

YKSINÄISYYS JA ETÄTYÖ
DISKURSSIANALYYSI KORONA-AJAN ETÄTYÖNTEKIJÖIDEN
YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSISTA

Liisa Aino Linnea
Hakulinen

Kandidaatintutkielma

Yhteiskuntapolitiikka

Yhteiskuntatieteiden

ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Timo Anttila

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

YKSINÄISYYS JA ETÄTYÖ

DISKURSSIANALYYSI KORONA-AJAN ETÄTYÖNTEKIJÖIDEN YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSISTA

Liisa Hakulinen

Kandidaatintutkielma, yhteiskuntapolitiikka

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Timo Anttila

Kevät 2021

Sivumäärä: 33

1 liite

Tutkielmassani selvitän, millaisia etätyöntekijöiden yksinäisyyskokemuksia mediassa tuotiin ilmi koronavuonna 2020. Etätyönteko lisääntyi räjähdysmäisesti koronapandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi, ja osa työntekijöistä on kokenut yksinäisyyttä. Korona-aika on muutenkin altistanut ihmisiä yksin olemiseen ja yksinäisyyteen sosiaalisen eristäytymisen vuoksi. Toisaalta osa työntekijöistä on taas kokenut kotona työskentelyn rauhoittavaksi. Tutkimustehtävänäni onkin selvittää, millainen suhde etätyöllä ja yksinäisyydellä aineistossa on, sekä millaisia yksinäisyyskokemuksia etätyö on voinut tuottaa. Tavoitteenani on myös muodostaa etätyöntekijöiden yksinäisyydestä käytettyjä puhetapoja, eli diskursseja.

Aineistoni koostuu seitsemästä Ylen ja seitsemästä Helsingin Sanomien artikkeleista. Kaikki artikkelit käsittelevät sekä yksinäisyyttä, etätyötä että sijoittuvat ajallisesti vuoteen 2020. Paneudun tutkimuskysymyksiini diskurssianalyysin keinoin. Käytän diskurssianalyysia systemaattisesti kolmivaiheisena päästen tekstuaalisesta vaiheesta syvempään kriittiseen analyysiin. Analyysin tuloksena muodostin aineistosta kahdeksan diskurssia: Etätyö ja yksinäisyys, Yksinäisyys ja fyysiset seuraukset, Yksinäisyys ja psyykkiset seuraukset, Yksinäisyys korona-arjessa, Yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena, Korona-aika ja sosiaalisuuden haasteet, Yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyys sekä Sympatia yksinäisiä kohtaan. Näissä diskursseissa yksinäisyys näyttäätyy niin subjektiivisena, objektiivisena, ikävänä kuin auttamista vaativana ilmiönä etätyöntekijöiden elämässä. Tärkein johtopäätös tuloksista oli se, että etätyön nähtiin todella aiheuttaneen yksinäisyyden kokemuksia. Huomattavaa oli myös, kuinka kaksijakoisia ja mustavalkoisia puhetavat olivat siinä, mikä nähtiin hyväksi ja mikä pahaksi.

Avainsanat: etätyö, yksinäisyys, korona-aika, sosiaalinen isolaatio, eristys, diskurssianalyysi

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. ETÄTYÖ JA YKSINÄISYYS	3
2.1 Etätyö	3
2.2 Yksin oleminen: polku yksinäisyyteen?	5
2.3 Yksinäisyys ja sosiaalinen isolaatio	6
2.4 Yksinäisyyden hyvinvointivaikutukset.....	8
3. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA MENETELMÄ	10
3.1 Aineisto.....	10
3.2 Tutkimusmenetelmä: diskurssianalyysi.....	13
4. TULOKSET	15
4.1 Etätyö ja yksinäisyys.....	15
4.2 Yksinäisyys seurausten tuottajana	16
4.3 Subjektiiviset yksinäisyyskokemukset.....	19
4.4 Yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyys	24
4.5 Sympatia yksinäisiä kohtaan.....	26
4.6 Pelko ja yksinäisyyden erityisryhmät – aliedustetut diskurssit	27
5. JOHTOPÄÄTÖKSET	29
LÄHTEET	34
LIITE 1	37

1. JOHDANTO

Yksinäisyys koskettaa monia suomalaisia jossain vaiheessa elämänkaarta. Yksi saattaa lapsena jäädä leikkien ulkopuolelle, toinen nuorena ulos juhlista. Kolmas voi olla yksinäinen koko ikänsä. Tai sitten yksinäisyys on saapunut elämään vasta edellisvuonna puhjenneen COVID-19-pandemian vuoksi. Joka tapauksessa yksinäisyys satuttaa. Korona-aika on sosiaalisen eristämisen myötä vähentänyt kasvokkaisia kontakteja, siirtänyt niin opetusta kuin työtä kotiin sekä sulkenut yhteiskunnan kohtaamispaikkoja. Yksinäisyys on siis nyt enemmän pinnalla, kuin koskaan aiemmin. Mahdollisuudet ystävien ja perheen näkemiseen sekä muihin sosiaalisiin kontakteihin ovat huonontuneet.

Etätyössä olevan ihmisen voidaan ajatella mahdollisesti olevan riskissä yksinäisyyden kokemiseen: onhan hän yksin työpäivänsä sekä mahdollisesti suurimman osan vapaa-ajastaan. Aiemmin tärkeät yhteydet työkollegoihin eivät toteudu tyydyttävästi teknologian kautta. Erityinen uhka etätyö yksinäisyyden kannalta on yksin asuville ihmisille, sillä he saattavat todella olla koko päivänsä vailla yhtään sosiaalista kontaktia. Toiselle etätyö taas on voimaannuttava ja tehokas kokemus sekä kaivattua vaihtelua avokonttorin vilinään. Etätyö voikin antaa lisää aikaa perheenjäsenien kohtaamiseen kotona. Perhe voi myös luoda häiriöitä työntekoon ja -tilaan. Etätyön ja yksinäisyyden suhde ei siis ole yksioikoinen.

Yksinäisyyttä kuvaillaan jopa kansanterveysongelmaksi sen yleisyyden ja moninaisten vaikutusten vuoksi (Kauhanen 2016, 97). Teemaa ei siis tulisi vähätellä hyvinvoinnin tärkeyden kannalta. Yksinäisyys vaikuttaa ihmisten arkeen negatiivisesti normaalitilanteessakin, mutta kuinka paljon yksinäisyys vaikuttaa pandemiatilanteessa? Tämä yhteiskunnallisesti haasteellinen aika ihmisten yksinäisyyttä koskien vaatii lisätutkimusta, vaikka korona-aika yleisesti onkin synnyttänyt jo runsaasti tutkimusta (esim.: THL 2021; Eurofound 2020; Hodder 2020). Yksinäisyys etätyöntekijöiden arjessa on yhteiskuntapoliittisesti merkittävä ongelma, sillä se madaltaa elämänlaatua, kasaa muita ongelmia ja siten myös eriarvoistaa (Saari 2016, 38). Tämän vuoksi tutkielmani kysyykin, miten etätyöntekijät kokevat yksinäisyyttä ja miten siitä keskustellaan?

Yksinäisyyttä on usein tutkittu psykologian näkökulmista, mutta nyt liitän yksinäisyyden yhteiskuntapoliittisesti ajankohtaiseen keskusteluun etätyöstä. Etätyö, kuten mainittua, on yhteiskuntapolitiikassa jo tuttu aihe (esim.: Ojala 2014; Sullivan 2003; Hilbrecht 2013). Samoin etätyöhön liittyvää hyvinvointikeskustelua on jo aiemmin käsitelty. Aihe on kuitenkin korona-ajan vuoksi taas tuore ja ajankohtainen, sillä nyt yli 60 % suomalaisista on

siirtynyt tekemään etätöitä (Eurofound 2020). Toisin sanoen etätöiden ja siihen mahdollisesti liittyvän yksinäisyyden tutkimus koskee hyvin suurta osaa suomalaisista.

Työni aineistona toimivat 14 lehtiartikkelia suomalaisittain suurista medioista, Helsingin Sanomista sekä Yle.fi -sivustolta (ks. Liite 1). Artikkelit käsittelevät etätöitä ja sen aiheuttamaa yksinäisyyttä moninaisista näkökulmista, mikä tekee siitä oivallisen ikkunan tämänhetkiseen suomalaiseen työelämään. Helposti lähestyttävän aineiston keskustelu on yhteiskunnallisella tasolla tuttua juuri suosittujen julkaisualustojen vuoksi. Analysoin aineistoa diskurssianalyysin keinoin muodostaakseni sieltä yksinäisyysdiskursseja. Diskurssianalyysi auttaa ymmärtämään paremmin aiheeseen liittyvää yhteiskunnallista keskustelua ja sen eri lähtökohtia. Toisaalta yksinäisyysdiskurssit yhdistyvät tutkielmassani vahvasti etätökeskusteluun. Diskurssianalyysi antaa keinoja tämän sosiaalisen todellisuuden havaitsemiseen.

Johdanto-kappaleen jälkeen siirryn työssäni teoriaosuuteen. Tässä kappaleessa tuon esiin yksinäisyyteen ja etätöihin liittyvää sanastoa, tutkimusta ja näkökulmia. Yksinäisyys on arkimielessä helposti ymmärrettävä käsite, mutta tieteellisessä tutkimuksessa siinä on monia osa-alueita. Toisaalta teoria osaltaan perustelee tämän tutkielman tärkeyttä todistaessaan, että yksinäisyys todella on vakava ongelma. Etätöitä teoretisoidessa taas avarretaan näkökulmia sen eri puolista. Vaikka etätö saattaa aiheuttaa negatiivisia vaikutuksia, kuten yksinäisyyttä, on siinä korona-aikanakin myös positiivisia puolia. Joillekin etätö on mahdollisuus viettää enemmän aikaa perheen kanssa, vähentää autolla ajamista tai vaikka nukkua pidempään. Teorian jälkeen esittelen tarkemmin tutkimuskysymyksen, aineiston ja metodin. Teorian jälkeen esittelen analyysin tuloksia diskurssien muodossa. Lopussa työn kuroo yhtenäiseksi yhteenveto.

2. ETÄTYÖ JA YKSINÄISYYS

2.1 Etätyö

Tutkimuksen käsitellessä yksinäisyyden kokemusta erityisesti korona-ajan etätyötilanteessa on tärkeää määritellä tarkemmin, mitä etätyö tieteellisessä tutkimuksessa tarkoittaa. Käyn lisäksi läpi etätyöhön liittyviä positiivisia ja negatiivisia puolia sekä korona-ajalta että sitä edeltävältä ajalta. Korona-ajasta ja sen tuomista rajoituksista huolimatta etätyön voidaankin nähdä tuottavan myös positiivisia kokemuksia niin työn kuin hyvinvoinnin kannalta. Työterveyslaitos (2002) kertoo kuitenkin sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuden olevan eräs edellytys työssä viihtymiseen. Etätyöskentely ilman sosiaalista kanssakäymistä voi siis olla uhka työn yksitoikkoistumiseen, liikaan yksin olemiseen ja siten myös yksinäisyyteen.

Ojala (2014, 52) määrittelee etätyön laajasti työnantajan tilojen ulkopuolella tehtäväksi työksi. Toisaalta etätyö vaatii usein informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttöä (Sullivan 2003, 2). Etätyön määritelmä korostaa myös sopimuksellisuutta, sillä aiemmin etätyömahdollisuus syntyi sopimuksena työntekijän ja työnantajan välillä (Sullivan 2003; Ojala 2014, 54). Paikallisuus on etätyössä mielenkiintoinen teema. Etätyö sijoittuu työnantajan tiloista riippumattomaan paikkaan, joka useimmiten on koti. Etätyö ei kuitenkaan suoraan sitoudu kotiin, vaan sitä tehdään myös esimerkiksi liikennöintivälineissä, loma-asunnoissa sekä vuokratuissa tiloissa. Etätyö määrittyy siis paikan, välineiden ja sopimuksen kautta. Tyypillinen etätyöntekijä oli ennen korona-aikaa asiantuntijatietotyöntekijä, statukseltaan ylemmässä toimihenkilöasemassa oleva ja ison kaupungin lähiössä asuva ihminen. Etätyö nähtiin vain tietyn yhteiskuntaluokan etuoikeutena monipaikkaistaa työtään. Ennen korona-aikaa etätyön tavoitteena oli antaa työntekijälle mahdollisuus rauhallisempaan työympäristöön. Viimeisen vuoden aikana etätyö taas on ollut välttämättömyys. (Ojala 2014, 54 ja 72.)

Etätyöhön liittyy ajatus tasapainottelusta joustavuuden ihanteen ja rajojen kaipuun välillä (Ojala 2014, 31). Etätyö saattaaakin tuoda haasteita työn säätelyyn, kun tauotus ja työpäivän päättymisen ovat vain työntekijästä itsestään kiinni. Ojalan (2014, 31) mukaan 1/4 etätyöntekijöistä kamppailee nimenomaan työn hallinnan ja sen tuottamien kielteisten seurausten kanssa. Hodder (2020) kertoo etätyön korona-aikana johtavan pahimmillaan sosiaaliseen isolaatioon sekä yksinäisyyteen työelämän ja vapaa-ajan rajojen hämärtyessä kotona. Hilbrecht (2013) taas kertoi jo aikanaan vastentahtoisen etätyön seurauksista muun

muassa sosiaalisuuden puutteeseen liittyen. Vastentahtoisen etätyöntekijän työnteko on vähemmän joustavaa, työaika häiriintyy usein muiden velvollisuuksien vuoksi, mutta läsnäolo perheen ja lasten arjessa taas lisääntyi (Hilbrecht 2013, 134). Perheen läsnäolo kotona haittaa kuitenkin erityisesti naisen työntekoa sen tuoman kaksoiskuorman, eli työn teon ja hoitovastuun vuoksi (Ojala 2014, 34). Ojala (2014, 27) esittelee lisäksi seuraavia etätyön tuomia haittoja yksilön arjessa: työnarkomanian lisääntyminen, työergonomian huonontuminen ja itsekurin puute. Korona-aikana etätyön haittoiksi on paljastunut urakehityksen huononeminen, ammatillisen kehityksen heikkeneminen sekä sosiaalisten kontaktien väheneminen (Baert, Lippens, Moens, Weytjens & Sterkens 2020). Etätyöhön liittyy siis useita ongelmia työn ja arjen hallintaan, sosiaalisuuteen sekä välineisiin liittyen.

