat minuun ja väittävät ymmärtävänsä. (...) (33) 27121994.

Kodin ulkopuolella koetaan yksinäisyyttä myös liittyen parisuhteeseen:

¹¹¹ Myös Taimelan (2005, 204) suomalaisten yksinäisyysaiheisia runoja analysoivassa tutkimuksessa tyypillinen yksinäisyyden kokemisen ympäristö on kaupunkiasunto.

(...) *Kun liikun kaupungilla ja näen rakastuneita pareja, sydäntäni raastaa. Minulle tuskin koskaan käy niin, että joku rakastaisi minua. (...)* (607) 20081999.

Koulussa koetaan yksinäisyyttä erityisesti suhteessa vertaisiin. Tämä liittyy koulukiusaamiseen, jota käsitellään toisaalla tässä tutkimuksessa¹¹². Lisäksi kodin ulkopuolella koetaan yksinäisyyttä suhteessa ystäviin, minuuteen ja parhaaseen ystävään, ei kuitenkaan toisiinsa nähden tilastollisesti merkitsevästi.

5.4.3.4 Yksinäisyyden tilanteinen aktualisoituminen

Kun tarkastellaan tilannetta, joissa yksinäisyys aktualisoituu, havaitaan, että se tapahtuu kahdessa päätilanteessa eli joko *ihmisten keskellä* (9,3 %) tai *yksin ollessa* (14 %). Ihmisten keskellä yksinäisyys aktualisoituu erityisesti tilanteessa, kun näkee ihmisiä, joilla on kumppani, näkee ihmisiä pitämässä hauskaa (8,1 %) tai jää tai kokee olevansa joukon ulkopuolinen (4,7 %). Myös hellyyden kaipuu (10,5 %) ja kaverien seurustelu ja kihloihin meno (11,6 %) aiheuttavat tilanteista yksinäisyyden aktualisoitumista. Sukupuolten välillä tai ikäluokittain tarkasteltuna ei yksinäisyyden aktualisoitumisessa ole tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei ole myöskään yksinäisyyden tilanteisen aktualisoitumisen ja yksinäisyyden dimensionaalisuuksien suhteen.

TAULUKKO 11 Yksinäisyyden tilanteinen aktualisoituminen.

| Millaisessa tilanteessa yksinäisyys aktualisoituu | | |
|--|-------|---------|
| | Summa | % |
| Kun näkee ihmisiä, joilla on kumppani | 14 | 16,3 % |
| Kun jää tai kokee olevansa joukon ulkopuolella | 4 | 4,7 % |
| Ihmisten keskellä | 8 | 9,3 % |
| Kun vanhemmat riitelevät | 3 | 3,5 % |
| Kaverit seurustelevat, menevät kihloihin tai naimisiin | 10 | 11,6 % |
| Yksin ollessa | 12 | 14,0 % |
| Kun kaipaisi hellyyttä | 9 | 10,5 % |
| Kuultuaan tulleen petetyksi | 1 | 1,2 % |
| Kiusattuna | 2 | 2,3 % |
| Eron jälkeen | 4 | 4,7 % |
| Kun kumppani on tilapäisesti poissa | 2 | 2,3 % |
| Kun kaipasi tukea ja turvaa | 2 | 2,3 % |
| Kun kaipaisi huomiota | 4 | 4,7 % |
| Kun näkee ihmisiä pitämässä hauskaa | 7 | 8,1 % |
| Työttömänä | 1 | 1,2 % |
| Kun on kokenut tulleen loukatuksi | 3 | 3,5 % |
| Yhteensä | 86 | 100,0 % |

¹¹² Luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

5.4.3.5 Mitä on tekemässä kun yksinäisyys aktualisoituu

TAULUKKO 12 Mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu.

| Mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu | | |
|--|-------|---------|
| | Summa | % |
| Pohtii, ajattelee tilannettaan | 17 | 40,5 % |
| Katselee televisiota | 1 | 2,4 % |
| Menneitä muistella | 7 | 16,7 % |
| Tanssiessa | 1 | 2,4 % |
| Katselee, kuuntelee muita ihmisiä | 15 | 35,7 % |
| Sairaana | 1 | 2,4 % |
| Yhteensä | 42 | 100,0 % |

Oman tilanteen ajatteleminen (40,5 %) ja muiden ihmisten katseleminen ja kuunteleminen (35,7 %) sekä menneiden muistelemisen liittyvät selvimmän yksinäisyyden aktualisoitumisen kontekstitekijöihin, kun verrataan tätä hetkeä siihen mitä kirjoittaja on tällöin ollut tekemässä. Sen suhteen, mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu, ei ole tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä sukupuolten tai ikäluokkien välillä. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei ole myöskään sen suhteen mitä, on tekemässä yksinäisyyden aktualisoitumisen hetkellä suhteessa yksinäisyyden dimensionaalisuuteen, eli sillä ei ole merkitystä, onko kyseessä yksi- vai monidimensionaalinen yksinäisyys.

Kun verrataan sitä, mitä kirjoittaja on ollut tekemässä siihen, millaisessa tilanteessa yksinäisyyden aktualisoituminen tapahtui, havaitaan, että muiden ihmisten katseleminen liittyy havaintoon, että muilla on kumppani, näkee ihmisten pitävän hauskaa sekä kokee jäävänsä joukon ulkopuolelle. Sen sijaan yksin oleminen liittyy ennen kaikkea oman tilanteen pohtimiseen ja hellyyden kaipuuseen.

Yhteenvetona yksinäisyys aktualisoituu karkeasti ajatellen kahdenlaisessa kontekstissa. Ensinnäkin *yksin ollessa*, kun on aikaa pohtia rauhassa omaa tilannetta, yksinäisyyttään. Menneiden muistelemisen saa myös aikaan yksinäisyyden tuntemuksia. Yksinäisyyden aktualisoitumisen hetkiä ovat erityisesti illat ja yöt sekä juhlapyhät. Tilallisesti ajatellen tämä tapahtuu useimmiten kotona ollessa. Toiseksi yksinäisyyden tunne aktualisoituu, *kun on muiden seurassa*. Siis, kun katselee ja kuuntelee muita ihmisiä ja näkee ihmisiä, joilla on kumppani. Tällöin saattaa syntyä kontrasti omalle yksinäiselle tilanteelle, kun näkee muita omasta mielestä ehkä onnellisikin ihmisiä toistensa seurassa. Tilallisesti ajatellen yksinäisyys aktualisoituu tällöin kaupungilla, pihalla tai ulkona.

TAULUKKO 13 Millaisessa tilanteessa yksinäisyys aktualisoituu ja mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu.

| | | Mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu | | | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|--|---------------|---------------|
| | | Pohtii, ajattelee tilannet- taan | Katse- lee televi- siota | Men- neitä muistel- lessa | Katselee, kuuntelee muita ihmisiä | Sai- raana | Yh- teensä |
| Millaisessa tilanteessa yksinäisyys aktualisoituu | Kun näkee ihmisiä, joilla on kumppani | 1 | 0 | 1 | 6 | 0 | 8 |
| | Kun jää tai kokee olevansa joukon ulkopuolella | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| | Ihmisten keskellä | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| | Kaverit seurustelevat, menevät kihloihin tai naimisiin | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| | Yksin ollessa | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| | Kun kaipaisi hellyyttä | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| | Kiusattuna | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | Eron jälkeen | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | Kun kumppani on tilapäisesti poissa | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | Kun näkee ihmisiä pitämässä hauskaa | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| Yhteensä | | 9 | 1 | 5 | 14 | 1 | 30 |

5.4.3.6 Mitä seuraa välittömästi yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta

TAULUKKO 14 Mitä seuraa välittömästi yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta.

| Mitä seuraa yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta ¹¹³ | | |
|--|-------|---------|
| | Summa | % |
| Itku | 8 | 15,4 % |
| Irtautuu todellisuudesta | 2 | 3,8 % |
| Masentuneisuuden tunne | 2 | 3,8 % |
| Ulkopuolisuuden tunne | 5 | 9,6 % |
| Motiivi tilanteensa tai itsensä muuttamiseen | 3 | 5,8 % |
| Elämän ohitse menon pelko | 10 | 19,2 % |
| Naamari putoaa kasvoilta, | 3 | 5,8 % |
| Voimattomuuden tunne | 1 | 1,9 % |
| Loukkaantuneisuuden tunne | 1 | 1,9 % |
| Miettii miksi on yksin tai yksinäinen | 17 | 32,7 % |
| Yhteensä | 52 | 100,0 % |

Välittömästi yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta kolmanneksella kirjoittajista seuraa pohdinta siitä miksi on yksin tai yksinäinen (32,7 %). Elämän ohitse menon pelkoa kokee tällöin lähes viidennes (19,2 %). Yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta seuraa itkuisuutta joka kuudennen kohdalla (15,4 %) ja ulkopuolisuuden tunne joka kymmenellä (9,6 %). Noin kuudella prosentilla (5,8 %) yksinäisyyden tunteen aktualisoituminen herättää välittömän motiivin tilanteen muuttamiseen. Asiaa sukupuolittain tai ikäluokittain tarkasteltaessa ei tule esiin tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä.

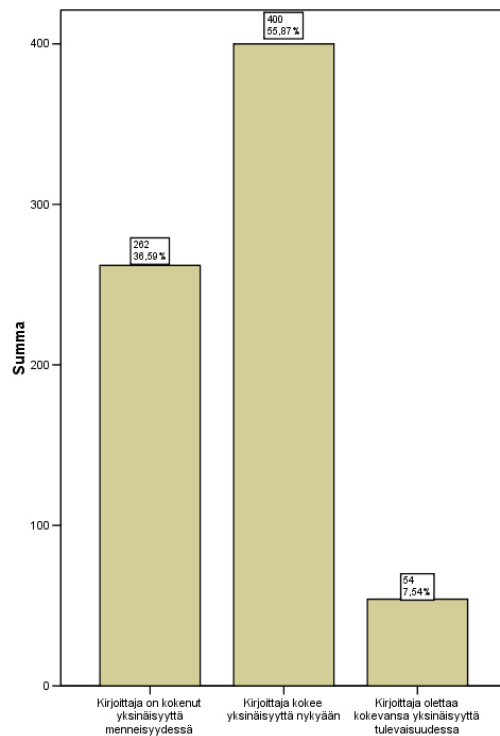
Jos yksinäisyyden välittömän aktualisoitumisen seuraukset jaetaan tunnetekijöihin ja kognitiivisiin¹¹⁴ tekijöihin havaitaan, että valtaosa yksinäisyyden aktualisoitumisen välittömistä seurauksista liittyy kognitiivisiin tekijöihin (63,5 %). Lisäksi kaksi suurinta yksittäistä ryhmää kuuluvat tähän kategoriaan. Itkuisuus on merkittävin yksittäinen tunnetekijä.

5.4.4 Yksinäisyyden kokemisen ajankohta

Yksinäisyyden kokemisen prosessiin kuuluu myös käsitys oman yksinäisyyden ajallisesta paikasta. Seuraavassa tarkastellaan yksinäisyyden ajallista kokemista sen mukaan, onko henkilö kokenut yksinäisyyttä menneisyydessä, kokeeko yksinäisyyttä nykyään ja uskooko kokevansa yksinäisyyttä tulevaisuudessa.

¹¹³ Yksinäisyyden kognitiiviset seuraukset on merkitty kursivoidulla.

¹¹⁴ Kognitiiviset tekijät viittaavat sen kokijan yksinäisyyden syistä tekemään älylliseen hahmottamiseen ja pohdintaan. Yksinäisyyteen liittyvistä kognitiivisista prosesseista on lisää luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".



KUVIO 7 Yksinäisyyden kokeminen menneisyydessä, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa.¹¹⁵

Yksinäisyyden kokeminen menneisyydessä

Miehet kirjoittavat naisia useammin kokeneensa yksinäisyyttä menneisyydessä. Miehistä kaksi kolmasosaa ja naisista noin puolet on kokenut yksinäisyyttä menneisyydessä. Tämä liittyy siihen, että miehet ovat myös kroonisesti yksinäisempiä¹¹⁶ kuin naiset eli he ovat kokeneet yksinäisyyttä pidempään kuin naiset.¹¹⁷

¹¹⁵ Kuviota tarkasteltaessa on huomattava, että tietysti mahdollista, että sama henkilö, joka on kokenut yksinäisyyttä menneisyydessä, kokee sitä nykyään ja pohtii, kokeeko sitä vielä tulevaisuudessakin.

¹¹⁶ Miehet ovat naisia kroonisesti yksinäisempiä myös ikäluokittain tarkasteltuna.

¹¹⁷ Katso luku ”4.5.6. Yksinäisyyden kesto, sukupuoli ja yksinäisyyden dimensionaalisuus. Ikäluokittain tarkasteltuna miehet ovat kahdessa alimmassa ikäluokassa, 15–19 ja 20–24-vuotiaat, kokeneet naisia useammin yksinäisyyttä menneisyydessä ja naiset puolestaan vanhimmissa ikäluokassa, 25–30-vuotiaat useammin kuin miehet. Tilastollisesti merkitsevää eroa ei yksinäisyyden kokemisen suhteen menneisyydessä sukupuolten välillä tällöin kuitenkaan ole. Tämä selittyy osin sillä, että tutkimuksen miehet ovat naisia hieman vanhempia ja tällöin miehet ovat ehtineet kokea yksinäisyyttä menneisyydessä suhteessa useammin kuin naiset. Ikäero on kuitenkin hyvin pieni. Sen sijaan naisten miehiä suurempi osuus vasta vanhimmissa ikäluokassa yksinäisyyttä menneisyydessä kokeneiden joukossa tukee sitä tietoa että miehet ovat naisia kroonisesti yksinäisempiä.

Yksinäisyyden kokeminen nykyisyydessä

Noin yhdeksänkymmentä prosenttia tutkituista (401/455, 88,1 %) koki olevansa yksinäinen kirjoittamishetkellä.

Yksinäisyyden kokeminen tulevaisuudessa

Osa tutkituista pohti mahdollisuutta, että he kokisivat yksinäisyyttä myös tulevaisuudessa.¹¹⁸ Tällainen tulevaisuuteen liittyvää, futuurista yksinäisyyttä koki yhteensä viisikymmentäviisi kirjoittajaa (7,7 %). Ikäluokittain tai sukupuolittain tarkasteltuna ei tulevaisuuteen sijoittuvassa yksinäisyydessä ole tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Tulevaisuuteen liittyvästä yksinäisyydestä kertoo kuusitoistavuotias kirjoittaja:

(...) Hukumme materiaan, kukaan ei kuule yksinäistä avunhuutoa kaiken sen loan alta. Näin etäännyimme toisistamme...Minun on vaikea hahmottaa tulevaisuuttani, mutta pelottaa ajatus joskus synnyttää lapsia tähän maailmaan, jossa vallitsevat väärät arvot. (...) (727) 25022000.

Futuurinen yksinäisyys on myös *potentiaalista* yksinäisyyttä, yksinäisyyden pelkoa, pelkoa siitä että jää yksin, joutuu kokemaan yksinäisyyttä.¹¹⁹ Potentiaalinen yksinäisyys kuvaa lähi- tai kaukaisemmassa tulevaisuudessa olevaa mahdollisuutta, pelkoakin, kokea yksinäisyyden tunnetta. Kirjoittajalla on saattanut olla jokin aiempi yksinäisyyden kokemus, joka voi olla jo kirjoittamishetkellä ohikin, ja se vaivaa ja askarruttaa vielä siinä määrin, että sitä haluaa edelleen pohtia. Yksinäisyyden käsittely ja sulattelu saattaa olla vielä kesken. Aineistossa tämä näkyy erityisesti koulukiusattujen kohdalla:

(...) Hakuaika lähenee loppua, miksen tee mitään? Pelkään! Uusi koulu ja sinne yksin. Entä jos en löydä luokkaa? Eksyn? Jään yksin? Luokalla joku viholliseni? Koulussa ex-kiusaajani? (...) (204) 19021997.

(...) Minulla on myös ns. opiskelupelko. Se juontaa juurensa siitä, että ollessani ensimmäistä vuotta ammattikoulussa minua kiusattiin ja syrjittiin...Nykyään opiskelemaan hakeutuminen hieman jopa pelottaa minua. Pelkään, että minua aletaan taas kiusata ja syrjiä ja etten saa yhtään kaveria. (...) (545) 13041999.

Yksitoista kirjoittajaa koki potentiaalista yksinäisyyttä. Kahdeksan heistä ei ollut kirjoitushetkellä yksinäisiä. Loput kolme olivat tilanteisesti yksinäisiä eli olivat vahvasti potentiaalisesti yksinäisiä eli sellaisessa elämäntilanteessa¹²⁰, että olivat

¹¹⁸ Tulevaisuus on sosiaalinen konstruktio. Nuoruudessa tulevaisuuden rakentuminen on erityisen voimakasta. Tulevaisuuden suunnittelu ja valintojen tekeminen on liitetty osaksi 'nuoruuden tehtävämaailmaa'. Nuoren odotetaan rakentavan käsitystä siitä, millaisena hänen tulisi astua aikuisuuteen, millaiseen kuosiin hän haluaisi hypätä. (Aaltojärvi 1996, 360.)

¹¹⁹ Yksinäisyystutkimuksessa käytetään termiä *loneliness anxiety*, joka on potentiaalista yksinäisyyttä siinä mielessä, että sillä viitataan yksinäisyyden pelkoon, vaikka henkilö ei välttämättä ole juuri sillä hetkellä yksinäinen.

¹²⁰ Esimerkiksi eron pelko, sekä ahdistus siitä, että joutuisi mahdollisesti viettämään loppuelämän ilman kumppania.

kokeneet jo jonkin aikaa pelkoa ja huolta siitä, että joutuisivat kokemaan pysyvämmän yksinäisyyttä tulevaisuudessa:

Mä en tahdo menettää sua ja sun luottamusta (...) Ethän päästä irti mun kädestä ikinä! (619) 10091999.

Yhtä lukuun ottamatta kyse on moniulotteisesta yksinäisyydestä. Monen tyyppin yksinäisyyttä kokevat odottavat kokevansa yksinäisyyttä kaksi kertaa useammin tulevaisuudessa¹²¹ kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Potentiaalisesti yksinäisistä kaksi sijoittuu ikäluokkaan 15–19-vuotiaat ja kolme 20–24-vuotiaisiin. Vanhimmassa ikäluokassa, 25–30-vuotiaat, ei ole yhtään potentiaalisesti yksinäistä kirjoittajaa. Miesten ja naisten yksinäisyyden keston välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

5.4.5 Yksinäisyyden kesto

Young (1982) erottaa kolme kestoltaan eripituista yksinäisyyttä. *Tilapäinen* yksinäisyys on kaikkein yleisintä, viitaten ohimeneviin yksinäisyyden kokemuksiin. Tällaista yksinäisyyttä kuvaa hetkellinen ikävystyminen tai toiminnan puute.

(...) Me näemme toisiamme aika usein, mutta se ei riitä minulle! Aina kun joudun olemaan erossa hänestä päivän tai pari, joskus jopa viikon, tuntuu, etten muuta ajattelekaan kuin hetkeä, jolloin näen hänet. (...) (309) 25111997.

Tilanteinen yksinäisyys liittyy usein erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin, kuten aviopuolison kuolema, avioero, eläkkeelle siirtyminen, työpaikan menetyt, sairastuminen tai vankeus. Tällöin olemassa olevat ihmissuhdeverkostot joko rikkoontuvat tai muuten joutuvat murrokseen. Tällainen elämänmuutos voi olla alku myös identiteettikriisille, kun uudessa elämäntilanteessa joudutaan pohtimaan omaa suhdetta tapahtuneeseen ja etsimään paikkaa muuttuneissa olosuhteissa. Useimmiten uuteen tilanteeseen sopeudutaan ajan myötä hyväksymällä tapahtunut tai toimimalla muuten niin, että menetys tulee korvattua ja yksinäisyyden tunne samalla katoaa. Osa tilanteisesta yksinäisyydestä muuttuu kuitenkin ajan myötä krooniseksi. Yksinäisyyden kehittymiseen *krooniseksi* liittyy prosessinomaisesti monia tekijöitä, esimerkiksi lapsuuden puutteellinen turvallisuuden tunne, monet persoonatekijät, kuten huono itsetunto, puutteelliset sosiaaliset taidot sekä itsensä syyttäminen. Myös liian korkeat odotukset ihmissuhteista voivat estää tai vaikeuttaa niiden solmimasta.

Siitä on viikko, kun poikaystäväni joutui lähtemään Suomesta kotimaahansa jatkamaan opintojaan. Seuraavan kerran voimme tavata vasta kesällä. Siihen tuntuu olevan ikuisuus, sillä jo tämä yksi viikkokin on tuntunut tuskastuttavan pitkältä. (...) (761) 14042000.

Taas on yksi niistä aamuista. Aiomies lähtee töihin ja minä jään yksin sänkyyn lojumaan. Mietin, mitä tekisin tänään. Aivoni takovat tyhjää. Olen yksin, niin yksin. Aamusta iltaan, ei kamuja, ei tuttuja, ei edes parasta ystävää. Nousen sängystä ylös. On kylmä. Tiedän sanomattakin, että on turha riidellä tästä samasta asiasta koko ajan. Tiedän, että mieheni raataa

¹²¹ Ns. futuurinen, tulevaisuudessa koettavan yksinäisyys (sama asia kuin potentiaalinen yksinäisyys).

töissä aamusta iltaan vain saadaksesen meille rahaa, sillä minä olen työtön. Silti oloni on kuin koiranpennulla, joka jätetään koko päiväksi yksin kotiin ulisemaan. Se satuttaa! (...) (1024) 28092001.

Krooniseksi yksinäisyys kehittyy, jos henkilö ei ajan myötä¹²² kykene kehittämään tyydyttäviä ihmissuhteita tai sopeutumaan uuteen tilanteeseen. (De Jong-Gierveld & Raadschelders 1982, 107–108.) Tällöin yksinäisyys voi olla myös elämänmittaista. Tähän liittyvät myös yhteiskunnalliset odotukset. Nuorena yksin eläminen on jossain vaiheessa odotettua, jopa toivottua. Vasta vanhempana odotetaan vakiintumista (Ojala & Kontula 2002, 126). Jos henkilö ei koe täyttävänsä tätä edellytystä, yksinäisyyden tunne pahenee. Krooninen yksinäisyys viittaa myös henkilön huonoihin sosiaalisiin taitoihin tai hänen kognitiiviseen tilaansa. Kognitiivisella tilalla tarkoitetaan tässä henkilön puutteellista kykyä arvioida omia ja/tai muiden ihmissuhteita. Tällöin yksinäisyyden tunne seuraa arviointikyvyn pettämisestä tilanteessa, jossa henkilö vertaa omia ja muiden ihmissuhteita ja kokee, että omat ihmissuhteet eivät ole toiveiden mukaisia, vaikka todellisuudessa tavoitteet on ehkä asetettu tilanteeseen ja olosuhteisiin nähden liian korkeiksi.

Kuinka yksinäiseksi voi itsensä tuntea näin suuren ihmismassan ympäröimänä? En ole 17 ikävuoteni saanut nauttia yhdestäkään läheisestä ihmissuhteesta. (...) (206) 21021997.

Aineistoni perusteella yksinäisyys voi olla myös toistuvaa eli *syklistä*. Aineistossa voitiin luokitella kaikkiaan neljäkymmentäviisi kirjoitusta (6,3 %) syklistä eli toistuvaa yksinäisyyttä kuvaavaksi. Syklisesti yksinäisiä oli naisista 21 (5,8 %) ja miehistä 13 (8,0 %). Sukupuolen tai ikäluokan ja syklisen yksinäisyyden suhteen ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Myöskään yksinäisyyden dimensionaalisuuden ja syklisen keston suhteen ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Yksinäisyyden sekä vapaaehtoisen että vastentahtoisen yksinolemisen vuorottelu eli syklisyys on tyyppillistä erityisesti parisuhteeseen liittyvässä yksinäisyydessä. Jos on tullut jätetyksi, seuraa parisuhteen päättymisen jälkeen yksinäinen kaipauksen vaihe. Huonon parisuhteen jälkeen voidaan myös ajatella, että pidetään taukoa seurustelun suhteen tai äärimmillään jopa, että ei haluta koskaan enää parisuhdetta. Osa muodostaa parisuhteen rikkoontumisen jälkeen uuden parisuhteen hyvinkin pian, koska ei kestä yksinoloa.

(...) Puolisen vuotta olen omistanut vain ja ainoastaan itselleni. Kerännyt voimia ja tutustunut omaan persoonaani. Mutta yllättäen sain taas sen kipinän, yllättäen on haku taas päällä. Mutta ei enää mitään satunnaista. Haluan jotain parempaa. Sisällä hyrrää ja energiaa tuntuu olevan loputtomiin. Välillä on niin yksinäistä, että sattuu. Ja minä hupsu olen niin onnellinen. (305) 18111997.

Olen huomannut, miten ihmiset pelkäävät yksinjäämistä ja kuin pakonomaisesti etsivät itselleen kumppania. On pakko olla joku, kuka vain, kunhan ei ole yksin. Yleensä sellaiset suhteet

¹²² Yksinäisyyden kehittymiseen kroonisuonteiseksi liittyy prosessinomaisesti monia tekijöitä, esimerkiksi lapsuuden puutteellinen turvallisuuden tunne, huono itsetunto ym. persoonatekijät, sekä itsensä syyttäminen.

ovat aika onnettomia, jos edes kestävät. Ei ole kyse rakkaudesta vaan riippuvuudesta. Olen tullut siihen tulokseen, että olen luultavasti onnellisempi ilman miestä. Lapsia kyllä haluaisin. Saattaahan tietysti "se oikea" tulla vastaan, mutten aio etsimällä etsiä. Olen jo kyllästynyt parin kuukauden suhteisiin. Jos ihmisellä on hyvää omatunto ja jos pystyy rakastamaan itseään, ei tarvitse paeta yksin jäämistä, koska silloin viihtyy itsensä kanssa. (155) 08101996.

Ensimmäisen poikaystäväni valitsin sydämen ääntä kuunnellen, eli olin läöpälleen rakastunut. Tunteitani käytettiin hyväksi. Toisen poikaystäväni valitsin kylmää järkeä käyttäen. Käytin toisen tunteita hyväksi. Kolmannen kerran yritin jälleen pesunkestäviin tosiasioihin perustuen, mukana hieman sydämen ääntä. Termostaattini käänsi "lämmityksen" pois päältä heti, kun tunsin olevani se, joka tarvitsee ja haluaa enemmän kuin toinen. Kaikkien näiden kokemusten jälkeen ei uskoni tahdo riittää ihmissuhteeseen. Olen todennut, etten tarvitse miestä rinnalleni. Mutta ehkä silti HALUAN. Kaipaen hymyileviä kasvoja heräämään viereltäni, ihmisen, jonka voin yllättää iloisesti älyttömillä päähänpistoillani sekä sielullista yhteyttä. No, läheisyysttään ei voi unohtaa. Samanaikaisesti mieletön yksinäisyys raastaa minusta kaiken irtoavan. (...) (83) 20101995.

(...) Olen yrittänyt löytää ystävää ja enemmänkin lukemattomia kertoja, mutta aina on käynyt samalla tavalla. Aina kun olen kohdannut jonkun ihmisen, huomaan olevani taas vähän ajan päästä yksin. (...) (14) 27091994.

Syklinenkin yksinäisyys voi ajan myötä tarpeeksi toistuessaan kehittyä krooniseksi. Yksinäisyyden *intensiteetti* liittyy läheisesti aikaulottuvuuteen. Saattaa olla, että yksinäisyyden luonne muuttuu, kun se jatkuu pidempään ja muuttuu krooniseksi. Tällöin toivottomuus ja apatia saattavat vallata mielen. Toisaalta lyhytaikainenkin yksinäisyys voidaan kokea hyvin totaalisenä, intensiivisenä. Yksinäisyyden kesto liittyy myös yksinäisyydestä selviämiseen. Voi myös olla, että ainakin jotkut ihmiset oppivat ajan myötä paremmin sietämään ja hallitsemaan yksinäisyyttään. Esimerkiksi Gordon (1994, 92) viittaa hetkeen, kun ihminen noin kolmekymppisenä havaitsee, että sinkkuus onkin enemmän elämäntapa kuin elämänvaihe.

5.4.5.1 Aikadimensio ja yksinäisyyden tyypit

Yksinäisyyden aikaulottuvuutta on verrattu myös yksinäisyyden tyyppeihin. Weissin (1973, 36) mukaan emotionaalinen yksinäisyys aktivoituu melko pian läheisen ja intiimin kiintymyksen kohteen puuttuessa, kun taas sosiaalisen yksinäisyyden synty saattaa viedä enemmän aikaa. Anderssonin ja kumppanien (1987, 128) mielestä sosiaalinen yksinäisyys on "enemmän tai vähemmän" -tila, kun taas emotionaalinen yksinäisyys on "on/off" -luonteinen. Sosiaalinen yksinäisyys olisi yhteydessä *nykyaikaan*, so. sosiaalisen identiteetin ja omanarvontunnon vahvistamiseen. Emotionaalisen yksinäisyyden aiheuttaa kyvyttömyys muodostaa ja ylläpitää syviä emotionaalisia siteitä omaavia suhteita. Tämä kyvyttömyys puolestaan perustuu mahdollisesti *lapsuuden kokemuksiin*. Lapsuuden puutteellisiin kiintymyssuhteisiin liittyvät kokemukset eivät kuitenkaan täysin determinoi myöhemmän elämän kykyä muodostaa kiintymyssuhteita, vaan esimerkiksi uudelleenorganisoidulla toimintamalleja suhteessa ystäviin ja yrittämällä hyväksyä menneisyyden kielteiset kokemukset voidaan tilannetta auttaa (Shaver & Hazan 1987, 121). Yksinäisyyden kestoa on aiemmin tutkittu

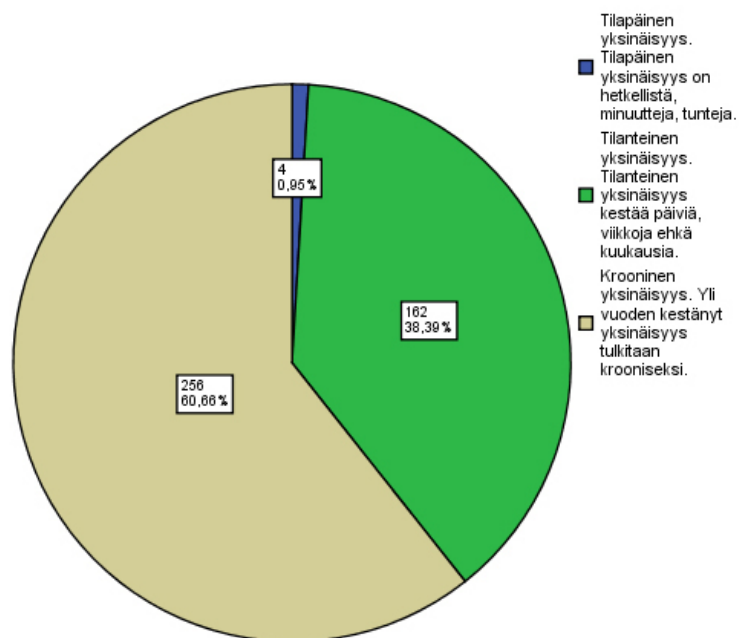
joko tietyn ikäryhmän, sukupuolen tai yhden, tai muutaman yksinäisyyden tyyppin osalta, mutta ei yhtä laajan yksinäisyyden tyyppien kirjon kautta kuin tässä tutkimuksessa.

Seuraavassa yksinäisyyden kestolla tarkoitetaan sen määrittelemistä tilapäiseksi, tilanteiseksi tai krooniseksi. Tämä tapa on sekä teoreettisessa että empiirisessä yksinäisyystutkimuksessa ylivoimaisesti yleisin tapa jaotella yksinäisyyden kesto.

5.4.5.2 Yksinäisyyden kesto ja yksinäisyyden tyypit

Seuraavassa tarkastellaan yksinäisyyden kestoja yksinäisyystyypeittäin. Tällöin tulee mahdolliseksi tehdä analyyskejä paitsi koko aineistolla, myös niin, että aineisto on jaettu kahtia sen mukaisesti, onko kyseessä vain yhden tyyppin yksinäisyyttä kerrallaan kokeva kirjoittaja vai montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokeva kirjoittaja. Tämän tapainen näkökulma tarkastella ja analysoida aineistoa on puuttunut aiemmasta yksinäisyystutkimuksesta. Analyysi aloitetaan seuraavassa koko aineiston osalta.

Aineiston kaikille yksinäisille (N = 716 kpl) ei voida määrittää koetun yksinäisyyden kestoja. Se voidaan määrittää ainoastaan kahden kolmasosan (421 kpl / 59 %) kirjoituksen kohdalla. Näistä kroonisesti yksinäisiä on eniten 256 kappaletta (60,66 %). Tilanteisesti yksinäisiä on lähes neljäkymmentä prosenttia (162 kpl). Tilapäisesti yksinäisiä on vain neljä kappaletta (0,95 %).



KUVIO 8 Yksinäisyyden keston suhteellinen jakauma koko aineistossa (N = 716).

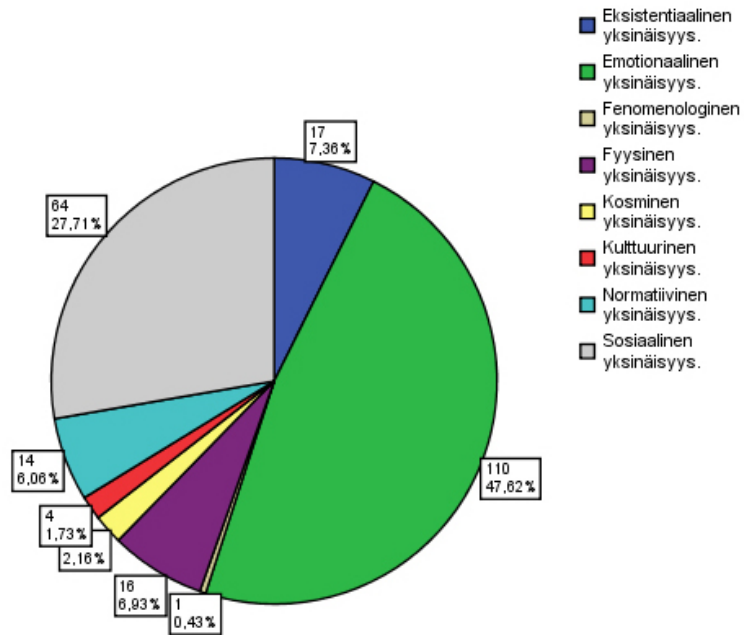
Seuraavassa tarkastellaan yksinäisyystyyppien jakaumaa (ts. sosiaalinen, emotionaalinen, jne.) yksinäisyyden keston mukaan järjestettynä.¹²³ Tilapäisesti yksinäisiä on aineistossa vain neljä kappaletta¹²⁴. Määrän pienuuden vuoksi tilapäistä yksinäisyyttä ei käsitellä jatkossa erikseen omissa kuvioissaan, vaan kuvioiden käsittelyssä ovat ainoastaan tilanteinen ja krooninen yksinäisyys.

Kun yksinäisyystyyppien jakaumaa tarkastellaan koko aineistossa (yksi- ja monidimensionaalisesti yksinäiset) suhteellisesti ja yksinäisyyden keston mukaan järjestettynä havaitaan, että emotionaalisesti, fyysisesti, kosmisesti ja kulttuurisesti yksinäiset ovat suhteellisesti tarkastellen useammin tilanteisesti kuin kroonisesti yksinäisiä. Sosiaalisesti, eksistentiaalisesti, normatiivisesti ja fenomenologisesti yksinäiset ovat suhteellisesti useammin kroonisesti kuin tilanteisesti yksinäisiä.

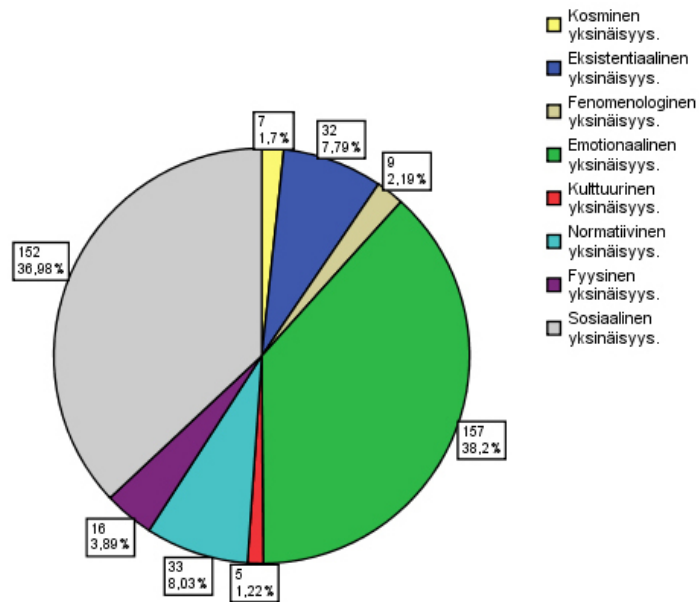
Aineistoa tilastollisesti tarkasteltaessa ristiintaulukoitiin yksinäisyyden tyypit yksinäisyyden keston mukaan. Tällöin havaitaan, että sosiaalisesti yksinäiset ovat suhteellisesti tarkastellen kroonisesti kaikkein yksinäisimpiä. Kaksi kolmasosaa sosiaalisesti yksinäisistä on kroonisesti yksinäisiä ja yksi kolmasosaa on tilanteisesti yksinäisiä lisäksi yksi on tilapäisesti yksinäinen. Emotionaalisesti yksinäisten kohdalla ei löydy tilastollisesti merkitseviä eroja: kaksi viidestä on tilanteisesti yksinäisiä ja kolme viidestä on kroonisesti yksinäisiä, sekä kaksi kirjoittajaa on tilapäisesti yksinäistä. Seuraavassa eriytetään edellistä tarkastelua jakamalla aineisto moni- ja yksidimensionaalista yksinäisyyttä kokeviin.

¹²³ Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että yhteenlaskettuna kuvioiden lukujen summa on suurempi kuin mitä yksinäisyyden keston mukaan luokiteltuja yksinäisiä on koko aineistossa eli 421 kpl. Tämä liittyy koodaustapaan ja siihen, että laskelma sisältää luonnollisesti myös ns. monidimensionaalisesti yksinäiset eli ne kirjoittajat, jotka kokevat useampaa kuin yhtä yksinäisyystyyppiä kerrallaan. Koodausvaiheessa kukin yksi- tai monidimensionaalista yksinäisyyttä kuvaava kirjoitus koodattiin luonnollisesti vain yhteen yksinäisyyden keston luokkaan kuuluvaksi. Yksidimensionaalisesti yksinäisten kohdalla jako on selkeä: jokainen kirjoitus on tulkittu esimerkiksi tilanteista emotionaalista yksinäisyyttä tai kroonista sosiaalista yksinäisyyttä kuvaavaksi. Sama logiikka pätee monidimensionaalisesti yksinäisiin. Tässä tutkimuksessa monidimensionaalisen yksinäisyyden kokeminen on ominaisuus sinänsä, joten kirjoituksista ei ollut tarpeellista yrittää tulkita ja erottaa erikseen kunkin yksittäisen moniulotteisen yksinäisyystyyppin kestoja. Vaikka yksinäisyyden koettuja tyyppisiä on tulkittu olevan useampi kerrallaan, niidenkin osalta kyse on aina vain yhdestä tulkitusta yksinäisyyden kokemisen kestoista kerrallaan. Yksinäisyystyypit on koodauspohjassa luetteloitu ja koodattu "kyllä" ja "ei" -tyyppisesti. Koodaustavasta johtuen monidimensionaalisesti yksinäisten osalta "yksinäisyyden kesto" -luokittelu kohdistuu samalla *erikseen* kaikkiin kussakin tapauksessa koodattuihin yksittäisiin yksinäisyystyyppisiin, vaikka kyse kulloinkin on vain yhdestä yksittäisestä monidimensionaalista yksinäisyyttä kuvaavasta kirjoituksesta kerrallaan. Ja mikä tärkeintä: valittu esitystapa ei estä vertailun perusasetelmaa eli tarkastelun kohteena on yksi- ja monidimensionaalisen yksinäisyystyyppin kesto. Näiden keskinäinen suhde säilyy suhteellisessa eli prosenttitarkastelussa oikeana.

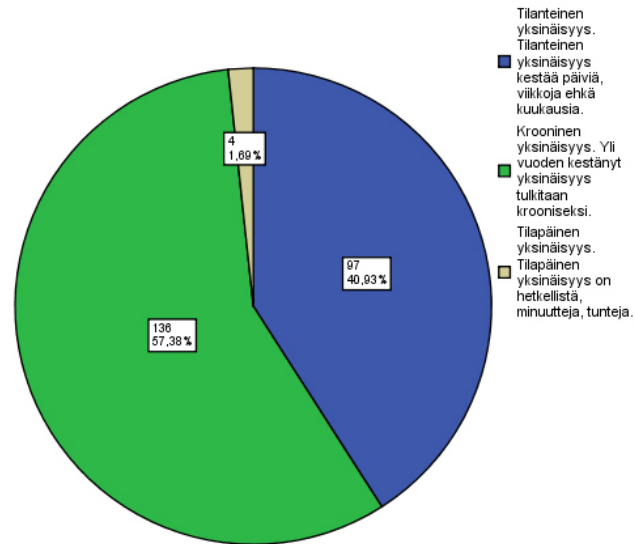
¹²⁴ Aineiston tilapäisesti yksinäisistä kaksi on tyypiltään emotionaalista yksinäisyyttä, yksi eksistentiaalista ja yksi sosiaalista yksinäisyyttä.



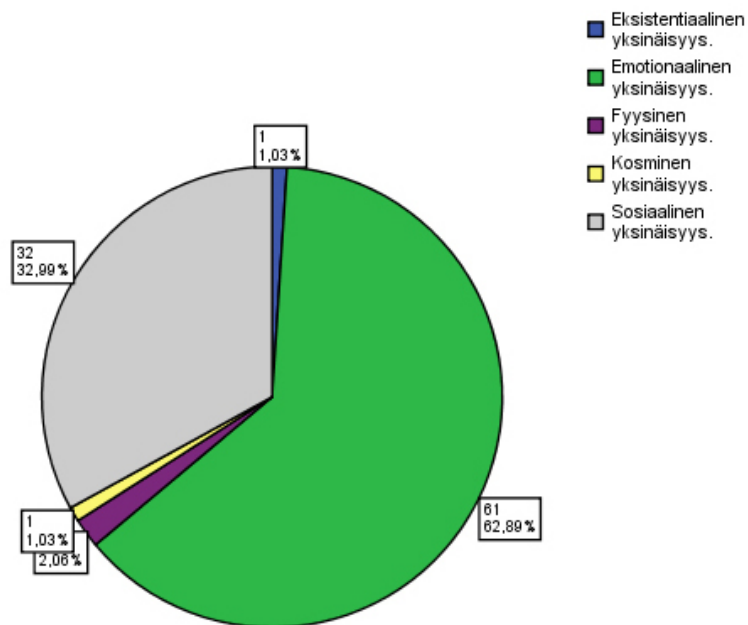
KUVIO 9 Tilanteinen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma koko aineistossa.



KUVIO 10 Krooninen yksinäisyys: eri yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma koko aineistossa.



KUVIO 11 Yksinäisyyden keston suhteellinen jakauma. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset.

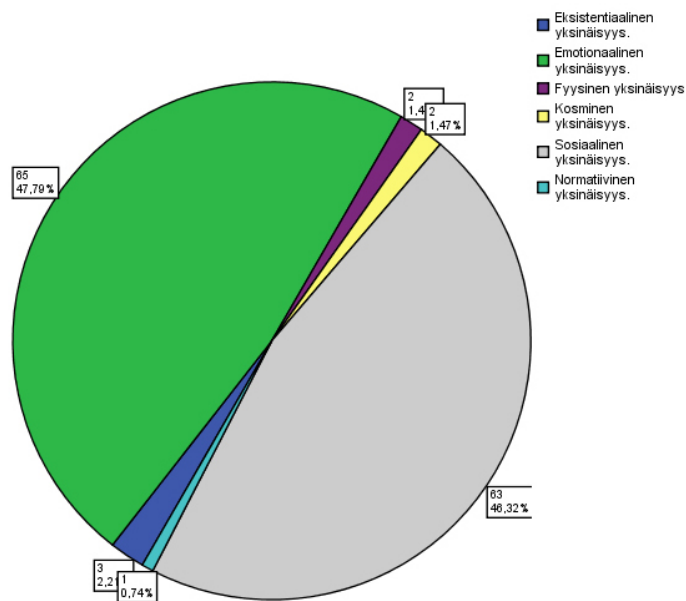


KUVIO 12 Tilanteinen yksinäisyys: eri yksinäisyyystyyppien suhteelliset osuudet. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset.

5.4.5.3 Yksinäisyyden kesto yksidimensionaalista yksinäisyyttä kokevien keskuudessa

Tarkasteltaessa yksinäisyyden kesto¹²⁵ yhtä yksinäisyyden tyyppiä kokevien keskuudessa havaitaan, että kroonisesti yksinäisiä on kaikkein eniten (57,38 %). Tilanteisesti yksinäisiä on nelisenkymmentä prosenttia. Tilapäisesti yksinäisiä löytyy vajaa kaksi prosenttia (4 kpl).

Kun aineistona on yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat ja tarkastellaan tilanteista yksinäisyyttä havaitaan, että sitä esiintyy ainoastaan viiden yksinäisyystyyppin osalta. Emotionaalista tilanteista yksinäisyyttä on eniten, lähes kaksi kolmasosaa (62,89 %), sosiaalista tilanteista yksinäisyyttä esiintyy kolmanneksen verran (32,99 %). Fyysisen tilanteisen yksinäisyyden kuvauksia löytyy kaksi kappaletta (2,06 %) ja kosmisen sekä eksistentiaalisen yksinäisyyden kuvauksia yksi (1,03 %).



KUVIO 13 Krooninen yksinäisyys: yksinäisyystyyppien suhteellinen jakauma. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset.

Tarkasteltaessa yhden yksinäisyyden tyyppin kokemista kuvaavia kirjoituksia voidaan havaita kaikkiaan kuuden yksinäisyyden tyyppin esiintyvän kroonisena. Suhteellisia frekvenssejä tarkasteltaessa havaitaan, että emotionaalinen (47,79 %)

¹²⁵ N = 236; 236/392 = 60,2 %; ne yhden tyyppin yksinäiset, joille voidaan määritellä yksinäisyyden kesto.

ja sosiaalinen yksinäisyys (46,32 %) esiintyvät yhtä usein kroonisina, samoin kuin kosminen (2/1,47 %) ja fyysinen (2/1,47 %) yksinäisyys.

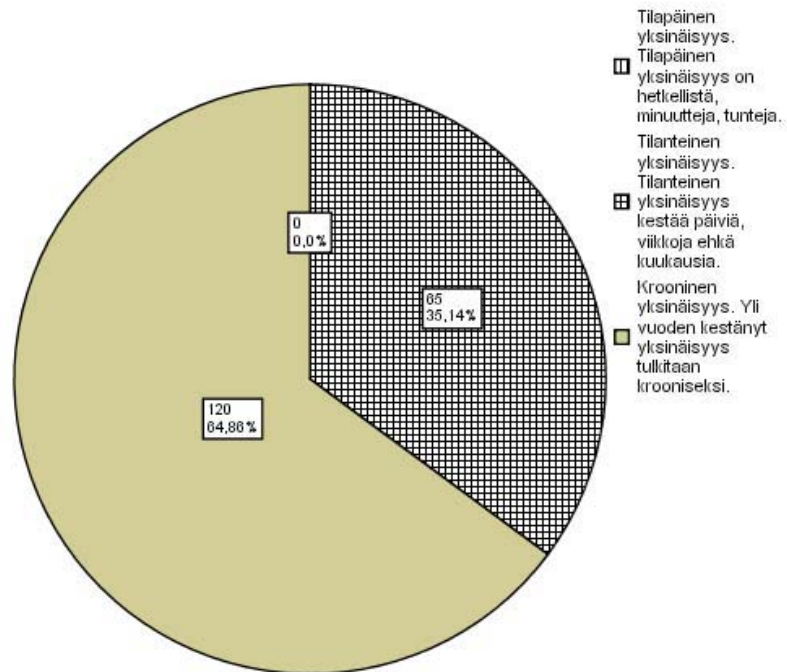
Tilastollisesti tarkastellen, ristiintaulukoitaessa yksidimensionaalisesti yksinäisten yksinäisyyden kesto yksinäisyystyypeittäin havaitaan, että sosiaalisesti yksinäiset ovat selvästi enemmän kroonisesti kuin tilanteisesti yksinäisiä. Emotionaalisesti yksinäiset ovat käytännössä yhtä usein tilanteisesti kuin kroonisesti yksinäisiä. Kaksi emotionaalisesti yksinäistä on tilapäisesti yksinäisiä. Myös eksistentiaaliseen yksinäisyyteen liittyy tilapäinen yksinäisyys. Emotionaalisesti yksinäisistä toistuvaa eli syklistä yksinäisyyttä kokee joka kymmenes, sosiaalisesti yksinäisistä vain muutama. Myös aineiston ainoa fenomenologista yksinäisyyttä kokeva kirjoittaja kokee syklistä yksinäisyyttä.

5.4.5.4 Yksinäisyyden kesto monidimensionaalista yksinäisyyttä kokevien keskuudessa¹²⁶

Kun tarkastellaan yksinäisyyden kesto¹²⁷ montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevien keskuudessa havaitaan, että kroonisesti yksinäisiä on eniten, lähes kaksi kolmasosaa (64,86 %). Tilanteisesti yksinäisiä on kolmannes (35,14 %). Tilapäisesti yksinäisiä ei ole ollenkaan.

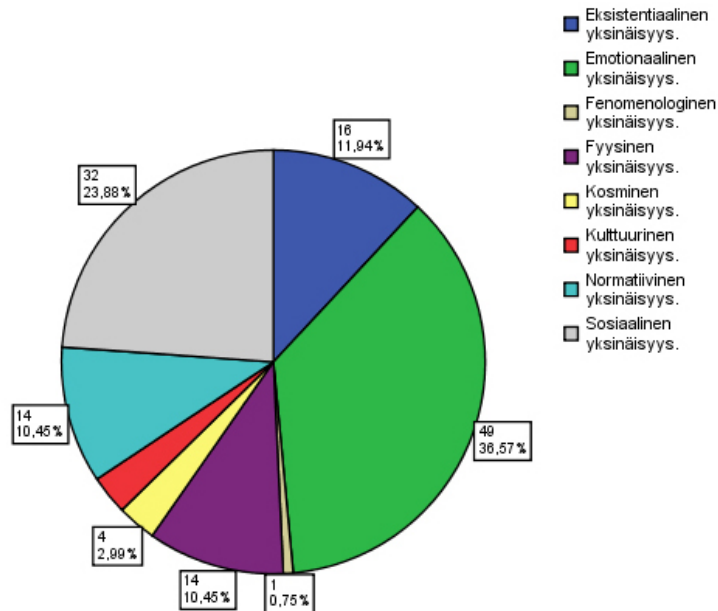
¹²⁶ Monidimensionaalisesti yksinäisiä tarkasteltaessa on siis muistettava, että kyseessä on montaa yksinäisyystyyppiä yhtä aikaa kokevat. Koska monidimensionaalisen yksinäisyyden kokemisen on tässä tutkimuksessa katsottu olevan ominaisuuden sinänsä, ei kirjoituksista ollut tarpeellista yrittää tulkita ja erottaa erikseen kunkin yksittäisen moniulotteisen yksinäisyystyyppin kesto. Tämä olisikin ollut lähes mahdoton tehtävä. Kullekin tapaukselle on tulkittu ja koodattu olevan vain yhdentyypistä yksinäisyyden kesto kerrallaan. Seuraavassa monidimensionaalisesti yksinäisiä yksinäisyyden keston luonteen perusteella kuvattaessa on siis huomioitava, että jakaumat todella sisältävät näiden usean ja yhtä aikaa koettavan yksinäisyystyyppin suhteelliset osuudet. Jos tässä esitettäisiin kaikkien eri yksinäisyystyyppiyhdistelmien suhteelliset prosenttiosuudet sellaisenaan, esimerkiksi emotionaalis-kulttuuris-sosiaalis-eksistentiaalisen tai fyysis-emotionaalis-fenomenologisen jne., olisi kuvio hankalasti tulkittavissa.

¹²⁷ $N = 185$; $185/324 = 57,1 \%$; ne monen tyyppin yksinäiset, joille voidaan määritellä yksinäisyyden kesto.



KUVIO 14 Yksinäisyyden keston suhteellinen jakauma. Aineistona monidimensionaalisesti yksinäiset.

Kun tarkastellaan monidimensionaalisesti (eli montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevia) tilanteista yksinäisyyttä kokevia havaitaan, että kaikki yksinäisyyystyypit ovat edustettuina. Eniten, noin kolmannes, on tilanteista emotionaalista yksinäisyyttä kokevia (36, 57 %). Noin neljännes on tilanteista sosiaalisesta yksinäisyyttä kokevaa (23,88 %). Tilanteista yksinäisyyttä eksistentiaalisesti (11,94 %), normatiivisesti (10,45 %) ja fyysisesti kokevaa on kaikkia lähes yhtä paljon. Tilanteista yksinäisyyttä kosmisessa (2,99 %) ja kulttuurisessa (2,99 %) muodossaan kokevaa on samoin yhtä paljon. Myös yksi tilanteista fenomenologista yksinäisyyttä kokeva löytyy tästä ryhmästä.

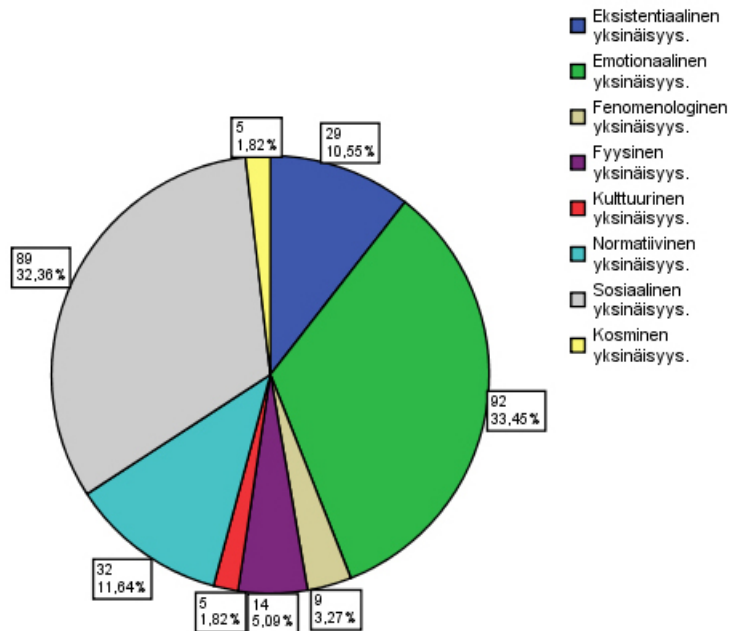


KUVIO 15 Tilanteinen yksinäisyys: eri yksinäisyyssyötyöpien suhteellinen jakauma. Aineistona monidimensionaalisesti yksinäiset.¹²⁸

Kun tarkastellaan suhteellisia frekvenssiosuuksia monidimensionaalisesti yksinäisten keskuudessa havaitaan, että kroonisesti emotionaalista yksinäisyyttä kokevia (33,45 %) ja kroonisesti sosiaalista yksinäisyyttä kokevia (32,36 %) on lähes yhtä paljon. Ristiintaulukoimalla yksinäisyyden tyypit ja yksinäisyyden kesto havaitaan, että kroonisesti sosiaalista yksinäisyyttä kokevia on selvästi enemmän, kolme neljäsosaa, kun tilanteisesti sosiaalisesta yksinäisyyttä kokevia on noin neljännes. Emotionaalisesti yksinäisistä kolmannes on tilanteisesti yksinäisiä ja kaksi kolmannesta on kroonisesti yksinäisiä.¹²⁹ Monidimensionaalisesti yksinäisten joukossa sosiaalisesti yksinäiset ovat siis enemmän kroonisesti kuin tilanteisesti yksinäisiä. Kun tarkastellaan yksinäisyyden syklisyyttä eli sen toistuvuutta, havaitaan, että fyysistä yksinäisyyttä kokevien joukossa joka kuudes on myös syklisesti yksinäinen. Sosiaalisesti yksinäisistä vain muutama on myös syklisesti yksinäinen.

¹²⁸ Yhteenlaskettuna kuvion luvuista tulee suurempi summa kuin mitä tilanteisesti yksinäisiä on aineistossa. Tämä johtuu siitä, että laskelma sisältää ns. monidimensionaalisesti yksinäiset eli ne kirjoittajat, jotka kokevat useampaa kuin yhtä yksinäisyyssyötyöpiä kerrallaan, ks. alaviitteet 135 ja 148.

¹²⁹ Emotionaalisen yksinäisyyden osalta tilanteisen ja kroonisen yksinäisyyden välinen ero ei ole tilastollisesti merkitsevää.



KUVIO 16 Krooninen yksinäisyys: eri yksinäisyyystyyppien suhteellinen jakauma. Aineistona monidimensionaalisesti yksinäiset.¹³⁰

5.4.5.5 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja yksinäisyyden kesto

Verrattaessa ristiintaulukoinnin avulla yhden ja monen tyyppin yksinäisyyttä kokevia yksinäisyyden keston suhteen havaitaan, että tilapäinen yksinäisyys liittyy vain yhden tyyppin yksinäisyyteen. Tämän voisi tulkita johtuvan esimerkiksi siitä, että yhden tyyppin yksinäisyydessä kyse on selkeämmästä, tavallaan yhden ongelman yksinäisyydestä. Kokiessaan useaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa nuori joutuu käsittelemään yksinäisyyttään ja tilannettaan kauemman aikaa. Tätä selitystä tukee sekin, että monen tyyppin yksinäisyyttä kokevat odottavat kokevansa yksinäisyyttä kaksi kertaa useammin tulevaisuudessa¹³¹ kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat.¹³²

Tarkasteltaessa yksinäisyyystyyppien frekvenssijakaumia yksinäisyyden dimensionaalisuuden mukaan eriteltyinä havaitaan, että kroonisesti emotionaa-

¹³⁰ Yhteenlaskettuna kuvion luvuista tulee suurempi summa kuin mitä kroonisesti yksinäisiä on aineistossa. Tämä johtuu siitä, että laskelma sisältää ns. monidimensionaalisesti yksinäiset eli ne kirjoittajat, jotka kokevat useampaa kuin yhtä yksinäisyydestyyppiä kerrallaan, ks. alaviite 135 ja 148.

¹³¹ Ns. futurinen, tulevaisuudessa koettavan yksinäisyys (sama asia kuin potentiaalinen yksinäisyys).

¹³² On kuitenkin huomattava, että tilapäisesti yksinäisten määrä oli pieni, neljä kappaletta, joten tulkinta on enemmänkin suuntaa-antava.

lista ja kroonisesti sosiaalista yksinäisyyttä kokevia on kummassakin ryhmässä erikseen tarkasteltuna suhteellisesti yhtä paljon. Ristiintaulukoinnin avulla havaitaan, että sekä yksidimensionaalisesti että monidimensionaalisesti yksinäisten joukossa kroonista sosiaalista yksinäisyyttä kokevia on selvästi enemmän kuin tilanteista sosiaalista yksinäisyyttä kokevia. Monidimensionaalisesti yksinäisten joukossa tämä ero on vielä selvempi.

Se, että sosiaalinen yksinäisyys on kroonisempaa, ei sovi yhteen aiemmin mainitun Anderssonin ja kumppanien (1987, 128) pohdinnan kanssa. Heidän mielestään sosiaalinen yksinäisyys olisi "enemmän tai vähemmän" -tila, kun taas emotionaalinen yksinäisyys olisi "on/off" -luonteinen. Sosiaalinen yksinäisyys olisi yhteydessä *nykyaikaan*, so. sosiaalisen identiteetin ja omanarvontunnon vahvistamiseen. Omassa aineistossani sosiaalisen yksinäisyyden kroonisuus voi osittain selittyä ystävyysuhteiden suurella merkityksellä juuri varhaisemmassa nuoruudessa. Sosiaalisen yksinäisyyden kroonisuus voi osittain selittyä ystävyysuhteiden suurella merkityksellä juuri varhaisemmassa nuoruudessa. Erityisesti koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen johtaa usein kroonisen sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sen sijaan esimerkiksi emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvien seurustelusuhteiden osalta monilla on vielä kokeiluvaihe meneillään, eikä monilla nuorilla ole vielä kehittynyt selvää mallia siitä, mitä loppujen lopuksi haluaa suhteilta, joten kroonisempaa yksinäisyyttä ole vielä ehtinyt sen suhteen kehittyä. Se, että krooninen sosiaalinen yksinäisyys on suhteellisesti yleisempää monidimensionaalista yksinäisyyttä kokevilla, voisi johtua esimerkiksi siitä, että heiltä on puuttunut jo pitkään erityisesti nuoruudessa identiteetin luomisen ja sen ylläpidon kannalta olennainen sosiaalinen vertaisverkosto, joka auttaisi purkamaan ja selvittämään ja jakamaan heidän monia huoliaan. Siinä mielessä selitys sopisi myös Andersson ja kumppanien sosiaalisen yksinäisyyteen liittämään määritelmään sosiaalisen identiteetin ja omanarvontunnon vahvistamisen merkityksestä.

5.4.5.6 Yksinäisyyden kesto, sukupuoli ja yksinäisyyden dimensionaalisuus

Yksinäisyyden kesto ja sukupuoli koko aineistossa

Kun tarkastellaan koko tutkimusaineistoa havaitaan että tilanteisen ja kroonisen yksinäisyyden välillä on eri sukupuolten suhteen tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Tilapäisesti yksinäisiä on aineistossa kaikkein vähiten. Se johtuu todennäköisesti siitä, että sitä ei raportoida sen ohimenevän luonteen vuoksi. Ainoastaan kolme kirjoittajaa kuului tähän luokkaan ja he ovat kaikki naisia.

Naiset ovat miehiä tilanteisesti yksinäisempiä. Miehistä vain runsas neljännes ja naisista lähes puolet kokee olevansa tilanteisesti yksinäisiä.

TAULUKKO 15 Tilanteinen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan.

| | | | Kirjoittajan sukupuoli | | |
|---|-------|-----------------------------|------------------------|---------|----------|
| | | | Mies | Nainen | Yhteensä |
| Tilanteinen yksinäisyys. | ei | Summa | 71 | 123 | 194 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 74,0 % | 54,9 % | 60,6 % |
| Tilanteinen yksinäisyys kestää päiviä, viikkoja ehkä kuukausia. | kyllä | Summa | 25 | 101 | 126 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 26,0 % | 45,1 % | 39,4 % |
| Yhteensä | | Summa | 96 | 224 | 320 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

Vastaavasti miehet ovat naisia enemmän kroonisesti yksinäisiä. Aineiston miehistä kolme neljäsosaa ja naisista hieman yli puolet on kroonisesti yksinäisiä. Ero säilyy myös ikäluokittaisessa tarkastelussa eli miehet ovat kaikissa ikäluokissa kroonisesti yksinäisempiä kuin naiset. Eron syynä ei ole siis se, että tutkimuksen miehet ovat naisia hieman vanhempia ja heidän yksinäisyytensä olisi tämän takia ehtinyt kehittyä kroonisemmaksi.

TAULUKKO 16 Krooninen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan.

| | | | Kirjoittajan sukupuoli | | |
|---|-------|-----------------------------|------------------------|---------|----------|
| | | | Mies | Nainen | Yhteensä |
| Krooninen yksinäisyys. Yli vuoden kestänyt yksinäisyys tulkitaan krooniseksi. | ei | Summa | 25 | 103 | 128 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 26,0 % | 46,0 % | 40,0 % |
| | kyllä | Summa | 71 | 121 | 192 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 74,0 % | 54,0 % | 60,0 % |
| Yhteensä | | Summa | 96 | 224 | 320 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

Kroonisesta yksinäisyydestä lähes kaksi kolmasosaa on kestänyt yli 5 vuotta, runsas kolmannes alle kolme vuotta. Sukupuolten välillä ei ole tässä suhteessa eroja.

Yksinäisyyden kesto ja sukupuoli sekä yksinäisyyden dimensionaalisuuden tyypit

Tarkasteltaessa sukupuolen yhteyttä yksinäisyyden keston muotoon yksinäisyyden dimensionaalisuuden kautta, havaitaan, että moniulotteista yksinäisyyttä kokevien suhteen eroja tilanteisesti ja kroonisesti yksinäisten miesten ja naisten välillä ei ole. Sen sijaan kun aineistona on yksiulotteista yksinäisyyttä kokevat, erot miesten ja naisten välillä ovat selvät. Yksiulotteista yksinäisyyttä

kokevista tilanteisesti yksinäistä naisista on yli puolet ja miehistä vain vajaa neljäsnes.

TAULUKKO 17 Yhden tyyppin yksinäiset: tilanteinen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan.

| | | Kirjoittajan sukupuoli | | | |
|---|-------|-----------------------------|---------|---------|----------|
| | | | Mies | Nainen | Yhteensä |
| Tilanteinen yksinäisyys. | ei | Summa | 46 | 57 | 103 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 80,7 % | 46,7 % | 57,5 % |
| Tilanteinen yksinäisyys kestää päiviä, viikkoja ehkä kuukausia. | kyllä | Summa | 11 | 65 | 76 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 19,3 % | 53,3 % | 42,5 % |
| Yhteensä | | Summa | 57 | 122 | 179 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

Vastaavasti tarkasteltaessa yksiulotteista yksinäisyyttä kokevien joukkoa havaitaan, että kroonisen yksinäisyyden suhteen miesten ja naisten ero on selvä. Miehistä peräti neljä viidesosaa ja naisistakin vajaa puolet on kroonisesti yksinäisiä.

TAULUKKO 18 Yhden tyyppin yksinäiset: krooninen yksinäisyys ristiintaulukoituna sukupuolen mukaan.

| | | Kirjoittajan sukupuoli | | | |
|---|-------|-----------------------------|---------|---------|----------|
| | | | Mies | Nainen | Yhteensä |
| Krooninen yksinäisyys. Yli vuoden kestänyt yksinäisyys tulkitaan krooniseksi. | ei | Summa | 11 | 67 | 78 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 19,3 % | 54,9 % | 43,6 % |
| | kyllä | Summa | 46 | 55 | 101 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 80,7 % | 45,1 % | 56,4 % |
| Yhteensä | | Summa | 57 | 122 | 179 |
| | | % kirjoittajan sukupuolesta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

5.4.5.7 Yksinäisyyden kesto ja ikäluokka

Yksinäisyyden kestolla tilanteiseksi tai krooniseksi luokiteltuna ja ikäluokittain tarkasteltuna ei ole tilastollisesti merkittävää eroa tarkasteltaessa koko aineistoa, monen tai yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevia. Eli joka ikäluokassa on suhteellisesti yhtä paljon sekä tilanteisesti että kroonisesti yksinäisiä.

TAULUKKO 19 Yksinäisyyden kesto ikäluokittain: tilanteinen ja krooninen yksinäisyys.

| | | Summamuuttuja ikäluokka | | | | |
|--|-------|----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------|
| | | | 15-19- vuotiaat | 20-24- vuotiaat | 25-30- vuotiaat | Yhteensä |
| Tilapäinen yksinäisyys. Tilapäinen yksinäisyys on hetkellistä, minuutteja, tunteja. | ei | Summa | 79 | 100 | 51 | 230 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 97,5 % | 100,0 % | 100,0 % | 99,1 % |
| | kyllä | Summa | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 2,5 % | ,0 % | ,0 % | ,9 % |
| Yhteensä | | Summa | 81 | 100 | 51 | 232 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

| | | Summamuuttuja ikäluokka | | | | |
|--|-------|----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------|
| | | | 15-19- vuotiaat | 20-24- vuotiaat | 25-30- vuotiaat | Yhteensä |
| Tilanteinen yksinäisyys. Tilanteinen yksinäisyys kestää päiviä, viikkoja ehkä kuukausia. | ei | Summa | 50 | 63 | 36 | 149 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 61,7 % | 63,0 % | 70,6 % | 64,2 % |
| | kyllä | Summa | 31 | 37 | 15 | 83 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 38,3 % | 37,0 % | 29,4 % | 35,8 % |
| Yhteensä | | Summa | 81 | 100 | 51 | 232 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

| | | Summamuuttuja ikäluokka | | | | |
|---|-------|----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------|
| | | | 15-19- vuotiaat | 20-24- vuotiaat | 25-30- vuotiaat | Yhteensä |
| Krooninen yksinäisyys. Yli vuoden kestänyt yksinäisyys tulkitaan krooniseksi. | ei | Summa | 32 | 37 | 15 | 84 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 39,5 % | 37,0 % | 29,4 % | 36,2 % |
| | kyllä | Summa | 49 | 63 | 36 | 148 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 60,5 % | 63,0 % | 70,6 % | 63,8 % |
| Yhteensä | | Summa | 81 | 100 | 51 | 232 |
| | | % summamuut- tuja ikäluokasta | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % |

5.4.5.8 Yksinäisyyden vaiheista

Edellä on tarkasteltu yksinäisyyden syntyä edeltäviä tekijöitä, yksinäisyyden aktualisoitumisesta ja yksinäisyyden kestoja. Tutkimukseni kannalta on syytä pohtia, missä vaiheessa kirjoittajat ovat olleet kirjoittaessaan yksinäisyydestään. Yksinäisyys on aina prosessi.

Tilapäisestä yksinäisyydestä kirjoitetaan hämmästyttävän vähän. Se on kuitenkin luultavasti hyvin yleistä. Syynä on tässä tapauksessa varmaankin se, että nopeasti ohi menevästä yksinäisyyden hetkestä ei jää mieleen paljoakaan tai se ei ainakaan motivoi kirjoittamiseen. Tilapäiset yksinäisyyden hetket ovat myös helpommin käännettävissä yksin olemiseksi ja hyödynnettävissä mahdollisuudeksi tehdä jotakin omassa rauhassa.

Tilanteinenkin yksinäisyys voi olla melko tuoretta, päiviä tai viikkoja enemmän tai vähemmän mielessä ollutta. Sen sijaan osa tilanteisesta yksinäisyydestä on jo kääntymässä krooniseksi. On tapauskohtaista, kuinka paljon tilanteisesti ja kroonisesti yksinäiset ovat ehtineet pohtia ja käsitellä, jopa tottua yksinäisyyteensä. Joka tapauksessa vuosia kestäneessä kroonisessa yksinäisyydessä on niitäkin, jotka eivät ole hyväksyneet yksinäisyyttään eivätkä löytäneet siitä ulospääsyä.

(...) Aikaisemmin en surrut yksinäisyyttäni, mutta viimeisen 2 vuoden aikana olen tosissani miettinyt, onko minussa jokin vika, kun en löydä miestä rinnalleni. (...) (197) 31011997.

(...) Olen 26-vuotias mies, eikä minulla ole koskaan ollut minkäänlaista tyttöystävää, ei edes yhden illan suhteita. Syytä olen etsinyt lähes 10 vuotta, mutta turhaan. Minulla on koulutus, vakituinen työ, kohtalainen ulkonäkö ja omasta mielestäni ihan siedettävä luonne. Naiset kuitenkin työntävät minut miltei seipäällä kauemmas, kun yritän saada heihin kontaktia. Miksi, siihen en ole keneltäkään saanut vastausta. Itse olen ollut useita kertoja rakastunut, mutta vastarakkautta en ole koskaan yhdeltäkään naiselta saanut. Ainut kerta, kun joku on ollut minusta kiinnostunut, oli kun olin 16-vuotias. Siitäkin sain kuulla toiselta tytöltä, ja vasta jälkikäteen. Nyt, kymmenen vuotta myöhemmin, mietin usein miten erilaista elämäni olisi ollut, jos olisin tiennyt/ osannut/ uskaltanut vastata tuolloin tuon tytön tunteisiin. Olisinko välttynyt kymmeneltä vuodelta yksinäisyyttä, ahdistusta, epätoivoa, kelvottomuudentunnetta ja masennusta? Olisiko minulla nyt syy, jonka takia pitää elämää elämisen arvoisena? Minulle rakastamisesta on tullut vihan, tuskan ja kateuden synonyymi. Minulle rakkaus on tunne, joka muuttaa yksinäisyyden sietämättömäksi tuskaksi. (...) (453) 10111998.

Yksinäisyyden aktualisoitumisen konkreettinen hetki on varmasti yksi mieleenpainuvimmista yksinäisyyden kokemisen prosessissa. Joskus käy niin, ettei yksinäisyyttään ole tiedostanut ja siihen havahtuu yhtäkkiä:

(...) Itse en ehkä 19-vuotisen elämäni aikana ole ollut rakastunut tosissani, ihastuksia ja niitä "oikeita" on ollut välillä enemmän ja toisinaan vähemmän, mutta tosi rakkautta ei. Nyt olen pitänyt taukoa noin 2 vuotta ja eelilyt lähes itsekseni, ennen kuin havahduin eräänä päivänä ja mietin omaa elämääni. Katsoessani peiliin näen itseni: ehkäpä hieman tavallista komeamman miehenalun - mutta ennen kaikkea yksinäisen. (...) (494) 12011999.

Yksinäisyyden aktualisoitumisen konkreettista hetkeä voidaan tarkastella suhteessa Parkhurstin ja Hopmeyerin (1999, 58) ajatukseen, jonka mukaan yksinäisyys tulee määritellä tunteena, joka sisältää paitsi emotionaalisen ulottuvuuden, myös kognition ja motivationaalisen ulottuvuuden. Tämän pohjalta voitaisiin kenties ajatella, että yksinäisyyden konkreettisen aktualisoitumishetki laukeaa tai sen laukaisee ennen muuta tai ainakin useimmiten erilaiset tilannesidonnaiset tunnetekijät ja vasta tämän jälkeen yksinäisyyden kokemiseen liittyvät kognitiiviset, yksinäisyyden syytä ja sen seurauksia, sekä siitä selviämistä koskevat järkipäiset pohdiskelut. Vastaavasti tilanteinen yksinäisyys saattaa olla

enemmän tunnesidonnaista ja krooninen, pitkään kestänyt enemmän kognitioon kiinnittyvää.

Paradoksaalista kyllä, se hetki, jolloin yksinäisyys päättyy, ei välttämättä ole aina tiedostettukaan. Ainakaan se ei näy kirjoituksissa niin paljon kuin voisi kuvitella. Kirjoitukseen tulleissa kommentteissa yksinäisyyttä pohditaan useimmin. On luultavasti niin, että kirjoittajat käyttävät kirjoituksiaan ahdistumisensa purkamiskeinona ja kun ongelmaa yksinäisyyden suhteen ei enää olekaan siitä ei myöskään kirjoiteta. Ystävien, rakkaan tai itsensä löytäminen onkin jo uusi tarina.

Jos ja kun samassa tutkimuksessa on mukana yksinäisiä, joiden yksinäisyys on eri "kehitysvaiheessa", esimerkiksi tilanteista tai jo krooniluontoista, on tämä otettava huomioon tutkimusta tehdessä. Yksinäisyyden kestolla on vaikutuksensa myös yksinäisyyden arvioimisen reliabiliteettiin.¹³³ Tilanteisen ja kroonisen yksinäisyyden syyt, seuraukset, reagointi, oireet ja selviytyminen saattavat olla luonteeltaan erilaisia (Jones 1987, 28; Shaver & Hazan 1987, 118).¹³⁴ Tarvittaisiinkin pitkittäistutkimuksia, eräänlaisia yksinäisten sosiaalishistorioita. Toisaalta on myös havaittu, että yksinäisyyden kestäessä ihmiset piilottavat yksinäisyyttään (Perlman & Joshi 1987, 69). Tämä vaikeuttaa sekä yksinäisyyden havaitsemista että siitä selviämistä.

Itse asiassa väitän, että, paradoksaalista kyllä, yksinäisyyden loppumista ei aina havaitse edes sen kokija. Tälle löytyy selityksiä. On huomattava, että tällöin tarkoitetaan kielteisen, vastentahtoisen yksinäisyyden kokijaa. Sen sijaan myönteisen, vapaaehtoisen yksinäisyyden kokija saattaa kaivata menetettyä rauhaa ja yksinoloa. Yksinäisyydestä selviämistä ja sen kanssa elämistä käsitellään tässä tutkimuksessa myöhemmin.

5.5 Yksinäisyys ja eri-ikäiset nuoret

Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon (2002, 172–173) mukaan tutkimuksessa voidaan hakea ajallista ulottuvuutta eri ikäryhmiä vertaamalla, jolloin niiden voidaan tulkita heijastavan kohortteina historiallisen ajan kerrostumia. "Kohortin elämäntilanteissa voivat ilmetä esimerkiksi yhteiskunnan rakennemuutoksen vaikutukset, jotka näkyvät suoraan ammattirakenteissa ja epäsuorasti esimerkiksi elämäntavoissa."¹³⁵ Seuraavassa tarkastellaan nuorten kirjoituksia sen

¹³³ Nuorten mielialat saattavat vaihdella nopeasti, joten jos mitataan yksinäisyyden intensiteettiä, olisi tehtävä jatkotutkimus jonkin ajan kuluttua, jotta tuloksesta saataisiin varmempi. Nuoret saattavat myös tuoda yksinäisyytensä esiin eri tavalla kuin vanhemmat, jolloin yksinäisyyden intensiteetistä ei saada totuudenmukaista kuvaa verrattaessa eri-ikäisiä.

¹³⁴ Esimerkiksi Cutronan (1982) tutkimuksessa kroonisesti yksinäiset nuoret etsivät syytä yksinäisyytensä enemmän persoonatekijöistään, kun taas tilapäisesti yksinäiset syytivät enemmän tilannetekijöitä.

¹³⁵ Ongelmana on paitsi se, että ikäryhmät ovat paitsi kvasikohortteja, myös ikäryhmiä, ja niiden eroissa näkyvät myös suoraan ikään liittyvät erot.

mukaan miten eri-ikäisten nuorten yksinäisyys on muuttunut tutkimusaineiston kattaman kymmenen vuoden jakson aikana.

5.5.1 Ikäluokka ja kirjoituksen julkaisemisvuosi

Kun tarkastellaan koko aineiston kirjoituksia niiden julkaisuvuoden mukaan ikäluokittain havaitaan, että kahden nuorimman ikäluokan kirjoitukset painottuvat vuosille 1997–2000 ja vanhimman ikäluokan kirjoitukset vuosille 2001–2002. Nuorimpien kirjoittajien suhteellinen väheneminen ajan myötä saattaa osittain johtua siitä, että tekstitelevision rinnalle on tullut uusia sitä täydentäviä ja korvaavia viestintämuotoja, kuten tekstiviestit ja chattaus, joita nuoremmat suosivat. Asiapohjalta, sisällöllisesti tarkastellen kahta nuorempaa ikäluokkaa edustavia kirjoittajia askarrutti juuri ennen vuosituhannen vaihdetta mm. työttömyys, josta kaksikymmentävuotias nainen kirjoittaa:

Olen parikymppinen naisihminen ja ajattelin kysyä, tietääkö kukaan, mitä voisi tehdä työttömänä? Asun pienellä paikalla ja kaverit lähtivät omiin suuntiinsa opiskelujen loputtua. Olen ollut jo kohta toista vuotta työttömänä, ja haluaisin tavata ihmisiä. (850) 24102000.

Olen lukiolaiskollni vuosimallia -79 ja minua häiritsee nuorison yksinäisyys. En tarkoita tällä kavereiden puutetta, vaan ystävien. Tosiystävien, jotka olisivat valmiita hyväksymään meidät sellaisina kuin todella olemme. (323) 12121997.

Jos tarkastellaan edelleen kirjoitusvuotta yksinäisyystyypeittäin, ei vanhimmassa ikäluokassa, 25–30-vuotiaat, havaita tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Eli yksinäisyystyyppien jakautumisen suhteen ei ko. ikäluokassa ole tapahtunut tutkimusjaksolla 1994–2004 tilastollisesti havaittavaa muutosta. Voidaan kuitenkin todeta, että vanhimmassa ikäluokassa kaikki eksistentiaalisen yksinäisyyden tapaukset osuvat vuosille 1999–2001. Fenomenologista yksinäisyyttä kokevia oli tässä ikäluokassa yksi ja sekin osui vuodelle 1999. Esimerkiksi sinänsä harvoin kuvattu fyysinen yksinäisyys jakaantuu tasaisemmin eri vuosille. Nuorimpia ikäluokkia yhdessä tarkasteltaessa havaitaan, että 15–24-vuotiaiden joukossa sosiaalinen yksinäisyys on ollut vuosina 1996 ja 2000 yleisempää kuin muulloin. Tähän on vaikeaa löytää mitään selitystä.

Sukupuolen jakaumassa ei ikäluokkien 25–30-vuotiaat tai toisaalta 15–19 ja 20–24-vuotiaiden suhteen ole tutkimusjaksolla tilastollisesti havaittavaa yhteyttä. Tulevaisuuteen sijoittuvalla yksinäisyydellä ei tutkimusjakson vanhimman ja kahden nuorimman ikäryhmän välillä ole tilastollisesti havaittavaa yhteyttä. Eli ei voida todeta jonkun ikäryhmän kokevan muita suurempaa tai pienempää yksinäisyyttä suhteessa tulevaisuuteen.

Vuosituuhannen vaihdetta kuvasi yhteiskunnan yksilöllistyminen ja kilpailuhenkisyuden lisääntyminen sekä lama. Tämä näkyy epävarmuutena tulevaisuuden suhteen. Vanhimman ikäluokan suhteen kiinnostus kirjoittaa yksinäisyydestään tekstitelevision palstalle on ollut tavallista suurempaa juuri vuosituhannen vaihteen jälkeen. Ehkä tämä johtuu halusta tehdä jonkinlaista välitilinpäätöstä siihenastisen elämän suhteen. Vuosituhannen vaihde saattoi olla myös monelle muistutus iän kertymisestä. Juuri alle kolmekymppisten kohdalla saattoi olla kyse ihmissuhteiden ja elämän arvojen sekä päämäärien

saavuttamisen väliarvioinnista. Tästä kirjoittaa kaksikymmentäviisivuotias nainen:

Vuoden vaihtuessa puntaroin usein menneitä ja tulevia. Omalta osaltani jäin uuden vuoden yönä miettimään, mitä olen elämässäni saanut aikaiseksi. Ei lapsia, ei miestä. On työ ja asunto. Työ merkitsee minulle hyvin paljon, saanhan silloin olla ihmisten kanssa. Ystäviä ei minulla ole montaakaan, ja suurin ongelma yksinäisyydessäni onkin, ettei minulla ole enää läheistä sinkkuystävää, jonka kanssa puhua. Ilouutisia kaikkoo ikätovereiltani: muutimme yhteen, menemme naimisiin, saamme lapsen. Nautin pienistäkin asioista, mutta pelkkä työ ei voi antaa merkitystä elämälle vuosikymmeniksi eteenpäin. Minua huolettavat myös ikääntyvät vanhempni. Kuka heidän jälkeensä välittää minusta? Ihminen on laumaeläin eikä se tykkää olla liian kauan yksin. Mutta mistä löytää ystävää auttamaan minua jaksamaan läpi yksinäistenkin hetkien? (884) 09012001.

Elämän pinnallisuutta pohtii vuosituhannen vaihteessa kaksikymmentäviisivuotias mies:

Nykyaikaa leimaa nautintoon ja elämyksiin tähtäävä pinnallisuus, jossa mikään ei ole kiellettyä. Sitä ilmentävät esimerkiksi silmitön itsetuhoisuus ja irtosuhteet ja pettäminen. Niitä vähätellään, pidetään selviönä tai jopa ihannoitetaan. Ainoastaan moralisointia paheksutaan. Haluan kuitenkin tähdentää, että vielä on sellaisia nuoriakin ihmisiä, jotka eivät ole hylänneet periaatteita ja perusarvoja. Tosin välillä tuntuu, että tämä ihmislaji on jäänyt ns. pintaihmissen synkkään varjoon. Itse olen 25-vuotias nuorukainen ja olen omaksunut sangen vaativat periaatteet ja arvot. En voisi esimerkiksi kuvitellakaan seurustelevani vain hakeakseni toisesta ihmisestä lohtua yksinäisyyteen. Mielestäni suhteen pitää perustua rehellisyyteen, uskollisuuteen, kunnioitukseen ja aitoon välittämiseen. Sen sijaan irtosuhteet ja pettäminen vain kuvottavat kaikessa saastaisessa iljettävyydessään. En ole koskaan seurustellut, mitä en kuitenkaan koe taakaksi. Silti toisinaan epäilen, mahtaako nykyajan naisia enää kiinnostaa tällaiset yhden naisen miehet. (...) (934) 30032001.

Työttömyyteen liittyvä yksinäisyys vaivasi vanhempiakin kirjoittajia vuosituhannen vaihteessa:

(...) Minä olen aika yksinäinen, ja jo kolmekymppinen. Asiaa pahentaa vielä tämänhetkinen työttömyys. On minulla muutama ystävä, mutta 99 % heidän ajastaan kuluu oman perheen ja puolison seurassa. Mistä löytää ystäviä? Työttömänä ei ole varaa harrastuksiin, ja tuskimpa Suomessa ystävää löytää markettien jonoistakaan. Ja usein harrastuksissa törmää vain naisiin tai vanhempiin miehiin. Missä pöleksiivät ikäluokkani sinkut? Mistä löydän heidät? (...) (705) 25012000.

Kollektiivinen yksinäisyys kuvaa muuta kuin välittömästi itseen kohdistuvaa yksinäisyyttä. Sen voisi kuvitella kuvaavan mm. ajan tunteja. Kollektiivinen yksinäisyys painottuu aineistossa vuosiin 1997 ja 2001. Vuodelta 1997 löytyy kirjoitus, jossa kirjoittaja on huolissaan ihmiskunnan tulevaisuudesta:

(...) olen hirveän ahdistunut tulevaisuudesta ja ihmiskunnan tuhosta. (...) Murehdin koko ajan, millaista kärsimystä on odotettavissa, mitä oikein tulee tapahtumaan ja jääkö tänne kitumaan." "Näen myös usein unia maailmanlopusta. Olenko yksin? (245) 15071997.

Vuosituhannen vaihteen yksinäisyyttä kuvaavat kirjoitukset materialismista ja sähköisten ajanviettopojen vaikutuksesta ihmisten kanssakäymisen väheneemiseen:

(...) Hukomme materiaan, kukaan ei kuule yksinäistä avunhuutoa kaiken sen loan alta. Näin etäännyimme toisistamme (...) Minun on vaikea hahmottaa tulevaisuuttani, mutta pelottaa

ajatus joskus synnyttää lapsia tähän maailmaan, jossa vallitsevat väärät arvot. (727) 25022000.

(...) Ajatuksissamme luonto on häipynyt taka-alalle ikään kuin emme olisi siitä riippuvaisia. Siksikö emme tajua, miten kulutamme elonkehän jalkojemme alta? Sen sijaan näemme vain tekotodellisuuksia - TV-viihdettä ja mainoksia. (...) (897) 06022001.

(...) Mihin me loppujen lopuksi tarvitsemme tietokoneita, kännyköitä, TV:tä jne.? Ne edistävät vain yksinäisyyttä ja sen kautta itsemurhia. (...) (898) 06022001.

5.6 Muihin tunteisiin liittyvistä yksinäisyyden ilmenemismuodoista

Yksinäisyys on usein kuvattu epämiellyttävänä kokemuksena.¹³⁶ Fromm-Reichmann (1959) kuvailee sitä ahdistavaksi ja pelottavaksi. Weiss (1973, 15) taas vertaa yksinäisyyttä "jäytävään tuskaan ilman mitään hyvää puolta". Yksinäisyyden kokemiseen liittyy aina muitakin tuntemuksia. Pelkkä havainto omien ihmissuhteiden puutteellisuuksista ei saa aikaan yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden kokeminen muodostuu osaltaan erilaisten tunteiden kombinaatiosta, riippuen kunkin yksilön ja tilanteen ominaispiirteistä.

Yksinäiset ihmiset ovat usein ahdistuneita ja tuntevat itsensä jännittyneiksi, levottomiksi ja pitkästyneiksi (Loucks 1974; Perlman et al. 1978). Masentuneisuus on ehkä useimmiten yksinäisyyteen liitetty asia.¹³⁷ Muita yksinäisyyteen liittyviä tunnekorrelaatioita on vähemmän tutkittu. Jonkin verran on todisteita siitä, että yksinäiset ihmiset saattavat olla vihamielisiä¹³⁸ muita kohtaan. Eräässä tutkimuksessa (Russel et al. 1978) yksinäiset yliopisto-opiskelijat tunsivat muita enemmän vihaa, sulkeutuneisuutta, tyhjyyden tunnetta ja avuttomuutta. Samanlaisiin tuloksiin päätyi Perlman kumppaneineen (1978), kun otoksena oli vanhempia ihmisiä. (Peplau & Perlman 1982, 10–11.) Jones kumppaneineen (1981) totesi yksinäisten (yliopisto-opiskelijoita) omaavan kielteisiä asenteita muita ihmisiä ja yhteiskuntaa kohtaan. Yksinäiset pitivät kielteisistä asennetta toisia kohtaan ihmisluontoon kuuluvana, erityisesti altruismin ja luottamuksen osalta ja heillä oli myös näkemys maailmasta epäoikeudenmukaisena. Kun yksinäisyyteen vielä yhdistyivät voimattomuuden ja normittomuuden tunteet, voidaan katsoa, että ainakin Jonesin ja kumppaneiden tutkimuksen yksinäiset nuoret olivat myös vieraantuneita.

¹³⁶ Lukuun ottamatta eksistentiaalista lähestymistapaa. Katso myös "Yksinäisyyden kokeminen ja yksinolo" -lukua, jossa erotan kielteisesti sävyttyneen yksinäisyyden kokemis-käsitteen myönteisesti sävyttyneemmästä yksinolemisen-käsitteestä.

¹³⁷ Masentuneisuutta käsitellään persoonapiirteenä muualla tässä tutkimuksessa ja samalla tehdään tärkeä masentuneisuutta ja masennusta erottava tarkennus.

¹³⁸ Kobak & Sceery 1988; Loucks 1974, 1980; Moore 1972; Moore & Sermat 1974. Toisaalta Mooren (1972) tutkimuksessa yksinäisiin liittyivät myös nöyryys, alistuvuus ja kiltteys.

Ihmisten tunteet määräytyvät paitsi kulloisestakin tilanteesta myös siitä, minkälaisia oletettuja seurauksia tilanteen muutoksesta on. Erilaisiin ihmissuhteisiin liittyy monenlaisia kiinnostuksen, ja mielenkiinnon kohteita sekä tavoitteita. Eri ihmisten tulkinnat ihmissuhteistaan, niiden korvattavuus ja niiden kulloinenkin merkitys vaihtelevat. Jos esimerkiksi ystävä on hylännyt ja tämä ystävä edusti suhteessa läheisyyttä, seuraa yksinäisyyden tunne. Ystävän hylkääminen voi merkitä loukkausta tai todistetta sosiaalisesta kykenemättömyydestä ja johtaa nöyryytyksen. Joillekin ystävän hylkääminen voi edustaa arvotomuuden tunnetta ja tuottaa häpeää. Tyhjyyden tunne saattaa puolestaan johtua siitä, että oma merkityksellisyys katoaa ystävän mukana. (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 62–63.) Kupersmidt et al. (1999, 265) viittaa tutkimuksiin, joissa erityisesti myönteisten ihmissuhteiden (halutunlaisten, korkealaatuisten ystävyyssuhteiden) puute tai kielteiset ihmissuhteet (hylkäämiseksi tuleminen vertaisryhmässä tai kiusaaminen) aiheuttavat yksinäisyyttä.¹³⁹

Weissin (1974) mukaan sosiaaliset suhteet palvelevat useita erilaisia päämääriä ja toimintoja. Koetut puutteet sosiaalisissa suhteissa ja sitä kautta niihin liittyvissä erilaisissa päämäärissä ja toiminnoissa aiheuttavat tilanteesta ja tarpeista riippuen erilaisia tuntemuksia.¹⁴⁰ Esimerkiksi läheisyyden puute yhdistettynä ihmisen läheisyyden ja kontaktintarpeeseen aiheuttaa useimmiten yksinäisyyden tunteen. Hoidon ja kasvatuksen puute yhdistettynä mielekkäiden päämäärien ja tarkoitusten puutteeseen saattaa tuottaa tyhjyyden tunnetta. Häpeän tunne seuraa puolestaan, jos ihminen ei saa oman arvontunnon kaipaamaansa vahvistusta ja kannustusta. Kunnioituksen, arvostuksen ja kätkeytyksen liittyvän tarpeen sijaan koettu vallan puutteen tunne voi johtaa nöyryytyksen tunteeseen. (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 62–63.)

Nuoruus on uusien roolien omaksumisen, minuuden kehittymisen ja itsestäntietoisuuden kasvun aikaa. Myös oman sosiaalisen aseman ja arvomaailman määrittely kuuluu nuoruuteen. Itsensä arviointiin saattaa liittyä myös häpeän, nöyryytyksen ja tyhjyyden tunteita, etenkin jos nuori kokee oman arvonsa tai sosiaalisen asemansa huonoksi. Tällainen vajavaisuuden ja riittämättömyyden tunne johtaa helposti myös yksinäisyyden tunteeseen. Niinpä myös muut tunteet ja tuntemukset voivat aiheuttaa yksinäisyyttä (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 74):

Kielteiset tunteet voivat muuttaa yksilön kriteereitä kontaktien määrän ja laadun suhteen. Esimerkiksi pitkästyneisyys voi lisätä seuran tarvetta, häpeän tunne voi lisätä ystävien tarvetta tarkoituksena lisätä arvostusta muiden silmissä, nöyryytyksen tunne sosiaalisen aseman menetyksen myötä saattaa lisätä tarvetta liittolaisiin. Jos nämä tarpeet eivät täyty, voi seurata yksinäisyyden tunne.

Tunteet voivat aiheuttaa käytöstä, joka vahingoittaa sosiaalisia suhteita. Häpeä vähentää kykyä tehokkaasiin ihmissuhteisiin aiheuttamalla vetäytyneisyyttä ja välttelyä. Nöyryytetyksi joutuminen voi myös aiheuttaa vetäytymistä,

¹³⁹ Asher & Wheeler, 1985; Crick & Ladd, 1993; Williams, Ladd & Asher 1996.

¹⁴⁰ Tarpeet ja toiveet muuttuvat ja kehittyvät myös iän ja kehitysasteen mukaan.

mutta myös vihaa ja kostonhalua. Myös masennuksen tyypillinen oire on eristäytyminen ja vetäytyminen omaan haavemaailmaan tai omaan pahaan oloon.

Häpeä sosiaalisen tasapainon puuttumisesta, mielentilojen ja tunteiden hallitsemattomuudesta, fyysisestä epäviehättävyydestä tai taitamattomuudesta, aiheuttavat muista ihmisistä etäännyttämisen ja ulkopuolisuuden tuntemuksia.

Parhurst ja Hopmeyer (1999) painottavat eri tutkimuksista koostuvassa katsauksessaan ikävaiheen merkitystä yksinäisyyden ja muiden tunteiden kokemisessa. Eri ikävaiheissa uudet ystävyysuhdemuodot ja niihin liittyvät arvot ja merkitykset yhdessä kehittyvien kognitiivisten kykyjen kanssa tuovat uusia ulottuvuuksia ja liittävät myös uusia tunteita yksinäisyyden kokemiseen. Yläasteikäisillä vertaissuhteisiin tulee uusia ulottuvuuksia erilaisiin ryhmiin ja porukoihin kuulumisen muodossa. Ryhmiin pääsystä ja niissä saavutettavasta asemasta ja hyväksynnästä kamppaillaan. Näiden vertaissuhteiden kautta muodostuu uusia toiminnan ja arvostuksen muotoja kuten kiusoittelu, flirttailu, uskoutuminen, esikuvat, yhteen kuuluvuuden tunne. Nuorten identiteetti muotoutuu, ja he kokevat merkityksen ja arvostuksen tunteita ryhmien jäsenyyksien kautta. Kognitiivisen ajattelun kehittymisen myötä myös yksinäisyyden kokemisen muodot saavat uusia ulottuvuuksia. Esimerkiksi luottamuksen menettäminen, ystävän pettäminen, uskotun tai yhteenkuuluvaisuuden puute, halveksituksi tai hylätyksi tuleminen, huonomuuden tunne ja arvostuksen puute aiheuttavat yksinäisyyden kokemuksia yhdistyessään muihin tunteisiin, kuten epävarmuuteen, itsensä epäviehättäväksi kokemiseen ja häpeään. Yksinäisyyttä erityisesti yläasteikäisillä aiheuttaa myös nöyryytyksen tunne kasvojen menettämisen tai sosiaalisen aseman menettämisen johdosta. Vastaavasti lukioikäisillä ja hieman vanhemmilla vertaissuhteissa rakkaussuhteiden merkitys korostuu. Vertaisten kanssa etsitään identiteettiä itseymmärryksen, erilaisten ideologioiden, arvojen, päämäärien ja sosiaalisten roolien sekä läheisyyden kautta. Kehittyvät kognitiiviset kyvyt lisäävät yksinäisyyttä jos nuori kokee, ettei hänellä ole läheistä suhdetta kehenkään, jonka kanssa voisi keskustella ja jolle voisi uskoutua ja tulla ymmärretyksi. Myös tunne siitä, että ei koe kuuluvansa tai sopivansa mihinkään ja epäusko sopivan kumppanin löytymisestä lisää yksinäisyyden tunnetta lukioikäisillä. Tällöin yksinäisyyteen yhdistyy usein tyhjyyden ja vieraantumisen tunteita.

Yksinäisyys on siis liitetty monenlaisiin tuntemuksiin ja eittämättä yksinäisyyden kokeminen saa osaltaan sisältönsä myös näistä muista tunteista ja tuntemuksista. Tutkimuksen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että tutkittava ilmiö voitaisiin erottaa sitä lähellä olevista, mutta kuitenkin erillisistä ilmiöistä. Seuraavassa selvitetään yksinäisyyden kokemisen suhdetta eräisiin siihen useimmin liitettyihin tunteisiin ja tuntemuksiin.

Tämän tutkimuksen aineistossa esiintyi noin seitsemänkymmentä sanastollisesti erilaista tunneilmaisua ja tuntemusta. Tämä jo sinällään kuvastaa sitä suurta tunteiden ja erityisesti tunneilmaisujen määrää, joita yksinäisyyden kokemukseen liittyy. Toisaalta läheskään kaikissa kirjoituksissa ei ollut mitään mainintaa muista tunteista. Tunteiden ilmausten tarkkoja sisältöjä ei tässä tutkimuksessa yritetty analysoida eikä samankaltaisia tunneilmaisuja pyritty yhdistämään toisiinsa, vaikka ne saattaisivatkin todellisuudessa kuvata samaa

kokemusta. Näistä seikoista seuraa se, että kun tarkastellaan sitä kuinka usein jonkin yksinäisyystyyppin kohdalla on mainintoja muista tunteista, saadaan tietysti pieniä frekvenssejä. Sanallisesti toisistaan poikkeavia tunteita olisi voitu tavalla tai toisella yhdistää isommiksi osajoukoiksi. Sopivia sanallisesti samankaltaisten tunteiden yhdistämistapoja olisi ollut useita. Yksi tapa olisi ollut maallikkopohjalta, käsitteellisesti, yhdistää kielellisesti toisiaan lähellä olevia tunneilmaisuja. Luokittelu olisi myös voinut olla psykologisen tutkimuksen pohjalta tehtyä tai ehkä jopa lääketieteellisiin, kliinisiin tutkimuksiin perustuvaa. Vaikeutena oli löytää tämän tutkimuksen osalta sopivin ja perustelluin luokittelutapa. Psykologisia ja lääketieteellisiä luokitteluja tekevät niihin erikoistuneet asiantuntijat ja ammattilaiset. Teksteissä mainitut ja niistä poimitut tunteiden ilmaisut ovat kirjoittajien itse valitsemia, eikä niiden pohjalta alan asiantuntijakaan välttämättä pysty tekemään riittävän varmoja tulkintoja. Vaikeutena on jos sen selvittäminen ja tulkitseminen miten tunnesanoja käyttävät kirjoittajat kulloinkin käyttämänsä termit itse ymmärtävät. Näistä syistä tunnesanojen yhdistämistä ei tässä tutkimuksessa sellaisenaan tehty. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyteen liittyvien muiden tunteiden ja tuntemusten määrällisen käsitteilyn osalta tyydytään teksteistä etsittyjen ja tunnemainintoina poimitujen sanojen ristiintaulukointiin ja liitetään ne muihin yksinäisyyden kokemisen osa-alueisiin. Haluttaessa on mahdollista jälkikäteen liittää toisiinsa samankaltaisia tunneilmaisuja sopivaksi katsotulla tavalla, varsinkin jos jotkin samankaltaiset tunnesanat ovat ristiintaulukoinnin kautta osoittautuneet keskinäisessä riippuvuussuhteessa oleviksi.

Kirjoittajat liittävät yksinäisyyteen muiden tunteiden kuvauksia, jotka olivat lähes poikkeuksetta kielteisiä, kuten "yksin ja eksynyt", "yksinäisyys satuttaa pahasti", "tuska yksinäisyydestä", "odotan vain, milloin toisssani sekoo", "miksi elämän pitää olla tämmöistä kärsimystä, tuskaa ja yksinäisyyttä", "tunnen oloni ahdistuneeksi ja yksinäiseksi" ja "minuun koskee olla yksin". Toisaalta yksinäisyydestä kirjoitettiin myös myönteisesti: "yksin on hyvä olla". Jotkut kirjoittajat kokivat, että yksinäisyyden tunteen vuoksi kaikki muut tunteet saattavat myös kuoleutua: "Minun on vaikea enää tuntea mitään, kun yksinäisyys potkii päähän". Yksinäisyyden tunteesta käytetään myös luontovertauksia, kuten "yksinäinen niittykukka", "yksin erämaassa", "yksinäinen susi" tai "olen yksinäinen susi".¹⁴¹

Seuraavassa yksinäisyyteen liittyviä muita tunteita ja tuntemuksia analysoidaan samoin kuin muitakin tämän tutkimuksen yksinäisyyden kokemisen osatekijöitä eli ensin esitellään niiden jakaumia ja sitten katsotaan mitkä tunteet liittyvät tilastollisesti merkitsevästi mihinkin tutkimuksen kulloisenkin tarkastelun ja kysymyksenasettelun kannalta olennaiseen muuttujaan. Kirjoitusten tulkinnasta on kuitenkin huomautettava, että kulloisenkin tekstin kontekstiin on tulkintavaiheessa kiinnitetty erityistä huomiota siten, että niissä mainitut tunteet

¹⁴¹ Vastaavia yksinäisyyteen liittyvien tunteiden kuvauksia ja vertauskuvien käyttöä löytyy Taimelan (2005) tutkimuksessa, jossa yksinäisyyden kokemista lähestytään yksinäisyysaiheisia julkaisemattomia runoja analysoimalla. Runoissa kirjoittajat reflektoivat kirjoittamisen avulla ja kautta yksinäisyyttään ja minuuttaan.

liittyisivät edes jollakin tasolla tekstissä kuvattuun yksinäisyyden kokemiseen, eikä kysymys olisi esimerkiksi tosinaan samassa kertomuksessa liitetystä johonkin muuhun ilmiöön liittyvästä kuvauksesta. Tämänkaltainen tilanne on kyllä erityisen harvinainen, koska kirjoitukset ovat pääasiassa suhteellisen lyhyitä ja muiden tunteiden kuvaukset esiintyvät yleensä yksinäisyyden kuvauksen välittömässä yhteydessä. Tosiasiassa kuitenkin monet asiat, kuten muut tunteet ja yksinäisyys, saattavat liittyä toisiinsa monimutkaisemmalla ja toisiinsa- sakytkeytyneelläkin tavalla. Tämä ei ole kuitenkaan ongelma, koska sekin on todellisuutta ja jos kirjoittajat tarpeeksi usein mainitsevat kirjoituksissaan tietyt tunteet tietyissä yhteyksissä, voidaan olettaa, että niillä saattaa olla yhteys toisiinsa.

