

**YKSINÄISYYS AIKUISTEN
VUOROVAIKUTUSSUHTEIDEN TUTKIMUKSESSA
Katsaus vuosiin 2006 – 2016**

Salli Hyttinen
Puheviestinnän maisterintutkielma
Kevät 2017
Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos – Department Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Tekijä – Author Salli Hyttinen	
Työn nimi – Title YKSINÄISYYS AIKUISTEN VUOROVAIKUTUSSUHTEIDEN TUTKIMUKSESSA Katsaus vuosiin 2006 - 2016	
Oppiaine – Subject Puheviestintä	Työn laji – Level Maisterintutkielma
Aika – Month and year Kevät 2017	Sivumäärä – Number of pages 73
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Yksinäisyyden tutkimus on jakautunut monille ihmis- ja yhteiskuntatieteellisille aloille, joista yksi on puheviestintä. Yksinäisyyden ilmiö liittyy merkittävästi ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin ja erityisesti niissä koettuun puutteellisuuteen sekä odotustenvastaisuuteen. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on jäsentää ja arvioida puheviestinnän tuoreinta tutkimustietoa aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista. Katsaus kohdistettiin työikäisten aikuisten yksinäisyyden tutkimukseen, jota kerättiin järjestelmällisesti vuosien 2006 - 2016 ajalta.</p> <p>Kirjallisuuskatsaus perustuu 46 englanninkieliseen empiiriseen tutkimusartikkeliin. Systemaattinen kirjallisuushaku kohdistettiin monitieteisiin artikkelitietokantoihin, joista etsittiin sekä puheviestinnän että lähitieteiden viimeaikaista yksinäisyystutkimusta.</p> <p>Tulokset osoittavat, että aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden osalta on viimeisen kymmenen vuoden aikana tehty pääasiassa määrällistä, kyselylomakkeita hyödyntävää ja yksinäisyyttä selittämään pyrkivää tutkimusta. Usein tutkimushenkilöinä olivat toimineet korkeakouluopiskelijat. Analyysin perusteella aikuisten yksinäisyyden suhteen tutkittuja vuorovaikutussuhteiden kysymyksiä olivat teknologiavälitteinen vuorovaikutus, sosiaalinen ahdistuneisuus, vuorovaikutustaidot, vuorovaikutussuhteet ja -verkotot, vuorovaikutussuhteiden kehittyminen sekä laatu, sosiaalinen tuki ja sopeutuminen. Käsitemallin perusteella yksinäisyys nähdään tutkimusalueella yksilön vuorovaikutukseen vaikuttavana haitallisena, tulkinnallisena, emotionaalisena ja relationaalisena prosessinomaisena kokonaisuutena.</p> <p>Kirjallisuuskatsaus osoittaa, että aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on viimeisen kymmenen vuoden aikana ollut tutkimustehtäviltään ja -menetelmiltään yhteneväistä, mutta ilmiöiltään monipuolista. Aikuisten yksinäisyyttä vuorovaikutussuhteissa on tutkittu selvittämällä sekä yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä että yksinäisyyttä syventäviä vuorovaikutukseen liittyviä vahingollisia uskomuksia ja toimintatapoja. Yksinäisyyden tutkiminen teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen avulla näyttäisi katsauksen perusteella tuottavan uutta mielekästä tutkimustietoa. Jatkossa työikäisten aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita olisi tarpeellista tutkia enemmän keski-ikäisten aikuisten osalta, minkä lisäksi työyhteisöihin liittyvien yksinäisyyden kokemusten tulisi saada tutkimuksessa lisähuomiota.</p>	
Asiasanat – Keywords aikuiset, puheviestintä, työikäiset, vuorovaikutussuhteet, yksinäisyys	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto / Jyväskylän yliopiston kirjasto	
Muita tietoja – Additional information	

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 YKSINÄISYYS.....	4
2.1 Yksinäisyys tunnekokemuksena.....	4
2.2 Yksinäistymisen prosessit	7
3 AIKUISTEN VUOROVAIKUTUSSUHTEET JA YKSINÄISYYS.....	10
3.1 Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen ja ylläpito aikuisuudessa.....	10
3.2 Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden yhteys.....	14
4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	18
4.1 Lähtökohdat ja tavoitteet	18
4.2 Kirjallisuushaku.....	19
4.3. Katsausaineiston valinta ja arviointi.....	21
5 AIKUISTEN YKSINÄISYYDEN JA VUOROVAIKUTUSSUHTEIDEN TUTKIMUSKIRJALLISUUS	24
5.1 Yksinäisyyden käsite.....	24
5.2 Tutkimusten aiheet, tutkimushenkilöt ja -menetelmät	28
5.3 Aikuisten yksinäisyys ja vuorovaikutussuhteiden ilmiöt	35
5.3.1 Yksinäisten viestintäkäyttäytyminen vuorovaikutussuhteissa	35
5.3.2 Yksinäisten vuorovaikutussuhteet ja niiden rakentuminen.....	41
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	51
KIRJALLISUUS.....	60
LIITTEET	62
Liite 1 Katsauskirjallisuus	62
Liite 2 Taulukko aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksista 2006 - 2016.....	66

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on arkinen sana ja jokaiselle ihmiselle tuttu ilmiö, jota ei toivota osuvaksi omalle kohdalle. Yksinäisyyttä tiedetään olevan ympärillämme, mutta sen havaitseminen ja nimeäminen voi olla hankalaa yksinäisyyden tullessa osaksi omaa, läheisen tai tuttavan elämää. Yksinäisyys on saanut viime vuosina jälleen kasvavaa huomiota tutkimuksessa ja yhteiskunnallisessa keskustelussa. Yksi syy kiinnostukseen on yksinäisyyden laajoja negatiivisia terveysvaikutuksia alleviivaavat viimeaikaiset tutkimustulokset. Tutkimukset osoittavat muun muassa, että pitkäaikaisesta yksinäisyydestä kärsivien elinajanodote on muita vertailuryhmiä heikompi. Esimerkiksi alttius erityisesti infektioille, sydänsairauksille ja masennukselle on yksinäisillä muita ryhmiä vahvempi, mikä myös kokonaisuutena lisää yksinäisten riskiä syrjäytyä yhteiskunnasta. (Kaikkonen ym. 2015.) Yksinäisyyden aiheuttamat sosiaalisen eristäytyneisyyden tuntemukset yhdessä muiden terveysongelmien kanssa ovat henkilökohtainen tragedia, mutta myös yhteiskunnallinen ongelma.

Tämä työ on katsaus yksinäisyyden tutkimukseen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Henkilökohtainen kiinnostus yksinäisten vuorovaikutussuhteita kohtaan syntyi päivittäistä yksinäisyysuutisointia ja mediakeskusteluja seuraamalla. Kysymys heräsi siitä, mitä annettavaa vuorovaikutuksen tutkimuksella voisi yksinäisyyden teemaan olla? Lisäksi toinen pohdintani liittyi siihen, miksi yksinäisyyden ratkaisemisen näyttäytyy niin vaikeana? Alustavien selvitysten jälkeen, aloittavaksi menetelmäksi kysymyksiini vastaamiselle muodostui systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Yksinäisyyden tunne on vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin kytkeytyvä ilmiö, jota on tutkittu puheviestinnän alalla. Yksinäisyyden tutkimuksen huippuvuodet puheviestinnässä ajoittuvat 1980-luvulle ja samoihin aikoihin kehitettyyn UCLA:n yksinäisyysmittariin (The UCLA Loneliness scale ks. Russell, Peplau & Cutrona 1980). Huippuvuosien jälkeenkin yksinäisyyden ilmiö on saavuttanut huomiota puheviestinnän tutkimuksessa, mutta vielä huomattavasti aiempaa vähemmän.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on jäsentää ja arvioida viimeaikaisinta puheviestinnän tutkimustietoa yksinäisistä aikuisista ja heidän vuorovaikutussuhteistaan. Yksinäisyyden ollessa sosiaalisen eristäytyneisyyden kokemista tutkimuksen tavoite jäsentää yksinäisten vuorovaikutussuhteiden kysymyksiä voi vaikuttaa kompleksiselta.

Miten voidaan alun perinkään tutkia yksinäisten vuorovaikutussuhteita? Tosi asia on, että totaalisen eristäytyneiltä henkilöiltä voivat puuttua kaikki mahdolliset sosiaaliset kontaktit. Tavallisesti ihmiset eivät ole totaalisesti erakoituneita, vaan heillä on edes jonkinlaisia sosiaalisia suhteita, vaikka he kokevatkin vakavaa yksinäisyyttä. Usein yksinäisyyden tuntemukset liittyvät tiettytyyppisten suhteiden tai verkostojen sekä niiltä toivottujen asioiden puuttumiseen (Weiss 1973, 17), jolloin vuorovaikutussuhteiden tutkimuksella on tässä suhteessa paljon annettavaa. Tässä katsauksessa ajatellaan, että yksinäisyys on henkilökohtainen epämiellyttävä tunnekokemus, joka juontuu sosiaalisista kokemuksista, havainnoista ja tulkinnoista. Yksinäisyyttä leimaava tyytymättömyys syntyy interpersonaalisen läheisyyden vähäisyydestä tai kokemuksesta, että toivotut vuorovaikutussuhteet puuttuvat kokonaan. Yksinäisyyden olemus osoittaa sen liittyvän keskeisesti vuorovaikutussuhteisiin. Tästä voidaan päätellä, että yksinäisyydellä on seurauksia vuorovaikutussuhteille ja myös toisin päin, mikä tarkoittaa vuorovaikutussuhteiden kohentamisen voivan potentiaalisesti lievittää yksinäisyyttä.

Yksinäisyyttä on tutkittu erilaisten ikäryhmien kohdalla, mutta tämä katsaus tarkentuu erityisesti aikuisten yksinäisyyden tutkimukseen monestakin syystä. Kiinnostuksena on ensinnäkin selvittää, onko aikuisten kokemaa yksinäisyyttä huomioitu viime aikoina tutkimuksissa samoin kuin lasten, nuorten ja ikääntyneiden yksinäisyyttä. Lisäksi nuorten ja ikääntyneiden yksinäisyyden tutkimus tiivistyy usein ikäryhmien elämäntilanteista johtuviin seikkoihin, kuten ikääntyneillä mahdollisesti supistuneisiin sosiaalisiin verkostoihin. Aikuiset eivät ikäryhmänä ole niin sanotusti yksinäisyydelle altistavassa elämänvaiheessa, mutta silti hekin kokevat yksinäisyyttä. Esimerkiksi Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mittausten mukaan noin kymmenesosa suomalaisissa aikuisista tunsi itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti vuonna 2015 (Kaikkonen ym. 2015). Suomessa siis joka kymmenes aikuinen on yksinäinen tai joutumassa vakavaan yksinäisyyden kierteeseen. Toisin kuin nuorten ja ikääntyneiden tutkimuksen aikuisten yksinäisyystutkimuksen voitaisiin ajatella tutkimusongelmiltaan painottuvan tilanteisten seikkojen lisäksi voimakkaammin yksinäisyyden prosessien ja niiden yhteydessä esiintyvien ilmiökokonaisuuksien selvittämiseen. Kiinnostusta aikuisten yksinäisyyttä kohtaa lisää vielä se, että viime vuosina ollaan oltu huolestuneita aikuisten yksinäisyyden periytymisestä heidän lapsilleen (esim. Juntila & Vauras 2009).

Aikuisella tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkoitetaan työikäistä aikuista, joka on 18-vuotias tai vanhempi henkilö, joka on tai voisi ikänsä puolesta potentiaalisesti olla työssäkäyvä

kansalainen. Työikäisiin aikuisiin, yksinäisyyteen ja vuorovaikutussuhteisiin liittyen voidaan esittää monia ajankohtaisia kysymyksiä. Miten aikuiset muodostavat ja huolehtivat vuorovaikutussuhteistaan elämän eri sektoreilla? Millaiset asiat aiheuttavat aikuisille yksinäisyyttä ja tyytymättömyyttä vuorovaikutussuhteissa? Millaisena ilmiönä aikuisten yksinäisyys näyttäytyy työelämässä ja erilaisten työyhteisöjen vuorovaikutuksessa? Toisaalta työikäisillä aikuisilla voi olla ongelmia kuten työttömyyttä ja osattomuutta, jotka ovat vuorovaikutussuhteiden köyhyyttä ja yksinäisyyttä aiheuttavia tilanteita. Lisäksi aikuistenkin sosiaalisten verkostojen mullistaja on ollut teknologiavälitteinen vuorovaikutus, jonka kautta vuorovaikutussuhteita voidaan muodostaa ja ylläpitää lähellä ja kaukana. Katsauksessa perehdytään tuoreeseen tutkimukseen työikäisten aikuisten vuorovaikutussuhteista ja yksinäisyydestä.

2 YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyys tunnekokemuksena

Yksinäisyyden tunne on luonnollinen reaktio ja yksinäisyyttä on hyvin tavallista kokea ajoittain. Yksinäisyys on kuitenkin varsinkin pitkäaikaisena erittäin haitallista ja se vaikuttaa ihmisiin sekä psyykkisellä, fyysisellä että sosiaalisella tasolla.

Moniulotteisuutensa takia yksinäisyyttä on selvitetty monista näkökulmista käsin.

Yksinäisyyttä on tutkittu puheviestinnän lisäksi muun muassa sosiologian, psykologian ja lääketieteen aloilla. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä tarkastellaan vuorovaikutuksen ja viestinnän näkökulmista. Yksinäisyyden tunne syntyy ja elää yksilön henkilökohtaisten kokemusten ja sosiaalisen todellisuuden törmäyskohdissa, missä se on yhteydessä moniin yksilön kognitiivisiin ja viestinnällisiin prosesseihin. Yksinäisyyden määrittelyä on kuitenkin tarpeellista tarkastella lähemmin ja selvittää tarkemmin sen luonnetta sekä vaikutuksia.

Yksinäisyyden tunteesta puhuttaessa käytetään laajasti ilmiön arkikielistäkin nimitystä *yksinäisyys* (loneliness). Yksinäisyyden kokemusta kuvaavia sen rinnakkaiskäsitteiksi miellettyjä käsitteitä ovat muun muassa *sosiaalinen eristäytyneisyys* (social isolation) sekä *irrallisuuden* tai *vähäisen liittyneisyyden tuntemukset*. Yksinäisyyden vastakohtana nähdään *sosiaalinen liittyneisyys*, *sosiaalinen kytköksisyys*, *kuuluminen* tai *osallisuus*.

Tärkeää yksinäisyyden käsitteessä on huomata, että yksinäisyydellä halutaan aina kuvata jonkinlaista epämiellyttävää ja ahdistusta muistuttavaa tunnetta tai kokemusta.

Yksinäisyydellä ei tarkoiteta *toivottua yksin oloa* (solitude) tai pelkästään *fyysistä yksin olemista*, vaan epätoivottavaa kokemusta sosiaalisesta irrallisuudesta.

Yksinäisyyden ensimmäisiä määrittelijöitä on Robert Weiss, joka teki tutkimuksissaan selkeän eron yksinäisyyden tunteen ja yksin olemisen välille. Hänen mukaansa yksinäisyys ei johdu yksin olemisesta vaan siitä, että yksilö on ilman erityisiä tarvitsemiaan vuorovaikutussuhteita tai vuorovaikutusverkostoja (Weiss, 1973, 17). Yksinäisyyden tunne on reaktio haluttujen tietyn tyyppisten vuorovaikutussuhteiden puuttumiseen tai vielä spesifimmin reaktio suhteiden tuottaman palkitsevuuden puuttumiseen. Esimerkiksi läheisyys ja kiintymys tuottavat vuorovaikutussuhteisiin palkitsevuutta. Palkitseva voi olla

myös jokin erityinen ystävyysuhde, vertaissuhde tai kuuluminen yhtenäiseen ryhmään. (Weiss 1973, 17). Yksinäisyys on siis eräänlaista sosiaalisen vuorovaikutuksen köyhyyttä ja puutosta, minkä ihminen kokee epätoivottavana ja reagoi siihen.

Yksinäisyyden tunteelle on toki löydettävissä myös tuoreempia määritelmiä, joissa ilmiön eri puolien sanoitus on tarkentunut tutkimustiedon lisääntymisen myötä. Hawkleyn ja Cacioppon (2010, 218) mukaan yksinäisyyttä on se, että henkilö tulkitsee olevansa sosiaalisesti eristyksissä muista. Määritelmän mukaan yksinäisyys on itse tulkittua sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle jäämistä. Määritelmä nojaa yksilön tulkintaan sosiaalisen ympäristön ja itsensä suhteesta, eikä ota tarkemmin kantaa vuorovaikutussuhteiden kysymyksiin. Ei niinkään tulkintaa vaan tunnetta korostava on hieman vanhempi Perlmanin ja Peplaun (1984, 15) määritelmä yksinäisyydelle. Heidän mukaansa yksinäisyys on epämiellyttävä kokemus, joka johtuu henkilön sosiaalisten verkostojen merkittävästä vähenemisestä joko suhteiden laadun tai määrän osalta. Määritelmä painottaa yksinäisyyden herättämiä tunteita ja yksinäisyyttä pidetään sekä vuorovaikutussuhteiden määrän, että laadun kysymyksenä.

Puheviestinnän tutkimuksessa yksinäisyydestä on muodostettu monia edellisiä elementtejä yhdistelevä määritelmä, joka summaa hyvin yksinäisyyden olemusta ja sen yhteyttä vuorovaikutussuhteisiin. Määritelmän mukaan yksinäisyys on piirteiltään epämiellyttävä tunnekokemus, jossa esiintyy ristiriitaa henkilön haluamien ja koettujen todellisten vuorovaikutussuhteiden välillä (Daly 2011, 140). Dalyn mukaan yksinäisyys on siis epämiellyttävä ja ristiriitainen tunnetila sen välillä, mitä yksilöt vuorovaikutussuhteiltaan haluaisivat ja mitä he ajattelevat sekä uskovat niiltä saaneensa. Määritelmän mukaan yksinäisyyttä kuvaa tyytymättömyys. Tyytymättömyyden tunne on seurausta ristiriitaisesta tilanteesta, jossa asetetut toiveet vuorovaikutussuhteille eivät ole yksilön kokemuksen mukaan toteutuneet ja jotain merkittävää on jäänyt puuttumaan.

Yksinäisyydestä on sen monialaisessa tutkimuksessa havaittavissa kahta teoreettisesti eroteltua perusmuotoa. Usein tutkimuksessa on tehty eroa *emotionaalisen yksinäisyyden* ja *sosiaalisen yksinäisyyden* välille. Sosiaalisessa yksinäisyydessä yksilöltä puuttuvat henkilökohtaiset sosiaaliset kontaktit ja verkostot, minkä takia hän kokee yksinäisyyttä ja merkityksettömyyden tunteita (Daly 2011, 141). Sosiaalisessa yksinäisyydessä henkilöllä ei ole suhteiden tuomia mahdollisuuksia olla yhteyksissä toisiin ja tästä seuraa ahdistavaa yksinäisyyden tunnetta. Syyt tällaiseen vakavaan sosiaalisten kontaktien puuttumiseen

voivat olla lukemattomat. Esimerkiksi erilaiset fyysiset tai psyykkiset sairaudet voivat estää ihmisten sosiaalisia kontakteja, samoin kuin vaikeat elämäntilanteet tai tarkoituksellinen yhteisöstä eristäminen, kuten kiusaaminen.

Emotionaalinen yksinäisyys eroaa sosiaalisesta yksinäisyydestä siinä mielessä, että eristäytyneisyyttä ja irrallisuutta ei voida siinä välttämättä ulkoisesti havaita vaan kyseessä on ihmisen sisäinen tilanne. Emotionaalisisessa yksinäisyydessä henkilö ei koe emotionaalisen kiintymyksen muodostumista vuorovaikutussuhteissaan. Emotionaalisesti yksinäinen tuntee itsensä yksinäiseksi huolimatta siitä, onko hän ihmisten seurassa tai sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Daly 2011, 140.) Emotionaalisesti yksinäisen henkilön tarve ja kaipuu olla yhteydessä muihin jää täyttymättä hänen elämänsä vuorovaikutussuhteissa ja -tilanteissa.

Yksinäisyyden emotionaalisuuden tai sosiaalisuuden lisäksi tutkimuksissa on otettu kantaa siihen, kuinka vakavasta yksinäisyydestä kulloinkin on kyse. Yksinäisyyden vakavuutta on jäsennelty sen keston mukaan. Yksinäisyyden tunteen muotoja voivat olla *väliaikainen*, *pitkäaikainen* tai *tilanteesta johtuva yksinäisyys*. Väliaikainen yksinäisyys on lyhytaikaista ja satunnaista niin sanottua normaalia yksinäisyyden tuntemista, jota kaikki ihmiset joskus kokevat. Pitkäaikainen yksinäisyys on jatkuvaa jopa vuosia kestänyttä tyytymättömyyden tunnetta ja vaille jäämistä sosiaalisissa suhteissa. (Young 1982, 379–405 Heinrich & Gullone 2006, 709 mukaan.) Väliaikaisen yksinäisyyden muuttuminen pitkäaikaiseksi riippuu Canaryn, Codyn ja Manusovin (2008, 451) mukaan keskeisesti siitä, miten yksilö omaa yksinäisyyden kokemustaan käsittelee ja tulkitsee. Heidän mukaansa pitkäaikaisen yksinäisyyden ratkaiseminen on usein huomattavasti vaikeampaa kuin väliaikaisen yksinäisyyden. Tilanteesta johtuva yksinäisyys on äkillisen tilannemuutoksen aiheuttamaa yksinäisyyden tunnetta (Young 1982, 379–405 Heinrich & Gullone 2006, 709 mukaan). Esimerkiksi silloin, jos ihmisen vuorovaikutussuhteissa ja elämässä tapahtuu yllättäviä kriisejä tai suunniteltujakin muutoksia, kuten muutto uuteen ympäristöön.

Yksinäisyyden tutkimuksen perusteella yksinäisyyden tunne on jonkinlainen yksilölle omakohtainen ahdistus ja negatiivinen tunnekokemus, joka juontuu hänen sosiaalisista kokemuksistaan, havainnoistaan sekä tulkinnoistaan. Yksinäisyyden tunnetta luonnehtivat epämiellyttävät tunteet, jotka johtuvat interpersonaalisen läheisyyden vähäisyydestä tai haluttujen vuorovaikutussuhteiden puuttumisesta. Yksinäisyyden tunteessa myös tyytymättömyyden kokemus on keskeinen ja täyttymättömät odotukset

vuorovaikutussuhteilta vaikuttavat yksinäisyyden syntymiseen. Vuorovaikutuksen näkökulmasta yksinäisyydessä keskeistä on juuri tämä vuorovaikutussuhteiden elementti, joka on yksinäisellä joko kokonaisuudessaan puutteellinen, muutoksien johdosta köyhtynyt tai laadultaan yksilön kokemuksen mukaan riittämätön.

2.2 Yksinäistymisen prosessit

Yksinäisyyden kokemuksen syntymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on pyritty mallintamaan monella tapaa ja erilaisista teoreettisista lähtökohdista. Heinrichin ja Gullonen (2006, 707–709) katsausartikkelin mukaan yksinäisyyden tunteen muodostumisesta ja sitä ylläpitävistä mekanismeista on ainakin kolmea erilaista näkemystä, jotka ovat 1) *sosiaalisten tarpeiden täyttymättömyys* 2) *kognitiivinen ristiriita* ja 3) *kokonaisuutta korostava näkemys*.

Sosiaalisten tarpeiden täyttymättömyyden näkemys keskittyy yksinäisyyteen ja vuorovaikutussuhteiden puutteisiin. Sosiaalisten tarpeiden näkemyksessä ajatellaan, että yksinäisyys on reaktio yksilön sosiaalisten tarpeiden, kuten kiintymyksen kohtaamattomuuteen ja täyttymättömyyteen vuorovaikutussuhteissa (Heinrich & Gullone 2006, 707). Yksinäisyyden tunne syntyy tyydyttävän vuorovaikutuksen puuttumisesta mutta keskeinen merkitys on myös sillä, miten yksilö kokemukseensa reagoi. Kognitiivinen ristiriita on toinen yksinäistymisen prosessissa painotettu vaihe. Kognitiivinen ristiriita syntyy henkilön todellisten ja toivottujen vuorovaikutussuhteiden tasapainon muutoksista. Odotustenvastaisuudesta aiheutuvaa ristiriitaa ihminen pyrkii työstämään ja ratkaisemaan asenteiden ja attribuutioiden avulla. Kolmas yksinäistymisen prosessia kuvaava mekanismi yhdistää henkilön yksilöllisiin kokemuksiin myös ympäristön vaikutukset. Prosessin kokonaisuutta korostavan näkemyksen mukaan yksinäisyyden muodostumista vauhdittavat yksilön elämäntilanteen kokonaisuus ja eri tekijöiden yhteisvaikutukset. (Heinrich & Gullone 2006, 708 - 709.) Yksinäistymisen prosessia kuvaavien näkemysten väliset erot ovat siinä, pidetäänkö yksinäisyyden syntymisessä keskeisenä vuorovaikutussuhteisiin liittyviä tarpeita, kognitiivisia prosesseja vai kaikkia persoonallisia, sosiaalisia, tilanteisia ja kulttuurillisia tekijöitä.

