

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Hyttinen, Salli; Valkonen, Tarja

**Title:** Yksinäisten työkäisten vuorovaikutussuhteet

**Year:** 2018

**Version:** Published version

**Copyright:** © Kirjoittaja ja Prologos ry

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/>

**Please cite the original version:**

Hyttinen, S., & Valkonen, T. (2018). Yksinäisten työkäisten vuorovaikutussuhteet. Prologi : puheviestinnän vuosikirja, 14, 26-42. <https://doi.org/10.33352/prlg.95928>

---



---

## Artikkeli

---



---

Prologi – puheviestinnän  
vuosikirja 2018  
26–42



# Yksinäisten työikäisten vuorovaikutussuhteet

Salli Hyttinen  
FM  
Jyväskylän yliopisto  
Kieli- ja viestintätieteiden laitos  
hyttinen.salli@gmail.com

Tarja Valkonen  
FT, lehtori  
Jyväskylän yliopisto  
Kieli- ja viestintätieteiden laitos  
tarja.valkonen@jyu.fi

### Tiivistelmä

Riittävät vuorovaikutussuhteet ovat tärkeä hyvinvoinnin resurssi. Vuorovaikutussuhteiden vähäisyys tai se, etteivät suhteet vastaa odotuksia, aiheuttaa ahdistusta ja muita negatiivisia tunteita. On luonnollista tuntea ajoittain itsensä yksinäiseksi, mutta pitkittynyt tai pysyvä yksinäisyyden tunne on vakava ongelma. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on jäsentää, mitä tiedetään yksinäisten työikäisten vuorovaikutussuhteista. Työikäisillä tarkoitetaan tässä alle 65-vuotiaita aikuisia. Katsaus kohdistuu työikäisten yksinäisyyttä koskevaan viestinnän ja lähitieteiden tutkimukseen vuosilta 2006–2017. Viimeaikainen työikäisten yksinäisyyden tutkimus on kohdistunut *yksinäisten vuorovaikutussuhteiden rakentumiseen ja yksinäisten vuorovaikutuskäyttäytymiseen*. Vuorovaikutussuhteiden rakentumiseen liittyvissä tutkimuksissa on tarkasteltu yksinäisten suhdeverkostoja, suhteiden kehittymistä ja laatua sekä sosiaalista tukea. Vuorovaikutuskäyttäytymisestä on puolestaan tutkittu vuorovaikutustaitojen merkitystä ja teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen roolia työikäisten yksinäisyydessä.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana aikuisten yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteita on tutkittu pääasiassa kvantitatiivisin menetelmin. Yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä on tarkasteltu lähinnä introspektiivisin mittarein. Tutkimus on kohdistunut yliopisto-opiskelijoiden kokemuksiin yksinäisyydestä. Sen sijaan työelämässä olevien aikuisten yksinäisyyttä ei juuri ole tutkittu.

ASIASANAT: aikuiset, työelämä, viestintä, vuorovaikutussuhteet, yksinäisyys

### Johdanto

Yksinäisyyden tunteet koskettavat monen työikäisen elämää ja pitkittyessään heikentävät merkittävästi psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kansallisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimusten mukaan joka kymmenes suomalaisista aikuisista tuntee itsensä usein yksinäiseksi. Pitkäkestoinen yksinäisyys laskee elinajanodotetta, lisää syrjäytymisriskiä sekä altistaa masennukselle ja sydänsairauksille. (Murto ym. 2017.) Aikuisten yksinäisyyden vakavuudesta tiedetään sekin, että se voi periä seuraavalle sukupolvelle (Junttila & Vauras 2009). Yksinäisyys ei ole *toivottua yksinoloa* (solitude) tai pelkästään *fyysistä yksin olemista*, vaan epätoivottava kokemus sosiaalisesta irrallisuudesta. Yksinäisyys on sekä yksilöllinen että yhteiskunnallinen ongelma, jonka lieventäminen edellyttää tietoa siitä, millaisena yksinäisyys näyttäytyy aikuisiän vuorovaikutusverkostoissa.

Yksinäisyydestä on eroteltu kaksi perusmuotoa: *sosiaalinen* ja *emotionaalinen*. Sosiaalisesta yksinäisyydestä on kyse silloin, kun henkilökohtaiset sosiaaliset kontaktit ja verkostot puuttuvat. Sen sijaan emotionaalinen yksinäisyys kytkeytyy pikemminkin vuorovaikutussuhteiden laatuun kuin niiden määrään. Emotionaalisesta yksinäisyydestä on kyse silloin, kun vuorovaikutussuhteissa ei koeta riittävästi emotionaalista kiintymystä. Yksinäisyys on siis yksilön kokemus siitä, että vuorovaikutussuhteet eivät vastaa toiveita. Niitä joko ei ole riittävästi, tai niistä puuttuu jotain merkityksellistä. (Daly 2011, 140–141.) Yksinäisyyden tunnekokemuksen ydintä on se, mitä vuorovaikutussuhteilta odotetaan ja toivotaan, ja siksi yksinäisyyden tutkiminen vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta on ensisijaisen tärkeää.

Tässä katsausartikkelissa huomio kohdistuu siihen, mitä tiedetään työikäisten yksinäisten vuorovaikutussuhteista. Yksinäisyyttä on tutkittu runsaasti erityisesti psykologian, lääketieteen ja sosiologian aloilla. Erityisen vireää yksinäisyyden tutkimus oli 1980-luvulla. Tuolloin kehitettiin muun muassa edelleen laajasti käytetty UCLA:n yksinäisyysmittari (Russell, Peplau & Cutrona 1980). Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on jäsentää ja arvioida viimeaikaisinta viestinnän ja sen lähitieteiden tutkimusta työikäisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista. Systemaattisella katsauksella voidaan tuottaa aihepiiriin yhteenveto, lisätä ymmärrystä jo olemassa olevasta tiedosta sekä luoda pohjaa päivitettyjen tutkimuskysymysten muodostamiselle (Rubin ym. 2010, 236).

### Yksinäisyys ja vuorovaikutussuhteiden ylläpito aikuisuudessa

Aikuisikä on aktiivista suhteiden rakentamisen mutta myös niistä luopumisen aikaa. Aikuisten sosiaaliset verkostot koostuvat erilaisista ja erivahvaisista vuorovaikutussuhteista, jotka eroavat toisistaan sekä funktioiden että kontekstien perusteella. Työikäisten vuorovaikutusverkostot voivat jakaantua elämän eri sektoreille. Pitkäaikaisimpia ja merkityksellisimpiä vuorovaikutussuhteita ovat usein läheiset vuorovaikutussuhteet. Ne ovat suhteita, jotka rakentuvat emotionaaliseen kiintymykseen ja joissa osapuolten interpersonaaliset tarpeet kohtaavat ja jotka ovat korvaamattoman ainutlaatuisia (Guerrero, Andersen & Afifi 2011, 7). Läheiset vuorovaikutussuhteet ovat hyvin henkilökohtaisia, ja niihin sitoudutaan vahvasti. Esimerkiksi parisuhde, erilaiset perhesuhteet ja ystävyysuhteet ovat yleensä tällaisia.