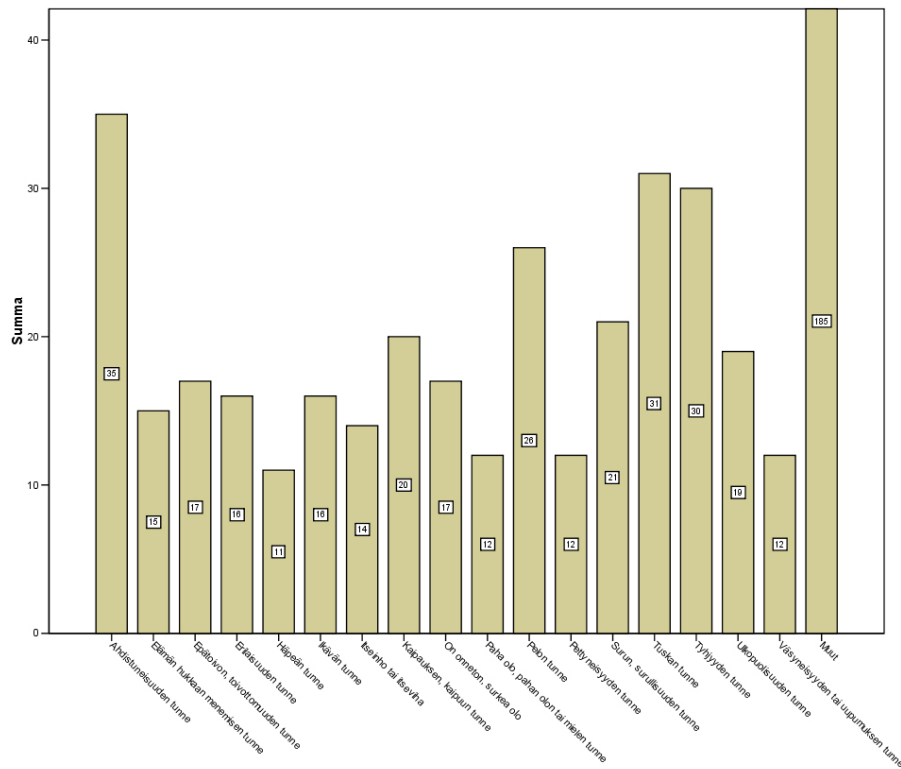
Seuraavassa käsitellään yksinäisyyteen liittyviä muita tunteita niiden esiintyvyyden sekä taustamuuttujien ikä ja sukupuoli lisäksi niihin liittyvien yksinäisyyden tyyppien ja keston osalta. Muiden tunteiden liittyminen yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöihin sekä yksinäisyyden persoonatekijöihin (persoonapiirteet, asenne- ja motiivitekijät sekä käyttäytymistekijät) on käsitelty varsinaisessa analyysiluvussa 6. "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".¹⁴²

Analyyсияjot on esitetty liitetaulukossa 1. Omassa aineistossani suurin yksittäinen yksinäisyyden kokemiseen liittyvä muu tunne on ahdistuneisuus. Masennus on tässä tutkimuksessa luokiteltu persoonapiirteeksi.¹⁴³ Tunteeksi luokiteltuna masentuneisuus (31 kpl) olisi ollut aineistossa heti ahdistuneisuuden (35 kpl) jälkeen toiseksi yleisin tunne. Myös tuskan ja tyhjyyden tunne esiintyvät teksteissä yleisesti. Ahdistunut, mutta kuitenkin seurallinen yksinäinen voi olla esimerkiksi sellainen empaattinen nuori, joka kuuntelee muiden huolia, mutta jonka omia huolia kukaan ei kuuntele:

Nauran ja olen iloinen, näytän sen puolen itsestäni, jonka ihmiset haluavat nähdä. Kuuntelen huolia, murehdin muiden ongelmia heidän kanssaan, ymmärrän, näen. Mutta sisälläni nuolen haavojani, kipu painaa välillä niin, etten saa edes hengitettyä. Tuska viiltää haavoja sydämeeni. Aamuisin herään kämmenissä syvät lovet kynsistä. Minä haluan auttaa ihmisiä, olen aina halunnut. Tunnen itseni tärkeäksi, kun joku avautuu minulle ja kertoo salansa. Ja minä kuuntelen, tarkkailen tarkkailijana, tavoitan. Mutta silloin, kun ahdistus käy liian suureksi, toivoisin, että joku katsoisi suoraan silmiini, naurun taakse, näkisi ja tahtoisi kuulla. Että saisi kudottua sen solmun sisältään, vapauttaisi itsensä surulta. Saisi kerrottua, kuinka paljon pelkään esiintymistä, tai miltä tuntuu menettää rakas ihminen. Tai kuinka ikävä jotakin ja jonnekin repii veitsenä sielua halki. Tai kuinka turhauttavaa onkaan, kun kiinnostusta tuntuu saavan vain niiltä, jotka etsivät yhden illan huumaa. Tai miltä tuntuu olla yksin, vaikkei yksin olekaan. Kun vain joskus huomaisi kohdanneensa toisen samanlaisen. (458) 13111998.

¹⁴² Yksinäisyyttä ja muita tunteita tarkastellaan tässä tutkimuksessa usealla tavalla. Joitakin aineistorajauksia analyysin suhteen täytyy kuitenkin tehdä. Ensinnäkin, jotta juuri tiettyyn yksinäisyyden tyyppiin liittyvät muut tunteet voidaan identifioida, on yksinäisyydestä vertailuun otettava vain yksidimensionaaliset eli yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevista eli monidimensionaalisesti yksinäisiä tarkasteltaessa olisi mahdotonta sanoa kulloinkin, mihin tiettyyn yksinäisyyden tyyppiin mahdollinen kirjoituksessa mainittu muu tunne liittyy. Se voisi liittyä yhteen tai useampaan yksinäisyyden tyyppiin.

¹⁴³ Katso tarkemmin luvun 6. "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät alussa perusteet tälle valinnalle ja luokitukselle.



KUVIO 17 Tunteet ja tuntemukset, joista kirjoittaa yli 2% yksinäisistä koko aineistossa (N = 716).

Aiemmin todettiin, että naiset ovat tässä aineistossa miehiä sosiaalisesti yksinäisempiä ja miehet puolestaan naisia enemmän emotionaalisesti ja kosmisesti yksinäisempiä¹⁴⁴. Naisten ja miesten kokemusten ja näiden tunteiden ilmausten suhteen näyttäisi olevan ristiriita. Naisten ja miesten kokemusten erot voivat olla todellisia. Toisaalta kyseessä voi olla myös naisten ja miesten kirjoitustavan eroavaisuudet ja lähinnä sukupuolisia stereotyyppioita vahvistava tapa ilmaista yksinäisyyteen liittyviä muita tunteitaan.

Tarkasteltaessa yksinäisyyteen liittyviä muita tunteita suhteessa siihen mihin yksinäisyyden tyyppiin¹⁴⁵ ne liittyvät, yksinäisyydestä mukaisessa aakkosjärjestyksessä, voidaan todeta, että myönteiset tunteet hurmos, hyvänolon tunne, päämäärättömyyden tunne, levottomuuden tunne, todellisuudesta irtaantumisen tunne sekä umpikujassa olemisen tunne liittyvät vain eksistentiaaliseen yksinäisyyteen. Epäonnistumisen tunne, syyllisyyden tunne,

¹⁴⁴ Katso luvussa 5.2.2.4 Yksinäisyyden tyyppien analyysiä: Sukupuoli ja yksinäisyyden dimensionaalisuus.

¹⁴⁵ Kaikista yksidimensionaalisesti yksinäisistä (N = 392).

merkityksettömyyden tunne, tympääntymisen tunne, liittyvät nekin osin myös eksistentiaaliseen yksinäisyyteen.

Kaipauksen tunne liittyy yksinomaan emotionaaliseen yksinäisyyteen. Ahdistuneisuuden tunne liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen, mutta myös emotionaaliseen yksinäisyyteen. Ulkopuolisuuden tunne liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen, mutta myös emotionaaliseen yksinäisyyteen. Turhuuden tunne sekä elämään kyllästymisen tunne liittyvät fenomenologiseen yksinäisyyteen. Kosmiseen yksinäisyyteen liittyvät apaattisuuden tunne, ekysteisyyden tunne, erilaisuuden tunne, itseinho tai itseviha, merkityksettömyyden tunne; turvattomuuden tunne; väsyneisyyden tunne, ulkopuolisuuden tunne sekä tyhjyyden tunne. Yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne liittyy kulttuuriseen yksinäisyyteen. Normatiiviseen yksinäisyyteen liittyvät onnellisuus ja toisaalta yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne sekä erilaisuuden tunne. Vaikka nuori kokee olevansa onnellinen, voi hän silti kokea normatiivista yksinäisyyttä, jatkuvia huomautuksia johtuen omista, valtavirrasta poikkeavista valinnoista, joita muut ihmiset eivät hyväksy tai ymmärrä:

(...) Olen 20-vuotias nainen ja juuri nyt en seurustele kenenkään kanssa. Minulla ei ole tarkoituksena etsiä elämänkumppania seuraavaan viiteen vuoteen. Lasta en ole ajatellut hankkia ainakaan seuraavaan kymmeneen vuoteen. Muuten elämäni on melko tavallista: en juo paljoa, en hae yhden yön seuraa ravintoloista. Kuitenkin kun kerron ihmisille, etten seurustele ja ettei ole tarkoituksenaakaan, ihmiset alkavat heti kauhistella. Aletaan ihmetellä, mitä vikaa minussa on, kun kukaan ei minua huoli. Tämän jälkeen saan kunnan saarnan siitä, kuinka paljon parempaa elämä olisi, jos minulla olisi poikakaveri. Olisi olkapää, johon nojata ja ei tarvitsisi viettää öitä yksin. Silti, vaikka minulla ei ole poikakaveria, voin rehellisesti sanoa olevani onnellinen. Ei tarvitse huolehtia kenestäkään ja voin lennellä vapaasti kuin taivaan lintunen. (...) (442) 16101998.

Häpeän tunne, syrjäytyneisyyden tunne, samoin kuin sekoamisen tai hulluksi tulemisen pelko liittyvät ainoastaan sosiaaliseen yksinäisyyteen. Väsyneisyyden tunne¹⁴⁶, tyhjyyden tunne, ulkopuolisuuden tunne ja surun tunne liittyvät ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Tarkasteltaessa yksinäisyyteen liittyviä muita tunteita yksinäisyyden keston suhteen havaitaan, että myönteisistä tunteista hurmos; hyvänolon tunne sekä todellisuudesta irtaantumisen tunne liittyvät ainoastaan tilapäiseen yksinäisyyteen. Päämäärättömyyden tunne liittyy sekin tilapäiseen yksinäisyyteen.¹⁴⁷

Epäonnistumisen tunne liittyy ainoastaan tilanteiseen yksinäisyyteen. Voimattomuuden tunne, ikävän tunne ja sitä lähellä oleva kaipaus; tyhjyyden tunne liittyvät useimmiten tilanteiseen yksinäisyyteen. Voidaan ajatella, että nämä tunteet kuvaavat tavallaan ajan hetkellisen pysähtyneisyyden tilaa, vaihetta, jossa pohditaan jo tapahtunutta ja sitä, olisiko siihen voinut omalla toiminnallaan vaikuttaa. Epäonnistumisen tunnetta kuvailee juuri eronnut kirjoittaja:

¹⁴⁶ Henkinen tai ruumiillinen väsymys.

¹⁴⁷ Tässä tapauksessa (12) 10091994, päämäärättömyyden tunne liittyi myönteiseksi koettuun, tanssiessa tulleeeseen vapauden tunteeseen.

Olen juuri eronnut pitkäaikaisesta suhteestani. Oloni on hirveä, en pysty kuin itkemään aamusta iltaan. Itsetuntoni on nollassa, tunnen olevani täysin epäonnistunut. (...) (382) 01051998.

Läheisyyden pelko, yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne, elämän hukkaan menemisen tunne, itseinhon tai vihan tunne, rikkinäisyyden tunne, epävarmuuden tunne, pelon tunne; ahdistuneisuus; erilaisuuden tunne, epätoivon tunne, sekä apaattisuuden tunne liittyvät kaikki selvästi krooniseen yksinäisyyteen. Voidaan todeta, että ne ovat sekä yhteiskuntaan nähden ulkopuolisuuden tunnetta, että kielteiseen itsearviointiin ja passiivisuuteen liittyviä tunteita, jollaisesta seuraava kirjoitus on kuvaava esimerkki:

Olen itse tyyppi, joka vetäytyy hiljaisuuteen ennen kun seurustelu on alkanutkaan. Olen kokenut tämän pari kolme kertaa elämässäni. Annan merkkejä, että haluaisin tutustua naiseen ja tilaisuuden tullen luistan paikalta. Häijyä tässä minun kannaltani on se, että olen ollut toisiansi halukas tutustumaan, enkä ole itsekään ymmärtänyt käytöstäni. Kolmisen vuotta olen setvinyt sieluani ja löydöt ovat kamalat. Minulla ei ole elämässäni ollut ainuttakaan läheistä ihmistä. Läheisyys ja toisen ihmisen osoittamat myönteiset tunteet saavat minussa aikaan pakokauhun, jota en tietenkään halua näyttää, mutta minusta tulee mykkä ja käyttäydyn työkeästi. Lisäksi ikuinen varuillaanolo on herkistänyt minut pienemmillekin eleille ja ilmeille. Jos ihminen joutuu jatkuvasti puolustautumaan, aika ja energia eivät riitä kasvamiseen ja yksityiselämä jää rempalleen. Häpeän avuttomuuttani ja epäitsenäisyyttäni, eikä tällaisen ihmisen maailmaan kehtaa muita kovin lähelle päästää. Kovaa jätkää on suht helppo esittää, mutta kasvaminen on kova paikka. Ihminen, joka reagoi ympäristöönsä kuin automaatti on rangaistus itselleen ja muille. Valitettavasti hän aiheuttaa surua ja tuskaa ympäristössään monella tavalla, havaitsematta sitä itse. (200) 04021997.

Itsesääli, tulevaisuuden pelko, umpikujassa olemisen tunne; syrjäytyneisyyden tunne, turvattomuuden tunne; tylsistymisen, tympääntymisen tunne liittyvät siihen, että kirjoittaja olettaa kokevansa yksinäisyyttä myös tulevaisuudessa.

Alemmuuden tunne, hyväksikäytetyksi tuleminen tunne, sekoamisen pelko, turhautuneisuuden tunne, turhuuden tunne, elämään kyllästymisen tunne, sekä hylätyksi tuleminen tunne liittyvät sykliseen eli toistuvaan yksinäisyyteen.

Tarkasteltaessa sukupuolittain yksinäisyyteen liittyviä muita tunteita tarkasteltaessa havaitaan, että miehet kokevat naisia useammin erilaisuuden tunnetta. Ainoastaan naiset kirjoittavat kokevansa ikävän tunnetta. Muita tilastollisesti merkitseviä eroja ei sukupuolen ja yksinäisyyteen liittyvien muiden tunteiden osalta ole. Naisten kokema ikävän tunne viittaa usein emotionaaliseen ja parisuhteeseen liittyvään yksinäisyyteen:

Poikaystäväni käy armeijaa ja palvelusta olisi vielä jäljellä puolet. Olen pienestä pitäen ihailut armeijapoikia ja halunnut olla sellaisen tyttöystävä, mutta nyt kun olen varusmiehen muijakkaveri, toivoisin, että armeija olisi jo käyty läpi ... Välillä tuntuu, että kuolen ikävään. Olenko hullu, vai onko tämä nyt sitä suurta rakkautta, jota en ole ennen näin vahvasti kokenut? (303) 18111997.

(...) Yksin jääminen oli minulle valtava järkytys, vaikka suhteessa oli ristiriitoja ollutkin. Monta kuukautta vain itkin, ikävöin ja syytin itseäni. Masennuin pahasti, tunsin todellista epätoivoa, ja koin itseni arvoittomaksi. Ex-kihlattuni hyppäsi suinpäin uuteen suhteeseen, mikä vain pahensi oloani. (...) (1188) 01112002.

(...) Nyt, 2 vuotta tapahtuneen jälkeen, olen sinkku, kaipaen ihmistä, mutta EN entistä miestäni. Elämä ei hetkessä muuttunut onnelliseksi, tuli ikävään ja epätoivon kausia. Tänä päivänä olen kuitenkin varma, että ratkaisu oli oikea, sillä en halunnut "opetella" elämään tuskan kanssa. Joskus rakkaus satuttaa, mutta liika on liikaa... (1203) 10122002.

Miesten naisia useammin kokema erilaisuuden tunne liittyy normatiiviseen tai sosiaaliseen yksinäisyyteen:

Olen mielestäni erilainen, ja olen jo kauan miettinyt, onko muita minunlaisiani. Heitä ei tunnu löytyvän mistään. En tarkoita erilaisuudella niinkään vaatteita tai ulkonäköä, vaan asennetta elämään. Eikö Suomesta enää löydy nuoria, jotka välittävät toisistaan ja haluavat elää maailmassa, jossa ei ole ristiriitoja? Katsovatko kaikki nuoret nykyään vain itseään ja unohtavat muut? Itseni tunnen hieman poikkeavaksi tässä asiassa. Ei ole hauska ajatella, kuinka nuoret tuhoavat elämänsä. Meidänhän pitäisi olla seuraava sukupolvi, joka kantaa osan vastuuta maailmassa. Missä ovat ne nuoret, jotka vielä jaksavat iloita ja haluavat jakaa sen ilon muidenkin kanssa? Ne, jotka ovat huomanneet itsessään samantapaisia tunteita, lähettäkää ihmeessä minulle postia. Haluaisin löytää erilaista elämää. (621) 14091999.

Olen kohta 18-vuotias poika ja ongelmani on erilaisuus. Kukaan ns. kavereistani ei ymmärrä täysin minua, koska olen ikuinen romantikko. Kirjoitan runoja ja lauluja, kuuntelen rakkautta lauluja, katselen nyhykyleffoja ja unelmoin rakkaudesta. Mutta tätä eivät kaverini tiedä, sillä jos tietäisivät, olisin varmaan yksin seuraavat vuodet. Huomaan erilaisuuteni kaikkialla. Esim. ravintolassa kaverini käsittelevät naisia kuin saastaa ja haluavat vain päästä naimaan. Minulle taas naiset ovat elämäni tarkoitus, sillä minä elän rakkauden takia enkä minkään muun. En nai, vaan rakastelen, ja vasta silloin kun molemmat haluavat. (272) 12091997.

Ikäluokittaisessa tarkastelussa voidaan havaita, että tulevaisuuden pelosta kirjoittavat vain nuorimpaan, 15–19-vuotiaiden, ikäryhmään kuuluvat. Ulkopuolisuuden tunteesta kirjoittavat kaksi nuorinta ikäryhmää. Muita tilastollisesti merkitseviä eroja ei ikäluokan ja yksinäisyyteen liittyvien muiden tunteiden välillä ole. Tulevaisuuden pelon tunteen painottuminen nuorimpaan ikäryhmään kuvaa identiteetin kehittymiseen liittyvää oman paikan etsimistä, josta 15-vuotias kirjoittaja kertoo:

Minua pelottaa. Sitä ei ehkä huomaa päälle päin. En ehkä vaikuta tyypiltä, joka pelkäisi tai jolla olisi mitään pelättävää. Minä pelkään tulevaisuutta. Siirryn nyt yhdeksännelle luokalle. Nyt on vielä turovallista - mutta entä sen jälkeen? Pääsenkö tahtomaani lukioon? Pitääkö vielä vähän pingottaa? Ei jaksaisi, väsyttää, mutta on pakko, jos tahtoo hyvän opiskelupaikan ja ammatin. Entä jos pääsenkin tahtomaani lukioon, mutta huomaankin, etten sittenkään kuulu sinne? Entä jos en pystykään elättämään itseäni uudessa ympäristössä, kaukana kotoa? Entä jos jään yksin? Mitä minä, vielä ihan pentu, ymmärrän elämästä? Opintolainat, tuet, säännöt... On niin paljon asioita, jotka tiedän nimeltä, mutta joiden sisältöä en tunne ollenkaan. Minun on kumminkin yritettävä. Ehkä pyydän apua, mutta en halua leimautua luuseriksi. Elämä opettaa - useimmiten kantapäähän kautta. Tämä tekstikin on niin sekavaa. En saa koottua enää mitään ilman, että siitä tulisi sekavaa. Olen niin sekaisin! Minun on pakko pärjätä. Jos tahdon jotain, sen eteen on tehtävä töitä. Mutta mitä minä tahdon? (603) 17081999.

Ulkopuolisuuden tunne liittyy lähinnä sosiaaliseen yksinäisyyteen ja siihen, kuten edellä tulevaisuuden pelon kohdalla, liittyy usein myös normatiivisia ja eksistentiaalisia pohdintoja omasta tavasta elää, paikasta maailmassa:

On viikonloppu. Iltavuorosta palatessa ajan kaupungin keskustan läpi. Pyörin vähän aikaa autolla katselemassa bailupaikkoja. Mitä näen? Kapakoiden edessä pitkät jonot, yllästättuja juppikorolloja bassot jumputtaen. Porttikongeissa on väkeä kaljapullot huulilla, ensimmäiset ovat sammuneet jo iltakymmeneltä. Tämä lienee yleisin tapa viettää perjantai-iltaa nuorten

keskuudessa. Mutta mitä teen minä? Ajan asunnolleni, ehkä haen pizzan ja kuuntelen hyvää musiikkia, luen kirjaa sohvalla maaten tai kävelen läheiseen videovuokraamoon. Joskus jopa innostun paistamaan lettuja. Olen 23-vuotias mies ja asun suuressa kaupungissa, jossa menopaikkoja kyllä riittää. Minä tunnen kuitenkin itseni vieraaksi savuisissa kapakoissa tai kartsalla roikkuessa, vaikka ympärillä olisi kuinka hyviä ystäviä tahansa. Ei minulla ole mitään bailaamista vastaan, se ei vain sovi minulle! Mieluummin vietän viikonloput kämpilläni, useimmiten yksin. Vaan ei se mitään, viihdyn kyllä yksinkin. Joskus tosin mietin, miksi olen erilainen kuin muut, en vain keksi vastausta. Mutta ehkä on muitakin erilaisia. (463) 17111998.

5.6.1 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja muut tunteet

Tarkasteltaessa muita tunteita ja yksinäisyyden dimensionaalisuutta, havaitaan, että monen tyyppin yksinäisyyttä kokevat tuntevat erilaisuuden tunnetta selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Myös elämän hukkaan menemisen tunne liittyy monen tyyppin yksinäisyyteen selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen. Samaten itseinho liittyy monen tyyppin yksinäisyyteen useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen. Edelleen, monen tyyppin yksinäiset kokevat häpeän tunnetta useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Myös rikkinäisyyden tunne liittyy monen tyyppin yksinäisyyden kokemiseen selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyden kokemiseen. Sen sijaan epätoivon, toivottomuuden tunne liittyy selvästi useammin yhden tyyppin yksinäisyyteen kuin monen tyyppin yksinäisyyteen. Katkeruuden tunne ja tarpeettomuuden tunne liittyvät ainoastaan monen tyyppin yksinäisyyteen. Kyynisyyden tunne liittyy vain yhden tyyppin yksinäisyyteen.

Erilaisuuden, elämän hukkaan menemisen, häpeän, itseinhon ja rikkinäisyyden tunteiden liittyminen ennen kaikkea montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevien kirjoittajien kertomuksiin on yhteydessä havaintoon omasta erilaisuudesta ja itsearvostuksen puutteeseen. *Yksinäisyyden tyyppien mukaan tarkasteltaessa havaitaan, että monen tyyppin yksinäisyys kytkeytyy suhteellisesti enemmän kuin yhden tyyppin yksinäisyys minuuteen, ja sitä kautta eksistentiaaliseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen sekä rakenteisiin liittyvään, kulttuuriseen ja normatiiviseen yksinäisyyteen.*¹⁴⁸ Erilaisuuden tunne näkyi myös yksinäisten käytöksessä¹⁴⁹: moniulotteiseen yksinäisyyteen liittyi selvästi se, että ei pysty olemaan oma itsensä ja joutuu esittämään muuta kuin on. Tämä liittyy myös identiteetin ylläpitämisen ja hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen, joita molempia on moniulotteisesti yksinäisillä enemmän kuin yhden tyyppin yksinäisillä.¹⁵⁰ Lisäksi persoonatekijöiden osalta voidaan todeta monen tyyppin yksinäisyyttä kokevien osalta erityispiirteenä se, että he eivät hyväksy itseään.¹⁵¹ Itsearvostuksen puute

¹⁴⁸ Katso "Yksidimensionaalisen ja monidimensionaalisen yksinäisyyden vertailua" -kappale 5.2 "Yksinäisyyden tyypeistä" -luvussa.

¹⁴⁹ Katso "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja käyttäytymistekijät" -kappale, luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

¹⁵⁰ Katso "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja asenne- ja motivaatiotekijät" -kappale, luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

¹⁵¹ Katso "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja persoonatekijät" -kappale, luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

voi liittyä myös siihen, että moniulotteista yksinäisyyttä kokevat olivat joutuneet perheväkivallan uhreiksi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat.¹⁵²

Epätoivon, katkeruuden ja kyynisyyden tunteiden esiintyminen enemmän yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien kirjoittajien kirjoituksissa viittaavat koettuun pettymykseen tai pettymyksiin. *Yhden tyyppin yksinäisyys liittyy useammin suoraan ihmissuhteisiin kytkeytyvään, emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen.*¹⁵³ Tarkasteltaessa asenne- ja motivaatiotekijöitä voidaan havaita, että yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyy se, että moni haluaa menetetyn kumppanin kuitenkin takaisin.¹⁵⁴ Tähän kytkeytyy yhtenevästi se, että yhden tyyppin yksinäisyyteen kytkeytyy myös koettuun menetykseen liittyvää puutosta useammin kuin monen tyyppin yksinäisyyttä kokevilla.¹⁵⁵

Voidaan myös todeta, että moniulotteista yksinäisyyttä kokevilla myös yksinäisyyteen liittyvät muut tunteet ja tuntemukset ovat laajemmat. Moniulotteista, sosiaalis-emotionaalisen-fenomenologisen-normatiivista yksinäisyyttä kokee itseinhosta, elämänsä hukkaan menemisestä huolissaan oleva, tuskasta, pettyneisyydestä, uupuneisuudesta ja kuuntelijan puutteesta kärsivä kuusitoistavuotias poika:

(...) Seurustellut olen kerran, mutta tämä tyttö käytti minua hyväkseen. Hän sai minut antautumaan ja tuntemaan jotakin muuta kuin tuskaa pitkistä aikaa. Mutta heti kun hän sai minut sänkyyn, hän jätti minut. Miksi? Hän vain halusi minut viemään neitsyytensä. Ja minä olin niin tyhmä - olihan tietysti mukava tuntee edes kerran, että minusta välitetään. Olen huomannut itsestäni myös uusia puolia. Olen kiinnostunut myös samasta sukupuolesta. En jaksa enää. Henkisesti olen aivan lopussa. Se iloinen naamio, johon koulussa kätkeydyin, alkaa murentua. Vaatetukseni vaihtuu vähitellen mustaan ja viiltelen itseäni. Vihaan itseäni. Tiedän, että tarvoitsen jonkun, jolle puhua...Kuudestatoista vuodesta viimeiset seitsemän olen ollut siivussa. Nuoruus on lipunut ohi. Minua sattuu, kun näen kavereita kylällä pitämässä hauskaa keskenään... (701) 18012000.

Verrattaessa tuloksia Parkhurstin ja Hopmeyerin (1999) tutkimukseen voidaan havaita, että myös tämän tutkimuksen osalta vain yläasteikäisillä¹⁵⁶ yksinäisyyteen liittyy pettymyksen tunnetta. Itsensä epäviehättäväksi kokemisen suhteen¹⁵⁷ ei ole eroja yläaste- ja lukioikäisten¹⁵⁸ välillä. Tämän tutkimuksen aineistossa epävarmuus liittyy erityisesti seurustelusuhteisiin, joista kokemuksia lukioikäisillä on jo kertynyt yläasteikäisiä enemmän. Kirjoittajat pohtivat ennen kaikkea seurustelun pelisääntöjä ja toisen osapuolen tunteita:

¹⁵² Katso "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja tilanne- ja ympäristötekijät" -kappale, luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

¹⁵³ Katso "Yksidimensionaalisen ja monidimensionaalisen yksinäisyyden vertailua" -kappale 5.2 "Yksinäisyyden tyypeistä" -luvussa.

¹⁵⁴ Katso "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja asenne- ja motivaatiotekijät" -kappale, luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

¹⁵⁵ Katso 6.2.2.2 "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja asenne- ja motivaatiotekijät" - ja 6.3.1.2 "Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja määrällinen, laadullinen, aikaan tai menetykseen liittyvä puutos."

¹⁵⁶ Tämän tutkimuksen aineistossa 15-16-vuotiaat, n = 31.

¹⁵⁷ Itsevihan tai sen, että ei hyväksy itseään muodossa.

¹⁵⁸ Tämän tutkimuksen aineistossa 17-18-vuotiaat, n = 72.

Tässä on nyt jotain mätää...Mitä menin taas tekemään? Enkö muka tajua ehkä loukkaavani tai satuttavani ihmisiä käytökselläni? Olen 18-vuotias tyttönen ja ongelmana olen minä itse. Kun olen kavereideni kanssa viettämässä iltaa ja joku kundi rohkaisee mielensä ja tulee luokseni, olen aluksi ihan aidosti mukana. Olen luvannut itselleni olla tällä kertaa pakenematta. Usein minulle kuitenkin käy kuten ennenkin, jotenkin luistan tilanteesta. Myöhemmin, lähes poikkeuksetta, kadun pelkuruuttani ja kiroan epävarmuuttani. Tiedän, ettei käytökseni sitä kundia kohtaan ole reilua. Onhan hänkin varmaan joutunut keräämään rohkeutta tullakseen juttelemaan. Jälkeenpäin olenkin todella pahoillani kundin puolesta. Mikä minua vaivaa? Olenko tosiaan nykyään näin epävarma itsestäni? Minulla on ollut kundikavereita, enkä silloin ollut tällainen. Minäkin tarvitsen hellyyttä, mutta saanko antaa sitä toiselle? (179) 24121996.

Parkhurstin ja Hopmeyerin (emt.) tutkimuksessakin viitataan yksinäisyyden yläasteikäisillä liittyvän erityisesti ryhmän ulkopuolisuuden kokemuksiin. Tässä tutkimuksessa ulkopuolisuuden tunteesta kirjoittavat kaksi nuorinta ikäryhmää, 15–19-vuotiaat ja 20–24-vuotiaat, joista se on vanhemmilla yleisempää. Ulkopuolisuuden tunnetta kokevat ovat ennen kaikkea sosiaalisesti, mutta myös kosmisesti, eksistentiaalisesti tai fenomenologisesti yksinäisiä. He kokevat yksinäisyyttä ennen kaikkea suhteessa muihin ihmisiin, mutta myös minuuteen ja parisuhteeseen liittyen. Toisin kuin Parkhurstin ja Hopmeyerin (1999) tutkimuksessa, luottamuksen puutteen, epävarmuuden häpeän, tyhjyyden, merkityksettömyyden ja eksyneisyyden tunteissa suhteen ei omassa aineistossani esiinny eroja yläaste- ja lukioikäisten välillä. Ulkopuolisuuden tunteesta kirjoittavat kaksi nuorinta ikäryhmää, 15–19-vuotiaat ja 20–24-vuotiaat, joista se on vanhemmilla yleisempää. Saattaa olla, että yläasteikäisillä ulkopuolisuuden kokeminen on konkreettisempaa, esimerkiksi haluttujen kaveriporukoiden ulkopuolelle jäämistä, kun se lukioikäisillä kenties on abstraktimpaa, arvoihin ja identiteettiin liittyvää. Voi olla myös, että ulkopuolisuuden tunteesta on helpompi kirjoittaa vanhempana. Esimerkiksi koulukiusattu ei välttämättä kirjoita tapahtuneesta kuin vasta jälkeenpäin, jolloin koulukiusaaminen on aiheuttanut muun muassa juuri ulkopuolisuuden tunteen kautta yksinäisyyttä myöhemminkin ja vaikuttavan edelleen ihmissuhteisiin. Parikymppinen mies kirjoittaa:

Olen antisosiaalinen. Tuntuu kuin minua ympäröisi antipaattinen kenttä, joka kehottaa ihmisiä pysymään loitolla, koska minuun ei kannata tutustua. Joukossa olen aina se ulkopuolinen, muiden solmiessa ihmissuhteita ihailtavilla sosiaalisilla taidoillaan, omieni jäädessä lähinnä epäselväksi puheeksi ja kömpelöksi käytökseksi. Useimmat päättävätkin jättää minut omaan rauhaani, pitävät varmaan hulluna. Tiedän, että ongelmani juontaa juurensa läpikäymästäni koulukiusauksen helvetistä, jossa opin pelkäämään arvostelua ja rakentamaan jäistä muuria itseni ja muiden ihmisten välille. Olen etäinen ja vaikeasti lähestyttävä. (109) 15031996.

Tämän ja Parkhusterin ja Hopmeyerin (1999) tutkimuksen tulosten eroja voidaan selittää ainakin viidestä näkökulmasta. Ensinnäkin Parkhurstin ja Hopmeyerin tutkimus oli pääosin teoreettista pohdintaa ja osin kooste aiemmista tutkimuksista. Toiseksi käsillä olevan tutkimuksen aineisto on suhteelliseen pieni varsinkin yläasteikäisten kohdalla, eikä näin ollen kovin laajaa tunteiden kirjoa voi esiintyäkään. Kolmanneksi eri maissa yläaste- ja lukioikää on koulujärjestelmien eroista johtuen vaikea erottaa ja näiden erojen mahdollista osavaikutusta yksinäisyyden kokemiseen mahdotonta arvioida. Neljänneksi tietysti myös kulttuurierot tämän tutkimuksen ja Parkhurstin ja Hopmeyerin siteeraamien tutkimusten kohdemaiden ja tutkittavien osalta voivat vaikuttaa suurestikin tulosten

eroihin. Viidenneksi tulosten vertailukelpoisuutta vaikeuttaa käytettyjen tutkimusmenetelmien ja käytettyjen käsitteiden erilaisuus.

Seuraavassa luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät" käydään koostaen läpi aineiston analyysin avulla nuorten yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavia osatekijöitä ja tuodaan samalla analyysiin mukaan muutama tärkeä lisäulottuvuus. Aluksi, luvussa 6.1, esitellään ja käsitellään tilanne- ja ympäristötekijöiden ja toisaalta, luvussa 6.2, myös persoonatekijöiden liittymistä yksinäisyyden kokemiseen. Tämän jälkeen, luvussa 6.3 "Yksinäisyys ja koettujen puutosten osatekijöitä", tarkastellaan yksinäisyyden kokemusta siinä koetun määrällisen, laadullisen ja ajallisen puutteen näkökulmasta. Sitten on vuorossa kokoava analyysiluku 6.3.1.3 "Minkä asioiden suhteen yksinäisyyttä koetaan", jossa kootaan ja läpikäydään tutkimuksessa luodun viisitoistakohtaisen luokituksen avulla ja kautta kaikki tässä tutkimuksessa esitellyt yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavat osa-alueet ja tarkastellaan niiden merkitystä yksinäisyyden kokemisen prosessissa. Luku 6.4 käsittelee yksinäisyyteen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Luvussa 6.5 pohditaan yksinäisyyden kokemisen kognitiivista puolta eli mistä nuoret kokevat yksinäisyytensä johtuvan ja tutkitaan sen yhteyttä yksinäisyyden kestoan ja tutkimuksen taustamuuttujiin. Lopuksi, luvussa 6.6, pohditaan yksinäisyydestä selviämistä ja sen kanssa elämistä ja etsitään parhaiten ja vähiten toimineita toimintamalleja.

6 NUORTEN YKSINÄISYYDEN KOKEMISEN PROSESSI JA SEN OSATEKIJÄT

Perlman ja Peplau (1982) syntetisoivat aiemman yksinäisyystutkimuksen kahdeksaan lähestymistapaan, jotka on aiemmin esitelty "Yksinäisyystutkimuksen teorioista ja lähestymistavoista" -luvussa. Marangonin ja Ickesin (1989) tiivistävät vallalla olleen tutkimuksen lähtökohdat. Heidän mukaansa yksinäisyyteen liittyviä osatekijöitä ja syitä on tutkittu pääasiassa kolmen näkökulman tai lähestymistavan pohjalta: 1) sosiaalisten tarpeiden teoria, 2) persoona- ja käyttäytymisteoria ja 3) yksinäisyyden kognitiivinen teoria. Ne ovat osittain päällekkäisiä, esimerkiksi sosiaalisten tarpeiden teorian mukaan havaittavien ihmissuhdepuutteiden havaitsemiseen tarvitaan kognitiivisia kykyjä. Erityisesti sosiaalisten tarpeiden teoria ja kognitiivinen lähestymistapa olivat suosittuja 1970- ja 1980-luvun yksinäisyystutkimuksessa. Parkhurst ja Hopmeyer (1999, 58) täydentävät näkökulmia: heidän mukaansa yksinäisyys tulee määritellä tunteena, joka sisältää paitsi emotionaalisen ulottuvuuden, myös kognitiivisen ja motivationaalisen ulottuvuuden.

Seuraavassa on tarkoituksena yhdistää edellä mainittujen lähestymistapojen näkökulmat ja tarkastelutavat ja täydentää niitä. Päämääränä on etsiä ja hyödyntää aiemman tutkimuksen pohjalta löytyneitä yksinäisyyden osatekijöitä, liittää ja täydentää niitä oman teoreettisen pohdinnan ja ennen kaikkea aineiston tulkinnan pohjalta löytyneiden yksinäisyyden kokemisen osatekijöiden avulla. Kysymys ei ole kausaalisuhteiden etsimisestä, vaan enemmänkin eri osatekijöiden yhteyksien kartoittamisesta.

Yksinäisyyden kokemuksen prosessiin vaikuttavat kokijan henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi kulloisetkin välittömän, jokapäiväisen lähiympäristön kontekstitekijät. Näitä yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöitä käsitellään ensiksi. Yksinäisyyden kulttuurisia sidonnaisuuksia on käsitelty laajemmin yksinäisyyden tyyppien käsittelyn yhteydessä, luvussa 5.2.1.3 "Rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvästä yksinäisyyden tunteesta".

Persoona- ja käyttäytymisteorian osalta käyn läpi aineistoni kirjoituksia yksinäisyyden persoonatekijöiden kautta. Persoonatekijöihin luen persoonapiirteiden ja käyttäytymistekijöiden lisäksi asenne- ja motivaatiotekijät.

Sidon persoonatekijät kontekstiin tarkastelemalla lisäksi yksinäisyyden kokemiseen liittyviä tilanne- ja ympäristötekijöitä.

Sosiaalisten tarpeiden teoria lähtee siitä, että ihmisillä on erilaisia sosiaalisia tarpeita, jotka voivat myös muuttua esimerkiksi iän myötä. Yksinäisyyden pääasiallisena syynä ovat puutokset ihmissuhteissa. Sosiaalisten tarpeiden teorian osalta tarkastelen sitä minkä asioiden suhteen ihmiset kokevat yksinäisyyttä. Sosiaalisissa suhteissa koettujen puutosten lisäksi laajennan käsittelyä tarkastelemalla lisäksi yksinäisyyden kokemista minuuden ja kulttuuritekijöiden suhteen ja laajennan nimitystä koettujen puutosten teoriaksi. Analyysissäni vertailen koettujen puutosten teorian ulottuvuuksia suhteessa yksinäisyyden sisäisiin eli persoonatekijöihin sekä yksinäisyyden ulkoisiin eli tilanne- ja ympäristötekijöihin. Tämän jälkeen vedän tuloksia yhteen ja pohdin yksinäisyyden kognitiivinen teorian mukaisesti yksinäisyyden attribuutioita, eli sitä missä osatekijöissä yksinäisyyden kokija näkee yksinäisyytensä syyn tai syiden olevan.

Ensiksi muutama metodologinen tarkennus. Luokiteltujen ja analysoitujen tilanne- ja ympäristötekijöiden sekä varsinkin persoonatekijöiden osalta on huomattava, että ne perustuvat pitkälti aiemmassa yksinäisyystutkimuksessa käytettyihin jakoihin, silloin kun se on ollut mahdollista. Tämä sen vuoksi, että vertailu olisi mahdollista. Toisaalta aineistosta löytyi myös uusia osatekijöitä, jotka integroitiin luokituksiin.

Tämän tutkimuksen aineiston luonteesta seuraa kuitenkin eräitä ongelmia. Esimerkiksi kirjoittajan mainitseman masentuneisuuden olen luokitellut aina persoonapiirteeksi, vaikka se voisi olla ohimeneväkin ja voitaisiin määritellä pelkäksi tunteeksi. Masentuneisuus on todellisuudessa, lääketieteellisessä mielessä, kuitenkin erotettavissa masennuksesta, joka on masentuneisuutta pysyvämpää. Kirjoituksia lukiessa on kuitenkin vaikea, ellei mahdotonta arvioida kummasta kulloinkin on kysymys. Joskus kirjoittaja kertoo, että on ollut hoidossa masentuneisuutensa takia. Tällöin on mahdollista, että kyseessä on ollut masennus, jota pidetään pidempiaikaisena kuin masentuneisuutta. Koska lähtökohtana on kirjoittajien oma tulkinta itsestään ja kirjoittajan itse valitsema määritelmä, ei tämän tutkimuksen luokitusperusteena voitu pitää esimerkiksi lääketieteessä käytettyjä virallisia määritelmiä. Niihin perustuvia luokituksia käytetään asiantuntijapohjalta tehtyjen arvioiden apuna.¹⁵⁹ Tutkimuksessani olen tehnyt valinnan ja luokitellut molemmat, sekä masennuksen että masentuneisuuden, persoonapiirteeksi. Joissakin tapauksissa olisi mahdollista ollut tehdä moni muukin luokittelu toisin. Esimerkiksi jotkut asenne- ja motivaatiotekijät, sekä varsinkin käyttäytymispiirteet voitaisiin luokitella jopa niin, että ne sijoittuisivat kokonaan toiseen kategoriaan. Esimerkiksi kiltteys tai vähäpuheisuus voisivat olla käyttäytymispiirteiden sijasta persoonapiirteitä tai itkuisuus voisi käyttäytymisen sijasta olla tunnetekijä.

¹⁵⁹ Kyselyihin ja haastatteluihin perustuvassa yksinäisyystutkimuksessa tämän kaltaista ongelmaa on toisinaan yritetty vähentää lisäämällä yksinäisyyttä kartoitettavien kysymysten yhteyteen tai omalle lomakkeelleen erilaisia persoonaa luotaavia kartoituksia, jotta arvioitavan ominaisuuksista saataisiin edes jollakin tavalla tehtyä reliaabeli ja validi analyysi.

Lisäksi olisi tietenkin mahdollista yhdistää ja ennen kaikkea tiivistää luokituksia. Samankaltaiset käsitteet, esimerkiksi persoonapiirteistä huono itsetunto ja itsearvostuksen puute, voitaisiin kenties yhdistää.¹⁶⁰ Tällöin tilastollisia ajoja olisi tullut huomattavasti vähemmän ja tulokset saataisiin ehkä näyttämään yksiselitteisemmiltä. On myös muistettava, että erilaisilla luokituksilla saadaan hieman erilaisia tuloksia. Kuten sanottu, luokittelut eivät kuitenkaan koskaan ole yksiselitteisiä ja niistä voidaan aina kiistellä. Tässä tutkimuksessa on tehty valinta, että aineistoa ei ole kirjoittajien käyttämien samankaltaisten käsitteiden osalta yritetty etukäteen tiivistää entistä pienemmiksi ryhmiksi minkään valmiin tai edes itseluodun luokituksen pohjalta. Tällöin oltaisiin ehkä liialla yksinkertaistamisella menetetty paljon aineiston ja samalla yksinäisyyden kokemisen moniulotteisuuden kuvaamisen mahdollisuuksista. Tässä tutkimuksessa ongelma on ratkaistu vertaamalla eri käsitteiden korrelaatioita toisiinsa. Näin menetellen saadaan kuva kaikista yksinäisten teksteissään toisiinsa liittämistä yksinäisyyden piirteistä. Näin menetellen ne ovat sekä kirjoittajien käyttäminä, alkuperäisessä kirjoitusmuodossaan nähtävillä, että jokaisen tutkimuksen lukijan edelleen arvioitavissa.

Tässä tutkimuksessa on lähdetty siitä, että yksinäisyyden kokeminen on viimekädessä aina subjektiivista. Siksi on käsitteiden etukätesen tiivistämisen ja yhdistämisen sijasta pyritty etsimään ja kartoittamaan eri yksinäisyyden osa-alueiden välisiä yhteyksiä mahdollisimman alkuperäisessä muodossaan ja auttaa sitä kautta paremmin ymmärtämään yksinäisyyden kokemisen prosessia niin, että viitekehys sisältää sekä aiemman tutkimuksen että aineistosta kumpuavaa käsitteistöä. Tulokinnassa on apuna aiempi empiirinen ja teoreettinen tutkimus. Näin menetellen yksinäisyyden kokemisen prosessi voidaan esittää sen kokijoiden omalla kielellä kuitenkin siten, että se voidaan edelleen kytkeä aiempaan tutkimukseen.

Aloitetaan käsittelen yksinäisyyteen liittyviä tilanne- ja ympäristötekijöitä. Sitten jatkan yksinäisyyteen liittyvien persoonatekijöiden käsittelyllä. Tämän jälkeen on vuorossa puutosteorioiden käsittely ja lopuksi pohditaan kognitiivisen teorian kautta ja avulla yksinäisyyden arviointia.

6.1 Yksinäisyyteen vaikuttavista tilanne- ja ympäristötekijöistä¹⁶¹

Nuoruudessa koti ja koulu tai muu opiskelupaikka ihmissuhteineen muodostavat keskeisen kontekstin, jossa nuoret toimivat, kasvavat ja kehittyvät. Ne luovat toiminta- ja elämysympäristönä osaltaan myös puitteet ja ympäristön nuoruuden yksinäisyyden kokemuksille. Chipuer kumppaneineen (2003) tutki

¹⁶⁰ Katso tähän liittyvä pohdinta tunteiden ilmausten yhdistämisestä, luvussa ”5.6 Muihin tunteisiin liittyvistä yksinäisyyden ilmenemismuodoista”.

¹⁶¹ Toisaalla on käsitelty yksinäisyyden aktualisoitumisen hetkeen liittyviä tilannetekijöitä. Osa niistä on varsinkin tilanteisen yksinäisyyden kannalta myös relevantteja yksinäisyyden aktualisoitumisen välittämiä (ulkoisia) tilanne- / ympäristötekijöitä.

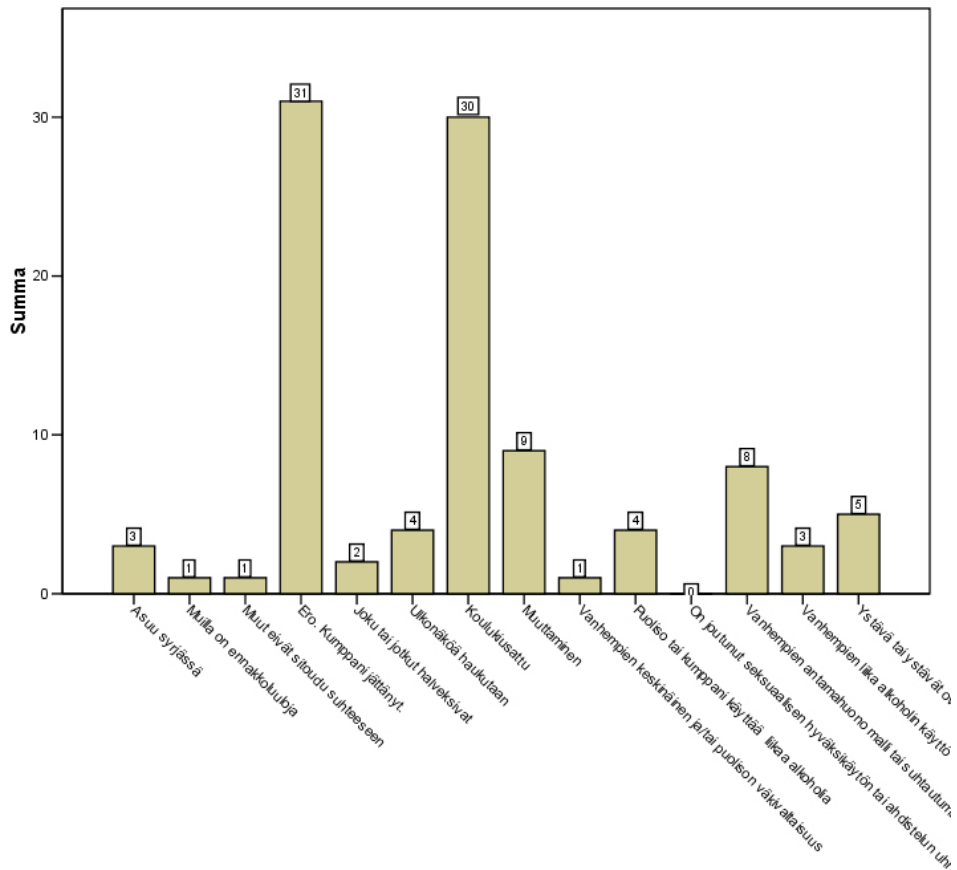
maaseudulla asuvien yhdysvaltalaisen eri-ikäisten (11–17-vuotiaita) nuorten subjektiivisesti koettua sosioemotionaalista elämänlaatua sekä koetun yhteisöllisyyden tunteen (naapuruston ja kouluympäristön suhteen koettu yhteenkuuluvaisuus) että koetun yksinäisyyden tunteen kautta. Kuten oletettiin, huonoksi koettu sosio-emotionaalinen elämänlaatu oli yhteydessä yksinäisyyteen kaikissa tutkituissa ikäryhmissä. Tutkijoiden yllätykseksi iän myötä naapuruston ja kouluympäristön osuus sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osatekijöinä laski. Tutkijat arvioivat, että syynä ovat eri-ikäisten nuorten psykologisen kehityksen eri vaiheet. Nuorimmilla ulkoiset lähiympäristötekijät, kuten naapurusto ja kouluympäristö vaikuttavat enemmän hyvinvointiin ja koettuun yksinäisyyteen kun taas iän myötä muiden ystävien suhteellinen merkitys kasvaa. Nuoruudessa ihminen joutuu pohtimaan paikkaansa yhteiskunnassa. Tulevaisuuden pohdinta ja oma asema siinä mietityttävät ja toisinaan myös ahdistavat:

(...) löydän yhä useammin itseni ahdistuksen partaalta miettimästä, mihin kuulun. En koe tällaisen maailman asioita tavoittelemisen arvoisiksi. Yhä enemmän ja enemmän toivon, etten olisi kasvanut näinkään vanhaksi. Ja nyt tiedän, etten todellakaan halua kasvaa aikuiseksi maailmassa, joka tappaa kaiken kauniin ympäriltään. En ole ollut mielenosoituksissa enkä seuraa politiikkaa. Mutta sen tiedän, että raha ja valta eivät ole niitä asioita, joiden vuoksi minä taistelisin. Tällä hetkellä yritän sinnitellä koulussa tietämättä minkä takia. Peruskoulun jälkeen minulla ei ole vielä mitään koulutusta loppuun asti opiskeltuna. On vaikeaa saada otetta mistään tai yrittää mennä eteenpäin, kun kaikki tuntuu turhalta. On hyviäkin päiviä, mutta suurimman osan ajastani olen eksesyksissä. (...) (1232) 28032003.

Kulttuurisia malleja ja esikuvia tarjoavat ihmissuhdesaippuasarjat saattavat luoda nuorelle epärealistisia odotuksia ja mielikuvia sosiaalisten suhteiden luonteesta ja määrästä.

(...) Pitkään sinkkuna olemisessa on niin paljon huonoja puolia, että niitä voisi luetella lopputtomiin. Mutta otetaan vain ihan pari faktaa. Miljoonat saippuasarjat tuputtavat rakkausideologiaa ja se on niin väärin. Ei sellaista täydellistä rakkautta ole olemassakaan, ja silti moni haahuilee yksin siksi, että haluaa samanlaisen rakkauden kuin jossain sarjassa. (...) (1219) 25022003.

Yksinäisyys voi aiheutua jo asuinoloistakin, esimerkiksi haja-asutusalueilla sosiaaliset kontaktit saattavat jäädä niukoiksi, mikä voi korostaa yksinäisyyden kokemista. Seuraavassa käydään läpi tutkimusaineiston avulla tilanne- ja ympäristötekijöitä, so. yksinäisyyden ulkoisia osatekijöitä, jotka vaikuttivat nuorten yksinäisyyden kokemiseen.



KUVIO 18 Yksinäisyyden yleisimmät ulkoiset syyt: jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (N = 392).¹⁶²

Analyysiajot ovat liitetäulukossa 2. Kun aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset (N = 392), löytyy kirjoituksista kaikkiaan yhdeksänkymmentä seitsemän yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöistä kertovaa mainintaa. Aineistossa ei löydy tilastollisesti merkitseviä eroja yksinäisyyteen vaikuttavien tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta taustamuuttujien osalta eli sukupuolittain tai ikäluokittain tarkasteltuna.

Tavallisin yksinäisyyden ulkoinen syy aineistossa on parisuhteen katkeaminen, ero. Vajaa kymmenes kaikista yksinäisistä (31/7,9 %) kirjoittaa yksinäisyydestään liittyen eroon. Tässä erolla tarkoitetaan siinä mielessä ulkoista ti-

¹⁶² Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi yksinäisyyteen vaikuttava tilanne- ja ympäristötekijä.

lannetta tai tapahtumaa, että kumppani on jättänyt ja ero on kirjoittajalle vastentahtoista, jätetyksi tulemista, eikä kirjoittaja ole kyennyt estämään sitä.¹⁶³ Muista tunteista jätetyksi tulemiseen liittyy erityisesti kaipauksen, kaipuun tunne, kyynisyys, apaattisuuden tunne, hämmentyneisyys, loukatuksi tulemisen tunne, neuvottomuuden tunne ja syyllisyyden tunne.

(...) Jonkin aikaa sitten minun ja rakkaani yhteinen taival päättyi. Uskoin, että hän oli se oikea, mutta se ei pitänyt paikkaansa. Toivon tietenkin, että se oikeampi odottaa minua jossain, mutta täällä hetkellä on tosi yksinäinen ja ahdistunut olotila. (...) (496) 15011999.

(...) tulin vastikään jätetyksi puolen vuoden suhteen jälkeen. (...) Olen ollut valtavan surullinen ja yksinäisempi kuin koskaan. Kaipaen tätä ihmistä uskomattoman paljon. (...) (1213) 11022003.

Nuorten elämässä tärkeällä sijalla ajankäytöllisesti ja ihmissuhteissa oleva koulumaailma voi sekä ylläpitää että ehkäistä yksinäisyyttä. Koulussa voi yksinäisyyden tunteita synnyttää vahva kilpailuttaminen, joka aiheuttaa epäonnistumisen ja torjunnan tuntemuksia ja synnyttää siten yksinäisyyden kokemuksia. Koulukiusaaminen on eräs tärkeimmistä yksinäisyyttä aiheuttavista ulkoisista tekijöistä. Toiseksi suurin ulkoinen yksinäisyyden syy aineistossa onkin koulukiusaaminen (30/7,7 %). Lähes kymmenen prosenttia koko aineiston kirjoittajista kärsii tai on kärsinyt koulukiusaamisesta. Sukupuolten tai ikäluokkien välillä ei ole eroja. Muista yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöistä koulukiusaamiseen liittyy se, että ulkonäköä arvostellaan ja se, että on kärsinyt perheväkivallasta. Muista tunteista koulukiusaamiseen liittyy epävarmuuden tunne itseinho, häpeä, kostonhimo, rikkinäisyyden tunne sekä syrjäytyneisyyden tunne.

Storchin ja Masia-Warnerin (2004) yhdysvaltalaisia yläasteikäisiä koulutyttöjä koskevassa tutkimuksessa todettiin sekä sanallisen että fyysisen kiusaamisen liittyvän yksinäisyyteen. Sosiaalinen tuki kuitenkin vähensi yksinäisyyden tunnetta jos kyseessä oli henkinen kiusaaminen. Ystävien tuki auttoi käsittelemään yksinäisyyden tunnetta vähentämällä avuttomuuden tunnetta ja suhteuttamalla kiusaamista tarjoamalla mahdollisuuden itsetunnon säilyttämiseen. Eräs koulukiusattu kertoo kiusaamisen "laeista" ja kuvaa kiusatun totaalistista yksin jäämistä kiusaamistilanteessa:

(...) Lapset ovat julmia kuin pienet eläimet. Kun joku jää yksin, häntä ei kukaan puolusta. Hän on vapaata riistaa, kuin tarjottimella raadeltavaksi. (...) (641) 12101999.

Koulukiusaaminen on vakava asia. Aineistossani näkyy hyvin selvästi esimerkiksi se, että koulukiusaamisesta seuraa krooninen yksinäisyyden tunne, joka vaikuttaa koko myöhempään elämään ja jättää aina elämänmittaiset arvet kohteelleen:

(...) Vaikka siitä on jo kymmenisen vuotta kun olin yläasteella, se suoranaisten helvetti ei unohdu kai koskaan - se, millaista oli aamulla lähteä kuuntelemaan kiusaamista kuusi tuntia

¹⁶³ Eron syy voi olla enemmän tai vähemmän epäselvä ja toki eroamiseen tai eroamatta olemiseen voi aina yrittää vaikuttaa.

päivässä. Niin oppi- kuin myös välitunneilla, sekä omat luokkakaverit kuin myös muut. Välillä tuntui, kuin koko koulu yhteisö ja koko maailma olisi vastaan. Onkohan kenenkään psykyke tarpeeksi vahva kestämään sellaista henkistä rääkkiä. Tai ajattelepa itse murrosiässä olevaa nuorta, jonka minäkuva on juuri tuolloin muotoutumassa - minäkuva ja oma identiteetti, joka romahtaa kuin korttitalo ennen sen nousemista koko komeuteensa. Kuluneet kymmenen vuottakaan eivät ole kyenneet hautaamaan niitä muistoja. Muistoja? Tuo sana on aivan liian hieno kuvaamaan tuota aikaa, sitä, millaista on jäädä yksin kaiken ulkopuolelle. (249) 18071997.

Yhtenä tärkeimpänä syynä koulukiusaamisen vakaville seurauksille on sen kohteeksi joutuneen itseluottamuksen menetys:

(...) Olen 20-vuotias nuorimies, ja minäkään en keksi mitään sanottavaa vieraille ihmisille. Mietin vaikka kuinka, mutta en keksi! Olen ollut viisi vuotta koulukiusattu, ja sen takia olen kai menettänyt itseluottamukseni...Koulukiusaaminen alkoi kuudennen luokan syksyllä, kun minulle tuli äänenmurros ja olin ensimmäinen jolle se tuli. Eikös kiusaaminen alkanut: jos piti tunnilla lukea jotain ääneen, niin jo alkoi takaa kuulua nauru. Se oli niin stressaavaa kuin olla voi! Yläasteella alkoi kiusaaminen toisesta asiasta, ja olin niin tyhmä, että pidin asian sisälläni. En kertonut kotona enkä koulussa kellekään. Nyt olen niin rikki sisältä, että tulee ensimmäisenä ajateltua, että "mitä toiset ajattelevat minusta jos teen näin - nauravatko ne, haukkuvatko vai mitä ne keksii?" Olen käynyt ammattiauttajan luona juttelemassa, mutta ei siitä ollut apua. Seurustelu voisi auttaa, saisi itseluottamusta ja tietäisi, että on jollekin tärkeä ihminen. Mutta kukapa mua huolii? (...) (747) 31032000.

Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen on luottamuksen puutteen ja jatkuvan epävarmuuden tunteen vuoksi koulukiusatulle hankalaa kiusaamisen loputtuakin:

(...) Olen koulukiusattu nuori nainen, jolle kiusaaminen jätti syvät viillot. (...) Peruskoulussa minulle oltiin hyvin ilkeitä. Useimmiten se oli henkistä väkivaltaa. Se taas johti siihen, että nykyisin olen aika varautunut ihmisiä tavatessani. En pysty luottamaan. Luottamus - mitä se oikein on? Jos johonkuhun luottaa, hän voi hetken päästä pettää ja jättää kuin nallin kalliolle. (...) (841) 26092000.

Jos jokainen jaksaisi antaa itsensä olla sellainen kuin on, millainen maailma voisi olla? Minua kiusattiin koulussa siksi, että olin oma itseni. Olin jo seitsemännellä luokalla, kun huomasin, että toiset olivat väärässä. Monet hetket olin istunut yksin. Miettinyt ja itkenyt...En ollut vastannut herjauksiin, enkä yrittänyt muuttua niiden mukana. Minulle oli annettu taito puhua, ja viimein huomasin, että voisin käyttää sitä. On olemassa sanonta "vaikeneminen on myöntymisen merkki". Huomasin, että olin antanut periksi, ja ennen kaikkea itselleni. Koulussa aloin vihdoinkin puhua ja huomasin alkavani saada kunnioitusta. Vika oli ollut koko ajan siinä, että olin hiljaa. Vaikenin, vaikka minua solvattiin. Mutta kun huomasin, että osasin puhua oikealla tavoin, sain toisten suut kiinni. Ihmiset, joita olin siihen asti vihannut - heistä tulikin ystäviä. Nyt minua on loukattu tavalla, johon puhuminen ei enää auta. Oikeita sanoja ei ole. Sydämeni on pikkuhiljaa kylmä ja kivinen. Mitä olen tehnyt väärin? Elämässä tunnen olevani yksin. Ympärilläni on ihmisiä, mutta yhtäkään heistä ei ole luotu kuuntelemaan minua. En uskalla luottaa kehenkään. Miksi en nyt osaa puhua? Tunnen olevani taas lähtöpisteessä. Aivan kuin edessä olisi ensimmäinen koulupäivä, vaikka ajan jo autolla huolia pako... Joka hetki mietin, miksi istun tässä. Joka hetki annan hiljaisuuden painaa. Joka hetki jotain sydämeni painaa. Joka hetki jotain sydämeni kaipaa. Joka hetki toivon vierelleni häntä. Joka hetki kuvan selvemmin mä nään. Joka hetki sylin lämpöä mä kaipaan. Joka hetki olen yhtä onneton. (1251) 20052003.

Koulukiusatuksi tulleelle jää usein patoutuneita vahvoja kielteisiä tunteita kiusaajaan kohtaan. Vihan tunne on hyvin yleistä. Viha ja halveksunta voi

kohdistua myös itseen menetetyn itsetunnon takia ja puhjeta esimerkiksi itsensä viiltelynä tai syömishäiriönä:

Olen 20-vuotias tyttö ja koko tähänastista elämäni on varjostanut yksi ja sama ongelma. Olen yksinäinen susi, nykyisin tosin omasta tahdostani. Sosiaaliset taitoni ovat varsin rajoittuneet, kiitos koulukiusaamisen. Vaikkakin kiusaaminen loppui jo kun olin 11, se jätti jälkensä minuun. Mielessäni oli monia kysymyksiä ja sielussani haavoja, jotka eivät arpeutuneet, vaan tulehtuivat. Ne myrkyttivät mieleni siinä määrin, että purjehdin monta vuotta mieleni syvyyksissä noissa tuskaisissa muistoissa, vihassa ja kostonhimossa. Monta vuotta purin tuskaani vain päiväkirjaani, mutta lukion alkaessa keksin uuden keinon. Päätin laihduttaa. Tuloksena oli anoreksia. Minulla ei ollut ystäviä jotka olisivat välittäneet, ja kukaan ei tuntunut huomaavan mitään. Pakotin itseni lukemaan ja menestymään koulussa, laihduttamaan yhä enemmän. Ainut, mikä toi helpotusta, kauneutta ja tien purkaa pahaa oloa, oli metallimusiikki. Se on antanut minulle enemmän kuin yksikään ihminen. Koko tämä painajaismainen elämäni ei ole tehnyt minusta henkisesti vahvaa; se on tehnyt minusta kovan. Tunnen yhä syvää vihaa kiusaajiani kohtaan, koska he veivät minulta onnellisen ja normaalin lapsuuden. Mietin, millainen ihminen minusta olisikaan tullut, jos olisin saanut elää kuin muut lapset. Mutta sitä en saanut. Koen ikätoverini vihollisina, koska he muistuttavat minua kiusaajistani. En enää haluakaan kuulua samaan joukkoon toisten kanssa. Liian usein "normaalius" tarkoittaa pinnallisuutta ja julmuutta. Minulle on sanottu, että kuuntelen metallia ja olen hevvari, koska etsin siitä vahvuutta. Mutta voin sanoa, että vaatii enemmän voimaa olla erilainen kuin soluttautua massaan. Kun metallimusiikki pauhaa keikoilla, tunnen nautintoa. Näen ympärilläni ihmisiä, jotka kokevat saman tunteen. Huudamme vihasta, nautinnosta, kuka mistäkin syystä. Silloin voin pienen hetken tuntea olevani osa jotain. Tunnen olevani yhtä toisten kanssa. Mutta kun musiikki loppuu, tuo tunne häviää. Haluaisin sen pysyvän! Naurettava unelmani on löytää kaltaiseni olento. Yksilö, jota on kohdeltu kuin saastaa, mutta joka on kääntänyt selkänsä kaikille naurettavan pinnallisille ihmisille ja alkanut kulkea omia polkujaan. En usko, että valtaviiran edustajilla on minulle mitään annettavaa. En kaipaa sääliä tai halveksuntaa, vaikkakaan en yllä heidän ihanteidensa tasolle. Pitäköt toiset pikkumaisen maailmansa, minä haluan löytää omani, jossa kaltaisiani kaivataan ja osataan arvostaa sellaisina kuin he ovat: ihmisinä! (1221) 28022003.

Koulukiusauksen kohteeksi joutumisella ja itsemurhan ajattelulla ja sen yrittämisellä on selvä tilastollinen yhteys. Joka seitsemäs yksinäinen koulukiusattu on ajatellut itsemurhan tekemistä ja joka seitsemästoista koulukiusattu on yrittänyt itsemurhaa.¹⁶⁴ Myös syömishäiriön ja itsemurhan ajattelulla ja yrittämisellä on selvä tilastollinen yhteys. Joka neljäs yksinäinen syömishäiriöinen on ajatellut itsemurhan tekemistä ja joka kuudes on yrittänyt itsemurhaa.¹⁶⁵ Kaksikymmentävuotias nainen kirjoittaa:

(...) Kiusaaminen oli lähinnä henkistä, mutta joskus myös fyysistä...14-vuotiaana sairastuin bulimiaan. Koulumenestykseni oli surkea ja kiusaaminen vain jatkui. Monta kertaa harkitsin keinoa, jolla lopettaa elinpäiväni ja kerran olin vähällä onnistua siinä. (...) (836) 01092000.

Koulukiusaamisesta voi kaikesta huolimatta myös selvittää. Esimerkiksi kiusatun välinpitämätön käytös kiusaajiaan kohtaan voi joskus vaikuttaa heihin niin, että kiusaaminen loppuu:

Olen ala-asteella kärsinyt koulukiusauksesta, mutta en ikinä ole ollut syrjitty. Yläasteelle mentyäni kiusaus väheni ja olen nyt elämäni onnellisin tyttö. Ne kundit, jotka ennen kiusasivat minua, ovat nyt hyviä kavereitani. Aseenani oli välinpitämättömyys, ja kiusaajat huomasivat olevansa tyhmiä. Tällä hetkellä minulla on maailman paras bestis ja menee muutenkin

¹⁶⁴ Koko aineistossa (N = 716).

¹⁶⁵ Koko aineistossa (N = 716).

ihan kivasti. Olen miettinyt, onko sellaisia jätkiä, jotka arvostavat myös sisäistä kauneutta eivätkä tyrmää tyttöä heti ulkonäön takia? (331) 09011998.

Myös muuttaminen tai ystävien muutto toiselle paikkakunnalle aiheuttaa yksinäisyyttä (9/2,3 %). Erityisesti varhaisnuorelle muutto toiselle paikkakunnalle saattaa olla hankalaa ja ahdistavaa, sillä esimerkiksi uuden koulun jo vakiintuneisiin toverijoukkoihin voi olla vaikeaa päästä sisälle. Entisten ystävyysten yhteydenpito voi kuitenkin helpottaa eroa. Muista tunteista muuttamiseen liittyy merkityksettömyyden tunne ja tulevaisuuden pelko.

(...) yksinäisyyteen löytyy jokin painava ja looginen syy. Itse olen elävä esimerkki: olen yksinäinen, sillä asun pienessä kyläyhteisössä, mistä kaikki kaverini ovat jo vuosia sitten muuttaneet pois. Heillä on nyt oma elämänsä. Minä taas tunnen jääneeni paitsi kaikista nuoren ihmisen elämään kuuluvista asioista. Tälläkin hetkellä aikani kuluu kotinurkilla vetelehtiessä, enkä pysty muuttamaan elämäntilannettani, sillä asun ns. susirajan takana. Täällä ei ole mitään tarjottavaa nuorille. (...) (417) 14071998.

Vanhempien antama huono, kielteinen malli vaikeuttaa monella nuorella ihmissuhteiden solmimista tai ylläpitoa. Esimerkiksi vanhempien keskinäiset kireät välit, vanhempien keskinäinen tai puolison harjoittama perheväkivalta on monille yksinäisyyden ulkoinen syy. De Minzi ja Sacchi (2004) ovat tutkineet nuorten yksinäisyyttä suhteessa vanhempiinsa ja toteavat myös, että sekä vanhempien antama huono malli ihmissuhdetaidoissa että toisaalta myös liian suojelevat vanhemmat voivat estää lapsiaan kehittämästä ystävyyssuhteissa tarvittavia kykyjä, kuten aloitteentekotaitoja, itsekontrollia ja toisaalta itsenäisyyttä. Vanhempien antamaan kielteiseen malliin liittyy muista tilanne- ja ympäristötekijöistä se, että on kärsinyt perheväkivallasta ja vanhempien liika alkoholin käyttö. Vanhempien antamaan kielteiseen malliin liittyvät muista tunteista elämään kyllästymisen tunne, epävarmuuden tunne, kyynisyys, lohduttomuuden tunne, merkityksettömyyden tunne, onneton, surkea olo, tunteiden katoaminen ja ulkopuolisuuden tunne.

(...) Minun ongelmani on se, että en kykene suhteeseen miesten kanssa. Ystävyys kyllä. Huumoriin, joka kukkii vain tosiystävien kesken, mutta en vakavampaan, syvällisempään kontaktiin. Jos huomaan jonkun kiinnostuneen minusta, pakenen. Otan etäisyyttä ja etenen etanan vauhtia, kunnes mies huomaa löytäneensä jotain parempaa. Ehkä en uskalla olla avoin ja pelkään, että sydämeni särkyä. En myöskään haluaisi antaa turhia toiveita, koska en jaksa uskoa, että suhde loppujen lopuksi toimisi. Mokaan ja saan aikaan vain surua... Olen miettinyt lapsuuden merkitystä ja todennut sen todella tärkeäksi. Lapsuuden tapahtumat vaikuttavat aikuisuuteen, joko hyövään tai pahana. Niin monina öinä olen miettinyt näitä asioita. Omassa lapsuudessani sain kuulla riitelyä joka päivä ja ilkeitä sanoja, jotka satuttavat vieläkin. (...) (1324) 02042004.

Hyväkin ystävyys voi katketa tai ainakin siihen voi tulla tauko. Se, että kokee ystäviensä hylkäävän, on erityisesti nuoruudessa eräs yksinäisyyden ulkoinen syy. Kysymyksessä ei aina ole lopullinen ero, eikä se liity varsinaisesti välirikoon tai erimielisyyksiin, vaan yksinäisyyden tunne liittyy ajan puutteeseen, esimerkiksi tilanteeseen, jossa ystävä aloittaa seurustelun eikä aikaa jää enää ystävyyssuhteen hoitamiseksi. Huomiotta ja seuratta jäävä kokee kuitenkin itsensä luonnollisesti yksinäiseksi ja tarpeettomaksi ja saattaa ihmetellä mihin katosi arvo aiemmalta ystävyydeltä. Siihen, että ystävä tai ystävät ovat hylän-

neet liittyy muista tunteista hyväksikäytetyksi tulemisen tunne, mustasukkaisuus, onneton, surkea olo, paha mieli ja pettyneisyys.

Minä ja bestis olimme erottamattomat vuosia, näimme ja soittelimme päivittäin. Vuosi sitten ystävä perheellistyi ja siitä asti suhde on ollut täysin minun varassa. Olen aina se, joka soittaa, kyselee kuulumiset tai hoitaa vierailut. Asumme saman kadun varrella, mutta bestis on niin sitoutunut, etteivät kyläilyt saatika tyttöjen illat tulisi ilman miestä kysymyksenäkään. Minulla on tosi paha mieli tästä. Tajuan, että vauva vie aikaa, mutta puhelinsoitto kerran viikossa ei ole liikaa vaadittu? Mielestäni tosiystävyyttä ei kuole, vaikka elämäntilanteet muuttuvatkin. Jaksaisin kyllä kuunnella kakka-vaippa-jutut, kunhan bestis edes joskus kävisi ihan oma-aloitteisesti niitä kertomassa! (...) (124) 3105196.

Hylätyksi itsensä tunteva saattaa olla myös kateellinen tai katkera ystävänsä tai tämän seurustelukumppanille ja saattaa itsekin katkaista välit ystävänsä. Saattaa olla, että seurustelun juuri aloittanut ystävä ei innostuksessaan edes huomaa laiminlyövänsä ystäviään. Ajan myötä myös ystäväälle löytyy useimmiten taas aikaa. Seurustelun aloittanut saattaa huomata, ettei kumppani korvaa hyviä ystäviä. Tarkkanäköisimmät kuitenkin havaitsevat ongelman ajoissa:

En minä halua tehdä tätä kuilua välillemme. On totta, että seurustelen ja olen onnellinen ja vietän mielelläni aikaa poikaystäväni kanssa. Älkää silti hylätkö minua ajatellen, etten enää tarvitse teitä. En ole muuttunut (...) Vaikka seurustelusuhteeni on vasta alussa, huomaan, kuinka vähitellen ajaudun ystävästäni. Olen mustasukkainen, te, sinkkuystäväni, tunnette viihtyvän paremmin ilman minua. Jospa tietäisitte, kuinka usein iltaisin vuodatan epätoivoisia kyyneliä. Minulle ei riitä pelkkä onnellinen parisuhde: kaipaan myös muita ihmissuhteita, sitä iloista yhdessäoloa sekä syvällisiä keskusteluja, joita meillä oli ennen. Joskus ajattelen, että syynä tähän tilanteeseen on kateus minua kohtaan. Olenhan itsekin aikaisemmin kadehtinut seurustelevia ihmisiä. Pelkään vain niin kauheasti menettäväni minulle tärkeiden ihmisten ystäväyden. Ehkä ainakin nyt huomaan, kuka todella välittää minusta ja kuka ei. Yritän pitää yhteyttä niin usein kuin mahdollista, mutta toivon samaa myös teiltä. Puhelinsoitto tai visiitti luonani ilahduttaisi valtavasti. Ei poikaystäväni nyt loppujen niin paljon aikaani vie, etten joskus pitkästäisi ja kaipaisi seuraa. Jos te osoitatte, että haluatte vielä olla ystäväni, lupaan tulla riemuiten puolitiehen vastaan. (223) 1305197.

Siihen, että ulkonäköä arvostellaan, liittyy muista tunteista alemmuuden tunne, itseinho, surun, surullisuuden tunne, sekä tuskan tunne.

Puolison tai kumppanin liikaan alkoholin käyttöön liittyy muista yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöistä ero. Puolison tai kumppanin liikaan alkoholin käyttö liittyy muista tunteista erityisesti onneton, surkea olo ja pelko.

Syrjässä asumiseen liittyy muista tunteista ahdistuneisuus, elämän hukkaan menemisen tunne, kaipauksen, kaipuun tunne. Pohjois-Suomessa asuva tyttö kertoo syrjässä asumisestaan ja siitä, että nuoruus, elämä tuntuu menevän kavereiden puutteen takia ohi. Samalla hän kirjoittaa siitä, että yksinäisyyden syy voi persoonapiirteiden ja käyttäytymistekijöiden lisäksi olla ulkoisissa tilanne- ja ympäristötekijöissä:

Olen satunnaisesti havainnut Nuorten Palstalla kirjoitettavan aiheesta nimeltä yksinäisyys. Minua vaivaa se, että aina silloin tällöin löytyy joku, joka mollaa yksinäisyydestä kärsivän pelkäksi turhasta valittavaksi häviäjäksi, joka on mukamas itse syyllinen ongelmaansa. Totuus on mielestäni lähes aina toinen: yksinäisyyteen löytyy jokin painava ja looginen syy. Itse olen elävä esimerkki: olen yksinäinen, sillä asun pienessä kyläyhteisössä, mistä kaikki kaverini ovat jo vuosia sitten muuttaneet pois. Heillä on nyt oma elämänsä. Minä taas tunnen jääneeni paitsi kaikista nuoren ihmisen elämään kuuluvista asioista. Tälläkin hetkellä aikani kuluu kotinurkilla vetelehtiessä, enkä pysty muuttamaan elämäntilannettani, sillä asun ns. susirajan takana.

Täällä ei ole mitään tarjottavaa nuorille...Ihmisten parissa olen kyllä puhelias ja iloinen, eikä minun ulkonäössänikään ole mitään vikaa. (417) 14071998.

Vanhempien liikaan alkoholinkäyttöön liittyy yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöistä se, että on kärsinyt perheväkivallasta sekä muista tunteista pelko ja turvattomuuden tunne. Muiden ihmisten ennakkoluuloihin liittyy muista tunteista erilaisuuden tunne ja yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne.

Kokemaansa perheväkivaltaa kuvaa yksi kirjoittaja¹⁶⁶. Muista yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöistä perheväkivaltaan liittyy erityisesti vanhempien liika alkoholinkäyttö, vanhempien antama kielteinen malli ja koulu-kiusaamisen kohteeksi joutuminen. On huomattava, että monen tyyppin yksinäisten (N = 324) joukossa kokemastaan perheväkivallasta kirjoittaa kahdeksan kirjoittajaa. Kun vielä todetaan, että kokemuksistaan seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutumisesta kirjoittavat vain monen tyyppin yksinäisyyttä kokeneet, voidaan sanoa, että monen tyyppin yksinäisyyttä kokevat kärsivät erilaisista ulkoisista väkivalta- ja ahdisteluongelmista useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Seksuaalisen hyväksikäytön tai ahdistelun kohteeksi joutumisella kirjoittajat kuvaavat yleensä seksuaalista ahdistelua, raiskausta tai sen yritystä ja inestiiä. Seitsemän kirjoittajaa, kaikki naisia, kertoo joutuneensa seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi. Useimmat heistä kokevat yksinäisyyttä koko loppuelämänsä ajan. On vaikea luottaa ihmisiin ja päästää heitä lähelle, vaikka haluaisikin:

Minua on käytetty seksuaalisesti hyväksi, olin vuosia inestien uhri. Tämä on suurin salaisuuteni, minun päinajaiseni, elinkautinen. Laahaan tätä mukanaani päivästä päivään - syyllisyyttä ja häpeää...Olen käynyt läpi syömishäiriöitä, alkoholiongelmiä, masennusta ja itsemurhayrityksen, mutta aion selvitä, haluan selvitä. Minä haluan elää, nauraa ja rakastaa...Jos vain olisin joskus uskaltanut kertoa jollekin hänen teoistaan. Ei minulla ole ystäviä, ei juuri ketään sillä en ole koskaan uskaltanut luottaa kehenkään... Unelmoin läheisyydestä, ihmisistä, jotka kestäisivät salaisuuteni. (...) (1118) 10052002.

(...) Mustelmat kehostani hävisivät myöten, mutta iho muistaa. Tänä päivänä elän puolikasta elämää. Raiskauksesta toipuvan tie on pitkä, raskas ja täynnä takaiskuja...Minusta tuli sulkeutunut, pelokas ja yksinäinen. Aivan kuin kaikki sisälläni ollut olisi jäänyt. Tunsin olevani aivan turta. (...) Oman minuuden uudelleenrakentaminen vie aikaa ja voimia. Eikä siihen kukaan yksin pysty. Luotettavan tuen löytäminen oli minulle pelastus, sillä sairastuin omaan mahdottomuuteeni ja sisäiseen tuskaani. Onneksi sain ammattiauttajan, joka veti minut puolitain kuiville. Mutta syyllisyydentunteesta en ole pystynyt vapautumaan. En ole oppinut rakastamaan enkä itkemään. Mutta matkani kohti ehjää ihmistä on vielä alussa. (224) 16051997.

6.1.1 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja tilanne- ja ympäristötekijät

Kun tarkastellaan yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavia ulkoisia eli tilanne- ja ympäristötekijöitä, voidaan havaita, että monen tyyppin yksinäisyys liittyy

¹⁶⁶ Perheväkivaltaa kuvattiin niin, että se oli vanhempien keskinäistä, tai sitten oman puolison harjoittamaa.

perheväkivallan kokemiseen selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyys. Vanhempien liika alkoholinkäyttö liittyy monen tyyppin yksinäisyyteen useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen. On mielenkiintoista havaita, että yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyy yhtä usein koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen (30/392, 7,7 %) kuin monen tyyppin (36/324, 11,1 %) yksinäisyyteen, $p = 0,111^{167}$.

6.2 Yksinäisyyteen liittyvistä persoonatekijöistä

Yksinäisyyden syntyyn ja sen jatkumiseen vaikuttavista persoonatekijät on tässä tutkimuksessa jaoteltu kolmeen osa-alueeseen: persoona- tai luonteenpiirteisiin, asenne- ja motivaatiotekijöihin, sekä käyttäytymiseen.

6.2.1 Yksinäisyydestä ja persoonapiirteistä

Yksinäisyyden kokeminen on liitetty useanlaisiin persoonan sisäisiin tekijöihin, kuten huonoon itsetuntoon, depression, itsemurha-ajatuksiin ja ahdistuneisuuteen (Sermat 1980). Näillä psykologisilla ja henkilökohtaisilla häiriöillä on rinnakkaistekijöitä suhteessa yksinäisten sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yksinäisyys on esimerkiksi yhdistetty vähäiseen muille uskoutumiseen, sosiaaliseen taitamattomuuteen, vähäpuheisuuteen ja epävarmuuteen, kanssakäymisen pelkoon, ujouteen ja vihamielisyyteen (ks. esimerkiksi Larose et al. 2002).

Ehkä useimmiten yksinäisyys on liitetty masentuneisuuteen, jopa depression.¹⁶⁸ Yksinäiset ihmiset tuntevat olevansa onnettomampia, tyytymättömpämpiä, pessimistisempiä ja masentuneempia kuin muut.¹⁶⁹ Huolimatta siitä, että masentuneisuutta esiintyy usein yksinäisyyden yhteydessä, ovat ne kuitenkin toisistaan erotettavissa olevia (Leidermann 1980, 377–393). Masentuneisuus on laajempi käsite kuin yksinäisyys. Ihmiset voivat olla masentuneita monista eri syistä, siten masentuneet ihmiset eivät aina ole yksinäisiä. (Peplau & Perlman 1982, 10.) Yksinäisyyden ja masentuneisuuden tietynasteista kokemista on myös pidetty yhtenä nuoruusiän normaalin psyykkisen kehityksen välttämättömänä edellytyksenä (Baker 1978). Tässä tutkimuksessa masentuneisuutta käsitellään pikemminkin henkilön ominaisuutena tai persoonapiirteinä, ei lyhytaikaisena ja nopeasti ohimenevänä tunteena tai tuntemuksena.

Clark ja kumppanit (1992) tarkastelevat yksinäisyyden persoonayhteyksiä sukupuolen mukaan. Heidän tutkimuksensa mukaan molemmilla sukupuolil-

¹⁶⁷ Ei tilastollisesti merkitsevää eroa eli koulukiusaaminen liittyy tilastollisesti katsoen yhtä usein sekä yhden, että monen tyyppin yksinäisyyteen..

¹⁶⁸ Katso esimerkiksi Bragg 1979; Loucks 1980; Russel, Peplau & Cutrona 1980; Weeks, Michela, Peplau & Bragg 1980. Vaikka on tärkeätä huomata, että masentuneisuus on erotettavissa pidempiaikaisesta masennuksesta, depressiivisyydestä, erottelua ei tässä kyetä tekemään asiantuntijan tekemän diagnoosin puuttumisen vuoksi.

¹⁶⁹ Esimerkiksi Peplau ja Perlman (1982) viittaavat tutkimuksiin, kuten Bradburn, 1969; Perlman, Gerson & Spinner 1978.

la¹⁷⁰ yksinäisyyteen liittyivät huonot sosiaaliset taidot, huono itsetunto ja epästabiilisuus interpersoonallisissa tilanteissa (attribuointi/syyksilukeminen). Pojilla yksinäisyyteen liittyi huono itsetunto, ei-sosiaalisten tilanteiden kontrolloimattomuus¹⁷¹ ja sosiaalisten taitojen huonoiksi arvioiminen (oma + opettajan arvio). Tytöillä yksinäisyys liittyi huonoihin sosiaalisiin taitoihin (oma arvio), sosiaaliseen jännittyneisyyteen ja interpersoonallisten tilanteiden muuttumattomuutena pitämiseen. *Huonot sosiaaliset taidot oli suurin yksittäinen yksinäisyyden osatekijä*. Vaikka yksinäisyys oli yhteydessä huonoon itsetuntoon, huonoihin sosiaalisiin taitoihin ja sosiaaliseen jännittyneisyyteen, niin kausaalisuhteen suunnasta on vaikea vetää johtopäätöksiä; tekijät voivat olla sekä syitä että seurauksia. Sosiaalisten onnistumisten/epäonnistumisten suhteen yksinäisillä nuorilla on stabiili käsitys itsestään. Loucksin (1980) tutkimuksessa yksinäiset erosivat kaikilla mielialaa ja minäkuvaa mittaavilla osioilla ei-yksinäisistä. *Jännittyneisyys, masentuneisuus ja vihamielisyys* korreloivat positiivisesti ja selvästi yksinäisyyden kanssa. Hämmentyneisyys (confusion), väsymys (fatigue) korreloivat positiivisesti melko merkittävästä merkittävään ja tarmokkuus/päätäväisyys (vigor) negatiivisesti. Minäkuvan suhteen yksinäisillä oli suurempi itsekritiikki (vain naiset), epävarmempi omakuva (self-view) (näin myös Wilbert & Rubert 1986; Kalliopuska & Laitinen 1991, ovat tutkimuksissaan todenneet), huonompi itsetunto ja alhaisempi persoonaintegraatio kuin ei-yksinäisillä. Tulokset ovat yhteneviä Rubinsin (1964) oletuksien kanssa, joiden mukaan yksinäisyys on yhteydessä *huonoon itsetuntoon* (myös tutkimuksissa: Nurmi ja kumppanit 1997; Joubert 1990; Oullet & Joshi 1986; Rubenstein & Shaver 1980; Wood 1978) ja minäkuvan (self-concept) tai ainakin omakuvan (self-view) epävarmuuteen. Yksinäisyys heijastaa siis kielteisiä itsetuntemuksia, mutta myös *huonoa persoonaintegraatiota*¹⁷². Tulosten mukaan myös masennus ja yleensä mielialan häiriöt liittyvät yksinäisyyteen.

¹⁷⁰ Yleensä yksinäisyystutkimuksissa ei ole löydetty merkittäviä eroja verrattaessa eri sukupuolten kokemaa yksinäisyyttä, so. sen määrää tai intensiteettiä (ks. kuitenkin Joubert 1990; Roscoe & Skomski 1989). Yksinäisyyden attribuointi (so. syyksilukeminen) sen sijaan näyttäisi vaihtelevan jonkin verran sukupuolten välillä (ks. Clarkin ja kumppanien (1992) tutkimus).

¹⁷¹ Ei-persoonallisten tilanteiden (esimerkiksi menestyminen opiskelussa, urheilussa) kontrolloimattomuus oli yhteydessä poikien attribuomaan yksinäisyyteen eikä selittänyt tyttöjen yksinäisyyttä. Voisi luulla, että interpersoonallisissa tilanteissa koettu kontrolloimattomuuden tunne selittäisi yksinäisyyttä vielä enemmän. Kuitenkin ei-persoonallisissa tilanteissa koettu kontrolloimattomuuden tunne on selittänyt opiskelijoiden yksinäisyyttä paremmin (Anderson & Arnoult 1985). Osaselityksen tähän voisivat tarjota otoksena olleet yliopisto-opiskelijat, joiden elämänpiirissä esimerkiksi menestyminen opinnoissa antaa itsetuntoa ja sitä tietä ehkä suosiota. Hypoteesia olisi testattava myös ei-opiskelijapopulaatioilla. Syitä siihen, miksi kontrolloitavuus on pojille tärkeämpää kuin tytöille, kirjoittajat etsivät poikien tyttöjä suuremmasta ryhmäorientaatiosta. Urheilussa pärjäämällä pääsee poikasakin jäseneksi. Tytöt sen sijaan muodostavat enemmänkin kahdenkeskisiä ystävyys-suhteita. Yksinäisten tyttöjen poikia suuremmaksi osoittautunut sosiaalinen ahdistuneisuus selittäisi kirjoittajien mielestä myös tyttöjen kokemattomuutta sosiaalisissa ryhmätilanteissa.

¹⁷² Ihmiset tarvitsevat toisiaan ensinnäkin muodostaakseen ja säilyttääkseen omakuvansa. Yksilön ajatukset ja ideat realisoituvat kohdatessaan muut ihmiset. Toiseksi

Persoonatekijät voivat aiheuttaa yksinäisyyttä usealla, toisiinsa kietoutu-neellakin tavalla. Ensinnäkin persoonan ominaispiirteet voivat vähentää henki-lön sosiaalista haluttavuutta ja näin rajoittaa mahdollisuuksia luoda suhteita. Esimerkiksi Zilboorgin (1938) yksinäisyyteen liittämät persoonapiirteet, kuten narsismi, vihamielisyys ja suuruudenhulluus, voivat karkottaa muita ihmisiä tällaisia piirteitä omaavan henkilön läheltä. Oma, hankalaa luonnettaan ja sen vaikutusta ihmissuhteisiin kuvaa kaksikymmentäkaksivuotias nainen:

(...) Olen pilannut yhden lupaavasti alkaneen seurustelusuhteen äkkipikaisen ja kiukkuisen luonteeni takia. (...) Suhteeni äitiin ei ole mikään parhain mahdollinen. Nyt kun asun 250 km:n päässä kotoa, on suhteemme hiukan parantunut. (...) (959) 04052001.

Toiseksi henkilön ominaispiirteet, esimerkiksi ujous voivat vaikuttaa henkilön omaan käyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa johtaen epätyytyttävään vuoro-vaikutukseen. Omassa aineistossanikin on niin, että jokin yksinäisyyttä edistävä persoonatekijä toimii yhdessä jonkin käyttäytymistekijän kanssa. Esimerkiksi Huono itsetunto voi johtaa syrjäänvetäytymiseen, jolloin yksinäisyydestä on vaikeampaa päästä eroon. Kolmekymppinen mies kirjoittaa:

(...) Itsetuntoni on nollassa enkä käy enää missään, erakoidun. (...) (45) 28031995.

Seuraavassa kertomuksessa piilevä masennus johti eristäytymiseen ja yksinäisyyteen:

(...) Vaikka olen aina ollut sosiaalisesti arka, on minulla ollut ystäviä ja kavereita, kun alkupaniikista (kohtelias, myykkä ujous), on selvitty. Olen ollut mukava, lojaali ja hauska ystävä. Viimeisinä vuosina ovat ystävät harventuneet, kunnes syksyllä karistin tietoisesti viimeisimmätkin. Eristäydyin täydellisesti, nautin siitä ja päättelin löytäneeni itseni: hullun erakon. Keväällä kuitenkin, muista syistä, ajauin lääkäriin, joka totesi monta vuotta jatkuneen masennuksen. Olin aina luullut, että masentunut ihminen hautoo itsemurhaa, itkee, ryypää ja on synkkä. En ollut tunnistanut masennusta itsessäni. Olin vain luullut, että minussa oli vikaa ja kaikki, mitä tein, oli väärin. (...) (368) 03041998.

Kolmanneksi persoonapiirteet voivat vaikuttaa siihen, miten henkilö kulloinkin reagoi muutoksiin ihmissuhteissaan, vaikuttaen näin henkilön tehokkuuteen yksinäisyyden välttämässä, vähentämisessä ja lievittämisessä. Aktiivinen, analyysoiva ja rakentava reagoiminen on varmasti tehokkaampaa kuin vain itsensä syyttäminen tai masentumalla reagoiminen. (Peplau & Perlman 1982, 9.) Parikymppinen mies kirjoittaa "yksinäisyyden noidankehästä":

Kaikki alkoi kesällä, kun minussa alkoi vahvistua yksinäisyyden tunne. Aikaisemmat kaverini olivat muuttaneet koulun ja työn perässä muualle. Olen työtön, eikä minulla ole siis mahdollisuutta saada kavereita työn kautta. Kävin aika paljon uimarannoilla ja baareissa, mutta en uskaltanut koskaan tehdä keskustelun aloitetta. Arvelin, ettei asiani kuitenkaan toista kiinnosta ja saan aliarviointia osakseni. Lisäksi minulla on taipumus jäädä muiden keskustelun ulkopuolelle. Istuin oikeastaan koko ajan yksin omilla mietteilläni. Katselin, miten iloisia ja onnellisia ihmiset olivat, kun omistivat kavereita tai elämäkumppanin. Ajattelin: "Parempi, ettei minulla olekaan kavereita tai tyttöystävää. En ole ansainnut ketään naista, ja olisin vain kavereiden tiellä." Näistäkö lauseista voi alkaa masennus? En ollut aluksi tietoinen masen-

muita ihmisiä tarvitaan, jotta yksilöt voisivat toteuttaa persoonallisia ja sosiaalisia tarpeitaan ja tavoitteitaan. (Ks. tarkemmin Andersson 1986, 691).

nuksestani. Tunsin vain olevani yksinäinen. Vähitellen aloin kelata menneitä huonoja muistoja lapsuudestani ja lähikuukausilta. En saanut unta öisin. Sanoin itselleni monta kertaa: älä ajattele menneitä, elä tätä päivää, mutta ei se auttanut. En löytänyt kuin huonoja puolia itsestäni. Se taas johti itseni haukkumiseen ja itsetunnon alenemiseen. Yhtäkkiä ihmiset eivät halunneetkaan olla missään tekemisissä kanssani. Olinko niin uppoutunut itseeni tai pököytynyt yksinäisyydestä, että näytinkin vastenmieliseltä? En enää halunnutkaan olla ihmisten seurassa, vaan kotona neljän seinän sisällä. Ainut hyvä aika päivästä oli se, jonka nukuin. Unessa kaikki oli hyvin. Unessa minulla oli ihana tyttöystävä, kavereita, työtä ja minua arvostetaan. Herääminen tuntui kurjalta. Silmäluomeni olivat taas tunnin päästä raskaat ja väsytti. En jaksanut keskittyä mihinkään. Tuntui kuin en pääsisi tästä noidankehästä ulos lainkaan. (1290) 21102003.

Wilbert ja Rupert (1986) havaitsivat, että yksinäisillä nuorilla oli dysfunktionaalisia asenteita itseään kohtaan silloinkin, kun masentuneisuus oli tilastollisesti kontrolloitu. Yksinäiset opiskelijat epäilivät kykyjään löytää tyydyttäviä romanttisuontoisia ihmissuhteita ja pelkäsivät tulevansa hylätyiksi ja loukatuiksi ihmissuhteissaan. Yksinäiset jännittivät ja olivat epävarmoja sosiaalisessa kanssakäymisessä ja pitivät itseään epäviehättävinä muiden silmissä (undesirable to others). Kaiken kaikkiaan *negatiivinen omakuva*¹⁷³, *erityisesti muiden silmissä*¹⁷⁴, *kuvaa yksinäisiä* (kuten Kalliopuska & Laitinen 1991; Loucks 1980; Moore et al. 1983). Myös Christensen ja Kashy (1998) havaitsivat tutkimuksessaan yksinäisillä nuorten olevan kielteiseen itsearvioon taipuvaisia, vaikka ei-yksinäiset nuoret eivät tällaisia ominaisuuksia heissä havainneet, vaan pitivät yksinäisiä nuoria muita ystävällisimpinä¹⁷⁵.

Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että yksinäiset nuoret arvioivat itseään syrjäänvetäytyviksi, aroiksi, ujoiksi, onnettomiksi, masentuneiksi ja epäseurallisiksi. Yksinäinen nuori voi olla (luvat perustuvat opettajien arviointeihin yksinäisistä oppilaista; Aho & Laine, 1997) epäsosiaalisesti syrjäänvetäytyvä (50 %), epäsosiaalisesti aggressiivinen (35 %) ja sosiaalinen mutta muita henkisesti kehittyneempi (15 %). Huono itsetunto on kuitenkin ehkä kaikkein yleisin yksinäisyyteen liitetty persoonapiirre (mm. Cheng & Furnham 2002):

(...) Monet kaverisuhteeni ovat kuivuneet kokoon, kun omat epäluuloni ovat voittaneet. Pieniinkin naurunpyrskähähdys esim. koulussa merkitsee minulle sitä, että kyse on taatusti minusta ja vioistani. Poikaystävä on aivan turha kuvitellakaan...pitäisi hyväksyä itsensä, ennen kuin hyväksyy jonkun toisen. On aivan uskomatonta, mitä tekeekään saadakseen edes pienen kohteliaisuuden. Minäkin käytän pellen osaa peittääkseni valtavan epävarmuuden. Joskus sitä vain toivoo, että joku huomaisi kurkistaa sen naamion taakse - sieltä saattaisi löytyä todella erilainen ihminen. (...) (452) 06111998.

Maroldo (1981) tutki ujouden ja yksinäisyyden yhteyttä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Russel, Peplau ja Ferguson (1978) totesivat, että yksinäiset usein

¹⁷³ Ammanitin, Ercolanin ja Tambellin (1989) italialaisia tyttöjä koskevassa tutkimuksessa kirjoittajat arvelevat seksuaalisen ja ruumiillisen kehityksen liittyvän huonontuneeseen itseluottamukseen ja itsensä hyväksymiseen.

¹⁷⁴ Yksinäiset olettavat muiden arvioivan heitä "negatiivisesti" (vrt. yksinäisiksi itsensä kokevien huono itsetunto; ks. esimerkiksi Andersson 1986, 694).

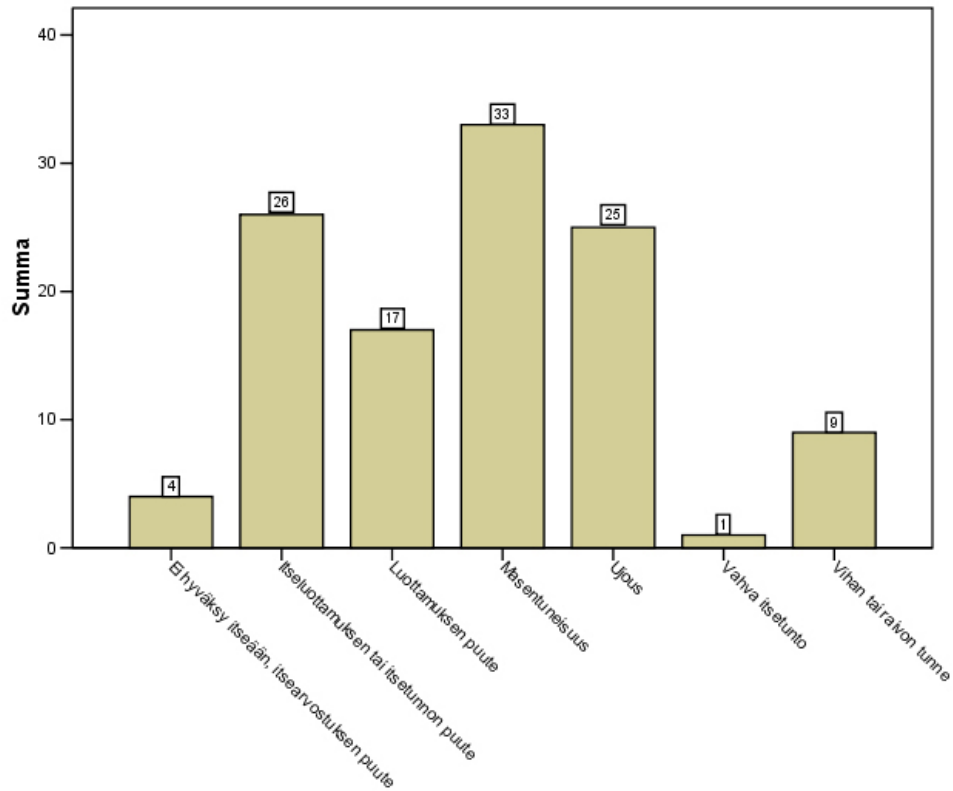
¹⁷⁵ Nuoret täyttivät heidän yksinäisyyttään arvioivan (UCLA Loneliness Scale) lomakkeen. Sitten he keskustelivat ryhmissä. Tämän jälkeen he arvioivat itsensä ja pohtivat miten muut mahtoivat arvioida heitä sekä lisäksi arvioivat muut ryhmänsä jäsenet useilla persoonan miellyttävyyttä arvioivilla ulottuvuuksilla.

kuvailevat itseään ujoiksi. Ujoilta saattaa puuttua itseluottamusta ja/ tai sosiaalisia taitoja, joita tarvittaisiin ystävyysuhteiden luomiseen (myös ystävyysuhteiden ylläpidossa sosiaalisilla taidoilla on olennainen osa). Maroldo havaitsi merkittävään korrelaation yksinäisyyden ja ujouden välillä. Sekä miesten että naisten osalta ujous ja yksinäisyys jakautuivat tasaisesti. Koti-ikävään sopeutuminen, uusien ystävyysuhteiden luominen, miesten ja naisten välinen yhteinen kanssakäyminen ja treffeillä käynti olivat vaikeita ujoille ja yksinäisille opiskelijoille. 25-vuotias tyttö kirjoittaa ujoudestaan ja sen vaikutuksesta ihmissuhteisiinsa:

(...) Kun tapaan vieraita ihmisiä, en saa suutani auki. Ne "pakolliset" tervehdykset luonnistuu, mutta jos jään kahden vieraan ihmisen kanssa, niin en yksinkertaisesti saa sanaa suustani. Tämä on todella rassaavaa. Usein ravintolassakin, kun joku mielenkiintoinen tyyppi tulee jututuksille - niin ei aikaakaan, kun hän jo lähtee, kun en osaa puhua mistään. Jos hän kysyy jotain, niin vastaan, mutta siihen se jää... Ehkä juuri ongelmani takia en ole koskaan seurustellut ja yleensä otan kontaktini kirjeenvaihdon kautta. Puhelimessa saatan puhua kauankin, mutta toisinaan sielläkin tulee hetkiä, jolloin on aivan hiljaista. (...) (741) 21032000.