Etätyö voi olla työntekijälle myös positiivinen kokemus. Työntekijä voi hyötyä työaikojen joustavuudesta, parantuneesta tuottavuudesta sekä tyytyväisyydestä ja motivaation kasvusta. Toiselle koti voi myös olla avokonttoria rauhaisampi työtila. Yhteiskunnallisesti positiivista erityisesti luonnon kannalta ovat vähentyneet ympäristövaikutukset työmatkaliikenteeseen liittyen. (Ojala 2014, 27.) Baertin ym. (2020) tutkimus osoittaa, että lähes 2/3 työntekijöistä on kokenut etätyön positiivisena asiana. Nämä työntekijät ovat kokeneet etätyön parantaneen tyytyväisyyttä työhön, työelämän tasapainoa, työsuoritusta sekä vähentäneen stressiä. Erityisesti naiset ovat saaneet positiivisia kokemuksia etätyöstä, mikä osittain juontaa juurensa perinteisiin sukupuolirooleihin (Baert ym. 2020). Miehille etätyö voi olla ainutlaatuinen mahdollisuus osallistua aktiivisemmin kotitöihin ja lapsiperheen arkeen (Ojala 2014, 33). Onnistuessaan etätyö on voinut olla positiivinen ja jopa työsuoritusta parantava tekijä myös korona-aikana. Perheeseen liittyvät vaikutukset taas ovat tutkimuksessa ristiriitaisia ja sukupuolittuneita.

Olivatpa vaikutukset sitten positiivisia tai negatiivisia, on etätyö muuttunut määrällisesti koronapandemian puhjettua. Ennen koronapandemiaa etätöissä oli päivittäin 5,7 % suomalaisista, kun koronan puhkeamisen jälkeen etätöissä oli 60,5 % työntekijöistä (Eurofound 2020). On siis selvää, miksi etätyön vaikutukset yksinäisyyteen korona-aikana on yhteiskuntapoliittisesti merkittävä aihe. Eurofoundin (2020) tutkimus käsittelee myös etätyön aiheuttamia tuntemuksia ihmisissä: 5,2 % tuntee olonsa henkisesti väsyneeksi työn vuoksi sekä 2,8 % tuntee olonsa eristyneeksi työskennellessään. Tyytyväisiä etätyöntilanteeseen oli 41,6 % ja erittäin tyytyväisiä 29,2 %. Etätyöskentely on suuresti lisääntynyt Suomessa koronapandemian vuoksi ja työntekijöiden tyytyväisyys sekä hyvinvointi tilanteessa vaihtelee.

2.2 Yksin oleminen: polku yksinäisyyteen?

Suomalaiset etätyöntekijät viettävät korona-aikana ennennäkemättömän paljon aikaa yksin, sillä työt ja hovit sijoittuvat nyt kotiin. Erityisesti yksinasuvien etätyöntekijöiden kohdalla sosiaaliset kontaktit voivat olla hyvinkin vähäisiä. Yksin oleminen voi pitkittyessään johtaa yksinäisyyteen, mikä tekee yksin olemisesta olennaisen teeman tutkielmaani liittyen (Junttila 2016, 68). Kainulainen (2016, 122) taas mainitsee yksin elämisen eräänä riskitekijänä yksinäisyyden kokemiseen. Yksin oleminen ei silti automaattisesti tarkoita yksinäisyyden tunnetta, sillä se voi olla myös positiivinen ja voimaannuttava kokemus (Müller & Lehtonen 2016, 85–86). Ihminen jopa kaipaa yksin oloa ajoittain (Junttila 2018, 37). Müller ja Lehtonen (2016) mainitsevat myös, että yksin oleminen on potentiaalista aikaa itsensä löytämiseen ja identiteetin vahvistamiseen. Ihminen voi siis olla onnellinen ja tyytyväinen myös yksin ollessaan.

Milloin yksin oleminen sitten alkaa tuntua yksinäiseltä? Yksin olemisen laatuun vaikuttaa olennaisesti ajatus vapaaehtoisuudesta. Ihminen, jonka yksin oleminen johtuu muusta kuin hänestä itsestään voi kokea tilanteen itselleen haitallisena ja negatiivisena (Nevalainen 2009, 19). Toisin sanoen yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa yksin olon pakollisuuden aste. Yksin olemisen kokemiseen vaikuttaa osaltaan myös ihmisen temperamentti, toisin sanoen trendikäs introvertti – ekstrovertti -jaottelu. Tällaisessa jaottelussa introvertit ovat paremmin yksin viihtyviä ja seurassa väsyviä, kun taas ekstrovertit ovat sosiaalisia ja paljon seuraa kaipaavia (Junttila 2018, 35). Vaikka temperamentti varmasti vaikuttaa kokemukseen yksin olemisesta, muistuttaa Junttila (2018, 36), ettei jaottelu ole niin mustavalkoinen. Myös ekstrovertti kaipaa aika-ajoin yksin olemista ja introvertti sosiaalisia kontakteja. Tähän on tärkeää lisätä myös se, että yksinäinenkin ihminen voi viihtyä yksin. Temperamentit ovat usein sekoittuneita ja tunteet yksinäisyydestä ja yksin olosta vaihtelevat myös elämäntilanteen mukaan (Junttila 2018, 36).

Kuinka paljon suomalaiset sitten ovat yksin? Yksin olemisen määrä on Suomessa lisääntynyt kaikissa yhteiskunnallisissa ryhmissä viime vuosikymmeninä, erityisesti vapaa-ajan aktiviteettejä koskien. Yhtä mukaa yksin olemisen kanssa on lisääntynyt myös yksinäisyys. Yksin oleminen on siis oleellinen osa yksinäisyystutkimusta. Ennen COVID-19 -pandemiaa yksin oloa lisäsivät yleistynyt yksin asuminen, väestön ikääntyminen, naimattomuus sekä teknologian yleistyminen. Käsiteltäessä yksinäisyyttä etätyöntekijöiden kokemuksissa on tärkeää huomata se, että päälähde sosiaalisille suhteille on nimenomaan työ. Korkea asema työelämässä vähensi yksin vietettyä aikaa. Huoli korona-ajan etätyöntekijöiden

yksinäisyydestä on siis todellinen. Yksin vietetty aika on suurta myös numeroina: 2010-luvulla yksin vietettiin keskimäärin päivässä 7,5 h, joista 60 % kotona. Iän myötä yksin vietetty aika kasvaa. Kasvokkainen vuorovaikutus on siis vähentynyt jo ennen nykyistä pandemiaa, mutta etätyöntekijöiden kohdalla yksin olemisen karuutta korostaa myös muun elämän vähäiset sosiaaliset kontaktit. (Anttila, Selander & Oinas 2020.)

2.3 Yksinäisyys ja sosiaalinen isolaatio

Yksinäisyyden kokemus on subjektiivinen ja yksilöllinen. Junttila (2016, 53) kertoo nykyajan yksinäisyystutkijoiden määrittelevän yksinäisyyden ”negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista”. Määritelmässä huomio kiinnittyy erityisesti yksinäisyyden kokemukselliseen ja ihmissuhteisiin liittyvään puoleen. Müller ja Lehtonen (2016, 74–75) taas tuovat esiin yksinäisyyden evoluutionaarisen puolen. Evoluutio on kehittänyt aivoista sosiaaliset ja luonnonvalinta on suosinut sosiaalista kyvykkyyttä, erityisesti taitoja argumentoida ja sovitella. Kun evoluution määräämä tarve sosiaalisuuteen ei toteudu, ihminen kokee yksinäisyyttä. Toisaalta yksinäisyys tuottaa samantyyppistä ratkaisukeskeistä, alkukantaista kipua, jota esimerkiksi nälkä tuottaa (Junttila 2016, 53). Sanonnan mukaisesti, ihminen on sosiaalinen eläin.

Jotta voidaan tarkemmin pohtia yksinäisyyttä korona-ajan etätyöntekijöiden elämässä, tulee käsite määritellä vielä tarkemmin. Yksinäisyys voidaan jaotella kahteen hieman erilaiseen ulottuvuuteen: sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Jaottelu on esitetty ensimmäisen kerran jo vuonna 1973, mutta se on yhä ajankohtainen nyky-yhteiskunnassa (Weiss 1975, 87 ja 154; Junttila 2016, 53; Junttila 2018, 16). Sosiaalinen yksinäisyys on yksinkertaistetusti sitä, että sosiaaliset verkostot eivät vastaa ihmisen toiveita (Junttila 2018, 16). Olennaista sosiaalisissa verkostoissa ei useinkaan ole kontaktien määrä, vaan niiden laatu sekä merkityksellisyys. Sosiaalista yksinäisyyttä kokeva ihminen tuntee olonsa poissuljetuksi, näkymättömäksi sekä ulkopuoliseksi (Junttila 2016, 56). Weiss (1975, 154) itse kirjoittaa sosiaalisesta yksinäisyydestä lisäksi, kuinka se voi olla seuraus emotionaalisesta yksinäisyydestä tai sosiaalisen roolin häiriöistä.

Emotionaalinen yksinäisyys nähdään monesti vakavammaksi vaikutuksiltaan kuin sosiaalinen yksinäisyys, niin psyykkisen kuin fyysisenkin terveyden kannalta (Weiss 1975, 87; Junttila 2016, 56; Junttila 2018, 16). Emotionaalinen yksinäisyys on läheisen, tyydyttävän kiintymyssuhteen puutetta eli kaipuuta tärkeästä ihmissuhteesta (Weiss 1975,

87). Emotionaalisesti yksinäinen ihminen tuntee surua ja ahdistusta, mahdollisesti jopa masennusta siitä, että tällä ei ole yhtään merkityksellistä ihmissuhdetta. Junttila (2018, 16) pukee emotionaalisen yksinäisyyden helposti ymmärrettäviksi ja samaistuttaviksi sanoiksi: ”Emotionaalinen yksinäisyys on puutetta läheisestä, tärkeästä ja luotettavasta ystävästä, ihmisestä, jota usein kutsutaan parhaaksi ystäväksi, sielunsiskoksi tai -veljeksi. Se on kokemusta siitä, ettei ole ketään, joka ymmärtäisi”.

Miltä korona-ajan etätyöntekijöistä sitten mahdollisesti tuntuu yksinäisyyttä kokiessaan? Ihmiset ovat erilaisia, minkä vuoksi myös yksinäisyyden aiheuttamat tuntemukset ovat yksilöllisiä. Toinen kokee olonsa riittämättömäksi ja sulkeutuneeksi, kun toinen taas haluaa näyttää selviytyvänsä. Toivo ja toivottomuus taas voivat vaihdella sen mukaan, kuinka pitkään ja voimakkaasti yksinäisyyttä on kokenut. Henkisen pahoinvoinnin lisäksi yksinäisyys aiheuttaa fyysisiä tuntemuksia. Se satuttaa, vaikeuttaa hengitystä tai aiheuttaa vihaisuutta. Yksinäisyys voi tuntua ahdistavalta, kun epäonnistuminen ihmissuhteissa alkaa jo määrittää ihmisyyttä. Se voi tuntua häpeältä, kun kerta toisensa jälkeen ystävyysyritykset epäonnistuvat. Toisaalta se voi tuntua merkityksettömyydeltä, eli siltä, ettei kukaan enää välitä. Yksinäisyyden aiheuttamat tuntemukset ovat kaikki negatiivisia ja ei-toivottuja. (Junttila 2018, 79–104.)

Yksinäisyyttä tarkastellaan myös objektiivisesta näkökulmasta. Objektiivinen yksinäisyys eli toisin sanoen sosiaalinen isolaatio on mitattavissa oleva tila, jossa sosiaalisten suhteiden määrä kertoo ihmisen yksinäisyydestä (Saari 2016, 33). Sosiaalinen isolaatio on sosiaalisten kontaktien, kommunikaation ja ”uskotun” henkilön puutetta sekä osallistumattomuutta sosiaaliseen toimintaan. Myös yksin asuminen, kontaktien epäsäännöllisyys sekä ihmisen henkilökohtainen terveys nähdään sosiaalisen isolaation aiheuttajina. (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson 2015, 227–228; York Cornwell & Waite 2009, 3.) Kuten mainittua, sosiaalinen isolaatio on objektiivisesti mitattavissa, eikä kokemuksellinen ilmiö, kuten yksinäisyys. Tanskanen ja Anttila (2016, 5) mittaavat sosiaalista isolaatiota seuraavilla ulottuvuuksilla: yksin asuminen, ei kontakteja muualla asuviin perheenjäseniin, eristäytyminen ystäväistä sekä ei osallisuutta yhdistykselliseen elämään. Korona-aikana monen etätyöläisen tilannetta voisikin kuvailla sosiaalisesti isolaatioksi, kun perheenjäseniin, ystäviin ja yhdistyksiin ei voida samalla tavoin olla vuorovaikutuksessa. Sosiaalista isolaatiota kuvaillaan myös modernin elämän taudiksi, ja siihen vaikuttavat samankaltaiset tekijät kuin myös yksin olemiseen (Anttila ym. 2020, 3).