Läheisten vuorovaikutussuhteiden lisäksi työikäisten hyvinvoinnille merkittäviä ovat

vertaissuhteet. Työyhteisö on otollinen ympäristö aikuisten vertaissuhteiden syntymiselle, ja työelämän vuorovaikutussuhteet ovatkin eduksi sekä yksilöille että organisaatiolle. Ystävyyssuhteet kytkeytyvät työssä viihtymiseen, tiedon jakamiseen sekä luottamuksen ja vaikutusvallan kasvuun. (Sias 2009, 89–92.) Työyhteisön vuorovaikutussuhteiden, kuten muidenkin suhteiden, ylläpitämistä ja kehittymistä helpottavat monipuoliset ja joustavat toimintamallit. Canary ja Yumin (2015) mukaan vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategioilla pyritään säilyttämään tai edistämään suhteessa merkityksellisiksi koettuja piirteitä, kuten tyytyväisyyttä ja välittämistä. Suhteiden ylläpitoa edistää sellainen vuorovaikutus, jota luonnehtii tietoinen myönteisyys, avoimuus, halu vahvistaa suhdetta ja sitoutua sosiaalisiin verkostoihin sekä tasapuolinen vastuun jakaminen. Tällaiset toimintamallit ovat keskeisiä varmistettaessa vuorovaikutussuhteen jatkuvuutta ja viestittäessä sen merkittävyydestä.

Yksinäisyyteen liittyy usein taipumus ujouteen sekä kielteiset attribuutiotyylit ja kyyniset uskomukset itsestä, toisista tai ylipäättään vuorovaikutussuhteista (Canary, Cody & Manusov 2008, 452; Heinrich & Gullone 2006, 710). Aikuisten yksinäisyyden taustalla voivat olla heikot vuorovaikutustaidot, jotka ovat voineet entisestään heikentyä pitkittyneen yksinäisyyden seurauksena. On havaittu, että yksinäiset osaavat heikommin ennakoita ja suunnitella sosiaalisia tilanteita (Berger 2003, 278–279) ja he hallitsevat heikosti vuorovaikutussuhteiden ylläpidon strategioita (Henson, Dybvig-Pawelko & Canary 2004, 411). Yksinäiset käyttäytyvät vuorovaikutustilanteissa pidättyvästi, mikä puolestaan voi johtaa siihen, että toiset pitävät heitä vaikeasti lähestyttävänä (Samter 2003, 654). Yksinäisyyden aiheuttama kielteisyys ja pidättyvyys vaikeuttavat entisestään sitä, että vuorovaikutussuhteet kehittyvät riittäväksi ja yksinäisyyttä

helpottaviksi. Näistä syistä yksinäisyys on aivan erityinen interpersonaalisen vuorovaikutuksen haaste sekä yksilöllisellä, yhteisöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla.

## Tavoitteet ja tiedonhaun toteutus

Tässä kirjallisuuskatsauksessa pyritään jäsentämään ja arvioimaan viimeaikaisinta viestinnän ja lähitieteiden tutkimustietoa työikäisten yksinäisyydestä ja vuorovaikutussuhteista. Työikäisillä tarkoitetaan tässä alle 65-vuotiaita aikuisia. Katsaus oli mielekästä kohdentaa tuoreeseen tutkimuskirjallisuuteen, jotta saadaan selville tutkimuksen nykytila. Niinpä katsaus rajattiin vuosina 2006–2017 julkaistuihin tieteellisiin tutkimusartikkeleihin, ja siinä tavoiteltiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: 1) millaiseksi yksinäisyys määritellään, 2) millaisin tutkimusasetelmin sitä on lähestytty, 3) mihin vuorovaikutuksen ilmiöihin tutkimus on kohdistunut ja millaisia tuloksia niistä on saatu.

Katsaus perustuu systemaattiseen tiedonhaakuun, jossa etsittiin viestinnän ja lähitieteiden vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita aikuisten yksinäisyydestä. Haku kohdistui seuraaviin kansainvälisiin artikkelitietokantoihin: Academic Search Elite (EBSCO), Scopus (Elsevier API) sekä ProQuest Central.

Tutkimuksia haettiin niin, että yksinäisyys-käsitettä (*loneliness*) käytettiin sekä asiasanana että sanahakuna. Hakua täsmennettiin vuorovaikutussuhdetta ja -verkostoja kuvaavilla hakusanoilla (*interpersonal communication, interpersonal relation\*, social interaction, social relation\*, human relation\*, social network\*, personal network\*, close relation\*, intimate relation\* tai personal relation\**), joita haettiin sanahakuina. Yksinäisyyttä, aikuisuutta sekä viestintää ja vuorovaikutusta kuvaavista hakusanoista muodostettiin hakulauseita.

Tällaisia olivat esimerkiksi ”*loneliness*” AND ”*interpersonal relation\**” NOT *children* NOT *adolescence*. Rajauksia NOT *children* ja NOT *adolescence* käytettiin kohdentamaan tulokset aikuisia käsitteleviin tutkimuksiin.

Näin löydettyistä artikkeleista eroteltiin otsikon ja asiasanojen perusteella yksinäisyyden ja vuorovaikutussuhteiden problematiikkaa käsittelevät tutkimukset. Valintaprosessin tässä vaiheessa rajattiin pois ikääntyneiden, ei työelämässä olevien, yksinäisyyttä käsittelevät tutkimukset. Tämän jälkeen selvitettiin vielä mahdolliset hakujen päällekkäisyydet, minkä jälkeen jäljelle jäi yhteensä 327 tutkimusartikkelia. Näistä valittiin lähilukuun katsauksen tavoitteen kannalta kaikki relevantit tutkimusartikkelit. Artikkeleiden valintakriteerit olivat seuraavat: tutkimus

- 1) käsittelee vuorovaikutusta, vuorovaikutussuhteita tai -verkostoja ja yksinäisyyttä
- 2) on julkaistu vuosina 2006–2017
- 3) on vertaisarvioitu tutkimusraportti
- 4) on kokonaisuudessaan saatavilla
- 5) kohdistuu nimenomaan työikäisten aikuisten yksinäisyyteen.

Artikkelien valikoinnissa yksi keskeinen haaste oli vuorovaikutussuhteisiin liittyvien ilmiöiden tunnistaminen ja jäsentäminen monitieteisistä tutkimuksista, joiden käsitteistö on laaja-alaista ja kirjavaa. Joskus samojakin ilmiöitä kuvataan erilaisin käsittein. Toinen haaste artikkelien valinnassa oli sen arviointi, oliko yksinäisyys tutkimuksessa riittävän keskeisessä roolissa. Tiedonhaku tuotti kohtalaisen paljon vain yksinäisyyttä sivuavia tutkimuksia, jotka sitten lähilukuvaiheessa rajattiin pois aineistosta. Valintakriteerien soveltamisen jälkeen lopulliseen katsaukseen valikoitui 51 artikkelia (ks. liite 1).