Analyysiajot on esitetty liitetaulukossa 3. Tämän tutkimuksen aineistossa yksinäisyyden persoonapiirteiden osalta kirjoituksista löytyy seitsemän osatekijää, jotka ovat: itsearvostuksen puute, huono itseluottamus, luottamuksen puute, masentuneisuus, ujous, vahva itsetunto ja vihamielisyys. Yksinäisyyden tyyppien osalta persoonapiirteet liittyvät tilastollisesti merkitsevästi vain suhteessa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Kaikki yksinäisyyden persoonapiirteet liittyvät kielteiseen tai pääosin kielteiseksi koettuun yksinäisyyteen. Yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien (N = 392) teksteistä löytyy kaiken kaikkiaan sataviisitoista mainintaa persoonatekijöistä. Masentuneisuus on suurin yksittäinen persoonapiirre.¹⁷⁶ Lähes joka kymmenes (8,4 %) kirjoittaja mainitsee masentuneisuudestaan. Sukupuolten tai ikäluokkien välillä ei ole eroa.

¹⁷⁶ Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi persoonapiirre.



KUVIO 19 Yksinäisyyteen liittyvien persoonatekijöiden jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (N =392).

Masentuneisuus liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen. Kun tarkastellaan kuinka moni kaikista masentuneisuutta kokevasta on sosiaalisesti yksinäinen, saadaan tulokseksi vähän yli puolet. Samalla tavalla tarkastellen masentuneisuutta kokevista on kaksi viidesosaa emotionaalisesti yksinäisiä. Muista persoonapiirteistä masentuneisuuden kokemiseen liittyy huono itsetunto ja toisaalta vahva itsetunto¹⁷⁷; sekä viha, vihamielisyys. Monien tutkimusten mukaan erityisesti kroonisesti yksinäiset ovat usein masentuneita (Evans ja Dingus 1987, 254; Hojat, 1983). Näin on omassakin aineistossani. Masentuneisuutta kokevista on kroonisesti yksinäisiä yli kolme neljäsosaa. Masentuneisuuteen liittyy muista tunteista ahdistuneisuus, pelon tunne, tuskan tunne, väsyneisyyden, uupumuksen tunne, onneton, surkea olo, suru, surullisuus, elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne, itseviha, avuttomuus, merkityksettömyyden tunne, levottomuuden tunne, lohduttomuuden tunne, rikkinäisyyden tunne, sekoamisen tai

¹⁷⁷ Masentuneisuus liittyi vahvaan itsetuntoon tapauksessa, jossa iloinen ja itsetuntoaan vahvaksi itseään kuvaileva kirjoittaja joutui yllättäen jätetyksi suhteessaan ja masentui. Hän kuitenkin selvisi masentuneisuudestaan mielenterveystoimiston avulla.

hulluksi tulemisen pelko, syrjäytyneisyyden tunne, tunteiden katoaminen. Masentunut, sosiaalisesti yksinäinen nuori nainen kertoo:

Olen 21-vuotias masentunut (ihan oikeasti) ja elämänhalunsa menettänyt nuori nainen. Olen kyllästynyt elämään, siihen miten ihmiset suhtautuvat masennukseen (luulevat, että päässä on viikaa) ja ihmisten kylmyyteen. Olen jo sen verran selviytynyt masennuksestani, että haluaisin jo hieman luoda kontakteja ulkomaailmaan. Mutta keneen voisin näitä kontakteja luoda? Ei ihmisiä kiinnosta masentunut ja passiivinen nuori. Kaikki haluavat vain iloisia ystäviä. Minut siis syrjäytetään. Tiedoksi niille, jotka ajattelevat nyt, että on minusta itsestäni kiinni, jos minut syrjäytetään: Masennus on sairaus, jota ei paranna ajatusten mielestä pois pyyhkiminen tai positiivinen ajattelutapa. Masennus vaatii pitkäaikaista hoitoa ja ihmisten ymmärrystä. Useille (ei kaikille) mielenterveyden ongelmat merkitsevät hulluutta sitä, että korvien välissä on pelkkää sahanpurua. Olen vain henkisesti väsynyt ja yksinäinen. Toivoisin, että joku sanoisi minun olevan ihan hyvä ihminen. (108) 15031996.

Kaksikymmentäkuusi kirjoittajaa, 6,6 %, ilmaisee kärsivänsä huonosta itsetunnosta. Se on masentuneisuuden jälkeen suurin yksittäinen persoonapiirre. Sukupuolten tai ikäluokkien välillä ei ole eroja. Huono itsetunto liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen. Yli puolet huonon itsetunnon omaavista on sosiaalisesti yksinäisiä. Kaksi viidesosaa huonon itsetunnon omaavista on emotionaalisesti yksinäisiä. Muista persoonapiirteistä huonoon itsetuntoon liittyy masentuneisuus ja se, että ei hyväksy itseään. Yksinäisyyden keston suhteen tarkastellen huono itsetunto liittyy erityisesti krooniseen yksinäisyyteen. Huonosta itsetunnostaan maininneista lähes yhdeksän kymmenestä on kroonisesti yksinäisiä ja vain runsas kymmenesosa tilanteisesti yksinäisiä. Huonoon itsetuntoon liittyy muista tunteista tuskan tunne, epävarmuuden tunne, onneton, surkea olo, syrjäytyneisyyden tunne, kyynisyyden tunne, epäonnistumisen tunne, häpeän tunne, lohduttomuuden tunne, rikkinäisyyden tunne ja tunteiden katoaminen. Huomattava on, että kolme kirjoittajaa kuvailee hyvää itseluottamustaan. He ovat kaikki naisia. Yllättävää on, että kaikilla mielestään vahvan itsetunnon omaavilla se liittyy kielteiseen yksinäisyyden kokemiseen. Muista tunteista vahvaan itsetuntoon liittyy kyynisyyden tunne. Kaikilla mielestään vahvan itsetunnon omaavilla yksinäisyys liittyy ennen kaikkea parisuhteen puuttumiseen. He kokevat usein, että miehet pelkäävät heitä heidän itsevarmuutensa takia ja naiset ovat kateellisia:

(...) Minä, iloiseksi mainittu ja itsetunnoltani vahva nuori nainen olen ehkä liian iso haaste monille miehille. Odottaminen ja etsiminen väsyttää. (...) (461) 17111998.

(...) Vaikka miehet eivät uskaltaisikaan lähestyä minua, niin naiset tekevät sen heidän puolestaan. Harvoinainen on se päivä, jona en joudu kateuden kohteeksi. Olen muiden naisten mukaan anorektikko, miestennielijä, aivoton blondi...ja jos katseet voisivat tappa, olisin kuollut vuosia sitten! (...) (683) 21121999.

Ujous on kolmanneksi suurin persoonapiirre. Ujoja ilmoittaa olevansa kaksikymmentäviisi kirjoittajaa, 6,4 % koko aineistosta. Sukupuolten tai ikäluokkien suhteen ei ujouden suhteen löydy tilastollisesti merkitseviä eroja. Yksinäisyyssuhteiden suhteen ujous ei erotu tilastollisesti merkitsevästi. Yksinäisyyden keston suhteen tarkastellen ujous liittyy ennen kaikkea krooniseen yksinäisyyteen. Ujoudestaan maininneista yli neljä viidesosaa on kroonisesti yksinäisiä. Ujouteen liittyy muista persoonapiirteistä masentuneisuus (3/25 ja muista

tunteista epätoivon, toivottomuuden tunne, elämän hukkaan menemisen tunne, iloisuuden tunne, lohduttomuuden tunne, syrjäytyneisyyden tunne, tulevaisuuden pelko ja tunteiden katoaminen. Kaksikymmentävuotias poika kertoo ujoudestaan:

(...) En ole eläessäni saanut vierelleni vastakkaisen sukupuolen edustajaa, koska olen ujoista ujoin. Minulta eivät sanat oikein luistakaan, kun joudun mukavan tytön kanssa kasvotusten. Voiko tällainen ujous olla jopa sairaus omassa sosiaalisessa puolessa? Ehkä, koska minua ainakin häiritsee se, etten saa rakennettua suhteita vastakkaisen sukupuolen kanssa. Jollain ihmeellisellä tavalla - täytyy myöntää - pelkään tyttöjä. Pelkään, mitä he minusta ajattelevat, miten he minut näkevät, milta heistä kuulostan. On aivan kuin ympärilläni olisi luonteen synnyttämä kilpi, jonka voi murtaa vain joku voimakas tyttö. Olen kokenut rakkauden tunteen, olen rakastunut ainakin kahteen tyttöön elämäni aikana. Koko juttu on kuitenkin polkeutunut suohon oman kykenemättömyyteni takia. Koko tähänastinen elämä yksinäisyydessä on ollut minulle aika rankka kokemus. Välillä on ollut todella huonoja kausia, jolloin olen surrut omaa saamatonta luonnettani sosiaalisessa kanssakäymisessä. Välillä parempia, koska aina ei tajua olevansa niin yksin. Kun kesällä kävelen hiekkarannalla illan laskeutuessa yöksi, näen tytön ja pojan käsi kädessä toisiinsa käpertyneinä katselemassa järven lahdella vaahtoavia aaltoja. Samalla huomaan olevani itse yksin, omien ajatusteni kanssa katselemassa, kun parhaat nuoruusvuoteni vierivät ohitse. (584)29061999.

Aineiston kirjoittajista seitsemäntoista (4,3 %) kokee luottamuksen puutetta. Sukupuolten tai ikäluokkien välillä ei ole eroja. Itsearvostuksen puute on naisilla yleisempää kuin miehillä. Yksinäisyystyyppien suhteen kummatkaan persoonapiirteet eivät erotu tilastollisesti merkitsevästi. Muista persoonapiirteistä ei luottamuksen puutteen kanssa korreloi tilastollisesti merkitsevästi mikään. Luottamuksen puute on siis ujouden ohella persoonapiirteiden osalta tämän aineiston yksinäisyyttä kokevien kohdalla aivan omanlaisensa persoonapiirre. Muiden tunteiden osalta luottamuksen tunne korreloi hylätyksi tulemisen tunteen, pelon tunteen, epävarmuuden tunteen, järkytyksen tunteen, lohduttomuuden tunteen, loukatuksi tulemisen tunteen, tunteiden katoamisen tunteen ja turvattomuuden tunteen kanssa. Luottamuksen puute voi juontua jo lapsuudesta:

(...) Itselläni oli lapsuudessa voimakkaita hylkäämisen kokemuksia. Isäni harjoitti henkistä ja fyysistä väkivaltaa. Murrosiässä mm. oli ajanjakso, jolloin isäni ei halunnut nähdä minua eikä kuulla ääntäni. Olin kuin "lainsuojaton" omassa kodissani...Kaiken kokemani jälkeen en juuri luota ihmisiin, varsinkaan miehiin. Olen itse nähnyt kuinka he voivat muuttua enkelistä paholaiseksi. En halua astua ansaan, suhteeseen joka ei toimi. (...) (1073) 14122001.

Vihamielisiä tunteita kuvaavia kirjoituksia on yhdeksän kappaletta (2,3 %). Joubertin (1990) mukaan yksinäiset miehet olivat vihamielisempiä kuin naiset.¹⁷⁸ Omassa aineistossani tällaista eroa ei ole. Yksinäisyystyyppien suhteenkaan tarkastellen vihamielisyys ei erotu tilastollisesti merkitsevästi. Muista persoonapiirteistä vihaan, vihamielisyyteen liittyy se, että ei hyväksy itseään ja masentuneisuus, sekä muista tunteista pahan olon, mielen tunne, itseinho ja kostonhimo. Omassa aineistossani yksinäisten vihamielisyyttä aiheuttaa esimerkiksi kateus siitä, että muilla on ihmissuhteita ja itsellä ei niitä ole. Myös

¹⁷⁸ On epäselvää ovatko esimerkiksi vihamielisyys ja aggressiivisuus yksinäisyyden syitä vai seurauksia.

turvattomaan lapsuuteen, pettämisen, torjutuksi ja pilkatuksi tulemiseen, koulukiusatuksi joutumiseen, ja syömishäiriöihin liittyy vihamielisyyden tunteita. Yhdeksäntoistavuotias nainen kirjoittaa:

(...) Ongelmani on hillitön viha ja kateus, joita kohdistan lähimpiin ystäviini. Olen äärettömän katkera, koska heillä on rakastavia poikaystäviä, minulla ei ketään. En siedä, jos heitä kehutaan, varsinkaan, jos kehut liittyyvät ulkonäköön...En myöskään pysty vastaanottamaan minkäänlaista itseäni kohdistuvaa kritiikkiä heiltä. Suutun verisesti pienimmästäkin loukkauksesta, mutta en koskaan saa sanottua sitä heille. Viha patoutuu sisälleni. He nauttivat, kun saavat puukottaa minua selkään. Ikävintä on, että olen riippuvainen heistä. (116) 29031996.

Vihaan kohdistuu usein myös itseän:

(...) Kylmä lapsuus, rikkinäinen koti ja koulukiusaus synnyttivät sisälleni halun lentää korkealle, päästä hetkeksi pois maailmasta, johon en tuntenut kuuluvani. Vihasin maailmaa, mutta kaikkein eniten vihasin itseäni. (...) Mutta en ole eläissäni ollut näin yksin. Ja kukaan ei kai loputtomiin kestä yksin. Vai kestääkö? (...) (704) 25012000.

Se, että ei hyväksy itseään, itsearvostuksen puute, ei erotu sukupuolen tai yksinäisyystyyppien suhteen tilastollisesti merkitsevästi.¹⁷⁹ Yksinäisyyden keston suhteen se korreloi vahvasti kroonisen yksinäisyyden kanssa. Muista persoonapiirteistä se korreloi huonon itsetunnon ja vihan, vihamielisyyden kanssa ja muista tunteista epävarmuuden tunteen kanssa.

6.2.1.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät liittyen persoonapiirteisiin

Analyyсияjot on esitetty liitetaulukossa 4. Tarkasteltaessa yksinäisyyden vaikuttavia ulkoisia tekijöitä, siis yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöitä suhteessa persoonapiirteisiin havaitaan, että koulukiusatuksi joutumiseen liittyy monia persoonapiirteitä. Niistä ei voi sanoa altistavatko ne jotenkin kiusatuksi tulemiselle vai ovatko ne sen seurauksia. Joka tapauksessa koulukiusatuksi tuleminen liittyy lähes joka kolmannella koulukiusatulla huonoon itsetuntoon, masentuneisuuteen joka viidennen kiusatun kohdalla ja luottamuksen puutteeseen lähes joka kuudennen kohdalla. Koulukiusatuksi joutumiseen liittyy myös vihan tunteita joka kymmenellä kiusatulla. Sen sijaan ujous ei erotu koulukiusaamisen osalta muista persoonapiirteistä suhteessa yksinäisyyden ulkoisiin tekijöihin.

Yksinäisyyden ulkoisista syistä koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen liittyy erityisesti masentuneisuuteen. Kroonisesti sosiaalisesti yksinäinen parikymppinen kirjoittaa:

Haluan kertoa teille miten ihminen voidaan nujertaa henkisesti. Kärsin päivittäisestä koulukiusaamisesta peruskoulussa. Minua nimiteltiin, hakattiin ja nolattiin jatkuvasti. Myös tavaroitani piiloteltiin ja kaikki tämä oli siis jokapäiväistä. Pienenä olin iloinen ja suhtauduin positiivisesti muihin ihmisiin. Koulussa minusta tuli pelokas, hiljainen ja arka. Nukuin yöt huonosti ja maha jännityksestä kipeänä jopa rukoilin, että joku tajuaisi puuttua asiaan ja kiusaaminen loppuisi. En uskaltanut puhua kenellekään, koska pelkäsin. En tiedä miksi jouduin

¹⁷⁹ Myös suoranaista itseinhoa tai vihaa esiintyi koko aineistossa neljällätoista kirjoittajasta (2,0 % koko aineistosta). Kaikista itseinhoa kokevista yhdeksän kymmenesosaa (90,9 %) oli kroonisesti yksinäisiä.

silmätikuksi. Olin kai liian tunnollinen. Nykyään minulla on masennus- ja ahdistusoireita. Uusiin ihmisiin tutustuminen on lähes mahdotonta. Itsetuntoni on murusina ja jännitän kaikkia tilanteita punastellen jatkuvasti. Mulla on siis koko ajan todella paha olo, enkä ole koskaan puhunut näistä asioista kenellekään. (...) (1985) 26062001.

Edelleen yksinäisyyden ulkoisista tekijöitä suhteessa persoonapiirteisiin tarkasteltaessa havaitaan, että kun ulkonäköä arvostellaan, se liittyy kirjoittajan kokemaan masentuneisuuteen, vihaan ja luottamuksen puutteeseen. Se, että ystävät ovat hylänneet liittyy kirjoittajan huonoon itsetuntoon. Myös vanhempien antama (huono) malli liittyy kirjoittajan huonoon itseluottamukseen ja luottamuksen puutteeseen. Puolison liika alkoholinkäyttö liittyy kirjoittajan masentuneisuuteen. Se, että joku tai jotkut halveksivat liittyy kirjoittajan ujouteen.

6.2.1.2 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja persoonatekijät

Monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen se, että ei hyväksy itseään.

6.2.2 Yksinäisyyteen liittyvistä asenne- ja motiivitekijöistä

Kognitiivisen teorian mallin mukaisesti yksinäisyyden syytekijöitä pitäisi etsiä ennen muuta yksinäisten omista asenne- ja attribuointitekijöistä, eikä niinkään heidän todellisista ominaisuuksistaan, kuten esimerkiksi käyttäytymis- ja persoonapiirteistään. Asennetekijät vaikuttavat tietysti käyttäytymiseen (mm. Larose 2002).

Mooren ja Schultzin mukaan (1983) yksinäisyys korreloi positiivisesti sekä tilapäisen että jatkuvan *ahdistuneisuuden*¹⁸⁰ (anxiety) kanssa, *ulkoisen kontrollin tunteen kanssa* (external locus of control) (kuten Hojat 1983; Solano 1987)¹⁸¹, masentuneisuuden, itsestäntietoisuuden (public self-consciousness; ei niinkään private sc.)¹⁸² ja sosiaalisen jännittyneisyyden kanssa. Yksinäisyys korreloi

¹⁸⁰ Aineistossani ahdistuneisuus liittyi ennen kaikkea krooniseen yksinäisyyteen (22/256, 8,6 %, p = 0,011). Kaikista ahdistuneisuutta kokevista viisi kuudesosaa (84,6 %) oli kroonisesti yksinäisiä.

¹⁸¹ Laadullisesti toisenlainen kontrollin, nimittäin halun vaikuttaa muihin, on myös todettu liittyvän yksinäisyyteen (Horowitz & French 1979).

¹⁸² Public self-consciousness viittaa käsitykseen itsestä "muiden silmin nähtynä", so. sosiaalisena objektina olemiseen, private self-consciousness referoi omiin tuntemuksiin ja ajatuksiin (ks. tark. Fenigstein et al. 1975). Clarkin ja kumppanien (1992) tutkimuksessa julkisen itsestäntietoisuuden ei todettu liittyvän nuorten yksinäisyyteen (yksityistä itsestäntietoisuutta ei mitattu). Tutkijat viittaavat toisaalta myös Jones et al. (1981) tutkimukseen, jossa julkinen itsestäntietoisuus korreloi nuorten yksinäisyyden kanssa (tutkimuksissa käytettiin samoja mittareita, katso liite). Tutkimustulosten ristiriidalle tarjotaan selitykseksi sitä, että eri tutkimuksissa (mm. Elkind & Bowen 1979) on todettu (julkisen) itsestäntietoisuuden olevan varhaisnuoruudessa korkeampi kuin myöhemmässä nuoruudessa (Clarkin et al. (1992). Tutkimuksessa tutkittavat ovat 13–16-vuotiaita, Jones et al. (1981) tutkimuksessa tutkittavien ikää ei erikseen mainita, mutta tutkittavat ovat nuoria yliopisto- opiskelijoita). Saattaa olla, että yksinäisillä nuorilla itsestäntietoisuus pysyy korkeana läpi nuoruuden, siis myös vanhempana. Korkeana pysyvä itsestäntietoisuuden taso nuorilla aikuisilla olisi tällöin

negatiivisesti itseraportoidun viehättävyyden (attractiveness), ja itsensä miellyttävänä kokemisen (likability) ja elämään tyytyväisyyden (life satisfaction) kanssa.

Goswick ja Jones (1981) tutkivat minäkuvan ja itsearviointin suhdetta yksinäisyyteen. Yksinäiset arvioivat ei-yksinäisiä negatiivisemmin persoonapiirteitään, fyysisistä olemustaan ja sosiaalisia ominaisuuksiaan. Yksinäiset ovat myös muita enemmän *itseään tarkkailevia* (omien reaktioiden ja tuntemuksien havainnoiminen). Saattaa olla, että itsensä tarkkaileminen häiritsee sosiaalisen palautteen saamista, mikä voi vahvistaa yksinäisen *kielteistä minäkuvaa*¹⁸³, erityisesti liittyessään huonoon itsetuntoon.

(...) Toinen ihminen rinnalla nostaa ihmisarvoa. Yksinäisyys taas koettelee omanarvoontunnetta. Mahdollisuus seksuaaliseen kanssakäymiseen ei ole läheskään niin tärkeää kuin välittäminen, hyväksytyksi tuleminen. Vaikeinta tilanne on meille, joilla ei ole tukena laajaa ystäväpiiriä, saati edes muutamaa läheistä ystävää. (...) (476) 11121998.

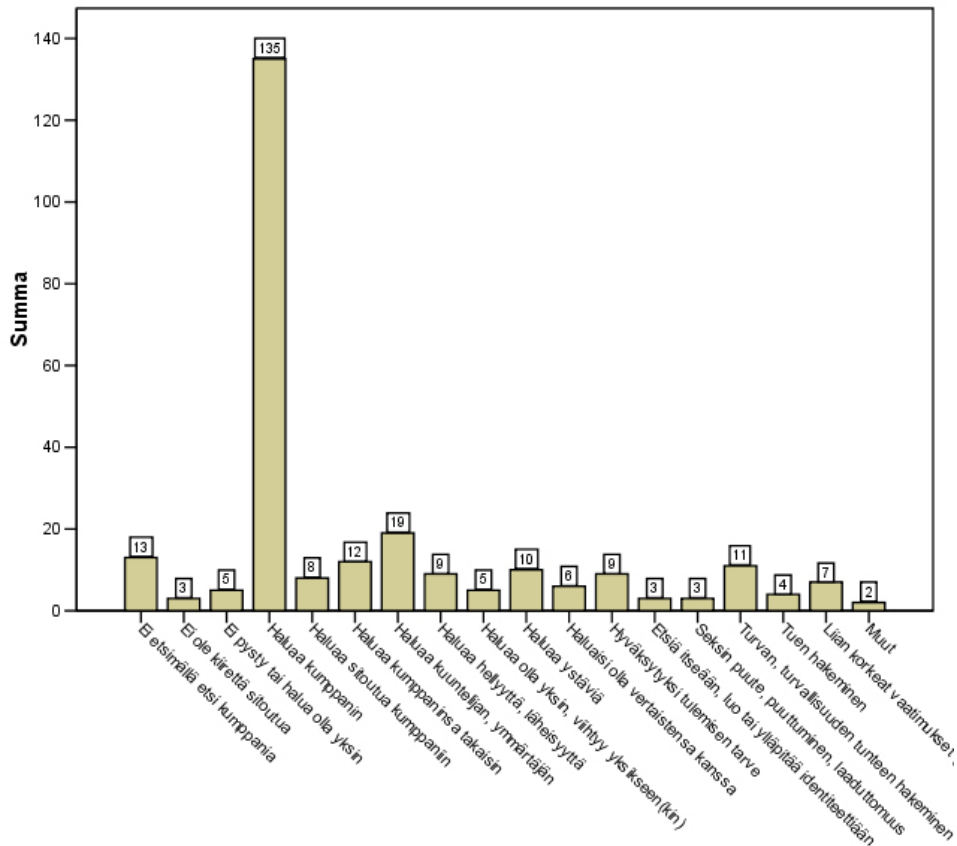
Kalliopuskan ja Laitisen (1991) tutkimuksessa henkisen kasvun ryhmän (mental growth group) jäsenet olivat odotetusti yksinäisempiä. Minäkuvan (self-concept) osalta testiryhmä sijoittui ainoastaan fyysisen omakuvan osalta kontrolliryhmää alemmaksi. Yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien osalta osoittautui, että vaikka yksinäisyys koetaan sosiaalisena epäonnistumisena (maladjustment), niin yksinäiset olivat henkisesti terveitä, ollen itsearvioiden ainoastaan *sosiaalisilta taidoiltaan* muita *huonompia*. Kalliopuska on huomannut sosiaalisen harjoittelun ryhmissään (empathy training group) suomalaisten olevan ujoja, koska heillä on vaikeuksia ihmissuhteiden luomisessa. Suomalaiset ovat empaattisia ja herkkiä sivustaseuraaajia. Harvaanasutun maan ja introvertin kansanluonteen takia persoonaidentiteetit ovat matalia, koska ei ole tarpeeksi identiteetin ja itsetunnon tukijoita. Esimerkiksi työpaikoilta puuttuu positiivisen palautteen antamisen perinne; annetaan ainoastaan negatiivista palautetta. Koulu- ja kotikasvatuksen tuloksena suomalaisilla on myös korkea itsekritiikki ja (konventionaalinen) moraalit. Amerikkalaisten keskimääräisiin yksinäisyyspisteisiin verrattuna molemmat suomalaiset ryhmät olivat yksinäisempiä ja minäkuva oli negatiivisempi, paitsi itsekritiikin (self-criticism) ja itseensä tyytyväisyyden (self-satisfaction) osalta. (Kalliopuska & Laitinen 1991.)

Nurmen ja kumppanien (1997) verrattiin yksinäisten ja ei-yksinäisten nuorten kognitiivisia strategioita ja päätelmiä ihmissuhteista. Yksinäisten nuorten sosiaaliset kognitiiviset strategiat olivat pessimistisiä ja vältteleviä, jopa itsetunnon ollessa kontrolloitu. Se, että odottaa epäonnistumista sosiaalisissa

yksi yksinäisyyden osatekijä (kuten esimerkiksi Moore & Schultz (1983) tutkimuksessaan osoittivat).

¹⁸³ Mooren (1972) tutkimuksessa Sisenweinin yksinäisyysmittarilla yksinäisiksi todetuilla omakuva ja reflektoitu omakuva poikkesivat enemmän kuin ei-yksinäisillä. Lisäksi kun yksinäiset arvioivat omaa elämänsä (retrospectively), he mielestään toimivat, harrastivat kasvaessaan (while growing up) enemmän yksinään (solitary activities) ja heillä oli omasta mielestään myös vähemmän ystäviä kuin muilla.

tilanteissa, negatiiviset tunteet ja sosiaalisten tilanteiden välttely liittyivät tyytymättömyyteen ihmissuhteissa ja sitä myötä yksinäisyyden tuntemuksiin.¹⁸⁴



KUVIO 20 Yksinäisyyteen liittyvien asenne- ja motivaatiotekijöiden jakautuminen yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (N = 392).

Analyysit on esitetty liitetaulukossa 5. Yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien (N = 392) teksteistä löytyy kaiken kaikkiaan 264 mainintaa asenne- ja motivaatiotekijöistä. Kirjoittajien ilmaisemista yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijöistä ylivoimaisesti suurin osa (65,6 %) liittyy haluun löytää kumppani.¹⁸⁵ Tämä

¹⁸⁴ Tutkimuksen tekijät (Nurmi et al. 1997) huomauttavat, että suoria johtopäätöksiä kausaalisuhteiden suunnasta ei tuloksista pidä tehdä. Sosiaaliset strategiat ja itsetunto arvioitiin aikaisempaan ajankohtana kuin yksinäisyys. On mahdotonta sanoa vaikuttaako esimerkiksi valittuihin strategioihin ja huonoon itsetuntoon se, että on yksinäinen vai seurasiko valituista strategioista ja huonosta itsetunnosta yksinäisyys.

¹⁸⁵ Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi asenne- ja motivaatiotekijä.

liittyy lähes täysin emotionaaliseen, mutta myös joillakin harvoilla eksistentiaaliseen yksinäisyyteen. Halu löytää kumppani liittyy erittäin vahvasti, lähes aina, kielteiseksi tai pääosin kielteiseksi koettuun yksinäisyyteen. Halu löytää kumppani liittyy ennen muuta krooniseen yksinäisyyteen.

(...) Suurin unelmani on, että hän rakastaisi minua ehdoitta, olisimme naimisissa ja meillä olisi hyvä perhe. Mitään muuta en tahdo elämältäni. (...) (490) 01011999.

Miehet kirjoittavat naisia useammin halustaan löytää kumppani. Kaksikymmentäviisivuotias mies kirjoittaa:

(...) En haluaisi elää tätä elämää sinkkuna. (1205) 27122002.

Muista asenne- ja motivaatiotekijöistä haluan kumppanin löytämiseen liittyy ilmaistu halu sitoutua kumppaniin sen pohtiminen omaako liian korkeat vaatimukset kumppanin oletetun suhteen se, että ei etsimällä etsi kumppania. Haluan löytää kumppani liittyy muista tunteista hylätyksi tulemisen tunne, epätoivon, toivottomuuden tunne ja turhautuneisuuden tunne. Halu kumppanin löytämiseen on suurimmillaan vanhimmassa ikäryhmässä: 15–19-vuotiaista kolmisenkymmentä prosenttia kirjoittaa halustaan löytää kumppani, kuten 20–24-vuotiaistakin, kun 25–30-vuotiaista selvästi yli puolet, lähes kaksi kolmasosaa kertoo tarpeestaan löytää kumppani. Muut yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät tekijät jakautuvat selvästi tasaisemmin. Seuraavassa käsitelen muista asenne- ja motivaatiotekijöistä kaikki loput kumppaniin, parisuhteeseen liittyvät ennen muita, huolimatta siitä, että ne eivät esiintymisfrekvensseiltään olisikaan siinä järjestyksessä. Vaikka ei etsimällä etsisi kumppania monet kokevat yksinäisyyttä, kuten mies, joka kirjoittaa:

(...) En etsi sitä oikeaa, koska uskon, että hän ei etsimällä löydy. Silti tämä ns. vapaus merkitsee minulle yksinäisyyttä ja kaipuuta...Mutta miten vapaudesta voi nauttia, kun kaipaa toisen ihmisen läheisyyttä ja etenkin hellyyttä? (...) (496) 15011999.

Se, että ei etsimällä etsi kumppania liittyy erityisesti normatiiviseen ja eksistentiaaliseen, yksinäisyyteen. Muista asenne- ja motivaatiotekijöistä siihen, ettei etsimällä etsi kumppania, liittyy kuitenkin halu sitoutua mahdolliseen kumppaniin, halu kumppanin löytämiseen ja halu olla yksin, yksinkin viihtyminen. Siihen, että ei etsimällä etsi kumppania, liittyy muista tunteista kyynisyys ja toisaalta onnellisuus. Se, että kumppania ei etsimällä etsi, liittyy enemmän kielteiseksi tai pääosin kielteiseksi koettuun yksinäisyyteen, mutta lähes yhtä usein myönteiseksi tai pääosin myönteiseksi koettuun yksinäisyyteen. Esi-merkkinä 25-vuotias nainen, joka pohtii:

(...) Erityisesti miespuolisia tuttaviani tuntuu häiritsevän melkoisesti se, että täytän elämäni itseni kehittämällä, liikunnalla ja työnteolla sekä ihmissuhteitten hoitamisella. Saan jatkuvasti niitä "oikean elämän ohjeita" tällaisilta henkilöiltä. Monen on kai vaikea uskoa, että onnellista elämää voi elää myös itsenäisesti! En kuitenkaan ole täysin vannoutunut vanhapiika. En vain ole tavannut sellaista miestä, josta minä olisin kiinnostunut ja hän kenties minusta. (...) (1009) 21082001.

Jotkut mainitsevat erikseen, että heille on erityisen tärkeää löytää pysyvä kumppani, kuten yhdeksäntoistavuotias nainen asian ilmaisee:

(...) Ainahan niitä yhden yön kumppaneita löytyisi, mutta missä ovat miehet, jotka ovat valmiita sitoutumaan ja jakamaan rakkautta? (...) (137) 30081996.

Se, että haluaa kumppaninsa takaisin, liittyy vahvasti emotionaaliseen yksinäisyyteen. Haluun saada kumppani takaisin liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä tuen hakeminen ja se, että ei pysty olemaan yksin sekä muista tunteista kaipaaminen ja katumus. Siihen kun haluaa kumppaninsa takaisin ja kokee samalla katumusta liittyy usein pettämien, kuten tässä naisen tarinassa:

(...) Petin poikaystäväni. Olimme seurustelleet pitkään ja olimme onnellisia, kunnes minä kyllästyin ja halusin jotain uutta. Hetken huimassa menin sänkyyn toisen kanssa. Poikaystäväni sai kuulla asiasta. Jäin kiinni. Olin pettänyt rakkaimpani luottamuksen kaikkein hirtteimmällä tavalla. Hän ei halunnut enää nähdä minua. Hän ei antanut anteeksi. Erosimme. Nyt näen hänet usein kaupungilla ja hänellä on uusi rakas. Hän on onnellinen, minä en. Tulen katumaan tekoani elämäni loppuun saakka. Joka ikinen päivää toivon, että voisin pyyhkiä pois elämästäni sen yhden yön, jona menetin minulle maailman tärkeimmän ihmisen vain oman itsekkyyteni takia. (...) (658) 09111999.

Halu löytää kuuntelija ymmärtäjä on toiseksi yleisin asenne- ja motivaatiotekijä. Tämä liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen, mutta myös emotionaaliseen yksinäisyyteen. Haluun löytää kuuntelija liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä halu löytää ystäviä ja se, että etsii itseään tai luo ja ylläpitää identiteettiään. Muista tunteista paha olo tai mieli, alemmuuden tunne, mustasukkaisuus¹⁸⁶, sekoamisen pelko ja syrjäytyneisyyden tunne. Yksinäisyyden keston suhteen halu löytää kuuntelija ei erotu tilastollisesti merkitsevästi. Halu löytää kuuntelija liittyy seuraavassa kirjoituksessa tarpeeseen jakaa ystävän kanssa ahdistava elämänmuutos, rakkaan ihmisen menetykset:

Isäni kuoli jouluaattona. Kohtalon ivaa. Minusta tuntuu kuin koko maa olisi romahtanut jalkojen alta. Joka ilta mietin syytä, etten tappaisi itseäni. Olen varmaan tulossa hulluksi. Päässäni pyörii ihan ihme ajatuksia. Näen ihme unia. Minusta on tullut jotenkin yksinkertainen sen jälkeen kun isä kuoli. Kaipaam ystäviä, joille voisi puhua. Mutta minulla ei ole ystäviä muualla kuin koulussa, ja heille ei voi puhua mitään, koska koulussa sana kiertää. Ja jos löydän ystävään, karkotan sen aina pois. (53) 28041995.

Turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen liittyy yksinäisyyden tyypeistä eksistentiaaliseen yksinäisyyteen. Turvan hakeminen liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä siihen, että haluaa hellyyttä, läheisyyttä, siihen, että luo, ylläpitää identiteettiään, että ei pysty olemaan yksin sekä muista tunteista alemmuuden tunteeseen, elämän hukkaan menemisen tunteeseen, itseinhon, järkytyksen, pahan olon tai mielen tunteeseen ja turvattomuuden tunteeseen.

Yllättävää oli se, että halu löytää ystäviä erottuu selväksi, erikseen ilmaistuksi motiivitekijäksi vain harvoin. Naiset ilmaisevat halunsa saada ystäviä,

¹⁸⁶ Mustasukkaisuus liittyy tässä tilanteeseen, jossa kirjoittaja on aloittanut seurustelun ja on mustasukkainen ystävilleen, koska kokee, että suhteet ystäviin ovat kylmenneet, he viettävät aikaa vain keskenään, eikä heillä ei ole enää aikaa tai halua kuunnella seurustelevaa ystäväänsä.

miehistä ei kukaan. Joissakin tutkimuksissa (Seginer & Lilach 2004) on todettu tyttöjen yksinäisyyden liittyvän enemmän parhaan ystävän puuttumiseen, kun taas pojilla se liittyy ystäväpiirien puuttumiseen¹⁸⁷. Halu löytää ystävä tai ystäviä liittyy yksinäisyyden tyypeistä vain sosiaaliseen yksinäisyyteen. Muista asenne- ja motivaatiotekijöistä halu löytää ystävä liittyy haluun löytää kuuntelija ja muista tunteista ulkopuolisuuden tunteeseen, alemmuuden tunteeseen, elämään kyllästymisen tunteeseen, hylätyksi tulemisen tunteeseen, hyväksikäytetyksi tulemisen tunteeseen¹⁸⁸, itseinhoon, syrjäytyneisyyden tunteeseen, väsyneisyyden, uupumuksen tunteeseen. Halu löytää ystävä on selvästi tilanteeseen yksinäisyyteen liittyvää.

Hyväksytyksi tulemisen tarve liittyy fyysisen yksinäisyyden kokemiseen. Muista asenne- ja motivaatiotekijöistä hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen liittyy halu olla vertaisten kanssa ja muista tunteista alemmuuden tunne, epävarmuuden tunne, erilaisuuden tunne, itseinho, onneton tai surkea olo, pahan olon, mielen tunne, yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne.

Liian korkeat vaatimukset on eräs yksinäisyydestä selviämisen kannalta tärkeä tekijä. Liian korkeat vaatimukset liittyvät emotionaaliseen yksinäisyyteen. Liian korkeisiin vaatimuksiin liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä halu saada kumppani. Jos havaitsee itsessään tällaisen asennepiirteen, on se jo askel eteenpäin. Kenties liian korkeita vaatimuksiaan pohtii kaksikymmenvuotias nainen:

(...) Odotukseni ja vaatimukseni itseni ja mahdollisen rakastettuni suhteen ovat niin kovia, että en edes itse tule niitä varmasti koskaan täyttämään. (...) (587) 02071999.

Hellyyden ja läheisyyden tarve liittyy yksinäisyyden tyypeistä fyysisen yksinäisyyden kokemiseen. Muista asenne- ja motivaatiotekijöistä hellyyden ja läheisyyden tarpeeseen liittyy seksin puute tai laaduttomuus ja turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen. Hellyyden ja läheisyyden tarpeeseen liittyy muista tunteista kateellisuus ja turvattomuuden tunne.

Se, että haluaisi olla vertaistensa kanssa, liittyy yksinäisyyden tyypeistä sosiaaliseen yksinäisyyteen. Siihen, että haluaisi olla vertaistensa kanssa liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä hyväksytyksi tulemisen tarve sekä muista tunteista kostonhimo, levottomuuden tunne, merkityksettömyyden tunne ja tylsistymisen tunne.

Olen 20-vuotias tyttö ja koko tähänastista elämäni on varjostanut yksi ja sama ongelma. Olen yksinäinen susi, nykyisin tosin omasta tahdostani. Sosiaaliset taitoni ovat varsin rajoittuneet, kiitos koulukiusaamisen. Vaikkakin kiusaaminen loppui jo kun olin 11, se jätti jälkensä minuun. Mielessäni oli monia kysymyksiä ja sielussani haavoja, jotka eivät arpeutuneet, vaan tulehtuivat. Ne myrkyttivät mieleni siinä määrin, että purjehdin monta vuotta mieleni syövyksissä noissa tuskaisissa muistoissa, vihassa ja kostonhimossa. ...Naurettava unelmani on löytää kaltaiseni olento. Yksilö, jota on kohdeltu kuin saastaa, mutta joka on kääntänyt selkensä kai-

¹⁸⁷ Kyseisessä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat yläasteikäiset israelilaiset nuoret. Kulttuurierot suomalaisiin nähden voivat selittää ainakin osan tulosten eroista.

¹⁸⁸ Hyväksikäytetyksi tuleminen liittyi tapaukseen, jossa kirjoittaja koki, että ystävät vain käyttivät hyväkseen häntä. Kirjoittaja kaipaisi luotettavia ystäviä (1336) 22052004).

kille naurettavan pinnallisille ihmisille ja alkanut kulkea omia polkujaan. (...) (1221) 28022003.

Halu olla yksin, viihtyminen yksinkin, liittyy yksinäisyyden tyypeistä normatiiviseen yksinäisyyteen ja samalla selvästi myönteiseen tai pääosin myönteiseen yksinäisyyteen. Muista asenne- ja motivaatiotekijöistä halu olla yksin liittyy siihen, ettei halua perhettä, ei ole kiirettä sitoutua, ei etsimällä etsi kumppania. Haluun olla yksin liittyy muista tunteista toisaalta onnellisuus ja toisaalta ulkopuolisuuden tunne. Kaikki yksikseen viihtyvyydestään kirjoittavat sijoittuvat ikäluokkaan 20–24-vuotiaat. Normatiivisesti yksinäinen kirjoittaja haluaisi pysyä sinkkuna, mutta kokee itsensä poikkeavaksi:

Tässä näkökulma seurusteluasiiaan: en halua seurustella. En nyt enkä koskaan, en kenenkään kanssa. Minä sovin parhaiten elämään itsekseni. Olen erilainen, poikkeava, sen kyllä tiedän. Ja saan sen monin tavoin myös kuulla viikottain! Minua ei kutsuta par pariskuntien illanviettoihin, katsotaan karsaasti ja onpa jopa homoudesta joku vihjaillut. Kuitenkin kyse on vain siitä, etten halua perhettä - en tunne olevani sopiva isäksi - enkä myöskään tahdo elää samassa taloudessa toisen ihmisen kanssa. En tunne itseäni yksinäiseksi. Minulla on haastava ja kiinnostava työ, opiskelua, ystäviä joita tapaan vapaa-aikana, urheilun paljon. Ihmetyttää, miksi kaikki yhteiskunnassa toimii perheitten ehdoilla. Yksineläjiä katsotaan kieroon. Miksi kaikkien pitäisi olla samanlaisia? (1260) 13062003.

Siihen, että ei pysty tai halua olla yksin, liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä se, että haluaa kumppaninsa takaisin ja turvan turvallisuuden hakeminen sekä muista tunteista tuskan tunne, tyhjyyden tunne, elämään kyllästymisen tunne, epätoivon, toivottomuuden tunne, lohduttomuuden tunne, onneton, surkea olo, pelon tunne, suru, tunteiden katoaminen ja ulkopuolisuuden tunne. Seuraavassa kertomuksessa eronnut nainen kertoo menetetyistä unelmistaan ja siihen liittyvästä yksinolemisen vaikeudesta:

(...) Menetin rakkaani, yhteisen lemmikkimme, tulevaisuuteni, onneni, kaiken kerralla. Jäljelle jäi vain tuskaa ja tyhjyyttä. Meillä oli suunnitelmia yhteisestä autosta. Lakimme rahojamme yhteen, koska saisimme unelmiemme auton, jolla reissata. Hoidimme yhteistä kaniamme kuin lastamme. Usein oli vaikeaa, typerää riitoja, mutta aina ne selvitettiin ja jatkoimme yhdessä. Ja sitten isketään eteen tieto, että se oma rakas on seurustellessaan kanssani pitänyt myös entisen kultansa. Maailmani hajosi täysin. En pysty olemaan yksin. Koko ajan on saatava puhua. Tahtoisin takaisin rakastamani ihmisen, mutta häntä ei ole olemassa. (153) 01101996.

Tuen hakemiseen liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä turvan, turvallisuuden tunteen hakemiseen, itsensä etsimiseen, identiteetin ylläpitoon ja siihen, että haluaa kumppaninsa takaisin. Tuen hakemiseen liittyy muista tunteista elämän hukkaan menemisen tunne.

Itsensä etsiminen, identiteetin luominen ja ylläpito on yhteydessä eksistentiaaliseen yksinäisyyteen; muista asenne- ja motivaatiotekijöistä tuen hakemiseen, turvan, turvallisuuden tunteen hakemiseen ja haluun löytää kuuntelija, ymmärtäjä. Itsensä etsimiseen liittyy muista tuntemuksista hurmoksen tunne, hyvänolon tunne, päämäärättömyyden tunne ja todellisuudesta irtaantumisen tunne. Yksinäisyyden keston suhteen itsensä etsiminen liittyy tilapäiseen yksinäisyyteen sekä ainoana asenne- ja motivaatiotekijänä myönteiseen tai pääosin myönteiseen yksinäisyyteen. Identiteetin etsimisessä tarvitaan usein ymmärtävää vastakaikua:

(...) Minuuden (uudelleen)rakentaminen vie voimaa eikä siihen kukaan yksin pysty. Luotettavan tuen löytäminen oli minulle pelastus, sillä sairastuin omaan mahdottomuuteeni ja sisään tuskani. (...) (224) 1605199.

Seksin puutteeseen, sen laaduttomuuteen liittyy muista asenne- ja motivaatiotekijöistä halu hellyyteen, läheisyyteen. Seksin puute, sen laaduttomuus liittyy yksinäisyyden tyypeistä fyysiseen yksinäisyyteen.

6.2.2.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöihin liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät

Kun tarkastellaan yksinäisyyden ulkoisiin syihin liittyviä ympäristö- ja tilannetekijöitä suhteessa kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöihin, havaitaan, että ero siitä syystä, että kumppani on jättänyt liittyy vahvasti, yli puolella asiasta kirjoittaneista siihen, että kirjoittaja haluaa uuden kumppanin, mutta muutamalla kirjoittajalla haluan olla yksikseenkin. Tämä liittyy siihen, että kirjoittajat halusivat nauttia eron jälkeisestä vapaudesta.¹⁸⁹

Se, että ystävä tai ystävät ovat hylänneet, liittyy vahvasti kirjoittajan haluun saada kuuntelija, ymmärtäjä ja luonnollisesti haluan saada uusia ystäviä. Tämä liittyy erityisesti tilanteeseen, jossa kirjoittaja oli alkanut seurustella ja ystävät olivat tämän jälkeen etäänntyneet, vaikka kirjoittaja olisi heitä kipeästi kaivannutkin. Erityisesti naiset kaipaavat hyvässäkin parisuhteessa usein myös ystäviään, joita kumppani ei voi korvaa:

En minä halua tehdä tätä kuilua välillemme. On totta, että seurustelen ja olen onnellinen ja vietän mielelläni aikaa poikaystäväni kanssa. Älkää silti hylätkö minua ajatellen, etten enää tarvitse teitä. En ole muuttunut. (...) Vaikka seurustelusuhteeni vasta alussa, huomaan, kuinka vähitellen ajaudun ystäväistäni. Olen mustasukkainen, te, sinkkuystäväni, tunnutte viihtyvän paremmin ilman minua. Jospa tietäisitte, kuinka usein iltaisin vuodatan epätoivoisia kyyneleitä. Minulle ei riitä pelkkä onnellinen parisuhde: kaipaen myös muita ihmissuhteita, sitä iloista yhdessäoloa sekä syvällisiä keskusteluja, joita meillä oli ennen. Joskus ajattelen, että syynä tähän tilanteeseen on kateus minua kohtaan. Olenhan itsekkin aikaisemmin kadehtinut seurustelevia ihmisiä. Pelkään vain niin kauheasti menettäväni minulle tärkeiden ihmisten ystävyysyden. Ehkä ainakin nyt huomaan, kuka todella välittää minusta ja kuka ei. Yritän pitää yhteyttä niin usein kuin mahdollista, mutta toivon samaa myös teiltä. Puhelinsoitto tai visiitti luonani ilahduttaisi valtavasti. Ei poikaystävä nyt loppujen niin paljon aikaani vie, etten joskus pitkästytäisi ja kaipaaisi seuraa. Jos te osoitate, että haluatte vielä olla ystäviäni, lupaan tulla riemuiten puolitiiehen vastaan. (223) 13051997.

Vanhempien antama (huono) malli tai suhtautuminen liittyy siihen, että kirjoittaja ei halua perhettä. Vanhempien liika alkoholinkäyttö liittyy haluun saada kuuntelija, ymmärtäjä:

Minun on pakko purkaa tuntojani, sillä vanhempani eivät myönnä, että viina on heille ongelma. Olen jo 11 vuotta yrittänyt sanoa heille, että viina on väärä tapa ratkoa ongelmia, mutta he eivät kuuntele minua. Asun isäni kanssa ja äitini asuu kirkonkylällä. Jos isäni haluaa, että äitini tulee tänne meidän mökillemme, ja jos viina on vahvasti kuvioissa mukana, niin aina heille tulee riitaa jostain. Niinpä he molemmat sitten lähtevät kylälle ja minä jään yksin. Usein itken, kun olen yksin...Alan olla henkisesti väsynyt taistelemaan, kun omat vanhempani eivät

¹⁸⁹ Analyysiajot on esitetty liittetaulukossa 6.

kuuntele minua. Kaipaen jonkun kohtalotoverin mielipidettä. Kannattaako minun jatkaa taistelua vai luovutanko ja annan viinan tuhota perheeni? Kylällä, jossa asun, on moni kuollut viinaan ja pelkään, että myös minun vanhemmilleni käy niin. (1342) 03072004.

Se, että muilla on ennakkoluuloja (kirjoittajaa kohtaan), liittyy kirjoittajan hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen. Samaten se, että kirjoittajan ulkonäköä arvostellaan, liittyy kirjoittajan hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen. Myös vanhempien liika alkoholinkäyttö liittyy kirjoittajan hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen. Edelleen puolison liika alkoholinkäyttö liittyy kirjoittajan hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen. Se, että kirjoittajan ulkonäköä arvostellaan, liittyy kirjoittajan turvan, turvallisuuden tunteen hakemiseen.

6.2.2.2 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja asenne- ja motivaatiotekijät

Monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen se, että haluaa kumppanin. Samoin monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen identiteetin etsimisen ja ylläpitämisen tarve. Edelleen, monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen se, että haluaa hellyyttä, läheisyyttä. Monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen hyväksytyksi tulemisen tarve. Sen sijaan yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyy selvästi useammin kuin monen tyyppin yksinäisyyteen se, että haluaa kumppaninsa takaisin. Ainoastaan monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy hylätyksi tulemisen pelko.

6.2.3 Yksinäisyys toimintatapana. Yksinäisyyteen liittyvistä käyttäytymistekijöistä

Viimeisenä ja kolmantena yksinäisyyteen liittyvänä persoonatekijöiden osa-alueena tarkastellaan käyttäytymistekijöitä tai toimintamalleja. Käyttäytymistekijät on usein laiminlyöty yksinäisyystutkimuksessa (ks. mm. Marangoni & Ickes 1989). Käyttäytyminen ja sosiaaliset taidot liittyvät yhteen. Käyttäytyminen ja toimintamallit liittyvät osaltaan sosiaalisiin taitoihin Goswick ja Jones ovat (1982) todenneet yksinäisyyden olevan yhteydessä *puutteellisiin sosiaalisiin taitoihin*. Roscoen ja Skomskin (1989) mukaan yksinäiset pitivät sosiaalisia taitojaan selvästi huonompina kuin ei-yksinäiset. Myös Mooren ja kumppanien (1983) tutkimuksen nuoret arvioivat sosiaaliset taitonsa huonoiksi. Myös yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden pelko liittyvät yhteen. Huonot sosiaaliset taidot eivät kuitenkaan lisää sosiaalisten tilanteiden pelkoa sinällään, vaan hyvätkin sosiaaliset taidot omaava voi pelätä sosiaalisia tilanteita. Huonot sosiaaliset taidot ja sosiaalisten tilanteiden pelko lisäävät molemmat yksinäisyyttä, mutta ovat toisistaan riippumattomia (Solano & Koester 1989). Tällä on merkitystä mm. sille miten yksinäisyydestä pääsee eroon. Huonot sosiaaliset taidot voivat olla sekä yksinäisyyden syy että seuraus.

Parkurstin ja Hopmeyerin (1999, 74) mukaan eri-ikäisillä nuorilla eri sosiaalisten taitojen osa-alueet korreloivat yksinäisyyden kanssa. Nuoruuden eri vaiheissa tarvitaan erilaisia sosiaalisia taitoja ja niiden yhdistelmiä. Eri yksilöi-

den kyvyt ovat luonnollisesti erilaisia. Yksinäisyyttä aiheuttaa erityisesti kulloisenakin ikävaiheena tärkeiden sosiaalisten taitojen puutteellisuus. Esimerkiksi ryhmään liittymisen ja kuulumisen taito on tärkeimmillään silloin, kun kaveripiirissä harrastetaan joukkopelejä. Itse asiassa nuoruudessa sosiaalisille taidoille asettuu monenlaisia, osin ristiriitaisiakin, paineita. Nuoret tarvitsevat kaveripiirissä pärjäämiseen kykyä pitää puolensa ja välttää pilkatuksi tai kiusatuksi tulemista. Samalla pitää kuitenkin yrittää käyttäytyä tavalla, joka lisää suosiota kaveripiirissä. Nuoruuteen usein kuuluva leikkittely ja kiusoittelu ovat toisinaan veteen piirretty viiva ja voivat johtaa todellisen kiusaamisen jos ei osaa samalla pitää varaansa ja tarvittaessa puolustautua. Myöhemmin nuoruudessa esimerkiksi taito siirtyä yleisestä keskustelusta intiimimpään ja uskoutuvampaan keskusteluun tulee ajankohtaiseksi. Kuuntelijan ja uskotun puute vaivaa monia nuoria. Toisaalta liika uskoutuminen kostautuu helposti. Myös kykenemättömyys kuunnella toista johtaa sekin yksipuolisena toimintamallina umpikujaan suhteen kehityksessä ja ylläpidossa. (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 73.) On muistettava, että sosiaalisiin suhteisiin liittyvät odotukset ja toiveet vaihtelevat persoonallisen kehitystason mukaan. Myös eri-ikäisten nuorten sosiaaliset tiedot ja taidot, kuten ystävyys- ja seurustelusuhteiden luomisen taidot ja sosiaalisten suhteiden kehittämis- ja ylläpitotaidot ovat yhteydessä kulloiseenkin kehitystasoon.

Uskoutumiseen liittyen Derlega ja Margulis (1982) esittelevät persoonallisen informaation välittämisen tehtävät. Yksinäisyyden kokemisen tunnetta syntyy, kun edellä mainittuja sosiaalisia päämääriä ei voida syystä tai toisesta saavuttaa.

Persoonallisen informaation välittämisen neljä tehtävää (Derlega & Margulis 1982, 143):

- Ilmaisufunktio. Ihmiset purkavat tunteitaan puhumalla toisille ihmisille. Esimerkiksi läheisen ystävän kuolemasta johtuvan surun ja tuskan purkaminen siitä toiselle uskoutumalla.
- Omien ajatusten selventäminen. Omista ajatuksista ja tunteista puhuminen niiden vahvistamiseksi ja epävarmuuden tunteen vähentämiseksi. Esimerkiksi kirjeitse tai puhumalla tapahtuva ajatusten ilmaisu ja siten laajemman näkökulman saaminen.
- Sosiaalinen vahvistaminen. Muille uskoutumalla tavoiteltu sosiaalisen palautteen saaminen. Selvien objektiivisten rajojen puuttuessa etsitään sosiaalisen todellisuuden rajoja jakamalla mielipiteitä, tunteita ja uskomuksia. Muilta saatu palaute ja ohjeet saattavat auttaa vaikeiden asioiden kanssa selviämistä ja lisätä itseymmärrystä.
- Sosiaalisten suhteiden kehittäminen. Sosiaalinen kommunikaatio on läheisten sosiaalisten suhteiden kehittämisen väline. Ystävyys kehittäminen ja sen syventäminen perustuu osaltaan henkilökohtaisen informaation jakamiseen.

Muille uskoutumisen tarve ja sen toteutuminen on tärkeä osatekijä yksinäisyydessä kaiken ikäisillä. Esimerkiksi suomalaisia keski-ikäisiä yksineläjiä koskevassa tutkimuksessa suurin osa yksineläjistä koki, etteivät he voi avoimesti ja turvallisesti puhua ongelmistaan niin, että ne ymmärrettäisiin oikeassa suhteessa, eikä siten, että yksin eläminen ymmärrettäisiin kokonaisuudessaan ongelmana. Vastavuoroisuuden puuttuminen vaikeuksien jakamisessa oli teema, joka löytyi lähes jokaisesta aineiston tarinasta. (Ojala & Kontula, 2002, 54–55.)

Sosiaalisten taitojen puutteesta seuraa, että yksinäiset eivät kykene menestyksellisesti luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Lisäksi oman käyttäytymisen sovittaminen muiden odotuksiin tai toimintaan on vaikeata. Yksinäinen nuori ei saa kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, eivätkä sosiaaliset taidot pääse normaalisti kehittymään. Tämä ei mahdollista myönteisiä odotuksia ja asenteita muita kohtaan. Tämä sosiaalisten taitojen puute edistää edelleen yksinäisyyden kehää. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 301.) Lisäksi muista erillään oleminen saattaa joissakin tapauksissa entisestään lisätä masentuneisuutta ja pahimmillaan aiheuttaa katkeruutta ja jopa vihamielisyyttä muita kohtaan. Tämä ei tietenkään edistä ihmissuhteiden hoitoa.

On myös todennäköistä, että kroonisesti yksinäisellä ja passiivisella sosiaaliset taidot käytön ja harjoituksen puutteessa todella huononevat (Spitzberg 1980; Young 1979, 1982). Tutkimukset eivät kuitenkaan tue oletusta, että huonot sosiaaliset taidot sinällään johtaisivat yksinäisyyteen.¹⁹⁰ Spitzberg ja Hurt (1987) ehdottavat, että yksinäisyyden ja sosiaalisten taitojen välillä olisi kahdensuuntainen vaikutus. Jos henkilöllä on huonot sosiaaliset taidot, on hän myös huono aloittamaan¹⁹¹, kehittämään ja ylläpitämään tyydyttäviä sosiaalisia suhteita.

Olen sellainen tyyppi, joka ei osaa ollenkaan tutustua ihmisiin... Aina, kun tapaan uuden ihmisen, ensimmäinen tunne on paniikki ja alistunut epätoivo. Tiedän jo valmiiksi, että tuttavuus jää syntymättä. Paniikki johtuu siitä, etten tiedä, mitä puhuisin. (...) (697) 11012000.

(...) En osaa hankkia ystäviä, Tiedän millaisista ihmisistä pitäisin, mutta en tiedä, mistä heitä löytäisin. (...) (368) 03041998.

Myös yksinäisyyden kokeminen voi vaikuttaa henkilön sosiaaliseen kompetenssiin. Spitzberg ja Canary (1985) sekä Gerson ja Perlman (1979) argumentoivat attribuutioteorian pohjalta, että mitä pidempään ihminen on yksinäinen, sitä helpommin hänen sosiaalista kanssakäymistään kuvaa huono motivaatio, itseensäkeskittyminen ja ilmaisukyvyttömyys. Saattaa olla, että ne, joilla on huonot sosiaaliset taidot, ovat alttiimpia yksinäisyydelle, mutta on myös mahdollista, että yksinäisyys itsessään aiheuttaa psykologisia muutoksia, jotka heikentävät sosiaalisia taitoja ja niiden tehokasta käyttöä. Spitzberg ja Hurt tutkivat myös sosiaalisten taitojen ja yksinäisyyden kokemisen keston välistä vuorovaikutusta olettaen, että yksinäisyyden kestäessä pidempään ihminen

¹⁹⁰ Ks. esimerkiksi Jones 1982; Jones et al. 1981; Jones et al. 1983.

¹⁹¹ Tähän liittyy usein esimerkiksi ujous (ks. Ojala & Kontula 2002, 100; Jones, Carpenter & Quintana 1985; Jones & Moore 1987).

tuntee itsensä sosiaalisesti yhä kykenemättömämmäksi, ja tällöin myös hänen sosiaaliset taitonsa heikkenevät. Tulokset tukivat oletusta sosiaalisten taitojen heikkouden ja yksinäisyyden yhteydestä, mutta kroonisesti yksinäisten sosiaaliset taidot ja motivaatiohalukkuus eivät muiden arvioimana eronneet vähemmän aikaa yksinäisinä olleiden taidoista.¹⁹² (Spitzberg & Hurt 1987, 158–159.) Näyttäisi siltä, että itsensä aliarviointi sosiaalisissa taidoissa, liittyen huonoon itse-tuntoon, olisi yhteydessä yksinäisyyteen. Kolmekymmentävuotias mies kuvaillee vaikeuttaan tutustua ihmisiin:

(...) Kaikki alkoi rajuina paniikkihäiriöinä, jotka saatiin sittenkin lääkkeillä kuriin. Tulin vähitellen ihmisaraksi, enkä ehkä enää kykene solmimaan toimivia ihmissuhteita. (...) (955) 27042001.

Yhdeksäntoistavuotias kirjoittaja kertoo:

Sanonta "yksinäisyys tappaa" pitää todellakin paikkansa. Yksinäisyys riistää, kiduttaa ja tuhoaa lopulta uhrinsa. Pian ihminen huomaa olevansa yksin omien ajatustensa kanssa. Silloin hän alkaa erakoitua, muuttua kummajaiseksi ainakin omissa silmissään. (...) (592) 28071999.

Toisinaan on vaikea erottaa, onko jokin käyttäytyminen yksinäisyyden syy, seuraus vai vain yritystä tulla toimeen yksinäisyyden kanssa. Edellä käsiteltiin sosiaalisten taitojen osuutta yksinäisyyteen, tässä keskitytään yksinäisten ihmisten erilaisiin käyttäytymis- ja toimintamalleihin. (Peplau & Perlman 1982, 12.)

Yksinäisten ihmisten todellisia käyttäytymismalleja oli 1980-luvun alkuun mennessä tutkittu hyvin vähän (ks. esimerkiksi Jones 1982). Saatavilla oleva tiedon perusteella voidaan kuitenkin olettaa, että on ainakin kolmenlaisia yksinäisyyteen liittyviä käyttäytymismuotoja. Ensiksikin yksinäisten tavat uskoutua muille saattavat olla erilaisia kuin sosiaalisemmilla ihmisillä.¹⁹³ Yksinäiset voivat joko täysin uskoutua muille tai sitten säilyttää yksityisyytensä erityisen tarkasti. Toiseksi yksinäisten käyttäytyminen saattaa heijastaa tavallista suurempaa itseensä keskittymistä. Kolmanneksi yksinäisyyteen kytkeytyvät ujous ja matala sosiaalisten riskinottojen taso viittaavat epävarmuuteen sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Peplau & Perlman 1982, 12.)

Yksinäiset olivat Mooren ja Schultzin tutkimuksessa (1983) haluttomia otamaan sosiaalisia riskejä. Yksinäinen, jolla on matala itsetunto, saattaa esimerkiksi tuntea itsensä rumaksi ja tyhmäksi ja vältellä tilanteita, joissa sosiaalisia kontakteja saattaisi syntyä. Seuraavassa kertomuksessa itsestään epävarma

¹⁹² Tarkastelemalla ainoastaan jonkun subjektiivista näkökulmaa ihmissuhteistaan ei saada mitään tietoa tois(t)en osapuolten näkökulmasta eikä täten kokonaisnäkemystä yksinäisestä, hänen persoonapiirteistään ja ihmissuhteistaan. Siksi olisi hyvä tutkia myös muiden näkemyksiä yksinäisistä. Tällöin olisi hyvä, ettei suoraan viitattaisi yksinäisyyteen, vaan pyydetäisiin kertomaan jotain henkilön luonteenpiirteistä ja ihmissuhteista.

¹⁹³ Ns. "privateetti näkökulma" on painottanut uskoutumisen osuutta yksinäisyyden prosessissa (ks. esimerkiksi Derlega ja Margulis (1982, 152–165).

kirjoittaja pyrkii varmistamaan vihamielisellä käytöksellään, ettei kukaan pääse häntä lähestymään, vaikka hän perimmiltään niin toivoisi:

(...) Minäkin haluaisin oman ihmisen elämäni, mutta heikko itsetuntoni estää sen. Olen...käynyt anoreksian läpi. Olen täysin varma, että en kelpaa kenellekään, vaikka kuinka laihduttaisin. Näen itseni vääristyneessä peilissä. Kuljen ravintoloissa katse maahan luotuna. Pelkään, että joku pääsee niin lähelle, että saa salaisuuteni selville: pulskuuteni lisäksi olen karvainen! Kärsin jos minua sanotaan kauniiksi. Sen osoitan olemalla vihamielinen. Olen varma, että jos annan itseni rakastua, haavoitun vain syvästi. En pysty rakentamaan suhdetta kenenkään kanssa. Rakkaalleni soisin vain parasta. En minun kaltaistani epätäydellistä olentoa. (...) (335) 23011998.

Sitoutumisen pelko on osalle yksinäisyyden syy. Yhdeksäntoistavuotias mies kirjoittaa:

(...) Vika on siinä, että en uskalla kiintyä ihmiseen, antautua rakastamaan ja tulla rakastetuksi. Ihastumisten seurauksena olen kokenut monta orastavaa suhdetta, pisin yli puoli vuotta. Kun asiat alkavat muuttua vakavampaan suuntaan, tulee stoppi. Olen tuhonnut näin monta suhdetta. Luonteeni takia minä menen ja tulen. Ilmoitan, jos ehdin. Tämä on se piirre minussa, joka on jättänyt jälkeensä pinon särkyneitä sydämiä ja muutamia itsemurhaakin yrittäneitä surullisia sieluja. Siinä syyt, miksi en ole rakastunut. En uskalla. Parhaiten tilannetta kuvasi eräs entinen tyttöystäväni eron hetkellä: "Minä en kestä sinun menemisiäsi ja tulemisiasi, mutta rakastan sinua siitä huolimatta." Reissaaminen ja muutosten etsiminen ovat pakopaikkani. Ikäviä kyllä, kukaan ei ole sitä kestänyt. Koska kukaan ei ole pystynyt luonnettani muuttamaan, olen pysytellyt erossa vakaavista mahdollisuuksista. Kuitenkaan en kaipaa yhden illan juttuja. (...) (352) 20021998.

Weiss (1973) oletti, että käyttäytyminen vaihtelee yksinäisyyden laadun mukaan. Emotionaalisesti yksinäinen hakee kahdenvälistä emotionaalista kumppania, sosiaalisesti yksinäinen ryhmäaktiiviteetteja. Russel, Cutrona, Rose ja Yurko (1984) tutkivat yksinäisyyden käyttäytymisreaktioita. Regressioanalyysin avulla selvitettiin viidenlaisia käyttäytymismalleja, joista ainoastaan kaksi, nimittäin kognitiivinen ongelmienratkaisu ja käyttäytymiseen liittyvä ongelmanratkaisu, näytti olevan relevanttia. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyivät molemmat toimintamallit, sosiaalisesti yksinäiset olivat passiivisempia, pitäytyen lähinnä kognitiiviseen ongelmienratkaisuun.

Mahon (1982) tutki riippuvuutta muista ihmisistä olettaen, että mitä riippuvaisempi muista ihmisistä on, sitä yksinäisempi ihminen on. Yksinäisyys oli riippuvaista kontaktin ja tuen¹⁹⁴ tarpeesta sekä yleisestä hyväksymisen ja huomion saamisen tarpeesta. Mahonin tutkimuksessa muille uskoutuminen vähensi yksinäisyyden tuntemuksia. Sosiaalinen itseluottamus ja yksinäisyys korreloivat niin ikään. Tämä osio viittaa riippuvuuteen muista ennen kaikkea aloitteen- ja päätöksentekotilanteissa. Sen sijaan elämänmuutosten määrä ei ollut yhteydessä yksinäisyyteen.¹⁹⁵ Yksinäisyys korreloi myös autonomian tarpeen kasvun kans-

¹⁹⁴ Esimerkiksi muille uskoutumisella saatetaan hakea sosiaalista vahvistusta ja tukea omille ajatuksille, tuntemuksille, motivaatioille ja teoille. Anderssonin (1986, 688) mukaan sosiaaliset suhteet mahdollistavat sosiaalisen vertaamisen, joka on olennaista identiteetin muodostumiselle ja säilymiselle. Sosiaalisen tuen antajina lähipiirin merkitys on suuri.

¹⁹⁵ Kirjoittajien mukaan selityksenä elämänmuutosten määrän ja yksinäisyyden korreloimattomuudelle on se, että tutkittavat eivät olleet ylipäättään kokeneet paljon elämänmuutoksia, mikä puolestaan johtuu osaltaan tutkimuksen ikähaarukasta (18–25

sa. Autonomian halu viittaa kiintymyssuhteiden ja riippuvuuden tarpeiden vähättelyyn: Mahon toteaa autonomian tavoittelijan olevan yksinäisempi. Kaiken kaikkiaan muille uskoutuminen selitti eniten yksinäisyyden kokemisesta.

Hyvät ja monipuoliset sosiaaliset suhteet vahvistavat ihmisen psyykeä ja identiteettiä (ks. Ojala & Kontula 2002, 79). Sosiaalisen tuen puute viittaa sekä sosiaaliseen yksinäisyyteen kaivattujen ystävien muodossa että fenomenologiseen yksinäisyyteen identiteetin etsimiseen ja sen vahvistamiseen liittyen. Ihmissuhteiden tasolla sosiaalisen vahvistamisen tukea haetaan erityisesti läheisiltä ystävilta, vertaisilta, toisaalta vanhemmilta. Ojalan ja Kontulan (2002, 122) tutkimuksen mukaan esimerkiksi yksineläjän saattaa olla vaikeaa saada riittävästi tukea ja kannustusta. Sinkut toimivat kuitenkin itse usein muille luottohenkilöinä, huolien kuuntelijoina ja uskottuina (Ojala ja Kontula 2002; Gordon 1994, 104).

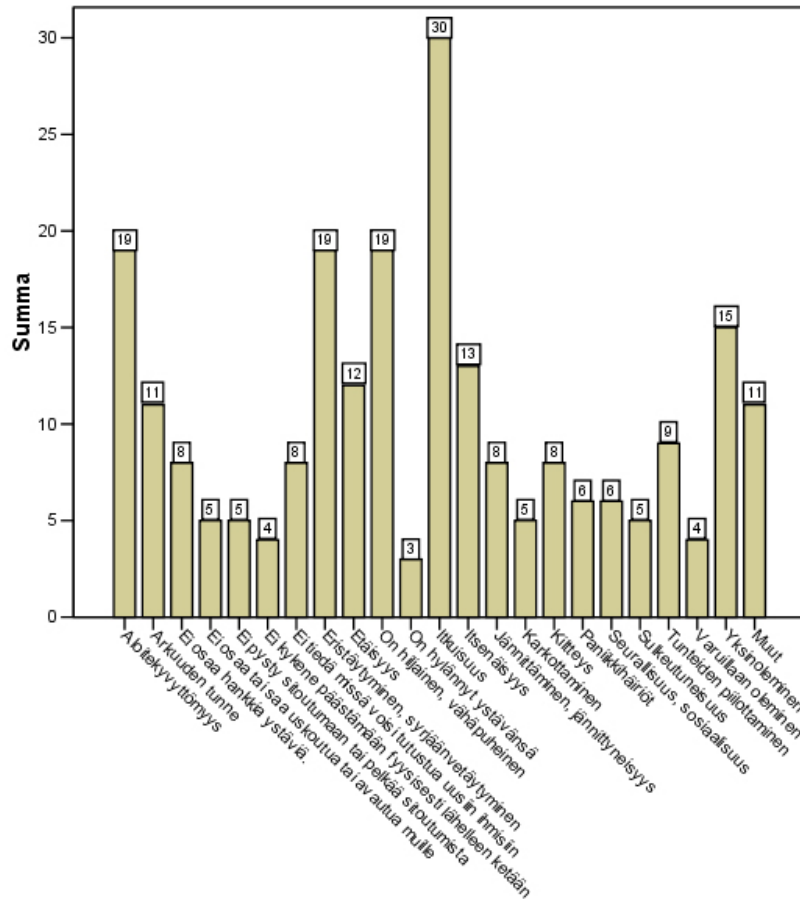
Yksinäisten on todettu tapaavan muita ihmisiä määrällisesti yhtä paljon kuin ihmisten, jotka eivät ole yksinäisiä. Kommunikoinnin ja kanssakäymisen laadulla on todennäköisesti merkittävä osuus yksinäisyyden synnyssä. Yksinäisten kanssakäyminen saattaa olla pinnallisempaa ja se saattaa tapahtua muita enemmän tuntemattomien ja puolittuttujen kanssa, kun ystävien ja sukulaisten kanssa kanssakäyminen olisi todennäköisesti henkilökohtaisempaa.

Kuten muitakin tämän tutkimuksen muuttujia, yksinäisyyteen liittyviä käyttäytymistekijöitä havainnoidaan tässä tutkimuksessa kirjoitusten analyysin kautta. Analyysit on esitetty liitetaulukossa 7. Tämän tutkimuksen aineistossa yksinäisyyteen liittyvät käyttäytymistekijät jakautuvat suhteellisen tasaisesti.¹⁹⁶ Käyttäytymistekijöitä tarkasteltaessa voidaan havaita, että lähes kaikki noin kolmestakymmenestä luokitellusta tekijästä ovat passiivisia tai vetäytyvään käyttäytymiseen liittyviä. Ainoastaan muutama tekijä voidaan luokitella aktiiviseen toimintaan liittyväksi (itsenäisyys, seurallisuus) tai sellaisen yrittämiseksi tai toiminnan pohtimiseksi (ei osaa hankkia ystäviä, ei osaa olla ihmisten kanssa, ei tiedä missä voisi tutustua uusiin ihmisiin). Yhden tyypin yksinäisyyttä kokevien (N = 392) teksteistä löytyi kaiken kaikkiaan 233 mainintaa käyttäytymistekijöistä. Suurin yksittäinen muuttuja on selvästi itkuisuus¹⁹⁷. Muista käyttäytymistekijöistä itkuisuuteen liittyä eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen, pahalla päällä oleminen; persoonapiirteistä huono itsetunto ja vihan, vihamielisyyden tai raivon tunne; sekä muista tunteista tuskan tunne, ikävä, suru, surullisuus, kaipaus, voimattomuuden tunne, apaattisuus, epäonnistumisen tunne, häpeä, katumus sekä syrjäytyneisyyden tunne.

v.) Tämänikäiset eivät yleensä ole ehtineet kokea paljon merkittäviä elämänmuutoksia.

¹⁹⁶ Taulukon luvut on otettu yhden tyypin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyypin yksinäiset.

¹⁹⁷ Itkuisuus on tässä tutkimuksessa luokiteltu käyttäytymistekijäksi. Se on ja voisi tietysti olla luokiteltu myös tunnetekijäksi. Kirjoittajat kuvasivat itkuisuuttaan pidempiaikaiseksi ominaisuudeksi kuin pelkkä itku on. Sekä itku että itkuisuus ovat myös ulospäin näkyvää "tekemistä" toisin kuin monet tunteet, jotka eivät välttämättä näy ulkopuoliselle.



KUVIO 21 Käyttäytymistekijöiden jakautuminen yhden tyypin yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (N = 392).¹⁹⁸

Toiseksi suurimmaksi käyttäytymistekijäksi osoittautuu kolme tekijää: hiljaisuus, eristäytyminen ja aloitekyvyttömyys. Hiljaisuus, vähäpuheisuus liittyy sosiaaliseen yksinäisyyteen. Muista käyttäytymistekijöistä hiljaisuuteen, vähäpuheisuuteen liittyy se, että ei osaa olla ihmisten kanssa, jännittäminen, ei osaa hankkia ystäviä, aloitekyvyttömyys, ei pysty olemaan oma itsensä, kiltteys ja arkuus. Hiljaisuuteen liittyy persoonapiirteistä ujous, huono itsetunto ja masentuneisuus. Hiljaisuuteen liittyy muista tunteista epätoivo, väsymyksen,

¹⁹⁸ Taulukon luvut on otettu yhden tyypin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyypin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi käyttäytymispiirre.

uupumuksen tunne, iloisuus¹⁹⁹, läheisyyden pelko, rikkinäisyyden tunne ja tulevaisuuden pelko.

Eristäytyvällä, syrjäänvetäytyvällä käytöksellä on yhtä suuri osuus kuin hiljaisuudella. Eristäytyminen liittyy ennen muuta sosiaaliseen, mutta jonkin verran myös emotionaaliseen yksinäisyyteen. Eristäytyvästi käyttäytymiseen liittyy muista käytöspiirteistä erityisesti yksinoleminen, paniikkihäiriöt, usein, pahalla päällä oleminen, se että on hylännyt ystävänsä ja arkuus. Eristäytyneisyteen liittyy persoonapiirteistä huono itsetunto, masentuneisuus, ujous ja vihan, vihamielisyyden tai raivon tunne. Eristäytymiseen, syrjäänvetäytymiseen liittyy muista tunteista ahdistuneisuus, syrjäytyneisyyden tunne sekä alemmuuden tunne.

Aloitekyvyttömyys liittyy käyttäytymistekijöitä erityisesti miehiin. Aloitekyvyttömyyteen liittyy käyttäytymistekijöistä myös se, että ei osaa hankkia ystäviä, jännittäminen, hiljaisuus tai vähäpuheisuus, seurallisuus ja sosiaalisuus, se, että ei pysty olemaan oma itsensä ja se, että ei osaa olla ihmisten kanssa sekä persoonapiirteistä erityisesti ujous. Aloitekyvyttömyyteen liittyy muista tunteista pelon tunne.

Olen rehti ja reipas nuori mies, joka haluaisi perustaa perheen ja saada elämälleen sisältöä. Vaikka monen ihmisen mielestä on heikkouden merkki itkeä ja pelätä naisia, niin myönnän, että teen niin. Monesti, kun olen ravintolassa ja löydän jonkun kiinnostavan, en uskallakaan mennä juttelemaan, vaan otan pari ryyppyä ja pian nuokunkin jo tiskiä vasten. Useasti on käynyt niinkin, että olen katsellut jotain neitoa jo pidemmän aikaa ja kun tyttö hymyileekin takaisin, niin nolostun ja joudun kääntämään katseeni muualle. Niinkin on käynyt, että naisen tullessa juttelemaan en ole keksinyt mitään älykäästä sanottavaa, vaan olen häkelletynyt. Myöhemmin hitaiden aikana sitten masennun, kun muut miehet hakevat ihastustani taussimaan ja lähdän kotiin. Yleensä tällaisen illan jälkeen en tahdo saada unta vaan pyöriin sängyssä ja lopulta joudun itkemään itseni uneen. Toivon, että joku pelastaisi minut yksinäisyydeltä, kun en siihen itse pysty. (377) 24041998.

Sanokaa te naiset, mikä on se oikea tapa tehdä aloite? Aina kun minä näen yksinäisen naisihmisen istuvan pöydän ääressä, mietin pääni puhki mitä sanoa? Kun lopulta keksin jotain mielestäni järkevää ja kun menen juttelemaan, niin sanani loppuvat siihen ja koko homma samaten. Toinen vaihtoehto on se, että katson koko illan samaa tyyppikkää ja tyttökin saattaa katsoa minuun päin hymyillen. Sitten pohdin mielessäni, että kohta menen tai että seuraavan kappaleen jälkeen menen, eikä kuitenkaan tule mentyä. Katson vain kun joku rohkeampi vie kypsän hedelmän nenäni edestä. (340) 30011998.

Ikäluokittain tarkasteltuna²⁰⁰ aloitekyvyttömyys näyttää vaivaavan 20–24-vuotiaita muita ikäryhmiä enemmän. 15–19-vuotiaista vain 2,3 % (3/131) ja 25–30-vuotiaista 1,3 % (1/79) kirjoittaa aloitekyvyttömyydestään. Tämä saattaa liittyä siihen, että tässä ikäryhmässä parinhaku ja siihen liittyvät ajatukset ovat erityisen ajankohtaisia.

Yksin oleminen, se, että on paljon yksin, liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen ja jonkin verran myös emotionaaliseen yksinäisyyteen. Paljon yksin aikaansa viettävät ovat samalla myös eristäytyviä, syrjäänvetäytyviä, sulkeutuneita,

¹⁹⁹ Vaikka on hiljainen ja ujo, voi silti olla iloinen. Tämä auttoi erästä kirjoittajaa kumppanin löytämisessä (785) 23052000.

²⁰⁰ Koko aineistossa (N = 716).

paniikkihäiriöisiä, pahalla päällä, etäisiä ja itsenäisiä. Yksin olemiseen liittyy persoonapiirteistä huono itsetunto, ujous ja vihan, vihamielisyyden tai raivon tunne. Yksinolemiseen liittyy muista tunteista ahdistuneisuus, avuttomuuden tunne, syrjäytyneisyyden tunne, tylsistymisen, tympääntymisen tunne. Jos yksin olemisella on merkitys, on se usein toivottua ja tarpeelliseksi koettua. Aineiston perusteella yksin olemisella on siitä kirjoittaneilla harvoin tällaista myönteistä merkitystä. Yksin oleminen on enemmänkin vastentahtoista ja passiivista.

Itsenäisyys liittyy normatiiviseen yksinäisyyteen. Itsenäisyyteen liittyy muista käyttäytymistekijöistä se, että ei pysty sitoutumaan, ei tiedä missä voisi tutustua ihmisiin, etäisyys, ei päästä ketään henkisesti lähelleen, ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen sekä yksinolemisen paljous. Itsenäisyyteen liittyy muista tunteista hurmos, hyvänolon tunne, kyynisyys, onnellisuus, päämäärättömyyden tunne ja todellisuudesta irtaantumisen tunne. Itsenäisyys liittyy ainoana käyttäytymistekijänä myönteiseen tai pääosin myönteiseen yksinäisyyteen. Kaksikymmentävuotias, normatiivisesti yksinäinen nainen, joka ei seurustele kirjoitushetkellä, kuvailee miten muiden ihmisten on vaikea ymmärtää hänen ratkaisuaan:

(...) Minulla ei ole tarkoituksena etsiä elämäkumppania seuraavaan viiteen vuoteen. Lasta en ole ajatellut hankkia ainakaan seuraavaan kymmeneen vuoteen. Muuten elämäni on melko tavallista: en juo paljoa, en hae yhden yön seuraa ravintoloista. Kuitenkin kun kerron ihmisille, etten seurustele ja ettei ole tarkoituksenakaan, ihmiset alkavat heti kauhistella. Aletaan ihmetellä, mitä vikaa minussa on, kun kukaan ei minua huoli. Tämän jälkeen saan kunnan saarnan siitä, kuinka paljon parempaa elämä olisi, jos minulla olisi poikakaveri. Olisi olkapää, johon nojata ja ei tarvitsisi viettää öitä yksin. Silti, vaikka minulla ei ole poikakaveria, voin rehellisesti sanoa olevani onnellinen. Ei tarvitse huolehtia kenestäkään ja voin lennellä vapaasti kuin taivaan lintunen. (...) (442) 16101998.

Etäisyys, se että ei päästä ketään henkisesti lähelleen tai on vaikeasti lähestytävä, liittyy muista käyttäytymistekijöistä lisäksi se, että ei pysty sitoutumaan, ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen, varuillaan oleminen, karkottaminen, pahalla päällä oleminen, tunteiden piilottaminen tai vaikeus näyttää tunteitaan, itsenäisyys, yksinoleminen ja sulkeutuneisuus, sekä persoonapiirteistä se, että ei hyväksy itseään ja viha, vihamielisyys tai raivo. Etäisyyteen liittyy muista tunteista läheisyyden pelko.

Arkuus liittyy miehillä yksinäisyyden käyttäytymistekijöihin. Naisista vain yksi kirjoittaa arkuudesta. Arkuus liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen, mutta myös emotionaaliseen yksinäisyyteen. Arkuuteen liittyy käyttäytymistekijöistä sulkeutuneisuus, se, että ei osaa hankkia ystäviä, se, että on hylännyt ystävänsä, eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen ja paniikkihäiriöt. Persoonapiirteistä arkuuteen liittyy huono itsetunto, masentuneisuus, ujous ja se, ettei hyväksy itseään. Arkuuteen liittyy muista tunteista ahdistuneisuuden tunne, epävarmuus ja rikkinäisyyden tunne. Arkuus liittyy kolmesta ikäryhmästä vain kahteen vanhimpaan (20–24 ja 25–30-vuotiaat) ja kasvaa hieman iän myötä, ollen vanhimmalla ikäryhmällä noin viisi prosenttia.

Naisilla (miehillä ei ollenkaan) tunteiden piilottaminen vaikeus näyttää tunteitaan, liittyy kirjoituksissa esiin tulleisiin yksinäisyyden käyttäytymistekijöihin. Siihen liittyi muista käyttäytymistekijöistä se, että ei osaa uskoutua tai

avautua, ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen, ei päästä ketään henkisesti lähelleen, ei pysty sitoutumaan, karkottaminen ja sulkeutuneisuus. Tunteiden piilottamiseen liittyy muista tunteista suru, surullisuus.

Siihen, että ei tiedä missä voisi tutustua uusiin ihmisiin liittyy, muista tunteista tylsistymisen, tympääntymisen tunne.

Jännittämiseen, jännittyneisyyteen liittyy muista käyttäytymistekijöitä hiljaisuus, vähäpuheisuus, aloitekyvyttömyys, se, että ei osaa olla ihmisten kanssa ja se, että ei osaa hankkia ystäviä; sekä persoonapiirteistä vahvasti huonoon itsetuntoon ja masentuneisuuteen sekä ujouteen. Jännittämiseen, jännittyneisyyteen liittyy muista tunteista pelon tunne, ahdistuneisuus, epätoivo, elämään kyllästymisen tunne, lohduttomuus, onneton, surkea olo, rikkinäisyyden tunne tunteiden katoaminen sekä ulkopuolisuuden tunne.

Kiltteyteen liittyy muista käyttäytymispiirteistä läheisriippuvuus, arkuus, sulkeutuneisuus, hiljaisuus, vähäpuheisuus, paniikkihäiriöt, se, että ei osaa hankkia ystäviä ja se, että ei tiedä missä voisi tutustua ihmisiin. Kiltteyteen liittyy muista tunteista alemmuuden tunne, epävarmuus, onneton, surkea olo sekä turhautuneisuus. Liian kiltteyden kokee ongelmakseen lähinnä vanhin ikäluokka (25–30-vuotiaat), joka kymmenes. Keskimmäisestä ikäryhmästä (20–24-vuotiaat) kiltteydestä ei kirjoita kukaan ja nuorimmaisistakin (15–19-vuotiaat) vain kaksi (1,5 %).

Se, että ei osaa hankkia ystäviä, liittyy ainoastaan sosiaaliseen yksinäisyyteen. Samaten se, että ei osaa olla ihmisten kanssa, liittyy vain sosiaaliseen yksinäisyyteen. Siihen, että ei osaa hankkia ystäviä, liittyy muista käyttäytymistekijöistä aloitekyvyttömyyteen, hiljaisuuteen, vähäpuheisuuteen, arkuuteen, siihen, että on hylännyt ystävänsä, ei osaa uskoutua, paniikkihäiriöt, seurallisuuteen, sosiaalisuus, jännittäminen ja kiltteys; sekä persoonapiirteistä ujous. Siihen, että ei osaa hankkia ystäviä, liittyy muista tunteista onneton, surkea olo ja väsyneisyyden, uupumuksen tunne.

Seurallisuuteen, sosiaalisuuteen liittyy muista käyttäytymistekijöistä se, että ei tiedä missä voisi tutustua muihin ihmisiin, se, että ei osaa tai saa uskoutua tai avautua, aloitekyvyttömyys ja se, että ei osaa hankkia ystäviä.

Paniikkihäiriöt liittyvät ainoastaan sosiaaliseen yksinäisyyteen. Paniikkihäiriöihin liittyy muista käyttäytymistekijöistä eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen, se, että ei osaa hankkia ystäviä, arkuus; sekä persoonapiirteistä masentuneisuus ja viha, vihamielisyys tai raivo. Paniikkihäiriöihin liittyy muista tunteista erityisesti tuskan tunne, itseinho, onneton, surkea olo sekä pelon tunne.

Siihen, ettei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille liittyy muista käyttäytymistekijöistä lisäksi erityisesti tunteiden piilottaminen tai vaikeus näyttää tunteitaan seurallisuus, sosiaalisuus²⁰¹; ja se, että ei osaa hankkia ystäviä. Siihen, että ei osaa uskoutua liittyy muista tunteista kaipaus, suru, surullisuus.

²⁰¹ "Seurallinen" kirjoittaja kertoo olevansa huumorintajuinen ja puhelias, mutta on ollut koulukiusattu eikä siksi vieläkään osaa täysin avautua, uskoutua muille (703) 21012000.

Sulkeutuneisuuteen liittyy muista käyttäytymistekijöistä arkuus, yksinoleminen, kiltteys, itkuisuus, tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan ja etäisyys; sekä persoonatekijöistä erityisesti huonoon itsetuntoon ja ujouteen. Sulkeutuneisuuteen liittyy muista tunteista ahdistuneisuus, epävarmuus ja onneton, surkea olo.

Se, että ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista, liittyy kokonaan emotionaaliseen yksinäisyyteen. Siihen, että ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista, liittyy muista käyttäytymispiirteistä karkottava käytös, tunteiden piilottamiseen, vaikeuteen näyttää tunteitaan, etäisyys, se että ei kykene päästämään ketään henkisesti lähelleen, että ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen ja itsenäisyys. Siihen, että ei pysty sitoutumaan, liittyy muista tunteista kyynisyys, merkityksettömyyden tunne, mikään ei tunnu milään. Se, että ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista, vaivaa ainoastaan nuorimmaista ikäryhmää. Tämä on sinänsä yllättävää, koska tämän luulisi tulevan mahdolliseksi ongelmaksi vasta nimenomaan iän myötä. Ehkä se vaivaa nuorempia eniten, jos heidän ihmissuhteensa todella ovat lyhytkestoisempia. Sitä ei tässä kuitenkaan kyetä selvittämään.

Karkottavaan käytökseen liittyy muista käyttäytymistekijöistä, se, että ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen, etäisyys (henkinen), varuillaan oleminen ja tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan; sekä muista tunteista läheisyyden pelko tai paha olo, mieli ja sekoamisen pelko.

Se, että ei kykene päästämään fyysisesti lähelleen ketään, liittyy muista käyttäytymispiirteistä erityisesti karkottavaan käyttäytymiseen, tunteiden piilottamiseen, vaikeuteen näyttää tunteitaan, etäisyyteen, siihen, että ei päästä ketään henkisesti lähelleen, ettei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista ja itsenäisyyteen; sekä persoonapiirteistä siihen, ettei hyväksy itseään ja vihaan, vihamielisyyteen tai raivoon. Siihen, että ei kykene päästämään fyysisesti lähelleen ketään, liittyy muista tunteista epävarmuus.

Varuillaan olemiseen liittyy käyttäytymistekijöistä etäisyys ja karkottava käytös; sekä muista tunteista hylätyksi tulemisen tunne, läheisyyden pelko, pelon tunne ja ulkopuolisuuden tunne.

Se, että on hylännyt ystävänsä, liittyy sosiaaliseen yksinäisyyteen. Siihen, että on hylännyt ystävänsä, liittyy muista käyttäytymispiirteistä se, että ei osaa hankkia ystäviä, arkuus ja eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen.

Se, että ei pysty olemaan oma itsensä, liittyy muista käyttäytymistekijöistä ennen kaikkea liikaan alkoholinkäyttöön, lisäksi aloitekyvyttömyyteen ja hiljaisuuteen, vähäpuheisuuteen; sekä persoonapiirteistä ujouteen. Siihen, ettei pysty olemaan oma itsensä liittyy muista tunteista elämään kyllästymisen tunne ja epätoivon tunne.

Liika alkoholinkäyttö liittyy muista käyttäytymistekijöistä erityisesti se, että ei pysty olemaan oma itsensä ja paniikkihäiriöt; sekä muista tunteista elämään kyllästymisen tunne sekä itseinho.

Siihen, että ei osaa olla ihmisten kanssa, liittyy muista käyttäytymistekijöistä erityisesti se, että ei osaa hankkia ystäviä, hiljaisuus, vähäpuheisuus, jännittäminen ja aloitekyvyttömyys, sekä muista tunteista epätoivo.

Pahalla päällä oleminen liittyy fyysiseen yksinäisyyteen. Muista käyttäytymispiirteistä pahalla päällä olemiseen liittyy etäisyyden pitäminen, se että ei kykene päästämään ketään henkisesti lähelleen, yksinoleminen, eristäytyminen tai syrjäänvetäytyneisyys ja itkuisuus; sekä persoonapiirteistä viha, vihamielisyys tai raivo. Pahalla päällä olemiseen liittyy muista tunteista paha olo, mieli.

6.2.3.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät ja käyttäytymistekijät

Analyysiajot on esitetty liitetaulukossa 8. Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöitä suhteessa käyttäytymiseen (tai toimintamalleihin) tarkasteltaessa havaitaan, että koulukiusaamisen kohteeksi joutumiseen liittyy joka viidennen asiasta kirjoittaneen kohdalle eristäytymiseen, syrjäänvetäytymiseen, hiljaisuuteen, vähäpuheisuuteen, joillakin myös arkuuteen, jännittämiseen tai jännittyneisyyteen, kiltteyteen, paniikkihäiriöihin, läheisriippuvuuteen, siihen, että kirjoittaja ei osaa olla ihmisten kanssa ja kirjoittajan liikaan alkoholinkäyttöön. Eristäytyvä ja paljon aikaansa yksin viettävä koulukiusattu kirjoittaa:

Olen nyt 20-vuotias nuorimies ja olen myös kokenut koulukiusaamista. Olin alaluokalta alkaen niinsanottu läski. Minusta tuli syrjäytynyt ihminen ja aloin viettää tieteen tahtoen aikaani yksin. Minun itsetuntoni mureni täysin kiusaamisen johdosta; en tahtonut aina mennä aamuisin kouluunkaan, koska tiesin, että joudun taas kiusatuksi. Kävin jo 10-vuotiaana koulupsykologin tykönä, ja 11-vuotiaana tahdoin lopettaa elämäni. Kun siirryin yläasteelle, ajattelin että toivottavasti olisi nyt parempi onni myötä, etten joutuisi kiusatuksi. Mutta minun onnellani tuli sitten finnejä naamaan ja siitä alkoi pizzanaamaksi nimittely. Sitä kesti kaikki kolme vuotta. Kävin naamahoidossa ja laihdutin monta kiloa. Sitten siirryin ammattikouluun ja valmistuin kaksi vuotta sitten kiinteistöhoitajaksi eli talkkariksi. Amiksen aikana ei tarvinnut kuunnella vinoiluja, onneksi. Sitten menin inttiin. Olin Sodankylässä kuusi kuukautta eli lyhimmän mahdollisen ajan. Pääsin armeijasta pois nyt uudeksi vuodeksi 2000. Intissä tämä kiusaaminen ja perään huutelu jatkui, kun olin "huonompi" mies. Olen ns. B-mies, eli minulla on vikaa munuaisissa, enkä sen takia ole kovakuntoinen. Mielessäni kävi jo, että lähdän lätkimään täältä, mutta ajattelin, että noiden takia en kyllä lähde. Käyn läpi vaikka sinnillä. Ja niin myös kävin. Tässä sitä vielä ollaan, hengissä mutta mieli maassa ja ujon sorttisena. Kaitteille niille, jotka joutuvat kiusatuiksi, sanoisin, että te olette ainutlaatuisia, eikä kannata kuunnella mitään moitteita. Saattaahan olla, että kiusaajat ovat teille kateellisia! Antakaa herjosten mennä ohi korvien. (...) (855) 07112000.

Arka ja vähäpuheinen sekä masentunut ja ahdistunut koulukiusattu kertoo:

Haluan kertoa teille miten ihminen voidaan nujertaa henkisesti. Kärsin päivittäisestä koulukiusaamisesta peruskoulussa. Minua nimiteltiin, hakattiin ja nolattiin jatkuvasti. Myös tavaroitani piilotettiin ja kaikki tämä oli siis jokapäiväistä. Pienenä olin iloinen ja suhtauduin positiivisesti muihin ihmisiin. Koulussa minusta tuli pelokas, hiljainen ja arka. Nukuin yöt huonosti ja maha jännityksestä kipeänä jopa rukoilin, että joku tajuaisi puuttua asiaan ja kiusaaminen loppuisi. En uskaltanut puhua kenellekään, koska pelkäsin. En tiedä miksi jouduin silmätikuksi. Olin kai liian tunnollinen. Nykyään minulla on masennus- ja ahdistusoireita. Uusiin ihmisiin tutustuminen on lähes mahdotonta. Itsetuntoni on murusina ja jännitän kaikkia tilanteita punastellen jatkuvasti. Mulla on siis koko ajan todella paha olo, enkä ole koskaan puhunut näistä asioista kenellekään. (...) (985) 26062001.

Vanhempien antama (huono) malli tai suhtautuminen liittyy joka neljännellä asiasta kirjoittaneella siihen, että ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista, siihen, ettei kykene näyttämään tunteitaan, vaan piilottelee niitä, joillakin myös siihen, että ei päästämään ketään fyysisesti lähelleen, jännittämiseen ja jännittyneisyyteen. Myös vanhempien liika alkoholinkäyttö liittyy kirjoittajien eris-

täytymiseen, syrjäänvetäytymiseen. Kertomuksissa käy ilmi, että tunteista puhumattomuuden syynä ovat usein lapsuuden kokemukset, huono tai etäinen suhde vanhempiin²⁰² ja lapsuudessa opittu tapa olla kertomatta tunteistaan, sekä pessimistinen ja epävarma suhtautuminen ihmissuhteiden onnistumiseen lapsuuden kielteisten muistojen vuoksi.

(...) Minun ongelmani on se, että en kykene suhteeseen miesten kanssa. Ystävytyteen kyllä. Huumoriin, joka kukkii vain tosiystävien kesken, mutta en vakavampaan, syvällisempään kontaktiin. Jos huomaan jonkun kiinnostuneen minusta, pakenen. Otan etäisyyttä ja etenen etanan vauhtia, kunnes mies huomaa löytäneensä jotain parempaa. Ehkä en uskalla olla avoin ja pelkään, että sydämeni särkyi. En myöskään haluaisi antaa turhia toiveita, koska en jaksa uskoa, että suhde loppujen lopuksi toimisi. Mokaan ja saan aikaan vain surua. Kuulostaa ehkä hassulta, mutta minulle se on arkipäivää. Olen miettinyt lapsuuden merkitystä ja todennut sen todella tärkeäksi. Lapsuuden tapahtumat vaikuttavat aikuisuuteen, joko hyvänä tai pahana. Niin monina öinä olen miettinyt näitä asioita. Omassa lapsuudessani sain kuulla riitelyä joka päivä ja ilkeitä sanoja, jotka satuttavat vieläkin. Avioliitto ei siis vaikuta järkevien ihmisten ratkaisulta. Vaikka tiedän, että maailmasta löytyy myös onnellisia aviopareja, vaikuttaa minuun enemmän muistoni kuin sadat onnelliset avioparit. (...) (1324) 02042004.

Haluaisin kirjoittaa omasta ongelmastani, joka on tunteiden kieltäminen itseltäni. Olen 30-vuotias ja tulin vastikään jätetyksi puolen vuoden suhteen jälkeen. Koko tämän suhteen ajan pystyin vakuuttamaan itseni siitä, että tämä suhde ei ole minulle niin kovin tärkeä, ja että selviän varmasti helposti, jos jokin menee pieleen. Olosuhteet eivät olleet puolellamme, ja aavistin pahinta alusta asti. Suhteen epävarmuudesta huolimatta olen melko varma, että tulin jätetyksi, koska en kertaakaan sanonut suhteen toiselle osapuolelle rakastavani häntä. Pelkäsin kai niin paljon jätetyksi tulemistani! Toisaalta odotin koko ajan, että suhteesta tulee pitkä ja että pystyn ajan kanssa puhumaan tunteistani. En edes osaa rakastua nopeasti, minulla tunteiden kehitys alkuihastuksesta eteenpäin kestää kauan. Haluan olla varma, ennen kuin alan puhua toiselle rakkaudesta. Toki kerroin hänelle, kuinka tärkeä hän minulle oli ja kuinka valtavan ihastunut häneen olin. Mielestäni näytin sen muutenkin. Mutta se ei ilmeisesti riittänyt hänelle. Kun tulin jätetyksi, ajattelin jonkin aikaa, että olipa helpotus. Loppui sekin epävarmuus ja piina, ja nyt voin mennä eteenpäin. Vaan kuinka kävikään? Olen ollut valtavan surullinen ja yksinäisempi kuin koskaan. Kaipaen tätä ihmistä uskomattoman paljon. Kadun, etten saanut puhutuksi tunteistani enempää. Kadun myös sitä, että uskottelin itselleni, että hän ei ollut minulle niin tärkeä. Kuinka väärässä olinkaan, ja nyt olen hänet menettänyt. Kävin tämän saman läpi, kun isäni jätti perheeni lopullisesti. Olin silloin 18-vuotias. Usean vuoden ajan uskoin, että hänen lähtönsä oli valtava helpotus ja olin siitä iloinen, sillä meillä oli kotona todella vaikeaa. Nyt vasta aikuisena olen kaivannut isääni. Kadun, etten pystynyt silloin nuorena hänelle mistään puhumaan. En pysty puhumaan tunteistani edes muulle perheelleni. Meillä ei ole todellakaan tapana halata ketään, ja olen jopa veljeni pienten lasten kanssa uskomattoman hiljainen ja jäykkä. (...) (1213) 11022003.

Oma tai ystävien muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan liittyy lähes joka neljännen asiasta kirjoittaneen kohdalla aloitekyvyttömyyteen²⁰³, samaten hiljaisuuteen, vähäpuheisuuteen ja joka kymmenellä siihen, että ei osaa tai saa uskoutua, avautua muille ja siihen, että ei osaa hankkia ystäviä, jännittämiseen tai jännittyneisyyteen. Toisaalta muuttoon toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan liittyy myös seurallisuus. Tämä liittyy usein siihen, että vaikka uudella paikkakunnalla vie jonkin aikaa tutustua uusiin ja ehkä outoihinkin olosuhteisiin.

²⁰² Kolme seitsemästä kirjoittajasta, jotka kertoivat vaikeudesta näyttää tunteitaan, kirjoittivat myös huonosta suhteestaan vanhempiin tai heidän antamaansa kielteiseen malliin. Katso lisää kohdassa "yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin".

²⁰³ Ei osaa, uskalla tai pysty aloittamaan ihmissuhteita.

siin ja ihmisiin, saatetaan uudessa tilanteessa ja tilassa olla tavallisesti aktiivisempia.

Muiden osoittama halveksunta liittyy eristäytymiseen, syrjäänvetäytymiseen. Puolison kirjoittajaan kohdistuneesta tai vanhempien kirjoittajaan tai toisiinsa kohdistamasta perheväkivallasta kärsiminen liittyy eristäytymiseen, syrjäänvetäytymiseen. Se, että ulkonäköä arvostellaan, liittyy arkuuden tunteeeseen ja etäisyyteen, siihen, että kirjoittaja ei päästä ketään henkisesti lähelleen. Siihen, että joku tai jotkut halveksivat, liittyy varuillaan oleminen. Se, että on tullut ero, koska kumppani on jättänyt liittyy itsenäisyyden tunteeseen vajaalla kymmenesosalla asiasta kirjoittaneista. Se, että ystävät ovat hylänneet liittyy siihen, että ei tiedä missä voisi tutustua uusiin ihmisiin, sulkeutuneisuuteen ja (vastentahtoiseen) yksinolemiseen. Se, että asuu syrjässä liittyy luonnollisestikin paljoo yksinolemiseen.