2.4 Yksinäisyyden hyvinvointivaikutukset

Yksinäisyys voi näkyä ihmisen elämässä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin huonontumisena. Jos yksinäisyys pääsee niin vakavaksi ja jatkuvaksi, että se haittaa ihmisen elämää erinäisenä oirehtimisena, tulee siitä merkittävä ongelma myös työhyvinvoinnin ja työelämän kannalta yhteiskunnallisellakin tasolla. Huonosti voiva ja yksinäisyyttään oirehtiva työntekijä ei varmastikaan ole työnantajalleen paras ja tuottavin vaihtoehto. Korona-aikana suurimman osan ajasta yksinäisyyttä kokevia on Eurofoundin (2020) tutkimuksen mukaan jopa 7,5 % vastaajista. Koko ajan yksinäisyyttä koki tutkimuksen mukaan 3,8 % vastaajista. Seuraavaksi käsitellään yksinäisyyden psyykkisiä ja fyysisiä oireita, jotta voidaan tuoda esiin yksinäisyysongelman vakavat vaikutukset. Nevalainen (2009, 8) tiivistää yksinäisyysongelman vakavuuden kertomalla sen olevan hengenvaarallinen tila. Yksinäisyyden terveysvaikutuksia voikin verrata jopa alkoholin, tupakoinnin ja ylipainon aiheuttamiin terveysvaikutuksiin (Holt-Lunstad, Smith & Layton 2010, 20).

Masennus on vakava psyykinen sairaus. Yksinäisen ihmisen riski sairastua masennukseen on huomattavasti suurempi muihin verrattuna (Nevalainen 2009, 8; Junttila 2018, 31; Müller & Lehtonen 2016, 91; Kauhanen 2016, 104). Muita yksinäisten kärsimiä psyykkisiä ongelmia ovat muun muassa paniikkihäiriö, pakko-oireet, psykoosihäiriöt ja ahdistuneisuus. Riski kyseisiin psyykkisiin ongelmiin on kasvanut nimenomaan yksinäisyyttä kokevien ihmisten kohdalla. (Junttila 2018, 80–85.) Myös riski niin kutsuttuihin psykososiaalisiin ongelmiin, kuten sosiaalisiin pelkoihin, psykoottisuuteen sekä itsetuhoisuuteen kasvaa (Junttila 2016, 56). Psyykkisiksi ongelmiksi voidaan lukea myös elämänhallinnan ongelmat, joita yksinäiset kokevat. Velkaantuminen, työttömyys, holtiton rahan käyttö, päihteet ja syömättömyys ovat keskeisiä elämänhallinnan ongelmia, joita yksinäiset potevat (Junttila 2016, 56; Kauhanen 2016, 106–107). Kauhanen (2016, 107) kirjoittaa yksinäisyyden vaikuttavan myös turvattomuuden kokemukseen sosiaalisen ympäristön näyttäytyessä kielteisenä sekä pelottavana.

Fyysiset ongelmat nähdään useassa lähteessä sekundaarisena vaikutuksena yksinäisen ihmisen huonontuneista elämäntavoista (Saari 2016; Kauhanen 2016, 98 ja 107; Holt-Lunstad ym. 2015, 235; Umberson & Montez 2010, 3). Huonoilla elämäntavoilla tarkoitetaan esimerkiksi runsasta päihteiden käyttöä, epäterveellistä syömistä ja vähäistä liikuntaa (Kauhanen 2016, 107–108). Yksinäisyyden nähdään vahvistavat tällaisia epäterveellisiä käytäntöjä. Umberson ja Montez (2010, 2) kertovat myös yksinäisen

kohonneen stressitason aiheuttavan terveydellisiä ongelmia, sillä ihmisen immuunijärjestelmä, hormonitoiminta ja kardiovaskulaariset toiminnot muuttuvat. Vaikka Kauhanen (2016, 107) muistuttaa, ettei kaikkia yksinäisen oireita voi perustella huonoilla elintavoilla, listaa hänkin erinäisiä sairauksia, joihin yksinäisyys ja huonot elintavat ovat yhteydessä: sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa, dementian riski kasvaa ja unen laatu heikkenee. Myös Junttila (2018, 84) kertoo samankaltaisista sairauksista, lisäten listaan vielä diabeteksen. Edellisten sairauksien lisäksi yksinäisen vastustuskyky on alentunut ja ylipainon riski kasvaa (Müller & Lehtonen 2016, 90).

Vaikka yllä mainitut fyysiset ja psyykkiset oireet ovat jo itsessään vakavia ja tekevät yksinäisyydestä merkittävän terveydellisen tekijän, on yksinäisyydellä vakavampiakin vaikutuksia. Yksinäisyys lisää kuoleman riskiä jopa 26 % (Holt-Lunstad 2015, 233). Suoranaisen yhteyden löytäminen on monimutkaista, mutta selvää on kuitenkin yksinäisyyden vakavat vaikutukset kuolleisuuteen. On tässä vaiheessa jo selkeää, miksi yksinäisyys on vakava yhteiskuntapoliittinen ongelma. Yksinäisyyden ja sen aiheuttaminen haittojen torjuminen on kuitenkin haasteellista. Yksinäisyys kroonistuu herkästi, minkä vuoksi nuorena yksinäisyyttä kokevat ovat usein yksinäisiä myös myöhemmin. Puhutaan jopa yksinäisyyden kehästä. Kehä syntyy, kun yksinäisyyden kestämisen ja korjaamisen keinot ovat passiivisia. Passiivisuus vahvistaa yksinäisyyttä entisestään, aiheuttaa yksinäisyyttä vaikeuttavia mielenterveysongelmia ja siten ylläpitää yksinäisyyttä. (Junttila 2016, 65–67.) Holt-Lunstad (2015, 233) kertookin yllä esiteltyjen terveysongelmien ratkaisuksi ja suojakeinoksi sosiaaliset suhteet, sillä ne suojelevat yksinäisyyden aiheuttamilta terveysongelmilta.

3. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA MENETELMÄ

Tutkielmani tehtävänä on selvittää aineistoni pohjalta sitä, millaisia yksinäisyyskokemuksia etätyöskentelyyn siirtyminen on korona-aikana tuottanut. Yksinäisyys on kansanterveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittävä ongelma, minkä vuoksi etätyön yhteydessä se on yhteiskuntapoliittisesti relevantti aihe. Korona-ajan muutenkin heikentäessä hyvinvoinnin kokemusta, on tärkeää tehdä katsaus tähän hyvinvoinnin osa-alueeseen. Tutkimuskysymykseni keskittyvät selvittämään etätyön ja yksinäisyyden välistä suhdetta median keskusteluissa, sekä sitä, miten yksinäisyydestä yleisesti puhutaan:

- 1. Miten aineistossa keskustellaan yksinäisyyden ja etätyön suhteesta?*
- 2. Millaisia yksinäisyysdiskursseja korona-ajan etätöistä kertovista artikkeleista muodostuu?*

3.1 Aineisto

Aineistona toimii seitsemän Yle.fi -sivuston artikkelia sekä seitsemän Helsingin Sanomien artikkelia vuoden 2020 ajalta (Liite 1). Aineisto valikoitui seuraavan kriteeristön mukaisesti: artikkeli käsitteli korona-aikaa, artikkeli käsitteli muuttunutta työtä ja artikkeli käsitteli yksinäisyyttä. Näiden kriteerien avulla artikkelit valikoituivat kertomaan nimenomaan korona-ajan aiheuttaman etätyön mahdollisesti tuottamasta yksinäisyydestä. Aineiston hankinta tapahtui medioiden Internet-versioiden systemaattisella läpikäynnillä. Sekä Yle.fi että Helsingin Sanomien sivustoilla on käytössä hakutoiminto, jota hyödynsin artikkelien etsimisessä. Hakusanana käytin vajaata muotoa sanasta yksinäisyys, eli ”yksinäi”. Täten varmistin myös sanan taivutettujen muotojen ilmenemisen hakutuloksissa.

Hakusanan lisäksi käytin hakutoiminnossa aikajanaa 1.1.2020 – 31.12.2020 rajaten artikkeleiden julkaisuajankohdan koronapandemian puhkeamisvuoteen. Tulokseksi hausta tuli molemmissa palveluissa hyvin runsas määrä artikkeleita. Lukemalla artikkeleita systemaattisesti läpi kriteeristö mielessäni valikoituivat nämä 14 artikkelia tutkielmani aineistoksi. Juuri nämä artikkelit ovat yhteiskunnallisen korona-ajan hyvinvointikeskustelun ytimessä pureutuen ajankohtaiseen ja merkittävään yksinäisyyden ongelmaan. Toisaalta artikkelit tarjoavat myös vastakkaisen näkemyksen, jonka mukaan korona-aika nähdään mahdollisuuksien ja rauhoittumisen aikana. Täten aineisto tarjoaa yhteiskunnallisen keskustelun molemmat puolet. Koen, että näiden artikkelien analyysi diskurssianalyysin keinoin tarjoaa mielenkiintoisen ja ajankohtaisen kuvauksen koronapandemian muuttamasta työelämästä ja sen aiheuttamista kokemuksista.

Aineisto pitää sisällään erityyppisiä artikkeleita, mikä tekee siitä monipuolisen ja mielenkiintoisen. Tyyliään artikkelit vaihtelevat hieman keskenään, sillä osassa kieli on lähestulkoon tieteellistä, kun taas osassa vapaampaa ja puhekielisempää. Tämä johtuu artikkelien erilaisista puhujista, jotka vaihtelevat alan asiantuntijoista arjen kokemuksiin kuvaileviin kertajiin. Artikkelit voikin luokitella viiteen alakategoriaan, jotka ovat Henkilökohtainen yksinäisyyskokemus, Tieteellinen yksinäisyys, Etätyö ja kokemukset, Hyvinvointi korona-aikana sekä Korona-arki. Henkilökohtaiset yksinäisyyskokemukset ovat artikkeleita, joissa yksi ihminen kertoo oman kokemuksensa etätyöstä ja sen aiheuttamista tuntemuksista. Henkilökohtaiset kokemukset avartavat tietyn ammattikunnan kokemuksia ja tuovat yksinäisyyskeskusteluun inhimillisen ja henkilökohtaisen näkökulman. Niiden näkökulma yksinäisyyteen ja korona-aikaan on kuitenkin yhteiskunnallisesti suppea.

Tieteellinen yksinäisyys taas tarkoittaa sellaisia artikkeleita, joissa alan tutkija, yleensä psykologi, kertoo yksinäisyydestä tieteellisestä näkökulmasta. Nämä artikkelit pyrkivät levittämään faktatietoa ja tuomaan yksinäisyyskeskustelua yhteiskunnallisesti relevantiksi. Tämän kategorian artikkelit olivat keskenään hyvin samanlaisia. Kolmas kategoria, eli Etätyö ja kokemukset käsittelee suoraan etätyöhön liittyvää tematiikkaa. Näissä artikkeleissa pohditaan etätyön onnistuneisuutta ja ihmisten kokemuksia siitä. Hyvinvointi korona-aikana taas suuntaa katseen suoraan hyvinvointikeskusteluun. Yksinäisyys nähdään artikkeleissa merkittäväksi osaksi hyvinvointia. Artikkelit pureutuvat hyvinvointiin monesta lähtökohdasta, joista eräs on etätyö. Viides ja viimeinen alakategoria on Korona-arki. Näissä artikkeleissa etätyötä ja yksinäisyyttä lähestytään muuttuneen arjen näkökulmasta. Korona-arjessa pohditaan niin jaksamista, muuttunutta yhteiskuntaa kuin myös erilaisia keinoja tulla toimeen uudessa ajassa.

Käytän kyseistä aineistoa, sillä se on monipuolinen, saavutettava ja mielenkiintoinen katsaus yksinäisyyskeskusteluun etätyöhön liittyen. Monipuolisuutta edustaakin edellä esitelty kategorisointi. Kategorisointi kertoo, että artikkelit käsittelevät yksinäisyyttä monipaikkaisesti ja erilaisista näkökulmista, mikä mahdollistaa myös moninaisten diskurssien löytymisen. Saavutettavuudella taas tarkoitan niin omiani kuin muidenkin suomalaisten mahdollisuuksia päästä näkemään ja osallistumaan näihin keskusteluihin. Helsingin Sanomat on Suomen suosituin lehtimedia, ja se tavoittaa yli 300 000 suomalaista joka päivä (Levikkitalasto, 2020). Yle.fi -sivusto taas on ilmainen ja osa suosittua Ylen

konsernia. Tämän vuoksi aineiston kerääminen kyseisistä medioista oli kannattavaa, sillä niissä käyty keskustelu on tärkeää ja näkyvää myös suurelle osalle suomalaisia.

Helsingin Sanomilla ja Yle.fi:llä on kuitenkin omia intressejä, joiden perusteella aiheet ja tietyt diskurssit pääsevät esiin. Helsingin Sanomat (2020) linjaa tavoitteitaan seuraavasti: ”HELSINGIN SANOMAT on sitoutumaton päivälehti, joka pyrkii edistämään ja vahvistamaan kansanvaltaisuutta, yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta ja mielipiteen vapautta. Tehtäväänsä lehti toteuttaa ensisijaisesti tasapuolisen, nopean ja luotettavan uutisvälityksen avulla.” Yle.fi -sivustolla (2021) periaatteita ohjaa ensisijaisesti säädetyt lait ja asetukset. Periaatteita kuvaillaan myös seuraavasti: ”Yleisradio vahvistaa suomalaista yhteiskuntaa, kulttuuria ja ymmärrystä toisistamme yhteisten kokemusten, luotettavan tiedon ja inspiroivien elämysten avulla”, (Yle.fi, Ylen strategia 2021). Helsingin Sanomat ovat siis lähtökohtaisesti sitoutumattomampi ja vapaampi media, kuin yleisradiolain säätelemä Yle.fi. Myös tavoitteet eroavat jonkin verran. Helsingin Sanomien vapaus näkyy aineistossa esimerkiksi siinä, kuinka kirjoittajien omat kokemukset ja mielipiteet tulevat enemmän esiin. Yle.fi:n artikkelien kirjoittajat taas pysyvät enemmän piilossa ja objektiivisina. Aihevalinnat ja diskurssit ovat kummassakin mediassa kuitenkin melko yhdenmukaisia.