Yksinäisyyden tunteen syntyprosessin kokonaisuutta kuvaa hyvin Perlmanin ja Peplaun (1984, 23–25) kehittämä *systeminen malli*, joka ottaa huomioon yksinäistymiseen

johtavan kokonaistilanteen. Mallissa yksinäisyyden systeemiin kuuluvat persoonalliset taipumukset, tilanteet, ympäristö, vuorovaikutussuhteet sekä henkilön omat tulkinnat. Perlmanin ja Peplaun (1984, 23–25) systeemissä yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät on jaettu kahteen ryhmään: *Altistaviin tekijöihin* sekä *kognitioihin ja attribuutioihin*.

Yksinäisyydelle altistavia tekijöitä ovat henkilön ominaispiirteet, hänen elämänsä tilannetekijät sekä kulttuuriin liittyvät tekijät. Lisäksi altistavia tekijöitä ovat henkilön todelliset vuorovaikutussuhteet sekä ne vuorovaikutussuhteet, joita henkilö kaipaisi elämäänsä. Tekijät tai niissä tapahtuvat muutokset voivat vaikuttaa ihmisen elämään niin, että hän kokee tilanteensa hankalan yksinäiseksi. Kognitiot ja attribuutiot puolestaan merkitsevät systeemissä sitä, millaisia merkityksiä yksinäisyyden kokemus saa.

Yksinäisyyttä kokevan henkilön omat havainnot ja tulkinnat tilanteesta vaikuttavat siihen, millaiseksi yksinäisyyden kokemus muodostuu ja pääseekö se pitkittymään. Jos hyvin negatiiviset ja haitalliset tulkinnat pääsevät vallalle, ne voivat vauhdittaa yksinäisyyden kierrettä ja estää tilanteen rakentavaa ratkaisemista. (Perlman & Peplau 1984, 23–25.)

Kognitiivisten prosessien näkökulmasta yksinäisyyttä voidaan tarkastella vielä syvemmin ja yksityiskohtaisemmin. Hawkleyn ja Cacioppon (2010, 220) kehittämän *yksinäisyysmallin* (The loneliess model) mukaan yksinäisyyden tunne pohjautuu yksinäisen havaitsemaan ja tulkitsemaan sosiaalisen maailman uhkaavuuteen. Sosiaalisen eristäytyneisyyden kokemus on ihmiselle sama kuin turvattomuuden tunne. Näkemyksen mukaan yksinäiset tulkitsevat olevansa sosiaalisesti uhattuina, mikä aiheuttaa heille ylitarkkaavaisuutta sosiaalisten tilanteiden suhteen. Ylitarkkaavaisuus on kognitiivinen vääristymä, jossa yksinäinen henkilö odottaa ympäristöltään kielteistä vuorovaikutuskäyttäytymistä ja myös muistaa paremmin negatiivisen sosiaalisen informaation. Ylitarkkaavaisuus aiheuttaa yksinäiselle itseään toteuttavan ennusteen, jossa muut ihmiset tuntuvat etäisiltä ja haluttomilta olla tekemisissä yksinäisyyttä kokevan kanssa. Ylitarkkaavaisuuden vääristämien tulkintojen takia yksinäisyyden kokemuksesta muodostuu helposti noidankehä, joka provosoi myös muunlaisia kielteisiä tunteita kuten stressiä, vihamielisyyttä, ahdistuneisuutta ja alhaista itsetuntoa. (Hawkley & Cacioppo 2010, 220.)

Erilaisten näkemysten ja mallien vertailu osoittaa, että yksinäistymisen prosessi on ainakin kaksivaiheinen systeemi, jossa altistavat tekijät johtavat kokemuksen syntyyn ja tulkinnat kokemuksesta voivat aiheuttaa joko positiivisen tai negatiivien kierteen. Kierteen syntymiseen vaikuttaa yksinäisyyden laukaisema sosiaalinen ylitarkkaavaisuus, jonka takia

interpersonaalinen vuorovaikutus tuntuu yksinäisestä uhkaavalta ja hän keskittyy vuorovaikutuksessa negatiivisiin havaintoihinsa. Yksinäisyyden tarkastelu osoittaa sen olevan vuorovaikutuksen kannalta hyvin kiinnostava ilmiö ja erityinen interpersonaalisen vuorovaikutuksen haaste. Vuorovaikutus toisten kanssa on ihmisille elintärkeää ja sen puute tai siitä koettu irrallisuus estää yksilöitä jakamasta kokemaansa todellisuutta ja muodostamasta yhteisiä merkityksiä toisten kanssa. Yksinäisyys on vuorovaikutussuhteiden köyhyyttä, joka sulkee yksilön pois luonnollisista interpersonaalisista prosesseista ja niiden palkitsevuudesta. Ihmisten toiveet ja odotukset vuorovaikutussuhteilta ovat yksinäisyyden tunnekokemuksen ydintä, ja siksi yksinäisyyden tutkiminen vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta on ensisijaisen tärkeää. Yksinäisyys vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja sen luonne sekä persoonallisena että sosiaalisena ilmiönä tekee siitä aina myös hyvin yksilöllisen prosessin. Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan yksinäisyyttä osana aikuisten vuorovaikutussuhteita.

3 AIKUISTEN VUOROVAIKUTUSSUHTEET JA YKSINÄISYYS

3.1 Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen ja ylläpito aikuisuudessa

Tässä kirjallisuuskatsauksessa yksinäisyyttä halutaan selvittää erityisesti osana aikuisten vuorovaikutussuhteita. Aikuisuus on länsimaisissa yhteiskunnissa yleensä mielletty aktiivisena elämänvaiheena, jota luonnehtivat vastuu ja velvollisuudet, mutta myös vapaus ja riippumattomuus. Aikuisuus on tässä katsauksessa tarkemmin kohdistettu työkäisyyteen, mikä rajaa kohteista ikääntyneet aikuiset ja fokuoitetuu aikuisuuden alku- ja keskivaiheisiin. Työkäisiksi aikuisiksi määritellään 18-vuotiaat tai sitä vanhemmat henkilöt, jotka ovat tai voisivat potentiaalisesti olla työssäkäyviä kansalaisia. Näin määriteltynä aikuisuus on muihin elämänvaiheisiin verrattuna pisin ajanjakso ja muiden vaiheiden lailla aktiivista sosiaalisten suhteiden rakentamisen, ylläpidon ja myös niistä luopumisen aikaa. Seuraavaksi määrittelen ja jäsennän erilaisia aikuisuuden ajanjaksolle tyypillisiä vuorovaikutussuhteita sekä käsittelen niiden kehittymisen ja ylläpidon kysymyksiä.

Aikuisuudessa ihmisen vuorovaikutussuhteiden verkostojen voitaisiin ajatella olevan laajimmillaan. Bliesznerin (2000, 86–87) tutkimuksen mukaan aikuisilla on yleensä ainakin jonkin verran vastavuoroista auttamista ja sukupolvien välisiä yhteyksiä sisältäviä perhesuhteita ja myös ystävyysuhteita. Lapsiin ja nuoriin verrattuna aikuisella voi olla myös parisuhde ja sen kautta lisää perhesuhteita sekä ystäviä. Aikuiset ja myös ikääntyneemmät aikuiset toivovat ystävyysuhteiltaan samanlaisia asioita, kuten yhteistä arvomaailmaa, jaettuja kiinnostuksen kohteita, luottamusta ja tukea. Aikuiset myös arvostavat ja haluavat kokea romanttisissa vuorovaikutussuhteissaan turvallisuutta, toisen kunnioittamista, vuorovaikutusta ja rakkautta. (Blieszner 2000, 86–87.)

Vuorovaikutussuhteista tiedetään, että esimerkiksi tukeen liittyvät sosioemotionaaliset päämäärät säilyvät ihmisillä heidän vuorovaikutussuhteissaan läpi koko elämän. Tavoiteltujen seikkojen tärkeysjärjestys kuitenkin muuttuu, kun ihmiset vanhenevat tai vakavan sairauden takia kokevat elinaikansa aiempaa rajallisemmaksi. Ihmiset alkavat tutkimusten mukaan silloin suosia läheisiä suhteita laajojen verkostojen ja uusien

kontaktien sijaan. Nämä aikuisuuden aikana tapahtuvat muutokset sosiaalisissa mieltymyksissä muuttavat ihmisten sosiaalisten verkostojen koostumusta, heidän kokemustaan sosiaalisesta tuesta sekä vaikuttavat interpersonaalisen vuorovaikutuksen rakentumiseen sekä sille annettuihin merkityksiin. (Nussbaum, Pecchioni & Wright 2011, 717.) Kokemus jäljellä olevasta elinajasta siis vaikuttaa aikuisiässä vuorovaikutussuhteisiin suhtautumiseen.

Aikuisten vuorovaikutussuhteiden verkostot voivat jakaantua monille eri sektoreille. Läheisten ja elinikäistenkin perhe- ja ystävyysuhteiden lisäksi aikuisille muodostuu usein myös muunlaisia vuorovaikutussuhteita. Aikuinen voi liittyä ja osallistua työnsä puolesta työyhteisöön ja luoda sitä kautta työelämälle tyypillisiä vuorovaikutussuhteita ja -verkostoja. Uusia vuorovaikutussuhteita ja -verkostoja muodostuu aikuisille myös harrastusten, kiinnostuksen kohteiden tai esimerkiksi asuinympäristön kautta. Aikuisten vuorovaikutussuhteet voivat olla eri mittaisia. Joku suhde voi päättyä pian alkamisensa jälkeen ja joitain nuoruusiässä solmittuja suhteita ylläpidetään jopa vuosikymmenien ajan. Bliesznerin (2000, 86–87) mukaan aikuisten pitkäaikaisia vuorovaikutussuhteita luonnehtivat sekä positiiviset että negatiiviset seikat suhteiden eri vaiheissa. Tästä voidaan päätellä, että pitkissä vuorovaikutussuhteissa voi tulla keskenään vaihtelevia aikakausia. Aikuisuudessa vuorovaikutussuhteiden olemukseen kuuluvat niiden kehittymisen lisäksi luonnollisena osana kuitenkin myös muutokset, konfliktit ja myös mahdolliset suhteiden päättymiset.

Vuorovaikutussuhteet ovat yksilöllisiä, ainutlaatuisia ja ne voivat myös vaihdella merkittävästi elämän kuluessa. Ihmisellä on yleensä oma *sosiaalinen verkostonsa* (social network, interpersonal network), joka koostuu hänen elämänsä eri vahvuisista kahdenvälisistä vuorovaikutussuhteista ja liittyy yksilön osaksi laajempaa sosiaalista kokonaisuutta. *Interpersonaaliset vuorovaikutussuhteet* (interpersonal relationship, social relationship, relationship, interpersonal relations, personal relationship) ovat kahden henkilön toistuvaa vuorovaikutusta, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa ja jossa heille muodostuu ainutlaatuisia vuorovaikutuksen malleja ja käytänteitä (Guerrero, Andersen & Afifi 2011, 6 - 7). Määrittely tarkoittaa, että toistuvuuden kautta syntyy suhde, jossa tunnistetaan toinen, vaikutetaan vastavuoroisesti toisiinsa ja ihmisille kehittyy tapoja olla vuorovaikutuksessa juuri toistensa kanssa. Vuorovaikutussuhteissa ihmiset oppivat muun muassa vuorovaikutustaitoja, konfliktien hallintaa, vastavuoroisuutta ja myös normatiivista käyttäytymistä (Heinrich & Gullone 2006, 698).

Kiinnostavaa on tarkastella myös, miten aikuiset muodostavat ja ylläpitävät interpersonaalisia vuorovaikutussuhteitaan. Interpersonaalista vuorovaikutusta voidaan tarkastella vuorovaikutussuhteiden tavoitteiden näkökulmasta. Vuorovaikutussuhteen tavoitteella (*relational goal*) tarkoitetaan tilaa tai päämäärää, jonka henkilö haluaa vuorovaikutuksen kautta suhteessa saavuttaa. Yksinkertaistetusti vuorovaikutussuhteiden tavoitteita voi olla kolmenlaisia, vaikka arkitilanteissa ne kietoutuvatkin lähes erottamattomasti toisiinsa. Vuorovaikutussuhteissa voidaan tavoitella itsensä ilmaisemisen päämääriä, itse vuorovaikutussuhteeseen liittyviä tavoitteita sekä instrumentaalisia tavoitteita (Canary, Cody & Manusov 2008, 9 - 12.) Ihmiset siis pyrkivät vuorovaikutussuhteisiin ja haluavat saavuttaa niissä erilaisia tavoitteitaan. Kun vuorovaikutussuhteiden tavoitteita saavutetaan vastavuoroisesti, ihmiselle muodostuu toistuvuuden kautta jatkuvia interpersonaalisia suhteita.

Aikuisuudessa tärkeitä vuorovaikutussuhteita voivat olla esimerkiksi työpaikalla muodostuneet ystävyysuhteet, koska töitä tehdään usein kodin ulkopuolella ja yhdessä toisten ihmisten kanssa. Guerreron, Andersenin ja Afifin (2011, 9 - 11) mukaan interpersonaalisia suhteita voidaan luokitella esimerkiksi sen mukaan, ovatko ne vapaaehtoisia tai esimerkiksi ammatillisia suhteita. Työpaikalla muodostuneet ystävyysuhteet ovat palkitsevia, vapaaehtoisia ja myös ammatillisia suhteita, jotka hyödyttävät sekä yksilöä että työorganisaatiota. Työpaikalla muodostettujen ystävyysuhteiden tuottamia hyötyjä ovat työssä viihtyminen, informaation jakamisen luontevuus sekä luottamuksen ja myös vaikutusvallan kasvu. (Sias 2009, 89 - 92.) Työpaikan ystävyysuhteet ovat kuitenkin myös hyvin kompleksisia ja niiden hoitaminen sekä ylläpito voi olla haastavaa (Sias 2009, 109).

Työpaikan ystävyysuhteiden ylläpitämiseksi, kuten muidenkin interpersonaalisten vuorovaikutussuhteiden ylläpitämiseksi aikuiset tarvitsevat monipuolisia ja joustavia toimintamalleja. Tällaisista toimintamalleista voidaan käyttää nimitystä vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategiat. Canaryn, Codyn ja Manusovin (2008, 289 - 297) mukaan suhteiden ylläpidon strategioita ovat positiivisuus, avoimuus, varmistaminen, sosiaaliset verkostot ja tehtävien jakaminen. Positiivisuudella tarkoitetaan vuorovaikutussuhteissa käyttäytymistä, joka on kannustavaa, kohteliasta tai palkitsevuutta ylläpitävää. Avoimuuden strategia tähtää rehellisyyteen ja vuorovaikutussuhteen tavoitteiden sekä erilaisten suhteeseen liittyvien tunteiden ilmaisuun. Suhteen ylläpidossa

varmistamisella viestitään vuorovaikutuskumppanille sitoutuneisuutta ja luodaan suhteelle tulevaisuuden näkymiä. Sosiaalisten verkostojen strategialla tarkoitetaan sosiaalisiin verkostoihin luottamista, niiden rakentamista ja hyödyntämistä suhteiden ylläpitämiseksi. Tehtävien jaon strategia viestii suhteessa tasavertaisuutta ja vastuun jakamista. (Canary, Cody & Manusov 2008, 289 - 297.) Vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategioiden joustava hallinta auttaa aikuisia muodostamaan uusia ja säilyttämään jo saavutettuja merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita.

Pitkäaikaisimpia ja merkityksellisimpiä vuorovaikutussuhteita aikuisten elämässä ovat usein läheiset vuorovaikutussuhteisiin. *Läheiset vuorovaikutussuhteet* (close relationship, intimate relationship) ovat interpersonaalisia vuorovaikutussuhteita, joissa esiintyy toistuvuuden, vaikuttamisen ja yhteisten mallien lisäksi emotionaalista kiintymystä, interpersonaalisten tarpeiden kohtaamista sekä korvaamatonta ainutlaatuisuutta (Guerrero, Andersen & Afifi 2011, 7). Läheisyyden kautta suhteessa koettu liittyneisyyden taso syvenee ja suhteesta tulee henkilökohtaisempi. Esimerkiksi parisuhde, erilaiset perhesuhteet ja ystävyysuhteet ovat usein ainutlaatuisia läheisiä vuorovaikutussuhteita, joissa nimenomaan ihmisen kiintymyksen tarpeen tulisi täytyä.

Kiintymyksen lisäksi vuorovaikutussuhteet tuottavat ihmisen elämään viittä tärkeää elementtiä, jotka ovat ohjaus ja neuvonta, tilaisuus hoivata, tilaisuus varmistua omasta arvokkuudesta, liittoutuminen ja sosiaalinen integraatio (Weiss 1974, Bell & Gonzalez 1988, 2 mukaan). Sosiaalisen integraation tarvetta täyttää kuuluminen sosiaalisiin verkostoihin ja esimerkiksi arvostuksen kokemisen tarve voi täytyä suhteissa työkavereihin tai perheeseen (Heinrich & Gullone, 2006, 698). Tämä tarkoittaa, että erilaiset vuorovaikutussuhteet vastaavat erilaisia sosiaalisia tarpeita ja harvoin yksi vuorovaikutussuhde voi palkita yksilöä kaikkien elementtien osalta.

Vuorovaikutussuhteilta tarvittavia elementtejä ei voida myöskään korvata toisillaan (Weiss 1973, 227). Tähän käsitykseen pohjaten vuorovaikutussuhteet ja niiden potentiaali vastata yksilön erilaisiin tarpeisiin ovat tärkeässä asemassa aikuisten elämässä.

Vuorovaikutussuhteissa rakennetaan omaa identiteettiä ja luodaan ainutlaatuisia sekä merkityksellisiä yhteyksiä toisiin ihmisiin ja sosiaalisiin ympäristöihin.

3.2 Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden yhteys

Tässä alaluvussa käsittelen yksinäisyyden seurauksia vuorovaikutussuhteille ja esittelen aiheille yhteisiä tutkimusilmiöitä. Yksinäisyys on luonteeltaan sosiaalisiin suhteisiin kytkeytyntä ja yksinäisyys vaikuttaa keskeisesti sitä kokevien ja heidän vuorovaikutuskumppaneidensa interpersonaaliseen vuorovaikutukseen. Tutkijat Heinrich ja Gullone (2006, 710) summasivat katsausartikkelissaan kolme tutkimuksessa varmistunutta tekijää, jotka ovat kytköksissä yksinäisyyden muodostumiseen. Heidän mukaansa ihmisillä todennäköisimmin yksinäisyyttä ennustavat vahingolliset attribuutiotyylit, taipumus ujouteen sekä heikot sosiaaliset taidot, jotka ovat kaikki vuorovaikutussuhteiden dynamiikkaan kytkeytyviä tekijöitä. Samoin Canary, Codyn ja Manusovin (2008, 452) mukaan yksinäisyyttä aiheuttavat eniten heikot ja puutteelliset sosiaaliset taidot sekä kyyniset uskomukset liittyen itseen, toisiin ja ylipäättään vuorovaikutussuhteisiin.

Yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa on todettu, että yksinäisen tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat yksinäisyyden kokemuksen takia usein negatiivisesti värittyneitä. Yksinäisyyden aiheuttamia emotionaalisia oireita ovat negatiivisten tunteiden kokemukset, joita voivat olla epätoivo, masentuneisuus, rauhattomuus ja vähäisen itsearvostuksen tuntemukset. Tämän lisäksi yksinäisyys vaikuttaa ihmisen kognitiiviseen toimintaan esimerkiksi niin, että yksinäisillä on todettu negatiivista asennoitumista itseään ja muita kohtaan. Tutkimusten mukaan yksinäisten ajattelua leimaavat myös vahingolliset attribuutiotyylit, joiden kautta epämiellyttävät tuntemukset voivat entisestään syventyä. (Heinrich & Gullone 2006, 704 - 707.)

Yksinäisyyden aiheuttamat haitat ihmisen psykologisille prosesseille heijastuvat myös vuorovaikutuskäyttäytymisen tasolle. Yksinäisyyden on todettu aiheuttavan ihmisille pidättyvämpää ja sisäänpäin kääntyneempää viestintäkäyttäytymistä, mikä voi johtaa siihen, että yksinäiset tulkitaan muiden toimesta vaikeasti lähestyttäviksi sekä epäkiinnostaviksi (Samter 2003, 654). Tilanne luonnollisesti vaikeuttaa yksinäisten ystävystymistä, uusien kontaktien luomista sekä vuorovaikutussuhteissa voimaantumista. Lisäksi yksinäisillä esiintyy vuorovaikutussuhteissa tehottomia vuorovaikutuskäytänteitä ja itsekeskeisiä toimintatapoja, minkä lisäksi yksinäiset reagoivat passiivisesti kokemaansa stressin ja yksinäisyyden tuntemuksiin (Heinrich & Gullone 2006, 704 - 707).

Yksinäisyyden kokemus siis tuottaa negatiivisuutta ja passiivisuutta, joka on haasteellista vuorovaikutussuhteiden kehittymisen näkökulmasta.

Vuorovaikutussuhteisiin ja yksinäisyyteen liittyy usein eri tyyppisiä vuorovaikutuksen ongelmia, joissa vuorovaikutustilanteita halutaan vältellä ja ne tuntuvat pelottavilta. Tutkimukset osoittavat, että viestintäarkuus on tekijä, joka voi altistaa yksinäisyyden tunteelle (Zakah & Duran 1985, 57). Viestintäarkuudella tarkoitetaan yksilön kokemaa pelkoa ja ahdistusta, joka liittyy todelliseen tai ennakoituun viestintätilanteeseen toisen tai useamman henkilön kanssa (McCroskey 1978, 192). Viestintäarkuutta kokevalle jotkut tai jopa kaiken tyyppiset vuorovaikutustilanteet ovat hankalia. Viestintäarkuuden kanssa saman tyyppiset ilmiöt, kuten sosiaalinen ahdistuneisuus ja ujous ovat myös kytköksissä yksinäisyyden tunteeseen. Erityisesti sosiaalisia kontakteja kaipaavat sosiaalisesti ahdistuneet ovat hyvin yksinäisiä (Segrin 2001, 60). Myös ujous altistaa yksinäisyydelle (Segrin 2001, 42; Heinrich & Gullone 2006, 710). Ujoutta pidetään piirteenasena taipumuksena liialliseen ja hermostuneeseen itsetietoisuuteen sosiaalisissa tilanteissa, josta seuraa arkaa ja tilanteeseen sopimatonta käyttäytymistä, kuten esimerkiksi epätavallista hiljaa olemista (Jones, Cheek & Briggs 1986, 4). Viestintäarkuus, sosiaalinen ahdistuneisuus sekä ujous tuottavat vuorovaikutuskäyttäytymistä, jonka takia vuorovaikutussuhteiden muodostaminen ja niiden ylläpito voi vaikeutua.

Vuorovaikutustaidot ovat tutkimusten mukaan yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden keskiössä. Vuorovaikutussuhteiden muodostamiseen ja ylläpitoon liittyvien interpersonaalisten vuorovaikutustaitojen puuttuminen on yhteydessä yksinäisyyteen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja myös masentuneisuuteen (Spitzberg & Cupach 2011, 487). Koska yksinäisyyden tuntemus on yhteydessä vuorovaikutuksen vähäisyyteen, voidaan sosiaalisten taitojen heikkouden joskus ajatella olevan myös seurausta pitkittyneestä yksinäisyydestä. Sosiaaliset taidot tai tarkemmin vuorovaikutustaidot ovat käyttäytymistä, joka auttaa toimimaan kompetentisti vuorovaikutustilanteissa.

Vuorovaikutustaitojen kautta ihmiset aloittavat, neuvottelevat, ylläpitävät, muuttavat ja lopettavat vuorovaikutussuhteitaan. (Spitzberg & Cupach 2011, 481.)

Vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta vuorovaikutustaidot ovat elintärkeitä ja niiden heikkous tai puutteellisuus johtaa epäonnistuneeseen toimintaan vuorovaikutustilanteissa. Tutkimuksissa on todettu, että yksinäiset osaavat heikommin ennakoida ja suunnitella sosiaalisia tilanteita (Berger 2003, 278–279). Lisäksi sekä tilapäisen että pitkäaikaisen

yksinäisyyden tunteminen liittyy heikkoihin vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategioihin. Pitkäaikaisesti yksinäisillä vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategioiden hallinta oli tutkimuksen mukaan heikkoa kaikkien vuorovaikutussuhdetyyppien osalta. (Henson, Canary & Dybvig-Pawelko 2004, 411). Tutkimustiedon valossa interpersonaalisten vuorovaikutustaitojen heikkous estää ihmisiä saavuttamasta vuorovaikutustavoitteita vuorovaikutussuhteissaan, mikä tuottaa tyytymättömyyttä suhteisiin sekä epäonnistumisia suhteiden muodostamisessa, mikä kokonaisuutena altistaa yksinäisyyden tuntemuksille.

Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimukseen liitetään nykyään usein myös teknologiavälitteinen vuorovaikutus. Viimeaikaisissa tutkimuksissa yksinäisyyden on arveltu johtavan teknologiavälitteisyyden suosimiseen. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys, masentuneisuus ja esimerkiksi ujous voivat johtaa sellaiseen vuorovaikutuskäyttäytymiseen, jossa suositaan teknologiavälitteistä vuorovaikutusta. (Walther 2008.) Tutkijat eivät kuitenkaan ole aivan samaa mieltä siitä, millaisia vaikutuksia teknologiavälitteisellä vuorovaikutuksella on yksinäisyydelle. Teknologiavälitteinen vuorovaikutus voi joidenkin tutkimusten mukaan altistaa yksinäiset haitalliselle internet-riippuvuudelle, kun taas toisten tutkimusten mukaan esimerkiksi sosiaalisen median käytöllä on ollut positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden vähentämiseksi (Haferkamp & Eimler 2008). Tällä hetkellä tiedetään, että yksinäisten tarve vuorovaikutukselle ja merkityksellisille suhteille voi täytyä teknologiavälitteisyyden avulla, mutta vaarana voi riippuvuuden kautta olla myös yksinäisyyden pitkittyminen, syveneminen sekä kasvokkaisten vuorovaikutusverkostojen heikkeneminen entisestään.

Tämä kirjallisuuskatsaus lähtee näkemyksestä, jossa yksinäisyys on omakohtainen, epämiellyttävä ja ahdistava tunnekokemus, joka juontuu yksilön sosiaalisista kokemuksista, havainnoista sekä tulkintoista. Yksinäisyyden kokemusta luonnehtivat negatiiviset tunteet, jotka johtuvat interpersonaalisen läheisyyden vähäisyydestä tai haluttujen vuorovaikutussuhteiden puuttumisesta. Yksinäisyyden tunteessa tyytymättömyyden kokemus on keskeinen ja täyttymättömät odotukset vuorovaikutussuhteilta vaikuttavat yksinäisyyden syntymiseen. Näkemys lähtee myös siitä, että yksinäistymisen prosessi on kaksivaiheinen systeemi, jossa altistavat tekijät johtavat tunteen muodostumiseen ja tulkinnat koetusta yksinäisyydestä voivat aiheuttaa joko positiivisen tai negatiivisen kierteen.

Vuorovaikutussuhteet ovat tämän kirjallisuuskatsauksen toinen keskeinen tutkimuskohde. Vuorovaikutussuhteet ymmärretään tässä katsauksessa Guerreroa, Andersenia ja Afifia (2011, 6-7) mukailten vuorovaikutuksessa toistuvuuden kautta syntyviksi suhteiksi, joissa toinen osapuoli tunnistetaan, suhteen osapuolille kehittyy tapoja olla vuorovaikutuksessa juuri toistensa kanssa ja suhde sisältää vastavuoroista vaikuttamista. Näin vuorovaikutussuhteet ovat ihmiselämän luonnollisia toimintakehyksiä, joilla on lukemattomia merkityksiä ja tarkoituksia yksilöille ja yhteisöille. Kirjallisuuskatsauksessa ollaan kiinnostuneita yksinäisyydestä erityisesti työikäisiin aikuisiin liittyen ja tavoitteena on jäsentää ja arvioida viimeaikaisinta puheviestinnän tutkimustietoa aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteissa. Seuraavassa luvussa esittelen kirjallisuuskatsauksen teknisen toteutuksen sen lähtökohdista kirjallisuushakuun ja sitä kautta aineiston valintaan sekä analyysiin.

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

4.1 Lähtökohdat ja tavoitteet

Kirjallisuuskatsauksen kaltaisella tutkimusprosessilla on lähtökohtanaan kaksi tärkeää tavoitetta. Kirjallisuuskatsauksessa tehdään yhteenvetoa valitun aihepiirin tutkimuksesta ja arvioidaan sitä. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa tutkimusaiheesta jo olemassa olevan tiedon ymmärtämisen, mikä puolestaan johtaa uusien tai päivitettyjen tutkimuskysymysten muodostumiseen. (Rubin, Rubin, Haridakis & Piele 2010, 236.) Tämän kirjallisuuskatsauksen luonne on arvioiva ja systemaattinen, jolloin tutkimusaiheesta etsitään mahdollisimman järjestelmällisesti ja tarkasti tietyn aikakauden tutkimuksia. Systemaattisuuden lisäksi katsaus on arvioiva siinä mielessä, että löytyneen tutkimuksen laatua myös kriittisesti arvioidaan. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkijan tavoite on summata tutkimusaiheesta tehdyt keskeisimmät johtopäätökset, korostaa olennaisimpia tutkimustuloksia, käydä läpi aihepiirin metodologisia kysymyksiä sekä arvioida tutkimuksen nykytilaa (Rubin, Rubin, Haridakis & Piele 2010, 236).

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on *jäsentää ja arvioida viimeaikaisinta puheviestinnän tutkimustietoa aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista*. Katsauksessa ollaan kiinnostuneita yksinäisyydestä ja aikuisten vuorovaikutussuhteista tehdystä tutkimuksesta viimeisen kymmenen vuoden eli vuosien 2006 – 2016 ajalta. Kirjallisuuskatsaus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaiseksi yksinäisyys määritellään aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa?
- Millaisia tutkimusaiheita aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa on viimeisen kymmenen vuoden aikana käsitelty?
- Millaisia aikuisia työikäisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksissa on tutkittu?
- Millaisin menetelmin aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita on tutkittu?
- Millaisia vuorovaikutussuhteiden ilmiöitä aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa esiintyy?
- Millaisia tuloksia aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksista on viime vuosina saatu?

Ensimmäiset kolme kysymystä tähtäävät kuvailevaan tietoon siitä, millaista aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on viime vuosina ollut. Yksinäisyyden määrittelyn selvittäminen on katsauksessa keskeistä, koska yksinäisyyskäsitteet ohjaa yksinäisyyden ajateltua kytkeytymistä vuorovaikutussuhteisiin ja auttaa ymmärtämään tutkimuksista saatuja tuloksia. Kiinnostavaa on myös hakea kirjallisuudesta vastauksia erilaisten vuorovaikutussuhteiden ilmiöiden liittymisestä yksinäisyyteen ja selvittää, mitä ilmiöitä viimeisen kymmenen vuoden aikana on erityisesti tutkittu. Kirjallisuuskatsauksen teko koostuu vaiheista, jotka ovat kirjallisuushaun suunnittelu, kirjallisuushaun toteutus, katsausaineiston valinta sekä analyysi. Seuraavassa esittelen katsaukseen tehdyn kirjallisuushaun yksityiskohtia.

4.2 Kirjallisuushaku

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkimusartikkeleita haetaan tietokannoista järjestelmällisesti. Systemaattisen haun toteutumista takaavat ennakkoon valitut tutkimuksen kannalta olennaiset hakusanat. Kirjallisuushaun suunnittelussa tärkeimmiksi hakusanoiksi valikoin katsauksen aiheen pääkäsitteet eli *yksinäisyyden* (loneliness) ja *vuorovaikutuksen* (social interaction, interpersonal communication) sekä *vuorovaikutussuhteen* (Interpersonal relationship, social relationship, relationship, personal relationship, interpersonal relations, human relationship). Sovitin pääkäsitteet kansainvälisiin artikkelitietokantoihin sopiviksi englanninkielisiksi hakusanoiksi ja koostin niistä hakusanalistan hakua helpottavaksi työkaluksi. Pääkäsitteiden lisäksi keräsin hakusanalistaan yksinäisyydelle ja vuorovaikutussuhteiden hakusanoille kirjallisuudesta nostamani rinnakkaiskäsitteitä sekä lähikäsitteitä. Yksinäisyyden rinnakkaiskäsitteitä olivat *sosiaalinen yksinäisyys* (social loneliness), *emotionaalinen yksinäisyys* (emotional loneliness) ja *sosiaalinen eristäytyneisyys* (social isolation).

Vuorovaikutuksen ja vuorovaikutussuhteiden hakusanojen lisäksi vuorovaikutussuhteiden lähikäsitteistä hakusanalistassa olivat *vuorovaikutusverkosto* ja *vuorovaikutussuhteiden verkosto* (relationship network, social network, relational network, personal network, social connections) sekä *läheinen vuorovaikutussuhde* (close relationship, intimate relationship), *ystävyyssuhde* (friendship), *vertaissuhde* (peer relationships, friendship interaction, peer interaction), *työpaikan vuorovaikutussuhteet* (co-worker relationships, work community, workplace relationships), *parisuhde* (romantic relationship, marital

relationship) ja *perhesuhteet* (family relationships). Keräsin sanoja aluksi paljon, koska minulla ei ollut tarkkoja ennakkotietoja siitä, millaisin hakusanoin aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimusta voidaan löytää.

Rajasin kirjallisuushaun hakusanojen valinnan lisäksi niin, että katsaus koostuisi vain vertaisarvioidusta englanninkielisestä tutkimuksesta ja tutkimus olisi viimeisen kymmenen vuoden ajalta eli vuosilta 2006 - 2016. Hakukohteiksi valitsin monitieteiset ja kansainväliset artikkelitietokannat Academic Search Eliten (EBSCO), Scopusen (Elsevier API) sekä ProQuest Centralin. Ennen hakujen aloittamista tutustuin tietokantojen erityisominaisuuksiin ja niiden toimintaperiaatteisiin. Aloitin varsinaisen kirjallisuushaun muodostamalla hakusanoista hakulausekkeita, joiden kautta tietokannoista voitaisiin löytää yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteita käsitteleviä tutkimusartikkeleita. Testasin jokaisen mahdollisen hakulausekkeen ja kirjasin sen tuottamien viitteiden määrän ylös, mikä auttoi seuraamaan hakulausekkeiden onnistumista ja niiden tuottamia viitemääriä. Onnistuneet eli aiheeseen liittyviä artikkeleita tuottaneet haut tallensin tietokantojen järjestelmiin.

Testasin hakusanalistasta erilaisia vuorovaikutussuhteiden hakusanoja yhdessä yksinäisyyden hakusanojen kanssa. Aloitin kirjallisuushaun kokeilemalla vuorovaikutuksen, vuorovaikutussuhteen ja vuorovaikutussuhteiden verkoston eri hakusanoja yksi kerrallaan yksinäisyysyhdistelmän "*loneliness*" OR "*social isolation*" kanssa. Nämä haut tuottivat tietokannoista yleensä enemmän kuin 1000 viitettä. Muokkasin hakulausekkeet tämän jälkeen muotoon "*loneliness*" AND "*vuorovaikutussuhteen hakusana*", koska totesin sosiaalisen eristäytyneisyyden hakusanan vievän hakutuloksia liikaa yhteisöllisten ilmiöiden, kuten syrjinnän suuntaan. Sen jälkeen testaamani hakulausekkeet olivat esimerkiksi muotoa:

"loneliness" AND *"interpersonal relation*"* NOT *children* NOT *adolescence*

Nämä hakulausekkeet tuottivat tietokannoista noin 2 - 250 viitettä. Näissä hauissa käytin NOT *children* ja NOT *adolescence* rajauksia kohdentamaan haut aikuisia käsitteleviin tutkimuksiin, koska kokeilemani rajaavat hakusanat *adult* tai *adulthood* eivät tuottaneet tavoitteenmukaisia hakutuloksia. Testasin tämän muotoisella hakulausekkeella kaikkia hakusanalistassa olevia vuorovaikutussuhteiden hakusanoja. Testaamistani

vuorovaikutussuhteen hakusanoista kymmenen tuottivat tutkimustavoitetta vastaavia artikkeleita. Nämä vuorovaikutussuhteen hakusanat olivat:

- *interpersonal communication*
- *social interaction*
- *interpersonal relation**
- *social relation**
- *human relation**
- *social network**
- *personal network**
- *close relation**
- *intimate relation**
- *personal relation**

Toimivista lausekkeita varmistuttuani hain kirjallisuutta kaikilla kymmenellä erilaisella hakulausekkeella kaikista kolmesta valitsemastani tietokannasta. Kirjallisuushakujen jälkeen kävin silmäillen läpi hakujen antamat tutkimusartikkelit ja kokosin jokaiseen tietokantaan kansiot artikkeleista, jotka otsikon ja asiasanojen perusteella käsittelivät yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden problematiikkaa. Tässä vaiheessa artikkeleiden kohtuullisen suuri määrä varmisti sen, ettei lisähakuja ollut tarpeellista enää tehdä. Lisäksi kävi ilmi, että tässä vaiheessa mukaan vielä tulleet ikääntyneiden yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita käsittelevät tutkimukset voitaisiin jättää pois ja kohdentaa katsaus tavoitteenmukaisesti yksinäisyyteen ja työikäisten aikuisten vuorovaikutussuhteisiin. Ikärajan jälkeen selvitin artikkeleista Refworksin avulla mahdolliset päällekkäiset tutkimukset ja lähdin suorittamaan katsausaineiston valintaa tilanteessa, jossa artikkeleita oli 327 kappaletta.

4.3 Katsausaineiston valinta ja arviointi

Seuraava vaihe kirjallisuuskatsauksen toteutuksessa oli katsausaineiston valinta. Kirjallisuushaun jälkeen luin löytyneiden tutkimusten abstraktit ja valikoin niistä katsaukseen sopivia aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita käsitteleviä tutkimuksia. Tämän jälkeen seuranneessa artikkeleiden lähiluvussa valintojen tekemistä tukivat katsauksen aineistolle kehitetyt valintakriteerit, jotka auttoivat rajaamaan aineiston oikeaan aiheeseen, vuosiin, ikäryhmään sekä tieteenaloihin. Lisäksi kriteerit rajasivat katsausaineiston englanninkielisiin empiirisiin tutkimusraportteihin, jotka oli mahdollista

saada kokonaan luettaviksi. Tarkat kriteerit valituiksi tuleville tutkimusartikkeleille olivat seuraavat:

1. Tutkimuksen tulee käsitellä vuorovaikutuksen, vuorovaikutussuhteiden tai vuorovaikutussuhteiden verkostojen problematiikkaa ja yksinäisyyden ilmiötä.
2. Tutkimus on julkaistu vuosina 2006–2016.
3. Tutkimuksessa on tutkittu työikäisiä aikuisia. Tutkimus ei keskity lasten, nuorten tai erityisesti ikääntyneiden yksinäisyyteen.
4. Tutkimus ei ole psykiatrian tai muun lääketieteenalan lehdessä julkaistu artikkeli.
5. Tutkimus on vertaisarvioitu englanninkielinen tutkimusraportti, joka ei ole kirjallisuuskatsaus.
6. Tutkimusartikkeli on kokonaisuudessaan saatavilla.

Katsausaineiston valinnassa ilmeni lähilukuvaiheessa myös jonkin verran haasteita. Yksi haasteita oli vuorovaikutussuhteiden ilmiöiden tunnistaminen ja nimeäminen löydetyistä tutkimuksista. Vuorovaikutussuhteiden ilmiöiden tunnistamisen haasteet syntyivät pääosin tutkimusalueella vallitsevasta laaja-alaisuudesta, mikä johtaa hyvin kirjavaan käsitteistöön. Erilaisia vuorovaikutussuhteisiin liittyviä ilmiöitä oli tutkimuksissa paljon ja joskus samoja ilmiöitä kuvattiin keskenään erilaisin käsittein, mikä vaikeutti niiden jäsentämistä. Toinen selkeä haaste katsausaineiston valinnassa oli sen arviointi, oliko yksinäisyyden ilmiö tutkimuksessa riittävän keskeisessä roolissa. Huomasin lähilukujen aikana, että monissa aikuisten vuorovaikutussuhteita käsittelevissä tutkimuksissa yksinäisyys oli huomioitu jonkin muun ilmiön yhtenä oireena tai seurauksena, mutta muuten sitä ei tutkimuksissa käsitelty. Tällaisia yksinäisyyttä sivuava aikuisten vuorovaikutussuhteiden tutkimuksia rajautui lähilukuvaiheessa kohtalaisen paljon pois aineistosta.

Valintakriteerien soveltamisen jälkeen kirjallisuuskatsauksen aineistoon päätyi 50 artikkelia, joista vielä analyysivaiheessa poistettiin neljä tutkimusta kokotekstiin ja kieleen liittyvien ongelmien vuoksi. Lopuksi katsaukseen valikoitui 46 tutkimusartikkelia (ks. Liite 1 Katsauskirjallisuus). Tutkimusartikkeleiden analysointia ohjasivat tässä luvussa aiemmin esitetyt tutkimuskysymykset. Artikkeleista kerättiin vastauksia tutkimusaiheen, tutkimusmenetelmän sekä tutkimushenkilöiden osalta. Lisäksi tutkimuksista etsittiin yksinäisyyden määritelmiä ja erilaisia yksinäisyyden muotoja. Kaikista tutkimusartikkeleista kerättiin myös vuorovaikutussuhteen ilmiö, jonka yhteydessä yksinäisyyttä oli tutkittu ja selvitetiin tutkimuksen keskeiset tulokset. Tämän jälkeen

jokaisen kysymyksen vastaukset jäsenneltiin taulukoihin tarkempaa analyysia ja arviointia varten.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kirjallisuushaun järjestelmällisyyden varmistaminen on tärkeää katsauksen tuottaman tiedon laadun varmistamiseksi. Systemaattista hakua edistettiin kirjallisuushaussa hakusanojen sekä hakulausekkeiden tarkalla valinnalla ja järjestelmällisellä käytöllä. Haulle asetti omat haasteensa *yksinäisyys* käsitteen monitieteisyys sekä käsitteen osittainen epätieteellisyys. Tieteellisempien vuorovaikutussuhteiden hakusanojen parina *yksinäisyys* kuitenkin tuotti tavoitteenmukaisia hakutuloksia. Vuorovaikutussuhteen hakusanat, joita käytettiin lopulta kymmentä erilaista, tuottivat kirjallisuuskatsaukseen vuorovaikutussuhteiden tutkimuksia erilaisilla painotuksilla. Lisäksi positiivista kirjallisuushaun kattavuuden kannalta on, että sekä vuorovaikutuksen, vuorovaikutussuhteiden että vuorovaikutussuhteiden verkostojen hakusanat tuottivat yksinäisyyden kanssa haluttuja hakutuloksia.

Kirjallisuushaun systemaattisuuden varmistamiseksi eri tietokantojen hakuasetukset oli säädetty niin, että ne tuottivat mahdollisimman keskenään samansuuntaisia tuloksia. Hyödynnetyt tietokannat olivat myös monitieteisiä, mikä takaa aineistoon päätyneiden artikkeleiden valikoitumisen useimmilta yksinäisyyden tutkimukseen perehtyneiltä aloilta, vaikka lääketieteen tutkimukset rajattiinkin kriteereiden kautta pois. Abstraktien luvun yhteydessä aineiston valintaan käytettiin yhtenäisiä kriteerejä, mikä takasi järjestelmällisen prosessin jatkumon. Huomionarvoista prosessissa on kuitenkin inhimillisyyden osuus eli tutkijan omien vaikutelmien ja tulkintojen vaikutus tutkimusartikkeleiden valintaan. Kirjallisuuskatsausta toistettaessa olisi mahdollista, että joku toinen tutkija saattaisi tehdä erilaisia valintoja aineiston suhteen. Lisäksi aineiston järjestelmällisellä kokoamisella oli luonnollisesti myös teknisiä rajoitteita, kuten tutkimusartikkeleiden kokotekstien sekä englanninkielisten kokotekstien saatavuus. Seuraavassa luvussa esittelen katsauksen tuottamaa tietoa yksinäisyyden ja aikuisten vuorovaikutussuhteiden nykytutkimuksesta.

5 AIKUISTEN YKSINÄISYYDEN JA VUOROVAIKUTUS- SUHTEIDEN TUTKIMUSKIRJALLISUUS

5.1 Yksinäisyyden käsite

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on jäsentää ja arvioida viimeaikaisinta puheviestinnän tutkimustietoa aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista. Katsaus pyrkii vastaamaan siihen, millaista tutkimusta aikuisten yksinäisyydestä on erityisesti vuorovaikutussuhteisiin liittyen tehty vuosien 2006 – 2016 aikana. Systemaattisessa kirjallisuushaussa katsaukseen valikoitui aineistoksi 46 tutkimusartikkelia. Tässä alaluvussa jäsennän ensin tutkimuksissa esiintynyttä yksinäisyyden määrittelyä. Sen jälkeen esittelen katsauksen aihepiirin viimeaikaisia tutkimuksellisia pääpiirteitä, joihin kuuluvat tutkimusten aiheet, tutkittavina olleet henkilöt sekä tutkimusmenetelmät. Lopuksi esittelen jäsennetysti ja koostetusti aikuisten yksinäisyyteen liitetyt vuorovaikutussuhteiden ilmiöt ja sen, mitä aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista tällä hetkellä tiedetään

Tämä alaluku vastaa kysymykseen, millaista yksinäisyyttä aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa on viimeisen kymmenen vuoden aikana tutkittu. Ensin jäsennän tutkimuksista nostamiani yksinäisyyden määritelmätyyppejä, minkä jälkeen analysoin tarkemmin tutkimuksissa esiintyviä yksinäisyyden eri muotoja. Yksinäisyyden käsiteanalyysia varten jokaisesta tutkimuksesta kerättiin yksinäisyyden määritelmä. Määritelmien keräämisen ja luokittelun jälkeen niistä oli havaittavissa viittä erilaista määritelmätyyppiä. Jotkut määritelmistä sisälsivät useampaa kuin yhtä määritelmätyyppiä, mutta niiden luokittelu on toteutettu määritelmässä korostuneimman määritelmätyypin perusteella. Yksinäisyyden määritelmätyypit on nimetty seuraavasti: *Subjekttiivinen, kokonaisvaltainen, haitallinen, epämiellyttävä ja relationaalinen* (ks. taulukko 1 seuraavalla sivulla).

TAULUKKO 1 Yksinäisyyden määritelmätyypit

Määritelmätyyppi	Tutkimusartikkelit
Subjektiiivinen	Arpin, Mohr, & Brannan (2015) Caputo (2015) Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang (2016) Jin & Park, (2013) Lee, Tam & Chie (2014) Luhmann, Schönbrodt, Hawkley & Cacioppo (2015) Martončik & Lokša (2016) Matook, Cummings & Bala (2015) Pedersen, Andersen & Curtis (2012) Shiguang, Yang, Zhang & Dong (2015) Zysberg (2012)
Kokonaisvaltainen	Ando & Sakamoto (2008) Gable (2006) Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway (2015) Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman (2014) Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jefferis (2010) Segrin, Nevarez, Arroyo & Harwood (2012) Silman & Dogan (2013)
Haitallinen	Al-Saggaf & Nielsen (2014) Carden & Rettew (2006) Knoke, Burau & Roehrl (2010) Smith & Shwalb (2007) Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro (2010) Zhang, Yeung, Fung & Lang (2011)
Epämiellyttävä	Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner (2015) Knox, Vail-Smith & Zusman (2007) Lemieux, Lajoie & Trainor (2013) Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins (2008) Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia (2008) Solomon & Dekel (2008) Tsai & Reis (2009) Wang, Fink & Cai (2008) Wiseman, Mayselless & Sharabany (2006) Wolf & Davis (2014) Ye & Lin (2015)
Relationaalinen	Cacioppo, Fowler & Christakis (2009) Duru (2008) Dykstra & Fokkema (2007) Erdil & Ertosun (2011) Frye-Cox & Hesse (2013) Hombrados-Mendieta, Carcia-Martin & Comez-Jacinto (2013) Hashim & Khodarahim (2012) Pereira, Taysi, Orcan & Fincham (2014)

Määritelmässä esimerkiksi Frye-Coxin ja Hessen (2013) mukaan yksinäisyys on tulkittu puutteellisuus omissa sosiaalisissa suhteissa, mikä vähentää läheisyyttä ja vuorovaikutussuhteen laatua yhdessä sekä henkilön omien että toisten osapuolien tekojen seurauksena. Tämä määritelmä on luokiteltu ensisijaisesti *relationaaliseksi*, koska siinä korostuvat yksinäisyyden seuraukset vuorovaikutussuhteella ja yksinäisyys sosiaalisten suhteiden puutteellisuutena. Useimmissa tutkimuksista yksinäisyys oli jollain tapaa

määritelty, mutta selkeää määritelmää ei ollut löydettävissä kolmesta tutkimuksesta (Clayton, Osborne, Miller & Oberle 2013; Givertz, Woszidlo, Segrin & Knutson 2013; Wohn, & LaRose 2014).