Olen 22-vuotias poika täältä jostakin ja haluaisin kommentoida aihetta yksinäisyys. Olen ollut yksinäinen jo vuosien ajan vanhojen kavereiden muutettua pienestä kotikaupungistani pois maailmalle. Itse näytän jääneen jumiin tänne ei-minnekään ilman yhtään kunnon kaveria. Toisinaan yksinäisyys ja ajan pysähtyneisyys tuntuu suorastaan musertavalta ja minut valtaa kauhu ajatellessani tulevaisuutta. Tiedän, etten ole ainut yksinäinen maailmassa, mutta se ei paljon lohduta. Olen jo tavallaan niin puutunut tähän, että voin istua viikonkin omassa huoneessani näkemättä ketään ihmistä. Tästä on seurannut sosiaalinen pelko: jopa kaupassa käynti on yhtä tuskaa. Paniikkihäiriö iskee pahasti päälle. No, olen löytänyt yksinäisyydestä yhden hyvän puolen: luovuuden. Mikään ei tunnu minusta niin hyvältä kuin purkaa sisintäni ja tunteitani soittamisen ja novellien kirjoittamisen kautta. Nuo kaksi asiaa ovat helpottaneet sisälläni olevien kahleiden puristusta lukuisia kertoja; luultavasti jopa pitäneet minut suht terveenä psyykeltäni. Kukapa tietää, ehkä jo huomenna herään erikoiseen päivään ja löydän edes yhden uuden hyvän ystävän. Toivossa kannattaa elää. Ainakin me elämme, minä ja se toinen minä. (418) 24071998.

6.2.3.2 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja käyttäytymistekijät

Monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen se, että ei pysty olemaan oma itsensä ja joutuu esittämään ulospäin muuta kuin on sisimmiltään. Samoin monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy yhden tyyppin yksinäisyyttä useammin se, että ei osaa tai saa uskoutua, avautua muille ihmisille.

6.3 Yksinäisyys ja koettujen puutosten osatekijöitä

6.3.1 Yksinäisyyden kokemiseen liittyvistä laadullisista ja määrällisistä tekijöistä

Tutkimusten mukaan pelkät määrälliset tekijät, kuten ystävien määrä tai heidän kanssaan vietetty aika ei ole suoraan yhdistettävissä yksinäisyyden kokemi-

seen.²⁰⁴ Pelkkä ihmissuhteiden puuttuminen ei selitä yksinäisyyttä riittävästi. Koska yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, tarvitaan aina myös laadullisia mittareita arvioimaan tarkemmin sitä mitä puuttuvilta ja toivotuilta, mutta myös jo olemassa olevilta ihmissuhteilta odotetaan ja mihin ollaan tyytymättömiä.

Koetulla puutoksella viitataan jonkin asian suhteen koettuun vajaukseen ja siihen liittyvään yksinäisyyden tunteeseen. Esimerkiksi parisuhteessa laadullinen yksinäisyys tarkoittaa tyytymättömyyttä olemassa olevaan parisuhteeseen, määrällinen puutos puolestaan tarkoittaa parisuhteen puuttumista, aikaan liittyvä puutos sitä, että olemassa olevassa parisuhde on liian vähän yhteistä aikaa ja menetys tarkoittaa, että on menettänyt parisuhteen.

Jos yksinäisyys ymmärretään ihmissuhteiden suhteellisena vajauksena, ehkä kaikkein yleisin yksinäisyyttä edeltävistä tekijöistä liittyy *määrällisiin muutoksiin* henkilön aktuaalisissa sosiaalisissa suhteissa. *Menetyksen kokeminen* on eräs tärkeä yksinäisyyden tunteen syntymiseen vaikuttava osatekijä. Läheisen suhteen päättymisen kuoleman tai avioeron takia johtaa helposti yksinäisyyteen. (Peplau & Perlman 1982, 8.) Nuoren minäkäsitykselle ja itsearvostukselle saattaa olla vahingollista tärkeiden ihmissuhteiden menettäminen esimerkiksi vanhempien avioeron yhteydessä. Tärkeän ihmissuhteen menettäminen, esimerkiksi suhteen päättymisen, sairauden tai jonkun läheisen kuoleman kautta, merkitsee elämänmuutosta. Se edellyttää arvojen joskus täydellistäkin uudelleenarviointia, tilannetta, jossa on päätettävä, mitkä asiat ovat tärkeitä ja mitkä eivät. Kaikki aikaisempi on ehkä asetettava kyseenalaiseksi, ja elämän jatkuminen voi näyttää epävarmalta ennustettavuuden puuttuessa. Elämänmuutos edellyttää tavallisesti myös resurssien uudelleenarviointia, koska yksilö on tilanteessa, jossa tavanomaiset, totutut käyttäytymismallit eivät enää päde. Tilanne voi olla myös hämmentävä, koska toisten ihmisten asenteet muuttuvat, kun yksilön rooli muuttuu - hänestä tulee leski, potilas tai yksinhuoltaja. Itse asiassa suunnaton yksinäisyyden ja avuttomuuden tunne kytkeytyy usein elämänmuutokseen huolimatta siitä tosiasiaista, että ihminen on toisten ihmisten ympäröimä. (Hurme 1981, 2-3.) Seuraavassa rakkaansa eron kautta menettänyt mies kertoo yksinäisyydestään:

Olen 30-vuotias mies. On tullut seurattua nuorten kirjoittelua ja ongelmia jonkin aikaa; niistä olen saanut monta hyövä neuvoo matkan varrelle. Ajattelin, ettei minun tarvitse ongelmistani koskaan kirjoittaa, mutta elämä vain muuttuu yhtäkkiä. Pitkäaikainen elämänkumppani il-

²⁰⁴ Selvyiden vuoksi on sanottava, että tässä tutkimuksessa käytetään määrä-sanaa viitattaessa jonkin asian puuttumiseen. Määrä-sanan käyttäminen ei välttämättä ole paras mahdollinen valinta tässä yhteydessä. Koska yksinäisyyden kokeminen on aina viime kädessä subjektiivista, myös jonkin asian määrällisen puuttumisen arvioimisen voidaan olettaa olevan aina subjektiivista ja siten laadullista. Yksinäisyystutkimuksessa tosin viitataan myös siihen, että *ulkopuolelta* tarkasteltaessa yksinäisyyttä ei aina huomaa, etenkin, jos kiinnitetään huomiota päälle päin näkyviin asioihin, kuten olemassa olevien ihmissuhteiden määrään. Tämän tutkimuksen kirjoituksissa yksinäisten voitiin myös selkeästi tulkita kertovan tilanteistaan, joissa heillä yksinkertaisesti ei ollut ihmissuhteita. Käytin määrällinen yksinäisyys -käsitettä työnimenä tämänkaltaisille tapauksille. Sopivampaa käsitettä tämän asian nimeämiseksi ei tutkimuksen aikana löytynyt.

moitti, että hän ei halua enää jatkaa yhteistä taivalta. Syytä hän ei kertonut, vaikka yritin sitä kysyä. Järkytys oli suuri, koska yhteinen elämä oli suunniteltu melko pitkälle ja kaikki näytti selvältä. Aluksi tuntui, että kaikki kaatuu päälle eikä tästä ikinä selviä. Nyt on kulunut puoli vuotta ja vieläkin tuntuu vaikealta ajatella asiaa. Onneksi on työ ja hyviä ystäviä joiden kanssa puhua. Ne eivät kuitenkaan anna kaikkea sisältöä elämään. Kaipaen yhteisiä koti-iltoja, leffassa käyntiä ja kaikkea muuta yhdessä olemista. Ravintoloissa olen käynyt, mutta ne eivät kiinnosta kovin usein, vaikka viihdynkin muiden ihmisten seurassa. Kyllä kaikesta jotain oppiikin. Nyt kun miettii asioita, niin paljon olisi voinut tehdä toisin. Sitä vain ei silloin ymmärrä kun kaikki tuntuu itsestään selvältä. Ei mikään suhde pysy vuodesta toiseen samanlaisena. Sen eteen pitää tehdä paljon, niin se antaa paljon hyviä hetkiä. Elämänkumppania pitää arvostaa ja kunnioittaa myös silloin, kun on vastoinkäymisiä. Nyt pitää jatkaa elämää yksin eteenpäin ja toivoa, että se oikea vielä sattuu kohdalle. Toivottavasti ei tarvitse odottaa pitkään, koska nyt osaisi aloittaa uuden suhteen monesta asiasta viisastuneena. Tsemppiä kaikille kohtalotovereille! Kyllä se elämä vielä parhaat puolensa näyttää. (724) 22022000.

Paitsi muutokset aktuaalisissa sosiaalisissa suhteissa myös *muutokset henkilön sosiaalisissa tarpeissa ja toiveissa* voivat johtaa yksinäisyyteen. Koettu määrällinen puutos voi tietysti muodostua myös ilman, että on aiempaa kokemusta jonkin asian puuttumisesta. Tällainen tilanne syntyy esimerkiksi, kun nuori haluaisi aloittaa seurustelun ensimmäistä kertaa. Eri elämänvaiheisiin liittyvien muutosten vaikutukset henkilön kykyihin ja ihmissuhteisiin liittyviin toiveisiin voivat ennakoita yksinäisyyttä, ellei elämän muutosta seuraa vastaava, toivottu, muutos aktuaalisissa ihmissuhteissa. Myös esimerkiksi psykoterapiaan tai ihmissuhdekursseihin osallistuminen voivat antaa uuden sysäyksen ihmissuhteiden arvioinnille. Voidaan myös olettaa, että eri tilanteisiin liittyvät muutokset, kuten stressivaiheet, voivat vaikuttaa ihmissuhdetarpeisiin tai -toiveisiin. (Peplau & Perlman 1982, 8-9.)

(...) Lohdutonta on kuitenkin havaita, miten pinnallisiksi ihmissuhteet haalistuvat, kun sen elämänkumppanin etsintä tosimelessä alkaa. On kadehtimista, halveksuntaa, vähättelyä ja itsekeskeisyyttä. (...) (1087) 05032002.

Yksinäisyyden kokeminen voi liittyä myös aikaan, siten, että itsellä tai muilla ei ole riittävästi aikaa yhdessäolemiseen. Fyysinen erossaolo ystävistä ja rakkaista, kuten lasten opiskelemaan lähtö toiselle paikkakunnalle tai perheen muutto uudelle paikkakunnalle, voi myös olla yksinäisyyttä aiheuttava tapahtuma.

(...) Olen yksin uudessa ympäristössä. Onnellinen tai onneton, kukaan ei huomaa. (...) (489) 29121998.

(...) Aina kun joudun olemaan erossa hänestä päivän tai pari, joskus jopa viikon, tuntuu, etten muuta ajattelekaan kuin hetkeä, jolloin näen hänet. Ehkä sittenkin voi rakastaa liikaa?! (309) 25111997.

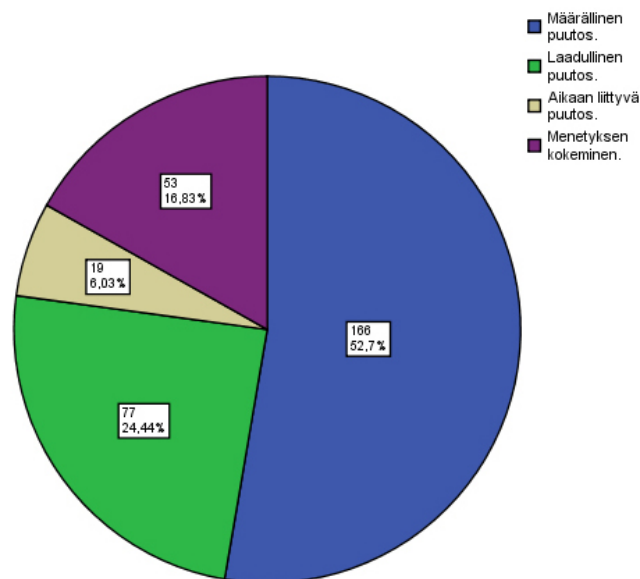
Toisaalta yksinäisyyden kokemiseen eivät vaikuta ainoastaan ihmissuhteiden määrälliset, vaan myös *laadulliset muutokset*. Siten pelkkä tyytyväisyyden lasku suhteessa olemassa oleviin ihmissuhteisiin voi myös aiheuttaa yksinäisyyttä. (Peplau & Perlman 1982, 8.)

(...) Itse sairastan myös sairautta, joka on muuttanut elämäni, nimittäin syömishäiriötä. Muiden seurassa tunnen oloni pinnalliseksi ja olen pakotetun iloinen. (...) Ennen ystäväit olivat minulle kaikki kaikessa, nykyään en vain jaksa heidän seuraansa. He tuntuvat turhilta teeskentelijöiltä. Se on kamalan pahasti sanottu ystäväistäni. (...) (931) 27032001.

(...) Kun tutustuin pari vuotta sitten nykyiseen kihlattuuni, kaikki tuntui unelmalta: mies osti ruusuja, teki ruokaa ym. (...) Vieläkin hän sanoo rakastavansa minua, mutta alkuaikojen romantiikka on poissa. (...) (540) 03041999.

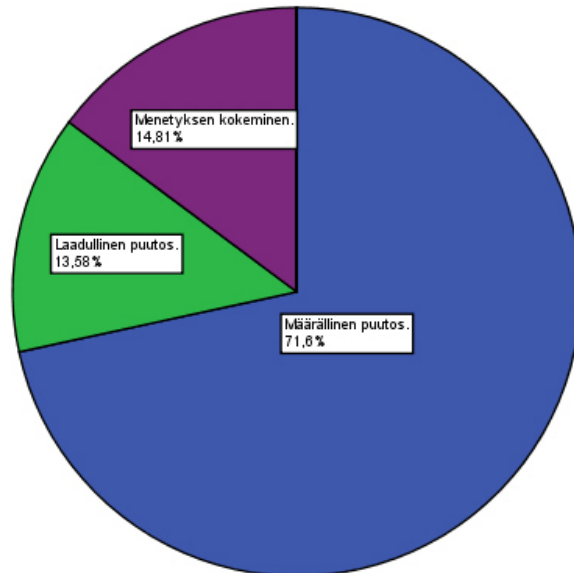
6.3.1.1 Koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset

Seuraavassa tarkastellaan sitä miten yksinäisyyden suhteen koetut puutokset jakautuvat määrällisesti, laadullisesti, menetyksen ja aikaan liittyen. Analyysiajot on esitetty liitetaulukossa 9. Aineistona ovat yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat (N = 392).²⁰⁵ Puutoksen tyyppi kyettiin määrittelemään kolmessasadasviidessätoista tapauksessa (315/392). Lukuja tarkasteltaessa ja arvioitaessa on tärkeätä muistaa, että samassa kirjoituksessa eli samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa useita puutoksen lajeja, esimerkiksi määrällistä ja samalla aikaan tai menetykseen liittyvää. Seuraavassa kakkukuviossa esitetään kaikkien koettujen puutosten suhteellinen jakauma eli prosenttiosuudet. Määrälliseen puutokseen liittyvää yksinäisyyttä kokee yli puolet ja laadulliseen puutokseen liittyvää yksinäisyyttä neljännes kirjoittajista. Menetykseen liittyvää puutosta kokee kuudesosa ja loput kokevat aikaan liittyvää puutosta.

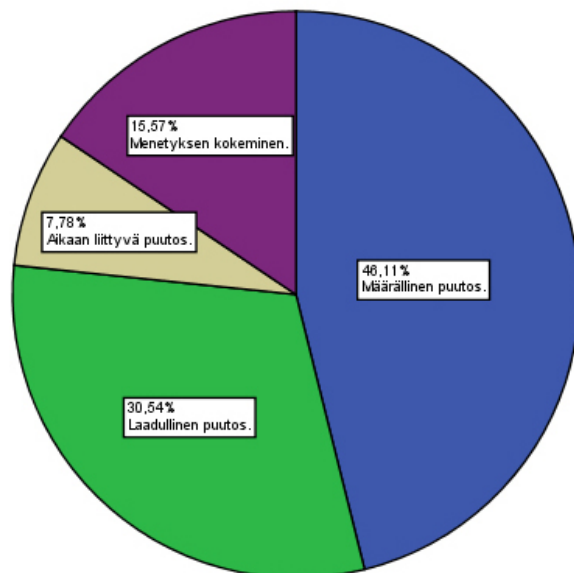


KUVIO 22 Koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset. Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset.

²⁰⁵ Tarkastelu on tehty yksiulotteista eli yhden yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (392 kpl), koska aineisto ja sen pohjalta tehty koodaus ei mahdollista usean tyyppistä yksinäisyyttä yhtä aikaa kokevien laadullisen ja määrällisen, aikaan ja menetykseen liittyvien puutosten erottamista toisistaan.



KUVIO 23 Miehet ja koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset (%). Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset.



KUVIO 24 Naiset ja koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset (%). Aineistona yksidimensionaalisesti yksinäiset.

Sukupuolittain ristiintaulukoituna havaitaan edelleen, että yksinäisyydessään miehet kokevat tilastollisesti naisia useammin määrällistä ja naiset laadullista puutosta. Miehistä kolme viidesosaa ja naisista kaksi viidesosaa kokee määrällistä puutosta. Miehistä vain runsas kymmenesosa ja naisista neljännes kokee laadullista puutosta. Aikaan liittyvää puutosta kokevat ovat kaikki naisia. Menetyksen kokemiseen liittyvää puutosta kokevat miehet ja naiset suhteellisesti lähes yhtä paljon.

Ikäluokittaisen tarkastelun suhteen havaitaan, että määrällinen puutos kasvaa tilastollisesti merkitsevästi iän myötä. Nuorimmassa ikäluokassa, 15–19-vuotiaat, määrällistä puutosta kokee vajaa kaksi viidesosaa, keskimmissä ikäluokassa, 20–24-vuotiaista noin puolet ja vanhimmasta ikäluokasta, 25–30-vuotiaat, kolme viidestä kokee määrällistä puutosta.

Yksinäisyyden tyyppien mukaan tarkasteltuna määrällinen, laadullinen, aikaan ja menetykseen liittyvä puutos liittyvät emotionaaliseen, sosiaaliseen, ja fyysiseen yksinäisyyteen. Muiden yksinäisyystyyppien kohdalla puutos on lähinnä laadullista. Tilastollisesti tarkasteltuna emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvä määrällinen puutos on yleisintä. Sitä kokee yli puolet. Edelleen emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvä laadullista puutosta joka kuudennella ja menetyksen kokeminen joka viidennellä. Fyysiseen yksinäisyyteen liittyy tilastollisesti merkitsevästi laadullinen puutos kolmessa tapauksessa viidestä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy tilastollisesti merkitsevästi laadullinen puutos lähes joka kolmannella ja menetyksen kokeminen eräillä.

6.3.1.2 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja määrällinen, laadullinen, aikaan tai menetykseen liittyvä puutos

Yksinäisyyden koetussa määrällisessä ja laadullisessa puutoksessa ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja yhden ja monen tyyppin yksinäisyyttä kokevien välillä. Yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyy aikaan liittyvää puutosta suhteellisesti²⁰⁶ liittyy myös menetykseen liittyvää puutosta useammin kuin monen tyyppin yksinäisyyteen.

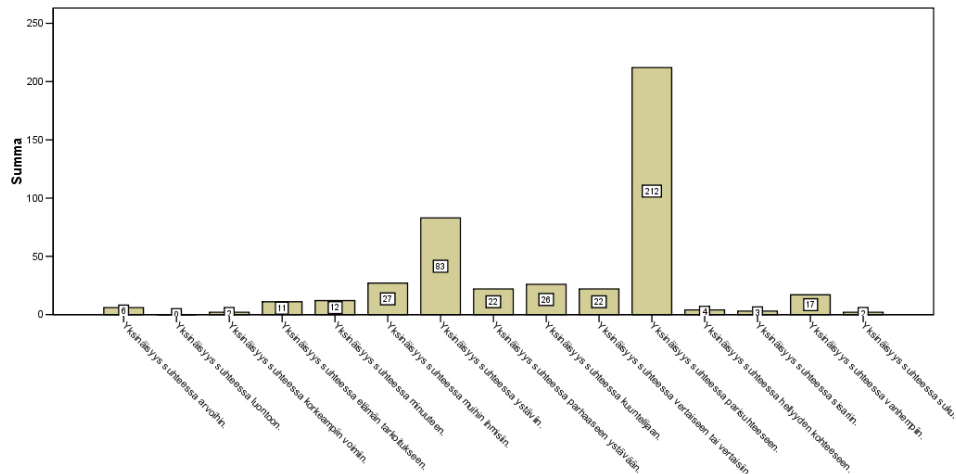
6.3.1.3 Minkä asioiden suhteen yksinäisyyttä koetaan

Seuraavassa tarkastellaan myös minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan²⁰⁷. Sen pohjalta minkä suhteen kirjoittaja eksplikoi kokevansa yksinäisyyttä tehtiin luokittelu. Luokittelu sisältää viisitoista yksinäisyyden kokemisen osa-alueita:

²⁰⁶ Yksinäisyys suhteessa luontoon esiintyi vain moniulotteisen yksinäisyyden yhteydessä eikä sitä analysoitu tässä tutkimuksen osiossa, koska tämän osion analyysi koostuu vain yhtä yksinäisyyden ulottuvuutta kerrallaan kokevista.

²⁰⁷ Luokittelu on tavallaan tarkennettu ja laajennettu versio yksinäisyyden tyypeistä, eräänlainen edelleen kehitetty, tarkennettu ja johdettu versio yksinäisyyden kokemisen tyypeistä. Toisin kuin yksinäisyyden tyyppien kohdalla, jotka ovat sisällöllisesti laajempia määritelmiä, tässä määrittely kohdentuu ainoastaan koettuun puutokseen, siihen minkä asian suhteen kokee yksinäisyyttä. Tämä on lähtökohtana helpompi ja ennen kaikkea selkeämpi tapa esitellä koostetusti yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksia.

Yksinäisyys suhteessa arvoihin, luontoon, korkeampiin voimiin, elämän tarkoitukseen, minuuteen, muihin ihmisiin, ystäviin, parhaaseen ystävään, kuuntelijaan, vertaisiin, parisuhteeseen, hellyyden kohteeseen, sisaruksiin, vanhempiin, muihin sukulaisiin. Analyysiajot on esitetty liitetaulukossa 10. Seuraavassa esitetään frekvenssit niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset (N = 392)²⁰⁸.



KUVIO 25 Minkä suhteen kokee yksinäisyyttä: summat. Aineistona yhden tyyppin yksinäiset.

Sen pohjalta, minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan, tarkastellaan ja analysoidaan seuraavaksi kaikki tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemisen suhteen keskeiset osatekijät. Taustamuuttujana ovat edelleen ikä(luokka) ja sukupuoli. Kukin yksinäisyyden kokemisen osa-alueen käsittely etenee esittelemällä sen yleisyys (frekvenssit). Analyysia jatketaan vertaamalla koettuja puutosalueita yksinäisyyden kokemuksen ulkoisiin tekijöihin eli tilanne- ja ympäristötekijöihin ja toisaalta sisäisiin eli persoonatekijöihin (persoonapiirteet, asenne- ja motivaatiotekijät sekä käyttäytymistekijät), sekä muihin tunteisiin. Käsittelyssä on myös yksinäisyyden tyyppi, sekä kesto (tilapäinen, tilanteinen, krooninen, syklinen) ja laatu (määrällinen, laadullinen, aikaan ja menetykseen liittyvä yksinäisyys).²⁰⁹

²⁰⁸ Tilastomenetelmin (ristiintaulukointi, korrelaatiot) analysoitavat luvut perustuvat vain yhden tyyppin yksinäisten aineistoon. Perusteena on tähän analyysien ja vertailujen yhdenmukaisuus. Näin siksi, että tällöin voidaan varmistaa, että esimerkiksi kulloisetkin tilanne- ja ympäristötekijät tai persoonatekijät kohdistuvat nimenomaan vain yhteen tiettyyn yksinäisyyden kokemisen osa-alueeseen.

²⁰⁹ Edelleen on muistettava lukuja (prosentteja) tarkasteltaessa, että kirjoittajalla voi esiintyä yhtä aikaa monenlaisia ominaisuuksia, esimerkiksi koettujen puutosten suhteen se voi olla menetykseen liittyvää (= menetetty hyvä ystävä) ja määrällistä (= haluaa uuden hyvän ystävän) puutosta. Tai jos kirjoittaja haluaa lisää hyviä ystäviä, koska tapaa nykyisiä hyviä ystäviä liian harvoin, niin puutos voi tällöin olla samalla sekä määrään että aikaan.

Jakaumat ja ristiintaulukoinnit löytyvät liitteestä. Tarkempia, esimerkiksi sukupuolittaisia ja ikäluokittaisia, tilastollisesti päteviä jatkovertailuja yksinäisyydestä ja sen suhteesta esimerkiksi määrään, laatuun, aikaan ja menetykseen on voitu tehdä vain isommilla ryhmillä, kuten yksinäisyys suhteessa parisuhteeseen, ystäviin ja muihin ihmisiin liittyen.

Yksinäisyys suhteessa parisuhteeseen

Yksinäisyyttä suhteessa parisuhteeseen kokee yli puolet kirjoittajista. Se on selvästi suurin yksinäisyyden kokemisen osatekijä. Parisuhteeseen liittyvässä yksinäisyydessä on kyse ennen kaikkea emotionaalista yksinäisyydestä. Yksinäisyyden tyyppin mukaan yksinäisyyttä suhteessa parisuhteeseen kokevista selvästi yli yhdeksän kymmenestä on emotionaalisesti yksinäisiä. Kuriositeettina voidaan todeta, että kahdella kirjoittajalla yksinäisyyteen suhteessa parisuhteeseen liittyy eksistentiaalinen yksinäisyys²¹⁰ ja yhdellä sosiaalinen yksinäisyys²¹¹. Yksinäisyydestään suhteessa parisuhteeseen kertovat miehet selvästi naisia useammin eli miehet ovat naisia yksinäisempiä parisuhteen nähden. Yksinäisyydessä liittyen parisuhteeseen on useimmiten kyse määrällisestä puutoksesta eli kokonaan puuttuvasta parisuhteesta:

(...) Olen 18-vuotias enkä ole koskaan seurustellut kenenkään kanssa...Kaiken lisäksi en kestä enää olla yksin, haluan jonkun, jonka kanssa saisi puhua, pitää hauskaa...eli TAHTOO TYTTÖYSTÄVÄN! (...) (894) 30012001.

(...) Pidän koti-illoista enkä luuhaa kapakoissa. En ryyppää ja rellestä. (...) tahtoisin tietää, millaisen miehen naiset haluavat. (...) (529) 16031999.

Yksinäisyydessä suhteessa parisuhteeseen on melko usein kysymys myös menetyksen kokemisesta joko eron tai dramaattisimmillaan kuoleman kautta²¹²:

(...) tulin vastikään jätetyksi puolen vuoden suhteen jälkeen. (...) Olen ollut valtavan surullinen ja yksinäisempi kuin koskaan. Kaipaen tätä ihmistä uskottoman paljon. (...) (1213) 11022003.

Voiko olla kauheampaa kuin rakkaan ihmisen menettäminen? Yhtenä päivänä vietät unohtumattomia hetkiä, nautit hänen seurastaan, ja sitten... Ensimmäinen hetki hiljaisuutta ja epävarmuutta, sitten murskaava tieto: hän ei tule enää ikinä takaisin! Jäät miettimään, voisiko asia olla toisin, jos... Miksi päästin yksin, miksi juuri nyt. Nyt tiedän: jokainen ero voi olla se viimeinen! Muistelet suudelmaa ennen kuin hän lähti, sanoja, joita hän sanoi. Oliko ilmassa aavistus lopusta, tiesikö hän tunsiko jotain? Koskaan en saa tietää, ja ajatukset kiertävät kehää piinaten minut hengiltä. Menen tyhjään kotiin. Istun sängyllä ja löydän pitkän, mustan hiuksen. Kahvikuppi keittiössä, tumppi parvekkeella. Naulakosta puuttuu nahkatakki ja kypärä, bootsit eteisen lattialta. Miten nyt jatkan? Mitä kerron syntyvälle lapsellemme? Toivon sinulle, lap-

²¹⁰ Ne liittyivät vapaaehtoiseen haluun olla toistaiseksi yksin tai ainakin pitää taukoa seurustelussa ja kumppanin etsimisessä sekä päätökseen että ei etsimällä etsi kumppania.

²¹¹ Se liittyi tilanteeseen, jossa yksinäisyys muuttui lyhyeksi seurusteluksi, jonka päätymisen jälkeen ystävyyskin loppui.

²¹² Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että kirjoittaja voi toisinnalla kokea yhtä aikaa esimerkiksi laadullista ja aikaan liittyvää puutosta tai esimerkiksi menetykseen ja sitä myöten määrällistä puutosta.

seni, että annat elämälle anteeksi. Sinä ihminen, jos kuulet tuskan äänessäni ja näet sen silmistäni, ehkä havaintosi ovat oikeat! Kuolema ei aina ole armollinen. (616) 07091999.

Laadullista puutosta parisuhteessa kokee joka viidestoista. Tarkasteltaessa parisuhteeseen liittyvää yksinäisyyttä sukupuolen kautta edelleen siten, että verrataan laadullisia, määrällisiä, aikaan ja menetykseen liittyviä puutoksia havaitaan²¹³, että miehet kokevat naisia enemmän määrällistä puutosta parisuhteessa. Miehet siis kokevat naisia useammin yksinäisyyttä parisuhteeseen liittyen, koska heiltä puuttuu naisia useammin parisuhde, ei niinkään siksi, että he olisivat tyytymättömiä olemassa olevaan parisuhteeseen. Edelleen havaitaan, että naiset kokevat miehiä selvästi useammin laadullista tyytymättömyyttä parisuhteessa. Parisuhteeseen liittyvästä yksinäisyydestä kärsivistä naisista kolmannes kokee laadullista tyytymättömyyttä, miehistä vain joka kahdeskymmenesneljäs.²¹⁴ Eli niillä parisuhteessa olevilla naisilla, jotka kokevat yksinäisyyttä, yksinäisyys liittyy parisuhteen laatuun, joka koettiin jossakin suhteessa riittämättömäksi.

(...) Suhteemme on epätasapainossa. Riitelemme lähes jokaisesta asiasta. Olemme täysin eri aaltopituudella. Tuntuu, etten saa enää kosketusta mieheeni. (...) En ole koskaan kuullut mieheni sanovan, että hän rakastaisi minua. (...) (714) 01022000.

(...) Mikä voi olla naiselle pahempaa, kuin että oma mies kääntää selkensä? (...) (1144) 16072002.

Yksinäisyyden kestoa tarkasteltaessa voidaan havaita, että yksinäisyys parisuhteessa on puolella kirjoittajista kroonista²¹⁵ ja puolella tilanteista²¹⁶. Kroonisesta yksinäisyydestään suhteessa parisuhteeseen kertoo kaksikymmentäkolmevuotias mies:

(...) Olen 23-vuotias mies enkä ole koskaan kokenut rakastumista, enkä rakastetuksi tulemista. En ole viettänyt yötä naisen kanssa tai seurustellut, ja en edes muista, olenko koskaan suudellut. Olen vähitellen alkanut epäillä, onko minun tarkoitus lainkaan rakastua tässä maailmassa. Ikää on kuitenkin karttunut jo ihan riittämiin. Jos joku kertoisi minulle nämä samat asiat itsestään, pitäisin häntä ainakin jollain tavalla omituisena ja epämielenkiintoisena ihmisenä. Itseäni pidän kuitenkin ihan normaalina tyyppinä (kuten pitää suurin osa kavereistani!). Toisinaan yksinäisyys ei häiritse, mutta usein iltaisin alan kaivata seuraa. Ja jos joskus haluan lähteä leffaan, niin se useimmiten kaatuu siihen, että ei jaksakaan lähteä yksin tai jätkäporukassa. Lohdutuksekseni monet sanovat, että sinkku-elämästä kannattaa nauttia niin kauan kuin voi. Mutta kyllä 23 vuotta putkeen maistuu jo hieman puulta ja toista 23 vuotta en taida jaksaa. (...) (801) 16062000.

Yksinäisyyttä koetaan parisuhteeseen liittyen kaikissa ikäryhmissä merkittävästi, mutta sen merkitys kasvaa huomattavasti iän myötä. Nuorimmassakin ikäryh-

²¹³ Tarkempia, esimerkiksi sukupuolittaisia ja ikäluokittaisia, tilastollisesti päteviä jatkovertailuja yksinäisyydestä ja sen suhteesta esimerkiksi määrään, laatuun, aikaan ja menetykseen on voitu tehdä vain isoimmilla ryhmillä, esimerkiksi parisuhteeseen ja ystävyyteen liittyen. Tarkat jakaumat ja p-arvot on ilmoitettu liitteissä.

²¹⁴ Sukupuoli selittävänä tekijänä, puutos selitettävänä ja layer-muuttujana yksinäisyys suhteessa parisuhteeseen.

²¹⁵ Yli vuoden kestänyt yksinäisyys tulkitaan tässä krooniseksi.

²¹⁶ Tilanteinen yksinäisyys voi kestää, päiviä, viikkoja, kuukausiakin.

mässä yksinäisyydellä suhteessa parisuhteeseen on suuri merkitys. Keskimäisessä ikäryhmässä eli 20–24-vuotiaissa jo puolet kertoo kokevansa yksinäisyyttä liittyen parisuhteeseen ja vanhimmassa, 25–30-vuotiaiden ikäryhmässä, kolme neljäsosaa kirjoittaa yksinäisyydestään parisuhteeseen nähden. Jos ei ole vuosien yrityksen jälkeen onnistunut parisuhteen luomisessa, iän karttuessa seuraa erityisesti parisuhteeseen liittyen yhä todennäköisemmin yksinäisyyden tunnetta. Parisuhteen merkitys muuttuu iän myötä. Nuoremman ikäluokan kokeilevien ja ehkä hapuilevienkin seurusteluvaiheiden jälkeen halutaan vakiintua ja ajatellaan aiempaa useammin perheen perustamistakin:

(...) Olen yksin unelmieni kanssa. Jospa kuitenkin vielä jonain suloisena päivänä löydän sinut, omasta perheestä, kunnollisesta, hellästä, suhteellisen komeasta miehestä unelmoivan nätin, mukavan ja ennen kaikkea luotettavan naisen, joka olet ikäiseni eli 21–26-vuotias. (...) (322) 12121997.

Vakiintumis- ja perheenperustamissuunnitelmien kariutuminen tai ainakin lykkäntyminen aiheuttaa yksinäisyyttä. Useita suhteita kokenut 27-vuotias, vakituista parisuhdetta etsivä nainen kirjoittaa:

Minä kysyn puolestani miksei kunnollinen nainen kelpaa kenellekään miehelle? (...) (1109) 23042002.

Oma elämäntapakin alkaa olla niin vakiintunutta, että sen katsotaan vaikeuttavan mahdollisuuksia parisuhteen muodostamiseen. Kaksikymmentäkahdeksanvuotias nainen kirjoittaa:

(...) Tuntuu, että jossain vaiheessa putosin elämän junasta ja nyt vain tuijotan vierestä, kun vuodet vierii ohi. Kaverit muuttaa poikakavereidensa kanssa yhteen, menee naimisiin, saa lapsia...Baareista en ole sitä oikeaa löytänyt. Minulle kun koiraharrastus on enemminkin elämäntapa – se karsii juttukavereita, puhumattakaan elämänkumppanista. (...) (904) 16022001.

Kun tarkastellaan edelleen yksinäisyyttä parisuhteeseen liittyen ikäluokittain ja otetaan tarkasteluun mukaan laatu – määrä – menetys ja aika ulottuvuudet²¹⁷, havaitaan, että tutkimuksen kaikissa ikäluokissa²¹⁸ kyse on ennen muuta määrällisestä puutteesta eli puuttuvasta parisuhteesta. Nuorimpien erimielisyydet parisuhteessa liittyvät usein seksiin ja läheisyyteen. Odotukset ja todellisuus eivät aina kohtaa, kuusitoistavuotias tyttö kirjoittaa:

(...) Mie kaipaen lämmintä syliä ja kuuntelijaa, mutta tuntuu, etteivät jätkät ajattele kuin seksiä...Mie kaipaen pitkäaikaista seurustelukumppania, mutten mie ole löytänyt muita jätkiä kuin sellaisia, jotka haluavat vain yhden illan juttuja. (...) (271) 05091997.

²¹⁷ Kirjoittajalla voi esiintyä yhtä aikaa monenlaisia ominaisuuksia, esimerkiksi koettujen puutosten suhteen se voi olla menetykseen liittyvää (= menetetty hyvä ystävä) ja määrällistä (= haluaa uuden hyvän ystävän) puutosta. Tai jos kirjoittaja haluaa lisää hyviä ystäviä, koska tapaa nykyisiä hyviä ystäviä liian harvoin, niin puutos voi tällöin olla samalla sekä määrään että aikaan.

²¹⁸ Ikäluokka 15–19-vuotiaat: (15/29, 51,7 %); ikäluokka 20–24-vuotiaat: (26/43, 60,5 %); ja ikäluokka 25–30-vuotiaat (25/33, 75,8 %). Vaikka määrällinen puutos näyttäisi iän myötä kasvavan yksinäisyyttä parisuhteessa kokevien joukossa, ei ero ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,136$).

Muutama jätkä on lähiaikoina kirjoitellut suhteesta puuttuvasta hellyydestä. Minulla on sama ongelma. Olen 19-vuotias tytteli enkä mielestäni mikään ruma ankanpoikanen, joten minua harmittaa, kun jätkäkamullani oli aina kiire auton tai prätkän tai kavereiden luo, ja hellyydenosoituksia tulee vain silloin kun jätkä itse on sillä päällä. (...) (246) 18071997.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen parisuhteessa erottuvat erityisesti ero, lisäksi erottuvat koulukiusaaminen ja muuttaminen. Edelleen tarkasteltaessa tilanne- ja ympäristötekijöihin liittyvää yksinäisyyttä suhteessa parisuhteessa kokevien keskuudessa yksinäisyyden keston mukaan, havaitaan, että eroaminen liittyy tilanteiseen yksinäisyyteen kahdella kolmesta asiasta kirjoittaneella ja krooniseen yksinäisyyteen joka kolmannella asiasta kirjoittaneella. Edelleen se, että puoliso tai kumppani käyttää alkoholia liittyy siihen, että kirjoittaja uskoo olevansa yksinäinen myös tulevaisuudessa (ns. futuurinen yksinäisyys).

Kun tarkastellaan persoonapiirteitä liittyen yksinäisyyden tunteeseen parisuhteessa havaitaan, että yksinäisyyden keston suhteen tarkasteltuna huono itsetunto ja ujous liittyvät krooniseen yksinäisyyteen; ja viha, vihamielisyys syklisteen yksinäisyyteen. Viha ja vihamielisyys voivat liittyä toistuvaan, syklisteen yksinäisyyteen kahdellakin tavalla: se voi olla reaktio esimerkiksi eroon tai hylätyksi tulemiseen, mutta se voi olla samalla myös suhteen päättymisen syy.

Kirjoittajien asenne- ja motivaatiotekijöiden osalta yksinäisyyteen liittyen parisuhteeseen kytkeytyy eniten haluun löytää kumppani ja seuraavaksi eniten siihen, että ei etsimällä etsi kumppania, edelleen kirjoittajan haluun saada kumppani takaisin, odotetusti haluun saada hellyyttä ja läheisyyttä, haluun sitoutua kumppaniin, jatkuvaan suhteeseen, kirjoittajan pohdintaan mahdollisesti liian korkeista vaatimuksistaan sekä haluun saada kuuntelija, ymmärtäjä. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöitä sukupuolittain tarkasteltaessa havaitaan, että ne miehet, jotka kokevat yksinäisyyttä liittyen parisuhteeseen, haluavat suhteellisesti enemmän itselleen kumppanin kuin naiset, jotka kokivat yksinäisyyttä parisuhteeseen nähden. Kun tarkastellaan asenne- ja motivaatiotekijöitä suhteessa parisuhteeseen liittäen siihen yksinäisyyden keston tarkastelu, havaitaan, että kumppanin haluaminen liittyy erityisesti krooniseen yksinäisyyteen ja joillakin tilanteisen yksinäisyyteen. Edelleen parisuhteeseen nähden yksinäisyyttä kokevista kaksi viidestä olettaa olevansa yksinäinen myös tulevaisuudessa.

Kirjoittajan käyttäytymistekijöistä liittyy parisuhteeseen se, että ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista, vastentahtoinen yksinoleminen, eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen ja arkuus. Miehillä aloitekyvyttömyys kytkeytyy erityisesti parisuhteeseen liittyvään yksinäisyyteen, naisilla vain muutamalla. Eräs seurallisten, ulospäinsuuntautuneiden, mutta kuitenkin parisuhteen puutteesta kärsivien yksinäisten ongelma saattavat olla liian korkeat vaatimukset. Kolme kuudesta seuralliseksi itseään kuvaava kertoi samalla omastakin mielestä ehkä liian korkeista vaatimuksistaan:

Mistä te hyöväät ihmiset löydätte itsellenne miehiä? Minä en löydä mistään! Olen kohta (jo) 19 v. tyttö ja en ole ikinä seurustellut. Kuvitelkaa! Olen vaipunut jo täysin epätoivoon. En usko, että menen koskaan naimisiin. En tiedä mikä minussa on vikana. Käyn ulkona, olen seurallinen, en ole mikään hiljainen hissukka. Ehkä minulla sitten on liian korkeat vaatimukset! Olen todella

kunnianhimoinen, itsenäinen ihminen. En halua vierelleni ketään, joka ei arvosta itseään niin fyysisesti (itse rakastan urheilua) kuin henkisesti. Oman ikäiseni jätkät tuntuivat lapsellisilta ja vanhemmat liian kuvioihinsa juuttuneilta. Haluan matkustaa, nähdä maailmaa. Koska olen myös kielitaitoinen, haluan jonkun, joka arvostaa tietouttani. En myöskään halua tietyllä tavalla tasa-arvoa: haluan mieheni lellivän minua. Miesten pitää olla machoja, ei mitään nymmeröitä! Minä haluan mieheni olevan rautaisesta teräksestä tehty, itsevarma menestyjä. Minäkin pyrin siihen. Olen pehmeä, mutta tarpeen tullen ylitseni ei hypitä. Miehet tuntevat pelkäävän tällaista ihmistä. Niinköhän se on, vai mikä tässä elämässä mättää? (...) (431) 11091998.

Tarkasteltaessa käyttäytymistekijöitä liittyen yksinäisyyteen parisuhteessa, havaitaan aloitekyvyttömyyden kytkeytyvän erityisesti krooniseen yksinäisyyteen. Itkuisuus liittyy erityisesti tilanteiseen yksinäisyyteen. Se, että ei pysty olemaan oma itsensä, liittyy sykliseen yksinäisyyteen; samoin kuin se, että ei pysty sitoutumaan; kuten myös liika alkoholinkäyttö. Muiden tunteiden osalta liittyen yksinäisyyden kokemiseen parisuhteeseen nähden erottuu ahdistuneisuus ja ulkopuolisuuden tunne.

Yksinäisyys suhteessa ystäviin

Yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevat on toiseksi suurin ryhmä ja siihen kuuluu useampi kuin joka viides kirjoittaja. Yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevat ovat yksinäisiä myös suhteessa kuuntelijaan ja sukulaisiin. Yksinäisyys suhteessa ystäviin liittyy lähes täysin sosiaaliseen yksinäisyyteen²¹⁹ ja kuriositeettina kahdella kirjoittajalla emotionaaliseen yksinäisyyteen. Miehistä synteellisesti huomattavasti pienempi osa kuin naisista kertoo yksinäisyydestään suhteessa ystäviinsä eli tämän perusteella naiset ovat miehiä yksinäisempiä suhteessa ystäviin.

Yksinäisyyden keston suhteen yksinäisyys suhteessa ystäviin jakautuu suhteellisen tasaisesti tilanteiseen ja krooniseen yksinäisyyteen. Kroonisesti yksinäisiä on hieman enemmän, mutta ei tilastollisesti merkitsevästi. Yksinäisyyden kokemisessa suhteessa ystäviin on kysymys sekä määrällisestä että laadullisesta puutoksesta. Laadullisesta yksinäisyydestä suhteessa ystäviin, kertoo ystäviltänsä luottamusta toivova kirjoittaja:

(...) Jo 19 vuotta olen täällä tallannut ja tavannut erilaisia ihmisiä... saanut kavereita, vaan en yhtään ystävä! Alkaa jo syvä epätoivo iskeä, kun kerta kerralta saa "vettä niskaan" juuri kun on alkanut luottaa johonkuhun! Onko tosi ystävyyttä olemassa... ehkä, mutta itse en ole sellaista löytänyt. Ystävyys on käsittäökseni ennen kaikkea luottamusta ja rehellisyyttä.. Itse en ole kenenkään luottamusta pettänyt, päinvastoin, antanut ystävyydelle kaikkeni. Ja mitä olen saanut vastalahjaksi: valehtelua, selän takana puhumista jne. (...) (966) 11052001.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta liittyen yksinäisyyden tunteeseen suhteessa ystäviin erottuvat koulukiusaaminen, muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan sekä se, että ystävä tai ystävät ovat hylänneet. Edelleen tarkas-

²¹⁹ Yhden kirjoittajan kohdalla yksinäisyys suhteessa ystäviin liittyi emotionaaliseen yksinäisyyteen. Kyseessä on rajatapaus, jossa kirjoittaja (tyttö) ihastuu ystävänsä (poika). Lyhyen seurustelun jälkeen poika halusi erota ja palata ystävyteen, mutta alkoi kartella tyttöä. Tyttö ihmettelee mihin katosi ystävyys.

teltaessa tilanne- ja ympäristötekijöihin liittyvää yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevia yksinäisyyden keston mukaan, havaitaan, että koulukiusauksen kohdeeksi joutumiseen liittyy kaikilla asiasta kirjoittaneilla krooninen yksinäisyys; joka neljännellä kirjoittajalla muuttamiseen liittyy syklinen yksinäisyys. Persoonapiirteiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa ystäviin ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Yksinäisyyden keston suhteen havaitaan kuitenkin, että yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevilla persoonapiirteistä ujous liittyy krooniseen yksinäisyyteen. Moni yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokeva on usein myös masentunut:

(...) Olen jo sen verran selviytynyt masennuksestani, että haluaisin jo hieman luoda kontakteja ulkomaailmaan. Mutta keneen voisin näitä kontakteja luoda? Ei ihmisiä kiinnostanut masentunut ja passiivinen nuori. Kaikki haluavat vain iloisia ystäviä. (...) Olen vain henkisesti väsynyt ja yksinäinen. (...) (108) 15031996.

Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa ystäviin runsaalla kymmenesosalla liittyy haluun saada kuuntelija, ymmärtäjä ja haluun saada ystäviä. Edelleen tarkasteltaessa yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevien joukossa asenne- ja motivaatiotekijöitä lajiteltuna yksinäisyyden keston mukaan, havaitaan, että se, että haluaa ystäviä, liittyy neljällä viidestä tilanteeseen yksinäisyyteen ja vain viidennesellä krooniseen yksinäisyyteen. Tämän selitystä voi etsiä siitä, että, kuten edellä todettiin, haluun saada ystäviä liittyy myös halu saada kuuntelija. Kuuntelijaa kaivataan erityisesti erilaisiin tilanteisiin, joissa tarvitaan suhteellisen lyhytaikaista lohtua, tukea ja ymmärrystä. Toisaalta yksinäisyyden potentiaalisen kroonistumisen pelkoon viittaa se, että niistä yksinäisyyttä ystäviin kokevista, jotka haluavat kuuntelijan joka viides olettaa olevansa yksinäinen vielä tulevaisuudessakin.

Käyttäytymistekijöistä yksinäisyyteen suhteessa ystäviin erottuu suunnilleen joka kymmenellä se, että ei osaa hankkia ystäviä, eristäytyvä ja syrjään vetäytyvä käyttäytyminen, hiljaisuus, vähäpuheisuus ja vastentahtoinen yksinäisyys. Edelleen paniikkihäiriöt ja se, että ei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille, sulkeutuneisuus ja se, että kokee, ettei osaa olla ihmisten kanssa, liittyy käyttäytymistekijöiden osalta koettuun yksinäisyyteen suhteessa ystäviin.

Olen sellainen tyyppi, joka ei osaa ollenkaan tutustua ihmisiin. Siksi elämäni on aina ollut tapahtumaköyhää. Haluaisin kiihkeästi olla välitön ja joviaali "kaikkien kaveri", joka pystyy tuosta vaan heittäytymään juttusille vieraankin kanssa. Loppujen lopuksi sellaisia ihmisiä taitaa olla aika vähän. Aina, kun tapaan uuden ihmisen, ensimmäinen tunne on paniikki ja alistunut epätoivo. Tiedän jo valmiiksi, että tuttavuus jää syntymättä. Paniikki johtuu siitä, etten tiedä, mitä puhuisin. Mistä ihmiset keskustelevat keskenään?! En keksi mitään puhuttavaa vieraalle ihmiselle. Koko elämäni ajan on ollut näin: menin minne tahansa - kouluun tai töihin - kaikki tutustuvat heti toisiinsa jollain maagisella konstilla. Tuo konsti on minulle näkymätön, ja jään aina ulkopuolelle. Muut ihmiset ovat kuin kielletty herkku, jota himoitsen niin, että ahmin kirjealustoja ja chatteja. Näinkö elämä valuu hukkaan, kun en saa kontaktia kehenkään? Sääli moista tuhlausta, kun en kuitenkaan ole mitenkään "outo", neuroottinen, en edes lihava tai ruma. Onko olemassa muita, jotka ovat yksinäisiä vain, koska eivät keksi mitään puhuttavaa kellekään? (697) 11012000.

Tarkasteltaessa käyttäytymistekijöitä yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevien joukossa havaitaan, että arkuuden tunne on miehillä yleisempää kuin naisilla.

Miehet kärsivät naisia useammin paniikkihäiriöistä. Myös jännittäminen oli miesten ominaisuus, naisista kukaan ei koe sitä tässä yhteydessä.

Edelleen tarkasteltaessa yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokevien joukossa kokevien käyttäytymistekijöitä yksinäisyyden keston mukaan, havaitaan, että aloitetyvyttömyys ja se, ettei osaa olla ihmisten kanssa jännittäminen, seurallisuus, sosiaalisuus sekä se, että ei osaa uskoutua ja se, että ei osaa hankkia ystäviä liittyvät sykliseen yksinäisyyteen. Se, että viettää paljon aikaa yksin, liittyy krooniseen yksinäisyyteen. Yksinäisyyteen suhteessa ystäviin, liittyy muista tunteista erityisesti ahdistuneisuuden tunne, väsyneisyyden, uupumuksen tunne, itseinhon tai itsevihan tunne ja häpeän tunne.

Yksinäisyys suhteessa muihin ihmisiin

Yksinäisyyttä suhteessa muihin ihmisiin kokevia on viidestoistaosa. He ovat yksinäisiä myös suhteessa minuuteen, arvoihin ja elämän tarkoitukseen. Tilastollisesti tarkastellen yksinäisyydessä suhteessa muihin ihmisiin on kysymys sekä määrällisestä että ennen kaikkea laadullisen puutoksen kokemisesta:

Niin kauan kun ihminen etsii itsensä ulkopuolelta apua, tukea, turvaa tai rakkautta, hän pettyy. Muut ihmiset pettävät, ennemmin tai myöhemmin. Muodollinen uskonto ohjaa meitä ulkoapäin. Mistä sitten löytää avun, turvan ja rakkauden? Omasta sisimmästään. Kun ihminen oppii tuntemaan ja hyväksymään itsensä, ei mikään ulkopuolinen asia tai toinen ihminen voi loukata tai alistaa. Itsensä tunteminen on avain menestykseen, mielenrauhaan ja laadukkaaseen elämään. (...) (353) 24021998.

Yksinäisyys suhteessa muihin ihmisiin liittyy yksinäisyyden tyypeistä ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen, lisäksi se liittyy emotionaaliseen, normatiiviseen, kosmiseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen. Yksinäisyys suhteessa muihin ihmisiin on useimmiten kestoiltaan kroonista. Vain toisinaan se on kestoiltaan tilanteista tai tilapäistä. Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa muihin ihmisiin erottuu se, että muilla on ennakkoluuloja kirjoittajaa kohtaan, joku tai jotkut halveksivat ja ulkonäköä arvostellaan. Yksinäisyyttä suhteessa muihin ihmisiin kokeviin ei liity tilastollisesti merkitsevästi mikään persoonapiirre. Sen sijaan yksinäisyyden keston suhteen havaitaan, että yksinäisyyttä suhteessa muihin ihmisiin kokevilla ujous liittyy tilanteiseen yksinäisyyteen. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa muihin ihmisiin liittyy siihen, että kirjoittaja luo, ylläpitää identiteettiään.

Edelleen tarkasteltaessa asenne- ja motiivitekijöitä yksinäisyyttä suhteessa muihin ihmisiin kokevien keskuudessa yksinäisyyden keston mukaan, havaitaan, että tilapäinen yksinäisyys liittyy itsensä etsimiseen, identiteetin ylläpitoon, tilanteinen yksinäisyys liittyy haluun olla vertaisten kanssa. Tarkasteltaessa käyttäytymistekijöitä yksinäisyyttä muihin ihmisiin kokevien joukossa havaitaan, että joka kuudennella siihen liittyy eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen, noin joka kymmenellä arkuus tai se, että ei tiedä missä voisi tutustua muihin ihmisiin, jännittäminen, jännittyneisyys ja varuillaan olo. Käyttäytymistekijöitä yksinäisyyttä muihin ihmisiin kokevista se, että ei tiedä missä voisi tutustua uusiin ihmisiin liittyy yksinäisyyden keston suhteen erityisesti tilanteiseen

yksinäisyyteen, itsenäisyys liittyy tilapäiseen yksinäisyyteen. Yksinäisyyteen suhteessa muihin ihmisiin liittyy muista tunteista erityisesti ulkopuolisuuden tunne, eksyneisyyden tunne, erilaisuuden tunne, apaattisuuden tunne, hurmos, hyvänolon tunne²²⁰; päämäärättömyyden tunne, sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko, todellisuudesta irtaantumisen tunne, turhuuden tunne, yhteiskuntaan ja yhteisöön kelpaamattomuuden tunne. Yksinäisyyttä suhteessa muihin ihmiseen kokevasta on seuraava parikymppinen kirjoittaja erityisen hyvä esimerkki:

Elämäni näyttää ulkoapäin olevan kondiksessa – vaan ei ole. Olen henkisesti hajalla. Tunnen olevani eksynyt, väsynyt ja turvaton. Jo lapsena olin apaattinen, syytä en tiedä. Minulla on paljon kirjekamuja ja muutama hyvä ystävä, mutta mä olen yksinäinen. Kun kävelen kaupungilla, tuntuisi että ympärilläni on jonkinlainen suojakalvo, joka estää muita tulemasta liian lähelle. Olen sen vanki. Maailma on minulle vieras, enkä tunne itseänikään... Talviöinä katson tähtitaivasta, ihan kuin siellä olisi minun paikkani. Usein mietin maailmankaikkeutta, maapallon pelastamisen eri vaihtoehtoja ja myös elämän tarkoitusta... Tunnen olevani outo ja erilainen kuin muut nuoret. Minusta tuntuu, että minulla on jokin tehtävä elämäni aikana - en tiedä mikä... Tiedän sen, että jos ihmiset eivät lakkaa ajattelemasta muuta kuin rikkauksiaan ja valtaansa, niin maapallo tuhoutuu. Se saa minut pelkäämään. Yritän iloita kesästä ja sen tuomista kukista ja auringosta. Olo on niin kertakaikkisen tyhjä, ja tuntuu ettei kukaan ymmärrä. (...) (1) 07061994.

Yksinäisyys suhteessa kuuntelijaan

Yksinäisyys suhteessa kuuntelijaan liittyy ihmisen tarpeeseen puhua ja kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan toisen kanssa. Yksinäisyys suhteessa kuuntelijaan erottuu siinä suhteessa, että tämä ulottuvuus tuo osaltaan esiin kuuntelijan suuren merkityksen yksinäisyyden kokemisessa. Kyse on yksinäisyystutkimuksessa yleisesti tärkeäksi mielletystä yksinäisyyden kokemisen osatekijästä eli muille uskoutumisen tarpeesta. Jos ei syystä tai toisesta tule kuulluksi, seuraa yksinäisyyden tunne. Yksinäisyyttä suhteessa kuuntelijaan kokee kirjoittajista noin joka viidestoista. Viisi kuudesosaa yksinäisyyttä suhteessa kuuntelijaan kokevista on sosiaalisesti yksinäisiä. Emotionaalinen yksinäisyys liittyy yksinäisyyteen suhteessa kuuntelijaan huomattavasti harvemmin. Emotionaalisesti yksinäisistä vain yksi kuudesosaa kokee yksinäisyyttä suhteessa kuuntelijaan.

Miten vaikeaksi voi muodostua kertoa jotakin, mikä liittyy itseen: tunteita, ajatuksia, tekemisiä, toiveita. Miten helpottavalta tuntuisi, kun uskaltaisi luottaa ja puhua jollekin, eikä vain pyöritellä asioita omassa mielessä. (...) (511) 12021999.

Kuuntelijan puute on yhteydessä erityisesti parisuhteeseen ja ystävien, mutta myös vanhempien, parhaan ystävän ja sukulaisten suhteen koettuun yksinäisyyteen. Ne, jotka kokevat yksinäisyyttä suhteessa kuuntelijaan, kokevat sen usein laadullisena puutoksena eli kuuntelija ei keskity toivotulla tavalla tai ei ole muuten sopiva. Kuuntelijan puute on lähes yhtä usein myös määrällistä puutosta eli että kuuntelijaa ei ole ollut ollenkaan. Tästä kirjoittaa kahdeksantoista-vuotias nainen:

²²⁰ Myönteiset tunteet, kuten hurmos ja hyvänolon tunne liittyvät tanssimiseen, tilanteeseen, jossa kirjoittaja kokee olevansa yksin, vaikka ympärillä on ihmisiä. Hän haluaa olla ihmisten keskellä, mutta kokee samalla itsenäisyyttä ja vapautta.

(...) Mulla ois paljon ajatuksia joita tahtoisin jakaa hyvän ystävän kanssa. Se auttais mua pitämään jonkinlaista sosiaalista tuntumaa elämään. (...) (1341) 3062004.

Myös yhdeksäntoistavuotias nainen kaipaa kuuntelijaa:

(...) Olisin antanut niin paljon edes yhdestä hyvästä kaverista, jonka kanssa olisin voinut puhua. (...) (219) 06051997.

Laadullisesta puutoksesta kertoo, se, että tarpeeksi luotettavaa kuuntelijaa ei aina uskota tavallisista ystävistä löytyvän:

(...) Löytyyhän niitä kavereita, mutta se on melkein yhtä tyhjän kanssa, jos heidän kanssaan ei voi jakaa sisimpiä mietteitään ilman, että pelkää kohta kaikkien tietävän kaikki, tai ainakin kaverin ja sen kaverin jne. (...) (1319) 12032004.

Emotionaalisesti yksinäinen kirjoittaja kärsii, koska omat vanhemmat eivät kuuntele häntä (laadullinen puutos):

(...) Alan olla henkisesti väsynyt taistelemaan, kun omat vanhempani eivät kuuntele minua. Kaipaan jonkun kohtalotoverin mielipidettä. (...) (1342) 03072004.

Muille uskoutuminen liittyy siis ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisesti yksinäinen kuusitoistavuotias tyttö kaipaa kuuntelijaa (määrällinen puutos ja laadullinen puutos):

(...) Kaipaan ystäviä, joille voisi puhua. Mutta minulla ei ole ystäviä muualla kuin koulussa, ja heille ei voi puhua mitään, koska koulussa sana kiertää. (...) (53) 28041995.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa kuuntelijaan erottuvat koulukiusaaminen, vanhempien liika alkoholinkäyttö ja se, että kirjoittaja on kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta.

(...) Vanhempien alkoholisoituminen ja siitä seurannut perheväkivalta sai minut eristäytymään ja unohdin ystäväni. Vuoden päästä mukaan tuli koulukiusaaminen. Koulun jälkeen lisää yksinäisyyttä, olin kuin unessa. Sitä kesti kauan. Nyt moni asia on normalisoitunut. Suhteet vanhempiini ovat paremmat. Tunnen oloni paremmaksi ja olen hakeutunut enemmän ihmisten ilmoille. Olen onnistunut hankkimaan muutaman kaverin. En ole puhunut näistä vaikeista asioista kenellekään, mutta haluaisin, että olisi joku, joka tietäisi tämän kaiken, eikä minun tarvitsisi hävetä sitä, että elämä on joskus ollut kamalaa. Silloin kun eristäydyin, tuntui siltä, että kaikilla muilla meni hyvin. Nyt tiedän, että kaikilla on hyvät ja huonot aikansa. (294) 28101997.

Persoonapiirteiden osalta yksinäisyyden kokemiseen suhteessa kuuntelijaan erottuvat masentuneisuus ja huono itsetunto. Sen sijaan kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa kuuntelijaan liittyy haluun löytää kuuntelija tai ymmärtäjä, useammalla kuin joka kymmenellä haluun löytää ystäviä ja hieman harvemmillä haluun löytää kumppani. Käyttäytymistekijöiden osalta eristäytyvä ja syrjään vetäytyvä käyttäytyminen sekä itkuisuus liittyvät yksinäisyyteen suhteessa kuuntelijaan. Myös se, että ei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille ja pahalla päällä oleminen tai helposti suuttuminen,

liittyvät käyttäytymistekijöistä kuuntelijan suhteen koettuun yksinäisyyteen. Se, että ei osaa tai kykene uskoutumaan tai avautumaan, on naisten ongelma²²¹ ja aiheuttaa yksinäisyyttä suhteessa. Luottamuksen menetys estää seuraavaa kirjoittajaa uskoutumasta kavereilleen:

(...) Onko meille jokaiselle tarkoitettu joku jonka kanssa jaetaan ilot ja surut? Onko siis jokaiselle tarkoitettu joku ystäväksi, vai onko toisten kohtalo kulkea yksin melkein koko elämänsä, kokematta todellista ystävyden tunnetta? Mä olen itse saanut kulkea tähän asti ilman, että kulkuuni olisi kukaan ollut vaikuttamassa. Löytyyhän niitä kavereita, mutta se on melkein yhtä tyhjää kanssa, jos heidän kanssaan ei voi jakaa sisimpiä mietteitään ilman, että pelkää kohta kaikkien tietävän kaikki, tai ainakin kaverin ja sen kaverin jne. En luota enää ihmisiin, luottamus on hävinnyt. En uskalla avata sisäistä minääni enää kenellekään. Jokin aika sitten vielä innoituin varafrendinä olemisesta niin, että kerkesin kertoa paljon omia juttujani, ennen kuin havahtuin todellisuuteen. Nytkin olen oppinut pitämään suuni kiinni ja mietteet ominani. Tällä tavoin olen varmaan jo ajanut pois läheltäni ihmisiä, jotka ovat olleet läheisiä. En vain jaksa elää alituisessa epävarmuudessa siitä, että kertooko nyt tämä ihminen asioistani jollekin jolle ne eivät kuulu. Onhan minua kuitenkin siunattu ihanalla isolla veljellä, joka ei taida ajatella minusta samoin. Hänelle ei tosin voi puhua kuin autoista ja tietokoneista. Meillä on ikäeroa viitisen vuotta, mutta ennemmin puhun hänen kanssaan niistäkin asioista, kuin pelon vallassa vuodatetuista tunteista. (...) (1319) 12032004.

Muista tunteista yksinäisyyteen suhteessa kuuntelijaan liittyy tuskan tunne tai tuskaisuus, ahdistuneisuus, onneton ja surkea olo, pelon tunne, rikkinäisyyden tunne, sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko sekä syrjäytyneisyyden tunne.

Yksinäisyys suhteessa parhaaseen ystävään

Yksinäisyyttä suhteessa parhaaseen ystävään kokee noin joka kahdeskymmenes kirjoittaja. He kokevat toisinaan yksinäisyyttä myös suhteessa kuuntelijaan. Yksinäisyydessä suhteessa parhaaseen ystävään eivät erotu tilastollisesti toisistaan merkittävästi määrällinen, laadullinen, aikaan tai menetykseen liittyvä puutos. Määrällisestä puutoksesta eli ystävien puutteesta kärsivä, kroonisesti yksinäinen koulukiusattu kirjoittaa:

(...) todellisia kavereita, joille voisi vapaasti puhua asioista, ei ole. (...) (1288) 14102003.

Yksinäisyydessä suhteessa parhaaseen ystävään on kyse ennen kaikkea sosiaalisesta yksinäisyydestä. Yhdeksän kymmenestä yksinäisyyttä parhaaseen ystävään kokevasta koki sosiaalista yksinäisyyttä. Ystävän puutteesta kärsii esimerkiksi kaksikymmentävuotias sosiaalisesti yksinäinen nainen:

(...) olen alkanut tuntea itseni yksinäiseksi, kun sitä sielunsisko ei löydy. (...) Onhan minullakin poikakaveri, mutta hän ei täytä ystävään tyhjää paikkaa. (...) En tiedä, mistä voisin löytää itselleni ystävään. (...) (880) 15122000.

Noin joka kymmenen kirjoittajan kohdalla yksinäisyys suhteessa parhaaseen ystävään on tyypiltään emotionaalista. Ikäluokittaisessa tarkastelussa yksinäisyys suhteessa parhaaseen ystävään on suurinta nuorimman ikäryhmän 15-19-vuotiaat, heistä joka kuudennen kohdalla. Seuraavaksi vanhemmasta ikäryh-

²²¹ Tai voidaan sanoa varovaisemmin, että kaikki tästä ongelmasta kirjoittaneet olivat naisia.

mästä, 20–24-vuotiaat, enää yksi seitsemästätoista ja vanhimmasta ikäryhmästä ei enää kukaan kirjoita parhaaseen ystävään liittyvästä yksinäisyydestä. Tämä kuvaa selvästi nuorimman ikäryhmän osalta vertaisten merkitystä ja heidän tärkeää osuutta yksinäisyyden kokemisessa. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Furmanin ja Buhrmesterin (1992) tutkimuksessa²²² siinä mielessä, että heidän tutkimuksessaan noin viisitoistavuotiailla parhaan ystävän merkitys koettuna tuen antajana on suurimmillaan ja sen merkitys vähenee tämän jälkeen, kun seurustelusuhteet kasvattavat merkitystään koetun tuen antajana. Omassa tutkimuksessani parhaan ystävän osalta ei tosin ole mahdollista tarkastella, onko kyseessä nimenomaan samaa sukupuolta oleva ystävä, mutta todennäköisintä lienee, että paras ystävä 15–19-vuotiaiden ikäryhmässä on samaa sukupuolta.

Ikäluokittain tarkemmin verrattaessa havaitaan, että nuorimmassa ikäryhmässä laadullinen yksinäisyys suhteessa parhaisiin ystäviin on selvästi vähäisintä kun taas ikäryhmässä 20–25-vuotiaat tutkittavat ovat suhteellisesti eniten laadullisesti tyytymättömiä parhaaseen ystäväänsä. Tämä voi johtua siitä, että tässä ikäryhmässä alkavat vakavammat, pidempiaikaiset seurustelusuhteet, jotka voivat viedä ajan parhaalta ystävältä. Tällöin varsinkin seurustelematon jää helposti kokemaan yksinäisyyttä suhteessa parhaaseen ystäväänsä, jolla ei enää riitä aikaa ystävyydelle niin kuin ennen, kuten kahdeksantoistavuotias nainen kirjoittaa:

(...) Käyn koiran kanssa lenkillä ja rakastan yksinäisiä sielunvaelluksiani metsässä. (...) Ennen tuo kaikki riitti minulle...Nyt on jo lukiokin loppunut ja ystävät näyttävät loppuneen sen mukana. Paras ystäväni löysi elämänsä miehen ja unohti seitsemän vuoden tiiviin ystävytemme saman tien. (...) (65) 06061995.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa parhaaseen ystävään erottuu se, että on kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta sekä vanhempien liika alkoholinkäyttö. Tämä liittyy ennen kaikkea siihen, että kirjoittaja haluaisi parhaasta ystävästä tukea, koska ei ole sitä vanhemmiltaan tai puolisoiltaan saanut. Seuraava kirjoitus on myös esimerkki siitä, että kirjoittaja pyrkii käsittelemään menneisyyden ongelmia ja osana sitä prosessia haluaisi kokemuksilleen kuuntelijan ja ymmärtäjän:

(...) Vanhempien alkoholisoituminen ja siitä seurannut perheväkivalta sai minut eristäytymään ja unohdin ystäväni. Vuoden päästä mukaan tuli koulukiusaaminen. Koulun jälkeen lisää yksinäisyyttä, olin kuin unessa. Sitä kesti kauan. Nyt moni asia on normalisoitunut. Suhteet vanhempiini ovat paremmat. Tunnen oloni paremmaksi ja olen hakeutunut enemmän ihmisten ilmoille. Olen onnistunut hankkimaan muutaman kaverin. En ole puhunut näistä

²²² Esimerkiksi minuuden vahvistaminen ja selventäminen, "self-clarification", muille uskoutumalla on yhteydessä identiteettityöhön ja samalla eksistentiaaliseen yksinäisyyteen. Tutkittavat oli jaettu neljään ikäryhmään, ja ikähaitari oli kymmenvuotiaista parikymmppiisiin. Tutkimuksessa tutkittiin mm. eri-ikäisten kokemaa tuen saantia suhteessa vanhempien, ikätovereihin ja seurustelukumppaneihin. Tulosten mukaan ikävuosien myötä koettu tuen saanti suhteessa vanhempiin väheni ja samalla se lisääntyi suhteessa saman sukupuolen ystäviin ja vanhimmassa ikäryhmässä seurustelukumppaneihin.

vaikeista asioista kenellekään, mutta haluaisin, että olisi joku, joka tietäisi tämän kaiken, eikä minun tarvitsisi hävetä sitä, että elämä on joskus ollut kamalaa. (...) (294) 28101997.

Persoonapiirteiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa parhaaseen ystävään ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään piirre. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa parhaaseen ystävään liittyy lähes joka viidennellä asiasta kirjoittavalla haluun löytää kuuntelija, ymmärtäjä, haluun löytää ystäviä ja joillakin siihen, että heillä ei ole kiirettä sitoutua ja että haluaa kumppanin. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyyteen suhteessa parhaaseen ystävään erottuu itkuisuus enemmän kuin joka viidennen kohdalla, samoin eristäytyminen tai syrjäänvetäytyminen. Lisäksi erottuu se, että on hylännyt ystävänsä. Muiden tunteiden osalta yksinäisyyteen suhteessa parhaaseen ystävään tulee esiin väsyneisyyden, uupumuksen tunne, alemmuuden tunne, itseinhon, itsevihän tunne, kateellisuus sekä syrjäytyneisyyden tunne.

Yksinäisyys suhteessa vertaisiin

Yksinäisyyttä suhteessa vertaisiin kokee joka kahdeksastoista kirjoittaja. Yksinäisyys suhteessa vertaisiin liittyy yksinäisyyden tyypeistä ennen kaikkea, viidellä kuudesta, sosiaaliseen yksinäisyyteen sekä jonkin verran emotionaaliseen yksinäisyyteen. Yksinäisyydestään suhteessa vertaisiin kirjoittavat naiset huomattavasti useammin kuin miehet eli naiset ovat suhteessa vertaisiin yksinäisempiä kuin miehet. Kestoltaan yksinäisyys suhteessa vertaisiin on selvästi useimmiten kroonista. Yksinäisyyden kokemisessa suhteessa vertaisiin on usein kysymys laadullisen puutoksen kokemisesta eli tyytymättömyyteen olemassa oleviin vertaisiin, esimerkiksi heidän suhtautumiseensa tai käytökseensä. Tässäkin ryhmässä koulukiusatut erottuvat: kaksi viidestä kaikista yksinäisyyttä suhteessa vertaisiin kokevista on ollut tai on koulukiusattuja:

(...) koulussa tytöt kiusasivat, enkä koskaan tuntenut sopivani joukkoon. (...) Masentaa, kun ei ole oikeita ystäviä. (...) (648) 26101999.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa vertaisiin erottuu erityisen selvästi koulukiusaaminen. Lisäksi erottuu erikseen se, että kirjoittaja on tullut arvostelluksi ulkonäkönsä vuoksi²²³. Persoonapiirteiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa vertaisiin erottuvat huono itsetunto ja masentuneisuus. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöiden osalta yksinäisyys suhteessa vertaisiin liittyy luonnollisesti haluun olla vertaisten kanssa, hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen ja haluun löytää kumppani. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyyteen suhteessa vertaisiin liittyy arkuus ja hiljaisuus, vähäpuheisuus. Yksinäisyyteen suhteessa vertaisiin liittyy muista tunteista väsyneisyyden, uupumuksen tunne, alemmuuden tunne, apaattisuuden tunne, eksyneisyyden tunne, erilaisuuden tunne, häpeän tunne, kostonhimo, levottomuuden tunne, rikkiinäisyyden tunne sekä syrjäytyneisyyden tunne.

²²³ Se, että tulee haukuttuksi ulkonäkönsä vuoksi, on sekin kiusaamista, mutta se on tässä tutkimuksessa kuitenkin koodattu erilliseksi muuttujaksi.

Yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin

Yksinäisyyttä suhteessa omiin vanhempiin kokee noin joka kahdeskymmenes kirjoittaja. He kokevat yksinäisyyttä myös suhteessa kuuntelijaan. Yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin on useimmiten laadullista, niin kuin arvata saattaa (useimpien vanhemmat eivät ole eronneet tai kuolleet). Yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin on kestoltaan erityisen usein kroonista, eli neljellä viidestä kirjoittajasta. Huomattava on, että yksinäisyyden kokemisessa suhteessa omiin vanhempiin ei ole eroja tarkasteltaessa yksinäisiä kirjoittajia ikäluokittain. Olisi voinut olettaa, että yksinäisyyttä suhteessa omiin vanhempiin olisi koettu josakin itsenäistymisen vaiheessa. Tulosten suhteen olisi siis ollut odotettavissa, että nuorimmalla ikäryhmällä 15–19-vuotiaat, yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin olisi ollut suurempaa kuin vanhemmilla ikäryhmillä (ks. esimerkiksi Aalberg 1991; Goossens & Marcoen 1999). Goossens ja Marcoen (1991) tutkivat nuoren aikuistumiseen liittyvää identiteettiä prosessia ja vertaavat kehitystä yksinäisyyden kokemisen kautta sekä suhteessa omiin vanhempiin, että suhteessa ystäviin. He toteavat tutkimuksessaan, että ne nuoret, jotka ovat onnistuneet identiteettityössänsä ja vanhemmistaan irtautumisessa, kokevat suurempaa yksinäisyyttä vanhempiinsa kuin ne nuoret, jotka ovat epäonnistuneet tai myöhässä identiteettinsä kehityksessä. Nämä nuoret kokevat suurempaa yksinäisyyttä suhteessa ystäviinsä.²²⁴ Omassa tutkimuksessani 15–19-vuotiaat kokivat vanhempia ikäluokkia suurempaa yksinäisyyttä suhteessa parhaaseen ystäväänsä. Myös turkkilaisia yhdeksäsluokkalaisia koskeneessa tutkimuksessa (Uruk et al. 2003) yksinäisyys suhteessa ikätovereihin oli selvästi, kaksi kertaa, suurempaa kuin omien vanhempien suhteen koettu yksinäisyys. Osaltaan tämän tuloksen selittää se, että turkkilaisessa yhteiskunnassa perheen toteutunut vaikutus nuoren turvallisuuden tunteen ja identiteetin kehitykselle lienee edelleen suurempi kuin useimmissa nykyisissä länsieurooppalaisissa maissa. Myös Goswickin ja Jonesin (1982) tutkimuksessa ylä-asteikäisten nuorten koettu yksinäisyys liittyi ennen kaikkea yksinäisyyteen suhteessa ikätovereihin. Goosenin ja Marcoenin em. tutkimuksen johtopäätösten perusteella kyse olisi tällöin myöhästyneestä identiteettikehityksestä. Huomattava kuitenkin on, että Goosenin ja Marcoenin tutkimuksessa tutkittava ikäluokka oli nuorempi ja laajempi, 10–17-vuotiaat, kuin tässä tutkimuksessa. Lisäksi omassa tutkimuksessani ikäluokkia yksinäisyyden suhteen erottavana tekijänä oli suhde parhaaseen ystävään eikä yksinäisyys suhteessa ystäviin tai kavereihin.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa omiin vanhempiin erottuu erityisesti vanhempien antama huono malli, joka vaikeuttaa edelleen ihmissuhteiden solmimista tai ylläpitoa, koulukiusaaminen, vanhempien liika alkoholinkäyttö ja se, että on kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta. Persoonapiirteiden

²²⁴ Ajatuksen taustalla on nuoren kehitysprosessin osana tapahtuva irtautuminen vanhemmista ja tämän suhteen osittainen korvautuminen ikätovereilla. Kun vanhemmista irtautuminen olisi tapahtunut ja tämä suhde olisi korvautunut ystävyys-suhteilla, jäljelle jäisi aiempaa suurempi yksinäisyyden tunne suhteessa vanhempiin.

osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa omiin vanhempiin erottuu erityisesti masentuneisuus. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa omiin vanhempiin liittyy se, että kirjoittaja ei halua perustaa omaa perhettä. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin näkyy erityisesti paniikkihäiriönä ja siinä, että ei osaa hankkia ystäviä, kiltteytenä, tunteiden piilottamisena, liikana alkoholinkäyttönä ja läheisriippuvuutena.

Yksinäisyyteen suhteessa omiin vanhempiin liittyy muista tunteista erityisesti tuskan tunne, tuskaisuus, pelon tunne, onneton, surkea olo, epävarmuuden tunne, itseinho tai itsevihän tunne, kyynisyyden tunne, lohduttomuuden tunne, merkityksettömyyden tunne, sekoamisen tai hulluksi tulemisen pelko, tunteiden katoaminen ja turvattomuuden tunne. Kobakin ja Sceeryn tutkimuksessa (1988) vihamielinen yksinäisyys liittyi laiminlyötyihin lapsuuden kiintymyssuhteisiin. Omassa aineistossani yksinäisyyttä suhteessa omiin vanhempiin kokevilla viha kääntyi enemmänkin itsevihaksi ja -inhoksi. Omien vanhempien kielteinen käytös vaikuttaa lapsiin hyvin syvästi. Se vaikeuttaa myöhemminkin kykyä luottaa toisiin ihmisiin ja solmia ihmissuhteita. Yksinäisyyttä suhteessa omiin vanhempiin kuvaa hyvin seuraava kertomus, jossa vihan tunne kohdistuu myös isään:

Olen 24-vuotias nainen, enkä ole koskaan seurustellut. No, en varmaan ole ainut, mutta mä pelkään etten taustani vuoksi koskaan edes kykene parisuhteeseen. Lapsuuden kodissani ei paljon kehuja, kannustamista tai rakkautta jaeltu. Isäni oli sairaalloisen mustasukkainen äidistä, eikä antanut äidin jakaa rakkauttaan meille lapsille, ei ainakaan tarpeeksi... Isä loukkasi minua usein, melkein päivittäin ja häpäisi minut myös vieraitten silmissä. Vihasin isää ja vihaan edelleen. Hän ei koskaan ole pyytänyt anteeksi pahoja sanojaan tai tekojaan. Isällä ei ollut minkäänlaista kykyä eläytyä toisen asemaan tai tunteisiin. Usein lähdinkin metsään itkemään, kun hän oli loukannut minua. Turhaan odotin, että joku olisi tullut lohduttamaan minua. Tunsin itseni totaalisen yksinäiseksi ja hylätyksi, en kuulunut kellekään, eikä kukaan välittänyt tuskastani. Mä voisin kirjoittaa kirjan onnettomasta lapsuudestani, mutta pääpointtini on se, että en pysty/uskalla luottaa miehiin. Tiedän, että kaikki miehet eivät ole isäni kaltaisia, mutta en uskalla päästää ketään lähelleni näkemään kuinka surullinen pohjimmitani olen. Tuntuu, että kaikki etsivät iloista, reipasta ja sosiaalista tyttöystävää. Entä jos on ujo, surullinen ja yksinäinen? Aina kun yritän jotain seurustelutapaista, olen hermoraunio, koska mua pelottaa niin hirveästi. Mahani on viikkotolkulla kuralla, ruoka ei maistu, elämänilo on poissa ja kaikki tuntuu toivottomalta. Miten voin selittää tuota kenellekään miehelle? Kaikki muutkin asiat, jotka eivät ole etukäteen suunniteltavissa ja mun kontrolloitavissa, aiheuttavat aivan vastaavanlaiset oireet. On todella vaikeaa hakea mm. työpaikkaa, kun pelottaa ja itsetunto on nollassa. Kaiken kaikkiaan musta tuntuu edelleen samalta kuin yli kymmenen vuotta sitten eli masentuneelta, tyhjältä ja toivottomalta. Koska mulla ei ollut tukea silloin, mun on vaikea ottaa tukea vastaan nytäkään. Tuntuu, etten osaa rakastaa enää ketään, eikä kukaan kosketa minua. (1327) 13042004.

Yksinäisyys suhteessa minuuteen

Yksinäisyyttä suhteessa minuuteen kokee kymmenisen kirjoittajaa. He olivat yksinäisiä myös suhteessa arvoihin, elämän tarkoitukseen ja korkeampiin voimiin. Perheellinen mies kertoo identiteettinsä pohdinnasta:

Mistä me tulemme? Minne me menemme? Mikä on elämän tarkoitus? Onko Jumalaa olemassa? Miksi olen tällainen? Miksi joku toinen on sellainen? Miksi minä olen yksin? Mitä on rakkaus? Miksi ihmiset/yhteiskuntamme voi pahoin? Miksi minulla on tyhjä olo sisällä...? Suuria kysymyksiä, löytyisipä edes pieniä vastauksia! Esittämiäni kysymyksiä on varmasti jokainen

*miettinyt joskus. Taannoin joku kirjoitti saaneensa apua ujouteensa Tommy Hellstenin kirjoista. Niistä sain itsekin apua mm. esittämiini kysymyksiin. Minulla on "ulkoisesti" kaikki hyvin: on ihana perhe, oma talo, hyvä työpaikka jossa viihdyn... Kuitenkin on tyhjä olo, mikään ei "sytytä". Esim. lapseni nauraa 350 kertaa päivässä, vaimoni 100 kertaa, minä ehkä ker-
ran...Tahtoisin iloita arjesta, joten lähdin "matkalle" jolle Tommyn kirjat kutsuivat. Ei etsimään vastauksia, vaan lisää kysymyksiä. Sillä vastaukset ovat tylsiä ja lopullisia, mutta kysymykset laittavat miettimään ja liikkeelle. Tällä "matkalla" olen vieläkin, ja toivon etten pääse koskaan "perille". (...) (1173) 20092002.*

Yksinäisyys suhteessa minuuteen liittyy yksinäisyyden tyypeistä erityisesti eksistentiaaliseen, kosmiseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen. Yksinäisyys suhteessa minuuteen on kestoltaan ennen kaikkea kroonista, mutta joskus myös tilapäistä²²⁵. Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa minuuteen erottuu se, että muilla on ennakkoluuloja kirjoittajaa kohtaan. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa minuuteen liittyy siihen, että kirjoittaja luo ja ylläpitää identiteettiään. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyyden kokemisessa suhteessa minuuteen ei mikään erotu tilastollisesti merkitsevästi.

Muiden tunteiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa minuuteen erottuu erilaisuuden tunne, tyhjyyden tunne, apaattisuuden tunne, elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne, ekyseisyyden tunne, hurmos, hyvänolon tunne, päämäärättömyyden tunne, todellisuudesta irtaantumisen tunne, turhuuden tunne, turvattomuuden tunne, tylsistymisen tunne, umpikujassa olemisen tunne ja yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne.

Yksinäisyys suhteessa elämän tarkoitukseen

Yksinäisyyttä suhteessa elämän tarkoitukseen kokee yksitoista kirjoittajaa. He ovat yksinäisiä myös suhteessa korkeampiin voimiin, minuuteen ja muihin ihmisiin. Yksinäisyys suhteessa elämän tarkoitukseen liittyy yksinäisyyden tyypeistä kosmiseen, eksistentiaaliseen, emotionaaliseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä suhteessa elämän tarkoitukseen kokevista yli kolmanneksella liittyy oletus, että kirjoittaja kokee yksinäisyyttä tulevaisuudessa²²⁶. Yhdellä viidestä yksinäisyys on kestoltaan syklistä.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa elämän tarkoitukseen liittyi se, että asuu syrjässä. Persoonatekijöiden osalta yksinäisyyteen suhteessa elämän tarkoitukseen ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyyteen suhteessa elämän tarkoitukseen ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa elämän tarkoitukseen ei mikään erotu tilastollisesti merkitsevästi.

Yksinäisyyden tunteeseen suhteessa elämän tarkoitukseen liittyy muista tunteista erityisesti tyhjyyden tunne, elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne, elämän hukkaan menemisen tunne, epäonnistumisen tunne, itseinhon

²²⁵ Liittyy ohimenevään hetkeen, myönteiseen tietoisuuteen omasta itsestä muista erillisenä, tanssin aikana muiden ihmisten keskellä.

²²⁶ Ns. futuurinen yksinäisyys.

tunne, merkityksettömyyden tunne, pahan olon tai mielen tunne, sekoamisen tai hulluksi tulemisen pelko, syyllisyyden tunne ja turhuuden tunne. Seuraava teksti kuvaa monipuolisesti yksinäisyyttä elämän tarkoitukseen kokevan kirjoittajan pohdintaa:

Kaikki tuntuu tyhjältä. Opiskelua, työntekoa, rahan ansaitsemista. Epätoivoista tai vähemmän epätoivoista yritystä tulla toimeen tienesteillään. Siinäkö elämän tarkoitus? Päivät valuvat käsistä merkityksettöminä. Olenko masentunut? Tähän mennessä olen pystynyt hoitamaan arkiset rutiinit, enkä ole jäänyt sängynpohjalle. Ulospäin ei varmaan huomaa, että minulla on paha olla. Olen vain yksi hahmo harmaassa massassa. Vai onko minulla paha olla? Oikeastaan mikään ei tunnu miltyään. Ei pahalta, muttei hyövältäkään. Tällainen elämä ei tunnu elämisen arvoiselta. Minun pitäisi kai hankkia uusia harrastuksia, etsiä uutta sisältöä elämäni. Mutta minua ei kiinnosta mikään. Mietin vain, tätäkö tulevaisuus on: perheen perustamista, rahan tienäämistä ja perheen elättämistä. Kesälomamatkoja ja ruohonleikkuuta. Sellaista oli isäni elämä, ja sekö on minunkin kohtaloni? Olenko hullu, epänormaali, mielisairas, kun kaipaen jotain enemmän. Jotain suurempaa - en edes tiedä mitä kaipaen, jotain elämää suurempaa ehkä? Jotain mahdotonta? Tekeekö aika tehtävänsä, tekeekö se minustakin pikkuliljaa sopeutuvaisen hiljaisen veronmaksajan? Jään odottamaan...(1271) 22072003.

Yksinäisyys suhteessa arvoihin

Yksinäisyyttä suhteessa arvoihin kokee kuusi kirjoittajaa. Yksinäisyyttä suhteessa arvoihin kokevat ovat samalla yksinäisiä myös suhteessa minuuteen ja muihin ihmisiin. Yksinäisyyden tyypeistä yksinäisyys suhteessa arvoihin liittyy erityisesti normatiiviseen ja jonkin verran emotionaaliseen yksinäisyyteen. Itsensä voi tuntea normatiivisesti yksinäiseksi ja sitä kautta myös muihin ihmisiin yksinäiseksi, kun ei halua toimia valtavirran mukaisesti:

Kuinka yksinäiseksi voi itsensä tuntea näin suuren ihmismassan ympäröimänä? En ole 17 ikävuotenaani saanut nauttia yhdestäkään läheisestä ihmissuhteesta. Eikä kyse ole siitä, etten olisi yrittänyt. Tuntuu vain siltä, että törmään aina väärin ihmisiin. Eniten minua on kummastuttanut ihmisten suvaitsemattomuus. Ylitsepääsemättömän vaikeata on ollut hyväksyä se, että olen raitis. Suomalaisessa juomakulttuurissa se vain tuntuu käsittämättömältä. Olen myös hyvin sopeutumaton mihinkään tiettyyn "elämäntaparyhmään". Olo tuntuukin usein aika eksyneeltä. (206) 21021997.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa arvoihin liittyy se, että muilla on ennakkoluuloja. Persoonatekijöiden osalta yksinäisyyteen suhteessa arvoihin ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöiden osalta yksinäisyyteen suhteessa arvoihin liittyy hyväksytyksi tulemisen tarve. Käyttäytymistekijöistä yksinäisyyteen suhteessa arvoihin liittyy eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen.

Yksinäisyyteen suhteessa arvoihin liittyy muista tunteista eksyneisyyden tunne, erilaisuuden tunne sekä yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne. Kaksikymmentäkolmevuotias tyttö kirjoittaa yhteiskunnan mielestään pinnallisista arvoista:

En ole yksin, mutta yksinäinen. Jotenkin tuntuu siltä, että jotain puuttuu, on puuttunut jo kauan. Kaikki ei ole kohdallaan, vaikka kaikki on hyvin. Onko tämä sitä nyky-yhteiskunnan yksinäisyyttä? Minulla on ihmisiä ympärilläni, hymyileviä kasvoja, joille hymyilen takaisin, muttei ainuttakaan jolle voisni näyttää kyöneleeni. Joskus kun on paha olla, siihen auttaa kynä, sivellin ja värit, mutta miksi pitäisi tyytyä siihen? Olen etsinyt ystävää, mutta niin moni haluaa vain sitä pintaliittoa, niin moni on täynnä itseään, ettei edes kuvittelisi kuuntelevansa toista. Kynttilät, teetä ja hyvää, syväallinen keskustelu, ihan mistä vain, sitä en ole saanut. Mitä

arvoja tämä yhteiskunta opettaakaan, mihin panostetaan? Ihmiset eivät uskalla katsoa toisia silmiin. Ehkä he pelkäävät löytävänsä jotakin, mitä ei pitäisi kaivella, ehkä he pelkäävät jäävänsä johonkin ihmissuhteeseen kiinni, tiedä häntä. En ole kauhean nuori, en vanhakaan, mutta olen löytänyt itseni. Sekö teitä pelottaa? (159) 15101996.

Yksinäisyys suhteessa hellyyden kohteeseen

Yksinäisyyttä suhteessa hellyyden kohteeseen kokee neljä kirjoittajaa. Yksinäisyys suhteessa hellyyden kohteeseen liittyy yksinäisyyden tyypeistä erityisesti fyysiseen yksinäisyyteen. Seksiä kaipaava nainen kirjoittaa sinkun, varsinkin naisen, vaikeudesta toteuttaa tarpeitaan:

Ryhdyin vannoutuneeksi vanhaksiptiaksi puoli vuotta sitten erään miehen loukattua minua syvästi. Tiesin kyllä, että tulisin kaipaamaan hellyyttä ja lämmintä syliä, mutta olin valmis maksamaan sen hinnan vapaudestani. En silloin tullut ajatelleeksi, että tulisin kaipaamaan jotain muutakin, nimittäin seksiä. Sinkkutytyllä on kaksi vaihtoehtoa: elää puutteessa tai tyydyttää seksintarpeensa yhden yön suhteissa. Olen toteuttanut paria poikkeusta lukuun ottamatta ensimmäistä vaihtoehtoa, sillä en halua huoran mainetta, ja tuntisin itseni varmasti itsekin "halvaksi", jos hyppäisin joka viikonloppu eri miehen sänkyyn. Eräs tuttu ratkaisi tämän ongelman harrastamalla seksiä hyvään miespuolisen kaverinsa kanssa. Hänen kohdallaan se toimi hyvin, mutta minulla ei ole ketään tarpeeksi luotettavaa ja muuten sopivaa kaveria. Mitä te miehet ajattelisitte, jos vaikka ravintolassa tapaamanne tyttö ehdottaisi vakituista seksisuhdetta ilman mitään sitoutumista? Pitäisittekö häntä huorana vai tarttuisitteko tilaisuuteen? (149) 24091996.

Yksinäisyys suhteessa hellyyden kohteeseen oli kestoltaan lähinnä tilanteista, mutta samalla myös syklisiä ja se liittyy koetun puutoksen luonteen suhteen tilastollisesti merkitsevästi menetyksen kokemiseen. Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa hellyyden kohteeseen ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Persoonatekijöistä yksinäisyyteen suhteessa hellyyden kohteeseen ei erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Kirjoittajan asenne- ja motivaatiotekijöistä yksinäisyys suhteessa hellyyden kohteeseen liittyy seksin puutteeseen tai laaduttomuuteen ja haluun saada hellyyttä, läheisyyttä. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa hellyyden kohteeseen ei mikään erotu tilastollisesti merkitsevästi. Yksinäisyyteen suhteessa hellyyden kohteeseen liittyy muista tunteista kaipauksen tai kaipuun tunne ja voimattomuuden tunne.

Yksinäisyys suhteessa sisaruksiin

Yksinäisyyttä suhteessa sisaruksiin kokee kolme kirjoittajaa. Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa sisaruksiin liittyy muutto toiselle paikkakunnalle. Yksinäisyys suhteessa sisaruksiin liittyy liian vähäiseen yhdessä vietettyyn aikaan. Yksinäisyyden suhteessa sisaruksiin ei persoonapiirteiden tai asenne- ja motivaatiotekijöiden osalta erotu tilastollisesti merkitsevästi mikään. Käyttäytymistekijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa sisaruksiin erottuu hiljaisuus, vähäpuheisuus ja jännittäminen tai jännittyneisyys.

Yksinäisyys suhteessa korkeampiin voimiin

Yksinäisyyttä suhteessa korkeampiin voimiin kokee kaksi kirjoittajaa. He ovat yksinäisiä myös suhteessa elämän tarkoitukseen ja minuuteen. Viisitoistavuotias kirjoittaja kertoo:

(...) Minäkin luin noin vuosi sitten suurella nautinnolla kirjallisuutta satanismista ja saatananpalvojen rituaaleista. Monena yksinäisenä iltana pelkäsin Saatanaa, tiedän hänen olevan jossain. Pääsin pelosta, kun otin härkää sarvista. Nyt kesällä olen riparilla ja Raamatun mukaan maailmassa vallitsee Hyvä ja Paha, Jumala ja Saatana, Luoja ja Piru: rakkailla lapsilla on monta nimeä. Ennen pidin uskontoa ja Jumalaa huuhaana, nyt uskon maailmassa olevan hyvän ja pahan, en vain tiedä missä muodossa...Kaikki uskomme varmaan johonkin, oli se sitten Jumala, Saatana, Äiti Luonto tai me Itse, mutta kuka voi sanoa, mikä on väärin ja mikä oikein? (412) 03071998.

Yksinäisyyteen suhteessa korkeampiin voimiin liittyy yksinäisyyden tyypeistä kosminen yksinäisyys. Yksinäisyyteen suhteessa korkeampiin voimiin liittyy muista tunteista pettyneisyyden tunne ja tyhjyyden tunne.

Yksinäisyys suhteessa sukulaisiin

Yksinäisyyttä suhteessa sukulaisiin kokee kaksi kirjoittajaa. He kokevat yksinäisyyttä myös suhteessa ystäviin ja kuuntelijaan. Yksinäisyys suhteessa sukulaisiin liittyy sosiaaliseen yksinäisyyteen. Yksinäisyys suhteessa sukulaisiin on koetun puutoksen suhteen laadullista. Tilanne- ja ympäristökijöiden tai persoonapiirteiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa sukulaisiin ei mikään erotu tilastollisesti merkitsevästi. Sen sijaan kirjoittajan asenne- ja motivaatiokijöiden osalta yksinäisyyteen suhteessa sukulaisiin liittyy turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen. Käyttäytymiskijöiden osalta yksinäisyyden tunteeseen suhteessa sukulaisiin ei mikään erotu tilastollisesti merkitsevästi.

6.4 Yksinäisyyteen liittyvistä sosiaalisista ja terveydellisistä ongelmista

Aiempi tutkimus on liittänyt yksinäisyyteen useita psykologisia ja lääketieteellisiä ongelmia. Monet neuroosit, masentuneisuus, itsemurha-alttius, pelkotilat, syömishäiriöt sekä päihteiden väärinkäyttö on yhdistetty yksinäisyyteen (Diamond & Windholz 1981; Jones, Carpenter & Quintana 1985; Koenig & Abrams 1999; Muscari 1986; Muuss 1986; Wenz, 1977). Erilaiset käyttäytymisongelmat, esimerkiksi aggressiivisuus, varastelu ja vandalismi on toisinaan liitetty yksinäisyyteen (Brennan & Auslander 1979; Check, Perlman, & Malamuth, 1985; Youngblade, Berlin, and Belsky 1999). Jo pelkkää yksin elämistä pidetään terveysriskinä. Työikäisestä väestöstä tehty tutkimus osoittaa, että suurin kuolemanriski uhkaa eronneita miehiä. Poikamiesten ja leskimiesten elinajan ennuste on lyhyempi kuin naimisissa olevien. Yksin elävät naiset voivat miehiä paremmin, mutta myös naimattomien naisten kuolleisuus on naimisissa oleviin näh-

den suhteellisesti suurempi (Koskinen et al. 1999). Tätä selitetään naisten laajemmalla ystäväverkostolla. Perheessä elämiseen liittyy monia sairastumiselta suojaavia asioita, kuten elämän säännönmukaisuus ja usein myös monipuolisemmat aterioidet. Jos yksin elävältä puuttuvat kumppanin lisäksi ystävät, saattaa emotionaalisen tuen puute lisätä stressiä, mikä osaltaan lisää sairastuvuutta.

Yksinäisyyden mahdolliset vaikutukset fyysiseen terveyteen ovat kiinnostaneet tutkijoita. Weiss (1987) on viime aikoina painottanut myös somaattisten tekijöiden tutkimisen tärkeyttä. Esimerkkinä hän on maininnut immuunijärjestelmän, jonka yhteys masentuneisuuteen on jo todistettu. Masentuneisuus puolestaan liittyy usein yksinäisyyteen. Lynchin (1977) mukaan yksinäisyys tekee ihmiset herkiksi havaitsemaan itsessään sairauden oireita, mikä saattaa johtaa erilaisten lääketieteellisten palvelujen liikkäyttöön.²²⁷ Toisaalta masentuneisuuteen liittyvänä yksinäisyys voi yhtä hyvin johtaa välinpitämättömyyteen itseä kohtaan ja oman hyvinvoinnin ja terveyden laiminlyöntiin. On myös suurempaa todistusaineistoa yksinäisyyden terveysvaikutuksista (Hawley et al. 2003; Mahon et al. 2003). Ensinnäkin silloin, kun yksinäisyys liittyy depressioniin ja ahdistuneisuuteen, yksinäisillä saattaa ilmetä näihin tiloihin yleisesti liittyviä oireita, kuten syömis- ja unihäiriöitä, päänsärkyä tai pahoinvointia (Paloutzian & Ellison 1982; Rubenstein & Shaver 1982). Rubenstein ja Shaver (1980) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuoret kärsivät vanhuksia enemmän erilaisista ruumiillisista ja psyykkisistä vaivoista, kuten päänsärky, ruokahaluttomuus, huono keskittymiskyky, itkuisuus. Toiseksi yksinäisyys ja alkoholinkäyttö on liitetty usein toisiinsa. Eräässä Perlmanin tutkimuksessa (julkaisematon) todettiin yksinäisten ihmisten juovan, kun heillä on henkilökohtaisia ongelmia tai stressiä, kun taas ei-yksinäiset juovat, kun he osallistuvat erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin. Kolmanneksi Peplau, Russelin ja Cutronan (julkaisemattoman) tutkimuksen mukaan on jonkin verran todisteita siitä, että yksinäiset ovat herkempiä sairastumaan fyysisesti.²²⁸ Tutkimusten avulla täytyisi vielä tarkemmin selvittää yksinäisyyden ja terveyden välistä vuorovaikutusta, esimerkiksi milloin sairaus johtaa yksinäisyyteen ja päinvastoin. (Peplau & Perlman 1982, 13.)

Israel (1982) referoi noin sataa sosiaalisesta tuesta tehtyä tutkimusta. Sekä teoreettinen että empiirinen tieto viittaavat siihen, että sosiaalisen tuen laadullisilla tekijöillä (esimerkiksi tunnesiteiden voimakkuudella ja kahdenkeskisellä avulla) on enemmän vaikutusta ihmisen terveyteen kuin tuen määrällisillä tekijöillä, esimerkiksi kontaktien tiheydellä. Sosiaalisen tuen ohella muilla tekijöillä, kuten sosioekonomisella asemalla, elämäntavoilla, sosiaalisilla taidoilla ja rasittavavilla elämäntilanteilla, on luonnollisesti vaikutuksensa terveyteen ja hyvinvointiin. (Rauhala 1988, 98–99.)

Tämän tutkimuksen aineistoon kuuluvissa teksteissä yksinäisyyteen liittyvä pahoinvointi ilmeni usealla tavalla, joista itsetuhoinen käyttäytyminen

²²⁷ Useimmat Lynchin tiedot eivät tosin perustu niinkään yksinäisyyden, vaan pikemminkin sosiaalisen eristyneisyyden tutkimiseen.

²²⁸ Erityisesti yksinäisyyden kestäessä pidempään.

erottui erityisesti. Seuraavassa käsitellään itsetuhoista käyttäytymistä erityisesti itsemurhaan ja syömishäiriöihin liittyen.²²⁹

6.4.1 Nuorten yksinäisyyteen liittyvä itsetuhoisen käyttäytyminen

Itsemurhayritykset ja itsemurhat ovat harvinaisia lapsuudessa, mutta ne yleistyvät selkeästi nuoruusiässä, varsinkin sen jälkipuoliskolla. Nuoruuteen liittyy fyysisiä ja psykologisia kehityksellisiä paineita, joiden katsotaan altistavan nuoret itsetuhokäyttäytymiselle. Aalbergin ja Siimeksen (1999) mukaan itsetuhokäyttäytymistä edeltävät usein pitkään kestäneet vaikeudet, jotka ilmenevät psyykkisinä häiriöinä, masentuneisuutena, poikkeavina persoonallisuuspiirteinä, päihteiden käyttönä ja epäsosiaalisena käyttäytymisenä. Itsetuhoisten nuorten perhetausta on usein traumaattinen ja siihen liittyy usein yksinäisyyden kokemuksia²³⁰. He ovat kokeneet kipeitä eroja, eläneet rikkonaisessa perheessä ja kärsineet epävakaasta ympäristöstä. Vanhempien on ollut vaikea huolehtia vanhemmuudesta omien vaikeuksiensa vuoksi. Tällaisia vaikeuksia ovat esimerkiksi alkoholinkäyttö, väkivaltaisuus, epäsosiaalinen käyttäytyminen, itsetuhokäyttäytyminen sekä perheväkivalta. Kun on tarkasteltu nuorten itsetuhokäyttäytymistä edeltäviä tilanteita, laukaisevina tekijöinä ovat usein olleet äkilliset erot ja jätetyksi tulemisen kokemukset etenkin silloin, kun nuori ei ole saanut tukea vanhemmiltaan. 15 prosentilla suomalaisista nuorista tiedetään esiintyvän itsemurha-ajatuksia ja noin 50 nuorta tekee vuosittain itsemurhan.