Ensiksi analysoitiin, millaisena ilmiönä yksinäisyys näyttäytyy. Artikkeleista poimittiin yksinäisyyden määritelmät, jotka luokiteltiin aineistolähtöisesti. Sen jälkeen tarkasteltiin tutkimusasetelmia ja -menetelmiä, jotta nähtäisiin, millaiseksi yksinäisyys tutkimuksissa operationaalistetaan ja millaisia ovat tutkimusaineistot eli keiden yksinäisyyteen tutkimus on erityisesti kohdistunut. Menetelmät nimettiin ja ryhmiteltiin kvantitatiivisiin tai kvalitatiivisiin. Havainnot koottiin taulukkoon (ks. liite 1). Niin ikään artikkeleista koottiin ja jäsennettiin, millaiset vuorovaikutussuhteet ja -ilmiöt ovat olleet tutkimuksen kohteina ja mitä tulokset niistä osoittavat.

## Yksinäisyyden käsite ja tutkimusasetelmat

Yksinäisyyden käsite määritetty tutkimuksissa usealla eri tavalla. Se nähdään joko *subjektiivisena, kokonaisvaltaisena, haitallisena, epämiellyttävänä* tai *relationaalisena* ilmiönä (ks. liite 1). Yksinäisyyden *subjektiivisuutta* korostavissa määritelmässä painottuu henkilön oma käsitys tai kokemus sosiaalisesta eristäytyneisyydestä (esim. Zysberg 2012). Yksinäisyyden määrittely *kokonaisvaltaiseksi* puolestaan käsitteellistää yksinäisyyden tunteiden, kognitioiden, sosiaalisten ja kulttuuristen olosuhteiden ja niihin reagoimisen yhdistelmäksi (esim. Gable 2006). Yksinäisyyden *haitallisuutta* korostavissa määritelmässä yksinäisyys nähdään hyvän elämänlaadun ja sosiaalisen hyvinvoinnin vastakohtana (esim. Carden & Rettew 2006). Yksinäisyys on määritelty myös *epämiellyttäväksi* olotilaksi, jota luonnehtivat kompleksiset ja ahdistavat tunteet (esim. Ye & Lin 2015). Osassa tutkimuksia yksinäisyys on käsitteellistetty *relationaaliseksi* eli reaktioksi vuorovaikutussuhteiden tai -verkostojen vähäisyyteen sekä vuorovaikutuksen puutteeseen tai sen odotustenvastaisuuteen (esim. Kim 2017).

Viimeaikaisessa tutkimuksessa on pyritty selvittämään työikäisten yksinäisyyden yhteyttä erilaisiin viestinnällisiin, sosiaalisiin sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin ilmiöihin (ks. liite 1). Tutkimusasetelmissa yksinäisyys on nähty toisaalta selitettävänä, toisaalta selittävänä muuttujana. Esimerkiksi Lee, Tam ja Chie (2014) tutkivat aikuisten yksinäisyyden, sosiaalisen ahdistuneisuuden ja persoonallisten tekijöiden yhteyttä matkapuhelimen käytön suosimiseen. Sen sijaan Duru (2008) mittasi sitä, miten sosiaalinen kytköksisyys ja sosiaalinen tuki vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen yliopistoon sopeutumisen aikana.

Suurin osa (94 %) tutkimuksista on toteutettu määrällisin menetelmin. Laadullisin menetelmin toteutettuja tutkimuksia oli katsausaineistossa vain kaksi: Pedersen, Andersen ja Curtis (2012) ja Sawir ym. (2008). Näissä oli haastateltu yksinäiseksi itsensä kokevia. Kivran-Swaine ym. (2014) käyttivät sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta eli tarkastelivat sekä laadullisen sisällönanalyysin että kvantitatiivisin menetelmin yksinäisyyttä käsitteleviä Twitter-keskusteluja.

Suurimmassa osassa tutkimuksista yksinäisyyttä mitattiin introspektiivisin mittarein, eli yksinäisyys oli operationaalistettu kyselyyn vastaajan omaksi arvioksi suhteessa tiettyihin muuttujiin. Useimmiten yksinäisyyttä on mitattu *UCLA:n yksinäisyysmittarilla* (Russell, Peplau & Cutrona 1980). Alkuperäisessä *UCLA:n yksinäisyysmittarissa* on kaksikymmentä väittämää, joilla mitataan vastaajien käsityksiä yksinäisyydestä ja sosiaalisesta eristäytyneisyydestä. Aineistonkeruussa on hyödynnetty myös haastatteluja (Kearns ym. 2015), kognitiivisten toimintojen mittauksia (esim. Knowles ym. 2015), interventiotutkimuksia (Bouwman ym. 2017; Haslam ym. 2016) ja ver-

kostoanalyysia (Cacioppo, Fowler & Christakis 2009).

Työikäisten yksinäisyyttä koskeva tutkimus on kohdistunut suurelta osin yliopisto-opiskelijoiden kokemuksiin. Tällaisia oli 41 % kaikista katsausaineiston tutkimuksista. Yli puolet näistä tutkimuksista ei kohdistunut opiskelijoiden yksinäisyyteen, vaan opiskelija-aineiston katsottiin edustavan työikäisiä (esim. Ando & Sakamoto 2008; Tsai & Reis 2009). Nimenomaan yksinäisten opiskelijoiden vuorovaikutussuhteita tarkasteltiin kahdeksassa tutkimuksessa (esim. Duru 2008; Sawir ym. 2008). Muita työikäisiä, joiden yksinäisyyttä on tutkittu, ovat esimerkiksi Facebookin käyttäjät (esim. Al-Saggaf & Nielsen 2014), pariskunnat tai eronneet aikuiset (esim. Dykstra & Fokkema 2007) sekä erilaisissa ongelmallisissa tilanteissa elävät (Pedersen, Andersen & Curtis 2012). Työelämässä olevien aikuisten yksinäisyyttä oli tarkasteltu vain kolmessa tutkimuksessa (Ghadi 2017; Erdil & Ertosun 2011; Silman & Dogan 2013).

### Työikäisten yksinäisten vuorovaikutussuhteet tutkimuskohteena

Työikäisten yksinäisyyttä on viime vuosina tarkasteltu lähinnä kahdella eri tasolla. Tutkimus on kohdistunut 1) *yksinäisten vuorovaikutussuhteiden rakentumiseen* ja 2) *heidän vuorovaikutuskäyttäytymiseensä*. Vuorovaikutussuhteiden rakentumisesta on tutkittu yksinäisten suhteita ja suhdeverkostoja, suhteiden kehittymistä ja laatua sekä suhteissa koettua sosiaalista tukea. Vuorovaikutuskäyttäytymisen tasolla on tarkasteltu yksinäisten teknologiavälitteistä vuorovaikutusta ja sosiaalista ahdistuneisuutta sekä vuorovaikutustaitoja. Seuraavaksi tarkastellaan lähemmin näitä tutkimuskohteita ja niihin liittyviä tuloksia.