Subjektiivisuutta korostavissa määritelmässä yksinäisyys nähdään ennen kaikkea henkilön subjektiivisena tulkintana, kokemuksena tai käsityksenä sosiaalisesta eristäytyneisyydestä ja liittymättömyydestä. *Kokonaisvaltainen* määritelmätyyppi nitoo yksinäisyyden tunteiden, kognitioiden, sosiaalisten tilannetekijöiden sekä laajempien esimerkiksi kulttuurillisten olosuhteiden ja niihin reagoimisen yhdistelmäksi. Osa määritelmistä korosti yksinäisyyden *haitallisuutta*. Niissä yksinäisyys on sosiaalisen kytköksisyyden, sopeutumisen, hyvän elämänlaadun ja hyvinvoinnin vastakohta. Näiden lisäksi viime aikaisessa tutkimuksessa on ollut yksinäisyyden *epämiellyttävyyttä* korostavia määritelmiä. Epämiellyttävyyttä korostavassa määritelmässä yksinäisyys on olotila, jota kuvaavat kompleksiset, epämiellyttävät, negatiiviset ja ahdistavat tunteet. *Relationaaliseksi* tunnistetut määritelmät kuvaavat yksinäisyyttä ensisijaisesti reaktiona niin läheisten vuorovaikutussuhteiden, suhteiden verkostojen kuin sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuskumppaneiden vähäisyyteen sekä vuorovaikutuksen puutteeseen tai sen odotustenvastaisuuteen.

Määritelmätyypeistä voidaan nähdä, että ne joko painottuvat johonkin yksinäisyyden ilmiön ulottuvuuteen tai sitten ne pyrkivät huomiomaan kokonaisuuden.

Määritelmätyyppien ja artikkeleiden julkaisuvuosien tarkastelu osoittaa, että määrittelyssä ei ole tapahtunut merkittäviä suunnan muutoksia vuosien 2006 - 2016 aikana. Melkein kaikkia määritelmätyyppejä esiintyy viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistuissa tutkimuksissa. Aiemmasta yksinäisyyden määrittelystä puheviestinnän saralla eroaa yksinäisyyden *haitallisuutta* korostavat määritelmät, joiden juuret ovatkin varmasti yksinäisyyden ja sen negatiivisten hyvinvointikytkösten tutkimuksessa. Huomionarvoista on myös, että mikään määritelmätyypeistä ei näyttäyty toisia määritelmiä selvästi suositummalta ja todellisuudessa eri määritelmätyypit esiintyvätkin tutkimuksissa usein rinnakkain.

Yksinäisyyden määrittelyä voidaan tarkastella myös toiselta kannalta ja seuraavassa jäsenmän erilaisia yksinäisyyden tunteen muotoja, joita aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa on viimeisen kymmenen vuoden aikana huomioitu. Yksinäisyyden tunnetta lajitellaan tutkimuksessa sen keston ja erilaisten suhdetekijöiden kautta. Aikuisiin kohdennetussa viimeaikaisessa yksinäisyystutkimuksessa erilaisia

mainittuja yksinäisyyksiä ovat ensinnäkin *sosiaalinen, emotionaalinen ja kulttuurillinen yksinäisyys*. *Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys* erotellaan usein tutkimuksessa ja niiden jako on muodoista yleisin myös viime aikaisessa aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa (ks. esim. Dykstra & Fokkema 2007; Knoke, Burau & Roehle 2010; Pereira, Taysi, Orcan & Fincham 2014).

Kulttuurillisella yksinäisyydellä pyritään kuvailemaan yksinäisyyden kokemusta, joka voi syntyä ihmiselle tutun ja pidetyn kulttuurin sekä kielen kaipauksesta ja kuulumattomuuden tunteesta asuttaessa vieraan kulttuuriin keskellä (Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia 2008). *Kulttuurisessa yksinäisyydessä* eristäytyneisyyden kokemuksen pohjana on irrallisuus sen hetkisestä vuorovaikutusympäristöstä ja toive paluusta tuttuun kulttuuriin sekä vuorovaikutukseen. Tutkimusalueella yksinäisyyttä huomioidaan myös sen väliaikaisuuden tai pitkäaikaisuuden kannalta. Väliaikaista ja pitkäaikaista yksinäisyyttä tutkivat ja mittasivat esimerkiksi Wolf ja Davis (2014) sekä Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro ja Naaman (2014) ja pelkkään väliaikaiseen yksinäisyyteen kiinnittivät huomiota esimerkiksi Arpin, Mohr ja Brannan (2015).

Lisäksi aikuisten yksinäisyyttä tutkittiin erilaisten suhdetyyppisten yksinäisyyksien kautta. Viimeisen kymmenen vuoden aikana aikuisten osalta on tutkittu *perheyksinäisyyttä* ja *romanttista yksinäisyyttä*. Perheyksinäisyyttä on tutkineet Hombrados-Mendieta, Carcia-Martin ja Comez-Jacinto (2013) ja heidän mukaansa perheyksinäisyydellä tarkoitetaan tunnetta, joka johtuu perhesuhteiden puutteesta tai niissä koetusta vähäisestä interpersonallisesta läheisyydestä sekä riittämättömästä vuorovaikutuksesta. He tutkivat myös romanttista yksinäisyyttä, joka taas on reaktio romanttisen suhteen puutteeseen tai romanttisen suhteen odotustenvastaisuuteen esimerkiksi läheisyyden osalta. (Hombrados-Mendieta, Carcia-Martin & Comez-Jacinto, 2013.)

Mielenkiintoisesti eri yksinäisyyden muotoja tutkivat Wang, Fink & Cai (2008), kun he pyrkivät löytämään tutkimuksessaan yhteyksiä yksinäisyyden kesto- ja suhdeulottuvuuksien välillä. Wang, Fink ja Cai (2008) käsittelevät tutkimuksessaan yksinäisyyden muotoja *väliaikainen, tilanteesta johtuva ja pitkäaikainen yksinäisyys*, joiden lisäksi he tarkastelivat tutkimukseensa *perheyksinäisyyttä, romanttista yksinäisyyttä ja sosiaalista yksinäisyyttä*. Tutkijat saivat selville, että aikuisilla yksinäisyys ja parasosiaalisen vuorovaikutuksen suosiminen olivat eri tavoin yhteydessä yksinäisyyden muodoista ja sukupuolesta riippuen.

Yksinäisyyden määritelmätyyppien ja yksinäisyyden eri muotojen tarkastelu kertoo aikuisten vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa vallitsevasta yksinäisyyskäsitteestä. Yksinäisyyden määrittely jakaantuu tutkimusalueella subjektiiviseen, kokonaisvaltaiseen, haitalliseen, epämiellyttävään ja relationaaliseen määritelmätyyppiin. Määritelmätyyppien tarkastelu osoittaa, että yksinäisyyden haitallisuuden huomiointi on yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa uutta. Käsiteanalyysin mukaan tutkimusalueella on huomioitu myös monipuolisesti erilaisia yksinäisyyden tunteen muotoja. Tutkimuksissa ilmenee *sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden* erottelun lisäksi yksinäisyyden muotoja, kuten *kulttuurillinen, pitkäaikainen, väliaikainen, tilanteesta johtuva* sekä *romanttinen yksinäisyys* ja *perheyksinäisyys*. Analyysin perusteella yksinäisyyden määritelmien kirjo ja yksinäisyyden eri muotojen huomiointi on tutkimusalueella laajahkoa sekä yksinäisyyden eri suhde- ja kestodimensioita huomioivaa. Analyysi osoittaa, että tutkimusalueella vallitsee hyvin moniulotteinen yksinäisyyskäsitteys.

5.2 Tutkimusten aiheet, tutkijahenkilöt ja -menetelmät

Tässä alaluvussa esittelen aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuskirjallisuuden tutkimuksellisia pääpiirteitä vuosilta 2006 - 2016. Tarkastelen tutkimusalueella viime vuosina suosittuja tutkimusaiheita ja tutkimusmenetelmiä sekä tutkijahenkilöiden suhteen tehtyjä valintoja.

Tutkimusaiheet. Tämän katsauksen tutkimuskirjallisuus koostuu kansainvälisestä englanninkielisestä vertaisarvioidusta tutkimuksesta. Katsaukseen valikoituneet 46 tutkimusartikkelia jakaantuvat julkaisuvuosiltaan kohtuullisen tasaisesti viimeisen kymmenen vuoden ajalle (ks. Liite 2 Taulukko aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksista 2006 - 2016). Tutkimuskirjallisuuden tarkastelu paljastaa kolme selkeää tutkimusaiheiden ryhmää, joihin aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on viimeisen kymmenen vuoden aikana jakaantunut. Tutkimusaiheet aikuisten yksinäisyyden osalta ovat 1) *teknologiavälitteinen vuorovaikutus* 2) *vuorovaikutussuhteiden verkostot tai ympäristöt* sekä 3) *läheiset vuorovaikutussuhteet* (ks. taulukko 2 seuraavalla sivulla).

TAULUKKO 2 Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen tutkimusaiheet, -henkilöt ja –menetelmät.

Tutkimusaiheet	f	%
Teknologiavälitteinen vuorovaikutus	12	26
Vuorovaikutussuhteiden verkostot tai ympäristöt	16	35
Läheiset vuorovaikutussuhteet	18	39
Tutkimushenkilöt ryhmittäin	f	%
Korkeakouluopiskelijat	21	46
Eri ikäiset, ei tarkemmin määritellyt aikuiset	10	22
Erialaisten teknologiavälitteisten vuorovaikutusalustojen käyttäjät	4	9
Avioparit, naimisissa olevat tai eronneet	4	9
Poikkeuksellisissa tai ongelmallisissa tilanteissa elävät aikuiset	4	9
Työntekijät	2	4
Aikuinen lapsi ja vanhempi dyadi	1	2
Tutkimusmenetelmät	f	%
Määrällinen	43	94
Laadullinen	2	4
Monimenetelmällinen	1	2
Tutkimuksia yhteensä	46	100

Aikuisten yksinäisyyden ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tutkimus painottuu erilaisten teknologiavälitteisen vuorovaikutusalustojen ja –ympäristöjen tutkimukseen. Tarkemmin kuvattuna aikuisten yksinäisyyden osalta tutkittuja teknologiavälitteisiä vuorovaikutusalustoja ovat erilaiset verkosto- ja yhteisöpalvelut (Al-Saggaf & Nielsen 2014; Clayton, Osborne, Miller & Oberle 2013; Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman 2014; Lemieux, Lajoie & Trainor 2013; Matook, Cummings & Bala 2015; Wohn, & LaRose 2014), virtuaaliset vuorovaikutusympäristöt kuten verkkopelit (Martončik & Lokša 2016), matkapuhelimet (Jin & Park 2013; Lee, Tam & Chie 2014) sekä chat eli verkkoperustainen keskustelupalvelu (Carden & Rettew 2006). Näiden spesifioitujen vuorovaikutusalustojen lisäksi aikuisten yksinäisyyttä on selvitetty osana teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen suosimista (Ye & Lin 2015) ja myös teknologiavälitteisiä vuorovaikutussuhteita (Ando & Sakamoto 2008) on tutkittu viime aikoina.

Toinen selkeä tutkimusaiheiden joukko aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa on yksinäisyys ja vuorovaikutussuhteiden verkostot tai ympäristöt. Tähän

joukkoon kuuluvat tutkimusaiheet sijoittuvat vuorovaikutuksen näkökulmasta yhteisöjen, organisaatioiden ja sosiaalisen elämänpiirin kokonaisuuden kehukseen. Tämän aihepiirin tutkimuksia on viime aikoina tehty yksinäisyydestä ja tuttavasuhteista (Tsai & Reis 2009; Zhang, Yeung, Fung & Lang 2011), yksinäisyydestä ja vuorovaikutusverkostojen kokonaisuudesta (Cacioppo, Fowler & Christakis 2009; Knox, Vail-Smith & Zusman 2007; Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins 2008; Pedersen, Andersen & Curtis 2012; Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia 2008), yksinäisyydestä ja ryhmään identifioitumisesta (Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang 2016), yksinäisyydestä ja työyhteisöistä (Erdil & Ertosun 2011; Silman & Dogan 2013), yksinäisyydestä ja vuorovaikutustilanteissa käyttäytymisestä (Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner 2015; Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jefferis 2010), yksinäisyydestä ja kiittollisuuden kokemisesta (Caputo 2015; Shiguang, Yang, Zhang & Dong 2015), yksinäisyydestä ja sosiaalisista motiiveista (Gable 2006) sekä yksinäisyydestä ja sopeutumisesta (Smith & Shwalb 2007).

Läheisten vuorovaikutussuhteiden tutkimukset ovat kolmas tutkimusaiheiden joukko. Läheisten vuorovaikutussuhteiden ilmiötä käsitteleviä tutkimuksia ovat sosiaalinen tuen tutkimukset (Duru 2008; Hombrados-Mendieta, García-Martín & Gómez-Jacinto 2013; Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway 2015) ja vuorovaikutussuhteiden ongelmien tutkimukset, kuten ahdistuneisuutta käsittelevä Arpinin, Mohin ja Brannanin (2015) tutkimus. Yksinäisyyden ja läheisten vuorovaikutussuhteiden tutkimus koostuu myös yksinäisyyden ja parisuhteiden tutkimuksista (Dykstra & Fokkema 2007; Frye-Cox & Hesse 2013; Givertz, Woszidlo, Segrin & Knutson 2013; Knoke, Burau & Roehrle 2010; Luhmann, Schönbrodt, Hawkley & Cacioppo 2015; Pereira, Taysi, Orcan & Fincham 2014; Solomon & Dekel 2008).

Parisuhteiden lisäksi läheisistä vuorovaikutussuhteista on tutkittu yksinäisten vertais- tai ystävyys-suhteita (Hashim & Khodarahimi 2012). Lisäksi jo esitellyistä ensisijaisesti teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tutkimuksista kolmessa on tutkittu aikuisten vertais- ja ystävyys-suhteita (Ando & Sakamoto 2008; Matook, Cummings & Bala 2015; Martončik & Lokša 2016). Läheisten vuorovaikutussuhteiden tutkimus kattaa myös perhesuhteet ja niissä yksinäisyyden ja kiintymyssuhteiden tutkimukset (Segrin, Nevarez, Arroyo & Harwood 2012; Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro 2010; Wiseman, Mayselless & Sharabany 2006). Lisäksi on tutkittu parasosiaalisia eli kuviteltuja yksipuolisia ihmissuhteita ja yksinäisyyttä (Wang, Fink & Cai 2008). Läheisten

vuorovaikutussuhteiden osalta huomiota ovat saaneet myös yksinäisyyden ja emotionaalisen älykkyyden (Zysberg 2012) sekä yksinäisyyden ja interpersonaalisen havainnoinnin tutkimukset (Wolf & Davis 2014).

Tutkimushenkilöt. Jäsennän ja kuvaan seuraavaksi aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksissa vuosien 2006 – 2016 aikana tutkimushenkilöinä olleita aikuisia. Tutkimushenkilöitä tarkastelemalla saadaan tietoa siitä, millaisia aikuisten eri ryhmiä on yksinäisyyden osalta tutkittu ja millaisiin aikuisväestön ryhmiin tutkimusten tulokset perustuvat. Kirjallisuuskatsauksessa keskityn nimenomaan työikäisten aikuisten yksinäisyyteen. Työikäisyydellä olen rajannut tutkimukset aikuisiin, jotka ikänsä puolesta voisivat olla työelämässä. Työikäinen henkilö ei kuitenkaan välttämättä ole sama kuin työssäkäyvä henkilö. Työikäisillä tarkoitan väestön osaa, joka ulottuu nuorista aikuisista eläkeikäisiin eli noin 18 - 65 vuotiaita henkilöitä.

Työikäisten aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksesta lähes puolessa ovat tutkimushenkilöinä olleet korkeakouluopiskelijat (46 % ks. taulukko 2 sivulla 29). Vähän yli puolessa näistä tutkimuksista opiskelijoita on tutkittu yleisesti aikuisia edustavana otoksena (Ando & Sakamoto 2008; Clayton, Osborne, Miller & Oberle 2013; Gable 2006; Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang 2016; Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner 2015; Lemieux, Lajoie & Trainor 2013; Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jefferis 2010; Matook, Cummings & Bala 2015; Tsai & Reis 2009; Wang, Fink & Cai 2008; Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro 2010; Ye & Lin 2015). Varsinaisesti opiskelijoiden yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita on tutkittu seitsemässä tutkimuksessa (Duru 2008; Hashim & Khodarahimi 2012; Knox, Vail-Smith & Zusman 2007; Pereira, Taysi, Orcan & Fincham 2014; Shiguang, Yang, Zhang & Dong 2015; Wiseman, Mayselless & Sharabany 2006; Wohn & LaRose 2014) ja erityisesti kansainvälisten opiskelijoiden tai vaihto-opiskelijoiden yksinäisyyttä kahdessa tutkimuksessa (Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia 2008; Smith & Shwalb 2007).

Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden jälkeen toinen huomattavasti muita ryhmiä suurempi tutkimushenkilöiden joukko aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutusta selvittävässä tutkimuksessa on eri ikäiset ja ei tarkemmin määritellyt aikuiset (Arpin, Mohr & Brannan 2015; Cacioppo, Fowler & Christakis 2009; Caputo 2015; Hombrados-Mendieta, Carcia-

Martin & Comez-Jacinto 2013; Jin & Park 2013; Lee, Tam & Chie 2014; Luhmann, Schönbrodt, Hawkey & Cacioppo 2015; Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins 2008; Zhang, Yeung, Fung & Lang 2011; Zysberg 2012). Selvästi edellisiä pienempi ryhmä ovat erilaisten teknologiavälitteisen vuorovaikutusalustojen, kuten esimerkiksi Facebookin käyttäjiksi nimetyt tutkimushenkilöt (Al-Saggaf & Nielsen 2014; Carden & Rettew 2006; Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman 2014; Martončik & Lokša 2016).

Omaksi ryhmäkseen erottuvat tutkimushenkilöinä olleet avioparit, naimisissa olevat tai eronneet aikuiset, joita ovat tutkineet Dykstra ja Fokkema (2007), Frye-Cox ja Hesse (2013), Givertz, Woszidlo, Segrin ja Knutson (2013) sekä Knoke, Burau ja Roehrl (2010). Edellisen kanssa noin saman suuruinen tutkimushenkilöiden ryhmä on poikkeuksellisissa tai ongelmallisissa tilanteissa elävät aikuiset. Tähän ryhmään nostettuja tutkimuksia ovat sellaiset, joissa on tutkittu kodittomia aikuisia (Pedersen, Andersen & Curtis 2012), köyhillä asuinalueilla eläviä aikuisia (Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway 2015), vakavasti sairaita aikuisia (Wolf & Davis 2014) sekä traumasta kärsiviä aikuisia (Solomon & Dekel 2008). Opiskelijat ja määrittelemättömät aikuiset ovat siis kaksi selkeästi suurinta joukkoa, joiden jälkeen tulevat teknologiavälitteisten vuorovaikutusalustojen käyttäjät, avioparit sekä poikkeuksellisissa tai ongelmallisissa tilanteissa elävät. Katsauksen mukaan vähiten tutkittuja henkilöitä olivat työntekijät ja työyhteisön jäseniksi määritellyt aikuiset (Erdil & Ertosun 2011; Silman & Dogan 2013). Segrinin, Nevarezin, Arroyon ja Harwoodin (2012) tutkimus kohdistui täysin omanlaisenaan aikuinen lapsi ja vanhempi dyadeihin. Tutkimuksessa selvitettiin nuoren aikuisen yksinäistymistä ja vertais- ja perhesuhteiden vaikutusta siihen.

Tutkimusmenetelmät. Tutkimusmenetelmä vaikuttaa siihen, millaista tietoa tutkittavasta ilmiöstä saadaan kerättyä ja siihen, miten tutkija saavutetun tiedon jäsentää.

Tutkimusmenetelmien valintaan vaikuttaa tutkimustehtävän asettelu. Tutkimusten kokonaisuutta tarkasteltaessa voidaan huomata, että viimeaikaisessa aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa tutkimusten tehtävänasettelut ovat olleet pääasiassa keskenään hyvin samanlaisia (ks. Liite 2 Taulukko aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksista 2006 - 2016). Tutkimustehtävissä yksinäisyyden yhteyttä on pyritty selvittämään tutkimuskohtaisesti vaihtelevien vuorovaikutussuhteiden ilmiöiden, muiden terveydelle haitallisten seikkojen tai erilaisten vuorovaikutusteknologioiden käytön suhteen. Esimerkkinä Leen, Tamin ja Chien (2014) tutkimustehtävä, jossa tarkoituksena on selvittää persoonallisten tekijöiden, sosiaalisen

ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden yhteyttä matkapuhelimen käytön suosimiseen. Tutkimustehtäviltään edellisen tyyppisiä tutkimuksia on aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden osalta tehty eniten viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Tutkimustehtäviltään erilaisia olivat ne tutkimukset, joissa selvitettiin tarkan hypoteesin paikkaansa pitävyyttä yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden osalta (ks. esim. Martončik & Lokša 2016; Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jefferis 2010). Erilaisia olivat myös ne tutkimukset, joissa tutkimushenkilöiden yksinäisyyttä pyrittiin konkreettisesti tutkimusprosessien avulla vähentämään (Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang 2016). Pieni osa aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksista pyrki tutkimusasetelmansa kautta syventämään ymmärrystä aikuisten yksinäisyyden kokemuksista sekä saamaan selville yksityiskohtia yksinäisyyden toimintamekanismeista (Pedersen, Andersen & Curtis 2012; Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia 2008; Dykstra & Fokkema 2007; Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman 2014; Cacioppo, Fowler & Christakis 2009).

Tutkimustehtävien antamaa suuntaa vahvistaa tutkimusmenetelmien osalta suoritettu analyysi. Katsaukseen valikoituneesta tutkimuksesta suurin osa on toteutettu määrällisin tutkimusmenetelmin eli tutkimuksissa on haettu yleistettäviä selityksiä yksinäisyyden ilmiölle aikuisten elämässä. Aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista tehdystä viime aikaisesta tutkimuksesta lähes kaikki on määrällistä (94 % ks. taulukko 2 sivulla 29). Määrällisten tutkimusten ohella katsauksen aineistossa on kaksi laadullista tutkimusta (Pedersen, Andersen & Curtis 2012; Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia 2008), joissa tavoitettu tieto ei ole yleistettävää, mutta yksinäisyyden kokemusta valottavaa ja ymmärrystä lisäävää. Kummankin laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin haastattelemalla. Lisäksi viimeisen kymmenen vuoden aikana on tehty yksi monimenetelmäinen tutkimus (Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman 2014). Tutkijoiden monimenetelmällisessä Twitter –tutkimuksessa 2000 yksinäisyydestä kertovalle twiitille vastauksineen tehtiin laadullinen sisällönanalyysi ja puolestaan yli 10 000 twiitille kvantitatiivinen analyysi. Näin kerättiin sekä laadullista, että määrällistä tietoa kokonaiskuvan muodostamiseksi yksinäisyyden näkymisestä Twitterissä.

Viime aikaisista aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita selvittävästä kvantitatiivisista tutkimuksista suurimmassa osassa yksinäisyyttä tutkittiin ja mitattiin introspektiivisten kyselyiden avulla. Introspektiivisellä kyselyllä hankittu tieto pohjautuu

kohdehenkilön itsetarkkailuun ja omiin havaintoihin. Katsauksen määrällisistä tutkimuksista yksi ei hyödyntänyt aineistonkeruussaan kyselyä. Al-Saggafin ja Nielsenin (2014) tutkimuksen aineisto on kerätty verkostopalvelussa yksinäisiksi ja epäyksinäisiksi määriteltyjen henkilöiden profiileista eli tutkimuksessa on hyödynnetty palveluun tallentuneita dokumentaatioita ja tietoja. Valtaosa aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksien yksinäisyyttä koskevasta tiedosta on kerätty kyselyiden avulla.