Heikkoutena aineistossa on se, että osassa artikkeleita yksinäisyyskeskustelu on vähäistä, vaikkakin olemassa olevaa, juuri etätyökeskusteluun liittyen. Tästä heikkoudesta huolimatta koen sen silti olevan tarpeeksi runsas tutkielmaa varten. Aineisto rajoittuukin suppeutensa ja puhujiansa puolesta olemaan vain katsaus Yle.fi:n ja Helsingin Sanomien luomiin yksinäisyyskeskusteluihin. Toisaalta yksinäisyys liitetään artikkeleissa etätyön lisäksi myös muihin ajankohtaisiin ja tärkeisiin teemoihin, kuten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Artikkelien luoma otos ei ole koko suomalaista yhteiskuntaa kattava, mikä onkin tyypillistä kvalitatiiviselle aineistolle. Kirjoittajina artikkeleissa toimivat Ylen sekä Helsingin Sanomien toimittajat. Lisäksi puhujina ovat haastatellut yksinäiset ja tutkijat. Kirjoittajien intressinä on levittää totuudenmukaista ja ajankohtaista tietoa, vaikka myös henkilökohtaiset intressit ja haasteet voivat vaikuttaa artikkeleiden sisältöön. Eniten kirjoittajien henkilökohtainen positio näkyy siinä, tuodaanko esiin vain yleisiä kokemuksia ja arkitajuista tietoa, vai tuodaanko esiin tieteellisen tutkimuksen tuottamaa tietoa. Toisaalta aina ei ole kyse suoranaisesti juuri etätyöntekijöiden yksinäisyyskokemuksista, sillä puhujista osa pyrki tuottamaan tieteellistä tietoa. Kirjoittajien asennoitumiseen koronapandemiaa ja yksinäisyyttä kohtaan vaikuttaa myös heidän henkilökohtaiset mielipiteensä. Mielipiteet

voivat liittyä esimerkiksi koronarajoitusten noudattamiseen, henkilökohtaisiin yksinäisyyskokemuksiin tai etätyökokemuksiin. Vaikka yleisesti aineiston kirjoittajat pysyivät melko objektiivisina, osassa artikkeleita kirjoittajien omat mielipiteet ja kokemukset olivat hyvin läsnä.

3.2 Tutkimusmenetelmä: diskurssianalyysi

Käytän tutkielmassani menetelmänä diskurssianalyysia, joka soveltuu erinomaisesti puhetapojen ja keskusteluiden tutkimiseen. Diskurssianalyysin ytimessä on kiinnostus sitä kohtaan, mitä ihminen voi kielellään ja kielenkäytöllään tehdä (Pynnönen 2013, 6). Arja Jokinen, Kirsi Juhila ja Eero Suoninen (2016, 21) kuvaavat diskurssianalyysia viiden ulottuvuuden avulla: kielenkäyttö rakentaa sosiaalista ulottuvuutta, merkityssystemit ovat rinnakkaisia ja kilpailevia, toiminta on kontekstisidonnaista, toimijat rakentuvat merkityssystemeissä sekä kielenkäyttö aiheuttaa seurauksia. Diskurssianalyysi pureutuu siis tietyn sosiaalisen todellisuuden ymmärtämiseen kielellisten tekojen kautta. Kielellisten tekoja ovat muun muassa sanasto, itsestään selvyudet, outoudet sekä arvostukset (Jokinen ym. 2016, 187–188).

Diskurssi tarkoittaa kokonaisuutta sekä tilanteista kielenkäyttöä, ja ne syntyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Pynnönen 2013, 6–8). ”Diskurssit ovat tapoja merkityksellistää ja kuvata asioita, ilmiöitä ja tapahtumia tietystä näkökulmasta ja tietyllä tapaa”, (Pynnönen 2013, 7). Diskurssien muodostaminen ei ole yksiselitteistä, mutta Jokinen ym. (2016, 51) kertovat diskurssien ominaisuuksiksi esimerkiksi objekteihin liittymisen, toimijat, yhtenäisen merkityssystemin, historiallisuuden, reflektion sekä toisiin diskursseihin viittaamisen. Loppujen lopuksi riippuu tutkijasta ja tutkimuksen kontekstista, miten diskurssi missäkin yhteydessä käsitetään. Tutkielmani kontekstissa diskurssit ovat tapoja keskustella yksinäisyydestä korona-ajan sekä etätyön kontekstissa.

Toteutin tutkielmani systemaattisesti kolmivaiheisena Pynnösen (2013, 32) mukaan. Jokainen diskurssianalyysi on kuitenkin erilainen, ja tutkijan tulkitsema aineiston sekä tutkimuskysymysten perusteella. Ensimmäinen vaihe on tekstuaalinen, jossa keskitytään aineiston sanoihin, ilmauksiin, lauseisiin ja muihin kielellisiin ominaisuuksiin. Toisin sanoen ensimmäisessä vaiheessa tulkinta on mikrotasoista. Tekstuaalisessa vaiheessa analyysiin ei vielä myöskään liity tulkintaa, vaan tutkimus on objektiivisemmalla tasolla. Seuraavaksi tulee tulkitseva vaihe, jossa tekstiä ja diskurssia pyritään ymmärtämään laajemmin sekä kontekstisidonnaisesti. Tulkitsevan vaiheen kautta ymmärretään jo

paremmin, millaisena ilmiö tekstin ja diskurssin kautta näyttäytyy. Tässä vaiheessa on hyvä huomata tutkijan subjektiivisuus, sillä tulkintaan vaikuttavat voimakkaasti tutkijan omat valinnat. Diskurssianalyysin lopputulema olisikin hyvin erilainen eri tutkijoiden kohdalla. Kolmas vaihe, eli kriittisyys, pyrkii kyseenalaistamaan diskurssit ja asettamaan ne vallan kehyksiin. Korostetaan siis valtaa ja vaikuttamista, sekä dominoivia diskursseja. Kriittisessä vaiheessa tutkijan ote on kriittinen kyseenomaista sosiaalista todellisuutta kohtaan. (Pynnönen 2013.) Vaikka otan analyysissäni myös kriittisyyden huomioon, painotan enemmän diskurssianalyysin analyttistä ja retorista lähestymistapaa (Jokinen ym. 2016, 224 ja 233).

Ensimmäisessä, eli tekstuaalisessa vaiheessa tein diskurssianalyysia keskittyen kunkin artikkelin tapaan kertoa yksinäisyydestä. Aluksi alleviivasin lauseet ja kappaleet, joissa yksinäisyys, yksin oleminen tai eristys mainittiin. Tämän jälkeen luokittelin erilaisia sanavalintoja ja ilmauksien voimakkuuksia. Otin huomioon myös lauseet ja kappaleet, jotka käsittelivät etätyötä. Päästyäni tekstuaalisen vaiheen lävitse kunkin artikkelin kohdalla oli yksinäisyyden puhettavat alustavasti löydetty ja tunnistettu. Tulkitsevassa vaiheessa pohdin jo tarkemmin esimerkiksi kirjoittajan roolia sekä sitä, millaiseen kontekstiin yksinäisyyspuhe artikkeleissa liittyi. Tulkitsevassa vaiheessa teinkin alustavan jaottelun, ja sijoitin yksinäisyyspuheet alaotsikoiden alle. Esimerkiksi yksinäisyyspuhe, jonka yhteydessä keskusteltiin myös etätyöstä, sijoitettiin samaan kohtaan. Täten alustavat diskurssit hahmottuivat puheen teemojen mukaisesti. Yksinäisyyspuheen ollessa jaoteltuna otsikoiden alle pystyin tarkastelemaan tarkemmin puheiden merkityksiä sekä artikkelien välisiä yhtenäisyyksiä. Kriittisyys näkyy analyysini loppuvaiheessa siinä, mitkä diskurssit tulkitsin toisia voimakkaammiksi, eli niin sanotuiksi hegemonisiksi diskursseiksi. Toisaalta kriittistä tarkastelua vaati nimenomaan juuri se, miksi yksinäisyys liitetään etätyöhön tällä tavoin juuri nyt.

4. TULOKSET

4.1 Etätyö ja yksinäisyys

Ensimmäisessä diskurssissa yksinäisyyspuhe linkitettiin lauseissa ja ilmauksissa etätyöhön. Tässä diskurssissa etätyötä käsitellään sen huonojen puolien valossa, mutta myös positiiviset kokemukset nousevat esiin. Diskurssi tuo ilmi niitä tunteita ja ajatuksia, joita siirtymä etätyöhön on aiheuttanut. Toisaalta diskurssin puhe yhdistyy koronavuoteen, sillä puhutaan etätyöhön siirtymisestä ja työn muutoksesta juuri pandemian vuoksi. Artikkelit ajoittuvatkin hieman eri kohtiin vuotta 2020, jolloin myös katsaukset etätyöhön ja yksinäisyyteen tulevat eri vaiheista koronavuotta. Huonoksi puoleksi, tai niin sanotusti ”miinukseksi”, etätyössä koettiin yksinäisyys ja eristyneisyys. Etätyöstä puhuttiin sen huonojen puolien lisäksi myös esimerkiksi tuottavuuden ja perheen näkökulmasta. Tuottavuuteen vaikuttikin suuresti se, millaiset olosuhteet kotona työskentelyyn oli.

Tässä diskurssissa etätyö mainittiin suoraan yksinäisyyden aiheuttajaksi: ”Yksinäisyyttä on tuonut osin myös etätyöhön siirtyminen” (Hirvonen 2020). Myös Valtavaaran (2020) artikkelissa etätyö ja yksinäisyys yhdistettiin suoraan: ”Joidenkin tuottavuus on parantunut etätöissä, mutta toisia painaa yksinäisyys ja kaipuu konttorille”. Yleisesti etätyön yhteys yksinäisyyteen mainittiin kuitenkin vähemmän suorasti, kuten huolena kasvojen rupsahtamisesta yksin ollessa, työyhteisön kaipuuna sekä sosiaalisuuden vähentymisenä. Ajoittain etätyötä ei sanoitettu ollenkaan, vaan etätyö oli taustaoletuksena, itsestäänselvyytenä mukana puheissa. Esiin diskurssissa nousi tapa, jolla yksinäisiä eroteltiin puheissa muista, esimerkiksi: ”**toisia** painaa jo yksinäisyys” sekä ”on **niitä**, joille etätyö ei sovi” (Valtavaara 2020). ”Toiset” ja ”ne” ovat niitä, jotka eivät pärjää etätyössä yksinäisyyden vuoksi, mutta he ovat eri asia, kuin kirjoittajan kokema ”me”.

Etätyö ja yksinäisyys -diskurssi paikallistui usein kotiin. Kerrottiin muun muassa, kuinka kotiin eristäytytään töitä tekemään, ollaan yksin kotona tai elinpiiri oli supistunut kotiin. Koti ei tässä diskurssissa näyttäydy enää ihmisen turvasatamana, vaan uutena, usein yksinäisenä työympäristönä. Negatiivissävytteiset termit kuvasivat kotiin jäämistä. Kotona olemisen aiheutti tunteita eristyneisyydestä, kollegoiden kaipuusta mutta myös nautinnosta: ”Ihanaa, kun voi tehdä töitä yksin kotona” Koskinen (2020) kirjoittaa. Helpotusta kotona olemiseen sekä yksinäisyyteen toi erään artikkelin mukaan työviikko, jolloin työkavereiden kasvoja näki edes videon välityksellä. Yleisesti tässä diskurssissa etätyö nähtiin kuitenkin yksinäisyyden ja negatiivisten tunteiden aiheuttajana. Kotona

yksin työntekemistä kuvattiin pakoksi, ja etätyön pelättiin aiheuttavan jopa mielenterveysongelmia. Mainittiin kuitenkin, ettei itse etätyö ole ongelma, vaan sen aiheuttama eristyneisyys.

Etätyön erityisiksi ”uhreiksi” nostettiin aineistossa helsinkiläiset, korkeammin koulutetut, yksin asuvat sekä ekstrovertit. Etätyön ja yksinäisyyden suhdetta pohdittiinkin myös temperamentin kannalta. Toista lähes itketti nähdessään työkaverit vain ikkunan läpi, kun toinen nautti kotona olemisesta. Diskurssinkin sisältä löytyy eroja siinä, kuinka etätyön ja yksinäisyyden suhde koettiin. Usein puhuttiin myös kaipuusta joko kahvitunnille, työyhteisöön tai konttorille. Yksinäisyys tässä diskurssissa aiheuttaa kaipuun tunteita, kun normaali on muuttunut etätyöksi. Kaipuu-sanana runsas käyttö korostaa tilanteen aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia. Kaipuu voi kertoa emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksesta, sillä se on tyydyttävän kiintymyssuhteen kaipua (Weiss 1975, 87). Etätyö ja yksinäisyys -diskurssissa yksinäisyys näyttäytyi erityisesti spontaanien kanssakäymisten puutteena. Spontaaneja kanssakäymisiä kaivattiin, sillä niiden nähtiin normaalioloissa tuovan työpäivään huumoria, naurua sekä yhteisöllistä työskentelyä. Kanssakäymisten ja spontaanien kahviautomaatilla kohtaamisten poisjääminen teki työstä yksitoikkoista sekä yksinäistä. Huomattavaa oli, kuinka useissa artikkeleissa työpaikkojen sosiaaliset kohtaamiset liittyivät paljolti kahviin.