*Vuorovaikutussuhteet ja -verkostot*. Riittävän laadukkaat vastavuoroiset suhteet ja vuorovaikutusverkostot tukevat kuulumisen tunnetta ja suojaavat yksinäisyyden kokemukselta (Mellor ym. 2008). Erityisesti keski-ikäiset näyttäisivät hyötävän laajoista tuttavaverkostoista, kun taas samaa ei ole voitu osoittaa tarkasteltaessa heitä nuorempia (Zhang ym. 2011). Monet elämäntuotokset voivat heijastua työikäisten sosiaalisiin verkostoihin ja yksinäisyyden kokemuksiin. Yksinäisyyden tunne on todennäköistä silloin, kun suhdeverkostot muuttuvat nopeasti. On havaittu, että esimerkiksi avioeroon (Dykstra & Fokkema 2007) tai vaihto-opiskeluun (Sawir ym. 2008) liittyy tällainen riski.

Työikäisten suhdeverkostoissa yksinäisyyden tuntemukset voivat levitä ja ikään kuin tarttua myös muihin. Cacioppo, Fowler ja Christakis (2009) havaitsivat, että kokemus yksinäisyydestä muodostuu todennäköisesti niille, jotka ovat sosiaalisten verkostojen reunoilla, ja yksinäiset voivat lisätä muidenkin kokemaa yksinäisyyttä vetäytyessään vähäisistäkin suhteista. Syrjäytyminen on yksinäisyyden lähi-ilmiö, vaikka se ei sinänsä kuvasta sitä, millaisia vuorovaikutussuhteet ovat ja miten riittäviksi ne koetaan (Pedersen, Andersen & Curtis 2012).

Vuorovaikutussuhteet ovat merkittäviä yhteisöihin kiinnittymisessä. Tämä näkyy erityisesti työelämässä. Erdil ja Ertosun (2011) havaitsivat, että positiivinen ja työntekijöiden välisiä vuorovaikutussuhteita rohkaiseva ilmapiiri ehkäisee yksinäisyyden kokemista työpaikoilla. Työssä koettu yksinäisyys, tunne merkityksettömyydestä ja kuulumattomuudesta ovat puolestaan osatekijöitä siinä, miten syntyy halukkuus vaihtaa työpaikkaa (Ghadi 2017). Yksinäisyys voi heikentää kiinnittymistä vuorovaikutusverkostoihin, mikä taas voi ruokkia yksinäisyyden syvenemistä. Wohnin ja LaRosen (2014) mukaan

kiinnittymisprosessin alussa koettu yksinäisyys jää usein pysyväksi kokemukseksi.

*Vuorovaikutussuhteiden kehittyminen ja laatu*. Vuorovaikutussuhteiden muodostaminen ja ylläpito ovat avainasemassa yksilöä kannattelevien sosiaalisten verkostojen syntymisessä. Motivaatio lähestyä toisia on yksinäisyyden lievenemisen kannalta merkittävä tekijä (Gable 2006). Lucas ym. (2010) havaitsivat, että jos pystytään luomaan ja vahventamaan motivatiota osallistua aktiivisesti vuorovaikutukseen, se heijastuu myönteisesti vuorovaikutustilanteita koskeviin ajatuksiin ja lisää halukkuutta osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen. Erilaiset interventiot näyttävät lieventävän yksinäisyyttä. Esimerkiksi online-interventio, jossa aktivoidiin yksinäisyyteen liittyviä selviytymisstrategioita, vähensi sekä aikuisten sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä (Bouwman ym. 2017). Myös koulutusinterventiot, joilla kehitetään osallistujien ryhmäosaamista, tukevat yksinäisten identifiointumista sosiaalisiin ryhmiin sekä lieventävät yksinäisyyden kokemuksia (Haslam ym. 2016).

Vuorovaikutussuhteiden laatua on yksinäisyyttä tarkasteltaessa lähestytty usein kiintymyksen näkökulmasta. Kiintymystyyli ovat työikäisten läheisissä vuorovaikutussuhteissa keskeinen tekijä yksinäisyyden muodostumisessa (Givertz ym. 2013; Knoke, Bura & Roehrl 2010; Pereira ym. 2014; Wiseman, Maysless & Sharabany 2006). Vuorovaikutussuhteessa koettun empatian vähäisyys (Tejada, Montero & Dunbar 2017) ja tunteiden ilmaisun vaikeudet (Frye-Cox & Hesse 2013) näyttävät myös selittävän yksinäisyyttä. Tsain ja Reisin (2009) mukaan ne, jotka kokevat itsensä yksinäisiksi, tulkitsevat usein negatiivisemmin heille kaikkein läheisimpien vuorovaikutuskäyttäytymistä. Toisaalta tyytyväisyys läheisten vuorovaikutussuhteiden laatuun tasoittaa yksinäisyyden tun-

netta muissakin suhteissa. Esimerkiksi avointa vuorovaikutusta tukeva perheympäristö suojaa työikäisiä aikuisia yksinäisyydeltä (Segrin ym. 2012).

*Sosiaalinen tuki.* Kokemukset sosiaalisesta tuesta ovat merkittäviä työikäisten yksinäisyyden kannalta. Erityisesti läheisissä vuorovaikutussuhteissa koettu sosiaalinen tuki vähentää yksinäisyyden tunnetta. Emotionaalinen tuki vähentää kaiken tyyppistä yksinäisyyttä tehokkaammin kuin tiedollinen tai välineellinen tuki (Hombrados-Mendieta, García-Martín & Gómez-Jacinton 2013). Kokemukset sosiaalisen tuen puutteesta sen sijaan vahvistavat yksinäisyyttä (Duru 2008; Kearns ym. 2015). Sosiaalinen tuki on osoittautunut niin merkittäväksi yksinäisyydeltä suojaavaksi resurssiksi, että jopa aiemmat kokemukset ja muistot sosiaalisesta tuesta voivat lieventää yksinäisyyttä (Wildschut ym. 2010). Sosiaalinen tuki siis suojaaa aikuisia yksinäisyydeltä, ja suoja on erityisen vahva, jos tuki on emotionaalista ja sitä on tarjolla läheisissä vuorovaikutussuhteissa.

*Teknologiavälitteinen vuorovaikutus.* Tulokset siitä, miten työikäisten yksinäisyys ja teknologiavälitteinen vuorovaikutus kytkeytyvät toisiinsa ovat ristiriitaisia. Yksinäisyys näyttäisi selittävän sitä, missä määrin suositaan teknologiavälitteistä vuorovaikutusta. Yksinäiset työikäiset näyttäisivät suosivan matka- tai älypuhelimia sekä verkostopalveluita vuorovaikutussuhteiden ylläpidossa (Jin & Park 2013; Kim 2017; Lee, Tam & Chie 2014; Lemieux, Lajoie & Trainor 2013). On havaittu, että teknologiavälitteiset vuorovaikutussuhteet voivat lieventää aikuisten yksinäisyyttä (Ando & Sakamoto 2008; Smith & Shwalb 2007). Toisaalta on osoitettu, että esimerkiksi verkkokeskusteluissa vietetty aika voi syventää yksinäisyyden kokemusta (Carden & Rettew 2006). Sen sijaan esimerkiksi Wohnin ja LaRosen (2014) mu-

kaan teknologiavälitteinen viestintä ei näyttäisi vaikuttavan positiivisesti eikä negatiivisesti yksinäisyyden kokemukseen. Työikäisten yksinäisyyden kannalta onkin hyödyllisintä tarkastella, miten aktiivisesti tai passiivisesti osallistutaan teknologian mahdollistamaan vuorovaikutukseen (Matook, Cummings & Bala 2015).