Kyselyiden laajamittaisen käytön lisäksi osassa määrällisiä tutkimuksia on kuitenkin hyödynnetty muitakin aineistonkeruumenetelmiä. Määrällisissä tutkimuksissa kyselyjen rinnalla hyödynnetyt menetelmät jakaantuvat haastatteluihin (Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway 2015), kognitiivisia toimintoja mittaaviin laboratoriotutkimuksiin (Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner 2015; Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jefferis 2010; Tsai & Reis 2009; Zysberg 2012) ja dokumentaatioihin (Wolf & Davis 2014). Näiden lisäksi Haslam Dingle ja Chang (2016) toteuttivat tutkimuksessaan yksinäisille psykologisen intervention sosiaalisen eristäytyneisyyden katkaisemiseksi ja Cacioppo, Fowler & Christakis (2009) keräsivät tietoa yksinäisistä ja yksinäisyydestä verkostanalyysillä, joka toteutettiin pitkäaikaisen terveystutkimuksen aineiston avulla.

Katsauksen määrällisistä tutkimuksista melkein kaikissa on käytetty jotain yksinäisyyttä mittaavaa introspektiivistä kyselyä. Näistä tutkimuksista valtaosa (71 %) on hyödyntänyt yksinäisyyden mittaamiseen vakiintunutta *UCLA:n yksinäisyysmittari* (The UCLA loneliness scale). Alkuperäisessä *UCLA:n yksinäisyysmittarissa* on kaksikymmentä väittämää yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden kokemisesta. Väittämien paikkaansa pitävyyttä omassa elämässään vastaaja arvio neliportaisen asteikon avulla. (Russell, Peplau & Cutrona 1980, 475). *UCLA:n yksinäisyysmittari* on aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksissa hyödynnetty monina erilaisina versioina. Kyselyä on käytetty sekä sen alkuperäisversiona, uusittuina versioina että lyhennettyinä versioina.

UCLA:n yksinäisyysmittarin suosiosta huolimatta aikuisten yksinäisyyttä on tutkimuksissa selvitetty muutamilla muillakin kyselyillä. Esimerkiksi Lemieux, Lajoie ja Trainor (2013) sekä Wang, Fink ja Cai (2008) hyödynsivät sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä erottelevaa kyselyä The social and emotional loneliness scalea. Hombrados-Mendieta, García-Martín ja Gómez-Jacinto (2013) käyttivät samaa, mutta kyselystä erityisesti

aikuisille suunnattua versiota The social and emotional loneliness scale for adults. Kahdessa tutkimuksessa käytettiin työpaikalla koettuun yksinäisyyden tunteeseen keskittyvää The loneliness at work scale –kyselyä (Erdil & Ertosun 2011; Silman & Dogan 2013). Lisäksi esimerkiksi *UCLA:n yksinäisyysmittaria* laajempi erilaisia vuorovaikutussuhteita huomioiva yksinäisyyskysely oli käytössä Andolla ja Sakamotolla (2008) ja se oli nimeltään The multidimensional scaling of loneliness in different human relations. Valtavirasta poikkeavaa kyselyä käyttivät myös Knoke, Burau ja Roehrle (2010), kun he mittasivat tutkimuksessaan yksinäisyyden tunnetta The multidimensional loneliness questionnaire –kyselyllä.

Analyttisen tarkastelun perusteella aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on vuosina 2006-2016 ollut pääosin yksinäisyyden ja muiden ilmiöiden yhteyksiä selittävää ja kartoittavaa. Kuvailevampaa yksinäisyyteen ja vuorovaikutussuhteisiin pureutuvaa tutkimusta on ollut myös, mutta selkeästi vähemmän. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimusalue jakaantuu yksinäisyyden ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen, vuorovaikutussuhteiden verkostojen tai ympäristöjen sekä läheisten vuorovaikutussuhteiden tutkimusaiheisiin. Tutkimushenkilövalintojen jäsenys paljastaa, että aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa on hyödynnetty tutkimushenkilöinä opiskelijoita huomattavasti muita tutkimushenkilöryhmiä enemmän. Tutkimusmenetelmällisesti tutkimusalue on viime vuosina ollut kvantitatiivisten tutkimusten aikaa, eikä kvalitatiivista tutkimusta esiinny tässä katsauksessa kuin kaksi ja monimenetelmällisiä tutkimuksia ainoastaan yksi. Aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita tutkivissa kvantitatiivisissa tutkimuksissa käytettiin lähes kaikissa introspektiivistä kyselyä, mutta joissain lisänä myös muita aineistonkeruumenetelmiä. Useimmiten kyselynä toimi Russellin, Peplau ja Cutronan (1980) suunnittelema *UCLA:n yksinäisyysmittari*.

5.3 Aikuisten yksinäisyys ja vuorovaikutussuhteiden ilmiöt

5.3.1 Yksinäisten viestintäkäyttäytyminen vuorovaikutussuhteissa

Tässä katsauksessa halusin selvittää, millaisiin vuorovaikutussuhteiden ilmiöihin aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimusta on viimeisen kymmenen vuoden aikana kytkeytynyt. Vastauksia halusin myös luonnollisesti siitä, mitä aikuisten

yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden yhteyksistä tällä hetkellä tiedetään. Tässä alaluvussa jäsenän kysymyksiin löydettyjä vastauksia. Vuorovaikutussuhteiden ilmiöiden näkökulmasta tutkimuskirjallisuuden analyysi osoittaa kaksi vuorovaikutussuhteiden tarkastelun tasoa, joiden kannalta aikuisten yksinäisyyttä on tutkittu. Tutkimusalueella on vuosien 2006 – 2016 aikana keskitytty sekä aikuisten yksinäisyyteen ja viestintäkäyttäytymiseen vuorovaikutussuhteissa, että yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteisiin ja niiden rakentumisen tutkimukseen (taulukko 3).

Yksinäisten viestintäkäyttäytymistä vuorovaikutussuhteissa käsittelevät tutkimukset ovat teknologiavälitteiseen vuorovaikutukseen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja vuorovaikutustaitoihin keskittyviä tutkimuksia. Vuorovaikutussuhteiden rakentumisen tutkimusaiheisiin kuuluvat yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita sekä -verkostoja, sosiaalista tukea, vuorovaikutussuhteiden laatua, kehittymistä tai niihin sopeutumista käsittelevät tutkimukset. Seuraavassa jäsenän tutkimuskirjallisuutta ilmiöittäin näiden kahden vuorovaikutussuhteiden tarkastelutason avulla ja esittelen tutkimuksissa saatuja tuloksia.

TAULUKKO 3 Vuorovaikutussuhteiden ilmiöt aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa.

Vuorovaikutussuhteiden tarkastelun tasot	Vuorovaikutussuhteiden ilmiöt	Esimerkkitutkimukset
Yksinäisten viestintäkäyttäytyminen vuorovaikutussuhteissa	Teknologiavälitteinen vuorovaikutus	Al-Saggaf & Nielsen (2014)
	Sosiaalinen ahdistuneisuus	Knowles, Lucas, Baumeisterin & Gardnerin (2015)
	Vuorovaikutustaidot	Silman & Dogan (2013)
Yksinäisten vuorovaikutussuhteet ja niiden rakentuminen	Vuorovaikutussuhteet ja – verkostot	Cacioppo, Fowler & Christakis (2009)
	Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen ja laatu	Haslamin, Cruwysin, Haslamin, Dinglen & Changin (2016)
	Sosiaalinen tuki	Hombrados-Mendieta, García-Martín & Gómez-Jacinton (2013)
	Sopeutuminen vuorovaikutussuhteisiin ja - ympäristöihin	Erdil & Ertosun (2011)

Teknologiavälitteinen vuorovaikutus. Teknologiavälitteisellä vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä vuorovaikutusta, joka tapahtuu erilaisten teknologioihin perustuvien laitteiden välityksellä. Keskeistä aikuisten yksinäisyyden ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tutkimustuloksissa on teknologian suosiminen ja käyttö, teknologiavälitteisyyden mahdollinen haitallisuus tai hyödyllisyys yksinäisille sekä yksinäisyyden ilmeneminen teknologiavälitteisissä sosiaalisissa verkostoissa. Teknologiavälitteisestä vuorovaikutuksesta ja aikuisten yksinäisyydestä saadut tutkimustulokset osoittavat, että aikuisilla yksinäisyys on jossain määrin yhteydessä teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen suosimiseen. Tutkijat Jin ja Park (2013) sekä Lee, Tam ja Chie (2014) huomasivat tutkimuksissaan, että matkapuhelimen käytön suosiminen vuorovaikutussuhteiden hoidossa on ihmisillä persoonallisten piirteiden lisäksi yhteydessä sekä yksinäisyyteen että sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Yen ja Linin (2015) mukaan yksinäisyys ja kokemus vähäisistä vaikutusmahdollisuuksista omaan elämään lisäsivät aikuisilla todennäköisyyttä suosia teknologiavälitteistä vuorovaikutusta. Myös Lemieux, Lajoie ja Trainor (2013) osoittivat, että yksinäisyys ja sosiaalinen välttely ovat aikuisilla kytköksissä verkostopalvelujen käyttöön sekä niissä vietettyyn aikaan. Heidän mukaansa verkostopalvelujen suosiminen ja yksinäisyyden kokemus liittyivät merkittävästi vähäiseen läheisten ystävien määrään verkostopalvelussa.

Teknologioiden suosiminen liittyy yksinäisyyteen, mutta myös sen vaikutusten laatua on tutkittu aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksissa.

Teknologiavälitteisyyden ja yksinäisyyden tutkimustulokset ovat teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen vaikutusten suhteen moninaisia. Ando ja Sakamoto (2008) osoittivat, että online-ystävyyssuhteet voivat aikuisilla helpottaa yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Tutkimuksen mukaan teknologiavälitteisen vuorovaikutussuhteiden vaikutukset yksinäisyyteen voivat olla positiivisia. Lisäksi teknologiavälitteisyyden positiivisia vaikutuksia puoltaa, että vaihto-opiskelijat hyötyivät teknologiavälitteisestä vuorovaikutuksesta yksinäisyyden kokemusten estämisessä (Smith & Shwalb 2007).

Toisaalta tutkimustulokset osoittavat myös, että keskustelupalveluissa vietetty aika voi aikuisilla syventää yksinäisyyden ja tyytymättömyyden kokemuksia (Carden & Rettew 2006). Teknologiavälitteisyyden vaikutuksista yksinäisyyteen on myös tuloksia, joissa vuorovaikutuksen tapahtumaympäristöllä ei ole todettu olevan positiivista eikä negatiivista vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen (Wohn & LaRose 2014). Heidän mukaansa jo opiskelujen alussa todettu yksinäisyys oli usein opiskelijoilla jatkuvaa huolimatta

teknologiavälitteisyydestä tai kasvokkaisuudesta heidän vuorovaikutussuhteissaan. Pelkkä teknologiavälitteisyys ei siis näytä kokonaan vastaavan yksinäisyyden kysymykseen.

Aikuisten yksinäisyyden ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tutkimuksia on tehty myös suosituista verkostopalveluista ja siitä, miten yksinäisyys näkyy teknologiavälitteisissä sosiaalisissa verkostoissa. Tutkimuksen mukaan verkostopalvelu Twitterissä pysyvää ja vakavaa yksinäisyyttä ilmaisivat twiiteissään useammin naiset kuin miehet. Lisäksi naisten yksinäisyyden ilmauksissa oli miehiä epätodennäköisemmin kutsu vuorovaikutukseen ja miehet saivat naisia todennäköisemmin vastauksia yksinäisyyttä ilmaiseviin twiitteihinsä. Kummallakin ryhmällä pysyvää yksinäisyyttä ilmaiseviin twiitteihin vastattiin huomattavasti vähemmän, kuin väliaikaista yksinäisyyttä ilmaiseviin. (Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman 2014.)

Aikuisten yksinäisyydestä verkostopalveluista on selvitetty myös, että yksinäiset verkostopalvelun käyttäjät jakavat enemmän henkilökohtaista informaatiota ja sisältöä, kuin epäyksinäiset käyttäjät. Epäyksinäiset käyttäjät jakoivat tutkimuksen mukaan verkostopalvelussa enemmän omia mielipiteitään ja yleistä informaatiota, kuin yksinäiset (Al-Saggaf & Nielsen 2014). Viimeaikainen tutkimus osoittaa, että yksinäisyys näkyy verkostopalveluissa yksinäisyydestä kertomisena, itsestäkertomisena ja suhteiden sekä verkostojen tavoitteluna esimerkiksi jakamalla henkilökohtaisia tietoja. Naisten ja miesten yksinäisyyteen reagoitiin verkostopalvelussa eri tavoin ja pitkäaikainen yksinäisyyden ilmaiseminen muodosti vähemmän vuorovaikutusta, kuin väliaikaisen yksinäisyyden ilmaisut. Aikuisten yksinäisyyden suhteen tiedetään, että verkostopalveluissa yksinäisyyden kokemuksiin vaikuttaa keskeisesti se osallistuuko henkilö aktiivisesti vuorovaikutukseen palvelussa vai onko hän passiivinen (Matook, Cummings & Bala 2015). Seuraavaksi avaan yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden tutkimuksia, joissa sivutaan myös teknologiavälitteisyyden teemaa.

Sosiaalinen ahdistuneisuus. Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden yhteydessä on viime vuosina tutkittu aikuisten yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kysymyksiä. Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner (2015) tutkivat yksinäisiä aikuisia ja saivat selville, että yksinäiset ahdistuvat kokiessaan sosiaalisen käyttäytymisensä olevan tarkkailun tai arvioinnin kohteena. Toisin sanoen tutkijoiden mukaan yksinäiset kokevat häiritsevää sosiaalista painetta. Sosiaalinen paine voi heikentää yksinäisten suoriutumista

vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa, mikä entisestään voi lisätä sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja edelleen yksinäisyyttä.

Sosiaalisen ahdistuneisuuden liittymistä yksinäisyyteen vahvistaa Arpinin, Mohrin ja Brannanin (2015) tutkimustulos, jonka mukaan syventyneet yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden tuntemukset lisäsivät henkilöillä yksin olemista muiden seuraan hakeutumiseen sijaan. Sosiaalinen ahdistuneisuus siis aiheuttaa ja vahvistaa epämiellyttävää tunnelatausta, jossa yksinäisen on hankala osallistua vuorovaikutustilanteisiin. Edellisten tutkimustulosten valossa on luonnollista, että yksinäisillä aikuisilla sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy strategioihin, joissa suositaan teknologiavälitteistä vuorovaikutusta vuorovaikutussuhteiden tavoittelussa (Clayton, Osborne, Miller ja Oberle 2013; Lee, Tam & Chie 2014). Claytonin, Osbornen, Millerin ja Oberlen (2013) mukaan yksinäisillä sosiaalinen ahdistuneisuus lisää vuorovaikutussuhteiden tavoittelua verkstopalveluiden kautta ja koettu yksinäisyys lisää myös emotionaalista kiintymystä verkstopalveluihin.

Kuten teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen ja yksinäisyyttä koskevassa kappaleessa aiemmin todettiin, teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tiedetään voivan lievittää yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemuksia. Näin on havaittu esimerkiksi yksinäisillä verkkopelaajilla, joille kasvokkaiset vuorovaikutustilanteet ovat painostavia. Martončik ja Lokša (2016) huomasivat verkkopelaajilla teettämässään tutkimuksessa, että yksinäiset verkkopelaajat kokivat vähemmän yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta ollessaan teknologiavälitteisessä vuorovaikutuksessa verrattaen kasvokkaiseen vuorovaikutukseen. Heidän mukaansa pelaajilla yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus olivat verkossa vähäisempiä erityisesti silloin, jos he olivat mikrofoniin kautta yhteydessä omiin tiimipelaajiinsa tai pelasivat verkossa tuttuja tai ystäviensä kanssa.

Aikuisten yksinäisyyden osalta tiedetään, että verkossa muodostetut ystävyysuhteet helpottavat koettua yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Tutkijat huomasivat kuitenkin, että helpottava vaikutus riippuu vuorovaikutusosapuolten sukupuolesta ja yksinäisyystyypistä. Sosiaalinen ahdistuneisuus väheni samaa sukupuolta olevien online-ystävyysuhteissa. Kiinnostavaa on, että eri sukupuolta olevien online-ystävyysuhteissa sosiaalinen ahdistuneisuus ei vähentynyt ja silloin myös perhesuhteisiin liittyvä yksinäisyys kasvoi, mutta ystävyysuhteiden puutteeseen liittyvää yksinäisyyttä väheni. (Ando & Sakamoto 2008.)

Vuorovaikutustaidot. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa on kiinnitetty viime vuosina huomiota myös vuorovaikutustaitoihin yhtenä tärkeänä vuorovaikutussuhteiden ilmiönä. Aikuisten yksinäisyyden tutkimus osoittaa, että aikuisilla yksinäisyys on kytköksissä heikkoihin sosiaalisiin taitoihin (Jin & Park 2013; Segrin, Nevarez, Arroyo & Harwood 2012). Ensinnäkin yksinäiset kokevat vuorovaikutustilanteissa sosiaalista painetta, minkä aiheuttama ahdistus heikentää yksinäisten sosiaalisista suoriutumista (Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner 2015). Tällainen sosiaalisen ahdistuneisuus voi aiheuttaa vuorovaikutustilanteiden välttelyä ja estää sitä kautta yksinäisiä aikuisia työstämästä ahdistuneisuuttaan ja kehittämään mahdollisesti heikkoja vuorovaikutustaitojaan.

Yksinäisten aikuisten vuorovaikutustaitoja tutkittaessa on viimeisen kymmenen vuoden aikana käytetty myös käsitettä sosiaalinen älykkyys. Tutkijoiden Silmanin ja Doganin (2013) mukaan sosiaalinen älykkyys on sosiaalisen informaation prosessointia, sosiaalisia taitoja ja sosiaalista tietoutta. He tutkivat sosiaalista älykkyyttä ja yksinäisyyttä akateemisilla työpaikoilla ja heidän mukaansa vähäinen sosiaalinen älykkyys on keskeinen ennustava tekijä yksinäisyydelle työyhteisössä. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen älykkyys selitti noin neljäsosan sosiaalisesta menestymisestä työyhteisössä. Tarkemmin sosiaaliset taidot ja sosiaalinen tuntemus selittivät noin kymmenesosan sosiaalisista kontakteista työyhteisössä, kun taas sosiaalisen informaation prosessoinnilla ei löytynyt merkittävää yhteyttä sosiaalisten kontaktien muodostamiseen työyhteisössä. (Silman & Dogan 2013.)

Yksinäisyyden yhteyttä vuorovaikutustaitoihin on aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa tutkittu vuosien 2006 – 2016 aikana myös emotionaalisen älykkyyden käsitteen avulla. Zysbergin (2012) mukaan emotionaalisen älykkyydellä (emotional intelligence) tarkoitetaan kykyä tehokkaasti ja täsmällisesti prosessoida emotionaalista informaatiota ja ratkaista henkilökohtaisia ja interpersonaalisia ongelmia. Ihmisen emotionaalinen älykkyys vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen kehittymiseen ja kaiken kaikkiaan yksinäisyyden muodostumista vauhdittavat heikon tunneälyn kanssa merkityksettömyyden kokemukset sekä henkilön sosiaalisten verkostojen niukkuus ja huono saatavuus. (Zysberg 2012.)

Tässä alaluvussa kokosin tuoreita tutkimustuloksia yksinäisten aikuisten viestintäkäyttäytymisestä vuorovaikutussuhteissa. Keskeistä aikuisten yksinäisyydessä ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tuloksissa on, että yksinäiset suosivat teknologiavälitteisyyttä mutta sen haitallisuudesta tai hyödyllisyydestä yksinäisille on

ristiriitaisia tuloksia. Lisäksi aikuisten yksinäisyyden ilmenemistä teknologiavälitteisessä vuorovaikutuksessa oli tutkittu ja huomattu, että yksinäiset kertovat verkstopalveluissa paljon itsestään ja jakavat paljon henkilökohtaista informaatiota.

Aikuisten viestintäkäyttäytymiseen ja yksinäisyyteen liitetään tutkimuskirjallisuudessa sosiaalinen ahdistuneisuus. Uusimaan tutkimuksen mukaan sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy olennaisesti aikuisten yksinäisyyteen ja myös teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen suosimiseen. Yksinäisten aikuisten viestintäkäyttäytymiseen vuorovaikutussuhteissa liittyvät tutkimusten mukaan myös heikot vuorovaikutustaidot, joita on vuosien 2006 – 2016 aikana pyritty tutkimaan myös emotionaalisen ja sosiaalisen älykkyyden käsitteiden avulla.

5.3.2 Yksinäisten vuorovaikutussuhteet ja niiden rakentuminen

Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa vuorovaikutussuhteet ja niiden rakentuminen ovat viestintäkäyttäytymisen ohella toinen aihepiiri, johon tutkimus on keskittynyt. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden rakentumisen aihepiiri koostuu yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden sekä niiden laadun ja kehityksen tutkimuksen lisäksi sopeutumisen ja sosiaalisen tuen ilmiöistä (ks. taulukko 3 sivulla 36). Ensimmäiseksi jäsennän aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista sekä – verkostoista tehtyä tutkimusta ja siitä saatuja tuloksia.

Vuorovaikutussuhteet ja –verkotot. Vuorovaikutussuhteiden verkostoja käsittelevissä tutkimuksissa yksinäisyyteen on kytketty keskinäisen riippuvuuden kokemukset, kuulumisen kokemukset sekä se, miten yksinäisyys leviää ja toimii sosiaalisessa verkostossa. Zhang, Yeung, Fung ja Lang (2011) tutkivat tuttavaverkostoja, keskinäistä riippuvuutta ja yksinäisyyttä. Heidän mukaansa aikuisilla, jotka kokivat sosiaalisissa suhteissaan korkeaa keskinäistä riippuvuutta ja olivat keski-ikäisiä tai vanhempia oli yksinäisyyden välttämiseksi hyötyä laajoista tuttavaverkostoista. Keskinäisen riippuvuuden alhaiseksi mieltäneet yksinäiset aikuiset, jotka olivat keski-ikäistä nuorempia eivät hyötäneet laajoista tuttavaverkostoistaan yksinäisyyden ehkäisemisessä. (Zhang, Yeung, Fung & Lang 2011.) Vuorovaikutusverkostojen toimivuus yksinäisyyden helpottajana näyttäisi riippuvan verkostoista koetusta keskinäisestä riippuvuudesta ja ihmisen iästä. Tulkintaan vuorovaikutussuhteiden verkostojen saatavuudesta ja sitä kautta yksinäisyyteen vaikuttaa aikuisilla kuulumisen tunne. Mellorin, Stokesin Firthin, Hayashin ja Cummins (2008) tutkimuksen mukaan täyttymätön kuulumisen tarve on yksi yksinäisyyttä

laukaiseva tekijä. Tutkijoiden mukaan kuulumattomuuden tunne heikentää myös yleisesti ihmisen elämänlaatua.

Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden verkostojen suhteen ollaan oltu kiinnostuneita siitä, miten yksinäisyys leviää ja toimii sosiaalisissa verkostoissa. Aikuisten vuorovaikutusverkostojen kokonaisuutta kartoittavassa tutkimuksessa saatiin selville, että yksinäisyyttä muodostuu vuorovaikutusverkostojen reunoilla, mistä sen on mahdollista levitä suhteissa tartunnanomaisen prosessin kautta (Cacioppo, Fowler & Christakis 2009). Yksinäisyyden leviäminen on voimakkaampaa ystävyysuhteissa, kuin perhesuhteissa. Lisäksi kartoituksessa huomattiin, että yksinäisyys levisi voimakkaammin naisten, kuin miesten sosiaalisissa suhteissa. Yksinäisyys levisi suhdeverkostossa myös voimakkaammin, kuin uusia sosiaalisia kytköksiä syntyi. (Cacioppo, Fowler & Christakis 2009). Tulokset kertovat, että vuorovaikutussuhteiden verkostoissa reunamilla olevat vähän kytköksiset ihmiset ovat suurimmassa vaarassa yksinäistyä, varsinkin jos he ovat riippuvaisia ystävyysuhteistaan ja jos he ovat naisia.

Verkostojen ja suhteiden kokonaisuuden lisäksi aikuisten yksinäisyyttä on tutkittu erilaisten vuorovaikutussuhteiden kautta ja niissä tapahtuneiden muutosten suhteen. Suhteissa tapahtuneita muutoksia ja yksinäisyyttä tutkineet Dykstra ja Fokkema (2007) selvittivät eronneiden aikuisten kokemuksia sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisyydestä. Naisten ja miesten vastauksia vertailemalla he saivat selville, että eronneet miehet olivat taipuvaisimpia kokemaan emotionaalista yksinäisyyttä. Lisäksi Dykstra ja Fokkema (2007) huomasivat miehillä sekä eronneilla, että naimissa olevilla selvästi naisia suppeammat tukiverkostot ja enemmän sosiaalista yksinäisyyttä. Miesten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista ovat huolissaan myös Knox, Vail-Smith ja Zusman (2007). He havaitsivat, että opiskelija miehillä on naisia enemmän syvää yksinäisyyttä ja yksinäiset miehet kokivat, etteivät he osaa muodostaa ystävyysuhteita.