”Kaikki spontaani kanssakäyminen työkavereiden ja asiakkaiden kesken jäi pois, ja ne ovat minulle todella tärkeitä vapaan ideoinnin ja ajatusten pallottelun hetkiä. Työnteosta tuli suorittamista ja melko itsenäistä ja yksinäistä puurtamista”, (Löytömäki 2020).

4.2 Yksinäisyys seurausten tuottajana

Yksinäisyys ja fyysiset seuraukset

Yleisimmin aineistossa yksinäisyys liitettiin puheissa sen aiheuttamiin fyysisiin seurauksiin. Yksinäisyys ja fyysiset seuraukset -diskurssissa puhujat ovat muista diskursseista poiketen ainoastaan yksinäisyyden asiantuntijoita: lääkäreitä, psykologeja tai tutkijoita. Yksinäisyyden fyysisiä seurauksia tuodaan siis esiin asiantuntijuuden tarjoaman auktoriteetin turvin. Yle.fi:n ja Helsingin Sanomien laajoille yleisöille tuodaan yksinäisyyskeskustelua julki esittämällä ammattimaista ja luotettavalta vaikuttavaa tekstiä. Useimmiten mainittu fyysinen seuraus yksinäisyyteen liittyen oli aineiston mukaan sydän- ja verisuonisairaudet (Virranniemi 2020; Väärämäki 2020).

Fyysisiin seurauksiin viitattiin vain yleisellä tasolla useissa artikkeleissa: keho ja mieli sairastuvat yksinäisyydessä, kroppa ja psyyke reagoivat, yksinäisyys on keholle hälytystila sekä yksinäisyys vaikuttaa kielteisesti terveyteen korona-aikana (Virranniemi 2020; Nykänen 2020; Väärämäki 2020; Löytömäki 2020). Huomataan, että kielenkäyttö vaihtelee hieman fyysisistä seurauksista puhuttaessa, sillä ”kroppa ja psyyke” on huomattavasti kevyempi ja puhekielisempi ilmaus, kuin vaikka ”keho ja mieli”. Vaikka siis puhutaan samoista asioista, on toisen artikkelin ilmaus erilainen. Erilaiset ilmaukset kertovat artikkeleiden tavoista suhtautua yksinäisyyden seurauksiin, sillä kevyemmän ilmaukset myös keventävät viestiä. Toisaalta puhutavat erittelevät fyysiset ja psyykkiset seuraukset, joista usein ensin mainittiin juuri fyysiset. Puhetapa tuo myös esiin perinteistä tapaa puhua sairauksista erotellen tarkasti fyysisen ja psyykkisen puolen. Fyysisiä seurauksia käsiteltiin muutenkin aineistossa kattavammin, kuin seuraavassa diskurssissa esiteltäviä psyykkisiä seurauksia.

Sydän- ja verisuonitautien jälkeen yleisin tapa puhua fyysisistä seurauksista on evolutionistinen selitys. Evolutionistisella selitystavalla kuvaillaan niitä puheen keinoja, jotka käyttävät ihmisen kehitystä, alkukantaisia reaktiota sekä biologiaa seurauksien selittäjinä. ”Kroppa ja psyyke reagoivat siihen evoluution kannalta hälyttävään tilanteeseen, että on liian kauan erillään muista”, (Nykänen 2020). Myös Väärämäen (2020) artikkelissa evolutionistinen selitystapa on käytössä: ”Se [=yksinäisyys] on kehollemme biologinen hälytystila” sekä ”Jopa lääkärin koulutuksen saaneesta tuntui kummalliselta, mikä oli yhteys yksinäisyyden ja aivohalvauksen välillä. Vastaus löytyy evoluutiosta.” Molemmissa artikkeleissa yksinäisyyttä kuvaillaan ”hälytykseksi”, mikä kuvaa yksinäisyyden vakavuutta ja tarvetta reagoida tilanteeseen. Evolutionistisen selitystavan pohjalla oli ajatus siitä, että yksinäisyys vaikuttaa aivojen toimintaan negatiivisesti, mikä lisää esimerkiksi stressihormonien eritystä ja siten fyysisten seurauksien riskiä.

Diskurssissa esiin nousi myös se, millainen yksinäisyys ja yksin olo todella vaikuttaa terveyteen. Todetaan useassa artikkelissa, että pahinta on pakotettu eristäytyminen sekä pitkittynyt yksinäisyys. Myös Junttila (2016, 68) korostaa pitkittyneen yksinolin tuottavan yksinäisyyttä. Väliaikainen yksinäisyys ja vapaaehtoinen yksinolo eivät tuota ongelmia samalla tavalla. Yksinäisyys ja fyysiset seuraukset -diskurssi tekee täten pesäeron subjektiiviseen yksinäisyyden kokemiseen. Koronapandemian kannalta yksinäisyyden muoto on merkittävä asia, sillä pandemian pitkittyessä myös eristys ja yksinäisyys jatkuvat lisäten negatiivisia seurauksia. Muita, vähemmän kuvailtuja fyysisiä seurauksia

yksinäisyydestä olivat immuunipuolustuksen heikkeneminen, vasta-aineiden vähyys sekä riski Alzheimerin tautiin (Väärämäki 2020; Turunen 2020).

Yksinäisyys ja fyysiset seuraukset -diskurssi on lähinnä hegemonista diskurssia: sen perustelu- ja puhetapoja käytettiin useissa artikkeleissa runsaasti. Fyysiset seuraukset näyttäytyivät artikkelissa esimerkiksi yksinäisyyskokemuksia tärkeämpinä asioina. Toisaalta fyysiset seuraukset vakuuttavat suuren yleisön ehkä parhaiten siitä, miksi yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma. Auktoriteetin omaavien asiantuntijoiden kertoessa fyysistä seurauksista, puhe vaikuttaa luotettavalta ja vakavalta. Diskurssi pyrkiikin tuomaan esiin yksinäisyyden vakavia, negatiivisia yhteiskunnallisia ongelmia tilanteessa, jossa sosiaalisuuden toteuttaminen on vaikeaa.

”Yksinäisyys heikentää elimistön puolustusmekanismeja. Tukea tarjoava sosiaalinen kontakti muihin ihmisiin puolestaan vähentää sairastumisriskiä, koska se suojaa stressiltä ja parantaa immuunipuolustusta. ... Äärimmäinen eristäytyminen saattaa vaikuttaa jopa aivojen fyysiseen kokoon”, (Virranniemi 2020).

Yksinäisyys ja psyykkiset seuraukset

Yksinäisyys voidaan nähdä fyysisten seurausten lisäksi psyykkisten seurauksien aiheuttajana. Aineistossa psyykkiset seuraukset olivat kuitenkin niukemmassa asemassa, kuin fyysiset seuraukset. Tätä voidaan selittää eri tavoin: yksinäisyyden psyykkiset seuraukset ajatellaan itsestään selvyudeksi, psyykkiset seuraukset ajatellaan vähemmän vakaviksi kuin fyysiset seuraukset tai psyykkiset seuraukset ajatellaan lukijoita vähemmän kiinnostaviksi. Suomessa mielenterveysongelmien vakavuutta ja vaikutuksia onkin pyritty viime aikoina tuomaan esiin. Huolimatta fyysisiä seurauksia niukemmasta asemasta, psyykkiset seuraukset olivat läsnä useassa aineiston artikkelissa. Yleisimmin yksinäisyyden psyykkisten seurauksien kuvailtiin olevan mielenterveysongelmia tai mielenterveyden häiriöitä (Virranniemi 2020; Väärämäki 2020; Turunen 2020).

Mielenterveysongelmiin viitattiin yleisellä tasolla eräänlaisena kattavana sateenvarjoterminä, jonka alle on helppo käsittää monenlaisia oireita. ”Yksinäisyys voi johtaa mielenterveysongelmiin, alkoholismiin ja jopa itsemurhaan”, Turunen (2020) kirjoittaa. Mielenterveysongelmat ja niiden seuraukset toimivat perusteena sille, miksi yksinäisyyttä tulisi välttää. Sosiaalinen eristäytyminen ja sen tuottama yksinäisyys aiheuttivat diskurssissa kysymyksiä siitä, millaisia seuraukset voivat olla. Ei voida

kuitenkaan suoraan väittää, että yksinäisyys aiheuttaa aina ja kaikille tiettyjä fyysisiä tai psyykkisiä seurauksia. Yksinäisyydestä kärsiviä myös lohduteltiin sillä, että tilanne on vain väliaikainen (Malmberg 2020).

Aineiston muita ilmauksia psyykkisille seurauksille olivat ahdistus, ”akun tyhjentyminen”, sosiaalisten taitojen hupeneminen, univaikeudet sekä masennus. Huomataan siis, että todellisten tautien ja oireiden lisäksi psyykkisiä seurauksia kuvailtiin värikkäällä ja vertauskuvallisella kielellä. Puhujina psyykkisiä oireita kuvailevissa puheissa toimivat lähinnä artikkeleiden kirjoittajat sekä henkilökohtaisista kokemuksistaan kertovat. Vain kahdessa artikkelissa yksinäisyyden psyykkisistä seurauksista puhuttiin tieteellisen auktoriteetin turvin. Psyykkiset seuraukset saattavatkin olla yleisemmin koettuja ja helpommin ymmärrettäviä juuri yksinäisyydestä johtuviksi. Ajateltaessa esimerkiksi ahdistusta tai masennusta, muutkin kuin asiantuntijat näkevät yksinäisyyden yhteyden niihin. Fyysiset seuraukset, kuten sydän- ja verisuonitaudit eivät taas tuota samanlaisia arkikokemuksia ja suoria yhteyksiä yksinäisyyteen, minkä vuoksi ne vaativat asiantuntijoita puhujikseen. Psyykkisten oireiden valossa yksinäisyys näyttäytyi ilmiönä, jota joutuu kestämään, johon voi pudota, josta voi sairastua ja joka voi aiheuttaa negatiivisia asioita.

”Sosiaaliset taidot eivät voi kehittyä, jos niitä ei pääse harjoittelemaan. Ihmisen kieli ja mieli kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tarvitsemme tätä yhteyttä kaiken ikäisinä. Jos se estyy, sillä on pitkään kestäessään haitallisia vaikutuksia. Yksi on kokemus yksinäisyydestä”,
(Virranniemi 2020).

4.3 Subjektiiiviset yksinäisyyskokemukset

Yksinäisyys korona-arjessa

Koronapandemian alkaessa vuoden 2020 alkupuoliskolla eristäytyminen näyttäytyi väliaikaisena muutoksena. Kun tilanne ei normalisoitunutkaan ja etätyösuositukset jatkuivat edelleen, alettiin puhua uudesta arjesta ja uudesta normaalista. Yli vuoden jälkeen korona-aika on muuttunut korona-arjeksi. Eristys, etätyö ja kotiin jääminen eivät enää ole jännittävää vaihtelua, vaan jokapäiväistä arkea. Tätä arkisuudeksi tulemistä ja yksinäisyydenkin arkistumista kuvaillaan tässä diskurssissa. Diskurssi tuo myös esiin sen kontrastin, joka näkyy entisen ”normaalin arjen” ja korona-arjen välillä. Arjen kokemus on diskurssissa kaksinainen: yksi kokee arkensa rauhoittuneen ja tasapainottuneen, kun toinen taas on eristyksen takia ahdistunut ja yksinäinen (esim.: Malmberg 2020). Erityisesti

muutoksen nähdään koskevan sosiaalisesti ja yleisesti aktiivisia ihmisiä, jotka nyt kokevat eristyksen vaikeana. Tässäkin diskurssissa korostuu edellisen tapaan koronapandemian vaikutus ihmisten elämään. Puhutaan esimerkiksi, kuinka koronapandemia vaikutti, koronavirus toi rajoituksia, koronan takia sekä koronakevät opetti. Kirjoittajien välillä oli siis eroja siinä, millä tavoin ja minkälaisin painotuksin koronan vaikutukset ilmaistiin. Välillä arki tuli esiin myös epäsuorin ilmauksin puhuttaessa esimerkiksi tavallisuudesta. Kaiken kaikkiaan diskurssin viesti tiivistyy Malmbergin (2020) artikkelin lauseeseen: ”Arki eristyksissä jättää meihin monenlaisia jälkiä”.

Yksinäisyys korona-arjessa -diskurssissa arjesta puhuttiin niin yleisellä yhteiskunnallisella tasolla, kuin myös henkilökohtaisten kokemusten kautta. Yhteiskunnallisesti korona-arki vaikutti talouteen, sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen, elintapoihin sekä hoitokäyntien toteutumiseen. Henkilökohtaisella tasolla rajoitusten nähtiin vaikuttavan sosiaalisten ihmisten elämäntyyliin, eli arjen sisältöön, ja siten yksinäisyyteen. Toisessa artikkelissa samaa sanomaa kerrottiin ihmiskontaktien hupenemisen kautta. Henkilökohtaisia kokemuksiaan muuttuneesta arjesta ja sen vähäisistä sosiaalisista kontakteista kertoivat esimerkiksi palliatiivisen lääketieteen professori, artikkelien toimittajat, omaishoitaja sekä urheilija. Henkilökohtaiset kokemukset korona-arjesta liittyivät kasvokkaisten kohtaamisten vähenemiseen, kohtaamisien haastavuuteen, yksinäisyyden arkistumiseen sekä sosiaalisten kohtaamisten voimaannuttaviin vaikutuksiin.