*Vuorovaikutustaidot.* Yksinäiset kokevat vuorovaikutustilanteet sosiaalisesti ahdistavina, mikä usein jo sinänsä heikentää niistä suoriutumista (Knowles ym. 2015). Aikuisiällä sosiaalinen ahdistuneisuus voi johtaa vuorovaikutustilanteiden välttelyyn (Arpin, Mohr & Brannan 2015) ja näin heikentää mahdollisuuksia kehittää niissä tarvittavia sosiaalisia taitoja. Ahdistuneisuuden lisäksi yksinäisyys on kytköksissä ylipäätään heikkoihin tai puutteellisiin vuorovaikutustaitoihin (Jin & Park 2013; Segrin ym. 2012). On esimerkiksi havaittu, että sosiaalisen älykkyyden puute altistaa akateemisissa työyhteisöissä yksinäisyydelle (Silman & Dogan 2013). Myös emotionaalisen älykkyyden, jolla tarkoitetaan kykyä tehokkaasti prosessoida emotionaalista informaatiota sekä ratkaista henkilökohtaisia ja interpersonaalisia ongelmia, on todettu kytkeytyvän yksinäisyyteen. Se vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen muodostumiseen, varsinkin jos yksinäisyyteen liittyy kokemus merkityksettömyydestä ja sosiaalisten verkostojen niukkuus. (Zysberg 2012.)

## Johtopäätökset ja arviointi

Yksinäisten työikäisten vuorovaikutussuhteita koskeva tutkimus on kohdistunut moniin interpersonaalisen viestinnän ilmiöihin. Työikää on usein pidetty elämänvaiheena, jossa yksinäisyyden riskitekijät eivät ole yhtä ilmeisiä kuin vaikkapa nuorilla ja ikääntyneillä. Tämän katsauksen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että monet tekijät, kuten esimerkiksi äkilliset muutokset vuorovaikutussuhteissa tai -ympä-

ristössä, sairastuminen tai muu elämänkriisi, voivat altistaa yksinäisyydelle myös työiässä. Erilaisten tilannetekijöiden lisäksi myös heikot vuorovaikutustaidot, sosiaalinen ahdistuneisuus, tunteiden ilmaisen vaikeudet tai vaikeus sopeutua uusiin sosiaalisiin ympäristöihin heijastuvat haitallisesti vuorovaikutussuhteisiin ja aiheuttavat pitkittynyttä yksinäisyyttä. Kaikki yksinäisyys ei kuitenkaan ole samanlaista. Esimerkiksi emotionaalinen yksinäisyys parisuhteessa, sairaudesta johtuva sosiaalinen eristäytyneisyys tai äkillisistä suhdeverkostojen muutoksista johtuva yksinäisyys työelämässä voivat olla erilaisia kokemuksia. Yksinäisyys on tilannesidonnaista ja subjektiivista, ja sitä luonnehtii vuorovaikutussuhteiden laatu ja riittävyys, eli se mitä yksityis- tai työelämän vuorovaikutussuhteilta odotetaan ja toivotaan.

Työikäisten yksinäisyyttä vähentää avoin, positiivinen ja vastavuoroinen vuorovaikutusympäristö sekä työssä että perheessä. Yksinäisyydeltä suojaa myös sosiaalinen tuki erityisesti läheisissä vuorovaikutussuhteissa. Oleellista näyttäisi olevan myös se, miten yksinäiset merkityksentävät kokemuksiaan yksinäisyytensä syistä. Kynisyys tai negatiiviset attribuutiot syventävät ja pitkittävät yksinäisyyden tuntemuksia (Canary, Cody & Manusov 2008, 451; Heinrich & Gullone 2006, 710). Tulokset yksinäisyyden lieventämisestä ovat lupaavia: vaikuttamalla positiivisesti sosiaaliseen osallistumiseen (Lucas ym. 2010), vahvistamalla ryhmäosaamista (Haslam ym. 2016) ja aktivoimalla taitoa hahmottaa erilaisia selviytymisstrategioita (Bouwman ym. 2017) pystytään vähentämään yksinäisyyden tunnetta. Vaikka yksinäisyyttä ei voida pitää pelkästään vuorovaikutusosaamiseen kytkeytyvänä, on mielenkiintoista havaita, että myös vuorovaikutustaidot ja viestintämotivaatio ovat yksinäisyyden kannalta keskeisiä. Jatkossa on tärkeää tarkastella, miten vuorovaikutusosaaminen kytkeytyy esimerkiksi työ-

yhteisöön kiinnittymiseen, sosiaalisen tuen saamiseen ja siten yksinäisyyden kokemukseen työelämässä.

Työikäisten aikuisten yksinäisyyttä on viimeaikoina tutkittu lähinnä läheisiin vuorovaikutussuhteisiin tai ystävä- ja tuttavaverkostoihin liittyvänä ilmiönä. Työssä muodostuvat erilaiset vuorovaikutussuhteet ovat aikuisille tärkeä työssäjaksamisen resurssi. Katsaus osoitti, että tarvittaisiin lisää tutkimusta erityisesti työelämään liittyvistä yksinäisyyden kokemuksista. Tiedetään, että yksinäisyys heijastuu työn laatuun ja työhyvinvointiin (Erdil & Ertosun 2011, 505). Millaiset vuorovaikutussuhteet ja -verkotot työssä vastaavat yksinäisten tarpeisiin ja tukevat heidän hyvinvointiaan? Työikäisten yksinäisyyden lieventäminen on tärkeää sekä yksilön, työyhteisön että koko työelämän kannalta. Työpaikan viestintäkuultuurilla on oletettavasti suuri merkitys siinä, millaisiksi vuorovaikutussuhteet työssä muodostuvat ja millaiset normit ohjaavat niiden ylläpitoa. Todennäköisesti yksinäisyyden kokemukset näyttäytyvät työyhteisöissä monien vuorovaikutusta ja yhteistyötä haittaavien ilmiöiden taustalla. Onkin oleellista selvittää, miten työyhteisön viestintä- ja vuorovaikutuskäytänteitä kehittämällä voitaisiin lieventää tai ehkäistä yksinäisyyttä?

Teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen yhteyttä työikäisten yksinäisyyteen on tutkittu viime vuosina suhteellisen paljon. On esitetty, että yksinäisyys voi johtaa teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen suosimiseen (Walther 2008) ja tällöin vaarana on riippuvuus online-vuorovaikutuksesta (Haferkamp & Eimler 2008). Nykyisin teknologiavälitteinen vuorovaikutus on aiempaa monimuotoisempaa ja synkronisempaa, ja myös etätyö on yleistynyt. Aikuisten yksinäisyyden kannalta keskeistä on, ovatko vuorovaikutussuhteet laadullisesti ja määrällisesti riittäviä. Vaikka teknologiavälitteisellä

vuorovaikutuksella on erityispiirteensä (ks. esim. Walther & Lee 2014, 542–543), teknologiaa tärkeämpää näyttäisi yksinäisyydessä olevan se, miten aktiivisesti osallistutaan vuorovaikutukseen ja muodostuuko merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita. Tärkeää olisikin tarkastella teknologiavälitteistä vuorovaikutusta, etätyötä ja yksinäisyyden kokemuksia tästä näkökulmasta.