Tutkijoita on yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden maailmassa kiinnostanut myös parasosiaalisten eli kuviteltujen suhteiden osuus aikuisten yksinäisyydessä. Wang, Fink ja Cai (2008) tutkivat, miten erilaiset yksinäisyyden muodot ennustivat parasosiaalista vuorovaikutusta eri tavoin miehillä ja naisilla. Perhesuhteisiin liittyvä yksinäisyys ennusti parasosiaalista vuorovaikutusta naisilla, muttei miehillä. Pitkäaikainen yksinäisyys taas ennusti parasosiaalisuutta miehillä, muttei naisilla. Lisäksi Wang, Fink ja Cai (2008)

huomasivat, että myös romanttinen yksinäisyys ennusti jonkin verran parasosiaalisuutta naisilla.

Aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista on selvitetty, että yksinäisyyden aiheuttamat reaktiot ovat vuorovaikutussuhde ja -tilanne sidonnaisia. Yksinäisyyttä tutkittiin virtuaaliympäristössä, jossa korkeaa yksinäisyyttä kuvaillut pelaaja oli aluksi toistuvassa vuorovaikutuksessa virtuaalipuolionsa kanssa. Tutkimuksen juonen mukaisesti puoliso kuitenkin katosi määritellyksi ajaksi virtuaaliympäristöstä. Puoliso palasi, mutta paluun jälkeen yksinäisyyttä kuvaillut pelaaja oli edelleen yksinäinen, minkä lisäksi vuorovaikutusta puolison kanssa oli aiempaa harvemmin ja yksinäinen osoitti vähemmän kiintymystä puolisolleen. Negatiiviset reaktiot vuorovaikutussuhteessa virtuaalipuolison kanssa eivät kuitenkaan vaikuttaneet yksinäisen muihin suhteisiin tai muista suhteista ei haettu helpotusta tilanteessa koettuun romanttiseen yksinäisyyteen. (Luhmann, Schönbrodt, Hawkey & Cacioppo 2015.)

Aikuisten yksinäisyyttä vuorovaikutussuhteissa on tutkittu myös elämäntilanteiden muutosten suhteen. Esimerkiksi vaihto-opiskelun on arveltu olevan elämäntilanteena riskitekijä yksinäisyyden syntymiselle. Vaihto-opiskelu on tilanteena verrattavissa mihin tahansa nopeaan vuorovaikutussuhteiden verkostojen muutokseen, kuten esimerkiksi työkomennukseen. Sawirin, Margisonin, Deumertin, Nylandin ja Ramian (2008) mukaan vaihto-opiskelun aikana interpersonaalisen yksinäisyyden kokeminen on yleistä, koska välimatka kotiin vaikeuttaa läheisten suhteiden hoitamista. Sosiaalista yksinäisyyttä taas koetaan vaihto-opiskelun aikana, koska saatavilla olevat sosiaaliset verkostot mielletään vähäisiksi. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin vaihto-opiskelun aiheuttavan myös kulttuurillista yksinäisyyttä, joka määriteltiin tutun kulttuurin, tapojen ja kielen puuttumisella elinympäristöstä ja sen aiheuttamana eristäytyneisyyden tunteena. (Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia 2008.)

Elämänmuutosten lisäksi aikuisten yksinäisyyttä on tutkittu osattomuuden ja syrjäytymisen kanssa esiintyvänä tuntemuksena. Pedersen, Andersen ja Curtis (2012) selvittivät syrjäytyneiden aikuisten kokemuksia vuorovaikutussuhteista ja sosiaalisesta eristäytyneisyydestä. Heidän mukaansa syrjäytyneisyyden vakavuus ei näyttänyt vaikuttavan siihen, millaiseksi henkilöt kokivat sosiaaliset suhteensa ja eristäytyneisyyteensä. Tutkimuksessa syrjäytyneet aikuiset jakaantuivat kertomansa perusteella viiteen sosiaalisesti eri tavoin liittyneeseen ryhmätyyppiin. Osa heistä näki

itsensä sosiaalisesti kytköksisinä ja tyytyväisinä tilanteeseensa ja osa oli sosiaalisesti eristäytyneitä ja silti tyytyväisiä. Osa taas koki olevansa sosiaalisesti kytköksiset, mutta silti emotionaalisesti yksinäisiä ja osa oli täysin sosiaalisesti eristäytyneitä ja yksinäisiä. Viides ryhmä oli jotain näiden neljän edellisen väliltä. (Pedersen, Andersen & Curtis 2012.) Tulosten valossa syrjäytymisen ja yksinäisyyden kytkökset vaikuttavat kompleksisilta. Syrjäytyneiden monenlaiset kokemukset kertovat, ettei yhteiskunnasta syrjäytyminen välttämättä osoita, kuinka sosiaalisesti eristäytyneessä tilanteessa ihminen elää. Oletettavaa on, että sosiaalinen kytköksisyys luo kuitenkin toivoa syrjäytymisen kierteeseen.

Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen ja laatu. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden viimeaikaisessa tutkimuksessa kiinnostusta on ollut yksinäisyyden yhteyksistä vuorovaikutussuhteiden kehittymiseen sekä niiden laatuun. Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen on yksinäisyyden kannalta keskeinen ilmiö siinä mielessä, että vuorovaikutussuhteiden muodostaminen ja ylläpito ovat avainasemassa yksilöä kannattelevien sosiaalisten verkostojen luomisessa.

Hashimin ja Khodarahimin (2012) tekivät tutkimuksen yksinäisyydestä ja opiskelijoiden ystävyysuhteiden kehittymisestä ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Tutkimuksessa selvisi, että ystävyysuhteista suurin osa muodostettiin toisten samaa sukupuolta ja samaa etnistä taustaa edustavien opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoiden kokemassa yksinäisyydessä tapahtui lukuvuoden alun jälkeen nousua. Huomattu yksinäisyyden kasvu saattoi olla merkki uusissa sosiaalisissa verkostoissa vielä tapahtuvista huomattavista muutoksista ja alussa luotujen suhteiden liikehinnästä. (Hashim & Khodarahim 2012.) Tutkimus osoittaa yksinäisyyden liittyvän vuorovaikutussuhteiden kehittymisen elinkaareen ja jatkuvuuteen.

Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden kehittymisen tutkimuksessa on saatu selville, että henkilön oma motivaatio lähestyä toisia on yksinäisyyden kannalta merkittävää. Gablen (2006) mukaan sosiaaliseen lähestymiseen liittyvät motiivit ja päämäärät ovat yhteyksissä vähäisempään yksinäisyyteen ja suurempaan tyytyväisyyteen sosiaalisissa suhteissa. Sosiaaliseen välttelyyn liittyvät motiivit ja päämäärät ovat yhteyksissä yksinäisyyden kokemiseen, kielteisiin sosiaalisiin asenteisiin ja turvattomuuden kokemuksiin vuorovaikutussuhteissa (Gable 2006). Viime aikaisen tutkimuksen mukaan vuorovaikutussuhteiden kehittymiseen ja ylläpitoon yksinäisyyden

näkökulmasta kuuluu myös kiitollisuuden kokeminen. Caputon (2015) tutkimuksen mukaan kiitollisuuden kokeminen potentiaalisesti tukee ja edistää aikuisten sosiaalisia suhteita ja ehkäisee yksinäisyyden muodostumista.

Vuorovaikutussuhteiden kehittymisen ja yksinäisyyden kannalta on merkityksellistä, millainen motivaatio ja asenne ihmisellä on sosiaalisia suhteita kohtaan. Lucas, Knowles, Gardner, Molden ja Jefferis (2010) tutkivat yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita yksinäisten sosiaalisen sitouttamisen edistämisen ja sosiaalisen motivaation virittämisen näkökulmista. Tutkijat saivat selville, että yksinäisten kokeman sosiaalisen hyväksynnän ja hyväksyntään keskittyvien motivaatioiden virittämisellä oli sosiaalisesti sitouttavaa vaikutusta yksinäisten vuorovaikutustilanteita koskeviin ajatuksiin, aikomuksiin sekä käyttäytymiseen. Tutkimuksia mukaillen yksinäisyyttä vuorovaikutussuhteiden kehittymisen näkökulmasta auttavat sosiaalisen lähestymisen motiivit, kiitollisuuden kokemukset sekä sosiaalista hyväksyntää korostavan motivaation virittäminen.

Erilaisten motivointien ja kiitollisuuden lisäksi yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteiden kehittymistä on viime vuosina selvitetty sosiaalisen identiteetin vahvistamisen konseptin avulla. Haslamin, Cruwysin, Haslamin, Dinglen ja Changin (2016) interventiotutkimuksessa toteutettiin viisiportainen koulutusohjelma ryhmälle yksinäisiä. Psykologisessa interventiossa pyrittiin kehittämään osallistujien osaamista ryhmän jäsenenä ja edistämään heidän sosiaalisten identiteettiensä tehokkaampaa rakentumista. Koulutuksen tuloksena yksinäisten identifioituminen sekä koulutusryhmään, että muihin sosiaalisiin ryhmiin oli kehittynyt ja kasvanut. Identifioituminen toi parannusta tutkimushenkilöiden kokemaan masennukseen, ahdistuneisuuteen, stressiin, yksinäisyyteen sekä kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun. (Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang 2016.)

Aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa on osoitettu mielenkiintoa myös yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden laadun yhteyksiin. Vuorovaikutuksen näkökulmasta yksinäisyydessä on nähty merkitykselliseksi vuorovaikutussuhteiden erilaiset laatutekijät. Vuorovaikutussuhteiden laatua on tutkimuksissa lähestytty muun muassa kiintymyssuhteiden näkökulmasta. Tutkijoiden Knoke, Burau ja Roehrl (2010) mukaan parisuhteen laatuun vaikuttavat kumppanien kiintymystyyli ja suhteessa koettu emotionaalinen yksinäisyys. Tutkimusten mukaan erityisesti turvaton sekä ristiriitainen kiintymystyyli altistavat yksinäisyydelle ja turvallinen kiintyminen taas näyttäisi suojaavan

eristäytyneisyyden kokemuksilta vuorovaikutussuhteissa (Givertz, Wozidlo, Segriini ja Knutson 2013; Wisemani, Mayselless & Sharabany 2006). Kokonaisvaltaisesti yksinäisyyden yhteydet kiintymystyyliin, suhteeseen tyytymättömyyteen ja psykologiseen sairastavuuteen vahvistivat tutkimuksessaan Pereira, Taysi, Orcan ja Fincham (2014).

Tutkimusten mukaan huonoa laatua ja yksinäisyyttä voivat suhteissa aiheuttaa turvattoman ja ristiriitaisen kiintymystyylin lisäksi muutkin tekijät. Yksinäisyyden ja aleksitymian eli tunteiden ilmaisun ja sanottamisen vaikeuden tutkimus osoitti, että sairaus aiheuttaa yksinäisyyttä ja heikkoa läheistä vuorovaikutusta, mikä vaikuttaa kielteisesti parisuhteen laatuun (Frye-cox & Hesse 2013). Kiintymyksen ja itseilmaisun haasteiden lisäksi vuorovaikutussuhteiden laadukkuus ja yksinäisyys on yhdistetty vuorovaikutuksen havainnointiin suhteissa. Tutkimuksen mukaan yksinäisten havainnot heille läheisemmistä ihmisistä ovat negatiivisempia, kuin kaukaisempia tuttavien koskevat havainnot. Sama tutkimus osoittaa kuitenkin myös, että läheisten vuorovaikutussuhteiden hyvä laatu ja yksinäisten niissä kokema tyytyväisyys tasoittaa yksinäisyyden tunteiden negatiivisia vaikutuksia vuorovaikutuskumppaneista tehtyihin havainnointiin. (Tsai & Reis, 2009.)

Aikuisten yksinäisyyttä ja interpersonaalista havainnointia tutkivat myös Wolf ja Davis (2014). He tutkivat kroonisista kivuista kärsiviä, joiden raportit osoittavat sekä pitkäaikaisen että lyhytaikaisen yksinäisyyden tuntemuksien tuottavan negatiivisempia sekä harvempia positiivisia havaintoja interpersonaalista kohtaamisista. Yksinäisyyden kokemisen hetket olivat kipupotilailla yhteyksissä negatiivisempiin sosiaalisiin suhteisiin ja päivittäiseen kipuun sekä stressiin. Erityisen positiivisiksi tulkitut interpersonaaliset tilanteet ja tapahtumat toivat kuitenkin positiivisuutta ja iloa yksinäisten kipupotilaiden suhteisiin voimakkaammin, kuin ei yksinäisyydestä kärsivien suhteisiin. (Wolf & Davis 2014.) Näiden tulosten mukaan yksinäisyyden kokeminen heijastuu ja rinnastuu vuorovaikutussuhteiden kokemiseen. Negatiivisiksi koetut suhteet ja kipu vahvistavat yksinäisyyttä, mutta interpersonaalisen vuorovaikutuksen kohentuminen ja miellyttävyys vähentää huomattavasti negatiivisuutta yksinäisillä.

Sosiaalinen tuki. Aikuisten yksinäisyyttä on nähty vuorovaikutussuhteiden alueella aiheelliseksi tutkia myös sosiaalisen tuen näkökulmasta. Yksinäisyyden on todettu liittyvän sosiaalisen tuen saamiseen. Sosiaalinen tuki puolisoilta, perheeltä ja ystäviltä vähentää sekä romanttista yksinäisyyttä, perheyksinäisyyttä että sosiaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisessa

yhteisössä koetun sosiaalisen tuen vaikutus yksinäisyyden vähenemiseksi on kuitenkin vähäinen. Lisäksi emotionaalinen tuki verrattuna informatiiviseen tai instrumentaaliseen tukeen vähentää tehokkaasti kaiken tyyppistä yksinäisyyttä. (Hombrados-Mendieta, García-Martín & Gómez-Jacinton 2013.) Tämän perusteella yksinäisyydestä tiedetään, että sitä helpottaa erityisesti sosiaalinen tuki läheisissä vuorovaikutussuhteissa. Sosiaalisen tuen muodoista emotionaalinen tuki auttaa eniten yksinäisyyteen.

Hieman toisesta näkökulmasta tutkittuna sosiaalinen tuki näyttää myös merkittävänä. Tutkimuksen mukaan köyhistä oloista olevien aikuisten heikot yhteydet omaan perheeseen ja naapureihin sekä kauttaaltaan alueen muihin ihmisiin vaikeuttivat heidän elämässään käytännöllisen ja emotionaalisen tuen saamista. Kokonaisvaltainen sosiaalisen tuen vähäisyys aiheutti heille yksinäisyyttä. Tutkijoiden mukaan köyhän asuinalueen ihmisillä yksinäisyyden kokemusten synty voi olla myös rakenteellinen ilmiö, joka aiheutuu tilannelähtöisistä seikoista. (Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway 2015.) Toisin sanoen ratkaisevan sosiaalisen tuen saaminen on olosuhteiden, kuten köyhyyden takia estynyttä. Tällainen sosiaalisen tuen puute voidaan nähdä aiheuttavan aikuisille tilannelähtöistä yksinäisyyttä.

Sosiaalisen tuen kytkeytyminen yksinäisyyteen on tulosten valossa selkeää, mutta tutkimusten mukaan sosiaalisella tuella on myös ennaltaehkäisevää vaikutusta yksinäisyyteen. Kiitollisuuden ja sosiaalisen tuen kokemusten tiedetään vuorovaikutussuhteissa tai -verkostoissa suojaavan yksinäisyyden kokemuksilta. Sosiaalinen tuki itsessään edistää myös kiitollisuuden kokemista, joten sosiaalisen tuen voidaan sanoa olevan yksinäisyydeltä suojaavana kokemuksena erittäin merkittävä. (Shiguang, Yang, Zhang & Dong 2015). Lisäksi aikuisilla sosiaalisen tuen ja sosiaalisen kytköksisyyden kokemuksilla on sekä suorat, että epäsuorat yhteydet yksinäisyyden kokemukseen. Sosiaalisella kytköksisyydellä tarkoitetaan kokemusta liittyneisyydestä vuorovaikutussuhteiden kautta joihinkin ihmisiin tai ihmisryhmiin. Tällaisen kytköksisyyden ja tuen kokemuksen puute aikuisilla lisää ympäristöön sopeutumisen ongelmia, mikä puolestaan lisää yksinäisyyttä. (Duru 2008.)

Sosiaalinen tuki on viimeaikaisissa tutkimuksissa liitetty jopa niin voimakkaaksi yksinäisyydeltä suojaavaksi resurssiksi, että ihminen voi hyödyntää siitä nousevaa kytköksisyyden kokemusta nostalgian avulla. Wildschutin, Sedikidesin, Routledgen, Arndtin ja Coradron (2010) mukaan ihmisen on mahdollista muistelemalla aiempia

sosiaalisen tuen tilanteitaan ja sosiaalisia suhteitaan helpottaa väliaikaisesti kokemaansa yksinäisyyttä. Tutkijoiden mukaan nostalgia auttaa yksinäisyyden kokemuksen käsittelyssä ja nostalgian avulla kokemus omasta kapasiteetista osoittaa tukea myös kasvaa.

Sopeutuminen vuorovaikutussuhteisiin ja -ympäristöihin. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden rakentumisen tutkimuksessa vuorovaikutussuhteisiin sopeutuminen on myös yksi aihealue, jonka selvittämiseen useampi tämän katsauksen tutkimuksista keskittyy. Aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa ilmenee, että yksinäisyys voi aiheutua vuorovaikutussuhteisiin tai –ympäristöihin sopeutumisen ongelmista. Onnistunut sopeutuminen ja vuorovaikutus taas tuottavat yksinäisyydeltä suojaavaa vaikutusta.

Vuorovaikutusympäristön merkitystä yksinäisyydelle organisaation kontekstissa ovat tutkineet Erdil ja Ertosun (2011), jotka käyttivät vuorovaikutusympäristöstä tarkemmin käsitettä organisaation sosiaalinen ilmapiiri. Heidän mukaansa positiivinen työntekijöiden välisiä suhteita rohkaiseva ilmapiiri ehkäisee myös yksinäisyyden kokemista työpaikalla. Myös avointa vuorovaikutusta tukevalla perheympäristöllä on havaittu yksinäisyydeltä suojaava vaikutus (Segrin, Nevarez, Arroyo & Harwod 2012). Sama tutkimus osoittaa lisäksi, että vertaissuhteissa koetun kiusaamisen on todettu lisäävän riskiä yksinäisyyden muodostumiselle aikuisuudessa.

Positiiviset, avoimet ja vastavuoroiset vuorovaikutussuhteet ja -ympäristöt ovat tutkimuksen mukaan hyviä ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä. Jo kehittynyt yksinäisyys voi kuitenkin kehämäisesti vaikeuttaa aikuisten sopeutumista vuorovaikutussuhteisiin ja –ympäristöihin. Tutkimus osoittaa, että yksinäisyys ennusti uuteen ympäristöön sopeutumattomuutta ja varsinkin sopeutumisprosessin alussa koettu yksinäisyys jäi Wohnin ja LaRosen (2014) mukaan henkilöille usein jatkuvaksi kokemukseksi. Vaihtopöytäkirjaan liittyvä tutkimus paljastaa, että ympäristöön sopeutumista sujuvoitti kasvokkainen vuorovaikutus ja yksinäisyyttä helpottivat teknologiavälitteiset sosiaaliset kontaktit (Smith & Shwalb 2007).

Sosiaalisiin ympäristöihin sopeutumisen lisäksi aikuisten yksinäisyydestä ja sopeutumisesta tiedetään parisuhteen tasolla, että mielenterveysongelman puhkeamisen aiheuttama jännite voi vaikeuttaa suhteeseen sopeutumista. Mielenterveysongelmat voivat myös itsessään aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta, joka taas omalta osaltaan heikentää

parisuhteeseen sopeutumista. Kehämäisyytensä vuoksi yksinäisyys voi vuorovaikutussuhteessa kehittyä itse alkuperäistä ongelmaa vaikeammaksi sopeutumista estäväksi tekijäksi. (Solomon & Dekel 2008.)

Tässä alaluvussa kokosin yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteita ja niiden rakentumista koskevia vuorovaikutussuhteiden ilmiöitä ja niiden osalta saavutettuja viimeaikaisi tutkimustuloksia. Yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteiden verkostoja käsittelevissä tutkimuksissa yksinäisyyden ehkäisemisen kannalta pidetään tärkeinä verkostoihin liittyviä keskinäisen riippuvuuden kokemuksia ja kuulumisen tunteita. Lisäksi yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteiden verkostoista oltiin saatu selville, että yksinäisyys on yleistä ja voimakkaasti leviävää vuorovaikutussuhteiden verkostojen vähäkytkösisillä reunamilla. Muuten aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita ja –verkostoja on viimeisen kymmenen vuoden aikana tutkittu erilaisten vuorovaikutussuhteisiin vaikuttavien elämäntilanteiden ja muutosten suhteen.

Aikuisten vuorovaikutussuhteiden ja niiden kehittymiseen sekä laatuun liittyvät tutkimustulokset osoittavat, että vuorovaikutussuhteisiin kohdistuvan motivaation virittäminen tai sosiaalisen identiteetin vahvistaminen helpottavat yksinäisyyttä. Lisäksi aikuisten yksinäisyyden tiedetään joskus johtuvan varhaisista kiintymyssuhteista seuraavien kiintymystyylien vaikutuksesta aikuisuuden vuorovaikutussuhteiden laatuun. Tutkimustulosten mukaan yksinäisillä yksinäisyyden tunne vaikuttaa negatiivisesti interpersonaalisiin havaintoihin ja sitä kautta vuorovaikutussuhteiden miellettyyn laadukkuuteen. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki suhteissa suojaa yksinäisyydeltä. Erityisesti sosiaalinen tuki auttaa yksinäisyyteen, kun sitä esiintyy läheisissä vuorovaikutussuhteissa ja se on muodoltaan emotionaalista tukea. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksesta ilmenee lisäksi, että yksinäisyys voi aiheutua vuorovaikutussuhteisiin tai –ympäristöihin sopeutumisen ongelmista. Onnistunut sopeutuminen ja vuorovaikutus sosiaalisen tuen tavoin suojaavat aikuisia yksinäisyyden kokemuksilta.

Tässä luvussa jäsensin kokonaisuudessaan aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista tehtyä tutkimusta vuosilta 2006 – 2016. Tutkimuskirjallisuuden jäsenitys osoittaa, että tutkimus on viimeisen kymmenen vuoden aikana ollut yksinäisyyden määrittelyn ja vuorovaikutussuhteiden ilmiöiden kannalta monipuolista. Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden viimeaikaisen tutkimuksen aiheet voidaan

luokitella läheisten vuorovaikutussuhteiden, vuorovaikutussuhteiden verkostojen tai ympäristöjen sekä teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen aihepiireihin.

Tutkimusmenetelmällisesti aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on ollut yhtenäistä joitain poikkeuksia lukuun ottamatta. Yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen osalta tutkimushenkilöiden valinnat ovat painottuneet korkeakouluopiskelijoiden hyödyntämiseen. Ilmiötasolla aikuisten yksinäisyyttä on vuorovaikutussuhteissa lähestytty yksinäisten viestintäkäyttäytymisen ja yksinäisten vuorovaikutussuhteiden rakentumisen näkökulmista. Seuraavassa luvussa teen katsauksen pohjalta johtopäätöksiä ja arvioin tarkemmin katsauksessa löytyneitä keskeisiä vastauksia aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätökset luvussa teen yhteenvetoa ja arvioin tarkemmin tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tuottamia vastauksi aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteen tutkimuksesta vuosilta 2006 - 2016. Johtopäätökset sisältävät myös esityksiä jatkotutkimuskysymyksistä aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tulevalle tutkimukselle. Viimeisen kymmenen vuoden aikana aikuisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista on tehty monipuolista tutkimusta ja saatu mielenkiintoisia tuloksia. Analyysini osoittaa, että aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on ollut tutkimusmenetelmiltään yhteneväistä, mutta ilmiöiltään hyvin monipuolista. On tarpeen todeta, että tutkimusalueella monimuotoista on ollut myös yksinäisyyden tunnekokemuksen määrittely.