Kokemuksissa puhuttiin siitä, kuinka arki korona-aikana on ollut yksinäistä ja yksipuolista, sillä muiden ihmisten kohtaamiset olivat vähentyneet niin rajusti. Toisaalta arjessa korostettiin ystävien ja sukulaisten tärkeyttä: kohtaamiset ja videopuhelut heidän kanssaan lisäsivät arjessa jaksamista. Ystävyiden puute on emotionaalista yksinäisyyttä (Junttila 2018, 16). Yksinäisyys ei kuitenkaan pääse korona-aikana korjaantumaan, sillä uudessa arjessa ihmisten kohtaaminen on vaikeaa. Henkilökohtaisissa kokemuksissa esiin nousi ajoittain myös korona-arjen tuomat positiiviset vaikutteet, kun esimerkiksi rasittavia sosiaalisia kontakteja oli saanut karsittua. Sukupuoleltaan kokemuksistaan kertovat jakautuivat epätasaisesti, sillä vain lääketieteen professori oli mies. Tämän aineiston pohjalta näyttää siltä, että korona-arjen yksinäisyydestä puhuivat enemmän naiset.

”Urheilijan elämä ei ole aina niin hohdokasta kuin urheilun seuraajat voivat ajatella. Se voi olla myös todella yksinäistä ja rutiinien suorittamista. Kaverit

ja perhe ovat tärkeässä roolissa. He auttavat pääsemään irti”, (Teiskonlahti 2020).

Yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena

Objektiivisesti mitattavan sosiaalisen eristäytymisen lisäksi aineistossa puhuttiin paljon subjektiivisesta yksinäisyyden kokemuksesta. Kyse on siis Junttilan (2016, 53) mukaisesta yksinäisyyden määritelmästä, jossa kokemuksellisuus on ensisijaista. Tässä diskurssissa yksinäisyyteen viitattiinkin nimenomaan henkilökohtaisesti kokemuksellisuuden sekä tunteiden kautta. Yksinäisyys liittyy diskurssissa korona-aikaan sekä etätyöhön. Etätyön nähtiin aiheuttavan subjektiivista yksinäisyyttä. Yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena -diskurssi linkittyy muihin diskursseihin vahvasti, sillä niissäkin kokemuksellinen yksinäisyys tulee esiin. Esimerkiksi etätyö ja yksinäisyys -diskurssissa yksinäisyys aiheutti tunteita ja kokemuksia. Harvassa aineiston artikkelissa viitattiinkaan suoraan sosiaaliseen isolatioon, vaan eristäytymisen nähtiin tulevan ulkoisten vaikutteiden kautta.

Puhetavat diskurssissa jakautuvat kahteen: yksinäisyyden tuntemiseen sekä yksinäisyyden kokemiseen. Kumpikin sanavalinta viittaa kuitenkin yksinäisyyden subjektiiviseen puoleen. Korona-aika sekä etätyö yhdistettiin yksinäisyyden tuntemiseen suorasti: ”Koronaepidemia on lisännyt yksinäisyyden tunnetta noin neljänneksellä työikäisistä ihmisistä”, (STT 2020). Väitettä perusteltiin THL:n raportilla. Yksinäisyyden tuntemiseen liitettiin puheissa myös teknologia sekä ”lupa”. Teknologian yhteys yksinäisyyden tunteen lievittämiseen selittyy viime vuoden siirtymällä etätyöhön ja -opiskeluun, mutta myös sosiaalinen eristäytyminen lisäsi teknologiavälitteistä yhteydenpitoa. Diskurssissa todettiin kuitenkin, ettei teknologia korvaa täysin kasvokkaista vuorovaikutusta. Aineistossa yksinäisyyden tuntemiseen viitattiin kertomalla, että on lupa tuntea yksinäisyyttä (Malmberg 2020). Diskurssissa oikeutusta ja ”lupaa” yksinäisyyden tuntemiseen luotiin, jotta maailman tilanne ei poistaisi henkilökohtaisten vaikeuksien tärkeyttä. Halutaan siis tuoda esiin viesti siitä, että on lupa tuntea negatiivisia tunteita ja kaivata ihmisiä, vaikka yleinen tilanne olisi kuinka huono. Yksinäisyyden tunteminen oli diskurssissa lähtökohtaisesti aina negatiivissävytteistä. Yksinäisyys tuntui pahalta ja musertavalta. Toisaalta yksinäisyys oli jo itsessäänkin tunne.

Yksinäisyyden kokemus oli yksinäisyyden tunnetta yleisempi ilmaus yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena -diskurssissa. Yksinäisyyden kokeminen liitettiin yksinäisyyden tunteesta eroten määritelmiin esimerkiksi siitä, ketkä kokivat yksinäisyyttä, missä ja miksi. Eriteltiin esimerkiksi nuorten aikuisten, korkeasti koulutettujen sekä

helsinkiläisten kokevan enemmän yksinäisyyttä (Hirvonen 2020; STT 2020). Huomataan siis, että hyvinkin subjektiivista ilmiötä, yksinäisyyden kokemusta halutaan määritellä ja rajata objektiivisesti mitattavien tekijöihin. Yksinäisyyden kokemuksia taas tuli koronan aiheuttamien rajoitusten, eli sosiaalisen eristäytymisen vuoksi. Edelliseen liittyen yksinäisyyden kokemukset painoutuivat lisäksi yksin asuviin. Holt-Lunstad ym. 2015) myös liittävät yksin asumisen sosiaaliseen isolaatioon.

Sanavalinnoista diskurssissa esiin nousee taas kerran negatiivisuus ja pakko: yksinäisyyttä jouduttiin kokemaan. Yksinäisyyden kokemus syntyi diskurssin mukaan ihmisten välisen kanssakäymisen vähenemisen vuoksi. Diskurssin puhujat eivät tällä kertaa olleet itse kokemuksistaan kertovia henkilöitä, vaan subjektiivista yksinäisyyttä kuvailtiin THL:n, tutkijoiden sekä tutkimusten avulla. Tämä herätti huomiota, sillä yksinäisyyskokemuksista puhuminen olisi luonnollista tuoda esiin aitojen kokemusten, eikä tutkimusten kautta. Diskurssi loi kontrastin ”normaaliin”, eli aikaan ennen koronapandemiaa: silloin rajoitukset eivät estäneet ihmisiä toteuttamasta sosiaalisia tarpeitaan, eikä subjektiivisuutta yksinäisyyttä syntynyt samoista syistä.

”Tänä vuonna myös moni aiemmin vilkasta sosiaalista elämää viettänyt on joutunut kokemaan yksinäisyyttä. ... Strang tietää, miksi koronaepidemian aiheuttama yksinäisyys tuntuu monista niin musertavalta.” (Väärämäki 2020).

Korona-aika ja sosiaalisuuden haasteet

Sosiaalisuus, sosiaalinen kanssakäyminen, sosiaaliset kontaktit ja sosiaaliset verkostot ovat ilmauksellisesti tämän diskurssin ytimessä. Koronapandemian tuomien rajoitusten vuoksi sosiaalisten tarpeiden toteuttaminen on käynyt haastavaksi. Korona-aika ja sosiaalisuuden haasteet -diskurssi käsittelee yksinäisyyttä juuri sosiaalisten tarpeiden ja haasteiden näkökulmasta. Sosiaalisuuden haasteet aiheuttavat ihmisissä yksinäisyyttä: ”Kaikkialla maassa näkyy sosiaalisen kanssakäymisen vähentyminen ja yksinäisyyden kokemuksen lisääntyminen”, (Hirvonen 2020). Koronapandemian lisäksi sosiaalisuuden haasteita on diskurssin mukaan tuottanut etätyö, verkostojen puute sekä eristäytyminen. Etätyö oli olennainen osa tätä diskurssia, sillä työ yleisesti nähtiin sosiaalisten kontaktien lähteenä. Diskurssissa etätyön nähtiinkin vaikuttavan negatiivisesti ihmisten sosiaalisuuteen. Sosiaalisuuden vähentyminen nähtiin puutteena ja negatiivisten kokemusten aiheuttajana. Vertaisten kollegoiden kohtaamisten jäädessä pois, puuttuivat myös positiiviset sosiaalisuuden vaikutukset. ”[Etätyön] suurimmaksi puutteeksi koettiin sosiaalisuuden

vähentyminen”, (Löytömäki 2020). Taaskaan diskurssissa ei kritisoiu etätyötä ilmiönä, vaan sen tuottamaa sosiaalisuuden puutetta.

Sosiaaliset verkostot kannattelevat haastavassa tilanteessa. Koronapandemian aikana verkostojen puuttuminen nähtiin kriittisenä sosiaalisuuden ja yksinäisyyden kannalta. Tyytymättömyys verkostoihin on sosiaalista yksinäisyyttä (Junttila 2018, 16). Verkostojen kautta pandemian kestäminen kuvattiin diskurssissa helpommaksi, sillä verkostot pitävät toisistaan huolta. Verkostojen puuttumista selitettiin osittain taas temperamentilla: introvertilla ei välttämättä ole ekstrovertin omaavia verkostoja. Temperamenttia ei kuitenkaan voida pitää täydellisenä selityksenä verkostojen olemassaoloon, sillä jaottelu ei ole niin yksinkertainen todellisuudessa (Junttila 2018, 36). Oleellinen osa pandemiaa ja sen erityistilannetta on myös eristäytyminen. Sosiaalinen eristäytyminen vähentää nimensä mukaisesti ihmisten sosiaalisuutta. ”Sosiaalisten kontaktien tarve nostetaan helposti ykkösasiaksi karanteenin sietämisessä”, (Koskinen 2020). Eristystä, tai karanteenia, voi olla vaikeaa kestää juuri sosiaalisuuden puutteen vuoksi. Toisessa artikkelissa eristäytymisen ja sosiaalisuuden suhdetta kuvattiin termillä sosiaalinen kipu. Sosiaalisten tarpeiden jäädessä täyttymättä syntyi sosiaalista kipua, jonka tuottamaa tarvetta ei voitu eristyksessä toteuttaa.

Diskurssi oletti sosiaalisuuden hyväksi ja haluttavaksi asiaksi. Sosiaalisuuden puute tai vaikeus taas oletettiin huonoksi ja satuttavaksi asiaksi. Sosiaaliset kontaktit olivat psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysistä hyvinvointi parantava tekijä. ”Tukea tarjoava sosiaalinen kontakti muihin ihmisiin puolestaan vähentää sairastumisriskiä”, (Virranniemi 2020). Kuten yksinäisyyden fyysiset seuraukset -diskurssissa, myös tässä diskurssissa argumentin perusteluna toimivat fyysiset seuraukset, eli sairaudet. Sosiaalisuus voidaan ymmärtää todellisesti vaikuttavaksi tekijäksi, koska sillä on seurauksia. Myös Väärämäen (2020) artikkelissa sosiaalinen yhteys nähtiin vaikuttavan fyysiseen terveyteen. Tulee huomata myös tämän diskurssin artikkelien puhujat, eli yksinäisyystutkijat. Heidän asiantuntemuksensa tuottaa auktoriteetin, jota lukijan on helppo uskoa.

Kuten yksinäisyys yleisestikin, on myös sosiaalisuus ja sen aiheuttamat tunteet kokemuksellinen ja subjektiivinen asia. Sosiaalisuuden väheneminen ei vaikuta diskurssin mukaan kaikkiin samoin. Mainitaan, että sosiaalisuuden puute sinällään on neutraali asia. Sanavalinnat olivat korona-aika ja sosiaalisuuden haasteet -diskurssissa avainasemassa. Jokaisessa artikkelissa sosiaalisuuden määrään viitattiin joko vähenemisellä tai katkeamisella. Sosiaalisuus oletettiin siis väheneväksi ja jopa pakotetusti loppuvaksi

koronapandemian vuoksi. Toisaalta yksin olemista ja sosiaalisuuden puutteita täytyi ”sietää”, joka kuvastaa tilanteen vastenmielisyyttä. Sosiaalisia kontakteja taas tilanteen tullen ”ahmittiin” ja ihmisten pariin ”kaivattiin”. Kaiken kaikkiaan diskurssissa sosiaalisuus ja yksin oleminen oletettiin hyvin vastakkaisiin asemiin: sosiaalisuus oli hyvä ja yksin oleminen huono, sosiaalisuus suojeli terveyttä ja yksin oleminen rapisti sitä sekä sosiaalisuutta ahmittiin ja yksin olemista siedettiin. Toivoa kuitenkin luotiin sillä, että mainittiin ihmisten henkilökohtaisten ominaisuuksien vaikuttavan siihen, miten tilanne koettiin.

”Kaikki sosiaalinen kanssakäyminen ystävien ja sukulaisten kanssa on vähentynyt ihan huimaavasti ... Tietysti tämä lisää yksinoloa ja yksinäisyyttä. Kyllä se tekee arjesta ankeampaa, kun joutuu olemaan paljon sisällä eikä ole kanssakäymisiä tai kontakteja kuten ennen”, (Heimolehto 2020).

4.4 Yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyys

Yksin oleminen on eräs keskeisimmistä teemoista, jota aineistossa käsiteltiin yksinäisyyden yhteydessä. Yleisellä tasolla yksin olemisen nähtiin koronapandemian, mutta myös etätyön vuoksi lisääntyneen. Yksin oleminen aiheutti ihmisissä erilaisia tunteita, kuten yksinäisyyttä. Toisaalta yksin oleminen liitettiin yksin asumiseen. Kainulainen (2016, 122) kuvailee yksinasuminen olevan todellinen riski yksinäisyyden kokemiseen. Korona-aikana yksin asuvien ihmisten kuvailtiin olevan erityisen paljon yksin, kun vapaa-ajan ja työn tuomat kontaktit ovat vähentyneet. Yksin asumista kuvattiin diskurssissa yksinäisyyden syyksi: ”yksin asuvat saattavat olla tosi yksinäisiä”, (Valtavaara 2020). Rajoitusten nähtiinkin lisänneen yksinäisyyttä yksin asuvien piirissä, mitä selitettiin niin nuorella ja vanhalla iällä, kyläilyn vähenemisellä kuin myös perheettömyydellä. Huomataan siis, että yksin asuvista muodostuu eräänlainen erityisryhmä yksinäisten joukossa. Sanavalinnat yksin asumiseen ja yksin olemiseen liittyen olivat melko voimakkaita. Yksin asuvien kohdalla yksinäisyyttä kuvailtiin ilmauksin, kuten ”haaste” sekä ”elinpiirin supistuminen”.