Yksinäisyys on subjektiivinen ja emotionaalinen mutta myös relationaalinen ilmiö. Tutkimuksissa se on kuitenkin operationaalistettu lähinnä introspektiivisin mittarein ja kyselyin mitattavaksi ilmiöksi. Yksipuoliset aineistonkeruutavat voivat yksinkertaistaa monitahoisien ilmiön vain tietynlaiseksi kokemukseksi. Esimerkiksi haastattelumenetelmällä olisi mahdollista tuottaa aiempaa syvällisempää ymmärrystä siitä, miten yksinäiset merkityksentävät tuntemuksiaan tai mitä he toivovat vuorovaikutussuhteiltaan. Etnografiset lähestymistavat tarjoaisivat mahdollisuuden ymmärtää, millaista yksinäisten viestintäkäyttäytyminen on ja miten siihen reagoidaan esimerkiksi työpaikan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja -suhteissa.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arvioinnissa keskeisiä ovat tiedonhaun kattavuus sekä tutkimusten relevanssi ja ajankohtaisuus, minkä lisäksi on syytä arvioida artikkelien valintaa ja sitä, miten tarkasti ja johdonmukaisesti kaikkia tutkimuksia on analysoitu (Dixon-Woods ym. 2007, 417–418; Salminen 2011, 10; Waterfield 2018, 3). Tässä katsauksessa tiedonhaun prosessi on pyritty kuvaamaan tarkasti, jotta sen laatua ja relevanssia voidaan kriittisesti arvioida.

Hakutermit valittiin huolellisesti, ja hakulausekkeissa aikuisuuteen ja yksinäisyyteen yhdistettiin useita viestintää ja vuorovaikutussuh-

teita ja -verkostoja kuvaavia käsitteitä. Haussa käytettiin sekä asiasanoja että sanahakua. Valitut tietokannat olivat viestinnän tutkimuksen ja lähitieteiden kansainvälisiä, arvostettuja tietokantoja. Haku tuotti runsaasti tutkimuksia, jotka kaikki käytiin läpi huolellisesti. Lopullisen katsausaineiston seulonnassa sovellettiin systemaattisesti ennalta asetettuja valintakriteereitä. Kaikki analysoidut tutkimukset ovat eri tieteenalojen vertaisarvioituja ja tuoreita tutkimusartikkeleita. Valikoituun tutkimukseen tutustuttiin huolellisesti, ja havainnot koottiin järjestelmällisesti. Synteesin tekeminen monitieteisestä tutkimuksesta on aina haastavaa. Katsauksen arvoa ja merkitystä rajoittaa tietyllä tapaa se, että aineistoon sisältyi kovin monenlaisia tutkimusasetelmia, jolloin niiden syvällisempi analyysi ja vertailu ei ole tarkoituksenmukaista.

Kaiken kaikkiaan katsaus tuotti monipuolisen kuvauksen siitä, miten työikäisten yksinäisyyttä on tutkittu ja mitä siitä on havaittu. Samalla se osoittaa, että työikäisten yksinäisyyttä ei juuri ole tutkittu työelämän näkökulmasta. Työyhteisöissä koetusta yksinäisyydestä kaivataan lisätutkimusta, jotta voitaisiin ymmärtää entistä paremmin niitä interpersonaalisen viestinnän tekijöitä, jotka mahdollistaisivat riittävät ja laadukkaat vuorovaikutussuhteet aikuisuudessa.

## Kirjallisuus

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.

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

Bouwman, T. E., Aartsen, M. J., van Tilburg, T. G. & Stevens, N. L. 2017. Does stimulating various coping strategies alleviate loneliness? Results from an online friendship enrichment program. *Journal of Social and Personal Relationships* 34 (6), 793–811.

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.

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

Canary, D. J. & Yum, Y. 2015. *Relationship maintenance strategies*. Teoksessa C. R. Berger, M. E. Roloff (toim.) *The interpersonal encyclopedia of interpersonal communication*. New York: John Wiley. Saatavana: doi:10.1002/9781118540190.wbeic248 [Viitattu 20.4.2018]

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

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.

Dixon-Woods, M., Booth, A. & Sutton, A. J. 2007. Synthesizing qualitative research. A review of published reports. *Qualitative Research* 7 (3), 375–422.

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. & Ertoşun, 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.

Ghadi, M. Y. 2017. The impact of workplace spirituality on voluntary turnover intentions through loneliness in work. *Journal of Economic and Administrative Sciences* 33 (1), 81–110.

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.

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*. Hoboken: Blackwell. Saatavana: [http://www.communicationencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405131995\\_yr2014\\_chunk\\_g978140513199524\\_ss138-1](http://www.communicationencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405131995_yr2014_chunk_g978140513199524_ss138-1) [Viitattu 23.4.2018]

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.

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.

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.

- Junttila, N. & Vauras, M. 2009. Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology* 50 (3), 211–219.
- 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.
- Kim, J. 2017. Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior* 67, 282–291.
- 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*, 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.
- 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.
- 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.
- Murto, J., Kaikkonen, R., Pentala-Nikulainen, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskeniemi, T., Jussmäki, T., Vartiainen, E. & Koskinen, S. Aikuisten terveysterveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2010–2017. Saatavana: [www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath) [Viitattu 5.10.2018]
- 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* 36 (3), 333–350.
- Rubin, R. B., Rubin, A. M., Haridakis, P. M. & Piele, L. J. 2010. *Communication research: Strategies and sources*. 7. painos. Belmont: 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.
- Salminen, A. 2011. Mitä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsausten tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Opetusjulkaisuja* 62. Vaasan yliopisto.
- Samter, W. 2003. Friendship interaction skills across the life-span. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burlison (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah: Erlbaum, 637–684.
- 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.
- Sias, P. M. 2009. *Organizing relationships: Traditional and emerging perspectives on workplace relationships*. Los Angeles: Sage.
- 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.
- Tejada, A. H., Montero, M. & Dunbar, R. 2017. Being unempathic will make your loved ones feel lonelier: Loneliness in an evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences* 116, 223–232.
- Tsai, F. F. & Reis, H. T. 2009. Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships* 16 (2), 221–238.
- Walther, J. B. 2008. *Personal communication by CMC*. Teoksessa W. Donsbach (toim.) *The international encyclopedia of communication*. Hoboken: Blackwell. Saatavana: [http://www.communicationencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405131995\\_yr2014\\_chunk\\_g978140513199521\\_ss25-1](http://www.communicationencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405131995_yr2014_chunk_g978140513199521_ss25-1) [Viitattu 23.4.2018]
- Walther, J. B. & Lee, E.-J. 2014. Computer-mediated communication. Teoksessa C. H. Berger (toim.) *Interpersonal Communication*. Berlin: De Gruyter, 541–563.
- Waterfield, J. 2018. Literature Review. Teoksessa B. Frey (toim.) *The Sage encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation*. (Vol. 1–4.) Thousand Oaks. Sage. Saatavana: doi: 10.4135/9781506326139 [Viitattu 2.10.2018]
- Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J. & Cordero, 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., Maysel, 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.
- 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 1. Katsaukseen sisältyneet työikäisten yksinäisyyttä käsittelevät tutkimukset