Aikuisten yksinäisyyttä on viimeisen kymmenen aikana tutkittu kolmen erilaisen aihepiirin osalta, jotka ovat teknologiavälitteinen vuorovaikutus, vuorovaikutusverkostot ja -ympäristöt sekä läheiset vuorovaikutussuhteet. Tutkimus on kohdentunut sekä yksinäisyydelle altistaviin sosiaalisiin, että persoonallisiin ja ympäristöllisiin tekijöihin, mutta myös yksinäisyydessä merkityksellisiä kognitiivisia prosesseja on tutkittu. Aiempi katsaus yksinäisyyden tutkimukseen toteaa yksinäisyyteen liittyvien ilmiöiden olevan vastavuoroisia niin, että niiden alkuperäisiä syy- ja seuraussuhteita on hankala selvittää (Heinrich & Gullone 2006, 710). Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus onkin viime vuosina keskittynyt selvittämään erilaisten ilmiöiden tai ilmiökokonaisuuksien yhteyttä yksinäisyyteen. Jäsennykseni mukaan aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus tarjoaa pääosin yksinäisyyden ja yksinäisyyden kannalta keskeisten ilmiöiden yhteyksiä selittävää tietoa. Syvemmin yksinäisyyteen monimuotoisuuteen pureutuvaa tutkimusta on ollut myös, mutta selkeästi kytköksiä selvittävää tutkimusta vähemmän. Selittämään pyrkivien tutkimusasetelmien ansiosta tällä hetkellä tiedetään jo paljon siitä, millaisiin vuorovaikutussuhteiden ilmiöihin yksinäisyys voi liittyä.

Valtaosa aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksesta on ollut määrällistä ja introspektiivisten kyselyjen käyttö on ollut erittäin suosittua. Määrällisen tutkimuksen ansiosta aikuisten yksinäisyydestä ja siihen liittyvistä vuorovaikutussuhteiden ilmiöistä on viime aikoina kertynyt lisää yleistettävissä olevaa tietoa. Yksinäisyyden

mittaamisessa kyselytutkimukset ovat siinä mielessä perusteltuja, että yksinäisyys on huonosti muuten havaittavissa oleva subjektiivinen kokemus. Kyselyt kuitenkin pelkästään pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä tuottavat ilmiöstä vain tietyllä tavalla jäsenettyä ja rajattua tietoa. Yksinäisten haastattelut ovat olleet tutkimuksessa viimeisen kymmenen vuoden aikana vähäisiä. Kuitenkin haastattelumenetelmät voisivat tuottaa aiempaa syvällisempää tietoa yksinäisyyden tuntemuksista, sen eri muodoista sekä vaiheista. Jatkossa voitaisiin esimerkiksi tutkia sitä, miten yksinäiset merkityksentävät ja sanoittavat yksinäisyyden tuntemuksiaan sekä toiveitaan vuorovaikutussuhteilta. Tällaiset tutkimukset voisivat valottaa ihmisen asenteiden, arvostusten sekä attribuutioiden kirjoa, joka osaltaan pitää yllä yksinäisyyden kierrettä. Toinen mielenkiintoinen haastattelututkimuksen aihe voisi olla pitkäaikaisesta yksinäisyydestä selvinneiden käsitykset ja kokemukset yksinäisyydestään, vuorovaikutussuhteistaan ja selviytymiseensä vaikuttaneista seikoista.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa selvisi, että puolet aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksien tutkimushenkilöistä olivat raporttien mukaan statukseltaan opiskelijoita. Opiskelijat ovat yleensä nuoria aikuisia ja heidän suuri määränsä katsauksen tutkimuksissa laskee työikäisiksi aikuisiksi määrittelyn ikäryhmän keski-ikä. Työikäisten aikuisten yksinäisyyden tutkimuksen kannalta olisi hyödyllistä jatkossa tutkia tasaisemmin 18 - 65 vuotiaiden ikäkaudella olevia aikuisia. Mielenkiintoista olisi esimerkiksi vertailla eri ikäisten työikäisten aikuisten kokeman yksinäisyyden erityispiirteitä ja sen muodostumiseen vaikuttaneita tekijöitä. Toisaalta nuorten aikuisten yksinäisyyden tutkiminen on tärkeää, koska aikuistumisen tuomien muutosten kuten opiskelujen aloittamisen mahdollisesti aiheuttama väliaikainen yksinäisyys voi ratkaisemattomana pitkittyä ja vaikuttaa koko aikuisuuteen. Opiskelijoiden lisäksi viimeisen kymmenen vuoden aikana on tutkittu myös eri ikäisiä ja eri tilanteissa olevia aikuisia ja esimerkiksi pariskuntia, mikä on tuottanut kiinnostavia tuloksia yksinäisyyden ja parisuhteen laadun yhteyksistä. Erilaisissa hankalissa elämäntilanteissa, kuten sairauden kanssa elävien tutkiminen kertoo siitä, että niiden tilanteiden arvioidaan altistavan aikuisia yksinäisyyden kokemuksille. Aikuisuutta on perinteisesti pidetty tasaisena elämänvaiheena, jossa ikävaiheeseen liittyvät riskit yksinäistymiselle eivät ole samanlaisia, kuin vaikka nuorilla ja ikääntyneillä. Silti aikuisten yksinäisyyden tutkimus osoittaa, että yksinäisyydelle altistavat tekijät voivat kasaantua esimerkiksi avioeron, syrjäytymisen tai sairastumisen myötä myös aikuisiässä ja johtaa yksinäisyyden kierteeseen.

Vuosien 2006 – 2016 välillä tehty tutkimus käsittelee aikuisten yksinäisyyttä erilaisissa vuorovaikutussuhteissa elämän eri sektoreilla. Huomiota saivat tutkimuksissa perhesuhteet, parisuhteet, ystävyysuhteet, työyhteisön vuorovaikutussuhteet, tuttavasuhteet sekä vuorovaikutussuhteiden verkostot ja myös parasosiaaliset suhteet. Aikuisten yksinäisyyden osalta työyhteisön vuorovaikutussuhteita oli tutkittu omana erillisenä kokonaisuutenaan. Yksinäisyyttä ei oltu tutkimuksissa kartoitettu esimerkiksi sekä työpaikan että perhesuhteiden osalta. Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden verkostojen tutkimuksen kannalta yksilön kaikkien vuorovaikutussuhteiden kartoittaminen ja tutkiminen voisi olla hyödyllistä ja ilmiöitä valottavaa. Tulevaisuudessa työpaikkaan liittyvää yksinäisyyttä pitäisi aikuisten osalta tutkia lisää, koska yksinäisyys on haitaksi sekä työn laadulle, että työntekijän henkilökohtaiselle elämänlaadulle (Erdil & Ertosun 2011, 505). Työyhteisöille voisi olla hyötyä yksinäisyydelle altistavien tekijöiden tiedostamisesta ja huomioinnista sekä tietoisesta yksinäisyydeltä suojaavien tekijöiden, kuten sosiaalisen tuen edesauttamisesta. Katsauksen mukaan sosiaalisella tuella on merkittävä rooli aikuisten yksinäisyyden ehkäisemisessä. Työyhteisössä yksinäisyyden aiheuttamat terveystahdit, ilmiötä leimaava negatiivisuus ja kierteisyys voivat olla iso taakka niin yksinäisyyttä kokevalle, kuin hänen työtovereilleen.

Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa yksinäisyys tuotiin esille subjektiivisena, kokonaisvaltaisena, haitallisena, epämiellyttävänä ja relationaalisena tuntemuksena. Yksinäisyyden määrittely näyttäytyy tutkimuskirjallisuudessa monipuolisena ja useita eri prosesseja yhdistelevänä. Yksinäisyyden aikaisempi määrittely puheviestinnässä tukee tutkimuksissa esitettyjä näkemyksiä, paitsi yksinäisyyden haitallisuuden korostumista ei määrittelyissä ole aiemmin ollut havaittavissa. Yksinäisyyden laaja haitallisuus terveydelle ja hyvinvoinnille (ks. esimerkiksi Hawkleyn ja Cacioppon 2010, 218–227) onkin merkittävä lisämotivaatio yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimukselle. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen yksinäisyyskäsitteeseen on nojannut aikaisempiin löydöksiin yksinäisyyden ilmiöstä ja yksinäisyyden nähdäänkin vaikuttavan yksilön vuorovaikutukseen haitallisena yksilöllisenä, tulkinnallisena, emotionaalisena ja relationaalisena kokonaisuutena, joka on myös kokonaisvaltainen prosessi. Vallalla oleva yksinäisyyskäsite tuottaa aikuisten vuorovaikutussuhteiden tutkimukselle laajan kentän, jossa voidaan huomioida yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden yksilöllisiä, relationaalisia ja kulttuurillisia sekä yhteiskunnallisia kysymyksen asetteluja.

Yksinäisyyden tunteen lajeista aikuisten yksinäisyyteen on viimeisen kymmenen vuoden aikana yhdistetty useita aiemmin jo tutkittuja muotoja, kuten sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys, pitkäaikainen ja väliaikainen yksinäisyys, tilanteesta johtuva yksinäisyys sekä perheyksinäisyys ja romanttinen yksinäisyys. Aiemmasta poiketen aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa esiintyy myös kulttuurillinen yksinäisyys, jolla tarkoitetaan eristäytyneisyyden tuntemuksia, jotka nousevat irrallisuuden kokemuksista nykyisessä vuorovaikutusympäristössä, ja johon toive paluusta tuttuun kulttuuriin ja vuorovaikutukseen. Kulttuurillisen yksinäisyyden tutkimus voi tuoda jatkossa hyvän lisän eri tyyppisten yksinäisyyksien kartoittamiseen aikuisilla. Ylipäätään pohdinnan arvoista on yksinäisyyden ilmiön tutkimisen lisääminen sen erilaisissa muodoissa ja eri tyyppisten vuorovaikutussuhteiden tarpeiden osalta. Moniulotteisen ilmiön hyödyistä huolimatta yksinäisyyden jakaminen tutkimuksissa pienempiin osiin voisi auttaa sen käsittelyssä ja ymmärtämisessä. Yksinäisyyden spesifimpi määrittely voi tuottaa entistä tarkempaa ja syvempää tietoa tietyntyyppisistä vuorovaikutussuhteista ja niissä esiintyvien tai niihin liittyvien yksinäisyyden kokemusten laadusta.

Katsaus osoitti, että yksinäisten viestintäkäyttäytymiseen vuorovaikutussuhteissa liittyivät yksinäisten vuorovaikutustaidot. Heikkojen tai puutteellisten vuorovaikutustaitojen on todettu jo aiemmin olevan keskeinen tekijä yksinäisyyden muodostumisessa (Heinrich & Gullone 2006, 710; Canary, Codyn & Manusovin, 2008, 452). Aikuisten osalta vuorovaikutustaitojen ja yksinäisyyden tutkimusta on siis jatkettu ja tulos on sama. Tulevaisuudessa yksinäisyyden kokonaisvaltaisen rakenteen huomioon ottaen yksinäisten vuorovaikutustaitojen tutkimusta voitaisiin laajentaa yksinäisyyden ja vuorovaikutusosaamisen tutkimukseksi. Vuorovaikutusosaamisen rakenne (Spitzberg & Cupach, 2011, 489) voisi tuoda tutkimukseen taidollisen käyttäytymisen lisäksi vuorovaikutusosaamiseen liittyvät tiedot ja motivaation. Lisäksi yksinäisten vuorovaikutusosaamisen tutkimus voisi liittää yhteen ja syventää tällä hetkellä hajallaan olevaa sosiaalisten motivaatioiden ja taitorakenteiden tutkimusta yksinäisyyden suhteen. Kiitollisuuden kokemuksen tutkiminen (ks. esim. Caputo 2015) yksinäisyyden suhteen liittää vuorovaikutussuhteiden arvostuksen myös mielenkiintoiseksi osaksi aikuisten yksinäisyyttä. Lisätutkimus yksinäisten arvostuksista vuorovaikutusta ja vuorovaikutussuhteita kohtaa voisi tarjota kiinnostavaa tietoa yksinäisyyden kierteen liittymisestä yksilöiden arvoihin ja asenteisiin.

Vuorovaikutukseen kohdistuvista ongelmista aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa on vuosien 2006 – 2016 aikana saanut eniten huomiota sosiaalinen ahdistuneisuus.

Yksinäisyydelle altistaviksi tekijöiksi myös määritetty ujous (Segrin 2001, 42; Heinrich ja Gullone 2006, 710) sekä viestintäarkuus (Zakah & Duran 1985, 57) eivät esiintyneet yhdessäkään viimeaikaisista tutkimuksista. Aiemmat tutkimustulokset ujoudesta ja viestintäarkuudesta sekä nyt viimeisimmät vahvistukset sosiaalisen ahdistuneisuuden suhteen osoittavat, että vuorovaikutuksen välttelyyn johtavat tulkinnat, uskomukset ja myös persoonalliset piirteet ovat aikuisilla yhteydessä yksinäisyyden muodostumiseen. Näiden haasteiden kohdalla yksinäisyys on erittäin vakava oire. Erityisen haastavaa viestintäarkuuden, ujouden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden osalta on, että ne usein tuottavat vuorovaikutuskäyttäytymistä, jonka takia vuorovaikutussuhteiden muodostaminen ja ylläpito vaikeutuu. Yksinäisyyden kanssa negatiivisia kehä aiheuttavien ilmiöiden tutkiminen on tärkeää myös tulevaisuudessa. Ujojen, sosiaalisesti ahdistuneiden ja viestintäarkojen kohdalla olisi yksinäisyyden osalta merkittävää tutkia, millaista yksinäisyyttä tällaiset henkilöt mahdollisesti kokevat ja millaisia vuorovaikutussuhteita he kaipaavat. Kahden hyvin kokemuksellisen ja yksilöllisen haasteen ratkaisemiseen ei voida perustellusti lähteä ilman tarpeeksi kattavaa tilannekartoitusta.

Yksinäisten viestintäkäyttäytyminen teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen näkökulmasta on uusimpia tutkimusaiheita yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksessa. Jo aiemmat tutkimustulokset pitävät totena sitä, että yksinäisyys voi johtaa teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen suosimiseen (Walther, 2008). Varmuutta ei ole kuitenkaan ollut siitä, millä tavoin teknologioiden suosiminen vaikuttaa yksinäisyyteen. Vaarana yksinäisille on pidetty riippuvuuden syntymistä teknologiavälitteiseen vuorovaikutukseen ja internettiin, mutta toisaalta esimerkiksi sosiaalisen median käytöllä on ollut positiivisia emotionaalisia vaikutuksia yksinäisyyteen (Haferkamp & Eimler 2008). Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus viimeisen kymmenen vuoden ajalta näyttää myös pysyvän tässä näkemyksessä. Katsauksen perusteella teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen vaikutuksista yksinäisyyteen saatiin sekä negatiivisia, positiivisia, että neutraaleja tuloksia. Merkityksellistä yksinäisyyden kannalta näyttäisikin olevan vuorovaikutuksen teknologiavälitteisyyden tai kasvokkaisuuden sijaan se, osallistuuko yksinäinen aktiivisesti vuorovaikutukseen ja muodostuuko hänelle sen kautta merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita.

Teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen ja yksinäisyyden tutkimus tarjoaa myös uutta kiinnostavaa tietoa itsestäkertomisen osalta. Aiempi tutkimus pitää yksinäisyyden yhtenä negatiivisena vaikutuksena vähentynyttä itsestäkertomista sosiaalisissa tilanteissa (Canary, Cody & Manusov 2008, 450). Kuitenkin Al-Saggafin ja Nielsenin (2014) tulosten mukaan yksinäiset jakoivat verkostopalvelussa nimenomaan paljon henkilökohtaisia tietojaan ja kertoivat paljon itsestään. Jatkotutkimuksen arvoista tämän aiheen osalta voisi olla se, miten yksinäisten käyttäytyminen itsestäkertomisen suhteen eroaa kasvokkaisessa ja teknologiavälitteisessä vuorovaikutusympäristössä? Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksesta voidaan huomata, että teknologivälitteisyys on avannut uusia tapoja tutkia yksinäisten vuorovaikutuskäyttäytymistä. Jatkossa voitaisiin tutkia esimerkiksi Hensonin, Canaryn ja Dybvig-Pawelkon (2004, 411) mukaan yksinäisillä heikoiksi todettuja vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategioita teknologiavälitteisessä vuorovaikutuksessa. Jatkotutkimus voisi tarjota lisää tietoa siitä, onko jokin suhteen ylläpidon strategian puute erityisen keskeinen aikuisten yksinäisyyden muodostumisessa.

Yksinäisyyden ilmiötä luonnehtii vuorovaikutussuhteissa se, että sitä on tutkittu niin ajattelun, kuin käyttäytymisenkin tasolla vuorovaikutussuhteisiin vaikuttavana ilmiönä. Aikuisten yksinäisyyden määrittely sekä tutkimustulokset osoittavat, että eräs keskeinen seikka yksinäisyyden ratkaisemiseksi on yksinäisen toive muutoksesta hänen vuorovaikutussuhteidensa tilanteeseensa. Toivottu muutos voi olla uusi vuorovaikutussuhde, sosiaalinen verkosto tai laadultaan parempi vuorovaikutussuhde. Joillain hyvin yksinäisillä toiveena voi olla edes yksi vuorovaikutussuhde edes jonkun kanssa. Yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen kysymyksenä onkin viimeisen kymmenen vuoden aikana ollut se, mitä kaikkea yksinäisyyteen ja vuorovaikutussuhteisiin liittyy ja miten yksinäisten vuorovaikutussuhteita voitaisiin helpottaa. Muutos pois yksinäisyydestä kohti mieleisiä vuorovaikutussuhteista tapahtuu edesauttamalla yksinäisiä vastavuoroisten vuorovaikutussuhteiden tavoitteiden saavuttamisessa heidän vuorovaikutussuhteissaan esimerkiksi tarvittavia vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla (Canary, Cody & Manusov 2008, 452).

Tämän katsauksen tutkimuskirjallisuuden tarjoamat vastaukset yksinäisten aikuisten toivoman muutoksen toteuttamiseksi ovat moninaiset. Katsauksen mukaan yksinäisillä aikuisilla on usein monia vuorovaikutussuhteiden tavoitteiden saavuttamista estäviä toimintamalleja ja haasteita, kuten heikot vuorovaikutustaidot, sosiaalista ahdistuneisuutta,

turvaton tai ristiriitainen kiintymystyyli, kuulumattomuuden tunne, tunteiden ilmaisun ja sanoittamisen vaikeudet, vähäistä sosiaalista kytköksisyyttä, mielenterveysongelmia tai sopeutumisiongelmia. Näihin yksinäisyydelle altistaviksi tekijöiksi kutsuttaviin seikkoihin puuttuminen on yksi mahdollisuus aikuisten yksinäisyyden ratkaisemiseen. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen mukaan yksinäisyyden ratkaisemiseen auttaa yksinäisyydeltä suojaavien tekijöiden, kuten keskinäisen riippuvuuden kokemuksen, kiitollisuuden, avoimen ja vastavuoroisen vuorovaikutusympäristön sekä sosiaalisen tuen vahvistaminen. Altistaviin ja suojaaviin tekijöihin panostaminen on yksinäisyyden ratkaisussa sen systeemisyiden (Perlman & Peplau 1984, 23–25) huomioon ottaen kuitenkin pääosin ennaltaehkäisevää työtä.

Yksinäisyydelle altistuneen henkilökohtaiset attribuutiot yksinäisyyteen vaikuttavista asioista ja tilanteista ovat aiemman yksinäisyystutkimuksen mukaan myös keskeisiä tekijöitä yksinäisyyden muodostumisessa (Heinrich & Gullone 2006, 710). Vahingolliset attribuutiot ja kyyniset ajatukset syventävät ja pitkittävät yksinäisyyden tuntemuksia (Canary, Cody & Manusov 2008, 451). Yksinäisten aikuisten vuorovaikutussuhteiden kehittymisen osalta positiivisia tutkimustuloksia on viime aikoina saatu yksinäisten ajatteluun ja asenteisiin liittyvistä tutkimuksista. Esimerkkejä tutkimuksista ovat sosiaalisen motivaation virittämisen tutkimus (Lucas, Knowles, Cardner, Molden & Jefferis, 2010) sekä ryhmiin identifioitumisesta toteutettu psykologinen interventiotutkimus (Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang 2016). Tutkimuksien mukaan yksinäisten ajatteluun voitiin vaikuttaa positiivisesti tarjotun koulutuksellisen avun kautta, mikä on merkittävä tulos yksinäisyyden ratkaisemisen kannalta. Tulokset antavat viitteitä siitä, että yksinäisten kyynisiin uskomuksiin ja vahingollisiin attribuutioihin puuttuminen voisi auttaa heitä kokemaan vuorovaikutussuhteet mielekkäämpinä. Perlmanin ja Peplau (1984, 23–25) systeemisestä näkökulmasta yksinäisten ajattelun ja uskomuksiin keskittyvät ratkaisut korostuvat yksinäisyyden jo ollessa pysyvä osa yksilön arkea.

Kaiken kaikkiaan aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on tuottanut vuosina 2006 - 2016 uutta tietoa yksinäisyyden yhteyksistä eri vuorovaikutussuhteiden ilmiöihin sekä yksinäisyyden kanssa vastavuoroisesti toimivasta tekijöistä. Tutkimus on tuonut ymmärrystä myös yksinäisyyden erilaisista muodoista, ominaisuuksista ja toiminnasta aikuisten elämässä. Seuraavaksi tutkimus voisi edelleen hyödyntää teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tuomia mahdollisuuksia ja myös suunnata

tutkimusta enemmän laadulliseen ja monimenetelmälliseen suuntaan. Tutkimusalueella voitaisiin jatkossa enemmän keskittyä keski-ikäisiin tutkittaviin ja työyhteisöjen vuorovaikutussuhteiden tutkimus olisi tärkeä liittää kiinteäksi osaksi aikuisten yksinäisyyden tutkimusalueetta. Yksinäisyyden eri muotojen tutkiminen on aikuisten osalta ollut kattavaa viimeisen kymmenen vuoden aikana ja sen jatkaminen voisi edelleen tuoda tarkempaa ymmärrystä yksinäisyyden ilmiöstä vuorovaikutussuhteissa. Vuorovaikutustaidot vaikuttavat edelleen keskeisiltä aikuisten yksinäisyyden muodostumisessa. Taitojen tutkimuksen laajentaminen yksinäisten vuorovaikutusosaamisen tutkimukseksi voisi ilmentää paremmin yksinäisyyden kokonaisvaltaista linkittymistä vuorovaikutussuhteissa menestymiseen.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana ei kuitenkaan ole tutkittu ollenkaan aikuisten ujoutta ja viestintäarkuutta yksinäisyyden suhteen, mutta sosiaalista ahdistuneisuutta sen sijaan on. Teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen ja yksinäisyyden tutkimuksen verrattaen suuri määrä ei kuitenkaan tuonut paljon uusia tuloksia. Teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen tuomat tutkimusmahdollisuudet yksinäisyyden kannalta tulivat kuitenkin hyvin esille. Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimus on kohdentunut sekä yksinäisyydelle altistaviin sosiaalisiin, että persoonallisiin ja myös ympäristöllisiin tekijöihin, mutta myös yksinäisyydessä merkityksellisiä kognitiivisia prosesseja on viime vuosina tutkittu. Lupaavia tuloksia aikuisten yksinäisyyden osalta on saatu vahingollisten attribuutioiden muokkaamisesta ja yksinäisten ryhmäyttämistä. Katsaus osoittaa kaiken kaikkiaan, että vuorovaikutussuhteilla on merkittävä rooli yksinäisyydessä ja monen suuntaista jatkotutkimusta vielä tarvitaan.

Lopuksi totean, että tässä katsauksessa halusin selvittää aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksen nykytilannetta. Katsauksen tuottamien vastausten valossa tutkimus on kymmenen viimeisen vuoden aikana ollut monitieteistä ja eloisaa, vaikka yksinäisyyden tutkimuksen huippuvuosista puheviestinnässä on yli kolmekymmentä vuotta aikaa. Teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen voidaan katsoa tuoneen uutta näkökulmaa yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimukseen ja sama trendi varmasti jatkuu. Puheviestinnän näkökulma yksinäisyyden tutkimukseen näyttäytyy tämän katsauksen mukaan antoisalta. Monet yksinäisyyden keskeisistä kysymyksistä ja mahdollista ratkaisumalleista näyttäisivät kytkeytyvän viestinnän ja vuorovaikutuksen aihealueisiin. Näkisin myös, että työikäisten aikuisten yksinäisyyden tutkimisella on keskeinen merkitys niin yksilöiden, kuin yhteiskunnankin kannalta. Elämänrytmin

nopeutuminen ja lisääntynyt liikkuvuus tuottavat aikuisille haasteita pitää yllä vuorovaikutussuhteitaan. Toisaalta mahdollisuudet olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ovat lisääntynyt uusien teknologioiden myötä. Yksilöiden kannalta merkittävää on tiedostaa yksinäisyys, sen haitat ja mekanismit. Toisaalta vielä merkittävämpää olisi tietää, mitä aikuinen voi yksinäisyydelleen tehdä ja miten siitä voi selvitä. Aikuisten yksinäisyyden laajojen yhteiskunnallisten seurauksien, kuten vakavien terveyshaittojen takia myös yhteiskunnalla on vastuu olla tietoinen ja ratkaisukeskeinen ilmiön suhteen.