Varsinaisen yksinäisyyden lisäksi yksin asuminen nähtiin myös muiden negatiivisten ilmiöiden aiheuttajana. Malmbergin (2020) artikkelissa yksin asumista kuvailtiin näin: ”En voi nähdä ketään. Asun yksin, koen itseni todella eristäytyneeksi ja yksinäiseksi. ... Yksiön seinät kaatuvat päälle.” Toisessa artikkelissa taas oltiin huolissaan siitä, että kasvot rypistyvät yksin kotona ollessa (Nykänen 2020). Pitkään yksin kotona oleminen aiheutti Nykäsen (2020) mielestä myös äänen häviämistä ja silmiin katsomisen pelkoa. Myös

Löytömäen (2020) artikkeli kuvailee yksin asuvien tuntemuksia: ”moni yksin asuva kuvasi työntekoaan *Päiväni murmelina* -elokuvaksi: päivät toistivat toisiaan kaikessa yksitoikkoisuudessaan”. Huomataan siis, että diskurssin mukaan koronapandemia on muutenkin haastanut yksin asuvia ihmisiä yksinäisyyden lisäksi. Asunto voi alkaa tuntumaan ahtaalta, liika yksin oleminen voi vieraannuttaa muista ja yksitoikkoisuus on yksin asuvan etätyöntekijän pulmana. Huomattavaa on se, ettei yksin asumista kuvailtu juuri koskaan positiivisessa valossa. Vain Väärämäki (2020) mainitsee, ettei yksin asuminen välttämättä merkitse yksinäisyyttä.

Yksin olemiseen liittyy diskurssissa useita oletuksia. Ensinnäkin yksin oleminen koettiin subjektiivisesti. Kerrottiin muun muassa, kuinka yksin olo sinällään ei ole vakava asia. Yksin olemisen kokemiseen liitettiin taas kerran temperamentti, eli ekstrovertti – introvertti jaottelu, vaikka se on useaan otteeseen todettu turhan yksinkertaistavaksi jaoksi. Yksin olemisen kokemuksellisuutta kuvastaa myös vapaaehtoisuuden aste. Aineistossa kuvailtiin, kuinka pakotettu yksin oleminen johtaa ongelmiin: ”Yksinäisyys voi aiheuttaa sydäninfarktin ja jopa kutistaa aivoja – pakotettu eristäytyminen johtaa usein ongelmiin, mutta vapaaehtoinen yksinolo ei haittaa”, (Virranniemi 2020). Myös Nevalainen (2009, 19) korosti yksin olemisen pakollisuutta yksinäisyyden tunteen aiheuttajana. Eräs aineistosta yksittäisenä esiin noussut teema yksin olemiseen liittyen oli fyysisen kosketuksen puute. Vain Malmbergin (2020) artikkelissa fyysisen kosketuksen kaipuu mainittiin ongelmana yksin olemiseen liittyen.

Yksin täytyy korona-aikana viihtyä. Diskurssissa yksin olemiseen liittyi ajatus pärjäämisestä, jaksamisesta ja viihtymisestä. Poiketen perinteisestä suomalaisesta yksin pärjäämisen diskurssista, yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyys -diskurssissa yksin ei tarvinnutkaan pärjätä. Aineistossa korostettiin useaan otteeseen sitä, kuinka yksin ei tarvitse viihtyä, emme pärjää yksin ja toisten läsnäolo helpottaa jaksamista. Huomattavaa tässä puhetyylissä on kirjoittajien usein käyttämä **me**-muoto. Tällä korostetaan yhteisöllisyyttä ja sanomaa: **me** emme pärjää yksin. Helpotusta yksin pärjäämiseen saatiin tällä kertaa niin teknologiasta kuin myös etätöistä: ”Työviikko on helpompi. Voi osallistua vaikka johonkin videokokoukseen ja ilveillä. Naama saa jumppaa ja aivot virkeyttä. Jaksaa sitten taas olla yksin”, (Nykänen 2020).

Kuten aiemmissakin diskursseissa, myös tämä diskurssi olettaa tietyn teeman huonoksi. Yksin oleminen nähtiin lähes poikkeuksetta negatiivisesti vaikuttavana ilmiönä. Tätä

kuvastavat seuraa korostavat puhuvat, kuten se, että on parempi eristäytyä kaksin kuin yksin. Yksin oloa myös paettiin, sosiaalinen eristäytyminen ”sai riittää” ja yksin ei tarvinnut enää tehdä töitä (Turunen 2020). Voimakkaimmin yksin olemisen negatiivisuuden tuo esiin Väärämäen (2020) artikkelin otsikko: ”Ihmisen ei kuulu olla yksin.” Vain silloin, kun diskurssissa korostettiin yksin olemisen kokemuksellisuutta, nähtiin, että kaikki eivät koe yksin oloa negatiivisesti. Yksin oleminen aiheutti myös suoraan yksinäisyyttä. Kanssakäymisen katoamisen ajateltiin johtavan yksinäisyyteen, mielenterveysongelmiin ja alkoholismiin. Yksinäisyyteen johtavassa yksin olossa korostettiin yksin olemisen jatkuvuutta. Lyhytaikainen yksin olo ei ollut vielä vakavaa, mutta pitkittyminen aiheutti ongelmia. Myös Junttila (2016, 58) toteaa pitkittyneen yksin olemisen johtavan yksinäisyyteen. Yksin asuminen ja yksin oleminen voivat diskurssin mukaan johtaa yksinäisyyteen ja jopa vakavampiinkin ongelmiin. Yleisesti diskurssissa käsiteltiin kuitenkin yksinäisyyden subjektiivista puolta ja ihmisten esiin tuomia kokemuksia. Tutkijoiden ääni ei ollutkaan tässä diskurssissa yhtä voimakas, kuin aiemmissa.

”Pakenin yksinoloa. Lähes kaksi viikkoa sosiaalista eristäytymistä sai riittää. ... Yksinäisyys voi johtaa mielenterveysongelmiin, alkoholismiin ja jopa itsemurhaan. Siksi väliaikaisesta yksinolosta ei saa koitua yksinäisyyttä”,
(Turunen 2020).

4.5 Sympatia yksinäisiä kohtaan

Yksinäisyydestä kärsivät ihmiset aiheuttivat aineistossa sympatian, auttamisen ja lohdutuksen ilmauksia. Tämä diskurssi oli lähestulkoon piilossa kaiken muun yksinäisyyss- ja etätyöpuheen alla, mutta kuitenkin havaittavissa. Sympatiaa yksinäisiä kohtaan osoitettiin, kun omista, väliaikaisista yksinäisyyskokemuksista kerrottiin aineistossa. Yksinäisyyden vakavuuteen ja yhteiskunnalliseen tärkeyteen ikään kuin havahduttiin siinä vaiheessa, kun koronapandemia oli tuonut yksinäisyyden kertojan omaan elämään. Asetelma oli siis jotakuinkin alentuva: sympatiaa koettiin vasta nyt, kun itse oli ollut hieman yksinäinen. Osasta puheita kuului kuitenkin aito välittäminen. Puhujat ovat tässä diskurssissa henkilökohtaisista kokemuksistaan kertovia nimettömiä ihmisiä ja artikkeleiden kirjoittajia. Sympatiakeskustelussa oman havahtumisen lisäksi kehoitettiin muitakin ajattelemaan yksinäisiä ja jopa tekemään toimenpiteitä, kuten soittamaan hiljaiselle työtoverille. Tällä siirrettiin vastuuta yksinäisistä ihmisistä muille, mikä osoittaa yhteisöllisyyttä, mutta taas osaltaan alentuvuutta, kun yksinäisten omaan ratkaisukykyyn ei luotettu. Yksinäisyyttä ei

aina suoraan mainittu sympatiaa välittävissä puheissa, vaan saatettiin puhua esimerkiksi niistä, joille kukaan ei soita, väliinputoajista tai yksin omien ajatusten kanssa jäävistä. Soittaminen ja muu teknologiavälitteinen viestintä oli diskurssissa avainasemassa yksinäisyyden ratkaisemisessa – luultavasti nykyisen poikkeustilan vuoksi. Puhetavoista eniten esiin nousi sympatiapuheissa se, kuinka jaoteltiin ”minä – hieman yksinäinen” ja ”ne – jatkuvasti yksinäiset”. Tämä korostaa puhujien yksinäisyyden tilannekohtaisuutta ja riippuvuutta korona-ajasta. Toisaalta ne-puhuttelulla halutaan tuoda esiin se, ettei itse kuulu tähän jatkuvasti yksinäisten ”uhrien” joukkoon. ”Se [ihmiskontaktien puute] havahdutti Sillmanin miettimään sitä, että osalla ihmisistä yksinäisyys voi olla jokapäiväisempää”, (Teiskonlahti 2020).

Muiden ja omaa yksinäisyyttä pyrittiin helpottamaan. Väärämäen (2020) artikkelissa on omistettu melko pitkä osuus sille, miten yksinäisyyttä pyritään vähentämään. Myrkyllisiksi keinoiksi mainitaan herkuttelu ja alkoholismi. Parempia keinoja yksinäisyyden helpottamiseen voidaan taas harjoittaa niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla. Yksilö voi artikkelin mukaan rohkaistua astumaan muiden seuraan ja yhteiskunta voi auttaa tässä vaikeimmassa ensimmäisessä askeleessa. Huomataan siis, että yksinäisyys nähdään ratkaisua vaativana ongelmatilanteena. Poiketen sympatiapuheista, yksinäisyyden helpottamisessa korostetaan yksinäisen omaa roolia ongelman ratkaisussa. Yksinäisiä myös pyrittiin lohduttamaan. Lohduttamisessa korostettiin yhteisöllisyyttä ja yhdessä selviämistä: ”Kohtaamme kriisin yhdessä. Voimia kaikille, erityisesti teille, jotka joudutte olemaan yksin”, (Turunen 2020). Lohdutusta tuotiin myös valamalla uskoa paremmista, koronan jälkeistä ajoista. Yksinäisyys näyttäytyy tässä diskurssissa ongelmana, joka on olemassa myös koronapandemian ulkopuolella. Yksinäisille pyrittiin osoittamaan sympatiaa ja koettiin, että he tarvitsevat tilanteeseensa muutosta. Oletus sympatia yksinäisiä kohtaan - diskurssissa onkin, ettei yksinäinen voi olla täysin tyytyväinen.

”Välillä kannattaisi miettiä, ketkä ovat niitä suomalaisia, joille kukaan ei soita. ... Kannattaisiko soittaa jollekin hiljaiselle työtoverille?”, (Koskinen 2020).

4.6 Pelko ja yksinäisyyden erityisryhmät – aliedustetut diskurssit

Yksinäisyys ja korona-aika yleisestikin on herättänyt ihmisissä pelkoja. Pelkojen aiheita aineistossa olivat ulkona liikkuminen, eristys sekä yksin jääminen. Pelosta puhuivat aineistossa yksinäisyyskokemuksistaan kertovat, tutkija sekä artikkelin kirjoittaja. Eroina

kirjoittajien välillä on se, puhutaanko omasta pelosta vai ilmiöstä yleisesti. Pelon aiheuttajana esimerkiksi ulos menemisen ja ulkona liikkumisen kohdalla nähdään liika yksin oleminen ja sosiaalisten kontaktien vaarallisuus. Herää kysymys siitä, miksi näitä asioita ja erityisesti yksinäisyyttä pelätään? Vastaus on luultavasti siinä, että yksinäisyys koetaan ja ajatellaan vaikeaksi sekä hyvinvointia heikentäväksi asiaksi. Jo aiemmin esiin tulleet sosiaalinen eriarvoisuus (minä – ne -jaottelu) voi myös pelottaa yksinäisyydessä. ”Monesti pelkäämme yksinäisyyttä niin paljon, että olemme valmiita olemaan huonossa suhteessa, vaikka järki sanoisi, että kannattaa lähteä. Pelko yksin jäämisestä on kuin kylän liepeillä hiipivä leijona”, (Väärämäki 2020). Pelko on luokiteltu aliedustetuksi diskurssiksi, sillä se sai aineistossa vain vähän tilaa.

Etätyöntekijöiden ja työikäisiksi määriteltyjen lisäksi yksinäisiksi erityisryhmiksi nostettiin vanhat, nuoret ja kuolevat ihmiset. Tutkielman keskittyessä etätyöntekijöiden yksinäisyyskokemuksia kuvaileviin puhetapoihin, on nämä ryhmät jätetty analyysissa pienempään huomioon. Toisaalta jo aineiston valinta ja siihen käytetty kriteeristö sulki suurimman osan esimerkiksi vanhusten yksinäisyyttä käsittelevistä artikkeleista pois. Ikääntyneet kokivat ikäryhmistä eniten yksinäisyyttä, heidän yksinäisyytensä nähtiin merkittävänä yhteiskunnallisena kysymyksenä ja ikääntyneet kokivat yksinäisyyttä jo ennen korona-aikaa. Eräässä artikkelissa myös nähtiin, että yksinäisiä vanhuksia olisi hyvä auttaa. Ikääntyneiden yksinäisyys nähtiin diskurssissa myös riskinä Alzheimerin tautiin, vakavaan muistisairauteen. Toisaalta vanhusten nähtiin olevan erityisasemassa, sillä he eivät hyödy teknologiasta samoin, kuin nuoremmat sukupolvet: ”Sosiaalinen media saattaa pelastaa nuoret, mutta vanhempi ikäpolvi kaipaa juttuseuraa. Elokuva ei paikkaa lastenlasten visiittä eikä rupattelutuokiota naapurin kanssa”, (Turunen 2020). Vanhusten lisäksi aineisto korosti myös nuorten riskiä tulla yksinäisiksi. Erikoisin yksinäisten ryhmä kaikista oli kuitenkin kuolevat ihmiset, joita Väärämäen (2020) artikkelissa puhuva lääkäri oli hoitanut.