Tekijä(t)	Yksinäisyyden määritelmätyyppi	Tutkimustehtävä	Tutkimusote ja osallistujat
Al-Saggaf & Nielsen (2014)	Haitallinen	Mitata yksinäisyyden ja itsetäkertomisen välistä yhteyttä sosiaalisessa verkostopalvelussa	Määrällinen, Facebookin käyttäjät (N = 616)
Ando & Sakamoto (2008)	Kokonaisvaltainen	Mitata online-ystävien määrän ja yksinäisyyden sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden välistä yhteyttä	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 178)
Arpin, Mohr & Brannan (2015)	Subjekttiivinen	Tutkia päivittäisten yksinäisyyden kokemusten yhteyttä toisten seurassa vietettyyn aikaan ja alkoholin kulutukseen	Määrällinen, aikuiset (N = 49)
Bouwman, Aartsen, van Tilburg & Stevens (2017)	Relationaalinen	Mitata, miten verkosovelluksena toteutettu, yksinäisyyttä vähentävien selviytymisstrategioiden käyttöä vahvistava interventio vaikuttaa yksinäisyyteen	Määrällinen, aikuiset (N = 239)
Cacioppo, Fowler & Christakis (2009)	Relationaalinen	Selvittää, miten yksinäisyys muodostuu sosiaalisissa verkostoissa ja miten yksinäisyys verkostoissa leviää	Määrällinen, aikuiset (N = 5 209)
Carden & Rettew (2006)	Haitallinen	Mitata verkkoperustaisen keskustelupalvelun käytön, yksinäisyyden ja elämänlaadun välisiä yhteyksiä	Määrällinen, keskustelupalvelun käyttäjät (N = 50)
Caputo (2015)	Subjekttiivinen	Tutkia kiitollisuuden roolia yksinäisyyden tunteiden vähentämisessä	Määrällinen, aikuiset (N = 197)
Clayton, Osborne, Miller & Oberle (2013)	Ei mainittu	Mitata yksinäisyyden, ahdistuneisuuden ja päihteiden käytön yhteyttä siihen, miten uudet opiskelijat muodostavat Facebookissa suhteita toisiin opiskeljiin	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 229)
Dienlin, Masur & Trepte (2017)	Epämilyttävä	Mitata, vahvistaako vai korvaako verkostopalveluissa tai pikaviestipalveluissa viestiminen kasvokkaisviestintää ja miten ko. viestintätavat vaikuttavat yksinäisyyteen ja elämänlaatuun	Määrällinen, verkostopalvelun ja pikaviestimien käyttäjät (N = 460)
Duru (2008)	Relationaalinen	Mitata sosiaalisen kytköksisyyden ja sosiaalisen tuen vaikutuksia yksinäisyyteen yliopistoon sopeutumisprosessin aikana	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 198)
Dykstra & Fokkema (2007)	Relationaalinen	Mitata eronneiden tai parisuhteessa elävien miesten ja naisten yksinäisyyden kokemusten eroja	Määrällinen, pariskunnat ja eronneet aikuiset (N = 2 223)
Erdil & Ertoşun (2011)	Relationaalinen	Mitata, organisaation sosiaalisen ilmapiirin vaikutusta työntekijöiden yksinäisyyteen ja hyvinvointiin	Määrällinen, eri alojen työntekijät (N = 203)
Frye-Cox & Hesse (2013)	Relationaalinen	Mitata, miten yksinäisyys ja läheinen vuorovaikutus vaikuttavat aleksitymiaan ja kokemukseen parisuhteen laadusta	Määrällinen, pariskunnat (N = 155)
Gable (2006)	Kokonaisvaltainen	Mitata yksilöiden sosiaalisten motiivien ja lyhytaikaisten sosiaalisten tavoitteiden yhteyttä yksinäisyyteen	Määrällinen, yliopisto- opiskelijat, kolme tutkimusvaihetta (N = 73–155)
Ghadi (2017)	Relationaalinen	Mitata, miten työpaikan yhteisöllisyys ja kokemus työn merkityksellisyydestä vaikuttavat akateemisten työntekijöiden kokemaan yksinäisyyteen ja halukkuuteen vaihtaa työpaikkaa	Määrällinen, akateemiset työntekijät (N = 381)
Givertz, Wozidlo, Segrin & Knutson (2013)	Ei mainittu	Mitata, miten puolisoiden kokema luottamus ja yksinäisyys selittävät turvattoman kiintymystylin yhteyttä vuorovaikutussuhteen laatuun	Määrällinen, pariskunnat (N = 225)
Hashim & Khodarahimi (2012)	Relationaalinen	Mitata yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyttä ja vuorovaikutussuhteiden kehittymistä	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 67)
Haslam, Cruwys, Haslam, Dingle & Chang (2016)	Subjekttiivinen	Mitata, miten sosiaalista identifiointia vahvistavat interventiot vaikuttavat sosiaalisesti eristäytyneiden ja masentuneiden aikuisten hyvinvointiin	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (koeryhmä N = 85 ja kontrolliryhmä N = 75)
Hombados-Mendieta, Garcia-Martin & Comez-Jacinto (2013)	Relationaalinen	Mitata sosiaalisen tuen, yksinäisyyden ja hyvinvoinnin yhteyksiä	Määrällinen, aikuiset (N = 2 042)
Jun & Park (2013)	Subjekttiivinen	Mitata, miten matkapuhelinviestintä, yksinäisyys ja sosiaalisten taitojen puute kytkeytyvät toisiinsa	Määrällinen, aikuiset (N = 374)
Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway (2015)	Kokonaisvaltainen	Mitata yksinäisyyden esiintymistä ja kytkeytymistä erityyppisiin sosiaalisiin kontakteihin ja sosiaalisen tuen muotoihin sekä näiden yhteyttä koettuun terveyteen ja hyvinvointiin	Määrällinen, köyhän asuinalueen aikuiset (N = 4 302)
Kim (2017)	Relationaalinen	Tutkia, miten yksinäiset tekevät valintoja älypuhelimella viestimisen ja kasvokkaisviestinnän välillä yksinäisyyden lievittämiseksi	Määrällinen, aikuiset (N = 930)
Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro & Naaman (2014)	Kokonaisvaltainen	Ymmärtää, miten Twitterissä viestitään yksinäisyyden kokemuksesta	Monimenetelmäinen, Twitterin käyttäjät (N = 10 378)
Knoke, Burau & Roehrl (2010)	Haitallinen	Mitata kiintymystyylien, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden sekä yksin olemisen kyvyn yhteyttä parisuhteen koettuun laatuun, kestoan ja vakauteen	Määrällinen, pariskunnat (N = 63)