KIRJALLISUUS

Bell, R. A. & Gonzalez, M. C. 1988. Loneliness, negative life events, and the provisions of social relationships. *Communication Quarterly* 36 (1), 1 - 15.

Berger, C. 2003. Message production skills in social interaction. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burlison (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah N.J: L. Erlbaum Associates. 257 - 289.

Blieszner, R. 2000. Close relationships in old age. Teoksessa C. Hendrick & S. Hendrick (toim.) *Close relationships: a sourcebook*. Thousand Oak: Sage. 85 - 95.

Canary, D. J., Cody, M. J. & Manusov, V. L. 2008. *Interpersonal communication: A goals-based approach* (4. painos). Boston: Bedford/St. Martin's.

Daly, J. A. 2011. Personality and interpersonal communication. Teoksessa J. A. Daly & M. L. Knapp (toim.) *The sage handbook of interpersonal communication* (4. painos). Thousand Oaks: Sage. 131 - 167.

Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. 2011. *Close encounters: communication in relationships* (3. painos) Thousand Oaks: Sage

Haferkamp, N. & Eimler, S. C. 2008. Social Media. Teoksessa W. Donsbach (toim.) *The international encyclopedia of communication*. Blackwell Reference Online.

Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. 2010. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40 (2), 218 - 227.

Heinrich, L. M. & Gullone, E. 2006. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26 (6), 695 - 718.

Henson, D. F., Dybvig-Pawelko, K. & Canary, D. J. 2004. The effects of loneliness on relational maintenance behaviors: An attributional perspective. *Communication Research Reports*, 21 (4). 411 - 419.

Jones, W.H., Cheek, J.M., & Briggs, S. R., 1986. *Shyness: Perspective on research and treatment*. New York: Plenum Press.

Junttila, N. & Vauras, M. 2009. Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50 (3), 211 - 219.

Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E. & Koskinen, S. 2015. Alueellisen terveysterveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010 - 2015. Saatavana: www.thl.fi/ath [Viitattu 10.11.2015]

Mccroskey, J. C. 1978. Validity of the PRCA as an index of oral communication apprehension. *Communication Monographs*, 45 (3), 192 - 203.

- Nussbaum, J. F., Pecchioni, L. L. & Wright, K. B. 2011. Interpersonal communication across the life-span. Teoksessa J. A. Daly & M. L. Knapp (toim.) *The sage handbook of interpersonal communication* (4. painos). Thousand Oaks: Sage. 715 – 731.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. 1984. Loneliness research: A survey of empirical findings. Teoksessa L. A. Peplau & S. Goldston (toim.) *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. U.S. Government Printing Office: DDH publication. 13 - 46.
- Rawlins, W. K. 2008. Friendship and communication. Teoksessa W. Donsbach (toim.) *The international encyclopedia of communication*. Blackwell Reference Online.
- Rubin, R. B., Rubin, A. M., Haridakis, P. M. & Piele, L. J. 2010. *Communication research: strategies and sources*. (7. painos) Belmont: Thomson, Wadsworth.
- Russell, D., Peplau, L.A. & Cutrona, C.E. 1980. The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472 - 480.
- Samter, W. 2003. Friendship interaction skills across the life-span. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burleson (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah N.J: L. Erlbaum Associates. 637 - 684.
- Segrin, C. 2001. *Interpersonal processes in psychological problems*. New York: Guilford.
- Sias, P. M. 2009. *Organizing relationships: Traditional and emerging perspectives on workplace relationships*. Los Angeles: Sage.
- Spitzberg, B. H. & Cupach, W. R. 2011. Interpersonal skills. Teoksessa J. A. Daly & M. L. Knapp (toim.) *The Sage handbook of interpersonal communication* (4. painos). Thousand Oaks: Sage. 481 - 524.
- Walther, J. B. 2008. Personal communication by CMC. Teoksessa W. Donsbach (toim.) *The international encyclopedia of communication*. Blackwell Reference Online.
- Weiss, R. S. 1973. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge Mass.: MIT Press.
- Weiss, R. S. 1974. The provisions of social relationships. Teoksessa Z. Rubin (toim.) *Doing unto others*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 17 – 26.
- Young, J. E. 1982. Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. Teoksessa L.A. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley. 379 – 405.
- Zakahi, W. R. & Duran, R. L. 1985. Loneliness, communicative competence, and communication apprehension: Extension and replication. *Communication Quarterly*, 33, 50 - 60.

LIITTEET

Liite 1 Katsauskirjallisuus

Al-Saggaf, Y. & Nielsen, S. 2014. Self-disclosure on Facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior*, 36, 460 - 468.

Ando, R. & Sakamoto, A. 2008. The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 993–1009.

Arpin, S. N., Mohr, C. D. & Brannan, D. 2015. Having friends and feeling lonely: A daily process examination of transient loneliness, socialization, and drinking behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41 (5), 615 - 628.

Cacioppo, J. T., Fowler, J. H. & Christakis, N. A. 2009. Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality & Social Psychology*, 97 (6), 977 - 991.

Carden, R. & Rettew, S. 2006. Internet chat room use, satisfaction with life, and loneliness. *Psychological reports*, 98 (1), 121 - 122.

Caputo, A. 2015. The relationship between gratitude and loneliness: The potential benefits of gratitude for promoting social bonds. *Europe's Journal of Psychology*, 11 (2), 323 - 334.

Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K. & Oberle, C. D. 2013. Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 687 - 693.

Duru, E. 2008. The direct and indirect roles of social connectedness and social support in predicting loneliness in the adjustment process to university. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 3 (29), 23 - 24.

Dykstra, P. A. & Fokkema, T. 2007. Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic & Applied Social Psychology*, 29 (1), 1 - 12.

Erdil, O. & Ertosun, O. G. 2011. The relationship between social climate and loneliness in the workplace and effects on employee well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 24, 505 - 525.

Frye-Cox, N. E. & Hesse, C. R. 2013. Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, 27 (2), 203 - 211.

Gable, S. L. 2006. Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of personality*, 74 (1), 175 - 222.

- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C. & Knutson, K. 2013. Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social & Personal Relationships*, 30 (8), 1096 - 1120.
- Hashim, I. H. M. & Khodarahimi, S. 2012. Loneliness and the development of social relationships in Malaysian university students. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 40 (2), 227 - 238.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. & Chang, M. X. 2016. Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group membership improves mental health. *Journal of affective disorders*, 194, 188 - 195.
- Hombrados-Mendieta, I., García-Martín, M. & Gómez-Jacinto, L. 2013. The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social Indicators Research*, 114 (3), 1013 - 1034.
- Jin, B. & Park, N. 2013. Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society*, 15 (7), 1094 - 1111.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C. & Ellaway, A. 2015. Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, Health & Medicine*, 20 (3), 332 - 344.
- Kivran-Swaine, F., Ting, J., Brubaker, J. R., Teodoro, R. & Naaman, M. 2014. Understanding loneliness in social awareness streams: Expressions and responses. *Proceedings of the 8th International Conference on Weblogs and Social Media, ICWSM 2014*, 256 - 265.
- Knoke, J., Burau, J. & Roehrl, B. 2010. Attachment styles, loneliness, quality, and stability of marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51 (5), 310 - 325.
- Knowles, M., L., Lucas, G. M., Baumeister, R. F. and Gardner, W., L. 2015. Choking under social pressure: social monitoring among the lonely. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41 (6) 805 - 821.
- Knox, D., Vail-Smith, K. & Zusman, M. 2007. The lonely college male. *International Journal of Men's Health*, 6 (3), 273 - 279.
- Lee, S., Tam, C. & Chie, Q. 2014. Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. *Social Indicators Research*, 118 (3), 1205 - 1228.
- Lemieux, R., Lajoie, S. & Trainor, N. E. 2013. Affinity-Seeking, social loneliness, and social avoidance among Facebook users. *Psychological reports*, 112 (2), 545 - 552.
- Lucas, G. M., Knowles, M. L., Gardner, W. L., Molden, D. C. & Jefferis, V. E. 2010. Increasing social engagement among lonely individuals: The role of acceptance cues and promotion motivations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36 (10), 1346 - 1359.
- Luhmann, M., Schönbrodt, F. D., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. 2015. Loneliness and social behaviours in a virtual social environment. *Cognition and Emotion*, 29 (3), 548 - 558.

- Martončik, M. & Lokša, J. 2016. Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? *Computers in Human Behavior*, 56, 127 - 134.
- Matook, S., Cummings, J. & Bala, H. 2015. Are you feeling lonely? The impact of relationship characteristics and online social network features on loneliness. *Journal of Management Information Systems*, 31 (4), 278 - 310.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. & Cummins, R. 2008. Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality & Individual Differences*, 45 (3), 213 - 218.
- Pedersen, P. V., Andersen, P. T. & Curtis, T. 2012. Social relations and experiences of social isolation among socially marginalized people. *Journal of Social & Personal Relationships*, 29 (6), 839 - 858.
- Pereira, M., Taysi, E., Orcan, F. & Fincham, F. 2014. Attachment, infidelity, and loneliness in college students involved in a romantic relationship: The role of relationship satisfaction, morbidity, and prayer for partner. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 36 (3), 333 - 350.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. & Ramia, G. 2008. Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12 (2), 148 - 180.
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A. and Harwood, J. 2012. Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146 (1-2), 119 - 134.
- Shiguang, N. I., Yang, R., Zhang, Y. & Dong, R. 2015. Effect of gratitude on loneliness of chinese college students: Social support as a mediator. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 43 (4), 559 - 566.
- Silman, F. & Dogan, T. 2013. Social intelligence as a predictor of loneliness in the workplace. *The Spanish journal of psychology*, 16, e36, 1 - 6.
- Smith, T. B. & Shwalb, D. A. 2007. Preliminary examination of international students' adjustment and loneliness related to electronic communications. *Psychological reports*, 100 (1), 167 - 170.
- Solomon, Z. & Dekel, R. 2008. The contribution of loneliness and posttraumatic stress disorder to marital adjustment following war captivity: A longitudinal study. *Family process*, 47 (2), 261 - 275.
- Tsai, F. F & Reis, H. T. 2009. Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships* 16 (2), 221 - 238.
- Wang, Q., Fink, E. L. & Cai, D. A. 2008. Loneliness, gender, and parasocial interaction: A uses and gratifications approach. *Communication Quarterly*, 56 (1), 87 - 109.

Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J. & Cordaro, F. 2010. Nostalgia as a repository of social connectedness: The role of attachment-related avoidance. *Journal of personality and social psychology*, 98 (4), 573 - 586.

Wiseman, H., Mayseless, O. & Sharabany, R. 2006. Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality & Individual Differences*, 40 (2), 237 - 248.

Wohn, D. Y. & LaRose, R. 2014. Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education*, 76, 158 - 167.

Wolf, L. D. & Davis, M. C. 2014. Loneliness, daily pain, and perceptions of interpersonal events in adults with fibromyalgia. *Health Psychology*, 33 (9), 929 - 937.

Ye, Y. & Lin, L. 2015. Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological reports*, 116 (1), 164 - 175.

Zhang, X., Yeung, D. Y., Fung, H. H. & Lang, F. R. 2011. Changes in peripheral social partners and loneliness over time: The moderating role of interdependence. *Psychology & Aging*, 26 (4), 823 - 829.

Zysberg, L. 2012. Loneliness and emotional intelligence. *Journal of Psychology*, 146 (1), 37 - 46.

Liite 2 Taulukko aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimuksista 2006 - 2016

Aikuisten yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden tutkimukset 2006 – 2016			
Tutkimusartikkelin tekijät	Tutkimustehtävä	Tutkimusmenetelmä	Tutkimushenkilöt
2016			
Martončik & Lokša (2016)	Selvittää ennustetta, kokevatko nettipelaajat vähemmän yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta online-maailmassa kuin oikeassa elämässä.	Määrällinen	Nettipelaajat N = 161
Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang (2016)	Raportoida tuloksia sosiaalista eristäytynisyyttä ja siihen liittyvää masennusta tai ahdistusta kokeville nuorille aikuisille tehdystä sosiaalista identifiointumista vahvistavasta Group for Health -pilottitutkimuksesta ja arvioida tutkimuksen vaikutusta terveyden ja hyvinvoinnin edistymiseen siihen osallistuneilla.	Määrällinen	Opiskelijat testiryhmä N = 83 kontrolliryhmä N = 75
2015			
Ye & Lin (2015)	Selvittää online-viestinnän vaikutuksia hyvinvointiin ja erityisesti koettujen vaikutusmahdollisuuksien, yksinäisyyden, subjektiivisen hyvinvoinnin ja online-vuorovaikutuksen suosimisen suhteen.	Määrällinen	Opiskelijat N = 260
Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner (2015)	Selvittää kokevatko yksinäiset ihmiset tukehtuvansa sosiaalisiin paineisiin sosiaalisissa tilanteissa.	Määrällinen	Opiskelijat neljä tutkimuskertaa, joissa N = 80 – 120
Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway (2015)	Selvittää yksinäisyyden esiintymistä ja yksinäisyyden yhteyttä erityyppisiin sosiaalisiin kontakteihin ja sosiaalisen tuen muotoihin sekä näiden yhteyttä koettuun terveyteen ja hyvinvointiin.	Määrällinen	Köyhän asuinalueen aikuiset N = 4302
Arpin, Mohr, & Brannan (2015)	Selvittää päivittäisen yksinäisyyden yhteyttä toisten kanssa vietettyyn päivittäiseen aikaan ja sen jälkeiseen alkoholin käyttöön sekä keskittyä yksilöllisiin eroihin käyttäytymismalleissa.	Määrällinen	Aikuiset N = 49
Luhmann, Schönbrodt, Hawkey & Cacioppo (2015)	Tutkia yksinäisyyden seurauksia käyttäytymiselle virtuaalisessa sosiaalisessa ympäristössä.	Määrällinen	Aikuiset N = 176
Caputo (2015)	Tutkia kiitollisuuden roolia yksinäisyyden tunteiden vähentämisessä.	Määrällinen	Aikuiset N = 197

Matook, Cummings & Bala (2015)	Ymmärtää, miten sosiaalisen verkostopalvelun käyttö vaikuttaa ihmisten käsityksiin heidän omasta yksinäisyydestään.	Määrällinen	Opiskelijat N = 166
Shiguang, Yang, Zhang & Dong (2015)	Selvittää sosiaalisen tuen roolia välittäjänä kiitollisuuden ja yksinäisyyden suhteen.	Määrällinen	Opiskelijat N = 728
2014			
Lee, Tam & Chie (2014)	Selvittää persoonallisten tekijöiden, sosiaalisen ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden yhteyttä matkapuhelimen käytön suosimisessa.	Määrällinen	Aikuiset N = 187
Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman (2014)	Tutkia yksinäisyyden kokemusta viestittynä Twitterissä.	Monimenetelmäinen	Twitterin käyttäjät N = 10 378
Wolf & Davis (2014)	Selvittää yksilöllisiä eroja ja/tai päivittäisiä vaikeutumisista yksinäisyyden kokemuksissa liittyen päivittäiseen kipuun, interpersonaalisten kohtaamisten toistumiseen ja niistä tehtyihin havaintoihin fibromyalgiaa sairastavilla henkilöillä.	Määrällinen	Kipupotilaat N = 118
Pereira, Taysi, Orcan & Fincham (2014)	Selvittää vuorovaikutussuhteeseen tyytyväisyyden, puolison puolesta rukoilemisen sekä sairastavuuden yhteyttä kiintymykseen ja yksinäisyyteen sekä yksinäisyyteen ja uskottomuuteen sekä psykologiseen sairastavuuteen ja yksinäisyyteen opiskelijoiden romanttisissa suhteissa.	Määrällinen	Opiskelijat N = 345
Al-Saggaf & Nielsen (2014)	Selvittää, onko yhteyttä yksinäisyyden ja itsestäkertomisen välillä sosiaalisen verkostopalvelun kontekstissa.	Määrällinen	Facebookin käyttäjät N = 616
Wohn, & LaRose (2014)	Lisätä ymmärrystä sosiaalisten verkostopalveluiden käytöstä tutkimalla yksinäisyyden, erilaisten Facebookin käyttöolottuvuuksien ja yliopistoon sopeutumisen yhteyksiä.	Määrällinen	Opiskelijat N = 380
2013			
Hombrados-Mendieta, Carcia-Martin & Comez-Jacinto (2013)	Selvittää sosiaalisen tuen, yksinäisyyden ja hyvinvoinnin yhteyksiä moniulotteisesta näkökulmasta.	Määrällinen	Aikuiset N = 2042
Jin & Park, (2013)	Selvittää, miten matkapuhelinviestintä liittyy yksinäisyyteen sosiaalisten taitojen puutteen teoreettisesta näkökulmasta.	Määrällinen	Aikuiset N = 374
Silman & Dogan (2013)	Selvittää sosiaalisen älykkyyden ja yksinäisyyden	Määrällinen	Työntekijät N = 326

	yhteyttä akateemisella työpaikalla.		
Lemieux, Lajoie & Trainor (2013)	Tutkia sosiaalisten verkostopalveluiden käytön ja tasavertaisuuden hakemisen, sosiaalisen yksinäisyyden ja sosiaalisen välttelyn yhteyttä.	Määrällinen	Opiskelijat N = 313
Clayton, Osborne, Miller & Oberle (2013)	Tutkia yksinäisyyden, ahdistuneisuuden ja alkoholin sekä marihuanan käytön yhteyttä ja ennustavuutta uusien opiskelijoiden yhteyksille toisiin opiskelijoihin sosiaalisessa verkostopalvelussa (Facebook) sekä heidän emotionaalista suhtautumistaan Facebookiin.	Määrällinen	Opiskelijat N = 229
Givertz, Wozidlo, Segrin & Knutson (2013)	Testata ennustetta, jonka mukaan puolisoiden turvaton kiintymystyyli liittyisi negatiivisesti vuorovaikutussuhteen laatuun epäsuorien muuttajien interpersonaalisen luottamuksen ja yksinäisyyden kautta.	Määrällinen	Avioparit N = 225
Frye-Cox & Hesse (2013)	Tutkia yksinäisyyden ja läheisen vuorovaikutuksen roolia vaikuttavina tekijöinä aleksitymian ja avioliitossa koetun laadun suhteen.	Määrällinen	Avioparit N = 155
2012			
Zysberg (2012)	Selvittää mahdollisia yhteyksiä yksinäisyyden ja emotionaalisen älykkyyden kahden muuttajan elämään tyytyväisyyden ja elämän tarkoituksen kokemisen kanssa.	Määrällinen	Aikuiset N = 134
Pedersen, Andersen & Curtis (2012)	Ymmärtää syvemmin kodittomien ja syrjäytyneiden ihmisten sosiaalisten suhteiden ja koetun sosiaalisen eristäytyneisyyden piirteitä.	Laadullinen	Kodittomat aikuiset N = 46
Segrin, Nevarez, Arroyo & Harwood (2012)	Testata vanhempien kokemaa yksinäisyyttä, lapsuuden perheympäristön ja kiusaamishistorian vaikutuksia yksinäisyyden muodostumiseen nuorilla aikuisilla, minkä lisäksi myös nuorten aikuisten sosiaalisia taitoja tutkittiin.	Määrällinen	Nuori aikuinen ja vanhempi dyadit N = 111
Hashim & Khodarahimi (2012)	Tutkia yksinäisyyttä ja sitä, miten vuorovaikutussuhteen kehittyvät yliopisto-opiskelijoiden kesken.	Määrällinen	Opiskelijat N = 67
2011			
Zhang, Yeung, Fung & Lang, (2011)	Selvittää iän, tuttavasuhteissa tapahtuneiden muutosten ja yksinäisyydessä tuntemisessa tapahtuneiden muutosten yhteyksiä kahden vuoden ajalta sekä selvittää keskinäisen riippuvuuden	Määrällinen	Aikuiset N = 596

	kokemuksen vaikutusta suhteiden kokemiseen.		
Erdil & Ertosun (2011)	Tutkia organisaation sosiaalisen ilmapiiriin vaikutusta työntekijöiden yksinäisyyteen ja heidän hyvinvointiinsa.	Määrällinen	Työntekijät N = 203
2010			
Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro (2010)	Selvittää, saako yksinäisyyden tunne aikaan sosiaalisen kytköksisyyteen liittyvää nostalgiaa sekä vaikuttaako nostalgia muuhunkin kuin sosiaalisen kytköksisyyden kokemuksen kasvuun.	Määrällinen	Opiskelijat viisi tutkimuskertaa, joissa N = 52 - 132
Knoke, Burau & Roehle (2010)	Tutkia kiintymystyylien, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden sekä kompetenssin vaikutusta avioliitossa koettuun laatuun sekä avioliiton kestoon ja vakauteen.	Määrällinen	Avioparit N = 63
Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jefferis (2010)	Selvittää, voidaanko sosiaaliseen hyötyyn keskittymistä vahvistaa yksinäisillä pohjustamalla hienovaraisesti heidän sosiaalisen hyväksynnän kokemustaan niin, että se vähentäisi sosiaalista välttelykäyttäytymistä.	Määrällinen	Opiskelijat neljä tutkimuskertaa, joissa N = 34 - 84
2009			
Cacioppo, Fowler & Christakis (2009)	Selvittää yksinäisyyden muodostumista ihmisten sosiaalisissa verkostoissa sekä tutkia niitä polkuja, joita pitkin yksinäisyys verkostoissa leviää.	Määrällinen	Aikuiset N = 5209
Tsai & Reis (2009)	Tutkia yksinäisyyttä ja interpersonaalista havaintoja yksilöiden sosiaalisissa verkostoissa The Social Relation Modelin (SRM) avulla.	Määrällinen	Opiskelijat N = 73
2008			
Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins (2008)	Tutkia yksinäisyyden ja kuulumisen tunteen yhteyksiä toisiinsa ja yksilön hyvinvointiin.	Määrällinen	Aikuiset N = 436
Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia (2008)	Tutkia kansainvälisten opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä.	Laadullinen	Opiskelijat N = 200
Solomon & Dekel (2008)	Tutkia yksinäisyyden ja trauman jälkeisen stressireaktion yhteyttä avioliittoon sopeutumiseen israelilaisilla sotaveteraaneille.	Määrällinen	Traumasta kärsivät aikuiset N = 225
Wang, Fink & Cai (2008)	Selvittää, miten yksinäisyyden aikana koetut täyttymättömät interpersonaaliset tarpeet täyttyivät parasosiaalisen vuorovaikutuksen avulla. Erilaiset yksinäisyyden muodot sekä sukupuolien väliset erot huomioidaan muuttujina.	Määrällinen	Opiskelijat N = 154

Ando & Sakamoto (2008)	Selvittää, online-ystävien määrän ja yksinäisyyden sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyksiä.	Määrällinen	Opiskelijat N = 178
Duru (2008)	Tutkia sosiaalisen kytköksisyyden ja sosiaalisen tuen suoria ja epäsuoria vaikutuksia yksinäisyyteen yliopistoon sopeutumisen prosessin aikana.	Määrällinen	Opiskelijat N = 198
2007			
Smith & Shwalb (2007)	Tutkia kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista ja yksinäisyyttä sekä teknologiavälitteisten viestintävälineiden käyttöä.	Määrällinen	Opiskelijat N = 45
Dykstra & Fokkema (2007)	Tutkia yksinäisyyden kokemisen eroja eronneiden ja avioliitossa olevien miesten ja naisten suhteen.	Määrällinen	Naimisissa olevat ja eronneet aikuiset N = 2223
Knox, Vail-Smith & Zusman (2007)	Selvittää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä.	Määrällinen	Opiskelijat N = 377
2006			
Carden & Rettew (2006)	Selvittää verkkoperustaisen keskustelupalvelun käytön, yksinäisyyden ja elämänlaadun välisiä yhteyksiä.	Määrällinen	Verkkokeskustelupalvelun käyttäjät N = 50
Gable (2006)	Selvittää yksilöiden luonteenomaisia sosiaalisia motiiveja, lyhytaikaisia sosiaalisia tavoitteita sekä niiden tuottamia sosiaalisia seurauksia, kuten yksinäisyyttä.	Määrällinen	Opiskelijat kolme tutkimuskertaa, joissa N = 73 - 155
Wiseman, Mayselless & Sharabany (2006)	Tutkia varhaisen lapsi-vanhempi -suhteen laadun ja yksinäisyyden yhteyttä opiskelijoilla.	Määrällinen	Opiskelijat N = 146