Kansanterveyslaitoksen kansainvälisen vertailun mukaan suomalaisille on ominaista nimenomaan miesten ja erityisesti nuorten miesten suuri itsemurhakuolleisuus. Itsemurha on Suomessa 20–34-vuotiaiden miesten yleisin kuolemansyy. Verrattuna muihin maihin suomalaisten nuorten suhteelliset itsemurhaluvut ovat Euroopan korkeimmat. Ne alkoivat nousta 1960-luvulla samoin kuin muissa länsimaissa. Itsemurhakuolleisuuden kasvu taittui vuonna 1990, minkä jälkeen se väheni vuoteen 2001 mennessä 24 prosenttia. Väheneminen liittyy mielenterveyden häiriöiden hoidon kehittymiseen sekä itsemurhien aktiiviseen ja monipuoliseen ehkäisytyöhön. Itsemurhayritysten määrät ovat vähintään kymmenkertaiset itsemurhiin verrattuna. Itsemurhayrityksen jälkeen 2 prosenttia tytöistä ja 10 prosenttia pojista tekee itsemurhan seuraavan viiden vuoden aikana. Itsemurhan tehneistä ainakin 30 prosenttia oli yrittänyt aikaisemmin itsemurhaa ja noin 60 prosenttia oli kertonut päätöksestään ennen ratkaisua. (Aalberg & Siimes 1999, 204–205.) Joskus yksinäisyyteen liittyy toivo kuolemasta ja rauhaan pääsemisestä. Itsemurha tai sen pohtiminen kertoo paitsi yksilön pahoinvoinnista myös hänen ja hänen ympäristönsä ongelmista. Seuraavassa kirjoituksessa luodaan kuitenkin toivoa selviytymisestä:

Meitä elämä murjoo, ei rakasta, heittelee laidasta laitaan. Itsari - niin tuttu tapa elää, ikuinen seuralainen sanoissa, ajatuksissa. Kuolema - suuri tuntematon pelko, unelma haudan yksinäisyydestä. Samanlaisia me olemme, petettyjä sieluja. Emme ole kuin muut. Olemme häkki-

²²⁹ Tässä tutkimuksessa myös syömishäiriöt katsotaan itsetuhoisaan käytökseen liittyväksi.

²³⁰ Esimerkiksi Garnefski & Diekstra 1997.

lintuja. Olemme kiinni kahleissa, joista muut ovat vapaat. Emme saa menettää toivoamme. Vielä tulee se päivä, jolloin ahdistus lakkaa ja voimme hymyillä, nauraa pelkäämättä. Voimme nousta seisomaan jaloillemme lyömättä päitämme ihmisten vaatimusten kattoon. (561) 07051999.

Itsemurhan pohtiminen voi liittyä nuoruuden normaaleihin pohdintoihin ja mielialavaihteluihin. Usein yksinäisten itsemurhapohdiskelut liittyvät ihmisuhteisiin. Itsemurhaa suunnitteleva saattaa kokea ettei hänen olemassaoloaan ja läsnäoloaan tarvita eikä toivota (Achté 1984, 13). Masentuneisuuteen liittyneenä eristäytyvänä käyttäytymisenä se on jo vakava riski:

Yksinäisyys. Kaikkien ei tarvitse sitä ikinä tuntea. Minä tunnen sen jo liian hyvin, vaikka se on ollut luonani vasta vähän aikaa. Ei ole olemassa mitään pahempaa kuin yksinäisyys. Se tappaa sisäلتä. Se nakertaa pala palalta ja sattuu todella paljon. Kaikki "kaverini" ovat yhtäkkiä hävinneet ympäriltäni, vaikka en ole satuttanut heitä. Minulla oli ennen se paras kaveri, mutta väliimme tuli eräs, joka hajotti kaiken. Jäin yksin, vaikka kukaan ei sitä halunnut. Tunsin suunnatonta vihaa välienrikkooja ja itseäni kohtaan ja tunnen vieläkin. Itsemurha pyörii vähän väliä mielessäni vaikka tiedän, että se ei ole oikea ratkaisu. Elän nykyään omassa, pienessä maailmassani, jonne kuka tahansa ei pääse. En ole pitkään aikaan käynyt kunnolla ulkona. Istun vain kaikki päivät huoneessani kuunnellen musiikkia. Ja kuinkahan monta kertaa olen itkenyt tämän asian takia? Olen nykyisin masentunut ja olen alkanut kiinnostua kaikesta pahasta. Minulla on tiedossa todella synkkä tulevaisuus. Kuinka jaksan? Olen nuori ja minulla on edessä koko elämä, mutta mitä siitä yksin tulee? Väliillä ahdistaa niin paljon, että haluaisin lopettaa tämän maan päällä kulkemisen ja siirtyä johonkin muualla. (427) 21081998.

6.4.1.1 Yksinäisyys ja itsemurhan ajattelu ja sen yrittäminen

Analyysit on esitetty liittetaulukossa 11. Koko aineistossa kolmekymmentä kolme kirjoittajaa kertoo ajatelleensa itsemurhan tekemistä ja yhdeksän kertoo yrittäneensä itsemurhaa. Iän tai ikäluokan sekä itsemurhaa ajatelleiden tai itsemurhaa yrittäneiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Sukupuolittain tarkasteltaessa ei itsemurhaa ajatelleista löydy tilastollisesti merkitseviä eroja miesten ja naisten välillä. Sen sijaan itsemurhaa yrittäneistä yhdeksästä kirjoittajasta seitsemän sukupuoli on selvillä ja he ovat kaikki naisia. Itsemurhaa ajatelleista lähes viisi kuudesta on kroonisesti yksinäisiä ja yksi kuudesosa on tilanteisesti yksinäisiä.²³¹ Itsemurhaa yrittäneistä kaikki ovat kroonisesti yksinäisiä.

Yksinäisyyden tyyppien suhteen tarkasteltuna²³² havaitaan, että itsemurhan ajattelu liittyy erityisesti kosmiseen yksinäisyyteen. Joka kolmas kosmista yksinäisyyttä kokeva on ajatellut itsemurhan tekemistä. Myös sosiaalisesti yksinäisistä huomattavan moni on ajatellut itsemurhan tekemistä. Sen sijaan emotionaalisesti yksinäisistä vain muutama on pohtinut itsemurhan tekemistä. Itsemurhan yrittäminen ei liity tilastollisesti merkitsevästi mihinkään tiettyyn yksinäisyyden tyyppiin, mutta se liittyy tilastollisesti lähes merkitsevästi eksistentiaaliseen yksinäisyyteen sekä sosiaaliseen yksinäisyyteen.

²³¹ Niistä itsemurhaa ajatelleista ja yrittäneistä, joille kyettiin määrittelemään yksinäisyyden kesto, N = 23.

²³² Aineistona kaikki yhden tyyppin yksinäiset (N = 392).

Tilanne- ja ympäristötekijät sekä itsemurhan ajatteleva tai yrittävä

Tilanne- ja ympäristötekijöistä liittyvät itsemurhan ajattelemiseen erityisesti koulukiusatuksi joutuminen sekä se, että ulkonäköä arvostellaan. Itsemurhan yrittämiseen liittyy koulukiusatuksi joutuminen.

Persoonatekijät sekä itsemurhan ajatteleva tai yrittävä

Persoonapiirteistä itsemurhan ajatteluun liittyvät huono itsetunto ja masentuneisuus. Itsemurhan yrittämiseen liittyvät masentuneisuus ja luottamuksen puute. Asenne- ja motivaatiotekijöistä itsemurhan yrittäminen liittyy haluun olla vertaisten kanssa. Käyttäytymistekijöistä itsemurhan ajattelemiseen liittyvät karkottava käytös, eristäytyminen, syrjäanvetäytyminen ja yksin olo²³³. Itsemurhan yrittämiseen liittyvät se, että ei osaa olla ihmisten kanssa, se, että ei osaa hankkia ystäviä, hiljaisuus, ja vähäpuheisuus. Muista tunteista itsemurhan ajattelemiseen liittyvät umpikujassa olemisen tunne, sekoamisen pelko, syrjäytyneisyyden tunne, syyllisyyden tunne, itseinho, väsyneisyyden, uupumuksen tunne, merkityksettömyyden tunne, tylsistymisen tunne ja pelko. Muista tunteista itsemurhan yrittämiseen liittyvät levottomuuden tunne, häpeän tunne, merkityksettömyyden tunne ja väsyneisyyden, uupumuksen tunne.

Itsemurhan ajatteleva ja yrittävä sekä minkä suhteen kokee yksinäisyyttä

Itsemurhan ajattelu liittyy eniten elämän tarkoituksen suhteen koettuun yksinäisyyteen. Sekä itsemurhan ajattelu, että ennen kaikkea sen yrittäminen liittyvät eniten koettuun yksinäisyyden tunteeseen suhteessa vertaisiin. Joka viides yksinäisyyttä suhteessa elämän tarkoitukseen kokeva, joka seitsemäs yksinäisyyttä suhteessa parhaaseen ystävään ja vertaisiin kokeva, joka yhdeksäs yksinäisyyttä suhteessa kuuntelijaan kokeva, joka kahdestoista yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokeva sekä muutama yksinäisyyttä suhteessa parisuhteeseen kokeva on ajatellut itsemurhan tekemistä.

Yksinäisyyttä suhteessa vertaisiin kokevista joka seitsemäs sekä muutama yksinäisyyttä suhteessa ystäviin kokeva on joskus yrittänyt itsemurhaa. Paloheimo (1973, 143–144; 150; 153) kirjoittaa kiinnittymisen puutteesta²³⁴, erityisesti nuoruudessa koettuna, yksinäisyyteen liittyvän itsemurhan tärkeänä osatekijänä. Erityisesti siinä nuoruuden kehitysvaiheessa, jossa vertaissuhteiden merkitys on suurimmillaan, niiden puuttuminen tai niiden huono laatu²³⁵ näyttäisikin liittyvän olennaisesti yksinäisyyden kokemiseen. Itsemurhan ajatteleva tai yrittävä ja sen kanssa kokeeko yksinäisyytensä syyn olevan sisäisissä vai ulkoisissa tekijöissä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja.

²³³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²³⁴ Nykyään ehkä puhuttaisiin yhteisöllisyyden tunteen puuttumisesta.

²³⁵ Koulukiusaaminen oli suurin yksittäinen syy vertaissuhteiden koetulle huonolle laadulle.

6.4.1.2 Yksinäisyys ja syömishäiriöt

Syömishäiriöt liittyvät toisinaan yksinäisyyteen. Nuoruudessa omaa ruumista peilataan muihin samanikäisiin sekä myös aikuisiin. Erilaisten ulkoisten ominaisuuksien, kuten lihavuus ja laihuus, sekä identiteetin välisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää millaisia kulttuurisia merkityksiä kyseinen ominaisuus saa. Lihavuus on kulttuurissamme ollut voimakkaasti kielteisen symboliikan ja psykologisten merkitysten kuormittama. (Välimaa, 2001, 105.) Erityisesti epävarma nuori saattaa ahdistua ja kokea voimakkaasti tällaisten kulttuurisidonnaisten vaatimusten ja odotusten paineen. Syömishäiriöt voivat ilmetä esimerkiksi ylensyömisenä ja oksentamisena, bulimiana. Tällainen syöminen on emotionaalista syömistä, jolloin syömisellä yritetään karkottaa pahaa oloa. Syömishäiriö voi myös olla anorexia nervosan kaltaista itsensä kontrollointia, jolloin tavoitellaan muun muassa oman ruumiin hallintaa. Molempiin syömishäiriön muotoihin liittyy usein myös itseinhoa ja masennusta.

Koko aineistossa kaksikymmentä kirjoittajaa kertoo syömishäiriöstään. Analyysit on esitetty liitetaulukossa 12. Iän tai ikäluokan sekä syömishäiriön kokemisen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Sukupuolittain tarkasteltaessa havaitaan, että kaikki syömishäiriöstä kirjoittavat ovat naisia. Syömishäiriöihin liittyy usein myös itsetuhoisia ajatuksia:

(...) Olen sairastanut anoreksiaa jo noin viiden vuoden ajan ja viimeisen vuoden aikana bulimiaakin. Aluksi tuntui, että kaikki oli hallinnassa, ja elämä oli jopa parempaa kuin ennen. Menestyin koulussa ja urheilussa, olin tyytyväisempi vartalooni, luonteeni oli "vahvempi" kuin aikaisemmin. Tämä vuosi ja etenkin kesä ovat kuitenkin olleet helvetillistä aikaa. Kesä on mennyt miettiessä keinoja tappaa itsensä mahdollisimman tuskattomalla tavalla. Olen henkisesti aivan loppu...Jokainen päivä tuntuu niin epätoivoiselta, en jaksa enää elää. Kavereita minulla ei ole ollut kahdeksaan vuoteen, ja monesti yksinäisyys tuntuu tosi raastavalta. Toisaalta en kyllä tulisi enää edes toimeen toisten ihmisten kanssa, niin syrjäytynyt jo olen. Peruskoulu-aika oli vaikeaa, ja itse asiassa olen halunnut kuolla jo 11-vuotiaasta lähtien. Kukaan ei tiedä, että minulla on anoreksia, eivät edes vanhempani, joiden kanssa asun! He tosiaan luulevat, että laihuuteni johtuu kovasta urheilemisesta ja vegaaniruokavaliosta...Joskus tekisi mieli puhua tästä jollekin, mutta en voi, koska jos joudun sairaalaan, elämäni menee lopullisesti pilalle. On uskomatonta, etteivät vanhempani huomaa edes henkisestä tilastani tai muuttuneesta luonteestani, että kaikki ei ole kohdallaan. Tunteita ei perheessämme näytetä. Koskaan minulle ei ole sanottu, että minusta välitetään. Kuinka toivoisinkaan, että edes kerran äitini tai joku muu ihminen halaisi minua ja lohduttaisi vaikeina hetkinä. Koko ajan tekisi mieli itkeä epätoivosta ja väsymyksestä, mutta itkua ei tule. Tuijotan vain lasisin silmin eteenpäin ja mietin keinoa lopettaa kärsimykseni. (...) (825) 05082000.

Syömishäiriöisistä kaikki ovat kroonisesti yksinäisiä. Yksinäisyyden tyyppien suhteen tarkasteltuna²³⁶ havaitaan, että syömishäiriöt liittyvät lähinnä sosiaaliinseen yksinäisyyteen.

(...) Olen sekaisin. Olen hukassa. Jotenkin olen poissa, vaikka tässä istunkin. Elämäni on ollut vuoristorataa jo useamman vuoden, vaikka lähipiirini ei sitä huomaakaan / tiedäkään. Olen valinnut saatanan, sillä koen että hän pitää minusta kiinni, kun muu minut pettää. Hän on aina vierelläni, vaikka kaikki sortuu ympäriltäni. Hänelle kelpaan juuri tällaisenaikin. Viiltelen / viiltelin itseäni, mutta en "syytä" siitä saatanaa. Kaikki alkoi minusta itsestäni, ja päättyy joskus minuun itseäni. Olen 18-vuotias nainen ja minulla on syömisiongelmiä. Se aaltoilee.

²³⁶ Aineistona kaikki yhden tyyppin yksinäiset (N = 392).

Joskus en ajattelle asiaa, mutta joskus kuten nyt mietin sitä liiaksikin. Normaalisti aamupalan jälkeen syön seuraavan kerran noin 8 tunnin päästä. Olen lihava, läski, vaikka painan pituuteeni suhteutettuna sen verran kuin terveeseen ihmiseen tulee. Olen koettanut oksentaa, mutta tuloksetta. Kaikki tämä, ja silti olen normaali terve nuori ihmisten silmissä. Linssiin viilaaminen on niin helppoa! Mutta en ole "sairas", vai olenko? En enää tiedä itseään, tästä kaikesta kun on tullut minulle tavallista, läheistä arkipäivää. (995) 24072001.

Tilanne- ja ympäristötekijät sekä syömishäiriöt

Tilanne- ja ympäristötekijöistä liittyy syömishäiriöihin se, että ulkonäköä arvosellaan sekä koulukiusatuksi joutuminen.

Persoonatekijät sekä syömishäiriöt

Persoonapiirteistä syömishäiriöihin liittyy se, että ei hyväksy itseään, viha, luottamuksen puute, huono itsetunto ja masentuneisuus.

Asenne- ja motivaatiotekijöistä syömishäiriöihin liittyy haluun olla vertaisten kanssa. Käyttäytymistekijöistä syömishäiriöt liittyvät siihen, ettei kykene päästämään fyysisesti lähelleen ketään, karkottavaan käytökseen, paniikkihäiriöihin sekä siihen, että ei kykene päästämään ketään henkisesti lähelleen. Muista tunteista syömishäiriöihin liittyvät väsyneisyyden, uupumuksen tunne, pelko ja kostonhimo.

Syömishäiriöt sekä minkä suhteen kokee yksinäisyyttä

Lähes joka kymmenennellä yksinäisyyttä suhteessa vertaisiin kokevalla ja joka kolmannellatoista yksinäisyyttä suhteessa muihin ihmisiin kokevalla on ollut syömishäiriö. Syömishäiriöiden ja sen kanssa, kokeeko yksinäisyytensä syyn olevan sisäisissä vai ulkoisissa tekijöissä, ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja.

Yhteenvetona voidaan todeta, että yksinäisyyteen kytkeytyvä itsetuhoisen käyttäytyminen itsemurhan ajattelemisen ja sen yrittämisen sekä syömishäiriöiden muodossa liittyy yksinäisyyden krooniseen muotoon ja yksinäisyyden tyypeistä erityisesti sosiaaliseen yksinäisyyteen ja yksinäisyyttä koetaan tällöin suhteessa vertaisiin ja ystäviin. Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen liittyy selkeästi itsetuhoiseen yksinäisyyteen. Persoonatekijöiden osalta masentuneisuus, huono itsetunto ja luottamuksen puute sekä käyttäytymistekijöistä karkottava käytös liittyvät itsetuhoisen yksinäisyyden piirteisiin.

6.5 Yksinäisyyden kokemisen kognitiiviset selitysmallit

6.5.1 Onko yksinäisyys yksilön sisäinen vai yksilöiden välinen ongelma?

Se, missä määrin yksinäisyys on henkilökohtaisten ja toisaalta sosiaalisten prosessien tulos, on vielä melko epäselvää. Spitzberg ja Hurt (1987) mukaan yksinäisyyden syitä voidaan etsiä ainakin kahdelta taholta. Ensinnäkin, yksi-

näisyys on henkilökohtainen prosessi silloin, kun jollakin yksilöllä on epärealistisen korkeat odotukset ihmissuhteista.²³⁷ Näin he varmistavat itselleen psykologisen puutoksen arvioidessaan tyytyväisyyttään ihmissuhteisiinsa.

(...) Minulla on aina ollut rima korkealla ja sen takia olenkin varmaan näin yksinäinen. (...) (378) 28041998.

Clarkin ja kumppanien mukaan nuorten yksinäisyys on kognitiivisten ja käytäytymiselementtien kombinaatio, ei niinkään minkään yksittäisen osatekijän aiheuttama ilmiö. Kombinaatio koostuu itsetunnosta, kausaalista attribuoinneista, sosiaalisista taidoista ja sosiaalisesta jännittyneisyydestä. (Clark, Inderbitzen-Pisaruk & Solano 1992.) Toiseksi, yksinäisyys on henkilöiden välinen prosessi silloin, kun tilanteiset tai henkilöiden väliset tekijät aiheuttavat sosiaalisten kontaktien määrällisen tai laadullisen vähenemisen.

Kognitiivinen lähestymistapa yksinäisyyteen korostaa ihmistä aktiivisena tiedon käsittelijänä, joka ohjaa toimintaansa tiedon avulla. Yksinäinen ihminen pyrkii etsimään selitystä tilanteelleen ja etsii syytä joko itsestään tai ympäristöstään. Taipumus selittää menestys ulkoisilla tekijöillä ja epäonnistuminen sisäisillä, pysyväisluonteisilla (esimerkiksi persoonapiirteet) tekijöillä on tutkimuksessa²³⁸ liitetty yksinäisyyteen kaikissa ikäluokissa (Kupersmidt et al. 1999, 265–266.) Oletuksena on, että mitä pidempään yksinäisyys kestää, sitä helpommin syytä etsitään itsestä. Tämän tulkinnan mukaan aikaulottuvuudella on siis keskeinen merkitys. Yksinäisyyden jatkuessa yksinäinen alkaa helposti etsiä syytä ulkoisten, kontrolloitavien, epästabiileiden, tilanteisten tekijöiden sijaan sisäisistä, kontrolloimattomista, pysyvistä tekijöistä (Tolonen 1991, 158). Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu ulkopuolisen kontrollin tunteen olevan yhteydessä nuorten yksinäisyyteen.²³⁹ Solano (1987) pyrki tutkimuksessaan yhdistämään attribuutionäkökulman kontrollin tunteeseen. Hän totesi erityisesti kroonisesti yksinäisten kokevan tilanteensa ulkopuolisista syistä johtuviksi. Kävi myös ilmi, että yksinäiset eivät kaikesta huolimatta halua enempää kontrollia elämäänsä.²⁴⁰ Tämä tulkittiin suojareaktioksi, koska jos yksinäisyys nähtäisiin kokonaan omasta kykenemättömyydestä johtuvaksi, olisi se entistä vaikeampi kestää. Yksinäisyyden attribuominen tilanteista, ympäristöstä johtuvaksi, motivoi kontaktinhakuun, kun taas itsestään syytä etsivä (kroonisesti

²³⁷ Yksinäisten vähäinen sosiaalinen kanssakäyminen ja uskoutuminen, esimerkiksi keskustelu omista ja muiden ongelmista ihmissuhteissa, vaikeuttaa realististen kuvan luomisessa ihmissuhteista. Yksinäinen saattaa luulla, että vain hänellä on ongelmia ja vaikeuksia ihmissuhteissa. Jotkut yksinäiset ottavat sosiaalisen elämän vertailukohdansa tiedotusvälineistä, jolloin muodostuu helposti epärealistinen kuva todellisuudesta. (Peplau, Miceli & Morasch 1982, 139–140.)

²³⁸ Anderson, Horowitz, & French 1983; Renshaw & Brown 1993.

²³⁹ Brennan & Auslander 1979; Hojat 1982; Moore & Schultz 1983.

²⁴⁰ Tutkimuksessa mitattiin kontrollinhalun ja yksinäisyyden suhdetta neljänlaisissa sosiaalisissa suhteissa: perhe, ystävät, romanttisuhteiset (seurustelusuhteet) ja yhteisösuhteet (*community*). Yksinäiset miehet eivät halua enempää omaa kontrollia liittyen ihmissuhteisiinsa. Naisia tämä koskee vain romanttisuhteisten suhteiden osalta. Myös Jonesin ja Freemonin (1981) tutkimuksen mukaan yksinäiset naiset haluavat muiden tekemän aloitteita, so. ottavan kontrollin käsiinsä, mutta eivät osoita itse halua ottaa kontrollia käsiinsä.

yksinäinen) kokee olevansa sosiaalisesti kyvytön, epäviehättävä, mikä ei kannusta aktiiviseen kontaktienhakuun (ks. esimerkiksi Cutrona 1982; Peplau & Perlman 1979; Peplau, Russel & Heim 1979). Myös elämäntilanteella on suuri merkitys yksinäisyyden attribuoinnissa. Suuret elämänmuutokset, kuten vakava sairastuminen voivat muuttaa käsitystä oman yksinäisyyden syistä (Rokach (2003).

Yksinäiset pitävät usein itseään ja muita kommunikatiivisesti kyvyttö-
mämpinä kuin ei-yksinäiset (Spitzberg & Canary 1985; Zakahi & Duran 1982). Yllättävää kuitenkin on, että muiden mieltämään kuvaan jonkun kommunikaatiotaidoista ei arvioitavan henkilön yksinäisyys vaikuta (Jones, Freeman & Goswick 1981; Parmelee & Werner 1978; Zakahi 1985)²⁴¹. Spitzbergin ja Hurtin (1987, 157–158) mukaan yksinäisyydellä ei ole myöskään yhteyttä henkilön aktuaalisten sosiaalisten kontaktien määrään tai sosiaalisiin verkostoihin (ks. Corty & Young 1981; Eddy 1961; Fischer & Phillips 1982; Hoover, Skuja & Cospier 1979; Jones 1981; Ross 1979). Paljonkin erilaisia sosiaalisia suhteita omaava voi olla yksinäinen.

Jotkut yksinäiset nuoret saattavat olla käytökseltään niin epäsosiaalisia, että he karkottavat potentiaaliset ystävät ja kumppanit, mikä johtaa hylkäämiseen ja yksinäisyyden tunteeseen. Joillakin yksinäisillä hylkäämisen tunne johtaa aggressiivisuuteen²⁴² sekä asenteiden että jopa käytöksen tasolla (Check et al. 1985; Kangasniemi 2005b). Tällainen vihamielisyys voi ilmetä noidankehänä. Tällöin puutteelliset sosiaaliset taidot johtavat hylkäämisen ja yksinäisyyden tunteeseen, joka puolestaan lisää pettymyksen tunnetta ja vihamielisyyttä muita kohtaan

Nuoruudessa sosiaalinen asema ja suosio kaveriporukoissa on entistä tärkeämpää. Nuoren täytyy oppia pitämään puolensa ja käyttäytyä siten, että tulisi hyväksytyksi ja suosituksi. Täytyy osata olla leikkimielinen ilman, että nöyryyttää muita tai joutuu itse nöyryytetyksi ja välttää surumielisyyttä, noloutta ja haavoittuvuutta. Pilailua ja leikkimielistä kiusoittelua voidaan käyttää huomion saamiseen tai ihastuksen osoittamiseen, hämmentävistä kokemuksista puhumiseen sekä kerskailun ja kritiikin välineenä. (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 73.) Yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös se, että nuori itse vetäytyy syrjään ja käyttäytyy muutoinkin siten, että toisten ei ole helppo lähestyä häntä. Tällaisella nuorella on usein heikko itsetunto eivätkä hänen sosiaaliset taitonsa ole kovin kehittyneet. Heikko itsearvostus saattaa olla sekä yksinäisyyden syy että sen seurausta.

Voidaan olettaa, että kunakin ikä kautena erilaisten sosiaalisten taitojen merkitykset korostuvat. Muutokset kertovat sekä sosiaalisten taitojen tärkeydestä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä että nuorten kyvyistä käyttää näitä taitoja. Suurin variaatio taitojen hallinnassa on usein juuri silloin, kun kyseisten

²⁴¹ Poikkeuksena Williams ja Solano (1983), jotka havaitsivat tutkimuksessaan, että yksinäisten sosiaaliset taidot ovat paitsi heidän itse arvioimana myös muiden arvioimina huonommat kuin keskimäärin.

²⁴² Aggressiivinen käytös voi olla sekä yksinäisyyden syy, että sen seuraus (Check et al. 1985).

taitojen hallinta tulee ensimmäistä kertaa tärkeäksi. Esimerkiksi Page ja kumppanit (1992) huomasivat ala-asteikäisiä koskeneessa tutkimuksessaan, että sellaisten taitojen puute, joita osallistuminen ryhmä- ja joukkueurheiluun edellytti, liittyivät yksinäisyyteen. (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 74.) Goswickin ja Jonesin (1982) tutkimuksen mukaan persoonatekijät, jotka vaikuttavat ystävyys-suhteiden *luomiseen* (esimerkiksi huono itsetunto ja ujous), aiheuttavat *varhaisnuorilla* yksinäisyyttä enemmän kuin persoonapiirteet, jotka auttavat ystävyys-suhteiden *ylläpidossa* (muille uskoutuminen ja emotionaalinen riippuvuus muista).

Yksinäisyyden ulkoisiin syihin voidaan lukea yksinäisyyteen kohdistuvat asennetekijät. Rotenbergin (1998) tutkimuksessa kartoitettiin asennetekijöitä yksinäisiä kohtaan.²⁴³ Kaikkein kielteisemmät asenteet havaittiin olevan niitä kroonisesti yksinäisiä kohtaan, joiden katsottiin voivan vaikuttaa yksinäisyyteensä (mutta eivät sitä ole tehneet). Myönteisemmin suhtauduttiin tilanteisesti yksinäisiin, joiden yksinäisyys oli heistä riippumattomista syistä johtuvaa (esimerkiksi omaisen tai ystävän kuolema). Pitkään yksinäisinä olleita pidettiin sosiaalisesti taitamattomina. Omassa aineistossani kroonista yksinäisyyttä kokevat hakevat yksinäisyyden syitä enemmän itsestään (sisäiset tekijät) kuin muista (ulkopuoliset tekijät). Tämän voisi Rotenbergin tutkimuksen tuloksia soveltaen ajatella viittaavan yksinäisyyden huonoon kontrolliin. Edelleen Rotenbergin tutkimusta seuraten voisi ajatella muiden karttavan pitkään yksinäisinä olleita, itsestään syitä etsiviä. Tämä vaikeuttaisi ulkoisten tekijöiden eli muiden suhtautumisen osalta yksinäisyydestä selviämistä.

Vauxin (1988) tutkimuksen mukaan sosiaaliset ja persoonatekijät selittävät kumpikin toisistaan riippumattoman osansa yksinäisyydestä. Yksinäisyys on sekä persoona- että tilannetekijöistä johtuvaa ja painottuu eri tavalla eri ihmisillä ja eri ikäkausina. Yksinäisyyden kroonisuuden kasvaessa persoonatekijöiden merkitys luultavasti kasvaa.²⁴⁴ Tämä korostaa yksinäisyyden prosessiluonnetta. Ammaniti et al. (1989) siteeraavat Blossia (1962), jonka mukaan yksinäisyyden prosessin suunta juontuu persoonan sisäisistä tekijöistä ja muoto tilanne- ja ympäristötekijöistä, joita ovat sosiaaliset instituutiot, traditiot, moraali ja arvot. Lopuksi koko prosessi konstituoituu fyysisten ja henkisten ominaisuuksien kautta.

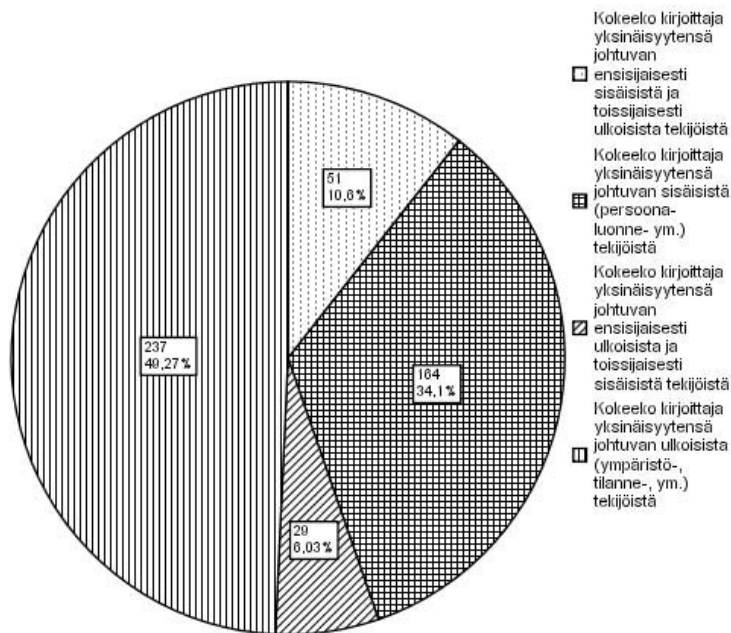
Tilanne- ja persoonatekijät voivat toimia myös yhdessä. Esimerkkinä voi olla itsekseen viihtyvä henkilö, joka hakeutuu olosuhteisiin, jotka aiheuttavat yksinäisyyttä, kuten yksinäinen ammatti tai eristynyt asuinpaikka. On myös niin, että samoissa olosuhteissa erilaiset persoonatyypit käyttäytyvät eri tavoin. Esimerkiksi uudessa ympäristössä sosiaalinen henkilö hakeutuu todennäköi-

²⁴³ Yliopisto-opiskelijat saivat luettavakseen tarinoita, joissa kuvattiin neljänlaisia henkilöitä. He olivat tilanteisesti tai kroonisesti yksinäisiä ja saattoivat vaikuttaa tai olla vaikuttamatta yksinäisyyteensä. Opiskelijat arvioivat näiden tarinoiden kuvaamien henkilöiden haluttavuutta kaverina ja seurustelukumppanina.

²⁴⁴ Yksinäisyyden kestäessä pidempään on yhä todennäköisempää, että ihminen alkaa etsiä syytä itsestään. Yksinäisyydestä voi tulla myös itseään toteuttava kierre itsesyytösten kasvaessa ja syrjäänvetäytyvän käyttäytymisen, eristäytymisen tai aggressiivisen ja vihamielisen käyttäytymisen seurauksena.

sesti juttusille ventovieraankin kanssa, kun taas ujompi tai syrjäänvetäytyvämpi jää helpommin yksin.

6.5.1.1 Yksinäisyyden attribuointi: Yksinäisyyden syyt: sisäiset ja ulkoiset tekijät



KUVIO 26 Yksinäisyyden sisäiset ja ulkoiset syyt koko aineistossa.

Yksinäisyyden sisäisillä ja ulkoisilla syillä tarkoitetaan tässä sitä mistä kirjoittaja kokee yksinäisyytensä johtuvan. Sisäiset syyt viittaavat kirjoittajasta itsestään johtuviin syihin. Näitä ovat persoonatekijät, kuten luonteenpiirteet ja käyttäytyminen. Ulkoiset syyt viittaavat kirjoittajasta riippumattomia syihin, tilanne- ja ympäristötekijöihin. Kun edelliset luokat yhdistetään kahdeksi luokaksi²⁴⁵ havaitaan, että hieman yli puolet (55,3 %) kokee yksinäisyytensä johtuvan ulkoisista tai pääosin ulkoisista tekijöistä. Hieman alle puolet (44,7 %) kokee yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä syistä.

²⁴⁵ Tulkinta on tehty muodostetuista summamuuttujista niin, että tarkastelussa on alun perin koodattujen neljän luokan eli puhtaiden ulkoisten ja sisäisten syiden lisäksi sekä pääosin ulkoiset ja osittain sisäiset syyt että pääosin sisäiset ja osittain ulkoiset syyt, sijasta vain kaksi yhdistettyä luokkaa: sisäiset ja ulkoiset syyt. Lukuja tarkasteltaessa on siis muistettava, että yksinäisyytensä puhtaasti sisäisistä tai ulkoisista syistä johtuviksi määritteleviksi voitiin katsoa vain osa kirjoittajista. Tämän lisäksi osa kirjoittajista koki yksinäisyytensä johtuvan sekä sisäisistä, että ulkoisista syistä. Koodauksessa tämä huomioitiin alun perin niin, että nämä koodattiin termeillä "pääosin" sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä johtuviksi.

Yksinäisyyden kesto ja yksinäisyyden attribuointi

Seuraavassa tarkastellaan yksinäisyyden keston suhdetta siihen kokeeko yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä vai ulkoisista tekijöistä. Apuna käytetään edelleen edelläkin käsiteltyjä summamuuttuja, joissa se, kokeeko yksinäisyytensä johtuvan pääosin sisäisistä vai ulkoisista tekijöistä, on jaettu kahteen luokkaan. Sitten vertailtiin ristiintaulukoinnin avulla, miten yksinäisyyden kesto eli tilapäinen, tilanteinen ja krooninen yksinäisyys liittyvät siihen, kokeeko kirjoittaja yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä vai ulkoisista tekijöistä.

Tilapäisen yksinäisyyden osalta yksinäisyyden syiden jako menee tasan, eli yksinäisyyden syiden katsottiin olevan sekä sisäisistä, että ulkoisista tekijöistä johtuvaa.²⁴⁶ Tilanteisesti yksinäiset kokevat yksinäisyytensä johtuvan enemmän ulkoisista kuin sisäisistä syistä. Vain neljännes tilanteisesti yksinäisistä kokee yksinäisyytensä johtuvan pääosin sisäisistä syistä ja kolme neljästä kokee yksinäisyytensä johtuvan pääosin ulkoisista syistä. Kroonisesti yksinäiset kokevat yksinäisyytensä johtuvan yhtä paljon sisäisistä ja ulkoisista syistä. Noin puolet kroonisesti yksinäisistä kokee yksinäisyytensä johtuvan pääosin sisäisistä ja puolet pääosin ulkoisista tekijöistä.

Voidaan siis sanoa, että verrattaessa tilanteisesti ja kroonisesti yksinäisiä, suhteellisesti tarkastellen kroonisesti yksinäiset kokevat yksinäisyytensä johtuvan enemmän sisäisistä tekijöistä kuin tilanteisesti yksinäiset. Tämä on yhtenevä tulos muun muassa suomalaisia koululaisia koskeneessa tutkimuksessa (Laine 1998), jossa tutkimuksen kohteena oli kaksi oppilasryhmää: vähemmän ja enemmän yksinäiset. Vähemmän yksinäiset kokivat lyhytaikaisen yksinäisyytensä johtuvan enemmän ulkoisista syistä johtuviksi ja katsoivat yksinäisyytensä olevan ohimenevää ja voivansa vaikuttaa siihen. Tällaisessa suhtautumistavassa yksinäisyys nähdään osana luonnollista elämää, siihen silloin tällöin luonnollisesti liittyvänä. Erityisen yksinäiset puolestaan katsoivat yksinäisyytensä johtuvan enemmän sisäisistä persoonatekijöistä, olevan pysyvää ja vaikeasti kontrolloitavaa. Tällaisesta yksinäisyydestä on vaikeampi selvittää. On myös muistettava, että osa tilanteisesti yksinäisyydestä kääntyy ajan myötä krooniseksi. Tällöin voidaan pohtia, kääntyykö ja jos niin milloin arvio yksinäisyyden syistä enemmän sisäisiä tekijöitä painottavaksi. Tällöin puhutaan yksinäisyyden attribuoinnin stabiiliudesta.

Sukupuoli, ikäluokka ja yksinäisyyden attribuointi

Tarkasteltaessa sukupuolittain yksinäisyyden sisäisiä ja ulkoisia syitä havaitaan, että tekijät jakautuvat tasaisesti ja suuria eroja ei ole. Miehet kokevat yksinäisyytensä johtuvan yhtä usein ulkoisista ja sisäisistä syistä johtuvaksi. Naiset kokevat yksinäisyytensä hieman miehiä enemmän ulkoisista kuin sisäisistä

²⁴⁶ Tilapäisen yksinäisyyden osalta aineisto oli kuitenkin niin pieni, että luvut eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

syistä johtuvaksi. Ikäluokkien ja yksinäisyyden sisäisten ja ulkoisten syiden välillä ei löytynyt eroja.

Yksinäisyyden attribuointi liittyy läheisesti yksinäisyydestä selviämiseen. Sitä käsitellään seuraavassa luvussa.

Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja yksinäisyyden attribuointi

Se, että kokee yksinäisyytensä kokonaan tai pääosin ulkoisista syistä johtuviksi, on hieman yleisempää vain yhtä yksinäisyyden tyyppiä kuin montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevien keskuudessa.

6.6 Yksinäisyyden kanssa eläminen ja siitä selviäminen

Erilaisista yksinäisyyden vaikuttamisen ohjelmista ja käytännöistä on vähän empiiristä tutkimusta. Enemminkin on kyse erilaisista teoreettis pohjaisista typologioista. Yksi empiirispohjainen tutkimus on Rubensteinin ja Shaverin (1982). He muodostivat nelifaktorisen mallin yksinäisten reaktioista yksinäisyyteensä, heidän itseraportoiduista reagoimis- ja selviämistrategioistaan. Sulussa jäljempänä vertailun vuoksi tämän tutkimuksen aineiston keinot järjestettynä samojen faktoreiden mukaisesti:

Faktori 1. Surumielinen passiivisuus (46,6 % varianssista; tämän tutkimuksen aineistossa 77 / 167 kpl = 46,1 % varianssista).

- Itkeminen (30)
- Nukkuminen (-)
- Mietiskely (asioiden pohtiminen, 7 + haaveilu, 7 = 14)
- Mitään tekemättömyys, oleminen (ajan kuluminen, 8)
- Ylensyöminen (4)
- Rauhoittavien lääkkeiden syöminen (5)
- Television katselu (2)
- Alkoholin käyttö (14)

Faktori 2. Aktiivinen yksinolo (24,4 % varianssista; tämän tutkimuksen aineistossa = 65 / 167 kpl = 38,9 % varianssista)

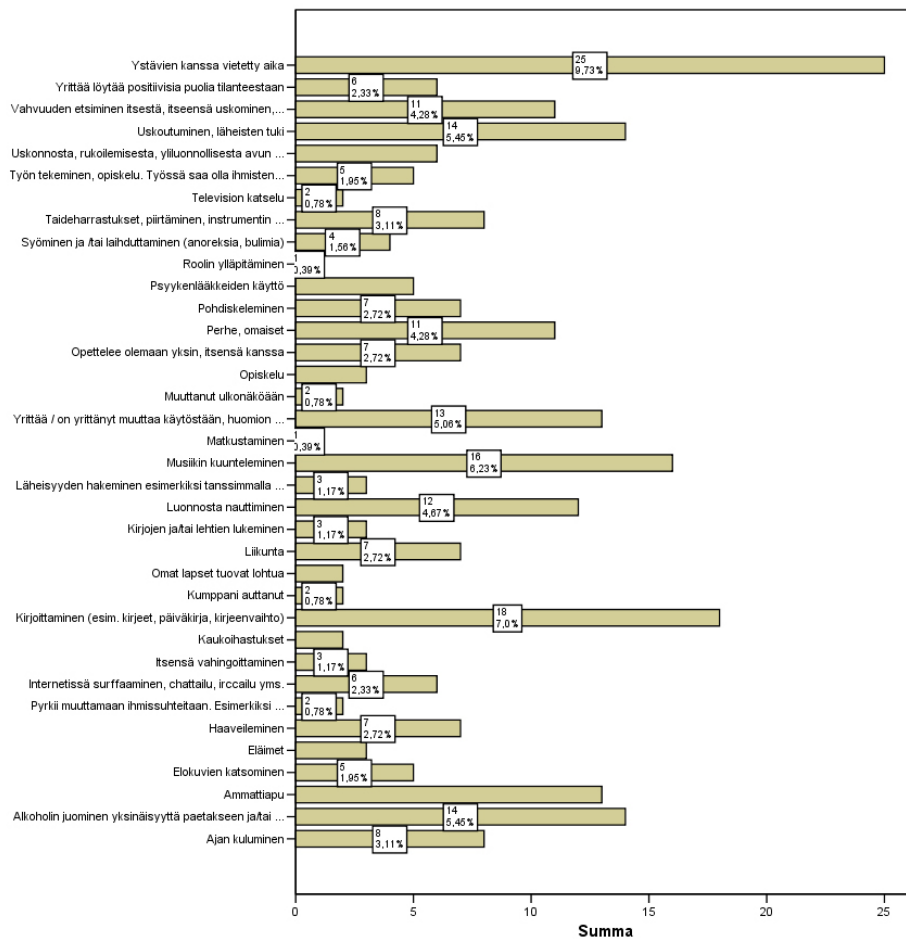
- Opiskelu tai työ (3 + 5 = 8)
- Kirjoittaminen (18)
- Musiikin kuuntelu (16)
- Kuntoilu (7)
- Kävely (-)
- Jokin erityisharrastus (8)
- Elokuvilla käynti (5)
- Lukeminen (3)
- Musiikkiharrastus (-)

Faktori 3. Rahan kuluttaminen (17,2 % varianssista; tämän tutkimuksen aineistossa = 0 / 167 kpl = 0 % varianssista)

- Rahan kuluttaminen (-)
- Ostoksilla käynti, shoppailu (-)

Faktori 4. Sosiaalinen kontakti (12,0 % varianssista; tämän tutkimuksen aineistossa = 25 / 167 kpl = 14,9 % varianssista)

- Kaverille soittaminen (ks. alla)
- Kylässä käyminen (ystävien kanssa vietetty aika, 25)



KUVIO 27 Keinot ja asiat, joita tekstitelevisioon kirjoittaneet nuoret käyttivät yksinäisyydestä selviämiseksi.

Vaikka luokittelun ja tutkimuspopulaation yhtenäisyydessä on eroja, niin Rubensteinin ja Shaverin tutkimuksen (1982) ja tämän tutkimuksen luvut sopivat hyvin yhteen. Surumielisen passiivisuuden osalta luvut olivat jopa käytännössä täsmälleen samat. Faktori 2: "aktiivinen yksinolo" oli molemmissa tutkimuksissa toiseksi suurin osa-alue. Ainoana suurena erona oli faktori 3, "rahan kuluttaminen", johon ei tämän tutkimuksen aineistossa löytynyt tapauksia. Toinen ero oli faktorin 2 selvästi suurempi osuus tämän tutkimuksen osalta. Tämän voidaan katsoa johtuvan siitä, että osa "puuttuvan" faktorin varianssista jakaantuu muille faktoreille ja ehkä painotetusti juuri tuolle faktorille 2, johon rahan kuluttaminen osana aktiivista yksinolemista erilaisine harrastuksineen parhaiten sopii. Toinen tärkeä mahdollista tulosten eroa selittävä syy on se, että Rubensteinin ja Shaverin tutkittavien ikähaitari oli laaja ja kattoi lasten lisäksi aikuiset ja vanhukset (10–87-vuotiaita). Ehkä on niin, että suomalaiset nuoret todella poikkeavat yhdysvaltalaisista siinä, että he eivät lievennä yksinäisyyttä rahaa kuluttamalla, sekä eroavat toisaalta myös aktiivisen yksinolon osalta niin, että heillä sen osuus on todellisuudessaakin suurempi kuin se esimerkiksi Rubensteinin ja Shaverin tutkimilla yhdysvaltalaisilla nuorilla on. Yhdysvalloissa kuluttaminen saattaa olla hyväksytympi ja opitumpi keino ongelmien purkamisessa kuin Suomessa. Jälkimmäistä hypoteesia tukee suomalaisten yksinselviämisen eetos: yksinäisyydestäkin pyritään paradoksaalisesti selviämään yksin!

Andersson (1998, 270) siteeraa Rookin (1984)²⁴⁷ näkemystä interventioista nimenomaan ihmissuhteisiin liittyvän yksinäisyyden vähentämisessä. Ne voidaan jakaa yksilöön, ryhmään ja yhteisöön kohdistuviin toimenpiteisiin. *Sosiaalisia suhteiden luomisen edellytyksiä* voidaan yrittää parantaa asiakaskeskeisillä terapioilla, kognitiivisella käyttäytymis- ja psykodynaamisilla terapioilla. *Lisäksi sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella ja kehittää* ryhmissä ja yhteisöllisesti yrittää kehittää olosuhteita sosiaalisten suhteiden luomisen helpottamiseksi, esimerkiksi luokkahuonejärjestelyt. Yksinäisyyden kanssa elämistä voidaan yrittää helpottaa yksilöiden kohdalla parantamalla yksinoleminen taitoja, ryhmässä järjestämällä erilaisia tukiryhmiä, esimerkiksi eronneille ja läheisensä menettäneille. *Yksinäisyyttä voidaan yrittää estää* ryhmissä aikaisella puuttumisella riskiryhmien osalta, esimerkiksi eronneiden lapset, yhteisöllisesti tiedottamalla ja kouluttamalla sekä poistamalla yhteisöllisyyden esteitä, esimerkiksi parantamalla kulkuyhteyksiä. Interventioissa tulisi mahdollisuuksien mukaan ottaa huomioon yksinäisyyden laatu. Edellä puututtiin ainoastaan ihmissuhteisiin liittyvään yksinäisyyteen, ei esimerkiksi eksistentiaaliseen tai kulttuuriseen yksinäisyyteen. Myös yksinäisyyden kesto vaikuttaa. Äskettäin yksinäisyytensä tiedostaneet tarvitsevat eri strategioita kuin kauan yksinäisyyttä kokeneet. Yksinäisyyden ja yksinoleminen erottaminen on sekin tärkeää. Vaikeimpia ja haastavimpia ryhmiä ovat ne yksinolijat, jotka eivät tunnusta tai tunnista yksinäisyyttään tai ne, jotka kokevat yksinäisyyttä, vaikka eivät ole yksin. Tällöin

²⁴⁷ Rook, K.S. (1984) "Interventions for loneliness: a review and analysis". Teoksessa L.A. Peplau & S.E. Goldston (eds.) *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. Washington DC: National Institute of Mental Health, Washington Government Printing Office, 47–79.

voidaan yrittää arvioida kokonaisuhyvinvointia ja yksinäisyyden osuutta siinä. Osa on tottunut yksinolemiseen ja sietää yksinäisyyttä, osa voi enemmän tai vähemmän pahoin, mutta ei tiedosta tai ehkä haluakaan tunnustaa yksinäisyyttään.

Yksinäisyystutkimuksessa saattavatkin jäädä huomaamatta ne henkilöt, jotka ovat yksinäisiä, mutta eivät joko tiedosta tai eivät kykene tunnistamaan tai toisaalta vähättelevät tai eivät halua tunnustaa yksinäisyyttään. Esimerkiksi miehet saattavat olla naisia haluttomampia myöntämään yksinäisyyttään, kun yksinäisyydestä kysytään suoraan (ks. Cramer & Neyedley 1998; Rotenberg & Kmill 1992). Tämä saattaisi selittää joidenkin tutkimusten naisten miehiä suuremman yksinäisyyden. Vastaavasti monissa tutkimuksissa, joissa yksinäisyyttä mitataan epäsuorasti, miehet ovat yksinäisempiä. (Ks. Borys & Perlman 1985.) Tietysti sukupuolten välisessä yksinäisyydessä voi tosiasiaa olla eroja. Käyttäytymistä tutkimalla saatettaisiin saada asiaan lisäselvyyttä. Yksinäisyytensä tunnustavat voivat kieriskellä onnettomuudessaan, kun taas sen kieltävät saattavat paeta esimerkiksi liialliseen työntekoon tai muuhun tekemiseen tai yrittää hukuttaa ahdistuksensa alkoholiin. Myös erilaiset yksinäisyyden selitysmallit (tilanne- ympäristötekijät) ja yritykset selvitä yksinäisyydestä (tai yrittämättä jättäminen) saattavat viitata ihmisten erilaiseen tietoisuuteen yksinäisyydestään: tietoisiin, tietämättömiin tai sen kieltäviin. Marangoni & Ickes (1989, 113–118.) Seuraava kirjoitus saattaa olla esimerkki yksinäisyytensä kieltävästä nuoresta:

Mikä teitä ihmisiä oikein vaivaa? Palstalla jos toisella on aina vähintään pari kirjoitusta, joissa ruikutetaan ainaista yksinäisyyttä. Mitä vikaa yksinäisyydessä on? Minusta se voi olla myös pelkästään positiivinen asia. Olen 21-vuotias kundi eikä itselläni ole koskaan ollut kavereita ystäväistä puhumattakaan. Silti en koe sitä minään ongelmana, en edes haluaisi kavereita, koska viihdyn yksin erinomaisesti. En ole koskaan seurustellut, koska sellaiset asiat kuin rakkaus ja ihastuminen eivät minua kerta kaikkiaan kiinnosta. (165) 22111996.

Halua kertoa yksinäisyydestään saattaa riippua myös kyselyhetkellä vallitsevasta tunnetilasta tai muista tunteista ja olla siten ajallisesti vaihtelevaa. Esimerkiksi yksinäisyyden kanssa usein vahvasti korreloiva masennus saattaa osittain selittyä masentuneiden mahdollisella halulla ja tarpeella muita ihmisiä helpommin avautua ja kertoa tunteistaan, yksinäisyydestään. Ratkaisuna tähän voisi olla, että mittarin tarvitsisi tällöin yksinäisyyden lisäksi mitata muitakin tunteita tai niitä pitäisi muulla tavoin tai toisten mittareiden avulla tutkia yhdessä yksinäisyyden mittaamisen kanssa. Jotkut tutkijat ovat sitä mieltä, että korkeat korrelaatioarvot yksinäisyyden ja muutamien sitä lähellä olevien tunteiden ja persoonallisuuden, kuten masentuneisuus, ujous ja huono itsetunto, kanssa ovat odotettavissa olevia ja toivottaviakin. Tällöin ongelmaksi saattaa puolestaan tulla näiden erottaminen varsinaisesta yksinäisyyden tunteesta (ehkä ne ainakin joissakin tapauksissa ovatkin osa sitä!)²⁴⁸. Tämän vuoksi mittarin erotteluvaliditeetin huomioon ottaminen olisi tärkeää mittarin kehitte-

²⁴⁸ Esimerkiksi UCLA Loneliness Scalen yksittäiset kysymykset ovat joissakin tutkimuksissa saaneet suurempia korrelaatioita suhteessa masentuneisuuteen kuin verrattaessa niitä mittarin muihin mittarin kysymyksiin ks. mm. Marangoni & Ickes 1989, 117).

lyissä. Myös mittaustilanteen olosuhteiden huomioon ottaminen ja arvioiminen olisi tulosten vertailukelpoisuuden kannalta tärkeää. (Marangoni & Ickes 1989, 117–118.)

Yksinäisillä on usein ennako-oletuksia ja automaattisia oletuksia yksinäisyyteensä vaikuttavista tekijöistä. Niistä saattaa löytyä apua etsittäessä poispääsyä yksinäisyydestä. Ne voivat kuitenkin vaikuttaa kielteisesti ja estävästi yksinäisyydestä selviytymiseen, erityisesti, jos ne saavat ihmisen passiivitoimaan ja vetäytymään syrjään²⁴⁹ (Young 1982). Marangoni & Ickes (1989, 113–115 ja 121–122) kirjoittavatkin ongelmanratkaisuun aktiivisesti tarttuvista ja toisaalta passiivisesti yksinäisyyteensä reagoivista pessimistisistä yksinäisistä. Jälkimmäiset saattavat ajan myötä menettää uskonsa yksinäisyydestä selviämiseen ja masentua. Saattaa olla myös niin, että ihmiset eivät ole tietoisia yksinäisyyteensä vaikuttavista moninaisista tekijöistä tai eivät kykene niitä jäsentämään. Tällöin syiden etsimisestä saattaa muodostua eräänlainen hypoteesien testaamisprosessi (Wortman & Dintzer 1978, 75–90). Syitä saatetaan etsiä moninaisista tekijöistä, esimerkiksi ulkonäöstä, jota sitten pyritään muuttamaan dieetillä tai vaikka uudella hiusmallilla. Jos nämä eivät auta, syytä etsitään jostain muualta. Näin yksinäisyyden selitykset saattavat vaihdella ajankohdasta riippuen. (Peplau, Miceli & Morasch 1982, 140–141.)

Young (1982) on sekä harjoittanut että kehittänyt kognitiivista terapiaa erityisesti kroonisesti yksinäisille ihmisille. Hän on koontanut asiakashavaintojensa pohjalta yksinäisyysklustereita, joissa yhdistyvät kroonisesti yksinäisille tyypilliset asenteet, ennako-odotukset, käyttäytyminen ja tunteet.

TAULUKKO 20 Yksinäisyyden klusterit Youngin mukaan (Young 1982, 392–395).

| Klusteri | Tyypilliset ennakkoluulot | Tyypilliset epärakentavat ennako-odotukset | Tyypillinen käytös | Tyypilliset tunteet |
|--------------------------|---|---|------------------------------------|--|
| Vastentahtoinen yksinolo | 1. Yksin ei ole mitään tekemistä. 2. En halua mennä yksin ulos. 3. En kestä yksinoloa. 4. Tunnen itseni eristyneeksi ollessani yksin. 5. Tulen aina olemaan yksin. 6. Yksinoleminen on pelottavaa. | 1. Elämä on merkityksetöntä jos sitä ei voi jakaa kenenkään kanssa. 2. Minussa on jotakin vikaa jos olen yksin. 3. On parempi olla tekemättä mitään kuin tehdä jotakin yksin. 4. En selviä ongelmista yksin. | Vieättää aikaa yksin passiivisesti | Tylsistyminen, toivottoisuus, tyhjyyden tunne, surullisuus, pelko, eristyneisyyden tunne |
| Itsearvotuksen puute | 1. Olen epätoivottu. 2. Olen ruma. 3. Olen tyhmä ja tylsä. 4. En voi muuttaa itseäni. | 1. Ihmiset eivät suvaitse toisten puutteita. 2. On tärkeä olla viehättävä, älykäs, sosiaalinen ja | Ihmisten vältteleminen | Surullisuus, toivottoisuus, arvottomuuden |

²⁴⁹ Jos etsii vikaa aina itsestä, jatkuvat itsesyytökset ja itsensä väheksyntä voivat heikentää (entisestäään) itsetuntoa, mikä helposti johtaa syrjävetäytymiseen.

| Klusteri | Tyypilliset ennakkoluulot | Tyypilliset epärakentavat ennako-odotukset | Tyypillinen käytös | Tyypilliset tunteet |
|----------------------------|--|---|---|--|
| | | henkevä saadakseen ystäviä. | | tunne |
| Sosiaalinen pelko | 1. En tiedä miten toimia tässä tilanteessa. 2. En viihdy ihmisten seurassa. 3. Teen itseni naurettavaksi. 4. Tunnen itseni ulkopuoliseksi keskusteluissa. | 1. Muut ihmiset arvioivat minua koko ajan. 2. Jos teen jonkin virheen, ihmiset nauravat minulle tai hylkäävät minut. | Ihmisten vältteleminen | Ahdistuneisuus, ujous, eristyneisyyden tunne |
| Sosiaalinen taitamattomuus | 1. Kukaan ei tunnu pitävän minusta enkä tiedä miksi. 2. Ihmiset nauravat kustannuksellani ja välttelevät minua. | - | Kykenemättömyys sosiaalisissa tilanteissa; matala empatia | Ulkopuolisuuden tunne, surullisuus, turhautuneisuus |
| Epäluottamus | 1. Pärjään yksin paremmin. 2. En pidä useimmista ihmisistä. 3. En luota kehenkään. | 1. Useimmat ihmiset välittävät vain itsestään. 2. Ihmiset yrittävät vain hyötyä sinusta jos vain voivat. | Ystävyyssuhteiden välttäminen | Katkeruus, eristyneisyyden tunne |
| Vetäytyminen | 1. En osaa keskustella ihmisten kanssa. 2. Olen erilainen kuin muut. Kukaan ei ymmärrä minua. 3. En halua vaivata ihmisiä ongelmillani. 4. Ajatukseni ja tunteeni ovat tukahdutettu. | 1. Jos ihmiset tietäisivät mitä todella ajattelen, he hylkäisivät minut tai pilkkaisivat minua. 2. Ihmiset eivät halua kuulla toisten ongelmista. | Ei uskoudu muille | Psykologisen eristyneisyyden tunne |
| Ongelmat parinvalinnassa | 1. Ei ole paikkaa missä tavata toista sukupuolta. 2. Aina kun tapaan miehen / naisen, he ennen pitkää loukkaavat minua. 3. Koen vain harvan miehen / naisen kiinnostavan minua. 4. Kukaan ei voi olla edellisen kumppanini veroinen. 5. Ne kumppanit, jotka koen viehättäviksi eivät ole ystäväni tai lähipiirini mielestä | 1. Ei pidä tyytyä vähempään kuin täydelliseen kumppaniin. 2. Minun tulee tavoitella kumppania johon tunnen vetoa, vaikka emme muuten sosisikaan yhteen. 3. Jos vain yritän tarpeeksi voin saada haluamani miehen / naisen rakastamaan minua. 4. Uusien ihmisten tapaamisen pitää olla hauskaa, muuten ei kannata nähdä | Matala kynnyksen uusien, potentiaalisesti intiimien suhteiden aloittamiseen tai tapa valita vääränlaisia kumppaneita. | Turhautuneisuus, toivottomuus, emotionaalisesti tyhjä olo, katkeruus |

| Klusteri | Tyypilliset ennakkoluulot | Tyypilliset epärakentavat ennako-odotukset | Tyypillinen käytös | Tyypilliset tunteet |
|--------------------------|--|---|--|--|
| | hyväksyttäviä. | vaivaa. | | |
| Hylätyksi tuleminen | 1. En ota riskiä tulla jälleen satutetuksi. 2. Minussa on jotakin vikaa. 3. Pilaisin minkä tahansa suhteen. 4. Hän jätti minut todella pulaan. | 1. Jos tulen jätetyksi, vian täytyy olla minussa. 2. En voi korjata menneisyydessä tekemiäni virheitä. 3. Jos ihmiset todella välittäisivät he eivät jättäisi minua. 4. On parempi olla yksin kuin tulla taas loukatuksi. | Potentiaalisti intiimien suhteiden välttäminen | Arvottomuuden tunne, syyllisyyden tunne, katkeruus, toivotonmuus, emotionaalisen tyhjyyden tunne |
| Seksuaalinen estyneisyys | 1. En ole hyvä rakastaja. 2. En osaa rentoutua, olla spontaaninen ja nauttia seksistä. | 1. Seksi on suoritus, jota toinen osapuoli arvioi. 2. Jos toinen ei reagoi, minussa täytyy olla jotakin vikaa. | Seksuaalisen toiminnan välttäminen | Seksuaalinen turhautuneisuus, emotionaalinen etäisyys, häpeä, huolestuneisuus |
| Sitoutumisen pelko | 1. En kykene olemaan tarpeeksi mieleinen kumppanilleni. 2. Tunnen museruvani kumppanini tunteiden alle. 3. Hän haluaa minua enemmän kuin minä häntä. 4. Tunnen olevani loukussa. 5. Kadotan itseni jos menen liian pitkälle. | 1. Minun pitäisi aina kyetä toteuttamaan kumppanini emotionaaliset tarpeet. 2. On epärehellistä olla suhteessa jossa kumpikin ei ole yhtä paljon toisiinsa viehtyneitä. 3. Kun aloitan suhteen siitä ei ole ulospääsyä. 4. Menetän itsenäisyyteni eikä minulla ole enää aikaa itselleni jos suhde etenee pidemmälle. | Pitkäaikaisten intiimien suhteiden välttäminen, vaikeus näyttää tunteita | Tuskaisuus, loukussa olemisen tunne, kaksijakoisuuden tunne |
| Epävarma passiivisuus | 1. Tämän suhteen ongelmat ovat kaikki minun syytäni. 2. En tunne saavan sitä mitä haluan tältä suhteelta. 3. En voi sanoa mitä tunnen, koska hän | 1. Jos joku arvostelee minua hän on oikeassa. 2. Ihmisten pitäisi antaa minulle mitä haluan ilman, että sitä tarvitsee pyytää. 3. Jos joku arvostelee | Itsevarmuuden puute suhteissa | Turhautuneisuus, avuttomuus, pelokkuus, epävar- |

| Klusteri | Tyypilliset ennakkoluulot | Tyypilliset epärakentavat ennako-odotukset | Tyypillinen käytös | Tyypilliset tunteet |
|--------------------------|---|--|-----------------------------------|---|
| | saattaisi jättää minut. 4. Minua arvostellaan koko ajan. | minua, se merkitsee että hän aikoo jättää minut. | | muus, vihaiisuus, kaksija-koisuuden tunne |
| Epärealistiset odotukset | 1. Kumppanini ei tee asioita saman tien, vaikka pyytäisin häntä muuttamaan tapojaan. 2. Kumppanini ei ole sellainen kuin odotin hänen suhteemme alussa olevan. | 1. On oikeita ja vääriä tapoja tehdä asioita ja minä tiedän mitkä ne ovat. 2. Minun ei pitäisi sietää mitään kumppanini heikkouksia. 3. Ihmisten pitäisi toteuttaa odotukseni tai jättää minut rauhaan. 4. On parempi olla yksin kuin antaa muiden tuottaa pettymyksiä minulle. | Suhteiden tarpeeton katkaiseminen | Kiukkuiisuus, turhautuneisuus, malttamattomuus, vihamielisyys |

Youngin keräämän yksinäisyysklusterien kokoelman osalta voidaan havaita, että yksinäisyys koostuu siinä ihmissuhteisiin ja niistä ennen kaikkea parisuhteeseen ja jonkin verran ystäviin liittyvästä yksinäisyydestä. Siinä on hyvin vähän huomioitu yksilön kokemaa yksinäisyyttä suhteessa minuuteen, esimerkiksi yksilön identiteetin luomiseen, etsimiseen ja sen ylläpitoon liittyvää yksinäisyyttä. Lähinnä niitä on "itsearvostuksen puute" ja "vetäytyminen" -klustereissa. Yksinäisyyttä suhteessa yhteiskuntaan tai yhteisöön ei myöskään näy klustereissa. Esimerkiksi kulttuurisen erilaisuuden tai normatiivisuuden paineesta yksilöön ei ole klusteria. Tunteiden osalta erityisen erikoista on masentuneisuuden puuttuminen kokonaan klustereista, erityisesti kun kysymys on kroonisesti yksinäisistä, joihin masentuneisuus on yksinäisyystutkimuksessa yleisesti yhdistetty.

Verrattaessa ristiintaulukoinnin avulla Youngin yksinäisyyden klustereita tekstitelevisiion kirjoitusten vastaaviin muuttujiin ja niiden korrelaatioihin kroonisesti yksinäisten osalta, voidaan havaita, että useimmat, käytännössä lähes kaikki, sen yksinäisyysklusterien kuvaamat toimintamallit ovat havaittavissa myös tämän tutkimuksen aineistossa.²⁵⁰

²⁵⁰ Tutkimusten metodisesta kohderyhmästä, kysymyksenasettelusta, analyysitavasta sekä muista vastaavista eroista johtuen Youngin klusterit ovat kuitenkin jonkin verran eri lailla yhdistyneinä eri osa-alueisiin, mutta ovat yksinäisten toimintamalleina pitkälti löydettävissä tämänkin tutkimuksen aineistosta.

TAULUKKO 21 Korrelaatiotaulukko. Youngin yksinäisyysklusterit ja tekstitelevisioaineiston vastaavat muuttajat.

| Youngin (1982) yksinäisyyden klusterit | Tekstitelevisioaineiston lähinnä vastaava muuttuja | Asenne- ja motivaatio-tekijät | Käyttäytymis-tekijät | Muu tunteet |
|--|--|--|---|--|
| Vastentahtoinen yksinolo | Ei pysty tai halua olla yksin | | Eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (9/19, 47,4 %, p = 0,000***); sulkeutuneisuus (4/19, 21,1 %, p = 0,000***); ei tiedä missä voisi tutustua ihmisiin (2/19, 10,5 %, p = 0,030*); | ahdistuneisuus (4/19, 21,1 %, p = 0,044*); ujous (4/19, 21,1 %, p = 0,056) ²⁵¹ ; erilaisuuden tunne (3/19, 15,8 %, p = 0,005**); tylsistyminen (1/19, 5,3 %, p = 0,021*); |
| Itsearvotuksen puute | Ei hyväksy itseään | Hyväksytyksi tulemisen tarve (4/12, 33,3 %, p = 0,001); | Ei pysty olemaan oma itsensä (4/12, 33,3 %, p = 0,000***); ei osaa olla ihmisten kanssa (1/12, 8,3 %, p = 0,053) ²⁵² ; ei kykene päästämään fyysisesti lähelleen ketään (1/12, 8,3 %, p = 0,053) ²⁵³ ; | Pelko (3/12, 25,0 %, p = 0,009**); surullisuus (3/12, 25,0 %, p = 0,000***); Itseinho, itseviha (2/12, 16,7 %, p = 0,019*); katkeruus (2/12, 16,7 %, p = 0,000***); viha, vihamielisyys (2/12, 16,7 %, p = 0,019*) ²⁵⁴ ; |
| Sosiaalinen pelko | - | - | - | - |
| Sosiaalinen taitamattomuus | Ei osaa olla ihmisten kanssa | Ei hyväksy itseään (1/4, 25,0 %, p = 0,053) ²⁵⁵ | Eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (2/4, 50,0 %, p = 0,002**); ei osaa uskoutua tai avautua muille (1/4, 25,0 %, p = 0,053) ²⁵⁶ ; tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan (1/4, 25,0 %, p = 0,053) ²⁵⁷ ; | Epätoivon tunne (2/4, 50,0 %, p = 0,000***); ujous (2/4, 50,0 %, p = 0,004**); erilaisuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,028*); syrjäytyneisyyden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) |

²⁵¹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä. Ujous on Youngilla tunnetekijä, tässä tutkimuksessa persoonapiirre.

²⁵² Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁵³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁵⁴ Youngilla viha, vihamielisyys on luokiteltu tunteeksi, tässä tutkimuksessa persoonapiirteeksi.

²⁵⁵ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁵⁶ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁵⁷ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

| Youngin (1982) yksinäisyyden klusterit | Tekstitelevision aineiston lähinnä vastaava muuttuja | Asenne- ja motivaatio-tekijät | Käyttäytymis-tekijät | Muu tunteet |
|--|--|--|--|--|
| Epäluottamus | Luottamuksen puute | Hylätyksi tulemisen pelko (1/18, 5,6 %, p = 0,000***); ei pysty tai halua olla yksin (1/18, 5,6 %, p = 0,017*) | Ei osaa uskoutua muille (3/18, 16,7 %, p = 0,013*) | Hylätyksi tulemisen tunne (2/18, 11,1 %, p = 0,000***); surullisuus (2/18, 11,1 %, p = 0,070) ²⁵⁸ ; tunteiden katoaminen (1/18, 5,6 %, p = 0,000***) |
| Vetäytyminen | Sulkeutuneisuus | Hylätyksi tulemisen pelko (1/10, 10,0 %, p = 0,000***); | Yksin oleminen (4/10, 40,0 %, p = 0,000***); ei osaa uskoutua muille (2/10, 20,0 %, p = 0,019*); tunteiden piilottaminen (2/10, 20,0 %, p = 0,019*) | Ahdistuneisuus (3/10, 30,0 %, p = 0,014*); ujous (3/10, 30,0 %, p = 0,018*); erilaisuuden tunne (2/10, 20,0 %, p = 0,007**); syyllisyyden tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,008**) |
| Ongelmat parinvalinnassa | Ei pysty sitoutumaan | | Tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan (2/4, 50,0 %, p = 0,000***) | Kyynisyys (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) |
| Hylätyksi tuleminen | Hylätyksi tulemisen pelko | Luottamuksen puute (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) | Ei osaa uskoutua muille (1/1, 100,0 %, p = 0,000***); tunteiden piilottaminen (1/1, 100,0 %, p = 0,000***); sulkeutuneisuus (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) | |
| Seksuaalinen estyneisyys | | Ei hyväksy itseään (1/4, 25,0 %, p = 0,053) ²⁵⁹ | Ei pysty olemaan oma itsensä (1/4, 25,0 %, p = 0,019*); etäisyys, ei päästä ketään henkisesti lähelleen (1/4, 25,0 %, p = 0,019*); tunteiden piilottaminen (1/4, 25,0 %, p = 0,053) ²⁶⁰ ; | Läheisyyden pelko (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); surullisuus (1/4, 25,0 %, p = 0,019*) |
| Sitoutumisen pelko | Ks. "ongelmat parinvalinnassa" -klusteri | | | |

²⁵⁸ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁵⁹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁶⁰ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

| Youngin (1982) yksinäisyyden klusterit | Tekstitelevision aineiston lähinnä vastaava muuttuja | Asenne- ja motivaatiotekijät | Käyttätymistekijät | Muu tunteet |
|--|--|--|--------------------|--|
| Epävarma passiivisuus | Huono itsetunto | Torjutuksi tulemisen pelko (1/34, 2,9 %, p = 0,010*) | | Itseinho, itseviha (4/34, 11,8 p = 0,011*); ulkopuolisuuden tunne (4/34, 11,8 %, p = 0,011*); tunteiden katoaminen (1/34, 2,9 %, p = 0,010*) |
| Epärealistiset odotukset | Liian korkeat vaatimukset | | | Itseinho, itseviha (1/4, 25,0 p = 0,028*) |

Huolimatta havaituista kroonisesti yksinäisten osa-alueiden (klusterien) yhdenmukaisuuksista, ei osa-alueiden tarkemmassa vertailussa toimintamallien ja muiden tunteiden osalta löydy Youngin ja tämän tutkimuksen osalta juurikaan yhdenmukaisuutta (yhdenmukaisuudet on merkitty lihavoinnilla). Tämä voi johtua edellä lueteltujen seikkojen lisäksi muun muassa siitä, että tarkempi vertailu oli jo lähtökohtaisesti vaikeampaa johtuen erilaisista luokitustavoista (ennakkoluulot, ja odotukset vs. asenne- ja motivaatiotekijät ovat hieman eri asia; tunteiden ja käyttäytymispiirteiden erilainen käsittelytapa, sekä tutkimuksissa käytettyjen termien erilaisuus). Tietysti myös tutkimusasetelma ja tutkittava joukko sekä käytetyt metodit olivat erilaisia.

Revenson (1981) on tehnyt kaksijakoisen erottelun ongelmasuuntautuneen ja tunnepainotteisen yksinäisyydestä selviämisen strategian välillä. Ongelmapainotteisessa strategiassa pyritään muuttamaan esimerkiksi käyttäytymistä tai ihmissuhteita. Käyttäytymisen tasolta lähtevässä ratkaisun etsimisessä pyritään vaikuttamaan olemassa oleviin ihmissuhteisiin tai luomaan niitä. Voidaan myös pyrkiä muuttamaan omaa käyttäytymistä ja muuttamaan ja muokkaamaan omia persoonapiirteitä, kuten vähentämään ujoutta. Tunnepainotteinen strategia liittyy tunteiden säätelyyn. Siinä yksinäinen voi esimerkiksi yrittää hillitä jännittyneisyyttään ja yrittää toimia sitten paremmin sosiaalisissa tilanteissa. Tunnetason pohjalta lähtevän ratkaisun etsimisellä pyritään vähentämään yksinäisyyden tunteen aiheuttamaa stressiä ja opettelemaan elämään yksinäisyyden tunteen kanssa ilman että se hallitsee koko elämää. Esimerkkeinä ovat omien tunteiden pohtiminen, haaveilu, syöminen ja juominen mielialan parantamiseksi. Nämä mallit eivät ole toisiansa poissulkevia, joten ne voivat toimia yhdessä ja täydentää toisiaan. Esimerkiksi henkilö voi yrittää tietoisesti vähentää pelkojaan (tunnetaso) ja siten onnistua paremmin sosiaalisissa tilanteissa, kuten uuden ihmisen tapaamisessa (käyttäytymistaso). Yksinäisyyden tunteitaan paperille purkanut nainen on kokenut tällaisen helpottavana:

(...) Yksinäisyyden tunteet puran piirtämällä, kirjoittamalla runoja ja tarinoita tai päiväkirjaa. Helpottaa, kun saa laittaa ajatuksensa johonkin konkreettiseen muotoon; silloin niitä ei tarvitse pyöritellä päin sisällä. On paljon helpompaa antaa itselleen lupa tuntea kaikki - ilot ja surut, aivan kaikki. Antakaa mielikuvituksenne lentää! (...) (596) 27071999.

Joskus jo tunteiden purkautuminen esimerkiksi itkemisen kautta helpottaa oloa, vaikka se ei itse itkun syytä, tässä tapauksessa yksinäisyyttä, poistaisikaan. Keski-ikäisiä yksineläjiä tutkineet Ojala ja Kontula (2002, 72) kertovat erityisesti naisten saaneen helpotusta yksinäisyyteensä itkemällä. Omassa aineistossanikin itkeminen ja itkuisuus liittyvät vahvasti yksinäisyyteen. Se oli suurin yksittäinen yksinäisyyteen liittyvä käyttäytymistekijä²⁶¹. Se ei kuitenkaan eronnut sukupuolten välillä, vaan myös miehet kirjoittivat itkuisuudestaan. Se miten yksinäinen kokee yksinäisyytensä syyt (löytääkö yksilö syyn yksinäisyydelleen vai ei; näkeekö syyn olevan itsessä, muualla, vai molemmissa) liittyy läheisesti yksinäisyydestä selviytymisen mahdollisuuksiin (Suedfeld 1987). Revensonin (1981) edellä esitellyssä mallissa ulkoisista, pysyvistä syistä yksinäisyydelleen syitä etsivä hakee mieluummin tunnepohjaista ratkaisua ja helpotusta yksinäisyydelleen. Sen sijaan yksinäisyytensä syitä sisäisistä ja muutettavissa oleviksi katsotuista tekijöistä etsivä pyrkii ongelmakeskeisempään ratkaisuun. Seuraavassa on esimerkki tunnepohjaisesta yksinäisyyden käsittelystä tilanteessa, jossa on kysymyksessä ulkoinen tilanne, johon kirjoittaja ei itse voinut mitenkään vaikuttaa. Äitinsä nuorena kuoleman kautta menettänyt nainen kertoo pitkästä tuskan ja kaipauksen ajastaan. Suruprosessissa tärkeänä tunteiden ja kokemuksen vertaisjakajana on ollut veli. Vasta elämäkumppanin löytymisen myötä kirjoittaja on onnistunut käsittelemään tuskaisen menetyksen ja löytänyt tasapainon omalle elämälleen:

Synnyin 25 vuotta sitten. Olin onnellinen ja tyytyväinen lapsi, vaikka jollain tavalla vaitosinkin, että vanhempieni asiat eivät olleet ihan hyvin. Vuosia vierähti 11 ja tapahtui jotain. Menetin elämäni tärkeimmän ihmisen - äitini. En ymmärtänyt tapahtunutta, en ymmärtänyt kuolemaa. Kaverit kyselivät, missä äitini on. "Äiti lähti kylään", sanoin. Pääsin veljeni kanssa rakastavaan sijaisperheeseen. Aikaa kului ja mietin, että jotain puuttuu... Se tuli kuin salama kirkkaalta taivaalta: missä on äiti? Kävimme veljeni kanssa äitimme haudalla. Siitä lähtien kävin siellä päivittäin: vein kynttilöitä ja juttelin äidille toivoen, että hänen olisi hyvä olla. Alkoi jonkinlaiset kriisin ja läpikäymisen vuodet. Vaikka kuinka puhuin ja itkin, se valtava tuska ei vähentynyt. Raskaimpia olivat äitienväivät. Olisin niin tahtonut leipoa äidille kakun, halata ja sanoa että rakastan sua...Vein kynttilän ja kortin haudalle ja toivoin, että äiti tietää ajatukseni. Veljeni on minulle rakas ja läheinen. Hän on käynyt läpi saman kuin minä, omalla tavallaan. 18-vuotiaana muutin pois sijaiskodista. Halusin itsenäistyä. Tuska ja ikävä olivat seurana ja joskus häittasivat jopa työelämää. Sijaisvanhempini minulla on hyvin läheiset välit tänä päivänä. Vasta yli 20-vuotiaana, tavattuani nykyisen elämäkumppanini, olen hyväksynyt tapahtuneen ja elän onnellisempänä kuin koskaan. Vapaana tuskan kahleesta. Tiedän, että äidillä on hyvä olla. Minulla on lämmin muisto äidistä sydämessäni. Joskus toivon, että äiti tulisi unessa luokseni kertoen, että kaikki on hyvin... (1270) 22072003.

Tutkimusten mukaan ihmiset "valitsevat" ongelmasuuntautuneen ratkaisumallin jos näkevät ja kokevat, että asialle voi tehdä, jotakin ja tunnepainottuneen strategian jos eivät näe mahdollisuutta vaikuttaa asiaan. Päätökseen vaikuttaa se, näkeekö ongelman, tässä tapauksessa yksinäisyyden, johtuvan sisäisistä vai ulkoisista tekijöistä ja se, kuinka kauan yksinäisyys on kestänyt tai yksinäinen odottaa sen kestävän. Olennaista sisäisistä tekijöistä syitä etsiessä ja yksinäi-

²⁶¹ Katso tarkemmin luku 6. "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

syydestä selviämässä on etsiikö syyttääkö pysyvämpiä persoonapiirteitään vai käyttäytymistään, jota on kenties helpompi muuttaa.

Kun tutkimusaineistossa tarkastellaan Revensonin (1981) mallin mukaisesti (analyysiajot ovat liitetaulukossa 13) tunne- ja ongelmapainotteisia lähestymistapoja yksinäisyydestä selviytymisessä ja ristiintaulukoidaan ne sen mukaan auttoivatko ne vai eivät, havaitaan, että tunnepitoisia tapoja (28 kpl) on aineistossa paljon enemmän kuin ongelmaakeskeisiä (7 kpl). Tunnepainotteisen lähestymistavan osalta käytetyimmät ja yksinäisyyttä eniten vähentävät tai lieventävät keinot ovat ystävien kanssa vietetty aika, kirjoittaminen, uskoutuminen, luonnosta nauttiminen, perhe ja omaiset, musiikin kuunteleminen, liikunta, taideharrastukset (piirtäminen, maalaaminen, instrumentin soitto), ammattiapu, Internet, työnteko, pohdiskeleminen ja uskonto. Harvemmin mainittuja, mutta toimivia keinoja ovat elokuvien katselu, psyykenlääkkeiden käyttö, eläimet, kumppani, omat lapset, lukeminen, läheisyyden hakeminen tanssimalla ja opiskelu. Vähiten käytettyjä ja / tai auttavia keinoja ovat ajan kuluminen ylensyöminen tai kova laihduttaminen, kaukoihastukset sekä television katselu. Tunnepainotteisessa ongelmanratkaisussa yksinäisyydestä selviämässä tai sen lievittämisessä tehottomimmat keinot ovat haaveileminen ja ennen kaikkea alkoholin käyttö.

Ongelmakeskeisen ratkaisutavan suhteen yksinäisyyttä vähensi tai lievensi eniten oman käyttäytymisen muuttaminen. Myös se, että opettelee olemaan yksin itsensä kanssa, on tehokas keino, kuten myös vahvuuden etsiminen itsestä. Vähemmän käytettyjä, mutta toisinaan toimivia keinoja ovat olemassaolevien ihmissuhteiden muuttaminen²⁶²; ulkonäön muuttaminen ja roolin ylläpitäminen. Melko tehoton keino on yrittää etsiä positiivisia piirteitä tilanteesta.

Jos etsii yksinäisyyteensä vikaa aina itsestä, jatkuvat itsesyytökset ja itsensä väheksyntä voivat heikentää (entisestään) itsetuntoa, mikä helposti johtaa syrjään vetäytymiseen ja häpeän tunteeseen (ks. Suomessa muun muassa Laine 1998). Mikäli yksinäinen selittää tilannettaan pysyvillä persoonallisuuden piirteillä, kuten syrjäänvetäytyneisyydellä tai aggressiivisuudella, vaaditaan niiden muuttamiseen tai niihin vaikuttamiseen aikaa. Mahdotonta se ei ole. Nuori saattaa olla tai tulla tietoiseksi siitä, miten hänen aggressiivinen tai vetäytyvä käyttäytymisensä vaikuttaa muihin ja miten se ehkäisee pysyvien hyvien suhteiden syntymistä.²⁶³ Häntä tulee myös ohjata ottamaan itse vastuuta käyttäytymisestään. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 303–304.)

(...) Olenkin jo tottunut tekemään itse lähestymisyriytykset, koska miehistä ei näköjään siihen ole. (...) (238) 27061997.

²⁶² Esimerkiksi eroamisen pohtiminen.

²⁶³ Tässä tapauksessa ongelmana voi tosin olla se, että joidenkin tutkimusten mukaan (Marangoni & Ickes 1989, 104) yksinäisyyttään ulkoisilla tekijöillä selittävät olisivat aggressiivisempia kuin yksinäisyyttään sisäisistä, persoonatekijöistään etsivät, jotka ovat masentuneempia. Näin ollen aggressiiviset nuoret täytyisi saada ymmärtämään, että heidän oma käyttöksensä liittyy heidän yksinäisyyteensä.

(...) Omassa elämässäni olen huomannut, että ihmisiä on loppujen lopuksi melko helppo lähestyä, jos antautuu, tulee ulos kuorestaan ja on vain oma, herkkä, ainutlaatuinen itsensä. (...) (782) 19052000.

Yksinäisyyteen ja siitä selviämiseen vaikuttaa se, onko nuori pystynyt käsittelemään kokemuksiaan. Usein jo yksinäisyydestä puhuminen tai ajatusten purkaminen kirjoittamalla helpottaa. Tällöin on kysymyksessä useimmiten luottohenkilö, usein paras ystävä. Kokemuksia voi työstää myös esimerkiksi kirjoittamalla niistä päiväkirjaan ja julkisemmin, vaikka tekstitelevisioon. Se on toisaalta media viiteryhmälle ja paikka purkaa ajatuksiaan. Lisäksi se mahdollistaa myös vastakaiun saamisen palautteena. Toisaalta se ei ole välitöntä viestintää, läheisyys puuttuu ja on tietyllä tavalla etäännyttävää, kasvotonta.

(...) Olo oli niin paha, että seuraavana päivänä olisin romahtanut töissä, ellen olisi mennyt työterveysasemalle puhumaan ongelmastani. (...) (117) 02041996.

(...) Olen myös huomannut, että ajatuksista ja tuntemuksista puhuminen sekä kirjoittaminen on hyövä apukeino. (...) (388) 09051998.

Kirjoittaminen voi toimia asioiden selventäjänä ja itseterapiakeinona. Elämäntilanteen tunnetta voi myös kasvattaa kirjoittamalla. Oman elämän kulkua voi hahmottaa ja hallitakin näkemällä se kertomuksena. Tämä tapahtuu suhteuttamalla menneet tapahtumat elämäntarinaksi, jotta ymmärretään nykyisyyttä ja voidaan kurkottaa loppuelämään. Kriiseistä ja vaikeuksista selviytymisen kannalta on tärkeää opittujen ajatusmallien purkaminen. Menneisyyteen voidaan yrittää vaikuttaa esittämällä uusi tulkinta siitä! Suomen Mielenterveysseuran 1991 alkaneessa Suomalainen selviytyjä -projektissa pohditaan kriiseistä selviytymistä, muun muassa sitä miksi toinen selviytyy kriiseistä toista paremmin? Jos elämäntilanteensa tulkitsee "vain" ahdingoksi, se avaa aivan erilaisia mahdollisuuksia selviytymisen suhteen kuin jos sen tulkitsee umpikujaksi. Aina ei kuitenkaan ole mahdollista luoda myönteistä näkemystä nykyhetkeen elämäntarinaa kirjoittamalla etenkin, jos elämä on todella kohdellut kaltoin. Nuori voi kirjoittaa katkerasti rankoista menneisyyden tapahtumista ja nähdä ne nykyisen yksinäisyytensä syyksi. Tai toisaalta menneisyys voidaan nähdä menetettynä onnen aikana, josta voi vain haaveilla.

(...) Elämäni alkoi 16 vuotta sitten, kun tähän maailmaan syntyi sateisena päivänä pieni tyttöläpö, pieni ei-toivottu tyttö. Maailma on julma ja niin tämän tytön äitikin. Äiti ja isä erosivat ja tyttö joutui äidilleen asumaan. Ei ole helppoa. Tyttö pieni olisi halunnut isän luo, mikäli se olisi ollut mahdollista. Isä on narkomaani ja alkoholisti ja siksi linnassa. Linnassa tytön syntyessä, linnassa ristiäisten aikaan ja siellä vieläkin. Tytön äiti on julma. Tyttö ei saa edes näyttäytyä alhaalla muun perheen nähden. Syötäväkin on illalla muitten mentyä nukkumaan. Ei armoa. Tyttö on lähtenyt pois muitten luota. Jättänyt kaverit, sukulaiset, kaikki taakseen ja paennut, piiloon muitten katseilta. Musiikki vie surun ja tuskan, toivon vain ettei tarvitsisi koskaan palata kotiin. Itku tulee, ja suuret kyynelvet valuu pitkin poskia. Olen kokenut paljon, huolimatta nuoresta iästani. Olen vasta 16 vuotta ja kokeillut huumeita, viinaa ja lääkkeitä. Aina ei jäänyt kertaan tai kahteen, kiinni olen jäänyt ja joutunut kärsimään. Mua on kiusattu koko elämäni ajan. Ei ole helppoa olla narkkarin tytär, kun kaikki tietää taustan. Muutto olisi edessä ja uudet ajat, mutta en ole varma jaksanko niin kauan. Olen lesbo ja ylpeä siitä, mitä olen. Kaikki ei vaan tunnu hyväksyvän mua sellaisena. Olen keskellä perheväkivaltaa ja pelkään. Kotiin en haluis palata, koska siellä ei ole hyövä olla. Apua olen hakenut, toista kertaa en hae. Ei siitä ollut mitään apua. Ne ei tajua, että haluan vain pois kotoa. Ne ei tajua,

että perheeni osaa esittää oikein ihanaa ja täydellistä, mutta toista se on seinien sisällä! Olen niin hajalla ja yksin, etten tiedä mitä tekisin. (1261) 13062003.

Nuori voi selittää yksinäisyyttään myös ulkoisilla syillä. Hän voi esimerkiksi väittää, etteivät muut huoli häntä seuraansa. Tällöin hän saattaa kokea vihamielisyyttä ja suuttumusta muita kohtaan. Tilanne- ja ympäristötekijöihin²⁶⁴ vaikuttamisella on suoraviivaisempi ja helpommin vaikutettavissa oleva yhteys yksinäisyyden vähentämiseen kuin yksilötekijöillä, jotka ovat vaikeammin muutettavissa.²⁶⁵ Joskus tilanne voi olla niinkin hankala, kuten osalla koulu-kiusatuista ja kaikilla halveksuntaa kokevilla, että nämä sinällään yleisesti yksinäisyyden ulkoisiksi, tilanne- ja ympäristötekijöiksi luokiteltavat asiat koetaan itsestä johtuviksi. Selityksenä tähän lienee kiusaamisen ja halveksimisen, sekä huonon itsetunnon ja siitä seuraavien itsesyytösten noidankehä, joka saa ja ylläpitää näkemään ongelmat vain itsestä johtuviksi.

Yksinäisyyden keston perusteella on suositeltu erilaisia ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi. Lyhytkestoisessa tilapäisessä tai tilanteisessa yksinäisyydessä on tilanetekijöillä keskeinen osuus. Yksi keino on yrittää solmia uusia ystävyysverkostoja ja muita ihmissuhteita. Pidempään jatkuneen yksinäisyyden suhteen tulisi selvittää ongelman alkuperä, esimerkiksi lapsuuden aikaiset turvattomuuden kokemukset ja pyrkiä vaikka terapian avulla palauttamaan luottamus itseensä ja / tai muihin ihmisiin.

Rakastumisen ja rakkauden on usein katsottu olevan lääke yksinäisyyteen. Ihmisillä on rakastamisen ja rakastetuksi tuleminen tarve. Usein yksinäinen ihminen tarvitseekin rakkautta, mutta asia ei ole niin yksinkertainen. Moustakasin mukaan juuri rakkaus tuo mukanaan yksinäisyyttä. Jokainen rakkaus päättyy aikanaan sairauteen, eroon tai kuolemaan. Rakkauden voimakkaan tunteen taustalla vaanii aina uhka erosta, rakkauden loppumisesta ja usein tunne, että rakastettu ei aina tunne, tiedä tai ymmärrä. (Moustakas, 1961 101, ks. myös Määttä 1999, 47).

Peplau ja Perlmanin mukaan yksinäisyyttä voidaan vähentää kolmella tavalla. Tyydyttäviä ihmissuhteita voidaan yrittää luoda seuraavasti: 1) muuttaa nykyisiä ihmissuhteita, 2) muuttaa sosiaalisia tarpeita ja toiveita ja 3) vähentää sosiaalisten puutosten koettua merkitystä. (Peplau & Perlman 1982, 13.) Toisia yksinäisyys saattaa motivoida tilanteen aktiiviseen korjaamiseen ja toisten seuraan hakeutumiseen, mutta se voi tehdä nuoresta myös passiivisen, avuttoman ja emotionaalisesti lamaan tunteen. Yksinäisyyteen liittyvät asenne- ja motiivitekijät ja toisaalta käyttäytymistekijät ovatkin tärkeä osa yksinäisyyden

²⁶⁴ Brennanin (1982, 286–288) mukaan nuorten yksinäisyyttä voitaisiin yrittää vähentää vahvistamalla heidän siteitään yhteiskuntaan, esimerkiksi lisäämällä yhteiskunnallisia osallistumismahdollisuuksia.

²⁶⁵ Anderssonin (1986, 694) mukaan itsetunnon vahvistaminen saattaa olla keskeinen tekijä yritettäessä vähentää yksinäisyyden tuntemuksia. George ja Bearon (1980) määrittelevät itsetunnon olevan "tunneperäisiä tuntemuksia, siitä mitä yksilö kokee olevansa ja mitä hän haluaisi olla." Niinpä huono itsetunto saattaa lisätä itsestään vieraantumisen ja yksinäisyyden tunnetta.

kanssa elämistä ja siitä selviytymistä.²⁶⁶ Tällöin jotkut pyrkivät muuttamaan todellisia sosiaalisia suhteitaan, toiset taas voivat pyrkiä muuttamaan sosiaalisia tarpeitaan. Nuori saattaa esimerkiksi pyrkiä luomaan sosiaalisia suhteita osallistumalla monenlaiseen toimintaan, esimerkiksi liittymällä kerhoihin, urheiluseuroihin tai jengeihin. Hän voi myös pohtia missä voisi parhaiten tavata ja tutustua muita nuoria. Hän voi tavoitella hyväksyntää ja joukkoon kuulumista myös erikoisella pukeutumisella ja huomiota herättävillä kampauksilla. Myös poptähtien ja muiden idolien ihaileminen voi olla nuoren tapa korvata puuttuvia sosiaalisia suhteita. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 302.)

(...) Minun poikaystäväni korvaa aivan hyvin Modern Talking -yhtye! (...) (551) 2004/1999.

Todennäköisesti paras ja suurin tapa on parantaa sosiaalisia suhteita. Tällöin voidaan joko solmia uusia ihmissuhteita, hyödyntää olemassa olevia suhteita entistä paremmin tai luoda "korvikesuhteita" hankkimalla lemmikkieläimiä tai esimerkiksi katselemalla televisiota tai kuuntelemalla radiota.

(...) puran yksinäisyyteni kavereiden kanssa oloon, harrastuksiin tai lemmikkiin. (...) (485) 2212/1998.

Ihmisten todellisista tavoista yrittää parantaa sosiaalisia suhteitaan on vähän tietoa²⁶⁷, mutta koska useimmat tekevät sen ilman ammattiapua, olisi tehokkaiden "itseapu-strategioiden" selvittäminen tutkimusten avulla erittäin hyödyllistä. (Peplau & Perlman 1982, 13.)

Pitkään yksinäisinä olleiden saattaa olla vaikea saada kontaktia muihin myös siksi, että ihmiset saattavat pelätä yksinäisen pakonomaisesti takertuvan heihin. Ihmiset, jotka eivät kuitenkaan olisi valmiit kovin tiiviiseen ja taajaan kanssakäymiseen, saattavat pelätä, että yksinäinen tulee liian riippuvaiseksi heidän tarjoamastaan seurasta.

Mooren ja Schultzin mukaan (1983) nuoret ollessaan yksinäisiä tavallisesti joko katsovat televisiota tai kuuntelevat musiikkia (60 %) tai puuhastelevat jotakin muuta (56 %). Harvemmin esimerkiksi juteltiin jonkun kanssa (39 %). Roscoe ja Skomski (1989) toteavat, että yksinäisten nuorten aikuisten selviytymisstrategiat ovatkin melko epäsosiaalisia. Vähemmän yksinäiset nuoret reagoivat aktiivisemmin esimerkiksi hakeutumalla muiden seuraan. Passiivinen reagoiminen yksinäisyyteen ei ainakaan lisää mahdollisuuksia parantaa ja kehittää sosiaalisia taitoja ja löytää ystäviä. Mahonin ja Yarcheskin tutkimuksessa sosiaalinen tuki²⁶⁸, saatavilla olevat ihmissuhteet ja niiden kautta koettu tuki olivat nuorilla tärkeimmät keinot vähentää yksinäisyyttä. Sosiaalisen tuen merkitys yksinäisyyden vähentämisessä oli sitä merkittävämpi, mitä vanhemmista nuorten ikäryhmistä oli kyse. (Mahon & Yarcheski 1992.)

²⁶⁶ Niitä käsitellään tarkemmin luvussa 6 "Nuorten yksinäisyyden kokemisen prosessi ja sen osatekijät".

²⁶⁷ Ks. esimerkiksi Cutrona 1982; Lopata et al. 1982; Paloutzian & Ellison 1982.

²⁶⁸ Thoits (1982) määrittelee sosiaalisen tuen ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, johon voivat liittyä myönteiset tunteet, aineellinen apu, informaatio tai palaute.

Toinen päätapana yksinäisyyteen vaikuttamisessa on yrittää vähentää halua sosiaaliseen kontaktiin. Ainakin lyhyellä tähtämellä se voisi onnistua harrastamalla ja tekemällä asioita, joita voi nauttavasti tehdä yksinäänkin, sen sijaan, että tekisi asioita, joista ei voi nauttia ilman seuraa. Tällöin nuori saattaa omistautua koulutehtäviin tai johonkin muuhun arvostettuun toimintaan.

(...) jos kerran ei voi tehdä kodin ulkopuolella asioita muiden ihmisten kanssa, niitä pitää tehdä yksin! (...) Maailmassa on tuhansia asioita, joihin ei välttämättä tarvitse muita, ja nuo muut saattavat pahimmillaan olla vain tiellä. Tämä seikka on pitänyt minut hengissä nämä vuodet. (839) 08092000.

Monet yksinäiset yrittävät unohtaa tuskalliset tuntemukset esimerkiksi pakenemalla työntekoon.

(...) Työllä on liiankin suuri merkitys, mutta kun minulla ei ole muutakaan. (...) (489) 29121998.

Nuorilla on myös arvioivat eri tavoin ihmissuhteiden merkitystä elämässään. Joillakin yksilöillä esimerkiksi kavereiden merkitys voi olla suhteellisen pieni eivätkä he välttämättä edes etsi ystäviä tai välitä mitä muut ajattelevat heistä. Tällaiset nuoret voivat hakea vuorovaikutusta muualta, esimerkiksi vanhemmiltaan, sukulaisilta tai lemmikeistä. (Kupersmidt et al. 1999, 267.)

Vaikka yksinäisyys koettaisiin kielteiseksi, voi se olla myönteinen muutosprosessi. Yksinäisyydellä voi olla myös myönteisiä seurausvaikutuksia, esimerkiksi kriittinen itsereflektointi ja sitä myötä mahdollisesti myös oman käyttäytymisen tai vaatimustason tarkastaminen. Ajan myötä sopeutuminen voi onnistua, kun sosiaalisille suhteille kehittyä uusia toiminnallisia ja rakenteellisia tasoja. Weissin (1973, 228) mukaan pitkään jatkunut yksinäisyys voi johtaa siihen, että ihmiset "muuttavat standardeitaan, joiden mukaan he arvioivat tunteita ja tilanteita, ja erityisesti standardit voivat madaltua sopiakseen karuun todellisuuteen". Weiss ei tosin pidä tällaista ratkaisumallia hyvänä yksinäisyyden helpottajana. Peplau ja Perlmanin (1982, 14) mielestä kolmas yksinäisyyteen vaikuttamisen tapa on yrittää vähentää sosiaalisen puutoksen merkittävyyttä. Jotkut ihmiset voivat vähätellä tyytymättömyyden ja yksinäisyyden tunteita tai alentaa sosiaalisten suhteiden merkitystä.

(...) Olen suunnannut energiani muuhun kuin seurustelukumppanin pakonomaiseen etsintään ja huomannut, että elämäni ei olekaan ihan niin tyhjää kuin olin kuvitellut. Minulla on sentään rakas harrastus ja ystävät. (...) (958) 01052001.

Yksinäisyyden lievittämisen menetelmät voivat olla myös epärakentavia ja vahingollisia. Osa yksinäisyyden kielteisistä seurausvaikutuksista voi olla peräisin vahingollisista sopeutumismenetelmistä. (Peplau & Perlman 1982, 14.) Vakavasti yksinäiset nuoret toimivat usein surullisen passiivisesti, itkevät, nukkuvat paljon, oleilevat toimettona, istuskelevat ajattelemassa, katselevat paljon televisiota, ylensyövät ja saattavat käyttää rauhoittavia aineita ja alkoholia yksinäisyytensä lieventämiseksi. (Aaltonen & Lukkarinen 1999, 302–303.) Jotkut saattavat tietoisesti eristäytyä. Onkin sanottu, että nuoret reagoivat ongelmiinsa entistä enemmän itseensä käpertymällä (Paju & Vehviläinen 2001, 86).

Esimerkiksi anoreksialle on tyypillistä, että kun laihtuminen etenee, nuori alkaa eristäytyä ikätovereistaan (Aalberg & Siimes 1999, 216). Tällaiset itsetuhoiset käyttäytymismallit ovat tietysti muutenkin terveydellisiä riskejä.

(...) Aloin syödä. Oli "kiva" syödä, kun oli ahdistunut ja tuntui yksinäiseltä. Syöminen on korvannut ystäviä, tuntunut ystävältä, lievittänyt syrjintää. (...) (745) 28032000.

(...) Juon, kunnes tunteet jäätyvät, eikä ikävä enää raasta. Seuraavana päivänä olo on kuitenkin vielä pahempi. (...) (414) 07071998.

Jopa eri-asteisten rikosten tekeminen on nähty keinoksi paeta yksinäisyyden ahdistusta (Rokach 2001). Tällainen yksinäisyyteen reagoiminen liittyy usein vihantunteeseen ja hyväksymättömyyden tunteeseen.

Yksinäisyyttä voi kuitenkin yrittää lievittää erilaisilla harrastuksilla tai opiskelulla. Lukeminen, elokuvat, kuntoilu, kirjoittaminen, musiikin kuuntelu tai käsityöt tuottavat paitsi iloa, ja samalla ne saattavat myös tuoda mahdollisuuden uusien ihmissuhteiden luontiin:

(...) Kaikki muuttui viisi vuotta sitten, kun aloin harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Harrastukseni ansiosta sain paljon uusia reippaita ystäviä, kaivattua mielenvirikettä, terveydentilani parantui huomattavasti. Porukassa järjestimme kaikkea kivaa: illanviettoja, monenlaisia tilaisuuksia, teimme viikonloppureissuja ympäri Suomea. Ystäviä kyllä löytyy kaikille niitä haluaville. On vain osattava lähteä etsimään oikeasta suunnasta. (...) (74) 04081995.

Oman aineistoni perusteella osa nuorista luottaa kuitenkin viime kädessä vain itseensä:

(...) Mistä sitten löytää avun, turvan ja rakkauden? Omasta sisimmästään. Kun ihminen oppii tuntemaan ja hyväksymään itsensä, ei mikään ulkopuolinen asia tai toinen ihminen voi loukata tai alistaa. (...) (353) 24021998.

Kukaan muu ei jaksa välittää, olla aina kiinnostunut minun asioistani. Vain minä itse jaksan! Minun täytyy kuunnella itseäni, rakastaa itseäni, olla oman itseni paras, tärkein, viisain ja kiinnostavin ystävä! (533) 23031999.

(...) Meidän joidenkin on pakko yrittää pärjätä totaalisen yksin koko ikämme. Jotkut pärjäävät ihan hyvin, mutta toisilla on huomattavan vaikeaa. (...) (475) 08121998.