Knowles, Lucas, Baumeister & Gardner (2015)	Epämielelyttävä	Mitata, miten paineisina yksinäiset ihmiset kokevat sosiaaliset tilanteet	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat, neljä tutkimusvaihetta (N = 80–120)
Knox, Vail-Smith & Zusman (2007)	Epämielelyttävä	Selvittää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 377)
Lee, Tam & Chie (2014)	Subjekttiivinen	Mitata persoonallisten tekijöiden, sosiaalisen ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden yhteyttä matkapuhelimen käytön suosiin	Määrällinen, aikuiset (N = 187)
Lemieux, Lajoie & Trainor (2013)	Epämielelyttävä	Mitata sosiaalisten verkostopalveluiden käytön yhteyttä tasavertaisuuden hakemiseen, yksinäisyyteen ja sosiaaliseen välttelyyn	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 313)
Lucas, Knowles, Gardner, Molden & Jeffers (2010)	Kokonaisvaltainen	Selvittää, miten yksinäisiä voidaan motivoida osallistumaan sosiaaliseen kanssakäymiseen	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat, neljä tutkimusvaihetta (N = 34–84)
Luhmann, Schönbrodt, Hawkey & Cacioppo (2015)	Subjekttiivinen	Mitata, miten yksinäisyys kytkeytyy sosiaalisessa virtuaaliympäristössä käyttäytymiseen	Määrällinen, aikuiset (N = 176)
Martončik & Lokša (2016)	Subjekttiivinen	Mitata, kokevatko nettipelejä vähemmän yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta online-maailmassa kuin muualla elämässä	Määrällinen, nettipelejäajat (N = 161)
Matook, Cummings & Bala (2015)	Subjekttiivinen	Mitata, miten sosiaalisen verkostopalvelun käyttö vaikuttaa käsityksiin omasta yksinäisyydestä	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 166)
Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins (2008)	Epämielelyttävä	Mitata yksinäisyyden ja kuulumisen tunteen yhteyttä toisiinsa ja yksilön hyvinvointiin	Määrällinen, aikuiset (N = 436)
Pedersen, Andersen & Curtis (2012)	Subjekttiivinen	Ymmärtää kodittomien ihmisten sosiaalisten suhteiden ja koetun sosiaalisen eristäytneisyyden piirteitä	Laadullinen, kodittomat (N = 46)
Pereira, Taysi, Orcan & Fincham (2014)	Relationaalinen	Mitata tyytyväisyyden, sairastavuuden, uskottomuuden ja rukoilemisen yhteyksiä opiskelijoiden parisuhteeseen kokemaan kiintymykseen ja yksinäisyyteen	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 345)
Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia (2008)	Epämielelyttävä	Ymmärtää kansainvälisten opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä	Laadullinen, yliopisto-opiskelijat (N = 200)
Segrin, Nevarez, Arroyo & Harwood (2012)	Kokonaisvaltainen	Mitata vanhempien yksinäisyyden, lapsuuden perheympäristön ja kiusaamishistorian vaikutuksia nuorten aikuisten yksinäisyyskokemusten muodostumiseen	Määrällinen, aikuiset (N = 111)

Shiguang, Yang, Zhang & Dong (2015)	Subjekttiivinen	Tarkastella, mikä on sosiaalisen tuen välittävä rooli kiitollisuuden ja yksinäisyyden kokemuksien synnyssä	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 728)
Silman & Dogan (2013)	Kokonaisvaltainen	Mitata sosiaalisen älykkyyden ja yksinäisyyden yhteyttä	Määrällinen, akateemiset työntekijät (N = 326)
Smith & Shwalb (2007)	Haitallinen	Selvittää kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista, yksinäisyyttä ja teknologiatilteiden viestintävälineiden käyttöä	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 45)
Solomon & Dekel (2008)	Epämielelyttävä	Mitata yksinäisyyden ja trauman jälkeisen stressireaktion yhteyttä parisuheteeseen sopeutumiseen	Määrällinen, traumasta kärsivät sotaveteraanit (N = 225)
Tejada, Montero & Dunbar (2017)	Relationaalinen	Mitata sosiaalisessa ympäristössä koetun empaattisuuden puutteen vaikutusta yksinäisyyden tunteiden kehittymiseen	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 62) ja muut aikuiset (N = 212)
Tsai & Reis (2009)	Epämielelyttävä	Tutkia yksinäisyyttä ja toisia tehtyjä interpersonaalisia havaintoja sosiaalisissa verkostoissa	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 73)
Wang, Fink & Cai (2008)	Epämielelyttävä	Selvittää, miten yksinäisyyden aiheuttamia täyttymättömiä interpersonaalisia tarpeita korvataan parasosiaalisessa vuorovaikutuksessa	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 154)
Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro (2010)	Haitallinen	Mitata, aiheuttaako yksinäisyyden tunne sosiaaliseen kytköksisyyteen liittyvää nostalgiaa sekä vaikuttaako nostalgia muuhunkin kuin sosiaalisen kytköksisyyden kokemuksen kasvuun	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat, viisi tutkimusvaihetta (N = 52–132)
Wiseman, Mayselless & Sharabany (2006)	Epämielelyttävä	Mitata varhaisen lapsi-vanhempi -suhteen laadun yhteyttä aikuisena koettuun yksinäisyyteen	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 146)
Wohn & LaRose (2014)	Ei mainittu	Mitata sosiaalisten verkostopalveluiden käytön yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen kiinnittymiseen yliopistossa	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 380)
Wolf & Davis (2014)	Epämielelyttävä	Mitata, miten erot yksinäisyyden kokemuksissa liittyvät päivittäiseen kipuun, interpersonaalisten kohtaamisten toistumiseen ja niistä tehtyihin tulkituksiin	Määrällinen, pitkäaikaissairaantkipupotilaat (N = 118)
Ye & Lin (2015)	Epämielelyttävä	Selvittää, miten online-viestintä vaikuttaa yksinäisyyteen ja hyvinvointiin	Määrällinen, yliopisto-opiskelijat (N = 260)
Zhang, Yeung, Fung & Lang (2011)	Haitallinen	Mitata iän, tuttavasuhteissa ja yksinäisyyden kokemuksessa kahden vuoden aikana tapahtuneiden muutosten yhteyttä sekä keskinäisen riippuvuuden kokemuksen vaikutusta suhdetokemuksiin	Määrällinen, aikuiset (N = 596)
Zysberg (2012)	Subjekttiivinen	Mitata yksinäisyyden ja emotionaalisen älykkyyden yhteyksiä elämän tarkoituksen kokemiseen ja tyytyväisyyteen	Määrällinen, aikuiset (N = 134)

## Liite 2. Katsausaineistoon sisältynyt kirjallisuus, johon ei viitata artikkelissa

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.

Dienlin, T., Masur, P. K. & Trepte, S. 2017. Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication* 22 (2), 71–87.

Hashim, I. H. M. & Khodarahimi, S. 2012. Loneliness and the development of social relationships in Malaysian university students. *Social Behavior & Personality* 40 (2), 227–238.

Knox, D., Vail-Smith, K. & Zusman, M. 2007. The lonely college male. *International Journal of Men's Health*, 6 (3), 273–279.

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.

Martončík, 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.

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 International* 43 (4), 559–566.

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.

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.

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.