Jos tarkastellaan asioita yhteiskunnallisesti ja normatiivisesti, voidaan myös pohtia, onko esimerkiksi parisuhde enää normi? Ainakin Ojalan ja Kontulan (2002, 32) tutkimus tuki ajatusta perheestä/parisuhteesta etuoikeutettuna ja ihanteellisena instituutiona, joihin on monopolisoitu turva ja läheisyys. Koska sosiaaliset suhteet solmitaan useimmiten lähinnä vertaisten kanssa, on myös yhteisöllisyyden katsottu usein rajoittuvan pariskuntien keskinäisiin kanssakäymisen muotoihin. Viime vuosina idealisoitu sinkkuus koskeekin lähinnä alle 30-vuotiaita. Sitä vanhemmat yksineläjät saavat otaansa negatiivisia leimoja (Ojala & Kontula 2002, 43). Kyseessä voi olla aktiivinen tai passiivinen valintaprosessi. Ojalan ja Kontulan (2002, 31) tutkimuksessa osa on päätenyt yksineläjäksi ilman valintaa, jota he kuvaavat ajautumiseksi tai kohtaloksi. Gordonin (1994, 143) mukaan yksin elämiseen totuttautuminen vaatii joskus vuosienkin oppimisprosessin, jonka jälkeen osa oppii nauttimaan yksin elämisen hyvistä

puolista. Yksinäisyyteen voi myös tottua niin, ettei siihen enää juurikaan kiinnitä huomiota (Ojala & Kontula 2002, 37). Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksen mukaan yksin elämisen etujen oivaltaminen on ratkaisevaa elämäntytyvyyden kannalta. Samanlaisia ajatuksia löytyi myös tekstitelevision kirjoituksista:

Olen 28-vuotias nainen ja lukiessani nuorten palstaa mietin, olenko ainoa onnellinen sinkku. En epätoivoisesti etsi "sitä oikeaa", vaan elän päivän kerrallaan, arvoaen sitä, mitä minulla jo on. Minulla on koti, ruokaa, eläimiä, työ, terveysttä jne. Olen yksin, mutta en yksinäinen. Luotan siihen, että kaikelle on aikansa ja arvoastan elämäni juuri sellaisena kuin se on tänä päivänä. Huomisesta ei auta murehtia. Muut onnelliset, kertokaa oma näkemysenne siitä, mistä elämän onni syntyy! Annetaan siten uskoa muillekin. (541) 03041999.

Yksinäisyyttä voidaan yrittää lieventää myös yhteisöllisillä ja yhteiskunnallisilla toimenpiteillä. Bäckman (1987) toteaa varsin laajan kirjallisuuskatsauksen ja tutkimustensa perusteella, että yhteisöpohjaiseen tukeen perustuvien järjestelmien organisointi on nykytilanteessa erittäin tärkeää. Onhan sukulaissuhteisiin perustuvista, tukea antavista sosiaalisista verkostoista puutetta. Monet teollistuneiden ja teknokratisoituneiden yhteisöjen sosiaaliset ilmiöt, kuten sosiaalinen eristyneisyys, työttömyys, huumeiden ja alkoholin käyttö, lisääntyvät avioerot ja yksinhuoltajaperheiden kasvava määrä ovat ongelmia, joita voidaan käsitellä sellaisten virallisten ja vapaaehtoisten toimenpideohjelmien avulla, jotka tähtäävät sosiaalisen tuen lisäämiseen voimattomuutta kokeville yksilöille. (Rauhala 1988, 100.) Myös sosiaalisen tilanteen tapahtumaympäristö vaikuttaa yksinäisyyden todennäköisyyteen. Berscheid ja Walster (1979) ovat dokumentoineet useita tekijöitä jotka lisäävät kanssakäymistä, kasvattavat ryhmän eheyttä ja siten luultavasti vähentävät yksinäisyyttä. Esimerkiksi fyysinen läheisyys yleensä vahvistaa toisista pitämistä. Näin ollen henkilö, joka asuu tai työskentelee fyysisesti eristyneenä, saattaa olla alttiimpi yksinäisyydelle. Niinpä myös arkkitehtuuriset ratkaisut vaikuttavat sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ystävyysuhteiden muodostumiseen. (Peplau & Perlman 1982, 10.) Tärkeä sosiaalisen aktiviteetin väylä on Suomessa järjestötoiminta. Esimerkiksi harrastus- ja sivistystoiminnan kautta voi tavata muita ihmisiä ja yksinäisiäkin:

(...) Muita yksinäisiä voi taas tavata vaikka Kansan Raamattuseuran järjestämällä päivillä, kuten Sinkku-päivillä Juhannuksena. Sinne voivat lähteä myös seurustelevat tai naimisissakin olevat ihmiset. Minäkin viihdyin siellä. Ohjelmaan kuului mm. saunomista, rukoilemista ja yhdessäoloa. (372) 14041998.

Sosiaalialan supistusten ja ammattiavun riittämättömyyden vuoksi ns. kolmannen sektorin merkitys yksinäisten auttamisessa on huomattava. Vapaaehtoisjärjestöjen ja yhdistysten kautta palveluja tarjoavat esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) lasten ja nuorten puhelin ja nettipalvelu, seurakuntien Palveleva puhelin, Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin ja keskusteluryhmät, SPR:n ystävä- ja tukihenkilötoiminta sekä seurakuntien ja yhdistysten tarjoamat nuorten kohtaamispaikat. Yksinäisten palvelujen tarvetta kuvaa esimerkiksi se, että vuonna 1997 ja 2001 Kirkon perheasiain keskuksen Palvelevaan puhelimeen soittaneilla yksinäisyys oli kes-

kustelunaiheista yleisin samoin kuin Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelimeen vuonna 1996 ja 2001 tulleissa puheluissa. Myös MLL:n tulleissa lasten ja nuorten puhelimeen tulleissa puheluissa yleisin aihe on vuodesta toiseen ollut ihmissuhteet: perhe- ja kaverisuhteet, seurustelu, kiusaaminen ja yksinäisyys. Erityisesti puheluissa on korostunut puute aikuisten ajasta ja arjen yksinäisyys eli tarve keskustella päivän kuulumisista ja erilaiset elämänhallintaan sekä kasvuun ja kehitykseen liittyvät asiat. MLL:n vuoden 2002 raportin mukaan lasten ja nuorten mahdollisuudet saada kokemuksellisen ja vuorovaikutuksellisen oppimisen kautta elämänhallinnan rakennuspuita ovat heikentyneet: arkea ei jaeta, vaan kukin perheenjäsen suorittaa omaa yksilöllistä osaansa (MLL:n lasten- ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2002, 8).

Yksinäisyydestä selviämisen strategioita pohdittaessa on toisinaan vaikea erottaa, mitkä seikat tosiasiaassa edesauttavat yksinäisyydestä selviämistä. Esimerkiksi ammattiavun erottaminen siitä, mitä voidaan pitää luonnollisena yksinäisyydestä selviämisenä, voi olla hankalaa. Seurannalla olisi myös yritettävä selvittää, kuinka pysyvää yksinäisyydestä selviäminen on. (Jones, Carpenter & Quintana 1985.) Aina ei ole helppo erottaa sitä, tekeekö joku esimerkiksi yksin ollessaan tietoisesti jotakin vähentääkseen yksinäisyyttään vai toimiiko hän niin muista syistä, esimerkiksi muita päämääriä saavuttaakseen.

Yksinäisyyden loppumista ei sen kokija aina edes huomaa. Itse asiassa väitän, että – paradoksaalista kyllä – yksinäisyyden loppumista ei aina havaitse edes sen kokija. Kun yksinäisyys helpottaa ja lakkaa olemasta ongelma, ei siihen yleensä enää kovin yleisesti palata ainakaan siitä kirjoittamisen muodossa. Tutkimusaineistossa oli vain viisi yksinäisyydestä kokonaan selviämisestä kertovaa kirjoitusta. On huomattava, että tällöin tarkoitetaan kielteisen, vastentahtoisen yksinäisyyden kokijaa. Sen sijaan myönteisen, vapaaehtoisen yksinäisyyden kokija saattaa kaivata menetettyä rauhaa ja yksinoloa. Yksinäisyys voi vastentahtoisenakin olla on myös uuden elämän ja kasvun mahdollisuus:

(...) Vielä pari vuotta sitten olin ujo ja hiljainen. Itse asiassa olen vieläkin, mutta olen kasvanut, kerännyt luottamusta ja saanut rohkeutta, rohkeutta olla oma itseni. On totta, ettei ole mikään ongelma tai huono asia olla hiljainen. Monien kohdalla vain asia on tämän lisäksi se, että rohkeutta ei riitä itsensä puolustamiseen, ja näin he ovat helppo kohde kiusaajille. Olen iloinen voidessani sanoa, ettei minua ole kiusattu hiljaisuudesta ja arkuudesta huolimatta. Mutta silti monet itkut on itketty. Ala-asteella minulla ei ollut yhtään oikeaa kaveria. Kaikki muuttui yläasteella. Voi sanoa, että olen elänyt kokonaisvaltaisesti onnellista elämää vasta viimeiset viisi vuotta. Viiden vuoden aikana olen tehnyt tutkimusretkeä itseeni ja tullut päivä päivältä rohkeammaksi. Tuo retki on vielä kesken, ja luulen, että sitä kestää aina vanhuuteen asti. Olen oppinut olemaan minä itse. Ennen yritin olla huomaamaton muiden massassa. Nyt erotun, jos näen sen tarpeelliseksi. En mieli enää juurikaan sitä, mitä muut ajattelevat minusta. Yleisesti minua pidetään varmaan vieläkin hiljaisena ja arkana, mutta itselleni on askel ollut suuri. Vuoden päästä olen ylioppilas, ja silloin olen valmis kohtaamaan loput maailmasta. (804) 23062000.

(...) Tärkeintä on, että opin olemaan yksin. Aina ei tarvitse mennä valtaviirran mukana. Tärkeintä elämässä on tulla toimeen itsensä kanssa, hyväksyä oma erityisyytensä, olla sinut itsensä kanssa, ei kaikkien muiden. (...) (889) 24012001.

Rokach (2001) tutki yksinäisyydestä selviämisen vaihteita. Hyväksymis- ja parantumisvaiheessa ihminen oppii kohtaamaan yksinäisyyden tunteen ja elä-

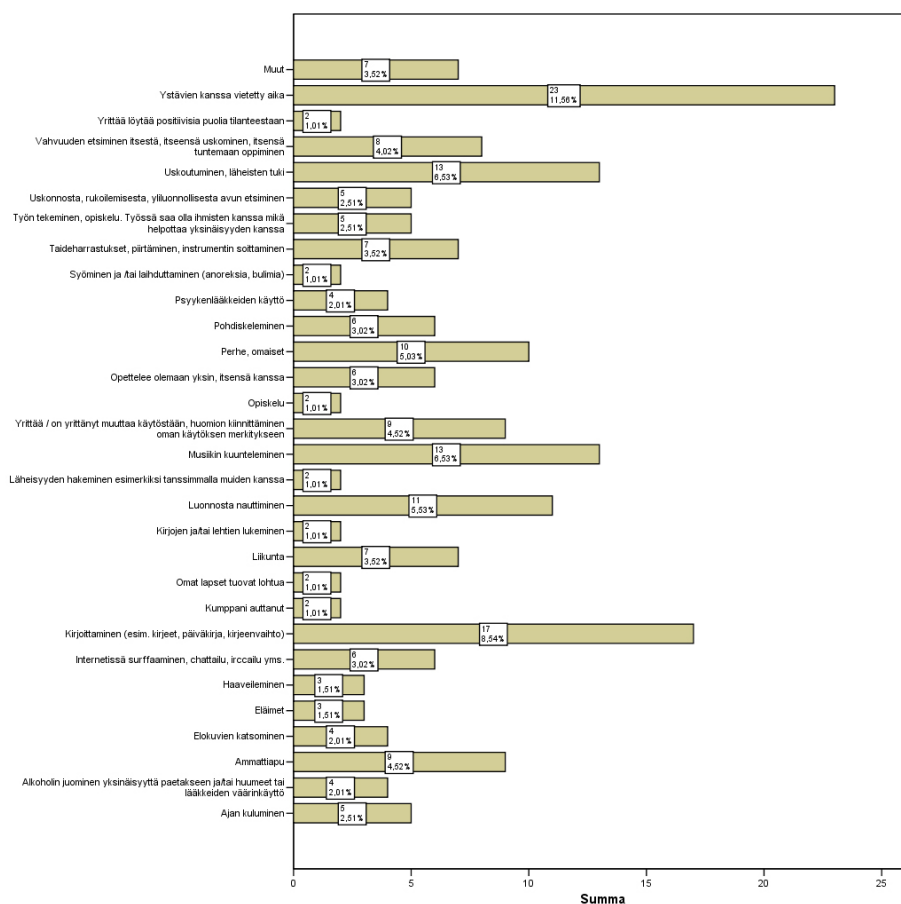
mään yksinäisyyden tunteensa kanssa. Uusien harrastusten aloittaminen ja opiskelu voivat helpottaa yksinäisyyden kanssa elämisestä. Reflektiivinen yksinolo sisältää ajattelun ja asenteen vähittäisen muuttamisen niin, että yksinäisyyden kielteisestä tunteesta voidaan ainakin osittain siirtyä luovan yksinäisyyden tilaan. Tällöin ihminen voi rauhassa pohtia elämäänsä ja asettaa sille uusia päämääriä sekä etsiä ja löytää itsestään uusia voimavaroja. Myös itsensä hyväksyminen vahvistuu. Pienistä asioista ja edistysaskeleista nauttimaan oppiminen on osa tätä prosessia. Voidaan myös esimerkiksi yrittää ajatella, että asiat voisivat olla pahemminkin. Yksinäisyyden ajattelemisen vain väliaikaiseksi sekä se, että muutkin ovat selviytyneet vastaavasta tilanteesta, auttoi monia.

Toinen vaihe yksinäisyydestä selviämisessä tähtää tilanteen muuttamiseen resurssien uudelleen järjestelyn avulla. Ammattiavun ja tuen hakeminen auttaa monia. Myös omien käyttäytymis- ja ajattelutapojen pohtiminen ja niiden muuttaminen, esimerkiksi ujoudesta irtioppiminen, itsestään huolehtiminen sekä henkisesti että ruumiillisesti tai tilanteiden näkeminen uudella tavalla, on osa prosessia. Samaten ihmissuhteiden solmimisen ja niiden ylläpitämisen tapojen opetteleminen, esimerkiksi opettelemalla tulemaan toimeen ihmisten kanssa tai hakeutumalla aiempaa aktiivisemmin ihmisten keskuuteen, muiden kuunteleminen ja vastavuoroisesti itsestä ja omista asioista kertominen. Joillekin usko ja uskonto auttavat vahvuuden, rauhan ja luottamuksen etsimisessä ja saavuttamisessa.

Kolmas ja viimeinen vaihe yksinäisyydestä selviämisessä on sosiaalisten suhteiden luominen tai niiden palauttaminen. Sosiaalisen aktiviteetin ja kanssakäymisen lisäämisen voi alkaa esimerkiksi osallistumalla melko pinnalliselta tuntuvaan ja lyhytkestoiseen sosiaaliseen toimintaan, kuten juhlimassa tai kahvilassa käymällä tai juttelemalla tuntemattoman ihmisen kanssa jossakin muussa luontevassa tilanteessa. Vähitellen kanssakäymistä voi syventää ja säännönmukaistaa, esimerkiksi etsimällä samanhenkisiä ihmisiä tai osallistumalla yhteiseen harrastukseen. Monien yksinäisyyttä helpotti myös sukulaisten ja muiden perheenjäsenten, kuten isän tai äidin, sisaren, mummin tai puolison tuki. Uusien rakkaussuhteiden luominen edesauttaa myös monien yksinäisyydestä selviämistä. Epäsuorat sosiaaliset kontaktit helpottavat niiden yksinäisyyttä, joilla ihmissuhde on jostakin syystä tilapäisesti vaikeammin tavoitettavissa. Tällöin helpotusta voi tarjota puhelinsoitto, kirjeenvaihto ja sähköpostin kirjoittaminen tai yhteisten valokuvien katseleminen tuomalla muistutuksen suhteen olemassaolosta. Elämänmuutosten aktiivinen hakeminen voi myös edesauttaa yksinäisyydestä selviämistä. Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi huonosta ihmissuhteesta eroon pääseminen tai toisaalta vanhojen suhteiden elvyttäminen, työpaikan vaihtaminen tai paikkakunnalta toiselle muutto uusien ihmissuhteiden luomisen toivossa. Tietenkin näissä muutoksissa on aina riskinsä eikä yksinäisyys välttämättä helpotu.

6.6.1 Yksinäisten selviämiskeinoja

Seuraavassa käydään tarkemmin läpi YLE:n tekstitelevision Nuorten palstalle yksinäisyydestään kirjoittaneiden nuorten erilaisia yksinäisyyden selviämiskeinoja ja niiden vaikuttavuutta. Kaikkiaan sadassakolmessa kirjoituksessa seitsemästä sadasta kuudestatoista (14,4 %), eli noin joka kuudes kirjoittaja on löytänyt keinoja tai keinoja, jotka lievittävät yksinäisyyttä. Kaksikymmentäkaksi kirjoittajaa (3,1 %) on löytänyt pysyvemmän avun yksinäisyyteen tai sen kanssa elämiseen. Toisaalta parikymmentä kirjoittajaa ilmaisee erikseen, etteivät heidän käyttämänsä keinot olleet auttaneet tai lievittäneet yksinäisyyttä.



KUVIO 28 Ne asiat ja keinot, jotka lievittivät yksinäisyyttä tai auttoivat yksinäisyydestä selviämisessä.

Monilla kirjoittajilla yksinäisyydestä selviämisen keinoja on yhtä aikaa useita. Yksittäisistä keinoista eniten yksinäisyydestä selviämisessä tai sen lieventämisessä auttaa ystävien kanssa vietetty aika:

(...) *Yksinäisyys parisuhteen jälkeen vaivaa, mutta kiitos teille, rakkaat ystäväni, olen tolpillani.*
 (...) (379) 28041998.

(...) *Minäkin olen joskus tuntenut oloni yksinäiseksi. Sitten pakotin itseni ajattelemaan asiaa järjellä. Huomasin, että minullahan on paljon ystäviä, joille soittaa ja rupertella. Yksinäisyyden tunne katosi.* (...) (646) 19101999.

Kaikki, jotka kertoivat kirjoittamisestaan, kertovat sen lievittäneen yksinäisyyttään. Kirjoittaminen on muun muassa tapa purkaa tunteita ja selvittää ajatuksia:

(...) *Yksinäisyyden tunteet puran piirtämällä, kirjoittamalla runoja ja tarinoita tai päiväkirjaa.*
 (...) (596) 27071999.

(...) *Kirjoittamisesta, omien tunteiden purkamisesta paperille, on tullut yksi voimavaroistani. Sen avulla jaksan jatkaa eteenpäin.* (...) (581) 25061999.

Se, että voi purkaa itseään auttaa monia. Hyvien ystävien lisäksi uskottuina voivat toimia sukulaiset ja työkaverit:

(...) *Mutta aina kun menin mummoni ja enoni luo, mieleni muuttui. Siellä sain tuntea todellista rakkautta ja hyväksyntää. Sain tuntea, että minua tarvitaan, ja kiitos kuuluu heille siitä, että vielä olen täällä.* (...) (878) 12122000.

(...) *Pikkusiskoni on ainoa, jolle voin puhua, eikä siskokaan ikänsä (16-v.) takia oikein osaa auttaa.* (...) (1163) 06082002.

(...) *Työpaikka toimii nyt minulla terapeutina, mutta vapaa-aikaa on kuitenkin hiukan liikaa.*
 (...) (152) 01101996.

Vahvuuden etsiminen itsestä auttaa tai lievittää yksinäisyyttä. Siihen liittyy toisinaan myös oman terveyden ja ulkonäön vaaliminen:

(...) *Paransin itse itseni. En alkoholilla, lääkkeillä, terapialla enkä tullut uskoon. Paranim omalla sisäisellä voimallani: rakensin itseni pala palalta uudelleen kuin rikkoutuneen maljakon. Samalla harrastin liikuntaa, jolla oli suuri merkitys paranemisessa.* (...) (663) 12111999.

(...) *Kyllä se tyytyväisyys elämään on löydettävä ihmisen itsensä sisältä ennen kuin voi löytää hyvän olon toisen kanssa, otaksun.* (...) (1009) 21082001.

Vaikka on lapsuudessaan joutunut muiden halveksunnan kohteeksi ja on sen vuoksi oppinut olemaan varuillaan muiden ihmisten suhteen, on joillakin voimia yrittää muuttaa omaa käytöstään sellaiseksi, että se houkuttelisi ja helpotaisi ihmisiä tutustumaan itseensä ja siten lievittäisi yksinäisyyttä. Kahdeksantoistavuotias tyttö kirjoittaa:

En voi väittää olevani mitenkään vanha ja viisas, mutta tiedän tarkalleen, miltä teistä tuntuu, ja tiedän, että yksinäisyydestä pääsee eroon. Lapsena luulin, että minusta pidettiin. Kun var-tuin hieman, sain oppia mitä selän takana puhuminen tarkoitti. Sain myös oppia mitä yleinen halveksunta tarkoitti. Opin hyvin, miten sulautua valkoiseen tiiliseinään jonkun lähestyessä, ja opin myös miten välttää niiden harvojen keskustelujen eksymisen minun elämäni päin. Mutta silloin tein päätöksen - halusin tämän loppuvan. Mutta miten? Ei ollut painoa, mitä laihduttaa, ei ollut rumia vaatteita. Rupesin siis huomioimaan omaa käytöstäni; en henkilö-lisyyttäni vaan tapaani kommunikoida. Huomasin: hymyilin harvoin, en etsinyt silmäkontak-tia, puhuin hiljaa ja vaikutin aina siltä, kuin haluaisin jonnekin muualle. Silloin yritin ruveta hymyilemään enemmän, aiheettakin. Yritin katsoa ihmisiä silmiin kun puhuin niiden kanssa ja

yritin rentoutua. Hitaasti huomasiin saavani hymylleni vastahymyä enkä enää arastellut keskusteluita yhtä paljon. Ajan myötä uskalsin korottaa ääntäni. (51) 21041995.

Kaikki yksinäisyyteensä Internetissä surffailusta apua ja lievitystä etsineet kokevat saaneensa sitä. Internetissä surffailu ym. auttaa tai lievittää yksinäisyyttä. Vaikka Internet tarjosi lievitystä tai apua yksinäisyyteen, muodostuneet ystävyysuhteet jäivät pelkästään Internetissä tapahtuvien kontaktien ja vuorovaikutuksen tasolle. Internetissä surffailusta yksinäisyydelleen apua tai lievitystä saaneet ovat kaikki kroonisesti yksinäisiä:

Vuosia tätä palstaa seuranneena ja monia kirjekontakteja läpikäyneenä haluan kertoa asiasta, joka avasi aivan uusia ulottuvuuksia elämääni. Kovasta yrityksestä huolimatta kirjeeni eivät milloinkaan saavuttaneet kaipaamani vastakaikua. Liian kärsimätön olin kirjeitä odottelemaan. Harvassa ovat ne kirjeystävät, jotka minua tapasivat. Viime syksynä kaikki muuttui, kun löysin IRCin, tietokoneen välityksellä toimivan keskustelukanavan. Vähitellen sain huomata, että tietokone ei ollut minulle enää pelkkä työväline, vaan myös väylä uusien ihmiskontaktien luomiseen. Olin löytänyt aivan uudenlaisen tavan ilmaista itseäni ja tunteitani. Tunteellinen höpsö huomattiin vihdoin! Todellisessa elämässä en ole saanut montakaan mahdollisuutta osoittaa, minkälainen ihminen oikeastaan olen. Joskus tuntui, että minä olen juuri se J. Karjalaisen kuvailema mies, jolle ei koskaan tapahtunut mitään - jo yli 20-vuotias eikä ainuttakaan seurustelusuhdetta takana. IRCissä kaikki oli toisin. Sain mahdollisuuden tuoda esiin ajatuksiani ja tunteitani. Tapasin paljon uusia ystäviä, joiden kanssa juttelin lähes päivittäin, näkemättä tai kuulematta heitä! (67) 13061995.

Vaikka Internetin kautta tapahtuva vuorovaikutus lievittää kirjoittajien mukaan heidän yksinäisyyttään, saattaa se joillakin jopa pitkittää yksinäisyyttä siihen muodostuvan riippuvuussuhteen vuoksi. He käyttävät paljon aikaansa netissä, mutta eivät siellä saamastaan rohkaisusta huolimatta kykene ylittämään ujouttaan tai muuttamaan syrjäänvetäytyvää käyttäytymistään, vaan voivat jäädä jatkossakin pelkkien virtuaalisuhteiden varaan:

Onkohan kenelläkään samaa ongelmaa kuin minulla, ongelmaa nimeltä IRC? Asiaan vihkiytymättömille tiedoksi IRC on Internetin keskusteluverkko. Olen jäämässä pahasti loukkuun kyseiseen palveluun, tunnen, kuinka riippuvuussuhde on syntyneessä. Vaikka olen vasta muutaman päivän vierailut (monta tuntia kerrallaan) IRC:ssä, jo nyt tuntuu siltä, ettei elämä voi jatkua ilman sitä. Normaalielämässä olen 18-vuotias abityttö. Olen aina ollut syrjäänvetäytyvä, ujo ja muitten halveksima. Tälläkään hetkellä minulla ei ole oikeastaan ketään kaveria, jonka kanssa voisin jutella. Ainoat keskustelukumppanini ovat vanhempani. IRC:ssä ensimmäistä kertaa joku on sanonut pitävänsä minusta, sanonut minua mukavaksi. Monet siellä ovat pistäytyneet juttelemaan kanssani useita kertoja, minua ei ole heti hylätty eikä haukuttu niin kuin tavallisesti. En tiedä, kuinka saisin pidettyä itseni tässä maailmassa. Kirjoitukset ovat tulossa, mutta en pysty keskittymään mihinkään, odotan vain iltaa ja verkkoon pääsyä. (99) 29121995.

Myönnän olevani nörtti. Onko vaihtoehtoja? Menetin ystäväni, kenet mihinkin, joskus pari vuotta sitten. Siihen asti olin ollut kuin muutkin, poltin, join, riehuin, örvelsin. Pitihän minun jotain keksiä yksinäisyyden keskelle. Ostin tietokoneen ja jäin sen vangiksi. Mikään ei ole sen mukavampi tunne kuin voittaa jossakin realistisessa ajopelissä, esim. Formula 1 grand prix. Siinä vierähtää helposti pari tuntia. Jos olen vihainen, laitan jonkun ammuskelupelin. Jos kaipaen hulluttelua, vuorossa on lentosimu kaupunkitasolla, tsekkaan liikenteen. Jos haluan jutella, lähdän ircailemaan. Mutta ystäväni puuttuvat. (209) 11031997.

Aineistossa yksinäisyydestä selviämisen keino ovat myös kaukoihastukset, jotka liittyvät vain krooniseen yksinäisyyteen. Morahan – Martinin ja Schumacherin tutkimuksen (2003) mukaan Internetissä surffailu rohkaisi yksinäisiä nuoria

avautumaan ja olemaan sosiaalisia netissä, mutta samalla se vei aikaa muilta elämänalueilta, esimerkiksi kasvokkaisilta kohtaamisilta ihmisten kanssa. Italia-laisten nuorten keskuudessa tehdyn tutkimuksen (Prezza et al. 2004) mukaan runsas Internetin käyttö oli yhteydessä yksinäisyyteen erityisesti tytöillä. Saman tutkimuksen mukaan matkapuhelimen käytön tiheydellä ja yksinäisyydellä ei ollut yhteyttä. Tämä selittyy osaltaan sillä, että matkapuhelinta käytetään eri tarkoitukseen kuin Internetiä. Nettiähän käytetään selailun lisäksi muun muassa erilaisiin reaaliaikaisiin keskusteluihin, joita voidaan käydä anonyymisti, jopa identiteettejä vaihdellen. Vaikka niilläkin on varmasti paikkansa, ne eivät kuitenkaan välttämättä koskaan johda todellisiin ja avoimiin ystävyysuhteisiin. Uusimmissa matkapuhelimeissa on tosin nykyään Internetin käyttömahdollisuus. Omassa aineistossani netin käyttö matkapuhelimella ei kuitenkaan tullut esiin eikä tämän tutkimuksen pohjalta voida tehdä siitä johtopäätöksiä. Matkapuhelimella sen sijaan tietysti soitetaan tutuille ja puhutaan sekä myös siirretään ja sovitaan uusia tapaamisista lyhyelläkin varoitusajalla mikä saattaa jopa lisätä kasvokkaista kanssakäymistä.

Perhe ja omaiset tarjoavat erityisesti kroonisesti yksinäisille rakkautta, lohtua ja tukea yksinäisyydessä, vaikka se ei yksinäisyyttä poistaisikaan.

(...) Olen koulukiusattu nuori nainen, jolle kiusaaminen jätti syvät viillot. En edes tiedä, miksi minua kiusattiin (...) Mutta rakkaus - minulla ei ole havaintoa siitä, mitä se todella on. En oikeastaan edes tiedä, mitä on ystävän rakkaus. Perheeltäni olen saanut rakkautta osakseni, mutta se on niin käsittämätöntä.. (...) (841) 26092000.

Sukupuolittain ristiintaulukoimalla havaitaan, että liikunta auttaa tai lievittää yksinäisyydestä selviämisessä suhteellisesti enemmän miehiä kuin naisia. Säännöllisen liikunnan on aiemmissakin tutkimuksissa (Page & Tucker 1994) todettu liittyvän vähäisempään yksinäisyyteen nuorten kohdalla. Tutkijat pohjivat, että tulos liittyi osaltaan siihen, että urheilun piirissä toiminta on yleensä luonteeltaan myös sosiaalista. Saattoi olla myös niin, että ujoimmat ja yksinäisimmät eivät alun alkaenkaan rohjenneet osallistua sosiaaliseen urheiluun. Ehkä myös urheilun kautta laukeava stressi ja hyvänolon tunne vähensivät yksinäisyyden kokemiseen liittyvää pahaa oloa. Liikunnan lisäksi luonto ja eläimet auttoivat monia yksinäisyyden lievittämisessä:

(...) Musiikki, liikunta, eläimet ja luonto ovat lohtuni tässä mustassa maailmassa. (...) (537) 03041999.

(...) Saan yksinäisyyteeni lohtua esim. metsästä. (...) (403) 23061998.

Ikäluokittain tarkasteltuna se, että yrittää löytää positiivisia itsestään auttoi tai lievitti yksinäisyyttä vain vanhimmassa ikäryhmässä.²⁶⁹

Vähiten soveliaaksi osoittautuvat keinot ovat alkoholi, ylensyöminen, itsetuhoisuus. Muutama mainitsee myös, että masennuslääkkeet tai ammattiapukaan eivät ole yksinäisyyttä helpottaneet.

²⁶⁹ 25–30-vuotiaita.

(...) *Ammattiauttajat antavat vain jotain masennuslääkkeitä, mutta ei ne auta. Olen yksin. (...)* (229) 06061997.

Suhteellisesti vähiten toiminut yksittäinen yksinäisyydestä selviämisen keino on alkoholi. Kahdella kolmasosalla se ei auttanut ollenkaan. Vajaalla kolmanneksella se kuitenkin lievitti yksinäisyyttä. Kaksikymmentäviisivuotias mies kertoo keinosta, jolla yritti turhaan lievittää yksinäisyyttään:

(...) *Kaikien tämän yritin kuuden vuoden ajan hukuttaa opiskeluun, viinaan ja naisiin, mutta sydän siinä murtui vain enemmän. (...)* (672) 07121999.

Rokachin ja Brockin (1998, 124–124) mukaan yllättävä tulos heidän tutkimuksessaan oli, että myös yleensä dysfunktionaaliseksi katsottujen keinojen, kuten päihteiden väärinkäyttö, promiskuiteetti ja jopa rikollisluonteinen toiminta saattoivat joissakin olosuhteissa ja tilanteissa helpottaa yksinäisyyden sietämistä. Alkoholia käytetään enemmänkin yksinäisyyden väliaikaiseen unohtamiseen ja rentoutumiseen, mutta yksinäisyyden tunteesta ei pääse kuin hetkeksi eroon:

(...) *juon, kunnes tunteet jäätyvät, eikä ikävä enää raasta. Seuraavana päivänä olo on kuitenkin vielä pahempi. (...)* (414) 07071998.

Haaveileminen lieventää muutamien yksinäisyyttä, mutta joiltakin kirjoittajia se ei auta ollenkaan:

Herään taas ihanasta unestani karuun todellisuuteen. Mietin hetken itsekseni ja huokailen, mahtaako uneni koskaan toteutua. Olen "jo" 21-vuotias miehenalku, joka ei ole kokenut edes ensisuuvelmaansa. Koulussa unelmat jatkuvat. Tuijotan eteenpäin ja ikään kuin nukahdan. Tunnen ihan kuin aidosti kuin joku tyttö koskettelisi huulillaan huuliani, ja halaisi. Äkkiä kuulen opettajan huudon ja herään. Hän kysyy vastausta erääseen kysymykseen, johon en osaa vastata. Nolestun vähäksi aikaa, mutta taas vaivoun unelmiini. Päivä menee siinä, mutta kun tulee ilta, huomaan mikä on todellisuus. Itken ja kiroan itseäni: mikä mussa on vikana? Miksei toiveeni toteudu? Olenko ruma ja mitä pelkään? Esitän itselleni kysymyksiä, joihin en keksi vastauksia. Yksinäisyys hermostuttaa, ja välillä ravaan huonetta edestakaisin, kuin tiikeri häkissään. Kiroan itseäni ja ajattelen, ettei minua ole tarkoitettu kellekään, kun en ketään miellyttä. (...) (1243) 25042003.

6.6.1.1 Yksinäisyyden dimensionaalisuus ja yksinäisyydestä selviäminen

Yhden tyypin yksinäisyyttä kokevilla ajan kulumisen on keino selviytyä yksinäisyydestä useammin kuin monen tyypin yksinäisillä, joilla sillä ei juuri ole merkitystä. Kaikki ajan kulumisesta yksinäisyyden selviämisen keinoa etsivät ovat ihmissuhteissaan tyytymättömiä, joko emotionaalisesti tai sosiaalisesti yksinäisiä.²⁷⁰ Ajan kulumisesta yksinäisyyteen apua etsivillä yksinäisyys on useimmiten tilanteista, vain yhdellä kroonista²⁷¹. Nämä tilanteet ovat pääosin

²⁷⁰ Itse asiassa ainoa ajan kulumisesta selviytymiskeinoa etsivä monen tyypin yksinäisenkin oli parisuhteensa (emotionaalien yksinäisyys) laatuun normatiivisesti (normatiivinen yksinäisyys) tyytymätön nainen.

²⁷¹ Ajan kulumisen ei liity tilastollisesti merkittävästi krooniseen yksinäisyyteen. Kyseinen kroonisesti yksinäinen kirjoittaja oli tottunut ja hyväksynyt yksinäisyyteensä ja löytänyt myös purkautumisteitä yksinäisyydelleen, kuten urheilu ja television katselu.

ohimenevän luonteisia, kuten armeijassa olo, opiskelu ulkomailla tai lyhyt ensirakkaus. Tällaisissa tapauksissa he saattavat hyvälläkin syyllä olettaa yksinäisyyden syyn todella poistuvan ajan kulumisen myötä. Monen tyyppin yksinäisten ei voisi odottaakaan ajattelevan selviävänsä ainakaan kaikista erilaisista yksinäisyyden muodoistaan pelkällä ajan kulumisella.

(...) Lohdutan kuitenkin itseäni ajatuksella, että jokainen päivä lisää etäisyyttä kokemaani ja saan varmaan vielä elämäniloni takaisin. (...) (1322) 16032004.

(...) Yritän jaksaa päivän kerrallaan sen ajatuksen voimalla, että ehkä vielä kerran koittaa aika, jolloin meidän ei tarvitse mennä pois toistemme luota. (...) (761) 14042000.

Monen tyyppin yksinäisyyttä yhtä aikaa kokevat hakevat uskonnosta, rukoilemisesta apua yksinäisyyteensä useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Vaikeassa elämäntilanteessa usko auttoi joitakin kirjoittajia selviämään ja uskomaan myös itseensä:

(...) Seurustelin kaksi vuotta, ja suhde oli yhtä tuskaa. Poikaystäväni ihmissuhdetaidot eivät olleet parhaita mahdollisia. Minulla ei ole ystäviä - vain hyvän päivän tuttuja. Rahat ovat tiukilla. Yritän selvitä yksin. Äiti on kuolemansairas. Olen sinkku. Ei ole ketään, jota rakastaa eikä ketään, jolta saada rakkautta. Haaveilen omasta perheestä. Vaikka nyt tunnenkin ahdistusta, olen silti positiivinen! Ehkä joskus kaikki on paremmin! Ehkä löydän ystäviä, ehkä kohtaan elämäni rakkauden, ehkä joskus on rahaa omaan asuntoon - ehkä sitten joskus! Olen vasta 21-vuotias - minulla on vielä aikaa. Vaikka mikään edellä mainituista asioista ei toteutuisi koskaan, en väivu epätoivoon. Jumala on ainoa ystäväni. Vaikka se olisikin vain mielikuvitusta, uskon silti, sillä se antaa toivoa jaksaa huomiseen! Katson peiliin: hymyilen. Hymyyn vastaa kivannäköinen opiskelijatyttö. Olen kiitollinen näistä piinallisen yksinäisistä vuosistani: ne ovat opettaneet tuntemaan itseni. (...) (829) 11082000.

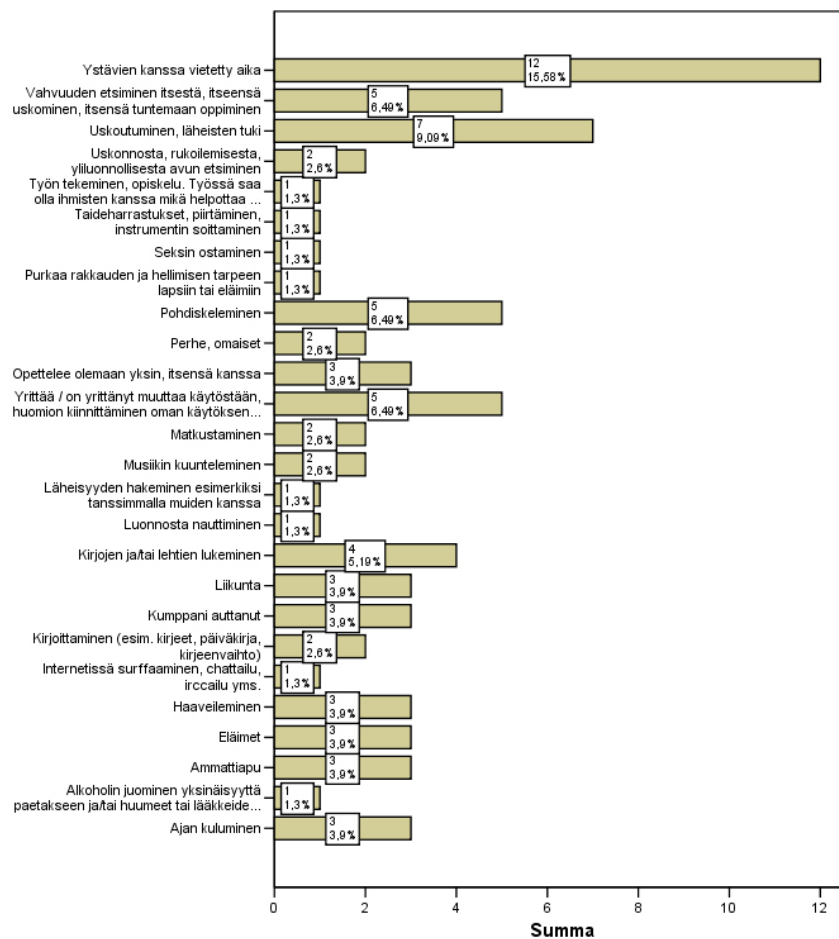
Ainoastaan monen tyyppin yksinäisyyttä kokevilla eläimet sekä opiskelu ovat mainittuja keinoja yksinäisyydestä selviämisessä.

6.6.1.2 Kommenttikirjoitusten selviämiskeinot

Kommenttikirjoitukset ovat nimensä mukaisesti YLE:n tekstitelevision Nuorten palstalla aiemmin ilmestyneihin kirjoituksiin muiden nuorten niihin lähettämiä kommentteja. Kommenttikirjoituksiksi luokiteltavia tekstejä ilmestyi aineiston keräysaikana kaikkiaan neljäsataa yhdeksän. Kommenttikirjoituksista voisi olettaa löytyvän vertaistukea ja neuvoja muilta yksinäisiltä tai yksinäisyydestään jo selvinneiltä. Kommenttikirjoitusten osalta neljäskymmenessä neljässä tapauksessa neljästä sadastayhdeksästä kirjoittaja on löytänyt yksinäisyyttään lievittävän keinon, kahdeksassa tapauksessa apu on ollut pysyvämpää. Monilla kirjoittajilla yksinäisyyden lieventämisen keinoja on yhtä aikaa useita.

Verrattaessa kommenttikirjoituksia ja varsinaisia ensikäden kirjoituksia yksinäisyydestä selviämisen tai sitä lieventävien keinojen osalta, voidaan huomata, että molemmissa parhaiten toiminut keino on ystävien kanssa vietetty aika. Myös uskoutuminen on molemmissa tapauksissa tärkeä yksinäisyyden helpottaja. Kommenttikirjoituksissa se on toiseksi tärkein ja pääaineistossakin kolmanneksi tehokkain. Huomattavin ero on siinä, että kirjoittaminen toimii selvästi tehokkaampana yksinäisyyden lieventämisen keinona ensikäden kir-

joitusten kohdalla, ollen siinä toiseksi tehokkain, kun kommenttikirjoitusten osalta se sijoittuu vasta kymmenen kärjen jälkeen. Yhtenä selityksenä tähän lienee se, että yksinäisyydestään kirjoittavat kokevat jo siitä kirjoittamisen auttavan tai lievittävän yksinäisyyttä ainakin väliaikaisesti, kun kirjoituksia kommentoivat eivät enää koe tai edes ehkä muista kirjoittamisen tuoneen helpotusta yksinäisyyteensä. Muutoinkin kommenttikirjoituksissa esiintyvät keinot painottuvat enemmän kirjoittajaan itseensä joko yleensä oman tilanteensa pohdiskelemisen, käytöksen muuttamisen tai omien vahvuuksien etsimiseen muodossa. Ensikäden kirjoituksissa apua yksinäisyyteen on löytynyt enemmänkin yksinäisyyden lieventämisen tai sen tilapäisen unohtamiseen auttavien keinojen, kuten musiikin kuuntelemisen, luonnosta nauttimisen tai liikunnan avulla. Toisaalta myös perhe ja omaiset ovat osaltaan lieventäneet yksinäisyyttä.



KUVIO 29 Ne keinot, jotka auttoivat tai lievittivät yksinäisyyttä kun aineistona ovat kommenttikirjoitukset (N = 409).

7 TULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa on esitetty aiemmassa empiirisessä ja teoreettisessa yksinäisyystutkimuksessa esiin tulleita yksinäisyyden kokemisen osatekijöitä ja koottu tulokset ns. yksinäisyyden ymmärtämisen kehikkoon. Kehikko on kooste yksinäisyystutkimuksessa keskeisiksi nähdystä yksinäisyyden kokemisen osatekijöistä. Tämä on ensimmäisiä yrityksiä, joissa samassa tutkimuksessa on sekä koottu yksinäisyyden kokemisen prosessin osatekijöitä mahdollisimman laajasti että analysoitu niitä ja niiden välisiä yhteyksiä kattavan empiirisen aineiston avulla. Yksinäisyyden osatekijöiden kokoaminen ja aineiston tulkinta tapahtuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa niin, että tutkimusaineiston avulla jää mahdollisuus sekä täydentää aiempaa yksinäisyystutkimusta että myös etsiä ja löytää yksinäisyyden kokemiseen mahdollisesti liittyviä muita osatekijöitä, jotka eivät ole aiemmassa tutkimuksessa tulleet esiin.

Tutkimuksen lähtökohtana on yksinäisyyden kokemisen prosessi, yksinäisyys subjektiivisena ja moniulotteisena kokemuksena. Tutkimuksen yhtenä motiivina ovat olleet empiirisessä yksinäisyystutkimuksessa käytettyjen metodien herättämät kriittiset kysymykset erityisesti kyselytutkimusten osalta. Tämän tutkimuksen lähestymistavassa on tarkoitus minimoida yksinäisyyden kokemisen tutkimisessa yleisesti käytössä olevat lomaketutkimuksen ongelmat. Tärkeänä metodologisena lähtökohtana on tuoda yksinäisyystutkimukseen mukaan yksinäisyyden kokemisen prosessin kirjo niin, että yksinäisyyden kokijat saavat mahdollisimman vapaasti kertoa ja kuvata yksinäisyyden kokemusta. Tavoitteena on ollut kehittää ja täydentää yksinäisyystutkimuksen teoriaa vuorovaikutuksessa empiirisen tutkimusaineiston kanssa sekä luoda vaihtoehtoja metodologiaa yksinäisyystutkimukseen.

Tutkimuksen aineistovalinta tukee tätä tavoitetta ja on ainutlaatuinen koelma yksinäisten nuorten kirjoittamia kertomuksia. Tutkimuskohteeksi valitut Yleisradion tekstitelevisio Nuorten Palstan kirjoitukset vuosilta 1994–2004 voivat periaatteessa käsitellä mitä tahansa suomalaisia nuoria kirjoittajia askarruttavia asioita ja ongelmia. Tutkimukseen on valittu yksinäisyysaiheiset kirjoitukset. Aineiston yli seitsemänsataa yksinäisyysaiheista kirjoitusta kattaa ajallisestikin laajan, kymmenen vuoden, ajanjakson. Tutkimusaineiston valinnan

lähtökohtana oli sen luonne mahdollisimman autenttisenä ja pakottamatta syntyneenä yksinäisyyttä kuvaavana materiaalina.

Nuoret ovat yksinäisyyden kokemisen osalta perusteltu tutkimuksen kohderyhmä. Nuoruuteen liittyy uusia ihmissuhteiden muotoja, nuoruus on itsenäistymisen ja identiteetin kehityksen kannalta tärkeä elämänvaihe ja nuoruudessa tehdään tulevan elämän kannalta monia tärkeitä valintoja. Näistä aineksista syntyy yksinäisyystutkimuksen kannalta kiinnostavia jännitteitä. Aineiston tulkinnan kautta päästään käsiksi nuorten yksinäisyyden kokemisen yksilöllisiin ja yhteisöllisiin piirteisiin. Tekstien tulkinnan ohella pohditaan niiden tuotantoehtoja ja määritellään niiden yhteiskunnallinen paikka. Kirjoituksilla on myös aina tietyt yhteiskunnalliset tuotantoehdot. Kulttuuri, asenteet ja perinteet vaikuttavat tekstin tuottamiseen ja sen tulkintaan. Kirjoittamiseen vaikuttaa tietoisuus lukijoiden odotuksista.

Tutkimus on luonteeltaan ymmärtävä ja kuvaileva, eksploratiivinen ja eklektinen ja siinä sovelletaan teoria- ja menetelmätriangulaatiota. Teoria-empiria-teoria-vuorovaikutusprosessi kytkeytyy tämän tutkimuksen tekijän pro-gradu työssään (Kangasniemi 1994) luomaan ja tässä tutkimuksessa edelleen kehitettyyn ja nyt ensimmäistä kertaa empiirisesti testattuun yksinäisyyden ymmärtämisen kehikkoon. Se toimii yksinäisyyden kokemisen prosessin ymmärtämisen ja tekstien tulkinnan ensisijaisena tulkintakehikkona. Sen lisäksi aineiston tulkinnan ja jäsentelyn apuna ja tutkimusmuuttujien välisten suhteiden yhteyksien etsimisessä käytetään myös tilastollisia, kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Muuttujien yhteyttä toisiinsa selvitetään ristiintaulukoimalla niitä toisiinsa tutkimusasetelman pohjalta. Ristiintaulukoitujen muuttujien yhteyksiä etsitään ja havainnollistetaan khiin neliötesteillä ja yhteyksien merkitsevyydestä kuvataan p-arvojen avulla. Kysymys ei kuitenkaan ole missään tapauksessa kausaalisuhteiden etsinnästä, vaan tarkoituksena on lähinnä etsiä laajan aineiston ja lukuisten muuttujien joukosta ne, joilla on ainakin tilastollinen yhteys toisiinsa. Muodostetut muuttujaryhmät ovat joko aiemman empiirisen tai teoreettisen tutkimuksen pohjalta yhteen kytkettyjä ja/tai tämän tutkimuksen empiirisen aineiston kautta täydennettyjä. Tässäkin tutkimusasetelmassa korostuu tutkimuskohteen ymmärtämiseen pyrkivä lähtökohta ja samalla tulosten tulkinnan merkitys. Tutkimuksen ymmärtämisessä ja uskottavuuden arvioimisessa on tärkeä sijansa myös empiirisen aineiston esimerkkitapauksilla, joita on sijoitettu tekstin yhteyteen.

Tässäkään tutkimuksessa ei voida väittää tavoitettavan kaikkia yksinäisten nuorten kirjoitustensa kautta ilmaisemia henkilökohtaisia merkityksiä. Tavoitteena on kuitenkin ollut koota, esitellä ja eritellä kirjoituksista yksinäisyyden eri ulottuvuuksia ja muotoja mahdollisimman monipuolisesti ja yrittää antaa niille tutkijan merkityksiä ja tulkintoja niin, että ne nivoutuvat sekä aiempaan tutkimukseen ja teoriaan, että tuovat esiin kirjoitusten kautta – toki sekin tutkijan kautta tulkittuna – välittyvän oman aiempaa tutkimusta täydentävän lisänsä yksinäisyyden kokemisen prosessin ulottuvuuksiin. Vaikka yksittäiset kirjoitukset on yritetty tulkita aina kunkin kirjoitusten kontekstissa hyödyntäen niiden antama kaikki mahdollinen tieto, on tavoitteena lisäksi ollut löytää kirjoituksista jotakin yhteistä ja yleistä, luoda ja rakentaa yleistämällä ja tiivistä-

mällä niiden pohjalta synteesiä yksinäisyyden kokemisen prosessin osatekijöistä.

Nuoruusiän yksinäisyyden kokemisen ymmärtämistä lähestytään tässä tutkimuksessa erityisesti seuraavien kuuden keskeisen tutkimustehtävän ja -kysymyksen kautta:

- Yksinäisyyden tyypit. Löytyvätkö aiemmissa tutkimuksissa kuvatut yksinäisyyden tyypit ja mahdollisesti joitakin uusia tyyppejä.
- Yksinäisyyden prosessi. Miten yksinäisyys alkaa (tilanne ja ympäristötekijät), milloin sen tiedostaa (yksinäisyyden aktualisoitumishetki), mahdollisesti jatkuu (mitkä tekijät ylläpitävät), miten yksinäisyyden tunteesta pääsee eroon tai sen kanssa oppii elämään. Tämä liittyy muun muassa yksinäisyyden syyksilukemiseen eli miten nuori kokee yksinäisyytensä syyt (itsestä ja /tai muista syistä johtuviksi).
- Yksinäisyyden yhteys yksinoloon ja muihin tunteisiin.
- Mitkä ovat keskeiset yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät, sekä persoonatekijät (asenne- ja motivaatiotekijät, persoonapiirteet ja käyttäytymistekijät).
- Minkä tekijöiden suhteen yksinäisyyttä koetaan? Tässä tutkimuksessa on tehty kolmijako minuuteen, ihmissuhteisiin sekä yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyvään yksinäisyyteen. Ne jaetaan edelleen omiin osa-alueisiin.
- Miten yksinäisyydestä selviää.

Yksinäisyyden tyypeistä

Yhtenä tutkimuskysymyksenä pohditaan löytyvätkö aiemmissa tutkimuksissa kuvatut yksinäisyyden tyypit ja mahdollisesti joitakin uusia tyyppejä. Lisäksi hahmotetaan ja analysoidaan yksinäisyyden dimensionaalisuutta.

Yksinäisyystutkimuksessa on kiistelty siitä, onko yksinäisyyden kokeuksella vain yksi yhteinen perusta. Tällöin yksinäisyys vaihtelisi lähinnä vain intensiteetiltään eikä erilaisia yksinäisyyden luokituksia tarvittaisi. Toinen näkökulma on, että yksinäisyyden kokeminen vaihtelee ja on luonteeltaan moniulotteista riippuen muun muassa erilaisista persoona-, tilanne- ja ympäristötekijöistä.

Tässä tutkimuksessa yksinäisyys käsitetään moniulotteisena. Mukana olevat yksinäisyystyypit ovat pääosin aiemmasta yksinäisyystutkimuksesta tunnettuja. Niiden esiintyvyyttä ja toimivuutta on tässä tutkimuksessa todennettu ja niitä on aineiston tulkinnan pohjalta täydennetty.

Tutkimuksessa mukana olevat yksinäisyystyypit on aluksi jaettu kolmeksi osajoukoksi. Ne ovat välittömästi ihmissuhteisiin liittyvät (emotionaalinen, sosiaalinen ja fyysinen yksinäisyys), minuuteen (eksistentiaalinen, fenomenologinen ja kosminen yksinäisyys) sekä rakenteisiin liittyvä (kulttuurinen, normatiivinen ja kollektiivinen yksinäisyys). Yhdistelemällä tyypit näin voidaan havainnollistaa ja selkeyttää tyyppien eroja ja toisaalta niiden kytkeytymistä

toisiinsa. Esitetty kategorisointi liittää ja kytkee yksinäisyyden kokemisen yksilö-yhteisö-yhteiskunta kontekstiin.

Kaikki yleisimmät aiemmassa tutkimuksessa esiintyneet yksinäisyystyypit kyetään tunnistamaan myös tämän tutkimuksen aineistosta. Koko tutkimusaineiston osalta emotionaalisesti yksinäisiä on eniten eli noin neljäkymmentä prosenttia. Seuraavaksi eniten on sosiaalisesti yksinäisiä, vajaa kolmekymmentä prosenttia. Eksistentiaalisesti yksinäisiä on noin kymmenen prosenttia ja lähes yhtä paljon normatiivisesti yksinäisiä. Viisi prosenttia on fyysisesti yksinäisiä. Kosmisesti ja fenomenologisesti yksinäisiä on yhtä paljon, runsas kaksi prosenttia. Vähiten on kulttuurisesti yksinäisiä.

Tämän tutkimuksen teorian ja empirian jatkuvaa vuorovaikutusta kuvaa se, että aineiston tulkinnan pohjalta löydettiin ja konstruointiin osin aiempiin yksinäisyystyyppeihin liittyvinä ja niitä tarkentavina tyypit: normatiivinen, kollektiivinen ja potentiaalinen sekä syklinen yksinäisyys, jotka määriteltiin ja asetettiin tutkimuksen viitekehukseen. Löydetyistä tyypeistä potentiaalinen ja syklinen yksinäisyys kuvaavat yksinäisyyden kokemisen ajallista prosessia. Samalla ne, kuten kollektiivinenkin yksinäisyys, kytkeytyvät aina sisällöllisesti johonkin toiseen yksinäisyyden tyyppiin. Normatiivinen yksinäisyys määriteltiin tässä tutkimuksessa kulttuurisen yksinäisyyden alakategoriaksi. Toisin kuin kulttuurinen yksinäisyys, joka koskettaa periaatteessa kaikkia tietyn yhteiskunnan jäseniä, normatiivinen yksinäisyys kohdistuu eri tavoin saman yhteiskunnan jäseniin.

Yksinäisyystyyppien jakautuminen ja yksinäisyyden dimensionaalisuus

Aiemmassa tutkimuksessa on kyllä havaittu ja vertailtu eri yksinäisyyden tyyppisiä ja esimerkiksi kestoaltaan erilaista yksinäisyyttä. Tässä tutkimuksessa esitetään uutena teoreettisena oivalluksena yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksien tulkinnan laajentaminen niin, että otetaan huomioon sekä vain yhtä yksinäisyyden tyyppiä kerralla kokevat että ne, jotka kokevat useampaa yksinäisyyden tyyppiä kerrallaan. Tätä ideaa sovelletaan aineiston empiirisessä analyysissä mahdollisuuksien mukaan.

Kun tarkastellaan monidimensionaalisen, siis useaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevia, voidaan havaita, että ylivoimaisesti kaikkein yleisimmin esiintyy emotionaalisen-sosiaalisen yksinäisyyden yhdistelmä. Näitä on kaikkiaan neljännes kaikista yhdistelmätyypeistä. Emotionaalis-fyysinen yhdistelmä on seuraavaksi yleisin ja sitä on noin kymmenesosa tyyppiyhdistelmistä. Emotionaalis-normatiivista yksinäisyysyhdistelmää on myös lähes kymmenesosa. Emotionaalis-eksistentiaalista yksinäisyyttä on noin kahdeskymmenesosa.

Huomattavaa on, että kaikki vähemmän yleiset yksinäisyyden tyypit esiintyvät monidimensionaalissa yksinäisyydessä yleisempänä kuin yksidimensionaalissa. Tarkasteltaessa ristiintaulukoinnin avulla yksinäisyystyyppien jakautumista minuuteen, ihmissuhteisiin ja rakenteisiin jakautuneina tyypeinä, havaitaan, että yksidimensionaalinen yksinäisyys kytkeytyy useim-

min ihmissuhteisiin (emotionaalinen, sosiaalinen yksinäisyys)²⁷², kun taas monidimensionaalinen yksinäisyys keskittyy suhteellisesti enemmän minuuteen (eksistentiaalinen, fenomenologinen ja kosminen yksinäisyys) sekä arvoihin ja rakenteisiin (kulttuurinen ja normatiivinen yksinäisyys). Voidaan siis sanoa, että kun yksinäisyys kohdistuu vain ihmissuhteisiin, se on todennäköisesti yhden tyyppin yksinäisyyttä. Kun yksinäisyys kohdistuu minuuteen tai rakenteisiin, se on todennäköisimmin monen tyyppin yksinäisyyttä.

Emotionaalinen yksinäisyys on huomattavasti eli lähes kaksi kertaa yleisempi yksinäisyyden tyyppi yksidimensionaalissa yksinäisyydessä. Tulosten perusteella näyttää olevan myös niin, että yksidimensionaalista yksinäisyyttä kokevien joukossa nimenomaan välittömästi ihmissuhteisiin liittyvä yksinäisyys on suhteessa yleisempää kuin monidimensionaalisesti yksinäisten keskuudessa. Mahdollinen selitys tälle on, että ihmissuhteisiin liittyvä ja erityisesti emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksessa läheisen luottohenkilön, tukijan tai uskotun suhteen koettu yksinäisyys on niin iso ja kokemuksena totaalinen asia, että muut mahdolliset yksinäisyyden kokemukset eivät tule samanaikaisesti esille. Tämä puolestaan voisi liittyä koetun yksinäisyyden intensiteettiin niin, että ihmissuhteisiin liittyvänä yksinäisyyden kokemus olisi intensiteetiltään suurempaa kuin minuuteen tai rakenteisiin liittyvät yksinäisyyden kokemukset. Tarkasteltaessa edelleen asenne- ja motivaatiotekijöitä voidaankin havaita, että yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyy asenne- ja motivaatiotekijöistä se, että moni haluaa menetetyt kumppanin takaisin. Yhtenevästi tähän voidaan todeta, että yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyy myös koettuun menetykseen liittyvää puutosta useammin kuin monen tyyppin yksinäisyyttä kokevilla. Myös epätoivon, katkeruuden ja kyynisyyden tunteiden esiintyminen enemmän yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevien kirjoittajien kirjoituksissa viittaa kirjoittajien kokemaan pettymykseen tai pettymyksiin mahdollisesti juuri parisuhteeseen tai luottoystäviin koettuihin pettymyksiin ja puutteellisuuksiin liittyen.

Monidimensionaaliseen yksinäisyyteen eli montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevien kirjoittajien kertomuksiin liittyy erilaisuuden, elämän hukkaan menemisen, häpeän, itseinhon ja rikkinäisyyden tunteita. Ne kuvaavat kirjoittajien kielteistä arviota kokemastaan erilaisuudesta, johon liittyy samalla epävarmuutta minuudesta ja itsearvostuksen puutetta. Monen tyyppin yksinäisyys kytkeytyykin suhteellisesti enemmän kuin yhden tyyppin yksinäisyys minuuteen, ja sitä kautta eksistentiaaliseen, fenomenologiseen ja rakenteisiin liittyvään, kulttuuriseen ja normatiiviseen yksinäisyyteen. Tätä tulkintaa tukee se, että asenne- ja motivaatiotekijöistä monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen identiteetin etsimisen ja ylläpitämisen tarve, sekä se, että haluaa kumppanin, sekä hellyyttä, läheisyyttä ja hyväksytyksi tulemisen tarvetta. Vaikka näistä halu kumppanin löytymiseen viittaa enemmän emotionaaliseen yksinäisyyteen, joka on tilastollisesti tarkastellen enemmän yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyvä ominaisuus, saattaa sekin

²⁷² Poikkeuksena fyysinen yksinäisyys, joka on yleisempää monidimensionaalissa yksinäisyyden kokemisessa.

osaltaan liittyä identiteettityöhön. Kumppanilta toivotaan tukea, turvaa ja ymmärrystä. Kaiken kaikkiaan moniulotteista yksinäisyyttä kokevilla myös yksinäisyyteen liittyvät muut tunteet ja tuntemukset ovat laajemmat. Lisäksi persoonatekijöiden osalta voidaan todeta monen tyyppin yksinäisyyttä kokevien osalta edellä olevaan sopivasti se, että he eivät hyväksy itseään. Itsearvostuksen puute voi liittyä myös siihen, että moniulotteista yksinäisyyttä kokevat olivat joutuneet perheväkivallan uhreiksi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Edellisiä tulkintoja tukee ja täydentää se tulos, että tarkasteltaessa yksinäisyyden dimensionaalisuutta ja käyttäytymistekijöitä havaitaan, että monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy selvästi useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyteen se, että ei pysty olemaan oma itsensä ja joutuu esittämään ulospäin muuta kuin on sisimmiltään. Samoin monen tyyppin yksinäisyyteen liittyy yhden tyyppin yksinäisyyttä useammin se, että ei osaa tai saa uskoutua, avautua muille ihmisille. Nämä käyttäytymistekijät viittaavat enemmän minuuteen ja rakenteisiin, kuin välittömästi ihmissuhteisiin liittyvään yksinäisyyteen.

Sekä yksidimensionaalisesti että monidimensionaalisesti yksinäisten joukossa krooninen yksinäisyys liittyy erityisesti sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisen yksinäisyyden kroonisuus voi osittain selittyä ystävyysuhteiden suurella merkityksellä nuoruudessa. Erityisesti on huomattava, että koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen johtaa usein krooniseen sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Taustamuuttujista sukupuolen suhteen tarkasteltaessa havaittiin, että yhden yksinäisyystyyppin miehet ovat emotionaalisesti ja kosmisesti yksinäisempiä kuin naiset. Naiset puolestaan ovat sosiaalisesti yksinäisempiä kuin miehet. Löytyneitä eroja voi tarkentaa sillä, että miesten emotionaalien yksinäisyys liittyy ennen kaikkea puuttuvaan parisuhteeseen ja naisilla ystävien ja parhaan ystävän puuttumiseen.

Tarkasteltaessa ikäluokittain sellaisia yksinäisyyskirjoituksia, joissa kirjoittajalle kyettiin määrittämään vain yksi yksinäisyystyyppi, havaitaan että emotionaalinen yksinäisyys on yleisintä vanhimmassa ikäluokassa, 25–30-vuotiaat ja sosiaalinen yksinäisyys on yleisempää nuorimmassa ikäluokassa, 15–19-vuotiaat. Tämä liittyy nuorimmassa ikäryhmässä korostuneeseen ystävyden ja erityisesti parhaan ystävän merkitykseen.

Edellisiin havaintoihin yksinäisyystyyppien dimensionaalisuuteen liittyen, täytyy lisätä tärkeä tulkinta ja johtopäätös: kyse ei ole siitä, että ne harvemmin esiintyvät yksinäisyystyypit, jotka ovat kytköksissä toisiin yksinäisyystyyppeihin, olisivat tarpeettomia ja voitaisiin poistaa yksinäisyyden tyyppien kuvauksina. Ne ovat edelleen sisällöltään, käsitteellisesti ja määritelmien pohjalta erotettavissa muista yksinäisyystyypeistä. Empiirisessä aineistossa ne vain sattuvat yksinäisyyden kirjoittajien kokemuksissa muodostamaan keskenään oman ainutlaatuisen yksinäisyyden kokemisen moniulotteisen yhdistelmän. Mielestäni tämä on tärkeä havainto. Jatkossa olisi hyvä vertailuaineistolla tutkia esiintyvätkö minuuteen ja rakenteisiin kytköksissä olevat yksinäisyystyypit yleisesti monidimensionaalisina yksinäisyyden kokemuksina muidenkin ryhmien kuin nuorten keskuudessa. Liittyykö tämä esimerkiksi nuorten identiteettityöhön? Onko niin, että minuuteen ja rakenteisiin kytkeytyvissä muodoissaan yksinäisyyden kokeminen yksinkertaisesti on luonteeltaan moniulotteisempaa

kuin välittömästi ihmissuhteisiin liittyvä yksinäisyyden kokeminen? Ovatko ihmissuhteisiin kytkeytyvät emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys niin "tootalisia" kokemuksina, että nuorelle ei sillä hetkellä jää identiteettityölle aikaa, halua, voimia ja resursseja?

Yksinäisyyden ajallisesta kokemisesta

Yksinäisyyden aikaulottuvuuden käsittely puuttuu esimerkiksi kyselylomaketeutkimuksessa yleisimmin käytetystä UCLA Loneliness Scale-mittarista. Yksinäisyyden kesto on aiemmin tutkittu joko tietyn ikäryhmän, sukupuolen tai yhden, tai muutaman yksinäisyyden tyyppin osalta, mutta ei yhtä laajan yksinäisyyden tyyppien kirjon kautta kuin tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokeminen käsitetään prosessinomaiseksi ja se pyritään kytkemään yksinäisyyden muihin ulottuvuuksiin. Erityisesti yksinäisyyden aktualisoitumisen hetki on tärkeä. Yksinäisyys voi olla lyhyemmän tai pidemmän aikaa kestävä. Yksinäisyyden loppua ei välttämättä edes huomata.

Yksinäisyyden syntyyn johtavissa tekijöissä voidaan erottaa kaksi luokkaa. Ensimmäinen sisältää tapahtumat tai muutokset, jotka välittömästi jouduttavat yksinäisyyttä, esimerkiksi rakkaan ihmisen kuolema. Toiseen luokkaan kuuluvat tekijät, jotka lisäävät yksilöiden mahdollisuutta altistua yksinäisyydelle pidemmäksi aikaa. Näitä ovat persoonatekijät ja toisaalta erilaiset tilanne- ja ympäristötekijät.

Yksinäisyyden konkreettisen aktualisoitumisen hetki on tärkeä yksinäisyyden ymmärtämisen kannalta. Tutkimuksessa käydään yksinäisyyden ajallisen kokemuksen suhteen läpi yksinäisyyden aktualisoitumista sen ajallisen, tilallisen ja tilanteisen kontekstin kautta, sekä sen suhteen mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu.

Ajallisesti tarkastellen yksinäisyys aktualisoituu useimmiten iltaisain ja öisin. Myös viikonloput ja vapaa-aika sekä juhlapyhät tuovat yksinäisyyden tunteen esiin. Vuodenajoista kevät ja kesä ovat yksinäisyyden aktualisoitumisen yleisintä aikaa.

Tilallisesti tarkastellen yksinäisyys aktualisoituu usein yksin ollessa kotona. Lähes yhtä suuressa määrin yksinäisyys aktualisoituu ihmisten keskellä, kuten kaupungilla, pihalla, baarissa sekä koulussa, töissä tai sairaalassa.

Yhteenvetona, kun tarkastellaan tilannetta, joissa yksinäisyys aktualisoituu, havaitaan, että se tapahtuu kahdessa päätilanteessa: joko *ihmisten keskellä* tai *yksin ollessa*. Ihmisten keskellä yksinäisyys aktualisoituu erityisesti tilanteessa, jossa näkee ihmisiä, joilla on kumppani, näkee ihmisiä pitämässä hauskaa tai jää tai kokee olevansa joukon ulkopuolinen. Myös hellyyden kaipuu ja kaverien seurustelu ja kihloihin meno aiheuttavat tilanteista yksinäisyyden aktualisoitumista.

Kun verrataan sitä mitä kirjoittaja on ollut tekemässä siihen millaisessa tilanteessa yksinäisyyden aktualisoituminen tapahtui, havaitaan, että muiden ihmisten katseleminen liittyy useimmiten siihen havaintoon, että muilla on kumppani, näkee ihmisten pitävän hauskaa sekä siihen, että kirjoittaja kokee

jäävänsä joukon ulkopuolelle. Sen sijaan yksin oleminen liittyy ennen kaikkea oman tilanteen pohtimiseen ja hellyyden kaipuuseen.

Tutkimuksessa tarkastellaan myös yksinäisyyden ajallisen kokemisen osuutta kirjoittajien menneisyydessä, nykyisyydessä sekä tulevaisuudessa. Yksinäisyyden kesto voi olla tilapäistä, tilanteista tai kroonista. Tämän lisäksi tässä tutkimuksessa havaittiin empiirisen aineiston tulkinnan kautta, että yksinäisyyden kesto voi olla myös syklistä tai potentiaalista. Tarkasteltaessa yksinäisyyden kestoa yhtä yksinäisyyden tyyppiä kokevien keskuudessa havaitaan, että kroonisesti yksinäisiä on kaikkein eniten, vajaa kuusikymmentä prosenttia. Tilanteisesti yksinäisiä on nelisenkymmentä prosenttia. Tilapäisesti yksinäisiä löytyy vajaa kaksi prosenttia.

Tarkasteltaessa yksinäisyyden kestoa yksinäisyystyypeittäin niin, että erotellaan lisäksi yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat monen tyyppin yksinäisyyttä kokevista, siis yksinäisyyden dimensionaalisuuden mukaan, havaitaan, että sekä yksidimensionaalisesti että monidimensionaalisesti yksinäisten joukossa kroonista sosiaalista yksinäisyyttä kokevia on selvästi enemmän kuin tilanteista sosiaalista yksinäisyyttä kokevia. Monidimensionaalisesti yksinäisten joukossa tämä ero on vielä selvempi. Sosiaalisen yksinäisyyden kroonisuus voi osittain selittyä ystävyysuhteiden suurella merkityksellä nuoruudessa. Joukon ulkopuolelle jääminen tai jätetyksi tuleminen aiheuttaa yksinäisyyttä. Erityisesti koulukiusaaminen johtaa tämän tutkimuksen mukaan krooniseen sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sen sijaan esimerkiksi emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvien puuttuvien tai puutteellisten seurustelusuhteiden osalta monilla on vielä koetiluvaihe meneillään eikä kroonisempaa yksinäisyyttä ole vielä ehtinyt sen suhteen kehittyä.

Yksinäisyyden kestolla on yhteys siitä selviytymiseen siten, että pitkään, vuosia kestäessään siitä on vaikeampi päästä ja sen kanssa on usein opittava elämään. Yksinäisyyden prosessiluonteen kannalta on erikoista, että yksinäisyyden loppumista ei sen kokija aina edes huomaa. Itse asiassa väitän, että – paradoksaalista kyllä – yksinäisyyden loppumista ei aina havaitse edes sen kokija. Kun yksinäisyys helpottaa ja lakkaa olemasta ongelma, ei siihen yleensä enää kovin yleisesti palata ainakaan siitä kirjoittamisen muodossa.

Yksinäisyyteen liittyvistä muista tunteista ja tuntemuksista

Yksinäisyys on aiemmassa tutkimuksessa liitetty monenlaisiin tunteisiin ja tuntemuksiin, esimerkiksi masentuneisuuteen. Eittämättä yksinäisyyden kokeminen saa osaltaan sisältönsä myös näistä muista tunteista ja tuntemuksista. Ongelmana on ollut se, että kattavaa tutkimusta tunteiden ja yksinäisyyden kokemuksen suhteesta ei ole tehty. Syynä on luultavasti se, että monet tunteet liittyvät läheisesti yksinäisyyden kokemukseen ja niitä on jo käsitteellisesti ollut vaikea erottaa niitä toisistaan. Lisäksi useimmiten tutkimuksissa ei ole ollut mukana esimerkiksi moniakaan yksinäisyyden eri tyypeistä tai jokin muu osatekijä, kuten aikadimesio on jäänyt käsittelemättä. Tutkimuksen kannalta on kuitenkin tärkeää, että tutkittava ilmiö voitaisiin erottaa sitä lähellä olevista, mutta kuitenkin erillisistä ilmiöistä. Tässä tutkimuksessa pyritään käsittelemään

yksinäisyyden kokemiseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia selvittämällä ja erittelemällä niiden kytkeytymistä yksinäisyyden kokemisen prosessin eri osa-alueisiin.

Tässä tutkituista kirjoittajista suurin osa koki yksinäisyytensä kielteisenä. Koko aineistossa vain vajaa kuusi prosenttia kirjoittajista koki yksinäisyytensä myönteisenä tai pääosin myönteisenä. Myönteiseksi koettu yksinäisyys liittyy useimmiten yksin olemiseen. Ja siinäkin se liittyy ennen kaikkea vapaaehtoiseen, haettuun yksinoloon. Se liittyy tällöin itsenäisyyteen, omaan aikaan. Vastentahtoinen yksinolo voi käännyä siedettävämmäksi jos yksin olemiseen kuluva ajan voi käyttää hyödyllisesti tekemällä jotain tai pohtimalla asioita.

Tutkimuksen aineistossa esiintyi noin seitsemänkymmentä sanastollisesti erilaista tunneilmaisua ja tuntemusta. Tämä jo sinällään kuvastaa sitä suurta tunteiden ja erityisesti tunneilmaisujen määrää, joka yksinäisyyden kokemukseen liittyy. Toisaalta läheskään kaikissa kirjoituksissa ei ollut mitään mainintaa muista tunteista. Tunteiden ilmausten tarkkoja sisältöjä ei tässä tutkimuksessa pystytty analysoimaan eikä samankaltaisia tunneilmaisuja kyetty yhdistämään toisiinsa, vaikka ne saattaisivatkin todellisuudessa kuvata samaa kokemusta. Näistä seikoista seuraa se, että kun tarkastellaan sitä kuinka usein jonkin yksinäisyystyyppin kohdalla on mainintoja tunteista, saadaan tietysti pieniä frekvenssejä. Sanallisesti toisistaan poikkeavia tunteita olisi voitu tavalla tai toisella yhdistää isommiksi osajoukoiksi. Haluttaessa on mahdollista jälkikäteen liittää toisiinsa samankaltaisia tunneilmaisuja sopivaksi katsotulla tavalla. Yksinäisyyden ja muiden tunteiden ja tuntemusten välisistä yhteyksistä on liitteenä yhteenvetotaulukko (liitetaulukko 1).

Ahdistuneisuuden tunne liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen. Kaipauksen tunne liittyy yksinomaan emotionaaliseen yksinäisyyteen. Häpeän tunne, syrjäytyneisyyden tunne, samoin kuin sekoamisen tai hulluksi tulemisen pelko liittyvät ainoastaan sosiaaliseen yksinäisyyteen. Voidaan siis sanoa, että sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy tässä aineistossa emotionaalista yksinäisyyttä enemmän sanallisia tunneilmaisuja ja yksinäisyyden keston suhteen erityisesti krooniseen yksinäisyyteen liittyviä tunneilmaisuja. Ajallisesti, yksinäisyyden keston mukaan tarkasteltuna muista tunteista ja tuntemuksista läheisyyden pelko, yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne, elämän hukkaan menemisen tunne, itseinhon tai vihan tunne, rikkinäisyyden tunne, epävarmuuden tunne, pelon tunne, ahdistuneisuus, erilaisuuden tunne, epätoivon tunne, sekä apaattisuuden tunne liittyvät kaikki selvästi ja tilastollisesti merkittävästi krooniseen yksinäisyyteen. Tunteidensa kuvaaminen ja itsensä niiden kautta määrittäminen näillä termeillä krooniseen yksinäisyyteen liittyen viittaavat sisällöltään sekä itsensä hyväksymättömyyteen että vetäytymiseen ja passiiviseen alistumiseen yksinäisyyden edessä.

Tarkasteltaessa sukupuolittain yksinäisyyteen liittyviä muita tunteita havaittiin, että miehet kokevat naisia useammin erilaisuuden tunnetta ja ainoastaan naiset kirjoittavat kokevansa ikävän tunnetta. Tämä saattaa liittyä miesten ja naisten erilaiseen tapaan käyttää tunneilmaisuja, joka voi liittyä kulttuuriseen normiin. Siinä miesten odotetaan korostavan ryhmää ja yhteenkuuluvuutta ja naisten läheissuhteita. Tällöin naiset korostaisivat kirjoituksissaan läheissuhteita.

siin liittyvää ikävän tunnetta ja miehet yhteisöön kuulumattomuuteen liittyvää erilaisuuden tunnetta. On huomionarvoista, että naiset ovat tässä aineistossa miehiä sosiaalisesti yksinäisempiä ja miehet puolestaan naisia enemmän emotionaalisesti ja kosmisesti yksinäisempiä. Naisten ja miesten kokemusten ja näiden tunteiden ilmausten suhteen on siis ristiriita. Miesten ja naisten kokemusten erot saattavat olla ihan todellisia. Toisaalta kyseessä voi olla miesten ja naisten kirjoitustensa kautta ilmaistu retorinen ja lähinnä sukupuolisia stereotyyppioita vahvistava tapa ilmaista yksinäisyyteen liittyviä muita tunteitaan.

Ikäluokittaisessa tarkastelussa voidaan havaita, että tulevaisuuden pelosta kirjoittavat vain nuorimpaan, 15–19-vuotiaiden, ikäryhmään kuuluvat. Ulkopuolisuuden tunteesta kirjoittavat kaksi nuorinta ikäryhmää, 15–19-vuotiaat ja 20–24-vuotiaat, joista se on vanhemmilla yleisempää. Saattaa olla, että nuoremilla ulkopuolisuuden kokeminen on konkreettisempaa, esimerkiksi haluttujen kaveriporukoiden ulkopuolelle jäämistä, kun se vähän vanhemmilla kenties on abstraktimpaa, arvoihin ja identiteettiin liittyvää. Ainoastaan 15–19-vuotiailla yksinäisyyteen liittyy pettymyksen tunne. Tulevaisuuden pelon tunteen painottuminen nuorimpaan ikäryhmään kuvaa identiteetin kehittymiseen liittyvää oman paikan etsimistä. Ulkopuolisuuden tunne liittyy lähinnä sosiaaliseen yksinäisyyteen. Tulevaisuuden pelkoon sekä ulkopuolisuuden tunteeseen liittyy usein myös normatiivisia ja eksistentiaalisia pohdintoja omasta tavasta elää ja oman elämän merkityksen etsintää.

Yksinäisyyden sisäiset ja ulkoiset osatekijät: tilanne- ja ympäristötekijät sekä persoonatekijät

Yksinäisyyden ymmärtämisessä ja siitä selviytymisen yhteydessä on aiemmassa yksinäisyystutkimuksessa tarkasteltu sekä yksinäisyyden sisäisiä että ulkoisia osatekijöitä. Nämä yksinäisyyden ns. syy- tai attribuointitekijät on liitetty myös yksinäisyydestä selviytymiseen. Yksinäisyyden sisäisillä ja ulkoisilla syillä tarkoitetaan tässä sitä mistä kirjoittaja kokee yksinäisyytensä johtuvan. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden syyt jaettiin sisäisiin eli persoonatekijöihin ja ulkoisiin tekijöihin eli tilanne- ja ympäristötekijöihin. Persoonatekijät on jaettu kolmeen osaan: persoonapiirteet, asenne- ja motivaatiotekijät, sekä käyttäytymiseen liittyvät toimintamallit. Yksinäisyyden ja siihen liittyvien tilanne- ja ympäristö- sekä persoonatekijöiden välisistä yhteyksistä on liitteenä yhteenve-totaulukot (liitetaulukot 2–8).

Aineistossa hieman yli puolet kokee yksinäisyytensä johtuvan ulkoisista tai pääosin ulkoisista tekijöistä. Hieman alle puolet kokee yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä syistä. Yksinäisyyden keston suhteen tarkasteltuna havaitaan, että tilanteisesti yksinäiset kokevat yksinäisyytensä johtuvan selvästi enemmän ulkoisista kuin sisäisistä syistä. Sen sijaan tilapäisesti ja kroonisesti yksinäiset kokivat yksinäisyytensä johtuvan yhtä paljon sisäisistä kuin ulkoisista syistä. Sukupuolten välillä ei ole suuria eroja, mutta naiset kokevat yksinäisyytensä hieman miehiä enemmän ulkoisista kuin sisäisistä syistä johtuvaksi. Se, että kokee yksinäisyytensä kokonaan tai pääosin ulkoisista syistä johtuvaksi on

hieman yleisempää vain yhtä yksinäisyyden tyyppiä kuin montaa yksinäisyyden tyyppiä yhtä aikaa kokevien keskuudessa.

Yksinäisyyden ulkoisista syistä ero eli parisuhteen katkeaminen ja koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen olivat selvästi yleisimmät syyt. Erityisesti koulukiusaaminen on aineistossa vahvasti esiin tuleva asia, joka vaikuttaa myöhempään elämään. Koulukiusaamisen kohteeksi joutunut kokee yksinäisyyttä erityisesti suhteessa vertaisiin. Tämä viittaa siihen, että kiusatulta puuttuu ymmärtäjä, kuuntelija ja lohduttaja. Yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijöitä suhteessa käyttäytymiseen tarkasteltaessa havaitaan, että koulukiusaamisen kohteeksi joutumiseen liittyy eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen, hiljaisuus, vähäpuheisuus, itkuisuus, arkuus, jännittäminen, kiltteys ja paniikkihäiriöt. Tilanne- ja ympäristötekijöistä liittyvät itsemurhan ajatteluun erityisesti koulukiusatuksi joutuminen, sekä se, että ulkonäköä arvostellaan, joka sekin on usein osa koulukiusaamista. Tähän liittyy se vakava havainto, että koulukiusauksen kohteeksi joutumisella ja itsemurhan ajattelulla ja sen yrittämisellä on selvä tilastollinen yhteys. Tämä aiheuttaa muun muassa epävarmuuden, itseinhon ja häpeän tunnetta, mihin liittyy itsetunnon menetys. Myös vihan tunne on kiusauksen kohteeksi joutuneilla hyvin yleistä. Viha ja halveksunta voi kohdistua myös itseen menetetyn itsetunnon takia ja puhjeta esimerkiksi itsensä viiltelyä tai syömishäiriönä. Koulukiusatun on hyvin vaikea luottaa ihmisiin ja ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen on hankalaa. Koulukiusaamiseen liittyykin selkeästi pitkittynyt eli krooninen yksinäisyys. Yksinäisyyden ulkoisista tekijöistä koulukiusatuksi tuleminen liittyy yksinäisyyden persoonapiirteistä erityisesti huonoon itsetuntoon, masentuneisuuteen ja luottamuksen puutteeseen. Tunteidensa kuvaaminen ja itsensä niiden kautta määrittäminen näillä termeillä krooniseen yksinäisyyteen liittyen viittaavat sisällöltään sekä itsensä hyväksymättömyyteen että vetäytymiseen ja passiiviseen alistumiseen yksinäisyyden edessä.

Varhainen puuttuminen kiusaamiseen olisi ensiarvoisen tärkeää. Kiusaamista on tosin joskus vaikea tunnistaa erityisesti jos se on henkistä. Varsinkaan aikuisen ei ole helppo erottaa toverillista nälvimistä ja piikittelyä vakavammasta kiusaamisesta. Kiusatun havainnoimista voi helpottaa tiettyjen, tässäkin tutkimuksessa todettujen käyttäytymispiirteiden ilmeneminen ja näkyminen kiusatussa. Myöhemmin, kiusaamisen jo loputtua kiusattu tarvitsee edelleen tukea ja apua. Vertaistuki olisi yksi keino auttaa kiusattuja käsittelemään kokemaansa. Saman asian kokenut ymmärtää helpommin toista.

Se, että ystävä tai ystävät ovat hylänneet, liittyy vahvasti kirjoittajan haluun saada kuuntelija, ymmärtäjä ja luonnollisesti haluun saada uusia ystäviä. Tämä liittyy useasti tilanteeseen, jossa kirjoittaja oli alkanut seurustelemaan ja ystävät olivat tämän jälkeen etääntyneet, vaikka kirjoittaja olisi heitä kipeästi kaivannutkin.

Tilanne- ja ympäristötekijöiden osalta koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen liittyy selkeästi itsetuhoiseen yksinäisyyteen.²⁷³ Persoonatekijöiden osalta masentuneisuus, huono itsetunto ja luottamuksen puute sekä käyttäytymistekijöistä karkottava käytös liittyvät itsetuhoisen yksinäisyyden piirteisiin.

Persoonatekijöistä masentuneisuus on suurin yksittäinen yksinäisyyteen liittyvä persoonapiirre. Huono itsetunto ja ujous ovat myös merkittäviä nuorten yksinäisyyden kokemiseen liittyviä persoonapiirteitä. Kaikki yksinäisyyden persoonapiirteet liittyvät kielteiseen tai pääosin kielteiseksi koettuun yksinäisyyteen. Yksinäisyyden tyyppien osalta persoonapiirteet liittyvät tilastollisesti merkitsevästi vain emotionaaliseen ja ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Persoonatekijöihin kuuluvista lukuisista asenne- ja motivaatiotekijöistä erottui kirkkaasti yksi, eli halu löytää kumppani. Se liittyi erityisesti krooniseen emotionaaliseen yksinäisyyteen. Muut yksinäisyyteen liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät, kuten halu sitoutua kumppaniin, kuuntelijan, tuen ja turvan etsiminen jakautuivat huomattavan tasaisesti. Erikseen voisi mainita myös liian korkeat vaatimukset, joka liittyi erityisesti emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sen havaitseminen ja pohtiminen on kumppanin etsimisessä ja yksinäisyydestä selviämisen kannalta eräs tärkeä osatekijä.

Persoonatekijöihin luettavista käyttäytymistekijöistä liittyen yksinäisyyteen löytyi aineiston teksteistä kaiken kaikkiaan 233 erillistä mainintaa. Ne jakautuvat tässä tutkimuksessa suhteellisen tasaisesti. Käyttäytymistekijöitä tarkasteltaessa voidaan havaita, että lähes kaikki ovat passiivisia tai vetäytyvään käyttäytymiseen liittyviä. Suurin yksittäinen muuttuja on selvästi itkuisuus. Muista käyttäytymistekijöistä itkuisuuteen liittyy eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen, sekä pahalla päällä oleminen. Persoonapiirteistä erottui huono itsetunto ja vihan, vihamielisyyden tai raivon tunne. Muista tunteista erottuivat muun muassa tuskan, surun, kaipauksen ja voimattomuuden tunteet. Toiseksi suurimmaksi käyttäytymistekijäksi osoittautuu kolme tekijää: hiljaisuus, eristäytyminen ja aloitekyvyttömyys. Hiljaisuus ja eristäytyminen liittyvät ennen muuta sosiaaliseen yksinäisyyteen. Hiljaisuuteen ja vähäpuheisuuteen liittyy muista käyttäytymistekijöistä se, että ei osaa olla ihmisten kanssa, jännittäminen, se että ei osaa hankkia ystäviä, aloitekyvyttömyys, se, että ei pysty olemaan oma itsensä, kiltteys ja arkuus. Hiljaisuuteen liittyy persoonapiirteistä ujous, huono itsetunto ja masentuneisuus. Hiljaisuuteen liittyy muista tunteista ennen kaikkea epätoivo ja väsyneisyyden, uupumuksen tunne. Aloitekyvyttömyys liittyy erityisesti miehiin. Aloitekyvyttömyyteen liittyy käyttäytymistekijöistä se, että ei osaa hankkia ystäviä, jännittäminen, vähäpuheisuus ja persoonapiirteistä erityisesti ujous ja muista tunteista pelko. Kaikki edellä kuvatut yleisimmät ominaisuudet kuvaavat sisäänpäin kääntyneitä ja epäsosiaalisiaakin piirteitä, jotka eivät juuri auta yksinäisyydestä selviämässä. Huonot sosiaaliset taidot voivat olla sekä yksinäisyyden syy että seuraus. Toisinaan on vaikea erottaa,

²⁷³ Itsetuhoiseksi määriteltyyn yksinäisyyteen liittyy tämän tutkimuksen aineistossa erityisesti itsemurhan ajattelu ja yrittäminen, sekä syömishäiriöt.

onko jokin käyttäytyminen yksinäisyyden syy, seuraus vai vain yritystä tulla toimeen yksinäisyyden kanssa.

Tarkasteltaessa yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöitä suhteessa käyttäytymiseen havaitaan, että koulukiusaamisen kohteeksi joutumiseen liittyy eristäytymiseen, syrjäänvetäytymiseen, hiljaisuuteen, vähäpuheisuuteen, itkuisuuteen, arkuuteen, jännittämiseen, kiltteyteen ja paniikkihäiriöihin. Nämä voi tulkita sekä reaktioiksi koulukiusaamisen kohteeksi joutumiseen että siihen mahdollisesti altistaviksi tekijöiksi.

Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan

Sen pohjalta, minkä suhteen kirjoittaja eksplikoi kokevansa yksinäisyyttä, tehtiin luokittelu, joka sisältää viisitoista yksinäisyyden kokemisen osa-alueita.²⁷⁴ Näiden koetun yksinäisyyden osa-alueiden pohjalta tarkastellaan ja analysoidaan koostetusti kaikki tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemisen suhteen keskeiset osatekijät (ks. liitetaulukko 10). Seuraavassa esitetään suuruusjärjestyksessä ne yksinäisyyden kokemisen osa-alueet joiden suhteen kirjoittajat kokivat yksinäisyyttä. Jokaisen osa-alueen kohdalla kerrataan tämän tutkimuksen tulosten mukaan niihin erityisesti liittyvät yksinäisyyden kokemisen osatekijät.

Yksinäisyys suhteessa parisuhteeseen

- kyse on ennen kaikkea emotionaalisesta yksinäisyydestä
- miehet ovat selvästi naisia yksinäisempiä
- kyse on miesten kohdalla määrällisestä puutoksesta ja naiset kokevat miehiä selvästi useammin laadullista tyytymättömyyttä parisuhteessa
- on puolella kirjoittajista kroonista ja puolella tilanteista
- merkitys kasvaa huomattavasti iän myötä
- muut tunteet: ahdistuneisuus ja ulkopuolisuuden tunne

Yksinäisyys suhteessa ystäviin

- ovat yksinäisiä myös suhteessa kuuntelijaan ja sukulaisiin
- liittyy lähes täysin sosiaaliseen yksinäisyyteen
- naiset ovat miehiä yksinäisempiä
- jakautuu suhteellisen tasaisesti tilanteiseen ja krooniseen yksinäisyyteen
- kysymys on sekä määrällisestä että laadullisesta puutoksesta

²⁷⁴ Yksinäisyys suhteessa luontoon esiintyi vain moniulotteisen yksinäisyyden yhteydessä eikä sitä analysoitu tässä tutkimuksen osiossa, koska tämän osion analyysi koostuu vain yhtä yksinäisyyden ulottuvuutta kerrallaan kokevista.

- tilanne- ja ympäristötekijät: koulukiusaaminen, muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan sekä se, että ystävä tai ystävät ovat hylänneet
- asenne- ja motivaatiotekijät: halu saada kuuntelija, ymmärtäjä ja halu saada ystäviä
- käyttäytymistekijät: ei osaa hankkia ystäviä, eristäytyvä ja syrjään vetäytyvä käyttäytyminen, hiljaisuus, vähäpuheisuus ja vastentahtoinen yksinoleminen
- se, että viettää paljon aikaa yksin, liittyy krooniseen yksinäisyyteen
- muut tunteet: ahdistuneisuuden tunne, väsyneisyyden tunne, uupumuksen tunne, itseinhon, itsevihan tunne ja häpeän tunne

Yksinäisyys suhteessa muihin ihmisiin

- ovat yksinäisiä myös suhteessa minuuteen, arvoihin ja elämän tarkoitukseen
- kyse on ennen kaikkea laadullisen puutoksen kokemisesta
- liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen. Lisäksi liittyy emotionaaliseen, normatiiviseen, kosmiseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen
- on useimmiten kestoaltaan kroonista
- tilanne- ja ympäristötekijät: muilla on ennakkoluuloja kirjoittajaa kohtaan, joku tai jotkut halveksivat ja ulkonäköä arvostellaan
- asenne- ja motivaatiotekijät: kirjoittaja luo ja ylläpitää identiteettiään
- käyttäytymistekijät: eristäytyminen ja syrjäanvetäytyminen, arkuus, se, että ei tiedä missä voisi tutustua muihin ihmisiin, jännittäminen, jännittyneisyys ja varuillaan olo
- muut tunteet: ulkopuolisuuden tunne, eksyneisyyden tunne, erilaisuuden tunne, apaattisuuden tunne, hurmos, hyvänolon tunne, päämäärättömyyden tunne, sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko, todellisuudesta irtaantumisen tunne, turhuuden tunne, sekä yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne

Yksinäisyys suhteessa kuuntelijaan

- on ennen kaikkea sosiaalista yksinäisyyttä
- on myös yhteydessä erityisesti parisuhteeseen ja ystävien, mutta myös vanhempien, parhaan ystävän ja sukulaisten suhteen koettuun yksinäisyyteen
- koetaan lähes yhtä usein laadullisena ja määrällisenä puutoksena
- tilanne- ja ympäristötekijät: koulukiusaaminen, vanhempien liika alkoholkäyttö ja se, että kirjoittaja on kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta
- persoonapiirteet: masentuneisuus ja huono itsetunto

- asenne- ja motivaatiotekijät: halu löytää joko kuuntelija, ystäviä ja/ tai kumppani
- käyttäytymistekijät: eristäytyminen ja syrjäanvetäytyminen, itkuisuus, se, että ei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille ja pahalla päällä oleminen sekä helposti suuttuminen
- se, että ei osaa tai kykene uskoutumaan tai avautumaan, on naisten ongelma
- muut tunteet: tuskan tunne, tuskaisuus, ahdistuneisuus, onneton, surkea olo, pelon tunne, rikkinäisyyden tunne, sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko, sekä syrjäytyneisyyden tunne

Yksinäisyys suhteessa parhaaseen ystävään

- tuntevat yksinäisyyttä myös suhteessa kuuntelijaan
- useimmiten kysymys on määrällisestä, mutta melko usein myös aikaan liittyvästä puutoksesta
- kyse on ennen kaikkea sosiaalisesta yksinäisyydestä
- suurinta nuorimman ikäryhmän 15–19-vuotiaat kohdalla
- tilanne- ja ympäristötekijät: on kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta, sekä vanhempien liika alkoholinkäyttö
- asenne- ja motivaatiotekijät: halu löytää kuuntelija, ymmärtäjä, haluan löytää ystäviä ja joillakin se, että heillä ei ole kiirettä sitoutua tai että haluaisi kumppanin
- käyttäytymistekijät: itkuisuus, sekä eristäytyminen, syrjäanvetäytyminen
- Muut tunteet: väsyneisyyden, uupumuksen tunne, alemmuuden tunne, itseinhon, itsevihan tunne, kateellisuus, sekä syrjäytyneisyyden tunne.
- Yksinäisyys suhteessa vertaisiin
- liittyy ennen kaikkea sosiaaliseen yksinäisyyteen
- naiset ovat suhteessa vertaisiin yksinäisempiä kuin miehet
- on kestoaltaan selvästi useimmiten kroonista
- useimmiten kysymys on laadullisen puutoksen kokemisesta
- tilanne- ja ympäristötekijät: koulukiusatut erottuvat, kirjoittaja on tullut arvostelluksi ulkonäkönsä vuoksi
- persoonapiirteet: huono itsetunto ja masentuneisuus
- asenne- ja motivaatiotekijät: halu olla vertaisten kanssa, hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen ja haluan löytää kumppani
- käyttäytymistekijät: arkuus ja hiljaisuus, vähäpuheisuus
- muut tunteet: väsyneisyyden, uupumuksen tunne, alemmuuden tunne, apaattisuuden tunne, ekyneisyyden tunne, erilaisuuden tunne, häpeän tunne, kostonhimo, levottomuuden tunne, rikkinäisyyden tunne, sekä syrjäytyneisyyden tunne

Yksinäisyys suhteessa omiin vanhempiin

- tuntevat yksinäisyyttä myös suhteessa kuuntelijaan
- on useimmiten laadullista
- on kestoltaan useimmiten kroonista
- huomattava on, että yksinäisyyden kokemisessa suhteessa omiin vanhempiin ei ole eroja tarkasteltaessa yksinäisiä kirjoittajia ikäluokittain
- tilanne- ja ympäristötekijät: vanhempien antama huono malli, koulu- kiusaaminen, vanhempien liika alkoholinkäyttö, ja se, että on kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta
- persoonapiirteet: masentuneisuus
- asenne- ja motivaatiotekijät: kirjoittaja ei halua perustaa omaa perhettä
- käyttäytymistekijät: paniikkihäiriöt, se, että ei osaa hankkia ystäviä, kiltteys, tunteiden piilottaminen, myös liika alkoholinkäyttö ja läheisriippuvuus
- muut tunteet: tuskaisuus, pelon tunne, onneton, surkea olo, epävarmuuden tunne, itseinho, kyynisyyden tunne, lohduttomuuden tunne, merkityksettömyyden tunne, sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko, tunteiden katoaminen ja turvattomuuden tunne

Yksinäisyys suhteessa minuuteen

- ovat usein yksinäisiä myös suhteessa arvoihin, elämän tarkoitukseen ja korkeampiin voimiin
- liittyy erityisesti eksistentiaaliseen, kosmiseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen
- on kestoltaan ennen kaikkea kroonista
- tilanne- ja ympäristötekijät: muilla on ennakkoluuloja kirjoittajaa kohtaan
- asenne- ja motivaatiotekijät: kirjoittaja luo, ylläpitää identiteettiään
- muut tunteet: erilaisuuden tunne, tyhjyyden tunne, apaattisuuden tunne, elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne, eksyneisyyden tunne, hurmos, hyvänolon tunne, päämäärättömyyden tunne, todellisuudesta irtaantumisen tunne, turhuuden tunne, turvattomuuden tunne, tylsistymisen tunne, umpikujassa olemisen tunne ja yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne

Yksinäisyys suhteessa elämän tarkoitukseen

- ovat yksinäisiä myös suhteessa korkeampiin voimiin, minuuteen ja muihin ihmisiin
- liittyy kosmiseen, eksistentiaaliseen, emotionaaliseen ja fenomenologiseen yksinäisyyteen

- yli kolmanneksella liittyy oletus, että kirjoittaja kokee yksinäisyyttä tulevaisuudessa, yhdellä viidestä yksinäisyys on kestoaltaan syklistä
- tilanne- ja ympäristötekijät: asuu syrjässä
- muut tunteet: tyhjyyden tunne, elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne, elämän hukkaan menemisen tunne, epäonnistumisen tunne, itseinhon tunne, merkityksettömyyden tunne, pahan olon, mielen tunne, sekoamisen, hulluksi tuleminen pelko, syyllisyyden tunne ja turhuuden tunne

Yksinäisyys suhteessa arvoihin

- ovat yksinäisiä myös suhteessa minuuteen ja muihin ihmisiin
- liittyy erityisesti normatiiviseen ja jonkin verran emotionaaliseen yksinäisyyteen.
- tilanne- ja ympäristötekijät: muilla on ennakkoluuloja
- asenne- ja motivaatiotekijät: hyväksytyksi tuleminen tarve
- käyttäytymistekijät: eristäytyminen, syrjäanvetäytyminen
- muut tunteet: eksyneisyyden tunne, erilaisuuden tunne, sekä yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne
- Yksinäisyys suhteessa hellyyden kohteeseen
- liittyy yksinäisyyden tyypeistä erityisesti fyysiseen yksinäisyyteen
- on kestoaltaan toistuvaa, syklistä
- asenne- ja motivaatiotekijät: seksin puute tai laaduttomuus ja halu saada hellyyttä, läheisyyttä
- muut tunteet: kaipauksen, kaipuun tunne ja voimattomuuden tunne

Yksinäisyyden tunteeseen suhteessa sisaruksiin

- tilanne- ja ympäristötekijät: muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan
- on koetun puutoksen suhteen aikaan liittyvää
- käyttäytymistekijät: hiljaisuus, vähäpuheisuus ja jännittäminen, jännittyneisyys
- yksinäisyys suhteessa korkeampiin voimiin
- ovat yksinäisiä myös suhteessa elämän tarkoitukseen ja minuuteen
- liittyy kosmiseen yksinäisyyteen
- muut tunteet: pettyneisyyden tunne ja tyhjyyden tunne
- yksinäisyys suhteessa sukulaisiin
- kokevat yksinäisyyttä myös suhteessa ystäviin ja kuuntelijaan
- liittyy sosiaaliseen yksinäisyyteen
- on koetun puutoksen suhteen laadullista
- asenne- ja motivaatiotekijät: turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen

Yksinäisyyden kokemisen määrällisistä ja laadullisista ulottuvuuksista

Tutkimusten mukaan pelkät määrälliset tekijät, kuten ystävien määrä tai heidän kanssaan vietetty aika ei ole suoraan yhdistettävissä yksinäisyyden kokemiseen. Pelkkä ihmissuhteiden puuttuminen ei selitä yksinäisyyttä riittävästi. Koska yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, tarvitaan aina myös laadullisia mittareita arvioimaan tarkemmin sitä mitä puuttuville ja toivotuille, mutta myös jo olemassa olevilta ihmissuhteilta odotetaan ja mihin ollaan tyytymättömiä. Tässä tutkimuksessa yksinäisyydessä koettu puutoksen katsottiin voivan olla luonteeltaan määrällistä, laadullista, menetykseen tai ajalliseen puutokseen liittyvää (ks. muuttujien väliset yhteydet: liitetaulukko 9).

Yli puolet yksinäisistä koki yksinäisyytensä olevan määrällistä eli he kokivat, että heiltä puuttui jotakin, esimerkiksi ihmissuhde. Neljännes koki yksinäisyytensä olevan luonteeltaan laadullista eli he kokivat suhteensa itseen, muihin ihmisiin tai rakenteisiin epätydyttävänä. Kuudenneksella yksinäisyys liittyi koettuun menetykseen ja lopuilla yksinäisyys liittyi aikaan, eli he olisivat halunneet olemassa olevilta suhteiltaan enemmän yhdessä vietettyä aikaa. Sukupuolittain ristiintaulukoituna havaitaan edelleen, että yksinäisyydessään miehet kokevat tilastollisesti naisia useammin määrällistä ja naiset laadullista puutosta. Aikaan liittyvää puutosta kokevat ovat kaikki naisia. Menetyksen kokemiseen liittyvää puutosta kokevat miehet ja naiset suhteellisesti lähes yhtä paljon. Ikäluokittaisen tarkastelun suhteen havaitaan, että määrällinen puutos kasvaa tilastollisesti merkitsevästi iän myötä.

Yksinäisyyden tyyppien mukaan tarkasteltuna määrällinen, laadullinen, aikaan ja menetykseen liittyvä puutos liittyvät emotionaaliseen, sosiaaliseen, ja fyysiseen yksinäisyyteen. Muiden yksinäisyystyyppien kohdalla puutos on lähinnä laadullista. Tilastollisesti tarkasteltuna emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvä määrällinen puutos on yleisintä. Edelleen emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvä laadullista puutosta joka kuudennella ja menetyksen kokeminen joka viidennellä. Fyysiseen yksinäisyyteen liittyvä tilastollisesti merkitsevästi laadullinen puutos kolmessa tapauksessa viidestä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyvä tilastollisesti merkitsevästi laadullinen puutos.

Yksinäisyyden dimensionaalisuuden mukaan tarkasteltuna havaitaan, että yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyvä aikaan liittyvää puutosta suhteellisesti enemmän kuin moniulotteiseen yksinäisyyteen. Yhden tyyppin yksinäisyyteen liittyvä myös menetykseen liittyvää puutosta useammin kuin monen tyyppin yksinäisyyteen.

Yksinäisyyteen liittyvistä sosiaalisista ja terveydellisistä ongelmista

Sosiaalisista ja terveydellisistä ongelmista yksinäisyyteen kytkeytyvä itsetuhoisen käyttäytyminen liittyi tässä tutkimuksessa itsemurhan ajattelemiseen ja yrittämiseen sekä syömishäiriöihin (ks. liitetaulukot 11 ja 12). Itsemurhaa yrittäneistä yhdeksästä kirjoittajasta seitsemän sukupuoli on selvillä ja he ovat kaikki naisia. Itsemurhaa ajatelleista lähes viisi kuudesta on kroonisesti yksinäisiä. Itsemurhaa yrittäneistä kaikki ovat kroonisesti yksinäisiä. Yksinäisyyden tyypp-

pien suhteen havaitaan, että itsemurhan ajattelemisen liittyy erityisesti kosmiseen yksinäisyyteen. Myös sosiaalisesti yksinäisistä huomattavan moni on ajatellut itsemurhan tekemistä. Itsemurhan yrittäminen liittyy lähes merkittävästi eksistentiaaliseen yksinäisyyteen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Itsemurhan ajattelu liittyy eniten elämän tarkoituksen suhteen koettuun yksinäisyyteen. Sekä itsemurhan ajattelu että ennen kaikkea sen yrittäminen liittyvät eniten koettuun yksinäisyyden tunteeseen suhteessa vertaisiin. Tilanne- ja ympäristötekijöistä liittyvät itsemurhan ajattelemiseen erityisesti koulukiusatuksi joutuminen, sekä se, että ulkonäköä arvostellaan, joka sekin on usein osa koulukiusaamista. Itsemurhan yrittämiseen liittyy koulukiusatuksi joutuminen. Persoonapiirteistä itsemurhan ajatteluun liittyvät huono itsetunto ja masentuneisuus. Itsemurhan yrittämiseen liittyvät masentuneisuus ja luottamuksen puute. Asenne- ja motivaatiotekijöistä itsemurhan yrittäminen liittyy haluun olla vertaisten kanssa. Käyttäytymistekijöistä itsemurhan ajattelemiseen liittyvät karkottava käytös, eristäytyminen tai syrjäanvetäytyminen ja yksin oleminen. Itsemurhan yrittämiseen liittyy se, että ei osaa olla ihmisten kanssa se, että ei osaa hankkia ystäviä, hiljaisuus ja vähäpuheisuus. Muista tunteista itsemurhan ajattelemiseen liittyvät umpikujassa olemisen tunne, sekoamisen pelko, syrjäytyneisyyden tunne, syyllisyyden tunne, itseinho, väsyneisyyden, uupumuksen tunne, merkityksettömyyden tunne, tylsistymisen tunne ja pelko. Muista tunteista itsemurhan yrittämiseen liittyvät levottomuuden tunne, häpeän tunne, merkityksettömyyden tunne ja väsyneisyyden, uupumuksen tunne.

Syömishäiriön kokemista sukupuolittain tarkasteltaessa havaitaan, että kaikki syömishäiriöstä kirjoittavat ovat naisia. Syömishäiriöisistä kaikki ovat kroonisesti yksinäisiä. Yksinäisyyden tyyppien suhteen tarkasteltuna havaitaan, että syömishäiriöt liittyvät lähinnä sosiaaliseen yksinäisyyteen ja yksinäisyyttä suhteessa vertaisiin kokeviin. Tilanne- ja ympäristötekijöistä liittyy syömishäiriöihin se, että ulkonäköä arvostellaan, sekä koulukiusatuksi joutuminen. Persoonapiirteistä syömishäiriöihin liittyy se, että ei hyväksy itseään, viha, luottamuksen puute, huono itsetunto ja masentuneisuus. Asenne- ja motivaatiotekijöistä syömishäiriöihin liittyy haluun olla vertaisten kanssa. Käyttäytymistekijöistä syömishäiriöt liittyvät siihen, ettei kykene päästämään fyysisesti lähelleen ketään, karkottavaan käytökseen, paniikkihäiriöihin, sekä siihen, että ei kykene päästämään ketään henkisesti lähelleen. Muista tunteista syömishäiriöihin liittyvät väsyneisyyden, uupumuksen tunne, pelko ja kostonhimo.

Yksinäisyydestä selviämisestä ja sen kanssa elämisestä

Tekstien kautta välittyi vahvasti yksinäisyyden kokeminen oman elämän, itse-reflektoinnin ja välittömän lähielämänpiirin kautta. Kirjoittajien teksteissä oman yksinäisyyden kokemisen vertaaminen muihin yksinäisiin ja laajempaan kulttuuriseen kontekstiin sekä kulttuurikritiikin esittäminen ja/tai kulttuuristen käytäntöjen kyseenalaistaminen jäi yllättävän vähälle. Tällainen näkökulma tuli lähinnä kommenttikirjoitusten kautta. Vertailun vähäisyys näyttää viittaavan yksilön ja minuuden merkitykseen ja yksilöllistymiseen. Yksilö ei välttämättä ole kiinnostunut muiden yksinäisyydestä. Voidaan puhua giddensiläisittäin ns.

kognitiivisesta identiteettityöstä. Se on älyllistä, abstraktia itsereflektiota, jossa universaali, valmiiksi annettu subjekti reflektoi konkreettista tilannettaan. Ongelmana tällaisessa identiteettityössä voi olla se, että se on helposti melko kritiikitöntä vallitsevia toiminta- rooli- ja kulttuurimalleja kohtaan pyrkien äärimmillään vain heijastamaan omaa suoriutumisen tasoa niihin nähden. Jos vertailua kuitenkin tapahtuu, huoli muiden nuorten yksinäisyydestä heijastuu kirjoituksissa puhtaimmillaan kollektiivisen yksinäisyyden muodossa. Kollektiivisessa yksinäisyyden kuvauksessa on kyse kirjoittajien havainnoista heidän omaan elämänpiirinsä näkökulmasta ja nyky-yhteiskunnan lisääntyvän yksinäisyydelle altistavien piirteiden kuvaamisesta. Kollektiivisen yksinäisyyden kuvauksissa ei tehdä vertailuja menneeseen kulttuuriin, vaan keskitytään nykyaikaan ja tulevaisuuteen.

Kollektiivisen yksinäisyyden kuvauksissa viitataan työelämän koventuneisiin vaatimuksiin, jotka pakottavat valitsemaan perhe- ja työelämäkeskeisen elämäntavan välillä. Perhe- ja työelämän ristiriitaisuudet heijastuvat perhe-elämään. Avio- ja avoerot sekä perheen kanssa yhdessä vietetyn ajankäytön väheneminen lisäävät myös perheiden nuorten yksinäisyyttä. Lisäksi nuoruudessa itsenäistyminen ja etäisyyden ottaminen vanhempiin näyttää kuuluvan nykyiseen länsimaiseen kulttuuriin. Siitä huolimatta tai ehkä juuri siksi monet nuoret kokevat tämänkin tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä suhteessa vanhempiinsa. Yhteisyyttä haetaan lähinnä vertaisryhmistä, mutta niissä epäonnistuminen aiheuttaa yksinäisyyttä. Äärimmillään tämä kokemus tiivistyy nuoren joutuessa kiusatuksi vertaistensa taholta.

Yhteiskunnan erikoistumisen myötä ihmisillä on yhtä aikaa monia erilaisia, joskus ristiriitaisiakin rooleja. Nykyelämä on yhä useammin kilpailua itsensä ja muiden kanssa ja siihen liittyy paljon valintojen tekemistä. Vaihtoehtojen moninaisuuden vastapuolena on yksilön taakaksi jäämä vastuu tekemiensä valintojen seurauksista. On sanottu, että yksilöllistymiseen liittyy läheisesti ns. kevyt kuuluminen useisiin eri yhteisöihin, joissa ei edellytetä tiukkaa sitoutumista eikä oman yksilöllisyyden häivyttämistä. Löyhiin ja vaihteleviin yhteisöihin kuuluminen mahdollistaa yksilöllisyyden vaalimisen ja yksilöllisen identiteetin kehittämisen ja samalla tukee sitä. Yksinäisyys on sinkoutumista koko tämän yhteisöllisyysakselin ulkopuolelle. Ainakin sisäinen kokemus yksin jäämisestä voi vaania pikemminkin kevyissä yhteisöissä sukkuloivaa kuin tiukkaan yhteisöön kuuluvaa.

Aineiston kirjoitusten interaktiivisuus tulee esille lähinnä tekstitelevisiion palstalle tulleista kirjoitusten kommentteista, jossa nuoret reagoivat muiden esille tuomiin näkökulmiin ja kertovat omia näkemyksiään ja kokemuksiaan niistä. Aineiston analyysissa kirjoitusten vuorovaikutteista puolta hyödynnettiin tutkimuksen osiossa, jossa tarkasteltiin yksinäisyydestä selviämistä ja sen kanssa elämistä. Kerätyissä kommenttikirjoituksissa nuoret kertovat, miten he ovat selviytyneet yksinäisyydestään ja kuinka nämä keinot ovat heidän yksinäisyyttään enemmän tai vähemmän auttaneet tai lievittäneet.

Tutkimusten mukaan ihmiset "valitsevat" ongelmasuuntautuneen ratkaisumallin jos näkevät ja kokevat, että asialle voi tehdä, jotakin ja tunnepainottuneen strategian jos eivät näe mahdollisuutta vaikuttaa asiaan. Päätökseen vai-

kuttaa näkeekö ongelman, tässä tapauksessa yksinäisyyden, johtuvan sisäisistä vai ulkoisista tekijöistä ja se kuinka kauan yksinäisyys on kestänyt tai yksinäinen odottaa sen kestävän. Olennaista sisäisistä tekijöistä syitä etsiessä ja yksinäisyydestä selviämässä on se, syyttääkö pysyvämpiä persoonapiirteitä vai käyttäytymistään, jota on kenties helpompi muuttaa. Kun tutkimusaineistoa verrataan Revensonin (1981) mallin (ks. liitetaulukko 13) mukaisesti tunne- ja ongelmapainotteisia lähestymistapoja yksinäisyydestä selviytymisessä ja rishtiintaulukoidaan ne sen mukaan auttoivatko ne vai eivät, havaitaan, että tunnepitoisia tapoja (28 kpl) on aineistossa paljon enemmän kuin ongelmakeskeisiä (7 kpl). Tunnepainotteisen lähestymistavan osalta käytetyimmät ja yksinäisyyttä eniten vähentävät tai lieventävät keinot ovat ystävien kanssa vietetty aika, kirjoittaminen, uskoutuminen, luonnosta nauttiminen, perhe ja omaiset, musiikin kuunteleminen, liikunta, taideharrastukset, ammattiapu, Internet, työnteke, pohdiskeleminen, ja uskonto. Harvemmin mainittuja mutta toimivia keinoja ovat elokuvien katselu, psyykenlääkkeiden käyttö, eläimet, kumppani, omat lapset, lukeminen, läheisyyden hakeminen tanssimalla ja opiskelu. Vähiten käytettyjä ja/tai auttavia keinoja ovat ajan kuluminen, ylensyöminen tai kova laihduttaminen, kaukoihastukset, sekä television katselu. Tunnepainotteisessa ongelmanratkaisussa yksinäisyydestä selviämässä tai sen lieventämisessä tehottomimmat keinot ovat haaveileminen ja ennen kaikkea alkoholin käyttö. Ongelmakeskeisen ratkaisutavan suhteen yksinäisyyttä vähensi tai lievensi eniten oman käyttäytymisen muuttaminen. Myös se, että opettelee olemaan yksin itsensä kanssa, on tehokas keino, kuten myös vahvuuden etsiminen itsestä.

Noin joka kuudes kirjoittaja on löytänyt keinon tai keinoja, jotka lievittävät yksinäisyyttä. Kaksikymmentäkaksi kirjoittajaa on löytänyt pysyvämmän avun yksinäisyyteen tai sen kanssa elämiseen. Toisaalta parikymmentä kirjoittajaa ilmaisee erikseen, etteivät heidän käyttämänsä keinot olleet auttaneet tai lievitäneet yksinäisyyttä. Monilla kirjoittajilla yksinäisyydestä selviämisen keinoja on yhtä aikaa useita. Yksittäisistä keinoista eniten yksinäisyydestä selviämässä tai sen lieventämisessä auttaa ystävien kanssa vietetty aika. Lisäksi kaikki, jotka kertoivat kirjoittamisestaan, kertovat sen lievitäneen yksinäisyyttään. Vahvuuden etsiminen itsestä auttaa tai lievittää sekin yksinäisyyttä. Kaikki yksinäisyyteensä Internetissä surffailusta apua ja lievitystä etsineet kokevat saaneensa sitä. Internetissä surffailusta yksinäisyydelleen apua tai lievitystä saaneet ovat kaikki kroonisesti yksinäisiä. Vaikka Internet tarjosi lievitystä tai apua yksinäisyyteen, niin muodostuneet ystävyysuhteet jäivät pelkästään Internetissä tapahtuvien kontaktien ja vuorovaikutuksen tasolle. Perhe ja omaiset tarjoavat erityisesti kroonisesti yksinäisille rakkautta, lohtua ja tukea yksinäisyydessä, vaikka se ei yksinäisyyttä poistaisikaan. Liikunta auttaa tai lievittää yksinäisyydestä selviämässä suhteellisesti enemmän miehiä kuin naisia. Liikunnan lisäksi luonto ja eläimet auttoivat monia yksinäisyyden lieventämisessä. Ikäluokittain tarkasteltuna se, että yrittää löytää positiivisia itsestään auttoi tai lievitti yksinäisyyttä vain vanhimmassa ikäryhmässä. Vähiten soveliaiksi osoittautuvat keinot ovat alkoholi, ylensyöminen ja itsetuhoisuus. Suhteellisesti vähiten toiminut yksittäinen yksinäisyydestä selviämisen keino on alkoholi.

Muutama mainitsee myös, että masennuslääkkeet tai ammattiapukaan eivät ole yksinäisyyttä helpottaneet.

Yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevilla ajan kuluminen on keino selviytyä yksinäisyydestä useammin kuin monen tyyppin yksinäisillä, joilla sillä ei juuri ole merkitystä. Kaikki ajan kulumisesta yksinäisyyden selviämisen keinoa etsivät ovat ihmissuhteissaan tyytymättömiä, joko emotionaalisesti tai sosiaalisesti yksinäisiä. Ajan kulumisesta yksinäisyyteen apua etsivillä yksinäisyys on useimmiten tilanteista. Nämä tilanteet ovat pääosin ohimenevän luonteisia, kuten armeijassa olo, opiskelu ulkomailla tai lyhyt ensirakkaus. Tällaisissa tapauksissa he saattavat hyvälläkin syyllä olettaa yksinäisyyden syyn todella poistuvan ajan kulumisen myötä. Monen tyyppin yksinäisten ei voisi odottaaakaan ajattelevan selviävänsä ainakaan kaikista erilaisista yksinäisyyden muodoistaan pelkällä ajan kulumisella. Monen tyyppin yksinäisyyttä yhtä aikaa kokevat hakevat uskonnosta, rukoilemisesta apua yksinäisyyteensä useammin kuin yhden tyyppin yksinäisyyttä kokevat. Lisäksi ainoastaan monen tyyppin yksinäisyyttä kokevilla eläimet, sekä opiskelu ovat mainittuja keinoja yksinäisyydestä selviämisessä.

Verrattaessa kommenttikirjoitusten osalta yksinäisyydestä selviämisen tai sen lieventämisen keinoja suhteessa varsinaisiin ensikäden kirjoituksiin voidaan havaita, että molemmissa parhaiten toiminut keino on ystävien kanssa vietetty aika. Myös uskoutuminen on molemmissa tapauksissa tärkeä yksinäisyyden helpottaja. Kommenttikirjoituksissa se on toiseksi tärkein ja pääaineistossakin kolmanneksi tehokkain. Huomattavin ero on siinä, että kirjoittaminen toimii selvästi tehokkaampana yksinäisyyden lieventämisen keinona ensikäden kirjoitusten kohdalla, ollen siinä toiseksi tehokkain, kun kommenttikirjoitusten osalta se sijoittuu vasta kymmenen kärjen jälkeen. Yhtenä selityksenä tähän lienee se, että yksinäisyydestään kirjoittavat kokevat jo siitä kirjoittamisen auttavan tai lievittävän yksinäisyyttä ainakin väliaikaisesti, kun kirjoituksia kommentoivat eivät enää koe tai edes ehkä muista kirjoittamisen tuoneen helpotusta yksinäisyyteensä. Muutoinkin kommenttikirjoituksissa esiintyvät keinot painottuvat enemmän kirjoittajaan itseän joko yleensä oman tilanteensa pohdiskelemisen, käytöksen muuttamisen tai vahvuuden itsestä etsimiseen muodossa. Ensikäden kirjoituksissa apua yksinäisyyteen on löytynyt enemmänkin yksinäisyyden lieventämisen tai sen tilapäisen unohtamiseen auttavien keinojen, kuten musiikin kuuntelemisen, luonnosta nauttimisen tai liikunnan avulla. Toisaalta myös perhe ja omaiset ovat osaltaan lieventäneet yksinäisyyttä.

Tulosten perusteella ja edellä mainituilla poikkeuksilla kirjoittaminen näyttää toimivan hyvänä ja oleellisena apuna yksinäisyydestä selviämisessä ja yksinäisyyden kanssa elämisessä. Päiväkirjojen lisäksi itsereflektoiwaan kirjoittamiseen tuovat lisäulottuvuutensa tekstitelevisio ja netin kaltaiset julkiset foorumit, jotka tarjoavat mahdollisuuden yksinäisyyden käsittelyyn ja jakamiseen eräänalaisen kollektiivisen muille uskoutumisen muodossa. Tähän sisältyy interaktiivisuuden, vastavuoroisuuden mahdollisuuden ulottuvuus. Yksinäisyyden kaltaisen henkilökohtaisen asian jakamista julkisesti saattaa helpottaa mahdollisuus kirjoittaa ja kommunikoida anonyymisti. Tällöin ei tarvitse altistaa mahdolliselle julkiselle nolaamiselle tai arvostelulle, joka voi olla vaarana

kasvokkaisessa kohtaamisessa ja uskoutumisessa. Myös muiden kirjoitusten seuraaminen saattaa helpottaa joidenkin oloa jos kokee, että ei ole yksin ongelmansa kanssa, vaan havaitsee myös muiden kokevan samanlaisia asioita.²⁷⁵

7.1 Tutkimuksen luotettavuudesta

Luvussa 4 ”Tutkimusmenetelmät ja aineiston analyysi” pohditaan alustavasti tutkimuksen luotettavuuskysymyksiä. Tässä luvussa kootaan keskustelua ja jatketaan luotettavuuden arviointia aineiston kattavuuden ja tulosten yleistettävyyden kautta.

Validiteetti ilmaisee tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sen on tarkoitettukin mitata. Laadullisessa tutkimuksessa validius merkitsee yhteensopivuutta kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen välillä. Validius voidaan jakaa myös sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tai pätevyydellä viitataan tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointuun. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tehtyjen tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. (Eskola & Suoranta 1998, 214.) Reliabiliteetti viittaa ei-sattumanvaraisuuteen ja analyysin toistettavuuteen. Aineistoja voi periaatteessa tutkia lukemattomilla tavoilla. Tällöin se mitä kutsutaan reliabiliteetiksi, tarkoittaisi ääritapauksessa vain tutkimuksen kuluessa tuotettua yhteistä tapaa lähestyä ja ymmärtää kohdetta tai yksittäisen tutkijan tuottamaa erästä mahdollista tapaa kuvata aineistoa (Eskola ja Suoranta 1998, 215).

Laadullisessa tutkimuksessa termejä reliabiliteetti ja validiteetti ei välttämättä käytetä, vaan puhutaan luotettavuuden arvioinnista. Luotettavuuden arviointi kohdistuu tällöin koko tutkimusprosessiin, ei niinkään käytettyjen mittausten luotettavuuden arviointiin. Luotettavuuden yhtenä kriteerinä on myös tutkimuksen läpinäkyvyys eli tutkimusprosessin eri vaiheiden mahdollisimman selkeä ja avoin kuvaaminen. Heiskalan (1990, 242–251) mukaan empiirinen sosiologinen kulttuuritutkimus on yleensä tietyn ongelmakentän hahmottamista vuorovaikutuksessa aineiston kanssa. Vuorovaikutuksessa aineiston kanssa tutkija myös oppii aineistoltaan ja aineisto kyseenalaistaa hänen aiempia näkemyksiään. Käytännössä tutkimusprosessi on siis joustava: yhdelle askelmalle nouseminen ei estä palaamista takaisin myöhemmässä vaiheessa (ns. hermeneuttinen kehä). Niinpä vain äärimmäisen harvassa tapauksessa prosessi etenee siten, että tutkija ensin konstruoi tutkimusasetelman, valitsee sen kanalta parhaat aineistot, tuottaa niistä asetelman varassa tulkinnan ja koettelee sen pitävyyttä.

²⁷⁵ Aineiston sulkemisen ja analyysin aloittamisen jälkeen seurattessani edelleen YLE:n tekstitelevisio Nuorten palstan kirjoituksia havaitsin, että eräs tekstitelevisioon kirjoittaja viittasi tähän ja kertoi tekstitelevisioon olleen hänelle jo vuosia tärkeä tiedon ja kirjeystävien hankintakanava.

Tutkimusaineisto koostuu kymmenen vuoden aikana kerätyistä kirjoituksista, joita on yli seitsemäsataa. Aineiston ajallinen kattavuus mahdollistaa esimerkiksi eri yksinäisyyden tyyppien ajallisen jakautumisen tasaisuuden arvioimisen. Analyysiin tulleiden kirjoitusten suurehkoa määrää voidaan perustella lisäksi sillä, että analyysi sisältää suuren määrän yksittäisiä muuttujia. Muuttujien esiintyvyys vaihtelee jyrkästi niin, että joistakin mainintoja on vain muutama ja toiset esiintyvät yleisesti.²⁷⁶ Tilastollisen yleistettävyyden etsiminen suuresta määrästä erillisiä muuttujia ja niiden suhteuttaminen toisiinsa edellyttäisi suurempaa aineistoa. Näinkin pienten muuttujajoukkojen mukaan ottamista merkitsevyydesteihin voidaan perustella sillä, että tässä tutkimuksessa etsitään tilastollisen yleistettävyyden sijaan eksploratiivisesti muuttujien välisiä riippuvuuksia, sitä onko kyseessä enemmänkin sattuma vai voisiko yhteys olla todellinen. Tutkimuksessa esitettyjen yksinäisyyden kokemisen osa-alueiden sekä niiden sisältämien muuttujien välisten yhteyksien etsimisessä on käytetty ristiintaulukointia ja löydettyjen yhteyksien arviointiin khiin neliötä ja yhteyden merkitsevyyden arvioinnissa p-arvoja. Ristiintaulukointi on perinteinen ja koeteltu tapa laadullisten muuttujien yhteyksien tarkastelemisessa.

Koska muuttujia on paljon, myös niistä tehtyjä analyyseja on kertynyt. Ajattelin kuitenkin, että jos poistan tiettyä N:ä pienemmät muuttujat, saatan menettää jotakin tärkeää. Kuten seuraavassa alaluvussa, "Tulosten yleistettävyydestä ja sovellettavuudesta", kirjoitan, uskon ja toivon, että tutkimukseni tulokset voivat parhaassa tapauksessa osaltaan toimia apuna esimerkiksi niissä yksinäisyystutkimuksissa, joissa halutaan vaikkapa edelleen tarkemmin selvittää yksinäisyyden ja muiden tunteiden ja tuntemusten suhdetta. Niinpä kahdesta syystä päätin pitää kaikki p-arvoiltaan merkitsevät ajot mukana. 1) Muuttujia ja niiden välisiä yhteyksiä on paljon ja monissa lähtökohdiltaan mielenkiintoisissa ja monissa yksinäisyystutkimuksen kehittämisen kannalta tärkeissä muuttujaryhmien välisissä vertailuissa N-arvot jäivät pieniksi ja niiden väliset yhteydet jäivät spekulatiivisiksi. Olisi tietysti ollut mahdollista jättää analyyseista pois kaikkein pienimmät muuttujaryhmät. Vaikka myös tutkimuksen luettavuus heikentyy suuresta muuttujamäärästä niin edellä mainituista syistä otin pienetkin ryhmät mukaan analyysiin mikäli niistä löytyi teoreettisen merkittävyyden lisäksi tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Olisi kuitenkin ollut vaikea määrittää selkeä raja niille N-arvoiltaan pienille muuttujaryhmille, jotka karsittaisiin pois. Tutkimusaineiston olisi pitänyt olla suurempi, jotta edellä olevaa ongelmaa ei syntyisi. 2) Päätin siis luottaa p-arvoihin ja tulosten tulkintaan asiayhteyksissään ja tulosten tuovan jotain lisää niissäkin tapauksissa, joissa muuttujien N-arvot ovat pienet.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin yhtenä osana voidaan käyttää saturaation tai kylläntymisen käsitettä. Perinteisesti saturaatiolla viitataan aineiston kattavuuteen tai riittävyteen, mutta kattavuuden avulla voidaan

²⁷⁶ Tästä aiheesta on lisää luvussa 5.6 "Muihin tunteisiin liittyvistä yksinäisyyden ilmenemismuodoista". Luvussa pohditaan tekstien analyysin yhteydessä tapahtuvaa luokittelua ja niiden erilaisia vaihtoehtoja sekä mahdollisuuksia yhdistää toisiaan lähellä olevia muuttujia.

myös arvioida ja vähentää kerätyn aineiston sattumanvaraisuutta. Ennen kaikkea hyvä tutkimuskohteen tuntemus helpottaa aineiston kattavuuden arvioimista ja vähentää sen sattumanvaraisuutta sekä aineiston tulkinnan ristiriitaisuuksia. Tässä tutkimuksessa aineiston analyysi pohjautuu osin aiempaan teoreettis-empiiriseen tutkimustietoon, jonka pohjalta on kehitetty ”Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikko”. Tällainen jäsentynyt teoreettinen viitekehys antaa hyvän pohjan aineiston rajaukselle ja sen kattavuuden arvioinnille sekä tutkimuksen kysymyksenasettelulle ja analyysille. Kehikko helpottaa myös aineiston teemoittelua ja sen tarkempaa luokitusta.

Tämän tutkimuksen osaluvut alkavat kukin aiemman yksinäisyystutkimuksen aihekohtaisella esittelyllä ja käsitteiden määrittelyllä, jonka jälkeen seuraa tutkimusaineiston jakaumien esittely ja aihekohtainen analyysi. Tutkimuksessa on tärkeä sijansa myös empiirisen aineiston esimerkkitapauksilla, joita on sijoitettu tekstin yhteyteen. Ne on erotettu muusta tekstistä sisennyksillä. Niiden tarkoituksena on toimia kulloinkin niiden yhteydessä esitettyjen asioiden konkretisointeina. Ne toimivat osaltaan myös aineiston analyysin validiteetin arvioimisen apuna. Lukija voi arvioida omaa yksimielisyyttään tutkimuksessa esitettyjen tekstiesimerkkien ja niistä kulloinkin esitettyjen tulkintojen tai niihin kytkettyjen asiayhteyksien välillä.

Tulosten yleistettävyydestä ja sovellettavuudesta

Tutkimuksen kohteena olevat tarinat on luotu tietyissä hetkessä ja tilanteessa, jossa yritetään saada eletty menneisyys, koettu nykyisyys ja kuviteltavissa oleva tulevaisuus koherentiksi kokonaisuudeksi. Kokemukset, joihin kertomukset perustuvat, saattavat jo itsessään olla epäselviä ja häilyviä, joten niihin pohjautuvat kertomuksetkaan eivät koskaan voi olla ehdottomia ja täydellisiä (ks. Ellis & Bochner 2000, 745 ja 751). Oletuksena tässä tutkimuksessa on, että tekstitelevisio mediana heijastaa osaltaan myös muiden kuin sen Nuorten palstalle kirjoittaneiden nuorten ajatuksia ja arvomaailmaa ja näin olisi myös yksinäisyyden kokemisesta kirjoittamisen osalta.

Aiemmassa empiirisessä yksinäisyystutkimuksessa on ollut ongelmana kapea-alaisuus. On tehty lukuisia osatutkimuksia, joissa tutkitaan muutamia yksinäisyyden kokemisen ja sen osatekijöiden välisiä suhteita, esimerkiksi yksinäisyys ja masentuneisuus tai yksinäisyys ja ikä. Yksinäisyyden kokeminen on kuitenkin kokonaisvaltainen prosessi, jonka ymmärtämiseksi sen osatekijöitä ja niiden välisiä suhteita pitäisi voida tarkastella ja tutkia vertailukelpoisesti aiempaa kattavammin. Sen arvioimisessa, mitkä osatekijät yksinäisyyden kokemisen osalta voisivat olla tärkeitä, selventää ja auttaa aiemman yksinäisyystutkimuksen esittely ja tämän tutkimuksen lähtökohtana oleva ja tutkimuksen aikana edelleen kehitetty ”Yksinäisyyden ymmärtämisen kehikko”. Se toimii osaltaan tulosten tulkinnan apuna helpottaen samalla tulosten kytkentää ja niiden vertailtavuutta suhteessa aiempaan tutkimukseen. Kysely- ja lomaketutkimukseen verrattuna tässä tutkimuksessa sovelletun menetelmän puutteena voidaan pitää sitä, että kirjoittajien taustatiedot jäävät väistämättä puutteellisiksi. On todettava myös, että yksinäisyyden osatekijöiden välillä havaittujen yhteyk-

sien todentamisen luotettavuus jää määrältään pienempien muuttujaryhmien kohdalla vain suuntaa-antavaksi. Tämä ongelma olisi korjaantunut suuremmalla tutkimusaineistolla.

Yleistämisen yhteydessä voidaan puhua myös siirrettävyydestä, jolla tarkoitetaan sekä teoreettisten käsitteiden että tutkimuksen havaintojen sovellettavuutta toiseen toimintaympäristöön. Molemmat siirrettävyyden kriteerit täytyvät tämän tutkimuksen osalta. Yksinäisyystutkimukseen liittyviä teoreettisia käsitteitä on tämän tutkimuksen yhteydessä määritelty ja kehitetty edelleen ja kytketty ne tarpeellisilta osin aiempaan yksinäisyystutkimuksen teoriakehykseen. Tämän tutkimuksen empiiristä osuutta voi hyödyntää yksinäisyyden tarkemmissa osatutkimuksissa, joissa voidaan vastaavanlaisilla aineistoilla tarkastella esimerkiksi eri-ikäisten ihmisten yksinäisyyttä. Tutkimuksen eksploratiivinen luonne näkyy erityisesti siinä, että se antaa myös viitteitä ja johtolankoja yksinäisyyden eri osatekijöiden tarkempaan jatkoanalyysiin yksittäisissä osatutkimuksissa. Tutkimuksen pohjana voisivat olla tässä tutkimuksessa löytyneet yksinäisyyden tyypit ja yksinäisyyden kesto. Tällaiset tutkimukset voisivat edelleen selvittää esimerkiksi yksinäisyyden ja siihen liittyvien muiden tunteiden suhdetta. Aineistona voisivat edelleen olla erilaiset yksinäisyysaiheet aineistot, joissa kirjoittajina olisivat eri ikäryhmät. Aineistot voivat olla lyhyehköjä, kuten erilaiset netin tai lehtipalstojen kirjoitukset, tai pidempiä, esimerkiksi elämäkertoista voisi poimia ja erotella yksinäisyyttä sivuavat kohdat ja jatkokäsitellä niitä tässä esitellyn yksinäisyyden ymmärtämisen kehikon avulla. Tähän sopisi perinteinen kyselytutkimuskin. Siinä voitaisiin hyödyntää tämän tutkimuksen kautta esille tulleita yhteyksiä tunnemuuttujien ja yksinäisyyden välillä. Tunnemuuttujaryhmistä voitaisiin sitten analyysissa luoda esimerkiksi faktorianalyysin avulla toisiinsa liittyviä osajoukkoja, jotka sitten nimettäisiin niitä parhaiten yhdistävän nimittäjän avulla. Sen jälkeen voitaisiin tutkia näin muodostettujen tunneryhmien yhteyttä yksinäisyyden tyyppeihin ja yksinäisyyden keston ja mahdollisesti yksinäisyyden tilanne- ja persoonatekijöihin. Tässä tutkimuksessa on analysoitu yksinäisten kirjoittajien kertomuksia yksinäisyydestä. Tarkastelemalla ainoastaan jonkun subjektiivista näkökulmaa ihmissuhteistaan ei kuitenkaan saada mitään tietoa yksinäisen lähipiirin näkökulmasta eikä täten kokonaisnäkemystä yksinäisestä, hänen persoonapiirteistään ja ihmissuhteistaan. Siksi olisi hyvä tutkia myös toisensa tuntevien näkemyksiä yksinäisistä. Toisaalta yksinäisyys on kuitenkin subjektiivinen kokemus. Tällöin muiden näkökulma voisi toimia yksinäisten omia näkökulmia täydentävänä tai haastavana.

Tämä tutkimus on osaltaan pyrkinyt selventämään yksinäisyyden tutkimisen kenttää ja voi toimia tulevien yksinäisyyttä käsittelevien tutkimusten yhtenä lähtökohtana ja mallina. Yksinäisyystutkimuksessa olisi syytä omaksua aiempaa kokonaisvaltaisempi ja samalla yksinäisyyden kokijoita itseään enemmän kuunteleva näkökulma. Yksi tapa on antaa yksinäisten itse kertoa kokemuksestaan ja tulkita niitä herkällä korvalla, eläytyenkin. Vaikka suoria kausaaliselityksiä on yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksista turha etsiä ja tavoitella, olisi yksinäisyyden tutkimuksessa vastedes huomioitava aiempaa selkeämmin yksinäisyyden kokeminen prosessina, jossa otetaan huomioon sekä

yksinäisyyden persoonatekijät että siihen liittyvät tilanne- ja ympäristötekijät niin, että havainnoissa on mukana monipuolinen aikaperspektiivi. Tässä tutkimuksessa yksinäisten keskinäistä vuorovaikutusta hyödynnettiin analysoimalla muiden yksinäisten kirjoittamia kommenttikirjoituksia sen suhteen miten he ovat selvinneet yksinäisyydestä. Yksinäisyydestä selviämisessä vertaisten tuki on tärkeää, mutta vertaisten kokemuksia voitaisiin hyödyntää jatkotutkimuksissa enemmänkin asettamalla yksinäisyyden kokemukset muiden yksinäisyyden kokijoiden arvioitaviksi. Asetelmaa voitaisiin tutkimusasetelman mukaan soveltaa erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin niin, että toiset yksinäiset mutta myös tutkijat voisivat yksinäisten kokemusten vaihtamista havainnoimalla ja niitä tulkitsemalla oppia lisää yksinäisyyden luonteesta ja vaikutuksista. Tässä suhteessa tämä tutkimus liittyy suoraan yksinäisten tukitoimintaan ja terapiaan.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko (1991) "Nuoruus psykoanalyysissa". Teoksessa Tommi Hoikkala (toim.), *Törmäävät tulkinnat. Kirja nuorista ja nuoruudesta*. Helsinki: Gaudeamus, 233–238.
- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti (1999): *Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aaltojärvi, Pia (1996). "Aikakapselit. Tulkintoja x-sukupolven tarinoista". Teoksessa Leena Suurpää ja Pia Aaltojärvi (toim.), *Näin nuoret*. Helsinki: SKS, s. 358–382.
- Aaltonen, Marjo & Lukkarinen, Isa (1999) *Nuoren aika*. Helsinki: WSOY.
- Achté, Kalle & Katriina Kuusi (toim.) (1984) *Yksinäisyys*. Keuruu: Otava.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina (1997) *Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava 1997.
- Alasuutari, Pertti (1999) *Laadullinen tutkimus* (3. uudistettu painos). Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, Pertti (2000) "Hypoteettisesta universumista ja tilastollisista yhteyksistä johiolankoina". *Sosiologia* 2/2000, 151–154.
- Alkula, Tapani, Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka (2002). *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. Juva: Wsoy.
- Allardt, Erik (1992) Sosiologian kuvauksen ja teorian haasteet Euroopan multistuksen aikana. Artikkelin perustuu professori E. Allardt'n jäähyväisluentoon 12.12.1991 Helsingin yliopiston sosiologian laitoksella. *Sosiologia* 1/1992, 1–10.
- Ammaniti, Massimo, Ercolani, Anna & Tambelli, Renata (1989) "Loneliness in the female adolescent". *Journal of Youth and Adolescence* vol. 18 August, 321–329.
- Anderson, Craig, Horowitz, Leonard & French, Rita (1983) "Attributional style of lonely and depressed people". *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 45, 127–136.
- Anderson, Craig & Arnoult, Lynn (1985) "Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness and shyness". *Social Cognition* vol. 3, 16–35. Ref. Clark et al. 1992.
- Andersson, Lars (1986) "A model of estrangement – including a theoretical understanding of loneliness". *Psychological Reports* vol. 58, 683–695.
- Andersson, Lars (1998) "Loneliness research and interventions: a review of literature". *Aging & Mental Health* vol. 2(4), 264–274.
- Andersson, Lars, Mullins, Larry & Johnson, Paul (1987) "Parental intrusion versus social isolation: a dichotomous view of the sources of loneliness". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall (eds.), *Loneliness: Theory, research and applications*, s. 125–134.
- Archibald, Fraser, Bartholomew, Kim & Marx, Ronald (1995) "Loneliness in early adolescence a test of the cognitive discrepancy model of loneliness". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 21(3), 296–301.

- Armon-Jones, Claire (1985) "Prescription, explication, and the social construction of emotion". *Journal of the Theory of Social Behaviour* vol. 15, 1-22.
- Armon-Jones, Claire (1986a) "The thesis of social constructionism". Teoksessa Rom Harré (er.), *The Social Construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell, s. 32-56.
- Armon-Jones, Claire (1986b) "The social functions of emotion". Teoksessa Rom Harré (er.), *The Social Construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell, s. 57-82.
- Asher, Steven & Wheeler, Valerie (1985) "Children's loneliness: a comparison of rejected and neglected peer status". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* vol. 53, 500-505.
- Austin, B. (1983) "Factorial structure of the UCLA Loneliness Scale". *Psychological Reports* vol. 53(3), 883-889. Ref. Knight et al. 1988.
- Baker, Robert (1978) "Adolescent depression: an illness of developmental task". *Journal of Adolescence* vol. 1, 297-303.
- Bauman, Zygmunt (2001) *Community. Seeking safety in an insecure world*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, Ulrich, Giddens, Anthony & Lash, Scott (1995) *Nykyajan jäljillä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Beck, Ulrich (2002) Individualization. Institutionalized individualism and its social and political consequences. London: Sage.
- Belcher Michael (1973) *The measurement of loneliness: a validation of the Belcher Extended Loneliness Scale (BELS)*. Unpublished doctoral dissertation. Illinois Institute of Technology. Ref. Russel 1982.
- Berscheid, Ellen & Walster, Elaine (1979) *Interpersonal attraction* (2nd ed.) Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Bhogle, Santa (1991) "Perception of loneliness as a index of culture and age". *Psychological Studies* vol. 36(3), 174-179.
- Blos, Peter (1962) *On adolescence: A psychoanalytic interpretation*. New York: The Free Press of Glencoe.
- Borys, Shelley & Perlman, Daniel (1985) "Gender differences in loneliness". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 11 no. 1, 63-74.
- Bowman, Claude (1955) "Loneliness and social change". *American Journal of Psychiatry* vol. 112, 194-198.
- Bradburn, Norman (1969) *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradley, Robert (1969) *Measuring loneliness*. Unpublished doctoral dissertation. Washington State University. Ref. Russel 1982.
- Bragg, Martin (1979) *A comparative study of loneliness and depression*. Unpublished doctoral dissertation. University of California, Los Angeles.
- Brennan, Tim (1982) "Loneliness at adolescence". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 269-290.
- Brennan, Tim & Auslander, Nathan (1979) *Adolescent loneliness: An exploratory study of social and psychological predisposition and theory* (National Institute of

- Mental Health, Juvenile Problems Division, Grant No. R01.MH 289 12-01). Boulder Colorado: Behavioral Research Institute 1979.
- Briggs, Jean (1970) *Never in anger: Portrait of an Eskimo family*. Cambridge, Mass. Harvard University Press.
- Burgess, Kim, Ladd, Gary, Kochenderfer, Becky, Lamberet, Sharon & Birch, Sondra (1999) "Loneliness during early childhood: the role of interpersonal behaviors and relationships". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 109-134.
- Bäckman, Guy (1987) *Yksilö, lähiympäristö ja terveys*. Juva: Wsoy.
- Cavalli, Alessandro & Galland, Olivier (eds.) (1995) *Youth in Europe*. Pinter: London.
- Check, James, Perlman, Daniel & Malamuth, Neil (1985) "Loneliness and aggressive behaviour". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 2, 243-252.
- Cheng, Helen & Furnham, Adrian (2002) "Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness". *Journal of Adolescence* vol. 25, 327-339.
- Chipuer, Heather, Bramston, Paul & Grace, Pretty (2003). "Determinants of subjective quality of life among rural adolescents: a developmental perspective". *Social Indicators Research* vol. 61, s. 79-95.
- Clark Margaret, Inderbitzen-Pisaruk, Heidi & Solano, Cecilia (1992) "Correlates of loneliness in midadolescence". *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 21(2), 151-167.
- Corty, Eric & Young, Richard (1981) "Social contact and perceived loneliness in college students". *Perceptual and Motor Skills* vol. 53(3), 773-774.
- Cramer, Kenneth & Neyedley, Kimberkey (1998) "Sex differences in loneliness the role of masculinity and femininity". *Sex Roles* vol. 38(7/8), 645-653.
- Crick, Nicki & Ladd, Gary (1993) "Children's perceptions of their peer experiences. Attributions, loneliness, social anxiety and social avoidance". *Developmental Psychology* vol. 29, 244-254.
- Cutrona, Carolyn (1982) "Transition to College: loneliness and the process of social adjustment". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 291-309.
- Christensen, Niels & Kashy, Deborah (1998) "Perceptions of and by lonely people in initial social interaction". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 24(3), 322-329.
- De Jong-Gierveld, Jenny & Raadschelders, J. (1982) "Types of loneliness". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, 105-122. New York: John Wiley & Sons.
- De Minzi, Maria Cristina & Sacchi, Carla (2004) "Adolescent loneliness assessment". *Adolescence* vol. 39 no. 156, 701-709.
- Derlega, Valerian & Margulis, Stephen (1982) "Why loneliness occurs: the inter-relationship of socio-psychological and privacy concepts". Teoksessa Leti-

- tia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 152-165.
- Diamant, L. & Windholz, G. (1981) "Loneliness in college students: some theoretical, empirical and therapeutic considerations". *Journal of College Student Personnel*, vol. 22, 417-427.
- Eddy, Paul (1961) Loneliness: A discrepancy with the phenomenological self. Unpublished doctoral dissertation. Adelphi College 1961.
- Elkind, D. & Bowen, R. (1979) "Imaginary audience behavior in children and adolescents". *Developmental Psychology* 1979 vol. 15, 38-44. Ref. Clark et al. 1992.
- Ellis, Carolyn & Bochner, Arthut (2000) "Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as a subject". Teoksessa Norman Denzin & Yvonna Lincoln (eds.), *Handbook of qualitative research*. London: Sage, s. 733-768.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Evans, Ron & Dingus, Mary (1987) "Serving the vulnerable: Models for treatment of loneliness". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall (eds.), *Loneliness: theory, research and applications*, s. 249-256.
- Fenigstein, A., Scheier, M. & Buss, A (1975) "Public and private self-consciousness: assessment and theory". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* vol. 43, 522-527. Ref. Franzoi & Sweeney 1986.
- Fischer, Claude & Phillips, Susan (1982) "Who is alone? Social characteristics of people with small networks". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 21-39.
- Flanders, James (1982) "A general systems approach to loneliness". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 166-180.
- Franzoi, Stephen & Davis, Mark (1985) "Adolescent self-disclosure and loneliness: Private self-consciousness and parental influences". *Journal of Personality and Social Psychology* 1985 vol. 48(3), 768-780.
- Fromm, Erich (1941) *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart, New York.
- Fromm-Reichmann, Frieda (1959) Loneliness. *Psychiatry*, vol. 22, 1-15.
- Fromm-Reichmann, Frieda (1980) "Loneliness". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 338-361.
- Furman, Wyndol & Buhrmester, Duane (1992) "Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships". *Child Development* vol. 63, 103-115.
- Gaev, Dorothy (1976) *The psychology of loneliness*. Chicago: Adams Press 1976.
- Garnefski, Nadia & Diekstra, Rene (1997) "Adolescents from one parent, step-parent and intact families: emotional problems and suicide attempts". *Journal of Adolescence* vol. 20(2), 201-208.
- George, Linda & Bearon, Lucille (1980) *Quality of life in older persons: meaning and measurement*. New York: Human Sciences Press.

- Gerson, Ann & Perlman, Daniel (1979) "Loneliness and expressive communication". *Journal of Abnormal Psychology* vol. 88, 258–261.
- Giddens, Anthony (1993) *The consequences of modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Goossens, Luc & Marcoen, Alfons (1999) "Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: from individual differences to developmental process". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 225–243.
- Gordon, Tuula (1994). *Single women. On the margins?* Basingstoke: Macmillan.
- Goswick, Ruth & Jones, Warren (1981) "Self-concept and adjustment". *Journal of Psychology*, 107 March, 237–240.
- Gutek, Barbara, Nakamura, Charles, Gahart, Martin, Handschumacher, Inger & Russel, Daniel (1980) "Sexuality and the workplace". *Basic and Applied Social Psychology* vol. 1, 255–265.
- Harinen, Päivi (2008) "Hyvä, paha yksinäisyys". Teoksessa Minna Autio, Kirsi Eräranta & Sami Myllyniemi (toim.), *Polarisoituva nuoruus*. Nuorten elinolut vuosikirja. Stakes, Nuorisosaian neuvottelukunta, s. 84–93.
- Harré, Rom (1986) *The Social construction of emotions*. Ref. Tolonen 1991.
- Hartog, Joseph (1980) "Introduction: The anatomization". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 1–12.
- Hautamäki, Antti (toim.) (1996) *Yksilö modernin murroksessa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hays, Ron & DiMatteo, Robin. (1987) "A short form measure of loneliness". *Journal of Personality Assessment* vol. 51 September.
- Hawkey, Louise, Burleson, Mary, Berntson, Gary & Cacioppo, John (2003) "Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors." *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 85(1), 105–120.
- Hecht, Diana & Baum, Steven (1984) "Loneliness and attachment patterns in young adults". *Journal of Clinical Psychology* January vol. 40(1), 193–197.
- Heiskala, Risto (1990) "Tulkinnan koeteltavuus ja aikakauslehtien analyysi". Teoksessa Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, painokaari Oy, s. 242–263.
- Hoikkala, Tommi (1991). "Is there youth as an empirical and social category?" Teoksessa Jari Ehrnrooth, & Lasse Siurala (eds.), *Construction of youth*. VAPK-Publishing & Finnish Youth Research Society, Helsinki".
- Hojat, Mohammadreza (1982) "Loneliness as a function of selected personality variables". *Journal of Clinical Psychology* vol. 38, 137–141.
- Hojat, Mohammadreza (1983) "Comparison of transitory and chronic loners on selected personality variables". *British Journal of Psychology* vol. 74, 199–202.
- Hoover, Stephanie, Skuja, Andris & Cosper, Joseph (1979) "Correlates of college students' loneliness". *Psychological Reports* vol. 44, 1116.
- Horowitz, Lars & French, Rita (1979) "Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* vol. 47, 762–764.

- Hsu, Lorie, Hailey, Jo & Range, Lillian (1986) "Cultural and emotional components of loneliness and depression". *The Journal of Psychology* vol. 121(1), 61-70.
- Hurme, Helena (1981) "Life changes during childhood". *Psychology and Social Research* vol. 41, 2-3.
- Hymel, Shelley, Tarulli, Donato, Hayden Thomson, Laura & Terrell-Deutsch, Beverley (1999) "Loneliness through the eyes of children". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescenc.* Cambridge university press, s. 80-106.
- Israel, Barbara (1982) "Social network and health status: linking theory, research and practice". *Patient Conunseling and Health Education* vol. 4, 65-79. Ref. Rauhala 1982.
- Jones, Warren (1981) "Loneliness and social contact". *Journal of Social Psychology* vol. 113, 295-296.
- Jones, Warren (1982) "Loneliness and social behavior". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy.* New York: John Wiley & Sons, 236-254.
- Jones, Warren, (1987) "Research and theory on loneliness: a response to Weiss's reflections". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 17-30.
- Jones, Warren, Freeman, J. E. & Goswick, Ruth (1981) "The persistence of loneliness: self and other determinants". *Journal of Personality* 1981 vol. 49, 27-48.
- Jones, Warren, H., Sansone, Carol & Helm, Brigitte (1983) "Loneliness and interpersonal judgements". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 9(3), 437-441.
- Jones, Warren, Carpenter, Bruce, & Quintana, Diana (1985) "Personal and interpersonal predictors of loneliness in two cultures". *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 48, 1503-1511.
- Jones, Warren & Moore, T.L. (1987). "Loneliness and Social Support". *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2, 145-156.
- Jones, Warren, Cavert, Cheryl., Snider, Robin & Bruce, Terry (1996) "Relational stress: an analysis of situations and events associated with loneliness". Teoksessa Duck, Steve & Perlman, Daniel (eds.), *Understanding personal relationships.* London: Sage, 221-242.
- Jones, Warren & Hebb, Lauriann (2003). "The experience of loneliness objective and subjective factors". *The International Scope* vol. 5 no. 9.
- Joubert, Charles (1990) "Relationship among self-esteem, psychological reactance, and other personality variables". *Psychological Reports* vol. 66, 1147-1151.
- Kalliopuska, Mirja & Tapio, Heli (toim.) (1984) *Vapaus yksinäisyyteen.* Tampere: Kirjayhtymä.
- Kalliopuska, Mirja & Laitinen, M. (1991) "Loneliness related to self-concept. Psychological Reports 69(1), 27-34.

- Kangasniemi, Jukka (1994) Nuoret ja yksinäisyys. Yksinäisyyden kokemisesta ja yksinäisyystutkimuksen metodologiasta. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Sosiologian laitos.
- Kangasniemi, Jukka (2005a) "Mitä on yksinäisyys?". Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.), *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinäisyydestä*. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja. Saarijärvi: Gummerus, s. 227–307.
- Kangasniemi, Jukka (2005b) "Nuoren pahoinvointi ja aggressiivisuus saattavat olla keinoja purkaa yksinäisyyttä". *Poliisi-lehti* 5/2005, 12.
- Keinänen, Päivi. et. al. (1998) Työ, aika ja elämänvaiheet: Suomen EU työvoimatutkimus 1995–1997. Helsinki: Tilastokeskus.
- Kirkpatrick, Lee, Shillito, Daniel & Kellas, Susan (1999). "Loneliness, social support, and perceived relationships with God". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 16 no. 4, 513–522.
- Klein, Melanie (1980) "On the Sense of Loneliness". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 362–376.
- Knight, Robert, Chisholm, Barbara, Marsh, Nigel & Godfrey, Hamish (1988) "Some normative, reliability and factor analytic data for the revised UCLA Loneliness Scale". *Journal of Clinical Psychology* vol. 44 March 1988, 203–206.
- Kobak, Rogers & Sceery, Amy (1988) "Attachment in late adolescence. Working models, affect regulation and representations of self and others". *Child Development* vol. 59, 135–146.
- Koenig, Linda & Abrams, Robin (1999) "Adolescent loneliness and adjustment: a focus on gender differences". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 296–322.
- Kortteinen, Matti & Tuomikoski, Hannu (1998) *Työtön: tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä*. Helsinki: Tammi (Hanki ja jää).
- Koskinen, Seppo, Martelin, Tuija & Rissanen, Harri (1999) "Siviilisäätöjen kuoleisuuserot – kasvava kansanterveysongelma". *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* no. 3, 271–284.
- Kupersmidt, Janis, Sidga, Kathy, Sedikides, Constantine & Voegler, Mary Ellen (1999) "Social self-discrepancy theory and loneliness during childhood and adolescence". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 263–279.
- Kubey, Robert (1980) "Television and aging: past, present, and future". *The Gerontologist* vol. 20, 16–35.
- Laine, Kaarina (1998) "Finnish Students Attributions for School-based Loneliness". *Scandinavian Journal of Educational Research* vol. 42 No. 4 1998, 401–413.
- Laine, Timo (2001) "Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma". Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: Gummerus, 26–43.

- Larose, Simon, Guay, Frédéric & Boivin, Michel (2002) "Attachment, social support and loneliness in young adulthood a test of two models". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 28(5), 684-693.
- Larson, Reed (1990) "The solitude side of life: an examination of the time people spend alone from childhood to old age". *Developmental Review* vol. 10, 155-183.
- Larson, Reed (1997) The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, s. vol. 68(1), 80-93.
- Larson, Reed (1999) "The uses of loneliness in adolescence. Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 244-262.
- Larson, Reed, Csikszentmihalyi, Mihaly & Graef, Ronald (1982) "Time alone in daily experience: loneliness or renewal?" Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 40-53.
- Larson, Reed & Lee, Meery (1996) "The capacity to be alone as a stress buffer". *Journal of Social Psychology* vol. 136, 5-16.
- Lehtonen, Heikki (1990) *Yhteisö*. Tampere: Vastapaino.
- Leidermann, Herbert (1980) "Pathological loneliness - a psychodynamic interpretation". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 377-393.
- Levy, Robert. I. (1973) *Tahitians: mind and experience in the society islands*. Chicago. University of Chicago Press.
- Long, Christopher, Seburn, Mary, Averill, James & More, Thomas (2003) "Solitude experiences varieties, settings, and individual differences". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 19 no. 5, 578-583.
- Lopata, Helena, Heinemann, Gloria & Baum, Joanne (1982) "Loneliness: Antecedents and coping strategies in the lives of widows". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons s. 310-326.
- Loucks, Sandra (1974) "The dimensions of loneliness: a psychological study of affect, self-concept and object-relations". (Doctoral dissertation, University of Tennessee) *Dissertation abstracts International* vol. 35, 3024B (University Microfilms No. 74-27, 221).
- Loucks, Sandra (1980) "Loneliness, affect and self-concept: construct validity of the Bradley loneliness scale". *Journal of Personality Assessment* vol. 44(2), 142-147.
- Lulofs, Roxane (1995). "The culture of disbelief: religious commitment as a neglected variable in social science research". Paper presented at the Annual Meeting of the Central States Communication Association (Indianapolis, IN, April 19-23, 1995).
- Lynch, James (1977) *The broken heart: the medical consequences of loneliness in America*. Basic Books: New York. Ref. Peplau & Perlman 1982.

- Lähteenmaa, Jaana (2000) Myöhäismoderni nuorisokulttuuri. Tulkintoja ryhmistä ja ryhmiin kuulumisten ulottuvuuksista. Väitöskirjan yhteenvedo. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Mahon, Noreen (1982) "The relationship of self-disclosure, interpersonal dependency and life changes to loneliness in young adults". *Nursing Research* 31(6) 1982, 343-347.
- Mahon, Noreen & Yarcheski, Adela (1990) "The dimensionality of the UCLA Loneliness Scale in early adolescents". *Research in Nursing & Health* vol. 13(1), 330-335.
- Mahon, Noreen, Yarcheski, Adela & Yarcheski, Thomas (2003) "Loneliness and health-related variables in early adolescents: an extension." *Psychological Reports* vol. 93(1), 233-234.
- Marangoni, Carol & Ickes, William (1989). "Loneliness: a theoretical review with implications for measurement". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 6, 93-128.
- Maroldo, G. (1981) "Shyness and loneliness among college men and women". *Psychological Reports* vol. 48, 885-886.
- McWrither, B. (1990) "Factor analysis of the revised UCLA Loneliness Scale". *Current Psychology Research and reviews* vol. 9(1), 56-68.
- Medora, Nilufer, Woodward, John & Larson, Jeffry (1987) "Adolescent aloneness: a cross-cultural comparison of americans and asian Indians". *International Journal of omparative Sociology* vol. 28, 3-4.
- Mijuskovic, Ben (1980) "Loneliness: an interdisciplinary approach". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 65-94.
- Mikulincer, Mario & Segal, Jacob (1990) "A multidimensional analysis of the experience of loneliness". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 7, 209-230.
- Moilanen, Pentti (2002) "Narrative, truth and correspondence". Teoksessa Rauno Huttunen, Hannu Heikkinen ja Leena Syrjälä (toim.), *Narrative research. Voices of teachers and philosophers*. Jyväskylä: Sophi 2002, s. 91-104.
- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007) "Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *hteiskuntapolitiikka* (72):4, 392-401.
- Moore, DeWayne & Schultz, Norman, R. Jr (1983) "Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping". *Journal of Youth and Adolescence* vol. 12(2), 95-100.
- Moore, Joseph (1972) *Loneliness: Personality, self-discrepancy and demographic variables*. Unpublished doctoral dissertation. New York University 1972.
- Moore, Joseph (1976) "Loneliness: Self-discrepancy and sosiological variables". *Canadian Councillor* vol. 10, 133-135.
- Moore, Joseph & Sermat, Vello (1974) "Relationship between self-actualisation and self-reported loneliness". *Canadian Councillor* vol. 8(3), 84-89.
- Morahan-Martin, Janet & Schumacher, Phyllis (2003) "Loneliness and social use of the Internet". *Computers in Human Behavior* vol. 19, 659-671.
- Moustakas, Clark, E. (1961) *Loneliness*. New York: Prentice-Hall.

- Moustakas, Clark, E. (1972) *Loneliness and love*. New York: Prentice-Hall, Englewood Cliffs N.J.
- Muscari, Mary (1986) "Primary care of adolescent with Bulimia Nervosa. *Journal of Pediatric Health Care* vol. 10(1), s. 17-25.
- Muuss, Rolf (1986) "Adolescent eating disorder: bulimia". *Adolescence* vol. 21, 257-267.
- Mäkelä, Jukka (1996) *Menneisyyden nykyisyys. Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tuolla puolen*. Rovaniemi: Acta Universitatis Lapponiensis 13.
- Mäntymaa, Mirjami & Tamminen, Tuula (1999) "Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys". *Duodecim*, vol. 115, 2447-2453.
- Määttä, Kaarina (1999) "Rakastumisprosessi ja rakkaus kriisi". Teoksessa Sari Näre (toim.), *Tunteiden sosiologia I. Elämyksiä ja läheisyyttä*. Helsinki: SKS, 36-53.
- Nurmi, Jari-Erik, Toivonen, Sari, Salmela-Aro, Katariina & Eronen, Sanna (1997) "Social strategies and loneliness" *Journal of Social Psychology* vol. 137(6), 764-777.
- Näre, Sari (1999). "Tunteiden sosiologia yhteiskuntatutkimuksen kentässä". Teoksessa Sari Näre (toim.), *Tunteiden sosiologia I. Elämyksiä ja läheisyyttä..* Helsinki: SKS, s. 9-15.
- Ojala, Eija Maarit (2000) *Itsellisen naisen toiseus familistisessä yhteisössä. Subjektin valtausta marginaalista. Yhteisötutkimus akateemisten kaupunkilaisten sinkkunaisten näkökulmasta haastattelujen pohjalta*. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Kansatieteen laitos.
- Ojala, Eija Maarit & Kontula, Osmo (2002) *Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä*. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 40/2002. Väestötutkimuslaitos, Väestöliitto, Helsinki.
- Ostrov, Eric & Offer, Daniel (1978) "Loneliness and the adolescent". *Adolescent Psychiatry* vol. 6, 34-50.
- Ostrov, Eric & Offer, Daniel (1980) "Loneliness and the adolescent". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 170-185.
- Oullet, R. & Joshi, P. (1986) "Loneliness in relation to depression and self-esteem". *Psychological Reports* vol. 58, 821-822.
- Page, Randy & Tucker, Larry (1994) "Psychosocial discomfort and exercise frequency: an epidemiological study of adolescents". *Adolescence* vol. 29(113), 183-192.
- Paju, Petri & Vehviläinen, Jukka (2001) *Valtavirran tuolla puolen: nuorten yhteiskuntaan kiinnittymisen kitkat 1990-luvulla*. Julkaisuja / Nuorisotutkimusseura; 18. Helsinki: Yliopistopaino.
- Paloheimo, Martti (1973) "Yksinäisyyden merkitys itsemurhissa". Teoksessa Kalle Achté, Liisa Ollikainen, Irja Rantanen & Jouko Sihvo, Jouko (toim.), *Itsemurhat ja niiden ehkäisy*, s. 138-155. Helsinki: WSOY.
- Paloutzian, Raymond & Ellison, Craig (1982) "Loneliness, spiritual well-being and the quality of life". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 224-237.

- Paloutzian, Raymond & Janigian, A. (1987) "Models and methods in loneliness research: their status and direction". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 31-36.
- Parkhurst, Jennifer & Hopmeyer, Andrea (1999) "Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: constructing a theoretical model". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 56-79.
- Parmelee, Pat & Werner, Carol (1978) "Lonely losers: stereotypes of single dwellers". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 4, 292-295.
- Peplau, Letitia & Perlman, Daniel (1979) "Print for a social psychology theory of loneliness". Teoksessa Mark Cook & Glenn Wilson (eds.), *Love and attraction: proceedings of an international conference*. Pergamon, Oxford England, s. 99-108.
- Peplau, Letitia & Perlman, Daniel (1982) "Perspectives on loneliness". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, 1-20. New York: John Wiley & Sons.
- Peplau, Letitia, Miceli, Maria & Morasch, Bruce (1982) "Loneliness and self-evaluation". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 135-151.
- Peplau, Letitia, Russel, Daniel & Heim, Margaret (1979): "The experience of loneliness". Teoksessa Irene, H. Frieze, Daniel Bar-Tal & John, S. Carroll (eds.), *New approaches to social problems: applications of attribution theory*. Jossey-Bass, San Fransisco CA, s. 53-78.
- Perlman, Daniel (1991) *Age differences in loneliness: a meta analysis*. University of British Columbia. Vancouver: Canada.
- Perlman, Daniel, Gerson, Ann & Spinner, Barry (1978) "Loneliness among senior citizens: an empirical report". *Essence* vol. 2, 239-248.
- Perlman, Daniel & Joshi, Purushottam (1987) "The revelation of loneliness". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 63-76.
- Perlman, Daniel & Landolt, Monica (1999) "Examination of loneliness in children-adolescents and in adults: Two solitudes or unified enterprise?" Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 325-347.
- Perlman, Daniel & Peplau, Letitia (1982) "Theoretical approaches to loneliness". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 123-134.
- Prezza, Miretta, Pacilli, Maria & Dinelli, Serena (2004) "Loneliness and new technologies in a group of roman adolescents". *Computers in human behavior* vol. 20, 691-709.
- Putnam, Robert. D. (2000) *Bowling alone*. New York: Simon & Schuster.
- Puuronen, Vesa (1997) *Johdatus nuorisotutkimukseen*. Tampere: Gummerus.

- Pylkkänen, Kari (1984) "Yksinäisyys nuoruusiässä". Teoksessa Kalle Achté ja Katriina Kuusi (toim.), *Yksinäisyys*. Keuruu: Otava, s. 66–75.
- Raitanen, Marko (2001) "Aikuistuminen: uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa?" Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.), *Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, s. 187–224.
- Rantamaa, Paula (2001) "Ikä ja sen merkitykset". Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.), *Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, s. 49–95.
- Rauhala, Urho (1988) *Huono-osaisen muotokuva*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Suunnitteluosasto. Helsinki.
- Relander, Jukka (2000). "Kultainen nuoruus - vuosituhaten vaihteen väkimmäisen viriili joukkofantasia". Teoksessa Tommi Hoikkala & Jeja - Pekka. Roos (toim.), *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhaten vaihteesta*. Gaudeamus: Helsinki, s. 281–303.
- Renshaw, Peter & Brown, Peter (1993) "Loneliness in middle childhood". *Journal of Social Psychology* vol. 132, 545–547.
- Revenson, Tracey (1981) "Coping with Loneliness. The Impact of Causal Attributions". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 7 no. 4, 565–571.
- Riesman, David, Glazer, Nathan & Denney, Reuel (1961) *The lonely crowd: A study of the changing American character*. Yale University Press: New Haven.
- Ritamies, Marketta (1988) *Yksin olevat. Ei naimisissa olevien ja yksin asuvien tarkastelua*. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki: Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D.
- Ritzer, George (1988) *Sociological theory* (2. ed.). New York: Knopf.
- Robert, Marc (1973) *Loneliness in the schools (What to do about it)*. Niles, III.: Argus Communications.
- Rogers, C. (1961) "The loneliness of contemporary man as seen in The case of Ellen West". *Annals of Psychotherapy* vol. 2, 22-27. Ref. Perlman & Peplau 1982.
- Rogers, Carl (1973) "The lonely person - and his experiences in an encounter group". Teoksessa Carl Rogers, *On encounter groups*. New York: Harper & Row (originally published 1970. Ref. Perlman & Peplau 1982.
- Rokach, Ami (1988) "The experience of loneliness: A tri-level model". *The Journal of Psychology* vol. 112 November.
- Rokach, Ami (2001) "Surviving and coping with loneliness". *The Journal of Psychology* vol. 124 no. 1, 39-54.
- Rokach, Ami (2003) "Causes of loneliness of those afflicted with life-threatening illnesses". *Social Behavior and Personality* vol. 31(7), 663–674.
- Rokach, Ami & Brock, Heather (1998) "Coping with loneliness". *The Journal of Psychology* vol. 132(1), 107–127.
- Rokach, Ami, Orzeck, Tricia, Cripps, Janice, Lackovic-Grdgin, Katica & Penecic, Zvezdan (2001). "The Effects of culture of the meaning of loneliness". *Social Indicators Research* vol. 53, 17–31.
- Roos, Jeja-Pekka (1987) *Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista*. Helsinki: SKS.

- Roscoe, Bruce & Skomski, Grant. G (1989) "Loneliness among late adolescents". *Adolescence* 24(96) 1989, 947-955.
- Ross, Abraham (1979) "A cohort analysis of loneliness and friendship in the first year of university". Paper presented at the Meetings of the American Psychological Association.
- Rotenberg, Ken (1998) "Stigmatization of transitions in loneliness". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 15(4), 565-576.
- Rotenberg, Ken & Kmill, Jane (1992) "Perception of Lonely and Non-Lonely Persons as a Function of Individual Differences in Loneliness". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 9, 325-330.
- Rotenberg, Ken & Hymel, Shelley (eds.) (1999) *Loneliness in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.
- Rotkirch, Anna (2000) "Pirstoutunut vanhemmuus". Teoksessa Tommi Hoikkala & Jeja-Pekka Roos (toim.), *2000-luvun elämä. Sosiologia teorioita vuosituhannen vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamus, s. 187-200.
- Rubenstein, Carin & Shaver, Phillip (1980) "Loneliness in two northeastern cities". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 319-337.
- Rubenstein, Carin & Shaver, Phillip (1982) "The experience of loneliness". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 206-223.
- Rubins, Jack (1964) "On the psychopathology of loneliness". *American Journal of Psychoanalysis*, vol. 24, 153-166. Ref. Loucks 1980.
- Russel, Daniel, Peplau, Letitia & Ferguson, Mary (1978) "Developing a measure of loneliness". *Journal of Personality Assessment* vol. 42, 290-294.
- Russel, Daniel, Peplau, Letitia & Cutrona, Cecilia (1980) "The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence". *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 39(3), 472-480.
- Russel, Daniel, Cutrona, Carolyn, Rose, Jayne & Yurko, Karen (1984) "Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness". *Journal of Personality and Social Psychology* 46(6), 1313-1321.
- Sadler, William & Johnson, Thomas Jr. (1980) "From loneliness to anomia". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 34-64.
- Schultz, Norman Jr. & Moore, DeWayne (1987) "Further reflections on loneliness research: commentary on Weiss's assessment of loneliness research". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 37-40.
- Schultz, Norman Jr. & Moore, DeWayne (1988) "Loneliness Differences Across Three Age Levels". vol. 5, 275-284.
- Seginer, Rachel & Lilach, Efrat (2004) "How adolescents construct their future". *Journal of Adolescence* vol. 27, 625-643.
- Sermat, Vello (1975) *Loneliness and social isolation*. York University, Downsview Kanada. Julkaisematon käsikirjoitus. Ref. Perlman & Peplau 1982.

- Sermat, Vello (1978) "Sources of loneliness". *Essence*, vol. 2, 271-276. Ref. Perlman & Peplau 1982.
- Sermat, Vello (1980) "Some situational and personality correlates of loneliness". Teoksessa Joseph Hartog, Ralph Audy & Yehudi Cohen (eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press, s. 305-318.
- Shaver, Phillip & Hazan, Cindy (1987) "Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 104-124.
- Slater, Philip (1976) *The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point*. Boston: Beacon Press.
- Sippola, Lorrie & Bukowski, William (1999) "Self, other, and loneliness from a developmental perspective". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds), *Loneliness in childhood and adolescence*, s. 280-295.
- Sisenwein, Robert (1964) *Loneliness and the individual as viewed by himself and others*. Unpublished doctoral dissertation. Columbia University. Ref. Russel, 1982.
- Solano, Cecilia & Koester, Nancy (1989) "Loneliness and Communication Problems Subjective Anxiety or Objective Skills". *Personality and Social Psychology Bulletin* vol. 15 no. 1, 126-133.
- Spitzberg, Brian (1980) "Interpersonal competence and loneliness". Paper presented at the Western Speech Communication Association Conference, Portland OR.
- Spitzberg, Brian & Canary, Daniel (1985) "Loneliness and relationally competent communication". *Journal of Social and Personal Relationships* vol. 2, 387-402.
- Spitzberg, Brian & Hurt, Thomas (1987) "The relationship of interpersonal competence and skills to reported loneliness across time". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 157-172.
- Steinberg, Laurence & Silverberg, Susan (1986) "The vicissitudes of autonomy in early adolescence". *Child Development* vol. 57(4), 473-478.
- Stokes, Joseph (1985) "The relation of social network and individual differences variables to loneliness." *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 48, 981-990.
- Stokes, Joseph (1987) "On the usefulness of phenomenological methods". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 57-62.
- Storch, Eric & Masia-Warner, Carrie (2004) "The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females". *Journal of Adolescence* 27, 351-362.
- Suedfeld, Peter (1987) "Past the reflection and through the looking glass". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 51-61.

- Sullivan, Harry, S. (1953) *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Suurpää, Leena (1996) "Yksilöllistä sosiaalisuutta vai sosiaalista yksilöllisyyttä". Teoksessa Leena Suurpää ja Pia Aaltojärvi (toim.), *Näin nuoret*. Helsinki: SKS 51-73.
- Syrjälä, Leena & Numminen, Merja (1988) *Tapaustutkimus kasvatustieteessä*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Taimela, Sari (2005) "Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni?". Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.), *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinäisyydestä*. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja. Saarijärvi: Gummerus, s. 188-226.
- Taimela, Sari (2007) *Yksinäisyyden avaruus: yksinäisyyskokemuksen tilat, "Yksin"-kirjoituskilpailun aineistossa*. Lisensiaatintyö: Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos.
- Terrell-Deutsch, Beverley (1999) "The Conceptualization and Measurement of Childhood Loneliness". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 11-33.
- Thoits, Peggy (1982) "Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as buffer against life stress". *Journal of Health and Social Behavior* vol. 23, 145-149.
- Tolkki-Nikkonen, Mirja (1990). Parisuhden perhesuhde, olosuhde. Mikä pitää avioliiton koossa 15 vuoden jälkeen. Helsinki: Gaudeamus.
- Tolonen, Kirsi (1991): Minuus, minuuden rajat ja yksinäisyyden käsite. Rom Harrén teoriaan pohjautuva tarkastelu. Pro-gradu työ. Helsingin yliopisto, sosiaalipsykologia.
- Töttö, Pertti (2000) "Pirullisen positivismin paluu". *Sociologia* 2/2000, 148-151.
- Triandis, Harry (1990) "Cross-cultural studies of individualism and collectivism". *Nebraska Symposium on Motivation* vol. 37. Lincoln: University of Nebraska Press, 41-133.
- Tönnies, Ferdinand (1926) *Gemeinschaft und Gesellschaft*. Berlin: Carl Curtius.
- Uruk, Ayse, & Demir, Ayhan (2003) Role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, vol. 137, Issue 2, 179-193.
- Uusitalo, Ritva (1991). "Sosiologian nuorisokuvat". Teoksessa Tommin Hoikkala (toim.), *Törmäävät tulkinnat*. Kirja nuorista ja nuoruudesta. Helsinki: Gaudeamus, s. 247-253.
- Valenius, Johanna (2000). "We don't use the word 'Republican* in this house! ". Luokan ja sukupuolen politiikkaa amerikkalaisessa tilannekomediassa. Teoksessa Joni Krekola, Kirsti-Salmi Niklander ja Johanna Valenius (toim.), *Naurava työläinen, naurettava työläinen. Näkökulmia työväen huumoriin*. Työväen historian ja perinteen tutkimuksen seura. Väki Voimakas 13. Turku, Helsinki: Gummerus, s. 158-187.
- Valkonen, Tapani (1971) Haastattelu- ja kyselyaineiston analyysi sosiaalitutkimuksessa. Helsinki: Ylioppilastuki Oy.
- Vaux, Alan (1988) "Social and personal factors in loneliness". *Journal of Social and Clinical Psychology* vol. 6(3-4), 462-471.

- Vincenzi, Harry & Grabosky, Fran (1987) "Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation". Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 257-267.
- Välimaa, Raili (2001) "Nuoret ja ulkonäön merkitys". Teoksessa Anne Puuronen & Raili Välimaa (toim.), *Nuori ruumis*. Tammer-paino: Tampere, s. 89-106.
- Waterman, Alan (1984) *The psychology of individualism*. New York. Praeger. Ref. Larson 1999.
- Weeks, David, Michela, John. L., Peplau, Letitia & Bragg, Martin (1980) "The relation between loneliness and depression: a structural equation analysis". *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 39, 1238-1244.
- Weiss, Robert (1973) *Loneliness: Social and emotional isolation*. Massachusetts: MIT-Press.
- Weiss, Robert (1974) "The provisions of social relationships". In Z. Rubin (ed.) *Doing unto others: Joining, molding, conforming, helping, loving*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, s. 17-26.
- Weiss, Robert (1982) "Issues in the study of loneliness". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, s. 71-80.
- Weiss, Robert (1987) "Reflections on the present state of the loneliness research. Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 1-16.
- Wenz, F. (1977) "Seasonal suicide attempts and forms of loneliness". *Psychological Reports* vol. 40, 807-810.
- Wheeler, L., Reis, H. & Nezlek, J. (1983) "Loneliness, social interaction, and sex roles". *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 45, 943-953.
- Wilbert, Jeffrey & Rubert, Patricia (1986) "Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students". *Cognitive Therapy and Research* vol. 10(1), 71-77.
- Williams, Gladys & Solano, Cecilia (1983) "The social reality of feeling lonely: friendship and reciprocation." *Personality and Social Psychology Bulletin* 9, 237-242.
- Williams, Gladys, Ladd, Gary & Asher, Stewen (1996) "Peer relationship provisions, victimization and children's loneliness at school". Paper presented at the XIVth Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development, Quebec City, Canada.
- Wilson, David, Sibanda, Josephine & Sipanda, Pauline & Wilson, Christopher (1989) "Personality concomitants of loneliness among black and white male Zimbabwean adolescents". *The Journal of Social Psychology*, vol 129, 577-578. Ref. Larson 1999.
- Wood, Linda (1978) "Loneliness, social identity and social structure". *Essence* vol. 2(4), 259-270.
- Wood, Linda (1983) "Loneliness and social identity". Teoksessa Sarbin & Scheibe (eds.), *Studies in social identity*. New York: Praeger, s. 51-70.

- Wood, Linda (1987) "Loneliness: Psychological or linguistic analysis?" Teoksessa Mohammadreza Hojat & Rick Crandall, "Loneliness: theory, research and applications". A special issue of the *Journal of Social Behavior and Personality* vol. 2(2). San Rafael: Select Press, 41-49.
- Wortman, Camille & Dintzer, Leonard (1978) "Is an attributional analysis of the helplessness phenomenon viable? A critique of the Abramson-Seligman-Teasdale reformulation". *Journal of Abnormal Psychology* vol. 87(1), 75-90.
- Young, Jeffrey (1979) "A cognitive behavioral approach to the treatment of loneliness". Paper presented at the UCLA Conference on Loneliness, Los Angeles L.A.
- Young, Jeffrey (1982) "Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application". Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* New York: John Wiley & Sons, s. 379-405.
- Youngblade, Lise, Berlin, Lisa & Belsky, Jay (1999) "Connections among loneliness, the ability to be alone, and peer relationships in young children". Teoksessa Ken Rotenberg & Shelley Hymel (eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge university press, s. 135-152.
- Zakahi, Walter (1985) "The problem of loneliness: a communication approach". Paper presented at the International Communication Association Conference, Honolulu, HI.
- Zakahi, Walter & Duran, Robert (1982) "All the lonely people: The relationship among loneliness, communicative competence and communication anxiety". *Communication Quarterly* vol. 33, 50-60.
- Ziehe, Thomas (1989). *Kulturanalyser. Ungdom, utbildning, modernitet*. Stockholm: Symposion bokförlag.
- Ziehe, Thomas & Stubenrauch, Herbert (1983). "Ny ungdom og usædvanlige læreprocesser". *Politisk Revy* nr. 446, København 1983. Sit. Puuronen. Teoksessa Vesa Puuronen, *Johdatus nuorisotutkimukseen*. Tampere: Gummerus 1997, s. 144.
- Zilboorg, Caroline (1938) "Loneliness". *Atlantic Monthly*. January, 45-54.

LIITTEET**KOODATUT TUTKIMUSMUUTTUJAT****TUNNISTETIEDOT**

Juokseva numero
Kirjoituksen julkaisuvuosi
Alkuperäinen juokseva numero ja julkaisupäivämäärä
Tekstitelevision alasivujen määrä
Huomautuksia
Kirjoittajan nimimerkki

TAUSTAMUUTTUJAT

Kirjoittajan syntymäaika
Kirjoittajan ikä
Kirjoittajan sukupuoli
Kirjoittajan sukupuolinen suuntautuneisuus

KOMMENTTIKIRJOITUKSET

Kirjoituksen muoto tai tyyli
Kohteen nimimerkki
Kommentit

YKSINÄISYYDEN KOETTU MYÖNTEISYYS JA KIELTEISYYS

Kielteiseksi koettu yksinäisyys
Myönteiseksi koettu yksinäisyys
Pääosin kielteiseksi ja osittain myönteiseksi koettu yksinäisyys
Pääosin myönteiseksi ja osittain kielteiseksi koettu yksinäisyys

AIKADIMENSIO

Kirjoittaja on kokenut yksinäisyyttä menneisyydessä
Kirjoittaja kokee yksinäisyyttä nykyään
Tilapäinen yksinäisyys. Tilapäinen yksinäisyys on hetkellistä, minuutteja, tunteja.
Tilanteinen yksinäisyys. Tilanteinen yksinäisyys kestää päiviä, viikkoja ehkä kuukausia.
Krooninen yksinäisyys. Yli vuoden kestänyt yksinäisyys tulkitaan krooniseksi.
Kirjoittaja olettaa kokevansa yksinäisyyttä tulevaisuudessa
Syklinen yksinäisyys. Toistuva yksinäisyys, välillä on taukoja.
Kuinka kauan yksinäisyys on konkreettisesti kestänyt
Yksinäisyys on ohi

YKSINÄISYYDEN KOETUT SYYT

Kirjoituksessa olevia muita kontekstitekijöitä
Kirjoittajan kuvaus yksinäisyytensä syistä

YKSINÄISYYDEN ATTRIBUUTIO

Kokeeko kirjoittaja yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä (persoona- luonne- ym.) tekijöistä

Kokeeko kirjoittaja yksinäisyytensä johtuvan ulkoisista (ympäristö-, tilanne-, ym.) tekijöistä

Kokeeko kirjoittaja yksinäisyytensä johtuvan ensisijaisesti sisäisistä ja toissijaisesti ulkoisista tekijöistä

Kokeeko kirjoittaja yksinäisyytensä johtuvan ensisijaisesti ulkoisista ja toissijaisesti sisäisistä tekijöistä

YKSINÄISYYDEN TYYPIT

Yksinäisyyden kaikki kirjoittajalle ominaiset tyypit

Yksinäisyyden kaikki kirjoittajalle ominaiset tyypit

Yksidimensionaalinen yksinäisyys. Sellaiset tapaukset, joissa on kyetty määrittämään kirjoittajalle yksi "puhdas" yksinäisyyden tyyppi

Eksistentiaalinen yksinäisyys

Emotionaalinen yksinäisyys

Fenomenologinen yksinäisyys

Fyysinen yksinäisyys

Kollektiivinen yksinäisyys

Kosminen yksinäisyys

Kulttuurinen yksinäisyys

Normatiivinen yksinäisyys

Potentiaalinen yksinäisyys

Sosiaalinen yksinäisyys

MINKÄ ASIOIDEN SUHTEEN KOKEE YKSINÄISYYTTÄ

Yksinäisyys suhteessa arvoihin

Yksinäisyys suhteessa luontoon

Yksinäisyys suhteessa korkeampiin voimiin

Yksinäisyys suhteessa elämän tarkoitukseen

Yksinäisyys suhteessa minuuteen

Yksinäisyys suhteessa muihin ihmisiin

Yksinäisyys suhteessa ystäviin

Yksinäisyys suhteessa parhaaseen ystävään

Yksinäisyys suhteessa kuuntelijaan

Yksinäisyys suhteessa vertaiseen tai vertaisiin

Yksinäisyys suhteessa parisuhteeseen

Yksinäisyys suhteessa hellyyden kohteeseen

Yksinäisyys suhteessa sisariin

Yksinäisyys suhteessa vanhempiin

Yksinäisyys suhteessa sukulaisiin

YKSINÄISYYDESSÄ KOETUN PUUTOKSEN LUONNE

Määrällinen puutos

Laadullinen puutos

Aikaan liittyvä puutos
 Menetyksen kokeminen
 Muuttuneet tarpeet ja/ tai toiveet

ASENNE- JA MOTIIVITEKIJÖITÄ

Ei etsimällä etsi kumppania
 Ei halua perhettä
 Ei ole kiirettä sitoutua
 Ei pysty tai halua olla yksin
 Haluaa kumppanin
 Haluaa sitoutua kumppaniin, etsii jatkuvaa suhdetta
 Haluaa kumppaninsa takaisin
 Haluaa kuuntelijan, ymmärtäjän
 Haluaa hellyyttä, läheisyyttä
 Haluaa olla yksin, viihtyy yksikseen(kin)
 Haluaa ystäviä Haluaisi olla vertaistensa kanssa
 Hylätyksi tulemisen pelko
 Hyväksytyksi tulemisen tarve
 Etsiä itseään, luo tai ylläpitää identiteettiään
 Lohdun hakeminen
 On mieluummin yksin kuin huonossa suhteessa
 Seksin puute, puuttuminen, laaduttomuus
 Turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen
 Tuen hakeminen
 Liian korkeat vaatimukset (pohtii)

KÄYTTÄYTYMISTEKIJÖITÄ

Aloitekyvyttömyys. Ei osaa, uskalla tai pysty aloittamaan ihmissuhteita.
 Arkuuden tunne
 Ei pysty olemaan oma itsensä. Esittää ulospäin muuta kuin on sisimmiltään.
 Ei osaa hankkia ystäviä.
 Ei osaa olla ihmisten kanssa
 Ei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille
 Ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista
 Ei kykene päästämään fyysisesti lähelleen ketään
 Ei tiedä missä voisi tutustua uusiin ihmisiin
 Eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen
 Etäisyys. Ei päästä ketään (henkisesti) lähelleen, on vaikeasti lähestyttävä
 On hiljainen, vähäpuheinen
 On hylännyt ystävänsä
 Itkuisuus
 Itsenäisyys
 Jännittäminen, jännittyneisyys
 Karkottaminen. Karkottaa käytöksellään ihmiset ympäriltään pois.
 Kiltteys
 Liika alkoholinkäyttö

Läheisriippuvuus
 Pahalla päällä oleminen, helposti suuttuminen
 Paniikkihäiriöt
 Rauhattomuus
 Seurallisuus, sosiaalisuus
 Sulkeutuneisuus
 Tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan
 Varuillaan oleminen
 Vetäytyy vapaaehtoisesti yksinolon rauhaan
 Yksinoleminen
 Yksipuolinen ihmissuhde. Joko itse tai toiset ovat aktiivisia ja toinen osapuoli passiivinen

AIKAAN, PAIKKAAN, TILAAN JA TILANTEESEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ

Milloin yksinäisyys aktualisoituu (aika)
 Missä yksinäisyys aktualisoituu (paikka)
 Millaisessa tilanteessa yksinäisyys aktualisoituu
 Mitä on tekemässä, kun yksinäisyys aktualisoituu
 Mitä seuraa yksinäisyyden tunteen aktualisoitumisesta
 Sellaisen hetken kuvaus, jolloin kirjoittaja koki yksinäisyytensä konkreettisesti

MUITA TUNTEITA JA TUNTEMUKSIA

Ahdistuneisuuden tunne
 Alemmuuden tunne
 Apaattisuuden tunne
 Avuttomuuden tunne
 Elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne
 Elämän hukkaan menemisen tunne
 Ei hyväksy itseään, itsearvostuksen puute
 Eksyneisyyden tunne
 Epätoivon, toivottomuuden tunne
 Epäonnistumisen tunne
 Epävarmuuden tunne
 Erilaisuuden tunne
 Hurmos
 Hylätyksi tulemisen tunne
 Hyväksikäytetyksi tulemisen tunne
 Hyvänolon tunne
 Hämmentyneisyyden tunne
 Häpeän tunne
 Ikävän tunne
 Iloisuus
 Itseinho tai itseviha
 Itseluottamuksen tai itsetunnon puute
 Itsenäisyyden tai riippumattomuuden tunne
 Itsesääli

Itsestä vieraantumisen tunne
Juurettomuuden tunne
Järkytyksen tunne
Kaipausten, kaipuun tunne
Kahlittuna olemisen tunne
Kateellisuus
Katkeruuden tunne
Katumus
Kostonhimo
Kärsimättömyys
Kylmyyden tunne
Kyynisyyden tunne
Levottomuuden tunne
Lohduttomuuden tunne
Loukatuksi tulemisen tunne
Luottamuksen puute
Läheisyyden pelko
Masentuneisuus
Merkityksettömyyden tunne, mikään ei tunnu milään
Mustasukkaisuus
Neuvottomuuden tunne
On onneton, surkea olo
Onnellisuus
Paha olo, pahan olon tai mielen tunne
Pelon tunne
Pettyneisyyden tunne
Päämäärättömyyden tunne
Rikkinäisyyden tunne
Sekoamisen tai hulluksi tulemisen pelko
Surun, surullisuuden tunne
Syrjäytyneisyyden tunne
Syllisyyden tunne
Tarkoituksettomuuden tunne
Tarpeettomuuden tunne
Todellisuudesta irtautumisen tunne
Torjutuksi tulemisen pelko
Tulevaisuuden pelko
Tunteiden katoaminen
Turhautuneisuuden tunne
Turhuuden tunne
Turvattomuuden tunne
Tuskan tunne
Tyhjyyden tunne
Tylsistymisen tunne, tympääntymisen tunne
Ulkopuolisuuden tunne
Ujous

Umpikujassa olemisen tunne
 Vahva itsetunto
 Vieraantuneisuuden tunne
 Vihan, vihamielisyyden tai raivon tunne
 Voimattomuuden tunne
 Väsyneisyyden tai uupumuksen tunne (henkinen ja/ tai ruumiillinen)
 Yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne
 Ylpeyden tunne

ITSETUHOISUUS YM.

Onko kirjoittaja joskus ajatellut itsemurhan tekemistä
 Onko kirjoittaja joskus yrittänyt itsemurhaa
 Onko kirjoittajalla ollut tai onko tällä hetkellä syömishäiriö
YKSINÄISYYTEEN LIITTYVIÄ MIELI- JA KIELIKUVAUKSIA
 Kirjoituksessa (myös mahdollisesti otsikossa tai nimimerkissä) ollut yksinäisyyttä kuvaava metafora tai vastaava mieli- tai kielikuva

TILANNE- JA YMPÄRISTÖTEKIJÖITÄ

Asuu syrjässä
 Muilla on ennakkoluuloja
 Muut eivät sitoudu suhteeseen
 Ero. Kumppani jättänyt
 Joku tai jotkut halveksivat
 Ulkonäköä haukutaan (arvostellaan)
 Koulukiusattu
 Muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan (muuttanut itse tai ystävät jne. muuttaneet)
 On kärsinyt perheväkivallasta. Vanhempien keskinäinen ja/ tai puolison väkivaltaisuus.
 Puoliso tai kumppani käyttää tai käytti liikaa alkoholia
 On joutunut seksuaalisen hyväksikäytön tai ahdistelun uhriksi (ahdistelu, raiskaus tai raiskauksen yritys, insesti jne.)
 Vanhempien antama malli tai suhtautuminen vaikeuttaa ihmissuhteiden solmimista tai ylläpitoa
 Vanhempien liika alkoholin käyttö
 Ystävä tai ystävät ovat hylänneet

SOSIAALISET SUHTEET

Onko kirjoittajalla ollut ystäviä
 Onko kirjoittajalla tällä hetkellä ystäviä
 Millaisia ystäviä kirjoittajalla on (kuvaus)
 Onko ollut tosiystävää
 Onko tällä hetkellä tosiystävää
 Onko kirjoittajalla ollut parisuhdetta
 Onko kirjoittajalla tällä hetkellä parisuhdetta
 Kirjoittajan näkemys parisuhteen loppumisen syistä

KOULUKIUSAAMINEN

Onko ollut koulukiusattu

Onko tällä hetkellä koulukiusattu

HARRASTUKSET

Mitä harrastuksia kirjoittajalla on

YKSINÄISYYDESTÄ SELVIÄMISEN KEINOJA

Ajan kuluminen

Alkoholin juominen yksinäisyyttä paetakseen ja/tai huumeet tai lääkkeiden väärinkäyttö

Ammattiapu

Elokuvien katsominen

Eläimet

Haaveileminen

Pyrkii muuttamaan ihmissuhteitaan. Esimerkiksi eroamisen pohtiminen

Internetissä surffaaminen, chattailu, irccailu yms.

Kaukoihastukset

Kirjoittaminen (esim. kirjeet, päiväkirja, kirjeenvaihto)

Kumppani auttanut

Omat lapset tuovat lohtua

Liikunta

Kirjojen ja/tai lehtien lukeminen

Luonnosta nauttiminen

Läheisyyden hakeminen esimerkiksi tanssimalla muiden kanssa

Musiikin kuunteleminen

Matkustaminen

Yrittää /on yrittänyt muuttaa käytöstään, huomion kiinnittäminen oman käytöksen merkitykseen

Muuttanut ulkonäköään

Opiskelu

Opettelee olemaan yksin, itsensä kanssa

Perhe, omaiset

Pohdiskeleminen

Purkaa rakkauden ja hellimisen tarpeen lapsiin tai eläimiin

Psykyklääkkeiden käyttö

Roolin ylläpitäminen

Seksin ostaminen

Syöminen ja /tai laihduttaminen (anoreksia, bulimia)

Taideharrastukset, piirtäminen, instrumentin soittaminen

Television katselu

Työn tekeminen, opiskelu. Työssä saa olla ihmisten kanssa mikä helpottaa yksinäisyyden kanssa

Uskonnosta, rukoilemisesta, yliluonnollisesta avun etsiminen

Uskoutuminen, läheisten tuki

Vahvuuden etsiminen itsestä, itseensä uskomisen, itsensä tuntemaan

oppiminen

Yrittää löytää positiivisia puolia tilanteestaan

Ystävien kanssa vietetty aika

Millä keinoilla kirjoittaja on yrittänyt selviytyä yksinäisyydestä

Auttoivatko selviämiskeinot

Kokeeko, että selviytyy yksinäisyydestä

LIITETAULUKKO 1

Kaikkien testien tilastollisen merkitsevyyden rajoina pidetään merkitsevyystasoa $p < 0,05$ (melkein merkitsevää *), $p < 0,01$ (merkitsevää **) ja $p < 0,001$ (erittäin merkitsevää ***). Tosin voidaan sanoa, että tulos on suuntaa-antava, jos $p < .10$. Tilastolliset testit tehtiin kaksisuuntaisina.

Liitetaulukko 1. luvussa 5.6 Yksinäisyys ja muut tunteet ja tuntemukset ja muuttujien jakautuminen.²⁷⁷

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|---|--|---|
| Ahdistu- neisuus | 35/4, 9 | 16/ 4,1 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | (3/16, 18,8, $p =$ 0,002**) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (13/16, 81,3 %, $p =$ 0,000**) | KR: (22/35, 62,9 %, $p =$ 0,001***) | Ei eroja |
| Alemmuuden tunne | 3/0,4 | 3/ 0,8 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | SK: (1/3, 33,3 %, $p =$ 0,053) ²⁸² | Ei eroja |

²⁷⁷ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys. Yksinäisyystyyppien ja tunteiden korrelaatioiden osalta aineistona ovat yhden tyypin yksinäisyyttä kokevat (N=392).

²⁷⁸ Koko aineisto, (N=716).

²⁷⁹ Yhden tyypin yksinäisyyttä kokevat (N=392).

²⁸⁰ Sukupuolta ja N:n kokonaismäärää verrattaessa tulee huomata, että kirjoittajan sukupuoli ei ollut aina selvillä, joten N on useimmiten suurempi kuin miesten ja naisten yhteenlaskettu määrä.

²⁸¹ TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen, Futuurinen yksinäisyys.

²⁸² Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevää.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------------------|--|---------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--|---|
| Apaattisuuden tunne | 2/ 0,3 | 2/ 0,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei Korre- loi | Ei Korre- loi | Ei korre- loi | (1/2, 50,0%, p = 0,000***) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | KR: (1/2, 50,0 %, p = 0,024*) | Ei eroja |
| Eksyneisyyden tunne | 5/ 0,7 | 3/ 0,8 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/3, 33,3 %, p = 0,000***) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei eroja |
| Elämän huk- kaan menemisen tunne | 15/ 2,1 | 4/ 1,0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | KR: (11/15, 73,3 %, p = 0,002**) | MT: (11/324, 3,4 %); YT: (4/392, 1,0 %), p = 0,027* |
| Elämään kylläs- tymisen tunne | 7/ 1,0 | 5/ 1,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/5, 20,0 %, p = 0,000** *) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | SK: (2/7, 28,6 %, p = 0,015**) | Ei eroja |
| Epäonnistu- misen tunne | 3/ 0,4 | 2/ 0,5 | Ei eroja | Ei eroja | (1/2, 50,0 %, p = 0,003**) | Ei korre- loi | Ei korre- Loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TI: (3/3, 100,0 %, p = 0,001**) | Ei eroja |
| Epätoivo | 17/ 2,4 | 14/ 3,6 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- oi | Ei korre- loi | KR: (10/17, 58,8 %, p = 0,045*) | YT: (14/392, 3,6 %); MT: (3/324, 0,9 %), p = 0,021* |

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|--|---------------------|---|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|---|---|--|---|
| Epävarmuu- den tunne | 10/ 1,4 | 4/ 1,0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- oi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | KR: (7/10, 70,0 %, p = 0,023*) | Ei eroja |
| Erilaisuuden tunne | 16/ 2,2 | 3/ 0,8 | M: (6/ 163, 3,7%); N: (2/ 360, 0,6 %), p = 0,007** | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/3, 33,3 %, p = 0,000***) | Ei korre- loi | (1/3, 33,3 %, p = 0,000* **) | Ei korre- loi | KR: 10/16, 62,5 %, p = 0,024*) | MT: (13/324, 4,0 %); YT: (3/392, 0,8 %), p = 0,003** |
| Hurmos | 1/ 0,1 | 1/ 0,3 | Ei eroja | Ei eroja | (1/1, 100,0 %, p = 0,000** *) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TP: (1/1, 100 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Hulluksi tulemisen pelko | 3/ 0,4 | 2/ 0,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (2/2, 100,0 %, p = 0,000** *) | KR: (17/26, 65,4 %, p = 0,001***); (1/3, 33,3 %, p = 0,053) ²⁸³ | Ei eroja |

²⁸³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|--|---------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|--|---|
| Hylätyksi tulemisen tunne | 7/1,0 | 5/1,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- oi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | SK: (2/7, 28,6 %, p = 0,015**) | Ei eroja |
| Hyvän olon tunne | 1/0,1 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TP: (1/1, 100 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Hyväksikäyte- tyksi tulemisen tunne | 3/0,4 | 3/0,8 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | SK: 1/3, 33,3 %, p = 0,053) ²⁸⁴ | Ei eroja |
| Häpeä | 11/ 1,5 | 2/ 0,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (2/2, 100,0 %, p = 0,041*) | Ei korre- loi | MT: (9/324, 2,8 %); YT: (2/392, 0,5 %), p = 0,014** |
| Ikävän tunne | 16/ 2,2 | 7/ 1,8 | N: (8/ 360, 2,2 %) M: (0/163, 0,0), p = 0,05 ⁵ | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TI: (9/16, 56,3 %, p = 0,001***) | Ei eroja |
| Itseinho, itseviha | 14/ 2,0 | 4/ 1,0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- | Ei korre- | Ei korre- | Ei korre- | (1/4, 25,0 %, | Ei korre- | Ei korre- | Ei korre- | KR: (10/14, | MT: (10/324, 3,1 %); YT: |

²⁸⁴ Vain naiset kirjoittivat ikävän tunteesta. Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--|---|
| | | | | | loi | loi | loi | loi | p = 0,000***) | loi | loi | loi | 71,4 %, p = 0,005**) | (4/392, 1,0 %), p = 0,047* |
| Itsesääli | 1/ 0,1 | 0/0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | FU: (1/1, 100,0 %, p = 0,001***) | Ei eroja |
| Kaipaus | 20/ 2,8 | 10/ 2,6 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | (10/10, 100,0 %, p = 0,005**) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TI: (8/20, 40,0 %, p = 0,060) ²⁸⁵ | Ei eroja |
| Katkeruus | 9/1,3 | 0/0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | MT: (9/324, 2,8 %, p = 0,001***) ²⁸⁶ |
| Kyynisyys | 4/0,6 | 4/1,0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | YT: (4/392, 1,0 %, p = 0,068) ²⁸⁷ |
| Levottomuu- den tunne | 2/0,3 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | (1/1, 100,0 %, p = 0,000** *) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei eroja |
| Läheisyyden pelko | 5/0,7 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | KR: (4/5, 80,0 %, p = 0,038)* | Ei eroja |

²⁸⁵ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁸⁶ Liittyy vain monen tyypin yksinäisyyteen.

²⁸⁷ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|---------------------|--|---------------------|---|---|--|---|
| Merkityksettö- myyden tunne | 8/1,1 | 4/1,0 | Ei eroja | Ei eroja | (1/4, 25,0 %, p = 0,059) ²⁸⁸ | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/4, 25,0 %, p = 0,000 ^{***}) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei eroja |
| Onnellisuus | 3/0,4 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/1, 100,0 %, p = ,000 ^{***}) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei eroja |
| Päämäärättö- myyden tunne | 2/0,3 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | (1/1, 100,0 %, p = 0,000 ^{**}) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TP: (1/2, 50,0 %, p = 0,000 ^{***}) | Ei eroja |
| Rikkinäisyy- den tunne | 7/1,0 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | KR: (5/7, 71,4 %, p = 0,048*) | MT: (6/324, 1,9 %); YT: (1/392, 0,3 %), p = 0,031* |
| Suru | 21/ 2,9 | 12/ 3,1 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (7/12, 58,3 %, p = 0,051) ²⁸⁹ | Ei korre- loi | Ei eroja |

²⁸⁸ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁸⁹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--|--|---|
| Syrjäytynei- syyden tunne | 5/0,7 | 2/0,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (2/2, 100,0 %, p = 0,000**) | FU: 2/5, 40,0 %, p = 0,006**) | Ei eroja |
| Syällisyyden tunne | 6/0,8 | 2/0,5 | Ei eroja | Ei eroja | (1/2, 50,0 %, p = 0,003**) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei eroja |
| Tarpeettomu- uden tunne | 3/0,4 | 0/0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | MT: (3/324, 0,9 %, p = 0,056) ²⁹⁰ |
| Todellisu- desta irtaantu- misen tunne | 1/0,1 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | (1/1, 100,0 %, p = 0,000**) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TP: (1/1, 100,0 %, p = 0,000 ***) | Ei eroja |
| Tulevaisuuden pelko | 8/1,1 | 2/0,5 | Ei eroja | 15- 19:4/ 131, 3,1 (%), p = | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | FU: (7/8, 87,5 %, p = 0,000***) | Ei eroja |

²⁹⁰ Liittyy vain monen tyypin yksinäisyyteen. Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|---|---------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|--|---|
| | | | | 0,025* ²⁹¹ | | | | | | | | | | |
| Turhautuneis- suuden tunne | 6/0,8 | 2/0,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | SK: (2/6, 33,3 %, p = 0,006**) | Ei eroja |
| Turhuuden tunne | 3/0,4 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/1, 100,0 %, p = 0,000** *) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | SK: (1/3, 33,3 %, p = 0,053) ²⁹² | Ei eroja |
| Turvattomuus | 5/0,7 | 4/1,0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | FU: (2/5, 40,0 %, p = 0,006**) | Ei eroja |
| Tyhjyys | 30/4, 2 | 16/4, 1 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (2/16, 12,5 %, p = 0,000***) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/16, 6,3 %, p = 0,022*) | TI: (12/30, 40,0 %, p = 0,020*) | Ei eroja |

²⁹¹ Tulevaisuuden pelosta kirjoittavat vain nuorimpaan ikäluokkaan kuuluvat.

²⁹² Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|---|------------------------------------|---------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|------------------------------------|--|---|
| Tympääntymi- sen tunne | 10/ 1,4 | 4/1,0 | Ei eroja | Ei eroja | (1/4, 25,0 %, p = 0,059) ²⁹³ | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | FU: (4/10, 40,0 %, p = 0,000 ^{***}) | Ei eroja |
| Ulkopuolisuus | 19/ 2,7 | 7/1,8 | Ei eroja | 15- 19: (4/ 131, 3,1 %); 20- 24: (10/ 159, 6,3 %), p = 0,049* ²⁹⁴ | Ei korre- loi | (1/7, 14,3 %, p = 0,023*) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/7, 14,3 %, p = 0,006 ^{**}) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (5/7, 71,4 %, p = 0,026*) | Ei korreloi | Ei eroja |
| Umpikujassa olemisen tunne | 2/0,3 | 1/0,3 | Ei eroja | Ei eroja | (1/1, 100,0 %, p = 0,000 ^{***}) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | FU: (1/2, 50,0 %, p = 0,024*) | Ei eroja |

²⁹³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

²⁹⁴ Ulkopuolisuuden tunteesta kirjoittavat kaksi nuorinta ikäryhmää.

LIITETAULUKKO 1 (jatkuu)

| YKSINÄISYY- TEENLIITTY- VÄT TUN- TEET JA TUN- TEMUKSET/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % ²⁷⁸ | YT ²⁷⁹ Kpl/ % | Suku- puoli ²⁸⁰ | Ikä- luok- ka | EK | EM | FE | FY | KO | KU | NO | SO | Yksinäi- syyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ²⁸¹ | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|---|
| Voimattomuus | 4/0,6 | 3/0,8 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | TI: (3/4, 75,0 %, p = 0,012*) | Ei eroja |
| Väsyneisyys | 12/ 1,7 | 6/1,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/6, 16,7 %, p = 0,002**) | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (5/6, 83,3 %, p = 0,007**) | Ei korre- loi | Ei eroja |
| Yhteiskuntaan kelpaamatto- muuden tunne | 5/0,7 | 2/0,5 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | (1/2, 50,0 %, p = 0,000* **) | (1/2, 50,0 %, p = 0,000* **) | Ei korre- loi | KR: (4/5, 80,0 %, p = 0,038*) | Ei eroja |

Liitetaulukko 2. luvussa 6.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät ja muuttujien jakautuminen (N =392)²⁹⁵

| YKSINÄISYYDEN ULKOISET SYYT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Muut yksinäisyyden tilante- ja ympäristötekijät (korrelaatio) ²⁹⁶ | Itsemurhan ajattelu ja/ tai yrittäminen ²⁹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ²⁹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: yhden tyyppin ja monen tyyppin yksinäisyys |
|-----------------------------|--------------|-----------|-----------|---|--|---|---|---|
| Ero. Kumppani jättänyt | 31/ 7,9 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Kaipauksen, kaipuun tunne (3/31, 9,7 %, p = 0,009**); kyynisyys (2/31, 6,5 %, p = 0,002**); apaattisuuden tunne (1/31, 3,2 %, p = 0,027*); hämmetyneisyys (1/31, 3,2 %, p = 0,027); loukatuksi tulemisen tunne (1/31, 3,2 %, p = 0,001***); neuvottomuuden tunne (1/31, 3,2 %, p = 0,027*); ja syyllisyyden tunne (1/31, 3,2 %, p = 0,027*) | Ei eroja |
| Koulukiusaaminen | 30/ 7,7 % | Ei eroja | Ei eroja | Ulkonäköä haukutaan (r = 0,257**); ja se, että on kärsinyt perheväkival- lasta (r = 0,176**). | 9/66, 13,6 %, p = 0,000***; 4/66, 6,1 %, p = 0,000*** | KR: 27/28, 96,4 %, p = 0,000*** | Epävarmuuden tunne (2/30, 6,7 %, p = 0,001***); itseinho (2/30, 6,7 %, p = 0,001***); häpeä (1/30, 3,3 %, p = 0,024*); kostonhimo (1/30, 3,3 %, p = 0,001***); rikkinäisyyden tunne (1/30, 3,3 %, p = 0,001***); sekä syrjäytyneisyyden tunne (1/30, 3,3 %, p = 0,024*) | Ei eroja |
| Muuttaminen | 9/ 2,3 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/9, 11,1 %, p = 0,002**; tulevaisuuden pelko (1/9, 11,1 %, p = 0,000***) | Ei eroja |

²⁹⁵ Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi yksinäisyyteen vaikuttava tilante- ja ympäristötekijä.

²⁹⁶ Pearsonin korrelaatio, sig. 2-tailed. ** Merkitsevyystasolla p = 0,01, Pearson correlation, sig. 2-tailed.

²⁹⁷ Koko aineistossa (N = 716).

²⁹⁸ TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen yksinäisyys.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 2 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN ULKOISET SYYT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Muut yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät (korrelaatio) ²⁹⁶ | Itsemurhan ajattelu ja/tai yrittäminen ²⁹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ²⁹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: yhden tyyppin ja monen tyyppin yksinäisyys |
|---|------------------------|-----------|-----------|--|---|---|--|---|
| Muiden ihmisten ennakkoluulot | 1/0,3 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/1, 100,0 %, p = 0,000***yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Perheväkivalta | 1/0,3 % ²⁹⁹ | Ei eroja | Ei eroja | Vanhempien liika alkoholiinkäyttö (r = 0,576**); vanhempien antama kielteinen malli (r = 0,350**); koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen (r = 0,176**) | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei eroja |
| Puolison tai kumppanin liika alkoholin käyttö | 4/1,0 % | Ei eroja | Ei eroja | ero (r = 0,158**) | | | Onneton, surkea olo (2/4, 50,0 %, p = 0,000***); ja pelko (1/4, 25,0 %, p = 0,004**) | Ei eroja |
| Syrjässä asuminen | 3/0,8 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ahdistuneisuus (1/3, 33,3 %, p = 0,010**); elämän hukkaan menemisen tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,000***); kaipauksen, kaipuun tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,001***) | Ei eroja |

²⁹⁹ Perheväkivaltaa kuvattiin niin, että se oli vanhempien keskinäistä, tai sitten oman puolison harjoittamaa.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 2 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN ULKOISET SYYT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Muut yksinäisyyden tilanteita ja ympäristötekijät (korrelaatio) ²⁹⁶ | Itsemurhan ajattelu ja/tai yrittäminen ²⁹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ²⁹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: yhden tyyppin ja monen tyyppin yksinäisyys |
|---|-----------|-----------|-----------|--|---|---|--|---|
| Ulkonäköä haukutaan | 4/1,0 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Alemmuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); itseinho (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); surun, surullisuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,010**); sekä tuskan tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,050*) | Ei eroja |
| Vanhempien antama huono, kielteinen malli | 8/2,0 % | Ei eroja | Ei eroja | On kärsinyt perheväkivallasta (r = 0,350**); vanhempien liika alkoholin käyttö (r = 0,194**) | Ei korreloi | Ei korreloi | Elämään kyllästymisen tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,004**); epävarmuuden tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,001***); kyynisyys (1/8, 12,5 %, p = 0,001***); lohduttomuuden tunne 1/8, 12,5 %, p = 0,000***); merkityksettömyyden tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,001***); onneton, surkea olo (1/8, 12,5 %, p = 0,021*); tunteiden katoaminen (1/8, 12,5 %, p = 0,000***); ja ulkopuolisuuden tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,021*) | Ei eroja |
| Vanhempien liika alkoholin käyttö | 3/0,8 % | Ei eroja | Ei eroja | On kärsinyt perheväkivallasta (r = 0,576**) | Ei korreloi | Ei korreloi | Pelko (1/3, 33,3 %, p = 0,001***); turvattomuuden tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,000***) | (3/392, 3,4 %), p = 0,011**); (11/324, 3,4 %) |
| Ystävää ja/tai ystävät ovat hylänneet | 5/1,3 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Hyväksikäytetyksi tulemisen tunne (1/5, 20,0 %, p = 0,000***); mustasukkaisuus (1/5, 20,0 %, p = 0,000***); onneton, surkea olo (1/5, 20,0 %, p = 0,002**); paha mieli (1/5, 20,0 %, p = 0,001***); ja pettyneisyys (1/5, 20,0 %, p = 0,008**) | Ei eroja |

Liitetaulukko 3. luvussa 6.2 Yksinäisyyteen liittyvät persoonatekijät ja muuttujien jakautuminen (N =392)

| PERSOONA- TEKIJÄT/ TUTKIMUS- MUUTTU- JAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁰ | Muut persoonatekijät (korre- laatio) ³⁰¹ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰² | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaali- suus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|--|-------------|---|----------------|---|--|--|---|--|
| Ei hyväksy itseään. Itsearvostuk- sen puute | 4/1,0 | (M: 1/163, 0,6 %; N: 14/360, 3,9 %), p = 0,038* | Ei eroja | Ei korreloi | Huono itsetunto (r = 0,177**); viha, viha- mielisyys (r = 0,154**) | KR (12/13, 92,3 %, p = 0,019*); TI (1/13, 7,7%, p = 0,02*) | Epävarmuuden tunne (1/4, 25,0, p = 0,000***) | MT: (14/324, 4,3 %) YT: (4/392, 1,0 %), p = 0,005**. |
| Huono itsetunto | 26/6,6 % | Ei eroja | Ei eroja | SO: (14/26, 53,8 %, p = 0,016*); EM: (10/26, 38,5 %, p = 0,057) ³⁰³ | Masentunei- suus (r = 0,251**); ja se, että ei hyväksy itseään (r = 0,177**) | KR (34/39, 87,2 %, p = 0,000***); TI (5/39, 12,8 %, p = 0,001***) | Tuskan tunne (4/26, 15,4 %, p = 0,007**); epävarmuuden tunne (3/26, 11,5 %, p = 0,000***) ; onneton, surkea olo (3/26, 11,5 %, p = 0,000***) ; syrjäytyneisyyden tunne (2/26, 7,7 %, p = 0,000***) ; kyynisyyden tunne (2/33, 6,1 %, p = 0,003**); epäonnistumisen tunne (1/26, 3,8 %, p = 0,013*); häpeän tunne (1/26, 3,8 %, p = 0,013*); lohduuttomuuden tunne (1/26, 3,8 %, p = 0,000***) ; rikkinäisyyden tunne (1/26, | Ei eroja |

³⁰⁰ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys

³⁰¹ Pearsonin korrelaatio, sig. 2-tailed.

³⁰² TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen yksinäisyys.

³⁰³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 3 (jatkuu)

| PERSOONA- TEKIJÄT/ TUTKIMUS- MUUTTU- JAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁰ | Muut persoona- tekijät (korre- laatio) ³⁰¹ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰² | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaali- suus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|--|-------------|----------------|----------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | 3,8 %, p = 0,000***); tunteiden katoaminen (1/26, 3,8 %, p = 0,000***) | |
| Luottamukse- n puute | 17/4,3 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Hylätyksi tulemisen tunne (3/17, 17,6 %, p = 0,000***); pelon tunne (2/17, 11,8 %, p = 0,014**); epävarmuuden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,41*); järkytyksen tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,001***); lohduttomuuden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,000); loukatuksi tulemisen tunne /1/17, 5,9, p = 0,000***); tunteiden katoaminen (1/17, 5,9 %, p = 0,000***); turvattomuuden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,041*) | Ei eroja |
| Masentuneis- uus | 33/8,4 % | Ei eroja | Ei eroja | SO: (18/33, 54,5 %, p = 0,005**); EM: (13/33, 39,4 %, p = 0,040*) | Huono itsetunto (r = 0,251**); vahva itsetunto (r = 0,167**) | KR (33/43, 76,7 %, p = 0,025*); TI (10/43, 23,3 %, p = 0,030*) | Ahdistuneisuus (6/33, 18,2 %, p = 0,000***); pelon tunne (5/33, 15,2 %, p = 0,000***); tuskan tunne (4/33, 12,1 %, p = 0,031*); väsyneisyyden, uupumuksen tunne (4/33, 12,1 %, p = 0,000***); onneton, surkea olo (3/33, 9,1 %, p = 0,001***); suru, surullisuus (3/33, 9,1 %, p = 0,036*); | Ei eroja |

³⁰⁴ Masentuneisuus liittyi vahvaan itsetuntoon tapauksessa, jossa iloinen ja itsetunnonaan vahvaksi itseään kuvaileva kirjoittaja joutui yllättäen jätetyksi suhteessaan ja masentui. Hän kuitenkin selvisi masentuneisuudestaan mielenterveystoimiston avulla.

LIITETAULUKKO 3 (jatkuu)

| PERSOONA- TEKIJÄT/ TUTKIMUS- MUUTTU- JAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁰ | Muut persoona- tekijät (korre- laatio) ³⁰¹ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰² | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaali- suus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|--|--------|----------------|----------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | <p>elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne (2/33, 6,1 %, p = 0,010**); itseviha (2/33, 6,1 %, p = 0,003**); avuttomuus (1/33, 3,0 %, p = 0,001***); merkityksettömyyden tunne (2/33, 6,1 %, p = 0,003**); levottomuuden tunne (1/33, 3,0 %, p = 0,001***); lohduttomuuden tunne (1/33, 6,1 %, p = 0,001***); rikkinäisyyden tunne (1/33, 6,1 %, p = 0,001***); sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko (1/33, 6,1 %, p = 0,034*); syrjäytyneisyyden tunne (1/33, 6,1 %, p = 0,034*); tunteiden katoaminen (1/33, 6,1 %, p = 0,001***)</p> | |

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 3 (jatkuu)

| PERSOONA- TEKIJÄT/ TUTKIMUS- MUUTTU- JAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁰ | Muut persoona- tekijät (korre- laatio) ³⁰¹ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰² | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaali- suus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|--|-------------|----------------|----------------|---|---|---|---|--|
| Ujous | 25/6,4 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | KR (23/28, 82,1 %, p = 0,017*); TI (5/28, 17,9 %, p = 0,026*) | Epätoivon, toivottomuuden tunne (4/25, 16,0 %, p = 0,001***); elämän hukkaan menemisen tunne (2/25, 8,0, p = 0,000***); iloisuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); lohduttomuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); syrjäytyneisyyden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,011**); tulevaisuuden pelko (1/25, 4,0 %, p = 0,011**), tunteiden katoaminen (1/25, 4,0 %, p = 0,000***). | Ei eroja |
| Vahva itsetunto | 1/0,3% | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Masentuneisuus (r = 0,167**) ³⁰⁵ | Ei korreloi | Kyynisyyden tunne (1/1, 100,0, p = 0,000***) | Ei eroja |

³⁰⁵ Masentuneisuus liittyi vahvaan itsetuntoon tapauksessa, jossa iloinen ja itsetunnonaan vahvaksi itseään kuvaileva kirjoittaja joutui yllättäen jätetyksi suhteessaan ja masentui. Hän kuitenkin selvisi masentuneisuudestaan mielenterveystoimiston avulla.

LIITETAULUKKO 3 (jatkuu)

| PERSOONA- TEKIJÄT/ TUTKIMUS- MUUTTU- JAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁰ | Muut persoona- tekijät (korre- laatio) ³⁰¹ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰² | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaali- suus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|--|---------|----------------|----------------|---|--|---|--|--|
| Viha, vihamielisyys | 9/2,3 % | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei hyväk- sy itseään ($r = 0,154^{**}$); ma- sentunei- suus ($r =$ $0,138^{**}$) | Ei korreloi | Pahan olon, mielen tunne (2/9, 22,2 %, $p = 0,000^{***}$); itseinho (1/9, 11,1 %, $p = 0,002^{**}$); kostonhimo (1/9, 11,1 %, $p = 0,000^{***}$) | Ei eroja |

Liitetaulukko 4. luvussa 6.2.1.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijät liittyen persoonapiirteisiin ja muuttujien jakautuminen³⁰⁶

| YMPÄRISTÖ- JA TILANNETEKIJÄT/PERSOONA- PIIRTEET | Huono itsetunto | Luottamuk- sen puute | Masentunei- suus | Ujous | Viha | Yksinäisyyden imensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|
| Joku tai jotkut halveksivat | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/2, 50,0 %, p = 0,011* | Ei korreloi | Ei eroja |
| Koulukiusatuksi joutuminen | 9/30, 30,0 %, p = 0,000*** | 4/30, 13,3 %, p = 0,012* | 6/30, 20,0 %, p = 0,017* | Ei korreloi | 3/30, 10,0 %, p = 0,003** | Ei eroja |
| Puolison liika alkoholinkäyttö | Ei korreloi | Ei korreloi | 2/4, 50,0 %, p = 0,003** | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei eroja |
| Seksuaalisen ahdistelun tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | YT: (7/324, 2,2 %, p = 0,003**) |
| Ulkonäköä haukutaan | Ei korreloi | 1/4, 25,0 %, p = 0,041* | 2/4, 50,0 %, p = 0,003** | Ei korreloi | 1/4, 25,0 %, p = 0,002** | Ei eroja |
| Vanhempien liika alkoholinkäyttö | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | MT: (11/324, 3,4 %); YT: (3/392, 0,8 %), p = 0,011** |
| Ystävät ovat hylänneet | 2/5, 40,0 %, p = 0,003** | 2/8, 25,0 %, p = 0,004** | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei eroja |

³⁰⁶ Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi yksinäisyyteen vaikuttava tilanne- ja ympäristötekijä.

Liitetaulukko 5. luvussa 6.2.2 Yksinäisyyteen liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät ja muuttujien jakautuminen (N =392)

| ASENNE- JA MOTIVAA-TIOTEKIJÄT/ TUTKIMUS-MUUTTUJAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁷ | Muut asenne- ja motivaatio- tekijät (korrelaatio) ³⁰⁸ | Yksinäisyy- den kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰⁹ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|---|--------|----------------|----------------|---|--|--|--|--|
| Ei etsimällä etsi kumppania | 13/3,2 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Halu sitoutua mahdol- liseen kumppaniin ($r = 0,175^{**}$); halu kumppanin löytämi- seen ($r = 0,106^*$) ja halu olla yksin, yksinkin viihtyminen ($r = 0,106^*$) | NO: (2/13, 15,4 %, $p =$ 0,001***); EK: (3/13, 23,1 %, $p =$ 0,002**) | Kyynisyys (1/13, 7,7 %, $p =$ 0,015*); onnellisuus (1/13, 7,7 %, $p = 0,000^{***}$) | Ei eroja |
| Ei ole kiirettä sitoutua | 3/0,8 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei eroja |
| Ei pysty tai halua olla yksin | 5/1,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Haluaa kumppaninsa takaisin ($r = 0,112^*$); turvan turvallisuuden hakeminen ($r = 0,118^*$) | | Tuskan tunne (2/5, 40,0 %, $p =$ 0,000***); tyhjyyden tunne (2/5, 40,0 %, $p =$ 0,000***); elämään kyllästymisen tunteeseen (1/5, 20,0 %, $p = 0,000^{***}$); epätoivon, toivottomuuden tunne (1/5, 20,0 %, $p =$ 0,046*); lohduuttomuuden tunne (1/5, 20,0 %, $p = 0,000$ ***); onneton, surkea olo (1/5, 20,0 %, $p = 0,002^{**}$); | Ei eroja |

³⁰⁷ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys

³⁰⁸ Pearsonin korrelaatio, sig. 2-tailed.

³⁰⁹ TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen yksinäisyys.

LIITETAULUKKO 5 (jatkuu)

| ASENNE- JA MOTIVAA-TIOTEKIJÄT/TUTKIMUS-MUUTTUJAT | Kpl/% | Suku-puoli | Ikä-luokka | Yksinäi-syyden tyyppi ³⁰⁷ | Muut asenne- ja motivaatio-tekijät (korrelaatio) ³⁰⁸ | Yksinäisyy-den kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰⁹ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaa-lisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|----------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | pelon tunne (1/5, 20,0 %, p = 0,013*); suru (1/5, 20,0 %, p = 0,027*); tunteiden katoa-minen (1/5, 20,0 %, p = 0,000***); ulkopuolisuuden tunne (1/5, 20,0 %, p = 0,002**) | |
| Etsii, itseään, luo tai ylläpitää identiteettiään | 3/0,8 | Ei eroja | Ei eroja | EK: (2/3, 66,7 %, p = 0,000***) | Tuen hakeminen (r = 0,282**); turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen (r = 0,162**); halu löytää kuuntelija, ymmärtäjä (r = 0,116*) | TI: (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) | Hurmoksen tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,000***); hyvänolon tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,000***); päämäärättömyyden tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,000***); todellisuudesta irtaantumisen tunne (1/3, 33,3 %, p = 0,000***) | MT: (19/324, 5,9 %); YT: (3/392, 0,8 %), p = 0,000***. |
| Haluaa kumppanin | 135/65,6 | (M: 56/97, 57,7 %; N: 60/194, 30,9 %, p = 0,000**) | 15-19-vuotiaista (11/66, 31,8 %); 20-24-vuotiaista (28/85); 25-30-vuotiaista (26/43, 56,5 %), (p = 0,013*) | EM: (132/135, 97,8 %, p = 0,000***), EK: 2/135, 1,5 %, p = 0,025*) | Halu sitoutua kumppaniin (r = 0,199**); sen pohdiminen omaako liian korkeat vaatimukset kumppanin oletetun suhteen (r = 0,146**); se, että ei etsimällä etsi kumppania (r = 0,106*) | KR: (47/66, 71,2 %, p = 0,009**) | Hylätyksi tulemisen tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,004**); epätoivon, toivottomuuden tunne (9/135, 6,7 %, p = 0,017*); turhautuneisuuden tunne (2/135, 1,5 %, p = 0,050*) | MT: (150/324, 46,3 %); YT: (135/392, 34,4 %), p = 0,001***. |

LIITETAULUKKO 5 (jatkuu)

| ASENNE- JA MOTIVAA-TIOTEKIJÄT/ TUTKIMUS-MUUTTUJAT | Kpl/% | Suku-puoli | Ikä-luokka | Yksinäi-syyden tyyppi ³⁰⁷ | Muut asenne- ja motivaatio-tekijät (korrelaatio) ³⁰⁸ | Yksinäisyy-den kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰⁹ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaa-lisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|--------|------------|------------|--|---|--|---|--|
| Haluaa kumppaninsa takaisin | 12/3,1 | Ei eroja | Ei eroja | EM: (11/12, 91,7 %, p = 0,012*) | Tuen hakeminen (r = 0,129*) ³¹⁰ ; ja se, että ei pysty olemaan yksin (r = 112*) | | Kaipausta (2/12, 16,7 %, p = 0,002**); katumus (1/12, 8,3 %, p = 0,000***) | YT: (12/392, 3,1 %); MT (1/324, 0,3 %), p = 0,006** |
| Haluaa sitoutua kumppaniin | 8/2,0 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei eroja |
| Haluaa kuuntelijan, ymmärtäjän | 19/4,8 | Ei eroja | Ei eroja | SO: (14/19, 73,7 %, p = 0,000***), EM: (5/19, 26,3 %, p = 0,007**) | Halu löytää ystäviä (r = 0,265**); se, että etsii itseään tai luo ja ylläpitää identiteettiään (r = 0,116*) | | Paha olo, mieli (2/19, 10,5 %, p = 0,001***); alemmuuden tunne (1/19, 5,3 %, p = 0,021*); mustasukkaisuus ³¹¹ (1/19, 5,3 %, p = 0,000***); sekoamisen pelko (1/19, 5,3 %, p = 0,003**); syrjäytyneisyyden tunne (1/19, 5,3 %, p = 0,003**) | Ei eroja |
| Haluaa hellyyttä, läheisyyttä | 9/2,3 | Ei eroja | Ei eroja | FY: (5/9, 55,6 %, p = 0,000***) | Seksin puute tai laaduttomuus (r = 0,182**); turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen (r = 0,180) | Ei korreloi | Kateellisuus (1/9, 11,1 %, p = 0,000***); turvattomuuden tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,002**) | MT: (18/324, 5,6 %); YT: (9/392, 2,3 %), p = 0,023* |

³¹⁰ Merkitsevyystasolla p = 0.05, Pearson correlation, sig 2-tailed.

³¹¹ Mustasukkaisuus liittyy tässä tilanteeseen, jossa kirjoittaja on aloittanut seurustelun ja on mustasukkainen ystävilleen, koska kokee, että suhteet ystäviin ovat kylmenneet, he viettävät aikaa vain keskenään, eikä heillä ei ole enää aikaa tai halua kuunnella seurustelevaa ystävänsä.

LIITETAULUKKO 5 (jatkuu)

| ASENNE- JA MOTIVAA-TIOTEKIJÄT/ TUTKIMUS-MUUTTUJAT | Kpl/% | Suku-puoli | Ikä-luokka | Yksinäi-syyden tyyppi ³⁰⁷ | Muut asenne- ja motivaatio-tekijät (korrelaatio) ³⁰⁸ | Yksinäisyy-den kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰⁹ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaa-lisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|--------|--|------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| Haluaa olla yksin | 5/1,3 | Ei eroja | Ei eroja | NO: (3/5, 60,0 %, p = 0,000***) | Ei halua perhettä (r = 0,311**); ei ole kiirettä sitoutua (r = 251**); ei etsimällä etsi kumppania (r = 0,106*) | Ei korreloi | Onnellisuus (1/5, 20,0 %, p = 0,000***); ulkopuoli-suuden tunne (1/5, 20,0 %, p = 0,002**) | Ei korreloi |
| Haluaa ystäviä | 10/2,6 | N: (10/1 94, 5,2 %, p = 0,023*) ³¹² | Ei eroja | SO: (10/10, 100,0 %, p = 0,000***) | Halu löytää kuuntelija (r = 0,265**) | TI: (7/9, 77,8 %, p = 0,023*) | Ulkopuolisuuden tunne (2/10, 20,0 %, p = 0,000***); alemmuuden tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,001***); elämään kyllästymisen tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,013*); hylätyksi tulemisen tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,013*); hyväksikäytetyksi tulemisen tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,001***) ³¹³ ; itseinho (1/10, 10,0 %, p = 0,004**); syrjäytyneisyyden tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,000***); väsyneisyyden, uupumuk-sen tunne (1/10, 10,0 %, p = 0,027*) | Ei korreloi |
| Haluaisi olla vertaistensa | 6/1,5 | Ei eroja | Ei eroja | SO: (5/6, 83,3 %, p = 0,000***) | Hyväksytyksi tulemisen tarve | Ei korreloi | Kostonhimo (1/6, 16,7 %, p = 0,000***); levottomuuden | Ei korreloi |

³¹² Naiset ilmaisevat halunsa saada ystäviä, miehistä ei kukaan.

³¹³ Hyväksikäytetyksi tuleminen liittyi tapaukseen, jossa kirjoittaja koki, että ystävät vain käyttivät hyväkseen häntä. Kirjoittaja kaipaisi luotettavia ystäviä (1336) 22052004).

LIITETAULUKKO 5 (jatkuu)

| ASENNE- JA MOTIVAA-TIOTEKIJÄT/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/% | Suku- puoli | Ikä- luokka | Yksinäi- syyden tyyppi ³⁰⁷ | Muut asenne- ja motivaatio- tekijät (korrelaatio) ³⁰⁸ | Yksinäisyy- den kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰⁹ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaa- lisuus: monen tyypin (MT)/ yhden tyypin yksinäisyys (YT) |
|--|-------|----------------|----------------|---|--|--|--|--|
| kanssa | | | | p = 0,007**) | (r = 0,120*) | | tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***); merkityksettömyyden tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***); tylsistymisen tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***) | |
| Hyväksytyksi tulemisen tarve | 9/2,3 | Ei eroja | Ei eroja | FY: (1/9, 11,1 %, p = 0,052) ³¹⁴ | Halu olla vertaisten kanssa (r = 0,120*) | Ei korreloi | Alemmuuden tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,000***); epävarmuuden tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,002**); erilaisuuden tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,000***); itseinho (1/9, 11,1 %, p = 0,002**); onneton, surkea olo (1/9, 11,1 %, p = 0,033*); Pahan olon, mielen tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,018*); yhteiskuntaan tai yhteisöön kelpaamattomuuden tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,000***) | MT: (21/324, 6,5 %); YT (9/392, 2,3 %), p = 0,005** |
| Liian korkeat vaatimukset (omasta mielestään) | 7/1,8 | Ei eroja | Ei eroja | EM: (7/7, 100,0 %, p = 0,019*) | Halu saada kumppani (r = 0,146**) | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Seksin puute tai laaduttomuus | 3/0,8 | Ei eroja | Ei eroja | FY: (3/3, 100,0 %, p = 0,000***) | Halu hellyyteen, läheisyyteen (r = 0,182**) | Ei korreloi | | |

³¹⁴ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 5 (jatkuu)

| ASENNE- JA MOTIVAA-TIOTEKIJÄT/TUTKIMUS-MUUTTUJAT | Kpl/% | Sukupuoli | Ikä-luokka | Yksinäisyyden tyyppi ³⁰⁷ | Muut asenne- ja motivaatio-tekijät (korrelaatio) ³⁰⁸ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³⁰⁹ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|--|--------|-----------|------------|-------------------------------------|--|---|---|---|
| Turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen | 11/2,8 | Ei eroja | Ei eroja | EK: (2/11, 18,2 %, p = 0,037* | Haluaa hellyyttä, läheisyyttä (r = 0,180**); luo, ylläpitää identiteettiään (r = 0,162**); ei pysty olemaan yksin (r = 0,118*) | Ei korreloi | Alemmuuden tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,001***); elämän hukkaan menemisen tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,007**); itseinho (1/11, 9,1 %, p = 0,007**); järkytyksen (1/11, 9,1 %, p = 0,000***); paha olo, mieli (1/11, 9,1 %, p = 0,038*); turvattomuuden tunne (1/9, 11,1 %, p = 0,007**) | |
| Tuen hakeminen | 4/1,0 | Ei eroja | Ei eroja | | Turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen (r = 0,290**); itsensä etsiminen, identiteetin ylläpito (r = 0,282**); haluaa kumppaninsa takaisin (r = 0,129*) | Ei korreloi | Elämän hukkaan menemisen tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) | |

Liitetaulukko 6. luvussa 6.2.2.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöihin liittyvät asenne- ja motivaatiotekijät ja muuttujien jakautuminen (N =392)³¹⁵

| YMPÄRISTÖ- JA TILANNETEKIJÄT/ ASENNE- JA MOTIVAATIOTEKIJÄT | Ei halua perhettä | Halu olla yksin | Haluaa uuden kumppanin | Halu saada kuuntelija, ymmärtäjä | Halu saada uusia ystäviä | Hyväksytyksi tulemisen tarve | Turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen |
|---|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|---|
| Ero. Kumppani on jättänyt | Ei korreloi | 2/31, 6,5 %, p = 0,007** | 17/31, 54,8 %, p = 0,013* | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Muilla on ennakko- luuloja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/1, 100,0 %, p = 0,000*** | Ei korreloi |
| Seksuaalisen ahdistelun tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Ulkonäköä haukutaan | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei Korreloi | 1/4, 25,0 %, p = 0,002** | 1/4, 25,0 %, p = 0,007** |
| Vanhempien antama huono malli | 1/8, 12,5 %, p = 0,000*** | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Vanhempien liika alkoholinkäyttö | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/3, 33,3 %, p = 0,021* | Ei korreloi | 1/3, 33,3 %, p = 0,000*** | Ei korreloi |
| Ystävät ovat hylänneet | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 3/5, 60,0 %, p = 0,000*** | 2/5, 40,0 %, p = 0,000*** | Ei korreloi | Ei korreloi |

³¹⁵ Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi yksinäisyyteen vaikuttava tilanne- ja ympäristötekijä.

LIITETAULUKKO 7

Liitetaulukko 7. luvussa 6.2.3 Yksinäisyys toimintatapana. Yksinäisyyteen liittyvät käyttäytymistekijät ja muuttujen jakautuminen (N =392)

348

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|------------|---|---|--|--|--|--|--|---|
| Aloitekyvyttömyys | 19/ 4,8 | M: 12/97, 12,4 %; N: 3/194, 1,5 %, p = 0,000***) | 15–19: (3/131, 2,3 %); 20–24: (13/159, 8,2 %); 25–30: (1/79, 1,3 %), p = 0,016* | Ei korreloi | Ujous (6/19, 31,6 %, p = 0,000***) | Ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,219**); jännittäminen (r = 0,219**); hiljaisuus, vähäpuheisuus (0,170**); seuralisuus, sosiaalisuus (0,165**); se, että ei pysty olemaan oma itsensä (r = 0,151**); se, että ei osaa olla ihmisten kanssa (r = 0,151**) | Ei korreloi | Pelon tunne (2/19, 10,5 %, p = 0,024*) | Ei eroja |
| Arkuuden tunne | 11/ 2,8 | M: (5/97, 5,2 %); N: (1/194, 0,5 %), p = 0,007** | 20–24: (6/159, 3,8 %); 25–30 (4/ 5,1 %), p = 0,050* | SO: (10/11, 90,9 %, p = 0,000***), EM: (1/11, 9,1 %, p = 0,001***) | Huono itsetunto (4/11, 36,4 %, p = 0,000***); masentuneisuus (4/11, 36,4 %, p = 0,001***); ujous (4/11, 36,4 %, p = 0,000***) | Sulkeutuneisuus (r = 0,256**); se, että ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,194**); kiltteys (r = 0,194**); se, että on hylännyt ystävänsä (r = 0,162**); eristäytyminen, syrjäinvetäytyminen (r = 0,106*); ja paniikkihäiriöt (r = 0,105*) | Ei korreloi | Ahdistuneisuuden tunne (2/11, 18,2 %, p = 0,017*); epävarmuus (2/11, 18,2 %, p = 0,000***); rikkinäisyyden tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,000***) | Ei eroja |

³¹⁶ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys

³¹⁷ Pearsonin korrelaatio, sig. 2-tailed.

³¹⁸ TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen yksinäisyys.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | p = 0,000 ***); se, ettei hyväksy itseään (1/11, 9,1 %, p = 0,007**) | | | | |
| Ei osaa hankkia ystäviä | 8/2,0 | Ei korreloi | Ei korreloi | SO: (8/8, 100,0 %, p = 0,000***) | Ujous (3/8, 37,5 %, p = 0,000***) | Aloitekyvyttömyys (r = 0,219 **); hiljaisuus, vähäpuheisuus (r = 0,219**); arkuus (r = 0,194**); se, että on hylännyt ystävänsä (r = 0,194 **); ei osaa uskoutua (r = 0,144**); paniikkihäiriöt (r = 0,129*); seuralisuus, sosiaalisuus (r = 0,129*); jännittäminen (r = 0,107*); ja kiltteys (r = 0,107*) | Ei korreloi | Onneton, surkea olo (1/8, 12,5 %, p = 0,021*); väsyneisyyden, uupumuksen tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,011*) | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|--|-----------|-------------|---|--------------------------------------|-----------------------|---|--|--|---|
| Ei osaa tai saa uskoutua | 3/1,3 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan ($r = 0,438^{**}$); seurallisuus, sosiaalisuus ($r = 0,171^{**}$) ³¹⁹ ; se, että ei osaa hankkia ystäviä ($r = 0,144^{**}$) | Ei korreloi | Kaipausta (1/5, 20,0 %, $p = 0,013^{*}$); suru, surullisuus (1/5, 20,0 %, $p = 0,027^{*}$) | MT: (14/324, 4,3 %); YT: (5/392, 1,3 %), $p = 0,012^{*}$ |
| Ei osaa olla ihmisten kanssa | 2/0,5 | Ei korreloi | Ei korreloi | SO: (2/2, 100,0 %, $p = 0,041^{*}$) | | Ei osaa hankkia ystäviä ($r = 0,496^{**}$); hiljaisuus, vähäpuheisuus ($r = 0,317^{**}$); jännittäminen ($r = 0,243^{**}$); aloittekyvyttömyys ($r = 0,151^{**}$) | Ei korreloi | Epätoivo (1/2, 50,0 %, $p = 0,000^{***}$) | Ei eroja |
| Ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista | 5/1,3 | Ei korreloi | 15-19: (4/131, 3,1 %, $p = 0,025^{*}$) | EM: (5/5, 100,0 %, $p = 0,048^{*}$) | Ei korreloi | Karkottava käytös ($r = 0,441^{**}$); tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan ($r = 0,323^{**}$); etäisyys, se että ei kykene päästämään ketään henkisesti lähelleen ($r = 0,277^{**}$); ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen ($r = 0,215^{**}$); itsenäisyys ($r = 0,123^{*}$) | Ei korreloi | Kyynisyys (1/5, 20,0 %, $p = 0,000^{***}$); merkityksettömyyden tunne, mikään ei tunnu milään (1/5, 20,0 %, $p = 0,000^{***}$) | Ei eroja |
| Ei kykene päästämään | 4/1,0 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei hyväksy itseään | Karkottava käyttäytyminen ($r = 0,441^{**}$); tunteiden | Ei korreloi | Epävarmuus (1/4, 25,0 %, | Ei eroja |

³¹⁹ "Seurallinen" kirjoittaja kertoo olevansa huumorintajuinen ja puhelias, mutta on ollut koulukiusattu eikä siksi vielä osaa täysin avautua, uskoutua muille (703) 21012000.

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|-------------|--|---|---|--|---|---|
| fyysisesti lähelle | | | | | (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); viha, vihamielisyys tai raivo (1/4, 25,0 %, p = 0,002**) | piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan (r = 0,323**); etäisyys, se, että ei päästä ketään henkisesti lähelleen (r = 0,277**); ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista (r = 0,215**); itsenäisyys (r = 0,123*) | | p = 0,000***) | |
| Ei pysty olemaan oma itsensä | 2/0,5 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ujous (1/2, 50,0 %, p = 0,011*) | Liika alkoholinkäyttö (r = 0,497**); aloitekyvyttömyys (r = 0,151**); ja hiljaisuus, vähäpuheisuus (r = 0,151**) | Ei korreloi | Elämään kyllästymisen tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,000***); epätoivon tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) | MT: (19/324, 5,9 %); YT: (2/392, 0,5 %), p = 0,000*** |
| Ei tiedä missä voisi tutustua uusiin ihmisiin | 8/2,0 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Tylsistymisen, tympääntymisen tunne (1/8, 12,5, p = 0,001***) | Ei eroja |
| Eristäytymisen, syrjäänvetäytymisen | 19/4,8 | Ei korreloi | Ei korreloi | SO: (15/19, 78,9 %, p = 0,000***); EM: (3/19, 15,8 %, p = 0,000) | Huono itsetunto (6/19, 31,6 %, p = 0,000***); masentuneisuus (4/19, 21,1 %, | Yksinoleminen (r = 0,327**); paniikkihäiriöt (r = 0,262**); itkuisuus (r = 0,158**); pahalla päällä oleminen (r = 0,151**); se, että on hylännyt ystävänsä (r = 0,116*); arkuus (r = 0,106*) | Ei korreloi | Ahdistuneisuus (3/19, 15,8 %, p = 0,036*); syrjäytyneisyyden tunne (2/19, 10,5 %, p = 0,000***); sekä alem- | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | p = 0,042*); ujous (4/19, 21,1 %, p = 0,007**); vihan, vihamielisyyden tai raivon tunne (2/19, 10,5 %, p = 0,014*) | | | muuden tunne (1/19, 5,3 %, p = 0,021*) | |
| Etäisyys | 12/3,1 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei hyväksy itseään (2/12, 16,7 %, p = 0,000***) ja viha, vihamielisyys tai raivo (2/12, 16,7 %, p = 0,001***) | Ei pysty sitoutumaan (r = 0,376**); ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen (r = 0,277**); varuillaan oleminen (r = 0,277**); karkottaminen (r = 0,244**); pahalla päällä oleminen (r = 0,195**); tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan (r = 0,171**); itsenäisyys (r = 0,132**) yksinoleminen (r = 0,119*); sulkeutuneisuus (r = 0,112*) | Ei korreloi | Läheisyyden pelko (1/12, 8,3 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Itkuisuus | 30/7,7 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Huono itsetunto (7/30, 23,3 %, p = | Eristäytyminen, syrjäanvetäytyminen (r = 0,158**); pahalla päällä oleminen (r = 0,114*) | Ei korreloi | tuskan tunne (8/30, 26,7 %, p = 0,000***) ikävä (4/30, 13,3 | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | 0,000***): vihan, vihamielisyyden tai rai-von tunne (3/30, 10,0 %, p = 0,003**) | | | %, p = 0,000***); suru, surullisuus (4/30, 13,3 %, p = 0,001***); kaipaus (3/30, 10,0 %, p = 0,007**); voimattomuuden tunne (2/30, 6,7 %, p = 0,000***); apaattisuus (1/30, 3,3 %, p = 0,024*); epäonnistumisen tunne (1/30, 3,3 %, p = 0,024*); häpeä (1/30, 3,3 %, p = 0,024*); katumus (1/30, 3,3 %, p = 0,001***); sekä syrjäytyneisyyden tunne (1/30, 3,3 %, p = 0,024*). | |
| Itsenäisyys | 13/3,3 | Ei korreloi | Ei korreloi | NO: (3/13, 23,1, p = 0,000***) | Ei korreloi | Ei pysty sitoutumaan (r = 0,360**); ei tiedä missä voisi tutustua ihmisiin (r = 0,175**); etäisyys, ei | Ei korreloi | Hurmos (1/13, 7,7 %, p = 0,000***); hyvänolon tunne | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | | | | päästä ketään henkisesti lähelleen ($r = 0,132^{**}$); ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen ($r = 0,123^*$); yksinolemisen paljous ($r = 0,112^*$) | | (1/13, 7,7 %, $p = 0,000^{***}$); kyynisyys (1/13, 7,7 %, $p = 0,015^*$); onnellisuus (1/13, 7,7 %, $p = 0,000^{***}$); päämäärättömyyden tunne (1/13, 7,7 %, $p = 0,000^{***}$); todellisuudesta irtaantumisen tunne (1/13, 7,7 %, $p = 0,000^{***}$) | |
| Jännittämisen, jännittyneisyys | 8/2,0 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Huono itsetunto (3/8, 37,5 %, $p = 0,000^{***}$); masentuneisuuteen (3/8, 37,5 %, $p = 0,003^{**}$); ujous (2/8, 25,0 %, $p = 0,029^*$) | Hiljaisuus, vähäpuheisuus ($r = 0,303^*$); aloitekyvyttömyys ($r = 0,219^{**}$); se, että ei osaa olla ihmisten kanssa ($r = 0,243^{**}$); ja se, että ei osaa hankkia ystäviä ($r = 0,107^*$) | Ei korreloi | Pelon tunne (3/8, 37,5 %, $p = 0,000^{***}$); ahdistuneisuus (2/8, 25,0 %, $p = 0,003^{**}$); epätoivo (2/8, 25,0 %, $p = 0,000^{***}$); elämän kyllästyminen tunne (1/8, 12,5 %, $p = 0,004^{**}$); | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | | | | | | lohduttomuus (1/8, 12,5 %, p = 0,000***); onneton, surkea olo (1/8, 12,5 %, p = 0,021*); rikkinäisyyden tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,000***); tunteiden katoaminen (1/8, 12,5 %, p = 0,000***); ulkopuolisuuden tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,021*) | |
| Karkottaminen | 5/1,3 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen (r = 0,441**); etäisyys (henkinen) (r = 0,244**); varuillaan oleminen (r = 0,215**) tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan (r = 0,134**) | Ei korreloi | Läheisyyden pelko (1/5, 20,0 %, p = 0,000***); paha olo, mieli (1/5, 20,0 %, p = 0,001***); sekoamisen pelko (1/5, 20,0 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Kiltteys | 8/2,0 | Ei korreloi | 15–19 (2/131,1,5 %); 20–24: (0/159, 0 | Ei korreloi | Ei korreloi | Läheisriippuvuus (r = 0,350**); arkuus (r = 0,194**); sulkeutuneisuus (r = 0,144**); | Ei korreloi | Alemmuuden tunne (1/8, 12,5 %, p = 0,000***); epävarmuus | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|---|---|---|---|--|--|---|
| | | |); 25–30: (8/79, 10,1 %), p = 0,000***) | | | hiljaisuus, vähäpuheisuus (r = 0,135**); paniikkihäiriöt (r = 0,129*); se, että ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,107*); se, että ei tiedä missä voisi tutustua ihmisiin (r = 0,107*) | | (1/8, 12,5 %, p = 0,001***); onneton, surkea olo (1/8, 12,5 %, p = 0,021*); turhautuneisuus (1/8, 12,5 %, p = 0,000***) | |
| Liika alkoholinkäyttö | 2/0,5 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei pysty olemaan oma itsensä (r = 0,497**); paniikkihäiriöt (r = 0,283**) | Ei korreloi | Elämään kyllästymisen tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,000***); itseinho (1/2, 50,0 %, p = 0,000***). | Ei eroja |
| On hiljainen vähäpuheinen | 19/4,8 | | | SO: (10/19, 52,9 %, p = 0,053) ³²⁰ | Ujous (6/19, 31,6 %, p = 0,000***); huono itsetunto (5/19, 26,3 %, p = 0,000***) ja | Ei osaa olla ihmisten kanssa (r = 0,317**) ³²¹ ; jännittäminen (r = 0,303**); ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,219**); aloitekyvyttömyys (r = 0,170**); ei pysty olemaan oma itsensä (r = 0,151**); kiltteys (r = 0,135**) ja arkuus (r = 0,106*) ³²² | | Epätoivo (3/19, 15,8 %, p = 0,003**); väsymyksen, uupumuksen tunne (2/19, 10,5 %, p = 0,001***); iloisuus ³²³ (1/19, 5,3 %, p = 0,000 | Ei eroja |

³²⁰ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

³²¹ Merkitsevyytasolla p = 0,01, Pearson correlation, sig. 2-tailed.

³²² Merkitsevyytasolla p = 0,05, Pearson correlation, sig. 2-tailed.

³²³ Vaikka on hiljainen ja ujo, voi silti olla iloinen. Tämä auttoi erästä kirjoittajaa kumppanin löytämisessä (785) 23052000.

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-------------|-------------|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | masentuneisuus (4/19, 21,1 %, p = 0,042*) | | | ***); läheisyyden pelko (1/19, 5,3 %, p = 0,000***); rikkinäisyyden tunne (1/19, 5,3 %, p = 0,000***); ja tulevaisuuden pelko (1/19, 5,3 %, p = 0,003**) | |
| On hylännyt ystävänsä | 3/0,8 | Ei korreloi | Ei korreloi | SO: (3/3, 100,0 %, p = 0,012*) | | Ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,194**); arkuus (r = 0,162**); ja eristäytymisen, syrjäänvetäytyminen (r = 0,116*) | Ei korreloi | | Ei eroja |
| Pahalla päällä oleminen | 2/0,5 | Ei korreloi | Ei korreloi | FY: (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) | Viha, vihamielisyys tai raivo (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) | Etäisyyden pitäminen; ei kykene päästämään ketään henkisesti lähelleen (r = 0,195**); yksinoleminen (r = 0,172**); eristäytyminen, syrjäänvetäytyneisyys / (r = 0,151**); itkuisuus (r = 0,114*) | Ei korreloi | Paha olo, mieli (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Paniikkihäiriöt | 6/1,5 | | | SO: (6/6, 100,0 %, p = 0,000***) | Masentuneisuus (2/6, 33,3 %, p = 0,027*); viha, vihamielisyys tai raivo | Eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (r = 0,262**); ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,129*); arkuus (r = 0,105*) | | Tuskan tunne (3/6, 50,0 %, p = 0,000***); itseinho (1/6, 16,7 %, p = 0,000***); onneton, surkea olo | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-----------------------------|-------------|-------------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | | (1/6, 16,7 %, p = 0,018*) | | | (1/6, 16,7 %, p = 0,006**); pelon tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,027*) | |
| Seurallisuus, sosiaalisuus | 6/1,5 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei tiedä missä voisi tutustua muihin ihmisiin (r = 0,276**); ei osaa tai saa uskoutua, avautua (r = 0,171**); aloitekyvyttömyys (r = 0,165**); ja se, että ei osaa hankkia ystäviä (r = 0,129*) | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei eroja |
| Sulkeutuneisuus | 5/1,3 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Huonoitsetunto (2/5, 40,0 %, p = 0,003**); ujous (2/5, 40,0 %, p = 0,002**) | Arkuus (r = 0,256**); yksinoleminen (r = 0,214**); kiltteys (r = 0,144**); itkuisuus (r = 0,138**); tunteiden piilottaminen, vaikeus näyttää tunteitaan (r = 0,134**) ja etäisyys (r = 0,112*) | Ei korreloi | Ahdistuneisuus (2/5, 40,0 %, p = 0,000***); epävarmuus (1/5, 20,0 %, p = 0,000 ***); onneton, surkea olo (1/5, 20,0 %, p = 0,002 **) | Ei eroja |
| Tunteiden piilottaminen | 9/2,3 % | N: (7/194, 3,6 %); M: 0/97, | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei osaa uskoutua tai avautua (r = 0,438**); ei kykene päästämään ketään fyysisesti lähelleen (r = 0,323**); ei | Ei korreloi | Suru, surullisuus (2/9, 22,2 %, p = 0,001***) | Ei eroja |

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|---|-------------|--|--|--|--|---|---|
| | | 0 %), p = 0,058) ³²⁴ . | | | | päästä ketään henkisesti lähelleen (r = 0,171**); ei pysty sitoutumaan (r = 0,134**); karkottaminen (r = 0,134**); sulkeutuneisuus (r = 0,134**) | | | |
| Varuillaan oleminen | 4/1,0 | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Etäisyys (r = 0,277**) ja karkottava käytös (r = 0,215**) | Ei korreloi | Hylätyksi tulemisen tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); läheisyyden pelko (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); pelon tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,004**); ulkopuolisuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) | Ei eroja |
| Yksinoleminen | 15/3,8 | Ei korreloi | Ei korreloi | SO: (11/15, 73,3 %, p = 0,001***); EM: (3/15, 20,0 | Huono itsetunto (3/15, 20,0 %, p = 0,034*); ujous (3/15, 20,0 %, | Eristäytyminen, syrjäänvetäytyneisyys (r = 0,327**); sulkeutuneisuus (0,214**); paniikkihäiriöt (r = 0,192**); pahalla päällä (0,172**); etäisyys (r = 0,119*); itsenäisiä | Ei korreloi | Ahdistuneisuus (3/15, 20,0 %, p = 0,001***); avuttomuuden tunne (1/15, 6,7 %, p = 0,000***); syrjäytyneisyys | Ei eroja |

³²⁴ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

LIITETAULUKKO 7 (jatkuu)

| KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³¹⁶ | Persoona- piirteet | Muut käyttäytymistekijät (korrelaatio) ³¹⁷ | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK) ³¹⁸ | Muut tunteet | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/ yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | %, p = 0,004**). | p = 0,028*); vihan, vihamielisyyden tai rai-von tunne (2/15, 13,3 %, p = 0,004**) | (r = 0,112*) | | en tunne (1/15, 6,7 %, p = 0,001***), tylsistymisen, tynnäntymisen tunne (1/15, 6,7 %, p = 0,027*) | |

LIITETAULUKKO 8

Liitetaulukko 8. (osa1) luvussa 6.2.3.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöihin liittyvät käyttäytymistekijät ja muuttujien jakautuminen³²⁵

| YMPÄRISTÖ- JA TILANNETEKIJÄT/ ASENNE- JA KÄYT- TÄYTYMISTEKIJÄT | Aloite- kyvyt- tö- myys | Ar- kuus | Ei osaa hank- kia ystävi ä | Ei osaa olla ih- misten kanssa | Ei osaa tai saa uskou- tua, avau- tua muille | Ei kykene näyttä- mään tunteitaan | Ei kykene päästämään ketään fyysi- sesti lähelle | Ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista | Ei tiedä missä tutustua ihmisiin | Eristäytymi- seen, syrjään- vetäytyminen |
|---|----------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|--|
| Asuu syrjässä | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Ero. Kumppani on jättänyt | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| On koulukiusattu | Ei korre- loi | 4/30, 13,3 , p = 0,000* ** | 2/30, 6,7%, p = 0,062 ³²⁶ | 1/30, 3,3 %, p = 0,024* | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 6/30, 20,0 %, p = 0,000*** |
| Muut halveksivat | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/2, 50,0 %, p = 0,003** | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Muuttaminen | 2/9, 22,2 %, p = 0,014* | Ei korre- loi | 1/9, 11,1 %, p = 0,052 ³²⁷ | Ei korreloi | 1/9, 11,1 %, p = 0,008** | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |

³²⁵ Taulukon luvut on otettu yhden tyypin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyypin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi yksinäisyyteen vaikuttava tilanne- ja ympäristötekijä.

³²⁶ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

³²⁷ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

LIITETAULUKKO 8 (jatkuu)

| YMPÄRISTÖ- JA TILANNETEKIJÄT/ ASENNE- JA KÄYT- TÄYTYMISTEKIJÄT | Aloite- kyvyt- tö- myys | Ar- kuus | Ei osaa hank- kia ystävi ä | Ei osaa olla ih- misten kanssa | Ei osaa tai saa uskou- tua, avau- tua muille | Ei kykene näyttä- mään tunteitaan | Ei kykene päästämään ketään fyysi- sesti lähelle | Ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista | Ei tiedä tutustua ihmisiin | Eristäytymi- seen, syrjään- vetäytyminen |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|--|---|---|----------------------------------|--|
| Perheväki-valta | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/1, 100,0 %, p = 0,000*** |
| Ulkonäköä haukutaan | Ei korre- loi | 1/4, 25,0 %, p = 0,007* * | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Vanhempien antama huono malli | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | 2/8, 25,0 %, p = 0,000*** | 1/8, 12,5 %, p = 0,001*** | 2/8, 25,0 %, p = 0,000*** | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Vanhempien liika alkoholinkäyttö | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/3, 33,3 %, p = 0,021* |
| Ystävät ovat hylänneet | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korre- loi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/5, 20,0 %, p = 0,004** | Ei korreloi |

LIITETAULUKKO 8 (jatkuu)

Liitetaulukko 8, (osa 2), luvussa 6.2.3.1 Yksinäisyyden ympäristö- ja tilanetekijöihin liittyvät käyttäytymistekijät ja muuttujien jakautuminen³²⁸

| YMPÄRISTÖ- JA TILANNE-TEKIJÄT/ASENNE- JA KÄYTTÄYTYMISTEKIJÄT | Etäisyys, ei kykene päästämään keuhkiaan henkisesti lähelleen | Hiljaisuus, vähäpuheisuus | Itkuisuus | Itsenäisyys | Jännittäminen, jännittyneisyys | Kiltteys | Liika alkoholin käyttö | Läheisriippuvuus | Paniikkihäiriöt | Seuralisuus | Sulkeutuneisuus | Varuillaan olo | Yksinolo |
|--|---|----------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|-----------------|---------------------------|--------------------------|
| Asuu syrjässä | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/3, 33,3 %, p = 0,007** |
| Ero. Kumppanin jättänyt | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 3/31, 9,7 %, p = 0,039* | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| On koulukiusattu | Ei korreloi | 6/30, 20,0 %, p = 0,000*** | 6/30, 20,0 %, p = 0,008** | Ei korreloi | 2/30, 6,7 %, p = 0,062 ³²⁹ | 2/30, 6,7 %, p = 0,062 ³³⁰ | 1/30, 3,3 %, p = 0,024* | 1/30, 3,3 %, p = 0,001*** | 2/30, 6,7 %, p = 0,017* | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Muut halveksivat | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/2, 50,0 %, p = 0,000*** | Ei korreloi |
| Muuttaminen | Ei korreloi | Ei korreloi | 2/9, 22,2 %, p = 0,014* | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/9, 11,1 %, p = 0,052 ³³¹ | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |

³²⁸ Taulukon luvut on otettu yhden tyyppin yksinäisten aineistosta (N = 392). Myös tarkemmat analyysit on tehty niin, että aineistona on vain yhden tyyppin yksinäiset. Lukuja tarkasteltaessa on huomioitava, että samalla kirjoittajalla voi olla yhtä aikaa enemmänkin kuin yksi yksinäisyyteen vaikuttava tilanne- ja ympäristötekijä.

³²⁹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

³³⁰ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

³³¹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

LIITETAULUKKO 8 (jatkuu)

| YMPÄRISTÖ- JA TILANNE- TEKIJÄT/ ASENNE- JA KÄYTTÄYTY- MISTEKIJÄT | Etäisyys, ei kykene päästä- mään ke- tään hen- kisesti lähelleen | Hiljai- suus, vähä- puhei- suus | Itkui- suus | Itsenäi- syys | Jännit- täminen, jännitty- neisyys | Kilt- teys | Liika alko- holin- käyttö | Läheis- riippu- vuus | Paniikki- häiriöt | Seural- lisuus | Sulkeu- tunei- suus | Varuil- laan olo | Yksin- olo |
|---|--|---|---------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------|------------------------|---|
| Perheväkivalta | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Ulkonäköä haukutaan | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Vanhempien antama huono malli | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 3/31, 9,7 %, p = 0,039* | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Vanhempien liika alkoholinkäytt ö | Ei korreloi | 6/30, 20,0 %, p = 0,000*** | 6/30, 20,0 %, p = 0,008** | Ei korreloi | 2/30, 6,7 %, p = 0,062 ³³² | 2/30, 6,7 %, p = 0,062 ³³³ | 1/30, 3,3 %, p = 0,024* | 1/30, 3,3 %, p = 0,001*** | 2/30, 6,7 %, p = 0,017* | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Ystävät ovat hylänneet | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | 1/5, 20,0 %, p = 0,000*** | Ei korreloi | 1/5, 20,0 %, p = 0,058 ³³⁴ |

³³² Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

³³³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

³³⁴ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

Liitetaulukko 9. luvussa 6.3.1.1 Koetut määrälliset, laadulliset, menetyksen ja aikaan liittyvät puutokset ja muuttujien jakautuminen (N =392)³³⁵

| MÄÄRÄLLISET, LAADULLISET MENETYKSEEN JA AIKAAN LIITTYVÄT PUUTOKSET/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³³⁶ | Yksinäisyyden dimensionaalisuus: monen tyyppin (MT)/yhden tyyppin yksinäisyys (YT) |
|---|------------|--|--|---|--|
| Aikaan liittyvä puutos | 19/6,0 % | N: 13/194, 6,7 %, p = 0,009** ³³⁷ | Ei eroja | Ei korrelooi | YT: (19/392, 4,8 %); MT: (5/324, 1,5 %), p = 0,014* |
| Laadullinen puutos | 77/24,4 % | M: (11/97, 11,3 %) N: 51/194, 26,3 %, p = 0,003** | Ei eroja | EM: (34/221, 15,4 %, p = 0,016*); FY: (5/8, 62,5 %, p = 0,002**); SO: (35/127, 27,6 %, p = 0,006**) | Ei eroja |
| Menetyksen kokeminen | 53/16,8 % | Ei eroja | Ei eroja | EM: (43/221, 19,5 %, p = 0,000***); SO: (9/127, 7,1 %, p = 0,010**) | YT: (53/392, 13,5 %); MT: (26/324, 8,0 %), p = 0,019* |
| Määrällinen puutos | 166/52,7 % | M: (58/97, 59,8 %) N: (77/194, 39,7 %), p = 0,001*** | 15 – 19: (25/66, 37,9 %); 20 – 24: (41/85, 48,2 %), 25 – 30-vuotiaat, kolme viidestä kokee määrällistä puutosta (30/46, 65,2 %), p = 0,017*. | EM: (119/221, 53,8 %, p = 0,000***) | Ei eroja |

³³⁵ Tarkastelu on tehty yksiulotteista eli yhden yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (392 kpl), koska aineisto ja sen pohjalta tehty koodaus ei mahdollista usean tyyppistä yksinäisyyttä yhtä aikaa kokevien laadullisen ja määrällisen, aikaan ja menetykseen liittyvien puutosten erottamista toisistaan. Lukuja tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että puutoksen tyyppi kyettiin aineistossa määrittelemään kolmessasadassaviidessätoista tapauksessa (315/392).

³³⁶ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys

³³⁷ Aikaan liittyvää puutosta kokevat ovat kaikki naisia.

Liitetaulukko 10. (osa 1) luvussa 6.3.1.3 Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan ja muuttujien jakautuminen (N =392)³³⁸

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³³⁹ | Yksinäisyyden luonne ³⁴⁰ | Yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät |
|--|-----------|-----------|-----------|---|---|---|
| Arvot | 6/1,5 | Ei eroja | Ei eroja | NO: (2/6, 33,3 %, p = 0,000***); EM: (1/6, 16,7 %, p = 0,048*) | Ei korreloi | Muilla on ennakkoluuloja (1/6, 16,7 %, p = 0,000***) |
| Elämän tarkoitus | 11/2,8 | Ei eroja | Ei eroja | KO: (3/11, 27,3 %, p = 0,000***); EK: (2/11, 18,2 %, p = 0,037*); EM: (1/11, 9,1 %, p = 0,001***); FE: (1/11, 9,1 %, p = 0,000***) | Ei korreloi | Asuu syrjässä (1/11, 9,1 %, p = 0,001***) |
| Hellyyden kohde | 4/1,0 | Ei eroja | Ei eroja | FY: (2/4, 50,0 %, p = 0,000***) | Menetyksen kokeminen (2/4, 50,0 %, p = 0,032*) | Ei korreloi |
| Korkeammat voimat | 2/0,5 | Ei eroja | Ei eroja | KO: (2/2, 100,0 %, p = 0,000***) | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Kuuntelija | 26/6,6 % | Ei eroja | Ei eroja | SO: (84,6 %, 22/26, p = 0,000***); EM: (15,4 %, 4/26, p = 0,000***) | LA: (11/26, 42,3 %, p = 0,003**); MÄ: (10/26, 38,5 %, p = 0,678) ³⁴¹ | Koulukiusaaminen (5/26, 19,2 %, p = 0,022*); vanhempien liika alkoholinkäyttö (2/26, 7,7 %, p = 0,000***); perheväkivalta (1/26, 3,8 %, p = 0,000***) |

³³⁸ Tarkastelu on tehty yksiulotteista eli yhden yksinäisyyttä kokevien keskuudessa (392 kpl), koska aineisto ja sen pohjalta tehty koodaus ei mahdollista usean tyyppistä yksinäisyyttä yhtä aikaa kokevien laadullisen ja määrällisen, aikaan ja menetykseen liittyvien puutosten erottamista toisistaan. Lukuja tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että puutoksen tyyppi kyettiin aineistossa määrittelemään kolmessasadassaviidessätoista tapauksessa (315/392).

³³⁹ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys

³⁴⁰ Määrällinen=MÄ, laadullinen=LA, aikaan liittyvä=AI, menetykseen liittyvä=ME yksinäisyys.

³⁴¹ Ei tilastollisesti merkitsevästi.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden Tyyppi ³³⁹ | Yksinäisyyden luonne ³⁴⁰ | Yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät |
|--|-------------------------|-----------|-----------|---|--|--|
| Luonto | 0/0,0 ³⁴² | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Minuus | 12/3,1 | Ei eroja | Ei eroja | EK: (7/12, 58,3 %, p = 0,000***); KO: (3/12, 25,0 %, p = 0,000***); FE:(1/12, 8,3 %, p = 0,000***) | | Muilla on ennakkoluuloja (1/12, 8,3 %, p = 0,000***) |
| Muut ihmiset | 27/6,9 | Ei eroja | Ei eroja | SO: (14/27, 51,9 %, p = 0,025*); EM: (5/27, 18,5 %, p = 0,000***); NO: (3/27, 11,1 %, p = 0,002**); KO: (2/27, 7,4 %, p = 0,010**); FE: (1/27, 3,7 %, p = 0,000***) | MÄ: (6/27, 22,2 %, p = 0,028*); LA: (9/21, 42,9 %, p = 0,014*) | Muilla on ennakkoluuloja (1/27, 3,7 %, p = 0,000***); joku tai jotkut halveksivat (1/27, 3,7 %, p = 0,016**); ulkonäköä haukutaan (1/27, 3,7 %, p = 0,001***) |
| Muut sukulaiset | 2/0,5 | Ei eroja | Ei eroja | SO: (2/2, 100,0 %, p = 0,041*) | LA: (2/2, 100,0 %, p = 0,004**) | Ei korreloi |
| Omat vanhemmat | 17/4,3 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | LA: (9/17, 52,9 %, p = 0,000***) | Vanhempien antama huono malli (6/17, 35,3 %, p = 0,000***), koulukiusaaminen (4/17, 23,5 %, p = 0,012*); vanhempien liika alkoholinkäyttö (2/17, 11,8 %, p = 0,000***); on kärsinyt perheväkivallasta (1/17, 5,9 % p = 0,000***) |

³⁴² Kaikki yksinäisyyttä suhteessa luontoon (3 kpl) kokevat olivat moniulotteisesti yksinäisiä.

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden Tyyppi ³³⁹ | Yksinäisyyden luonne ³⁴⁰ | Yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät |
|--|----------|---|--|--|--|--|
| Paras ystävä | 22/5,6 | Ei eroja | 15–19: (10/66, 15,2 %); 20–24: (5/85, 5,9 %); 25–30: (0/46, 0,0 %) | SO: (20/22, 90,9 %, p = 0,000***); EM: (2/22, 9,1 %, p = 0,000***) | Ei korreloi | On kärsinyt vanhempien keskinäisestä tai kirjoittajaan kohdistuvasta tai puolison väkivallasta (1/22, 4,5 %, p = 0,000***); vanhempien liika alkoholinkäyttö (1/22, 4,5 %, p = 0,036*) |
| Parisuhde | 212/54,3 | M: (71/97, 73,2 %); N: (107/194, 55,2 %), p = 0,003** | 15–19: (29/66, 43,9 %); 20–24: (43/85, 50,6 %); 25–30: (33/46, 71,7 %), p = 0,012* | EM: (200/213, 93,9 %, p = 0,000***); EK: (2/213, 0,9 %, p = 0,000***) ³⁴³ ; SO: (1/213, 0,5 %, p = 0,000***) ³⁴⁴ | MÄ: (116/213, 54,5 %, p = 0,000***); ME: (39/213, 18,3 %, p = 0,002**); LA: (36/213, 16,9 %, p = 0,136) ³⁴⁵ | Ero (28/213, 13,1 %, p = 0,000***); koulukiusaaminen (3/213, 1,4 %, p = 0,000***); muuttaminen (1/213, 0,5 %, p = 0,008**) |
| Sisarukset | 3/0,8 | Ei eroja | Ei eroja | Ei korreloi | AI: 1/3, 33,3 %, p = 0,021*) | Muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan (2/3, 66,7 %, p = 0,000***) |

³⁴³ Ne liittyivät vapaaehtoiseen haluun olla toistaiseksi yksin tai ainakin pitää taukoa seurustelussa ja kumppanin etsimisessä sekä päätökseen että ei etsimällä etsi kumppania.

³⁴⁴ Liittyi tilanteeseen, jossa yksinäisyys muuttui lyhyeksi seurusteluksi, jonka päättymisen jälkeen ystävyyskin loppui.

³⁴⁵ Ei tilastollisesti merkitsevästi.

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUS- MUUTTUJAT | Kpl/ % | Suku- puoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden Tyyppi ³³⁹ | Yksinäisyyden luonne ³⁴⁰ | Yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät |
|--|-------------|---|---|--|---|--|
| Vertaiset | 22/5,6 | Ei eroja | N: (13/194, 6,7 %) M: (1/97, 1,0 %), p = 0,033* | SO: (19/22, 86,4 %, p = 0,000***); EM: (1/19, 5,3 %, p = 0,000***) | LA: (9/22, 40,9 %, p = 0,010**) | Koulukiusaaminen (12/22, 54,5 %, p = 0,000***). Lisäksi erottuu erikseen se, että kirjoittaja on tullut haukuttuksi ulkonäkönsä vuoksi ³⁴⁶ (2/22, 9,1 %, p = 0,000***) |
| Ystävät | 83/ 21,2 | M: (11/97, 11,3 %); N: (49/194, 25,3 %), p = 0,006** | Ei eroja | SO: (80/83, 96,4 %, p = 0,000***) ³⁴⁷ ; EM: (2/83, 2,4 %, p = 0,000***) | MÄ: (34/83, 41,0 %, p = 0,774) ³⁴⁸ ; LA: (22/83, 27,2 %, p = 0,076) ³⁴⁹ | Koulukiusaaminen (11/83, 13,3 %, p = 0,031*); muutto toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan (8/83, 9,6 %, p = 0,000***); ystävä tai ystävät ovat hylänneet (4/83, 4,8 %, p = 0,001***) |

³⁴⁶ Se, että tulee haukuttuksi ulkonäkönsä vuoksi, on sekin kiusaamista, mutta se on tässä tutkimuksessa kuitenkin koodattu erilliseksi muuttujaksi.

³⁴⁷ Yhden kirjoittajan kohdalla yksinäisyys suhteessa ystäviin liittyi emotionaaliseen yksinäisyyteen (1/81, 1,2 %, p = 0,000) Kyseessä on rajatapaus, jossa kirjoittaja (tyttö) ihastuu ystäväänsä (poika). Lyhyen seurustelun jälkeen poika halusi erota ja palata ystävyteen, mutta alkoi kartella tyttöä. Tyttö ihmettelee mihin katosi ystävyys.

³⁴⁸ Ero ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä.

³⁴⁹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

Liitetaulukko 10. (osa 2) luvussa 6.3.1.3 Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan ja muuttujien jakautuminen (N =392)

370

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|---------------------------------------|-------------------------------|--|---|---|---|---|
| Arvot | Ei korreloi | Hyväksytyksi tulemisen tarve (1/6, 16,7 %, p = 0,018*) | Eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (1/4, 25,0 %, p = 0,055) ³⁵² | Ei korreloi | Eksyneisyyden tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***); erilaisuuden tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***); yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***) | Minuus (r = 0,275**); muut ihmiset (r = 0.200**) |
| Elämän tarkoitus | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | FU: (4/11, 36,4 %, p = 0,000***) ³⁵³ | Tyhjyyden tunne (2/11, 18,2 %, p = 0,017*); elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,019*); elämän hukkaan menemisen tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,007**); epäonnistumisen tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,000***), itseinhon tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,007**); merkityksettömyyden tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,007**); pahan olon, mielen tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,038*); sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko (1/11, 9,1 %, p = 0,000***); syyllisyyden tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,000***); ja turhuuden tunne (1/11, 9,1 %, p = 0,000***) | Korkeammat voimat (r = 0,282**); minuus (r = 0,217**); muut ihmiset (r = 0,153**) |

³⁵⁰ TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen, Futuurinen yksinäisyys.

³⁵¹ Pearsonin korrelaatio, sig. 2-tailed.

³⁵² Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

³⁵³ Ns. futuurinen yksinäisyys.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|---|---|--|---|--|---|
| Hellyyden kohde | Ei korreloi | Seksin puutteeseen tai laaduttomuus (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); halu saada hellyyttä, läheisyyttä (1/4, 25,0 %, p = 0,002**) | Ei korreloi | SK: (1/2, 50,0 %, p = 0,023*) | Kaipuun tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,004**); voimattomuuden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) | Ei korreloi |
| Korkeammat voimat | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Pettyneisyyden tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,000***); ja tyhjyyden tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,001***) | Elämän tarkoitus (r = 0,282**); minuuteen (r = 0,194**) |
| Kuuntelija | Masentuneisuus (7/26, 26,9 %, p = 0,000***); huono itsetunto (5/26, 19,2 %, p = 0,008**). | Halu löytää kuuntelija, ymmärtäjä (12/26, 46,2 %, p = 0,000***); halu löytää ystäviä (3/26, 11,5 %, p = 0,003**); halu löytää kumppani (2/26, 7,7 %, p = 0,003**) | Eristäytyvä ja syrjään vetäytyvä käyttäytyminen (6/26, 23,1 %, p = 0,000***); itkuisuus (6/26, 23,1 %, p = 0,002**); ei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille (2/26, 7,7 %, p = 0,003**); pahalla päällä oleminen, helposti suuttuminen (1/26, 3,8 %, p = 0,013*) | Ei korreloi | Tuskan tunne, tuskaisuus (4/26, 15,4 %, p = 0,007**); ahdistuneisuus (3/26, 11,5 %, p = 0,047*); onneton, surkea olo (2/26, 7,7 %, p = 0,019*); pelon tunne (2/26, 7,7 %, p = 0,028*); rikkinäisyyden tunne (1/26, 3,8 %, p = 0,000***); sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko (1/26, 3,8 %, p = 0,013*); syrjäytyneisyyden tunne (1/26, 3,8 %, p = 0,013*) | Parisuhde (r = 0,286**); ystävät (r < 0,235**); vanhemmat (r = 0,191**); paras ystävä (r = 0,152**); (r = 0,123*) |

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|-------------------------------|---|-----------------------------------|--|---|--|
| Luonto | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Minuus | Ei korreloi | Luo, ylläpitää identiteettiään (1/12, 8,3 %, p = 0,002**) | Ei korreloi | KR: (3/4, 75,0 %, 0,459) ³⁵⁴ ; TI: ³⁵⁵ (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) | Erilaisuuden tunne (2/12, 16,7 %, p = 0,000***); tyhjyyden tunne (2/12, 16,7 %, p = 0,025*); apaattisuuden tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); elämään kyllästymisen tai väsymisen tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,027*); ekseyneisyyden tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,002**); hurmos (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); hyvänolon tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); päämäärättömyyden tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); todellisuudesta irtaantumisen tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); turhuuden tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); turvattomuuden tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,010**); tylsistymisen tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,010**); umpikujassa olemisen tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***); yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne (1/12, 8,3 %, p = 0,000***) | Arvot (r = 0,275**); elämän tarkoitus (r = 0,217**); korkeammat voimat (r = 0,194**) |

³⁵⁴ Ei tilastollisesti merkitsevästi.

³⁵⁵ Liittyy ohimenevään hetkeen, myönteiseen tietoisuuteen omasta itsestä muista erillisenä, tanssin aikana muiden ihmisten keskellä.

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|-------------------------------|--|---|--|--|---|
| Muut ihmiset | Ei korreloi | Luo, ylläpitää identiteettiään (2/27, 7,4 %, p = 0,000***) | Eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (4/27, 14,8 %, p = 0,012*); arkuus (3/27, 11,1 %, p = 0,007**); ei tiedä missä voisi tutustua muihin ihmisiin (2/27, 7,4 %, p = 0,041*); jännittäminen, jännittyneisyys (2/27, 7,4 %, p = 0,041*); varuillaan olo (2/27, 7,4 %, p = 0,001***) | KR: (15/19, 78,9 %, p = 0,050*); TI: (3/19, 15,8 %, p = 0,01**); TP ³⁵⁶ : (1/14, 7,1 %, p = 0,054) ³⁵⁷ | Ulkopuolisuuden tunne (4/27, 14,8 %, p = 0,000***); eksyneisyyden tunne (2/27, 7,4 %, p = 0,000***); erilaisuuden tunne (2/27, 7,4 %, p = 0,000***); apaattisuuden tunne (1/27, 3,7 %, p = 0,016); hurmos (1/27, 3,7 %, p = 0,000); hyvänolon tunne (1/27, 3,7 %, p = 0,000***) ³⁵⁸ ; päämäärättömyyden tunne (1/27, 3,7 %, p = 0,000***); sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko (1/27, 3,7 %, p = 0,0016**); todellisuudesta irtaantumisen tunne (1/27, 3,7 %, p = 0,000***); turhuuden tunne (1/27, 3,7 %, p = 0,000***); yhteiskuntaan, yhteisöön kelpaamattomuuden tunne (1/27, 3,7 %, p = 0,016*) | Minuus (r = 0,218**); arvot (r = 0,200**); elämän tarkoitus (r = 0,153**) |
| Muut sukulaiset | Ei korreloi | Turvan, turvallisuuden tunteen hakeminen (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi | Ystävät (r = 0,139**); kuuntelija (r =, 123*) |

³⁵⁶ Tilapäinen yksinäisyys on hetkellistä ja kestää minuutteja, tunteja.

³⁵⁷ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

³⁵⁸ Myönteiset tunteet, kuten hurmos ja hyvänolon tunne liittyvät tanssimiseen, tilanteeseen, jossa kirjoittaja kokee olevansa yksin, vaikka ympärillä on ihmisiä. Hän haluaa olla ihmisten keskellä, mutta kokee samalla itsenäisyyttä ja vapautta.

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|---|---|---|---|--|--|
| Omat vanhemmat | Masentuneisuus (5/17, 29,4 %, p = 0,001***) | Ei halua perustaa omaa perhettä (1/17, 5,9 %, p = 0,001***) | Paniikkihäiriöt (3/17, 17,6 %, p = 0,000***) ³⁵⁰ ; ei osaa hankkia ystäviä (2/17, 11,8 %, p = 0,004**); kiltteys (2/17, 11,8 %, p = 0,004**); tunteiden piilottaminen (2/17, 11,8 %, p = 0,008**); liika alkoholinkäyttö (1/17, 5,9 %, p = 0,001) läheisriippuvuus (1/17, 5,9 %, p = 0,000***) | KR: (13/16, 81,3 %, p = 0,048*) | Tuskan tunne, tuskaisuus (5/17, 29,4 %, p = 0,000***) ³⁵⁰ ; pelon tunne (3/17, 17,6 %, p = 0,000***) ³⁵⁰ ; onneton, surkea olo (2/17, 11,8 %, p = 0,001***) ³⁵⁰ ; epävarmuuden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,041*); (itseinho, itsevihan tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,041*); kyynisyyden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,041*); lohduttomuuden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,000***) ³⁵⁰ ; merkityksettömyyden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,041*); sekoamisen, hulluksi tulemisen pelko (1/17, 5,9 %, p = 0,001***) ³⁵⁰ ; tunteiden katoaminen (1/17, 5,9 %, p = 0,000***) ³⁵⁰ ; ja turvattomuuden tunne (1/17, 5,9 %, p = 0,041*) | Kuuntelija (r = 0,191**) |
| Paras ystävä | Ei korreloi | Halu löytää kuuntelija, ymmärtäjä (4/22, 18,2 %, p = 0,003**); haluaa ystäviä (2/22, 9,1 %, p = 0,045*); ei ole kiirettä sitoutua (1/22, 4,5 %, p = 0,010**); haluaa kumppanin (1/22, 4,5 %, p = 0,002**) | Itkuisuus (5/22, 22,7 %, p = 0,006**); eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (4/22, 18,2 %, p = 0,003**); on hylännyt ystävänsä (1/22, 4,5 %, p = 0,036*) | Ei korreloi | Väsyneisyyden, uupumuksen tunne (2/22, 9,1 %, p = 0,003**); alemmuuden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,036*); itseinhon, itsevihan tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,049*); kateellisuus (1/22, 4,5 %, p = 0,036*); sekä syrjäytyneisyyden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,006**) | Kuuntelija (r = 0,152**) |

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|---|---|--|---|--------------|--|
| Parisuhde | Ks. tarkemmin leipäteksti: erot liittyen yksinäisyyden keston ja sukupuoleen ³⁵⁹ | Halu löytää kumppani (131/213, 61,5 %, p = 0,000); ei etsimällä etsi kumppania (11/213, 5,2 %, p = 0,026*); halu saada kumppani takaisin (11/213, 5,2 %, p = 0,008**); halu saada hellyyttä, läheisyyttä (9/213, 4,2 %, p = 0,005**); halu sitoutua kumppaniin (8/213, 3,8 %, p = 0,009**); liian korkeat | Ei pysty sitoutumaan tai pelkää sitoutumista (5/213, 2,3 %, p = 0,039*); vastentahtoinen yksinoleminen (3/213, 1,4 %, p = 0,006**); eristäytyminen, syrjäänvetäytyminen (2/213, 0,9 %, p = 0,000***); arkuus (1/213, 0,5 %, p = 0,002**) | KR: (59/119, 49,6 %, p = 0,012*); TI: (59/119, 49,6 %, p = 0,008**) | Ei korreloi | Ei korreloi |

³⁵⁹ Sukupuolittaisia ja ikäluokittaisia, tilastollisesti päteviä vertailuja yksinäisyydestä ja sen suhteesta esimerkiksi määrään, laatuun, aikaan ja menetykseen on voitu tehdä vain isoimmilla ryhmillä, esimerkiksi parisuhteeseen liittyen. Tämä koskee myös yksinäisyyden ympäristö- ja tilanne- sekä asenne- ja motivaatio- ja käyttäytymistekijöitä.

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|---|---|---|---|--|--|
| | | vaatimukset (7/213, 3,3 %, p = 0,014*); halu saada kuuntelija, ymmärtäjä (3/213, 1,4 %, p = 0,001***) | | | | |
| Sisarukset | Ei korreloi | Ei korreloi | Hiljaisuus, vähäpuheisuus (1/3, 33,3 %, p = 0,021*); jännittämisen, jännittyneisyys (1/3, 33,3 %, p = 0,000***) | Ei korreloi | Ei korreloi | Ei korreloi |
| Vertaiset | Huono itsetunto (6/22, 27,3 %, p = 0,000***); masentuneisuus (5/22, 22,7 %, p = 0,013*) | Halu olla vertaisten kanssa (5/22, 22,7 %, p = 0,000***); hyväksytyksi tulemisen tarve (2/22, 9,1 %, p = 0,029*); halu löytää kumppani (1/22, 4,5 %, p = 0,002**) | Arkuus (4/22, 18,2 %, p = 0,000***); hiljaisuus, vähäpuheisuus (3/22, 13,6 %, p = 0,048*) | KR: (15/19, 78,9 %, p = 0,050*) | Väsyneisyyden, uupumuksen tunne (2/22, 9,1 %, p = 0,003***); alemmuuden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,036*); apaattisuuden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,006**); eksyneisyyden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,036*); erilaisuuden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,036*); häpeän tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,006**); kostonhimo (1/22, 4,5 %, p = 0,000***); levottomuuden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,000***); rikkinäisyyden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,000***); syrjäytyneisyyden tunne (1/22, 4,5 %, p = 0,006**) | Ei korreloi |

LIITETAULUKKO 10 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDEN KOHDE/ TUTKIMUSMUUTTUJAT | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatiotekijät | Yksinäisyyden käyttäytymistekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁵⁰ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan (korrelaatio) ³⁵¹ |
|--|-------------------------------|--|---|---|--|--|
| Ystävät | Ei korreloi | Halu saada kuuntelija, ymmärtäjä (11/83, 13,3 %, p = 0,000***); halu saada ystäviä (10/83, 12,0 %, p = 0,000***) | Ei osaa hankkia ystäviä (8/83, 9,6 %, p = 0,000***); eristäytyvä ja syrjään vetäytyvä käyttäytyminen (8/83, 9,6 %, p = 0,022*); hiljaisuus, vähäpuheisuus (8/83, 9,6 %, p = 0,022*); vastentahtoinen yksinoleminen (7/83, 8,4 %, p = 0,014*); paniikkihäiriöt (4/83, 4,8 %, p = 0,006**), ei osaa tai saa uskoutua tai avautua muille (3/83, 3,6 %, p = 0,032*); sulkeutuneisuus (3/83, 3,6 %, p = 0,032*); ei osaa olla ihmisten kanssa (2/83, 2,4 %, p = 0,006**) | Ei korreloi | Ahdistuneisuuden tunne (9/83, 10,8 %, p = 0,000***); väsyneisyyden, uupumuksen tunne (4/83, 4,8 %, p = 0,006**); itseinhon, itsevihan tunne (3/83, 3,6 %, p = 0,008**); häpeän tunne (2/83, 2,4 %, p = 0,006**). | Kuuntelija (r = 0,235**); sukulaiset (r = 0,139**) |

Liitetaulukko 11. luvussa 6.4.1 Yksinäisyys ja itsemurhan ajattelu ja sen yrittäminen tutkimusmuuttujittain³⁶⁰

| ITSEMURHAN AJATTELU JA YRITTÄMINEN/TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³⁶¹ | Yksinäisyyden tilanne ja ympäristötekijät | Yksinäisyyden persoonatekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatio-tekijät | Yksinäisyyden käyttäytymis-tekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁶² | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan | |
|--|--------|-----------|-----------|--|---|---|---|------------------------------------|--|--|--|--|
| Itsemurhan ajattelu | 33/4,6 | Ei eroja | Ei eroja | KO: (2/6, 33,3 %, p = 0,000***); SO: (9/127, 7,1 %, p = 0,037*); EM: (4/221, 1,8 %, p = 0,010**) | Koulu-kiusatus joutuminen (6/30, 20,0 %, p = 0,000***); sekä se, että ulkonäköä haudataan (1/4, 25,0 %, p = 0,034*) | Huono itsetunto (4/26, 15,4 %, p = 0,003) | masentuneisuus (5/33, 15,2 %, p = 0,001***) | Ei korreloi | Karkottava käytös (1/5, 20,0 %, p = 0,070) ³⁶³ ; eristäytyminen, syrjäänvenyttäminen (3/19, 15,8 %, p = 0,008**); yksin olominen (2/15, 13,3 %, p = 0,065) ³⁶⁴ | KR: (19/23, 82,6 %, p = 0,028*); TI (4/23, 17,4 %, p = 0,033*) | Umpikujassa olemisen tunne (1/1, 100,0 %, p = 0,000***); sekoamisen pelko (1/2, 50,0 %, p = 0,001***); syrjäytyneisyyden tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,001***); syyllisyyden tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,001***); itseinho (2/4, 50,0 %, p = 0,000***); väsyneisyyden, uupumuksen tunne (2/6, 33,3 %, p = 0,000***); | Elämän tarkoitus (2/11, 18,2 %, p = 0,017*); paras ystävä (3/22, 13,6 %, p = 0,020*); vertaiset (3/22, 13,6 %, p = 0,020*); kuuntelija (3/26, 11,5 %, p = 0,47*); ystävät (7/83, 8,4 %, p = 0,024*); parisuhde (3/213, 1,4 %, p = 0,004**) |

³⁶⁰ Koko aineistossa N=716.³⁶¹ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys. Aineistona kaikki yhden tyyppin yksinäiset (N = 392).³⁶² TP= tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen, Futuurinen yksinäisyys.³⁶³ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.³⁶⁴ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 11 (jatkuu)

| ITSEMURHAN AJATTELU JA YRITTÄMINEN/TUTKIMUSMUUTTUJAT | Kpl/ % | Sukupuoli | Ikäluokka | Yksinäisyyden tyyppi ³⁶¹ | Yksinäisyyden tilanne- ja ympäristötekijät | Yksinäisyyden persoona tekijät | Yksinäisyyden asenne- ja motivaatio tekijät | Yksinäisyyden käytäytymis- tekijät | Yksinäisyyden kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁶² | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan |
|--|--------|----------------------------------|-----------|---|---|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | | | | merkityksettömyyden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,034*); tylsistymisen tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,034*); ja pelko (2/10, 20,0 %, p = 0,010**) | |
| Itsemurhan yrittäminen | 9/1,3 | N: (7/360, 1,9 %, p = 0,073) 365 | Ei eroja | EK: (1/19, 5,2 %, p = 0,059); SO: (3/127, 2,4 %, p = 0,067) 366 | Koulu- kiusa- tuksi joutumi- nen (3/30, 10,0 %, p = 0,000***) | Masen- tunei- suus (2/33, 6,1 %, p = 0,003**); ja luotta- muksen puute (1/17, 5,9 %, p = 0,041*) | Halu olla vertais- ten kanssa (1/6, 16,7 %, p = 0,000***) | Ei osaa olla ihmisten kanssa (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) se, että ei osaa hankkia ystäviä (1/8, 12,5 %, p = 0,001***) hiljaisuus, ja vähäpuhei- suus (2/19, 10,5 %, p = 0,000***) | KR: (7/7, 100,0 %, p = 0,032*) | Levottomuuden tunne (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) häpeän tunne (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) merkityksettömyyden tunne (1/4, 25,0 %, p = 0,000***) ja väsy- neisyyden, uupu- muksen tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,000***) | Vertaiset (3/22, 13,6 %, p = 0,000***) ystävät (3/83, 3,6 %, p = 0,008**) |

³⁶⁵ Kaikki ovat naisia. Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

³⁶⁶ Tilastollisesti lähes merkitsevästi.

Liitetaulukko 12. luvussa 6.4.1.2 Yksinäisyys ja syömishäiriöt tutkimusmuuttujittain³⁶⁷

| SYÖMIS- HÄIRIÖT /TUTKI- MUS- MUUT- TUJAT | Kpl / % | Suku- puoli | Ikä- luok- ka | Yksi- näi- syy- den tyyp- pi ³⁶⁸ | Yksinäi- syyden tilanne- ja ympä- ristö- tekijät | Yksinäisyy- den persoonä- tekijät | Yksinäi- syyden asenne- ja motivaatio- tekijät | Yksinäisyyden käyttäytymis- tekijät | Yksinäisyy- den kesto (TP, TI, KR, PO, SK, FU) ³⁶⁹ | Muut tunteet | Minkä suhteen yksinäisyyttä koetaan |
|---|------------|---|---------------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| Syömishäi- riöiset | 20/ 2,8 | N: (16/360 , 4,4 %, p = 0,006**) | Ei eroja | SO: (4/12 7, 3,1 %, p = 0,071 370) | Ulko- näköä hauku- taan (1/4, 25,0 %, p = 0,000**); koulu- kiusa- tuksi joutu- minen (4/30, 13,3 %, p = 0,000**) | Ei hyväksy itseään (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); viha (2/9, 22,2 %, p = 0,000***); luottamuk- sen puute (2/17, 11,8 %, p = 0,000***); huono itse- tunto (2/26, 7,7 %, p = 0,008**); masentunei- suus (2/33, 6,1 %, p = 0,027*) | Halu olla vertaisten kanssa (1/6, 16,7 %, p = 0,002**) | Ei kykene pääs- tämään fyysisesti lähelleen ketään (1/4, 25,0 %, p = 0,000***); karkottava käytös (1/5, 20,0 %, p = 0,001***); paniikkihäiriöt (1/6, 16,7 %, p = 0,002**); ei kykene päästä- mään ketään henkisesti lähelleen (1/12, 8,2 %, p = 0,051)371 | KR: (14/14, 100,0 %, p = 0,002**) | Väsyneisyyden, uupumuksen tunne (1/6, 16,7 %, p = 0,002**); pelko (1/10, 10,0 %, p = 0,027*); kostonhimo (1/1, 100,0 %, p = 0,000***) | Vertaiset (2/22, 9,1 %, p = 0,003); muut ihmiset (2/27, 7,4 %, p = 0,010) |

³⁶⁷ Koko aineistossa N=716.

³⁶⁸ Eksistentiaalinen=EK, emotionaalinen=EM, fenomenologinen=FE, fyysinen=FY, kosminen=KO, kulttuurinen=KU, normatiivinen=NO, sosiaalinen=so, yksinäisyys. Aineistona kaikki yhden tyypin yksinäiset (N = 392).

³⁶⁹ TP=tilapäinen, TI=tilanteinen, KR=krooninen, PO=potentiaalinen, SK=syklinen, Futuurinen yksinäisyys.

³⁷⁰ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

³⁷¹ Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevästi.

Liitetaulukko 13. luvussa 6.6 Todetut yksinäisyydestä selviämisen mallit Revensonin mallin mukaisesti luokiteltuna

| YKSINÄISYYDESTÄ SELVIÄMISEN MALLIT | TUNNEPANOTTEISET | ONGELMAPAINOTTEISET |
|------------------------------------|---|---|
| ENITEN KÄYTETYT JA | ystävien kanssa vietetty aika (23/26, 88,5 %, p = 0,000***) | oman käyttäytymisen muuttaminen (9/13, 69,2 %, |
| | kirjoittaminen (17/18, 94,4 %, p = 0,000***) | opettelee olemaan yksin itsensä kanssa (6/7, 85,7 |
| | uskoutuminen (13/14, 92,9 %, p = 0,000***) | vahvuuden etsiminen itsestä (8/11, 72,7 %, |
| | luonnosta nauttiminen (11/12, 91,7 %, p = 0,000***) | |
| | perhe ja omaiset (10/12, 83,3 %, p = 0,000***) | |
| | musiikin kuunteleminen (13/16, 81,3 %, p = 0,000***) | |
| | liikunta (7/7, 100,0 %, p = 0,000***) | |
| | (piirtäminen, maalaaminen, instrumentin soitto) (7/8, 87,5 %, | |
| | (9/13, 69,2 %, p = 0,000***) | |
| | Internet (6/6, 100,0 %, p = 0,000***) | |
| | työnteko (5/5, 100,0 %, p = 0,000***) | |
| | pohdiskeleminen (6/7, 85,7 %, p = 0,000***) | |
| | (5/6, 83,3 %, p = 0,000***) | |
| | elokuvien katseleminen (4/5, 80,0 %, p = 0,001***) | |
| | psykykläkkeiden käyttö (4/5, 80,0 %, p = 0,000***) | |
| | eläimet (3/3, 100,0 %, p = 0,001***) | |
| | kumppani (2/2, 100,0 %, p = 0,008**) | |
| | omat lapset (2/2, 100,0 %, p = 0,008**) | |
| | lukeminen (2/3, 66,7 %, p = 0,000***) | |
| | läheisyyden hakeminen tanssimalla (2/3, 66,7 %, p = 0,077) ³⁷² | |
| | opiskelu (2/3, 66,7 %, p = 0,000***) | |
| | | |

³⁷² Tilastollisesti suuntaa-antavasti merkitsevä.

LIITETAULUKKO 13 (jatkuu)

| YKSINÄISYYDESTÄ SELVIÄMISEN MALLIT | TUNNEPANOTTEISET | ONGELMAPAINOTTEISET |
|------------------------------------|---|--|
| VÄHÄN KÄYTETYT KEINOT | ajan kuluminen (5/8, 62,5 %, p = 0,003**) | olemassaolevien ihmissuhteiden muuttaminen ³⁷³ (1/2, 50,0 %, p = 0,468) ³⁷⁴ |
| | ylensyöminen tai kova laihduttaminen (2/4, 50,0 %, p = 0,005**) | ulkonäön muuttaminen (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) |
| | kaukoihastukset (1/2, 50,0 %, p = 0,000***) | roolin ylläpitäminen (1/1, 100,0 %, p = 0,092) ³⁷⁵ |
| | television katselu (1/2, 50,0 %, p = 0,468) ³⁷⁶ | |
| TEHOTTOMIMMAT KEINOT | haaveileminen (3/7, 42,9 %, p = 0,000***) | yrittää etsiä positiivisia piirteitä tilanteesta (2/6, 33,3 %, p = 0,548) ³⁷⁷ |
| | alkoholin käyttö (4/14, 28,6 %, p = 0,000***) | |

³⁷³ Esimerkiksi eroamisen pohtiminen.

³⁷⁴ Ei tilastollisesti merkitsevä.

³⁷⁵ Ei tilastollisesti merkitsevä.

³⁷⁶ Ei tilastollisesti merkitsevästi.

³⁷⁷ Ei tilastollisesti merkitsevä.

Liitetaulukko 14. Yksinäisyysmittareita

Erityisesti kouluikäisille kehitettyjä yksinäisyysmittareita

Illinois Loneliness Questionnaire Asher, Hymel, and Renshaw (1984)

1. It's easy for me to make new friends at school.
2. I like to read.^a
3. I have nobody to talk to.
4. I'm good at working with other kids.
5. I watch TV a lot.^a
6. It's hard for me to make friends.
7. I like school.^a
8. I have lots of friends.
9. I feel alone.
10. I can find a friend when I need one.
11. I play sports a lot.^a
12. It's hard to get other kids to like me.
13. I like science.^a
14. I don't have anyone to play with.
15. I like music.^a
16. I get along with other kids.
17. I feel left out of things.
18. There's nobody I can go to when I need help.
19. I like to paint and draw.^a
20. I don't get along with other children.
21. I'm lonely.
22. I am well liked by the kids in my class.
23. I like playing board games a lot.^a
24. I don't have any friends.

^a Indicate hobby or interest filler items.

LIITETAULUKKO 14 (jatkuu)

The Louvain Loneliness Scale for Children and Adolescents Marcoen, Goossens, and Caes (1987)

Loneliness - Peer Scale

- 4. I think I have fewer friends than others.
- 5. I feel isolated from other people.
- 7. I feel excluded by my classmates.
- 9. I want to be better integrated in the class group.
- 15. Making friends is hard for me.
- 17. I am afraid the others won't let me join in.
- 23. I feel alone at school.
- 27. I think there is no single friend to whom I can tell everything.
- 33. I feel abandoned by my friends.
- 35. I feel left out by my friends.
- 41. I feel sad because nobody wants to join in with me.
- 47. I feel sad because I have no friends.

Loneliness- Parent Scale

- 1. I feel I have very strong ties with my parents.
- 3. My parents make time to pay attention to me.
- 11. I feel left out by my parents.
- 16. I find consolation with my parents.
- 18. I find it hard to talk to my parents.
- 25. I can get along with my parents very well.
- 30. My parents are ready to listen to me or to help me.
- 37. I have the feeling that my parents and I belong together.
- 38. My parents share my interests.
- 43. My parents show real interest in me.
- 45. I doubt whether my parents love me after all.
- 48. At home I feel at ease.

Aversion to Being Alone (Alone-Negative) Scale

- 8. When I am lonely, I feel bored.
- 10. When I am alone, I feel bad.
- 12. When I feel lonesome, I've got to see some friends.
- 14. When I feel bored, I am unhappy.
- 20. When I am lonely, I don't know what to do.
- 22. To really have a good time I have to be with my friends.
- 24. When I am lonely time lasts long and no single activity seems attractive.

(jatkuu)

LIITETAULUKKO 14 (jatkuu)

29. When I am alone, I would like to have other people around.
 32. When I am bored I go to see a friend.
 34. I feel unhappy when I have to do things on my own.
 39. When I am lonely I go to see other people myself.
 42. When I am bored, I feel lonesome.
- Affinity for Being Alone (Alone-Positive) Scale*
2. I retire from others to do things that can hardly be done with a large number of people.
 6. I want to be alone.
 13. I am looking for a moment to be on my own.
 19. When I am lonely, I want to be alone to think it over.
 21. When I have an argument with someone, I want to be alone to think it over.
 26. When I am alone, I quiet down.
 28. To think something over without uproar, I want to be alone.
 31. I am happy when I am the only one at home for once, because I can do some quiet thinking then.
 36. I want to be alone to do some things.
 40. I retire from others because they disturb me with their noise.
 44. Being alone makes me take up my courage again.
 46. At home I am looking for moments to be alone, so that I can do things on my own.

Relational Provision Loneliness Questionnaire Hayden (1989) Peer Scale

Group-Integration

1. I feel part of a group of friends that does things together.
3. I have a lot in common with other children.
5. I feel in tune with other children.
7. I feel like other children want to be with me.
9. I feel that I usually fit in with other children around me.
11. When I want to do something for fun, I can usually find friends to join me.
13. When I am with other children, I feel like I belong.

Personal-Intimacy

2. There is someone my age I can turn to.
4. There is someone my age I could go to if I were feeling down.
6. I have at least one really good friend I can talk to when something is bothering me.
8. I have a friend who is really interested in hearing about my private thoughts and feelings.
10. I have a friend I can tell everything to.

LIITETAULUKKO 14 (jatkuu)

12. There is somebody my age who really understands me.
14. There is a friend I feel close to.

Family Scale

Group- Integration

1. In my family, I feel part of a group of people that does things together.
3. I have a lot in common with people in my family.
5. I feel in tune with the people in my family.
7. I feel like people in my family want to be with me.
9. I feel that I usually fit in with my family.
11. When I want to do something for fun, I can usually find people in my family to join me.
13. When I am with my family, I feel like I belong.

Personal -Intimacy

2. There is someone in my family I can turn to.
4. There is someone in my family I could go to if I were feeling down.
6. I have at least one person in my family I can talk to when something is bothering me.
8. I have someone in my family who is really interested in hearing about my private thoughts and feelings.
10. I have someone in my family I can tell everything to.
12. There is someone in my family who really understands me.
14. There is someone in my family I feel close to.

Liitetaulukko 15. Globaalit (yksidimensionaaliset) yksinäisyysmittarit (Russel 1982, 83).³⁷⁸

| ASTEIKKO | KYSY- MYSTEN MÄÄRÄ | VASTAUSMUOTO | RELIABILITEETTI | VALIDITEETTI |
|---|--------------------------|----------------------------------|--|---|
| Eddy (1961) | 24 | Q-sort | Split-half=.82 Testi-uusintatesti (2 vko): r=.52 | Ei ilmoitettu |
| Illinois Loneliness Questionnaire (1984) | 24 | 5-kohtainen Likert-asteikko | - | - |
| Sisenwein (1964) | 75 | 4-kohtainen rating scale | Testi-uusintatesti (1 vko): r=.83 ja .85 | Itseluokittelu-kysymyksiä: r=.72 ja 70 ^a |
| Bradley (1969) (BLS; Bradley Loneliness Scale) | 38 | 6-kohtainen Likert-asteikko | Split-half=.95 Koeffisientti alfa=.90 ^c Testi-uusintatesti (2 vko): r=.89; (8 vko): r=.83 ^b | Tunnetut ryhmät: emotionaalisesti häiriintyneet laitoshoidokit, students receiving counseling ^b Itsemäärittelykysymys: r=.45-.80 ^{b,c} |
| Ellison & Paloutzian (1982) | 7 | 4-kohtainen rating scale | Testi-uusintatesti (1 vko): r=.85 Koeffisientti alfa=.67 | Itseluokittelu- kysymyksiä: r=.61 |
| Young (1979) | 18 | 4-vastausmahd. (pisteytetty 0-3) | Koeffisientti alfa=.78-.84 | Itseluokittelukysymyksiä koskien nykyistä ja pidemmän ajan yksinäisyyttä: r=.47-.55 ja r=.50-.66 ^d |
| Rubenstein & Shaver (1979) | 8 | Erilaisia muotoja | Koeffisientti alfa=.88 ja .89 | Ei mainittu |
| Russel, Peplau & Cutrona (1980): (UCLA Loneliness Scale) ³⁷⁹ | 20 | 4-kohtainen rating scale | Testi-uusintatesti (2 kk): r=.73 ^e , (7 kk): r=.62 ^f Koeffisientti alfa=.89-.94 ^{e,g} | Itseluokittelukysymyksiä: r=.71 ^g Itseluokittelukysymyksiä: r=.71 ^g potilaat, eronneet, sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmäläiset. |

^a Tiedot: Moore (1972)

^c Tiedot: Solano (1980)

^e Tiedot: Jones (1981)

^g Tiedot: Russel et al. (1980)

^b Tiedot: Belcher (1973)

^d Tiedot: Primakoff (1980)

^f Tiedot: Cutrona (1982)

³⁷⁸ Taulukossa on vain ne tunnetuimmat mittarit, joita on käytetty useammassa tutkimuksessa (sama koskee myös monidimensionaalisia mittareita).

³⁷⁹ Alkuperäinen UCLA on vuodelta 1978 ja uusittu 1980. Erona on lähinnä se, että uusitussa versiossa on toinen puoli kysymyksistä esitetty käänteisesti tarkoituksena parantaa mittarin reliabiliteettia. Lisäksi mittarista on olemassa lyhennetty versio, joka sisältää 4 kysymystä (joista 2 on käänteisesti esitettyä), jotka on valittu alkuperäisistä siten, että ne parhaiten mittaavat yksinäisyyttä, Koeffisientti alfa: r=.75 (ks. tarkemmin Russel 1982, 90-96.)

³⁸⁰ UCLA-mittari on alunperin kehitetty ja testattu yliopisto-opiskelijoilla. Mittaria on kuitenkin testattu myös aikuisilla. Tulokset ovat olleet lupaavia.

Liitetaulukko 16. Monidimensionaaliset yksinäisyysmittarit. (Russel 1982, 88.)

| ASTEIKKO | KYSYMYS- TEN MÄÄRÄ | VASTAUS- MUOTO | DIMENSIOT | RELIABILITEETTI | VALIDITEETTI |
|--|--------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| Belcher (1973) BELS; Belcher Extended Loneliness Scale | 60 | 6-kohtainen Likert- asteikko | Globaali yksinäisyys, vieraantumisen ja anomia | Koeffisientti alfa=.93a Testi-uusintatesti (9-11 vko): r=.79-.84 | Tunnetut ryhmät: opiskelijat, jotka ovat mielenterveys- hoidossa. Itsemäärittelykysymys: r=.59a |
| The Louvain Loneliness Scale for Children and Adolescents | 48 | 4-kohtainen Likert- asteikko | Yksinäisyys-vertaiset- vanhemmat, kielteinen ja myönteinen yksinoleminen | - | - |
| (Hayden 1989) The Relational Provision Loneliness Questionnaire | 28 | Likert- asteikko | Peer-Group-Intecration, Peer-Personal-Intimacy, Family Group-Intecration, Family-Personal-Intimacy | - | - |
| Schmidt (1976) DLS; Differential Loneliness Scale. | 60 | Tosi- epätosi | Tyytyväisyys (määrä ja laatu), ystävyys-, romanttis-, seksuaaliset-, perhe- ja yhteisösuhteet. | K-R 20=.90 ja .92 | - |
| De Jong-Gierveld (1978) | 38 | 6-kohtainen Likert- asteikko | Puuttuvien ihmissuhteiden tyypit, sopeutumis- ja puolustusmekanismit, tulevaisuuden aikapers- pektiivi, henkilökohtaiset ominaisuudet | Mittarin faktorien koeffisientti alfa =.14-.87 | Itsearvioitu yksinäisyys: r=.49. Koehenkilöiden yksinäisyys muiden arvioimana=.40 |

a Tiedot Solanolta (1980).