Aliedustetut diskurssit ovat yksinäisyyden ryhmiä ja teemoja, jotka tiukasta kriteeristöstä huolimatta löytyivät etätyö ja yksinäisyys -aineistosta. Tämä kertoo siitä, että esimerkiksi korona-ajan tuomista peloista ja ahdistuksista on ollut paljon puhetta. Toisaalta juuri vanhusten yksinäisyydestä on ollut paljon keskustelua jo ennen korona-aikaa, erityisesti hoivakotien olosuhteista puhuttaessa. Korona-aikaa olisikin mielenkiintoista reflektoida myös esimerkiksi ikääntyneiden näkökulmasta: miten ikääntyneet ovat kokeneet yksinäisyyttä? Nämä aiheet ovatkin kiinnostavia tulevia yksinäisyystutkimuksia varten.

5. JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen tutkinut työssäni sitä, millaisia yksinäisyyskokemuksia koronapandemia ja etätyö ovat vuoden 2020 aikana tuottaneet. Yksinäisyyskokemuksiin perehdyin artikkeliaineiston ja diskurssianalyysin keinoin. Tarkoituksena oli pohtia erityisesti etätyön ja yksinäisyyden suhdetta sekä muodostaa aineistosta yksinäisyysdiskursseja. Tuloksiin on osaltaan vaikuttanut se, että monissa artikkeleissa äänessä olivat yksinäisyyden asiantuntijat, eivätkä itse yksinäiset etätyöntekijät. Etätyöntekijöidenkin ääni oli kuitenkin aineistossa kuultavissa, minkä vuoksi voidaan puhua myös suoraan heidän yksinäisyyden kokemuksistaan.

Etätyön ja yksinäisyyden suhde näyttäytyy selkeimmin Etätyö ja yksinäisyys -diskurssissa. Yleisesti etätyön aiheuttamat tuntemukset olivat kaksijakoisia: etätyöstä nautittiin ja siinä pärjättiin tai sitten etätyö tuotti yksinäisyyttä. Erityisesti etätyön aiheuttama yksinäisyys johtui siitä, että kotiin jouduttiin eristäytymään. Tässä ja myöhemmissäkin diskursseissa kodin merkitys on muuttunut aiempaa negatiivisemmaksi. Etätyön ja yksinäisyyden suhde kuvastuu myös siinä, kuinka työpaikan tarjoamia spontaaneja kohtaamisia kaivattiin. Spontaanit kanssakäymiset työpaikalla liitettiin erikoisesti usein kahvinjuontiin. Siirtymä etätyöhön ei silti ollut kaikille negatiivinen kokemus, eikä kaikissa artikkeleissa yksinäisyyden ja etätyön välille luotu selkeää suhdetta. Voidaan silti todeta, että etätyö on korona-aikana tuottanut ihmisille yksinäisyyskokemuksia. Etätyö ja yksinäisyys -diskurssi on tuloksissa ensimmäisenä aiheellisesti, sillä se on selkeästi tutkimuksen hegemoninen diskurssi. Osittain tämä johtuu aineistonhausta, jossa painotettiin nimenomaan sekä etätyötä että yksinäisyyttä. Hegemonisuus johtuu myös siitä, että aineistossa etätyö nähtiin yleisimmin korona-ajan yksinäisyyden aiheuttajana.

Seuraavaksi tuloksissa esiteltiin Yksinäisyys ja fyysiset seuraukset sekä Yksinäisyys ja psyykkiset seuraukset -diskurssit. Näissä diskursseissa yksinäisyys ja yksinäisyyskokemukset nähtiin ilmiönä, joka tuottaa ihmiselle terveydellisiä seurauksia. Pääosassa ei siis ollut niinkään itse yksinäisyys, vaan se, mitä se voi pahimmillaan aiheuttaa. Fyysiset seuraukset nähtiin tärkeämpänä ilmiönä ja niitä käsiteltiin psyykkisiä seurauksia useammin. Psykkisten seurausten alisteisempi asemaa saattaa juontaa juurensa siitä yhteiskunnallisesta diskurssista, jossa mielenterveysongelmia vähätellään. Etätyö suhteutuu näihin diskursseihin työhyvinvoinnin näkökulmasta. Etätyöntekijän yksinäisyys on tästä näkökulmasta vakava ilmiö, sillä se voi tehdä työntekijän fyysisesti ja psyykkisesti huonosti voivaksi. Etätyö olikin paljon läsnä näissä diskursseissa: etätyö oli riski sairastuttavaan yksinäisyyteen. Seurauksien jälkeen työssä esiteltiin kokemuksellista ja subjektiivista

yksinäisyyttä korostavat diskurssit. Myös nämä diskurssit ovat laajoja ja tärkeitä, olihan työn tarkoituksena perehtyä nimenomaan yksinäisyyden kokemuksiin. Yksinäisyys korona-arjessa -diskurssi toi esiin korona-ajan muuttamaa arkea. Arkeen liittyi vahvasti eristäytyminen, etätyöhön siirtyminen sekä niiden synnyttämät yksinäisyyskokemukset. Diskurssi ei kuitenkaan niinkään syyttänyt etätyötä yksinäisyydestä, vaan enemmänkin kaiken muuttanutta koronapandemiaa. Korona-arki vaikuttaa niin yhteiskunnallisella kuin yksilöllisellä tasolla hyvinvointiin ja kokemuksiin. Erityisesti yksinäisyys kosketti korona-arjessa aiemmin aktiivista sosiaalista elämää viettäneitä yksilöitä.

Kokemuksellisen yksinäisyyden ytimessä on Yksinäisyys subjektiivisena kokemuksena -diskurssi. Myös tässä diskurssissa vahvistetaan etätyön ja yksinäisyyden suhdetta. Diskurssissa kokemuksellista yksinäisyyttä nimittäin aiheutti juuri etätyö. Toisaalta subjektiivinen yksinäisyys soluttautuu myös muihin diskursseihin, joissa keskustellaan kokemuksista ja tuntemuksista. Tämän diskurssin tunnisti aineistosta sen puhetapojen perusteella, sillä ilmauksina käytettiin yksinäisyyden ”kokemista” tai ”tuntemista”. Kuten jo aiemmissa diskursseissa, myös tässäkin haluttiin korostaa yksinäisyyden negatiivisuutta. Yleisesti ottaen tuloksissa kävi hyvin esiin se, että yksinäisyys ei ole toivottu tila ja sitä pitää pyrkiä lievittämään. Korona-aika ja sosiaalisuuden haasteet -diskurssi taas keskittyi sosiaaliseen kanssakäymiseen korona-aikana. Nähdään, että korona-aika on oleellisesti vaikeuttanut ihmisten sosiaalisuuden toteuttamista, mikä voi aiheuttaa yksinäisyyttä. Etätyön ja yksinäisyyden suhde tulee tässä diskurssissa esiin siinä, että etätyö on merkittävästi vähentänyt sosiaalisia kontakteja. Pahimmillaan sosiaaliset kontaktit olivat täysin loppuneet ja tilalle oli tullut yksinäisyyden kokemus. Yksinäisyyden tärkeimpänä korjauskeinona esitetäänkin juuri sosiaalisten kontaktien hyödyntämistä. Mielekästä olisi, että kaikilla olisi saatavilla verkostoja sekä läheisiä henkilöitä, jottei yksinäisyyttä pääsisi syntymään. Kahtiajako oli tuloksissa paljolti läsnä. Myös tässä diskurssissa jaettiin teemat selkeästi kahteen, hyvään ja pahaan, sosiaaliseen ja yksinäiseen.

Objektiivista yksinäisyyttä, tai toisin sanoin sosiaalista isolaatiota kuvaa Yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyys -diskurssi. Tämä oli aineistossa tärkeä ja näkyvä diskurssi, sillä koronapandemian vuoksi objektiivinen yksin oleminen oli merkittävästi lisääntynyt. Myös Saaren (2016, 33) mukaan sosiaalisten suhteiden määrä kertoo yksilön sosiaalisesta isolaatiosta ja yksinäisyydestä. Lisääntyneen yksinolon nähtiin tuottavan ihmisille yksinäisyyttä myös tutkielman aineistossa. Tällä kertaa kyse ei ollut pelkästään henkilökohtaisista kokemuksista, vaan yksinäisyys oli tilastoitavan kaltaista sosiaalista

isolaatiota. Yksin asuminen nähtiin koronapandemian ja etätyön aikakaudella erityisenä yksinäisyyden lisääjänä. Myös koti muutti muotoaan ja merkitystään, kuten myös Etätyö ja Yksinäisyys -diskurssissa, sillä koti nähtiin enemmänkin vankilana kuin turvapaikkana. Kodin merkitys on etätyölle tärkeä teema, sillä myös koronapandemian ulkopuolella etätyö sijoittuu useimmiten kotiin (Ojala 2014, 54). Tässä diskurssissa puheita ei enää jaoteltu kahtia muotoon ”minä” ja ”yksinäiset”, vaan puhetapana oli yhteisöllisyyttä uhkuva ”me”.

Koronapandemia onkin aiheuttanut ihmisissä eräänlaista yhteisöllisyyttä ja sympatiaa muita ihmisiä ja heidän yksinäisyyskokemuksiaan kohtaan. Tällaiset tunteet välittyvät erityisesti Sympatia yksinäisiä kohtaan -diskurssista, jonka puhetavoissa pyrittiin muistuttamaan yksinäisten ”synkistä kohtaloista”. Sympatia-diskurssi on kaikista poikkeavin, mutta myös marginaalisin diskurssi. Poikkeavaa on se, että tunnettiin samaistumista ja auttamishalua yhtenäistä yksinäisten ryhmää kohtaan, joka kuitenkin on kasvoton ja tuntematon yksikkö. Artikkeliaineiston motiivi onkin ehkä osaltaan ollut yksinäisten kasvojen esiin tuominen. Samaistumista yksinäisiä kohtaan on koronapandemian aikana tuonut etätyön vähentäneet kontaktit ja sosiaalinen eristäytyminen. Koronapandemian nähdään tuoneen yksinäisyyttä myös sellaisten ihmisten elämiin, jotka eivät ole sitä aiemmin kokeneet. Etätyö näyttäytyy tässä diskurssissa eräänlaisena yhtenäisyyttä tuottavana pakkotoimena, jonka seurauksena etätyöntekijät samaistuvat toistensa vaikeuksiin. Kuten aiemmissakin, myös sympatia-diskurssissa jaoteltiin asioita mustavalkeasti hyvään ja pahaan, eli yksinäisyyden kärsimiseen ja yksinäisyyden hoitamiseen. Mielenkiintoinen yksityiskohta tässä diskurssissa oli se, että sympatian ilmaisukeinoksi esitettiin monesti puhelimella soittamista.

Viimeisenä esittelen tuloksissani työlleni epärelevantit diskurssit, jotka jäivät aineistossa muutenkin taka-alalle. Pelko ja yksinäisyyden erityisryhmät -diskurssi käsittelee koronapandemian tuottamia pelontunteita sekä yksinäisiä nuoria, vanhuksia ja kuolevia. Niin ulkona liikkuminen kuin yksin jääminenkin aiheuttivat aineistossa pelkoa. Yksinjäämisen pelko kuvastaa yksinäisyyden negatiivista vaikutelmaa. Etätyöntekijöiden lisäksi yksinäisyydestä korona-aikana ovat kärsineet myös muut erityisryhmät, eli nuoret, vanhukset sekä kuolevat. Erityisesti ikääntyneiden yksinäisyys tuotiin monessa artikkelissa esiin. Tämä kertoo siitä, että aihe puhuttaa yhteiskunnallisesti. Tulevien korona-ajan tutkimusten tehtäväksi jää kuitenkin paneutua tarkemmin ikääntyneiden yksinäisyyskokemuksiin. Ikääntyneiden yksinäisyyskokemukset korona-aikana on mielenkiintoinen ilmiö, kun otetaan huomioon jo ennen koronaa puhuttanut ikääntyneiden runsas yksinäisyys. Huomataan, että etätyö liittyy yksinäisyyteen monella tapaa. Etätyö on

niin yksinäisyyden aiheuttaja, sosiaalisuuden vähentäjä, työhyvinvointiin vaikuttaja kuin myös kotiin vangitsija. Toisaalta etätyö on voinut myös rauhoittaa, tuoda aikaa perheelle ja parantaa työsuoritusta. Ei voidakaan näiden tulosten perusteella yleistää, että kaikki etätyöntekijät olisivat tyytymättömiä ja yksinäisiä. Tulosten perusteella voidaan kuitenkin vahvistaa, että etätyö voi tuottaa subjektiivista ja objektiivista yksinäisyyttä. Myös diskurssien kirjo oli runsas. Tuloksissa yksinäisyyttä koettiin subjektiivisesti sekä objektiivisesti, yksinäisyys johtui sosiaalisuuden toteuttamattomuudesta ja yksinäisyys tuotti sympatian tunteita.

Diskurssianalyysini on yhteiskuntapoliittisesti merkittävä, sillä diskurssien avulla voidaan tehdä katsaus ajankohtaiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun. Yksinäisyyden ollessa vakavasti otettava teema niin yhteiskunnallisesti kuin terveydellisestikin, on tärkeää tietää, miten asiasta puhutaan, kuka puhuu ja millaista todellisuutta nämä puheet rakentavat. Ylellä ja Helsingin Sanomilla on Suomessa suuri levikki, mikä tekee niiden diskursseista laajalle levinneitä. Diskurssit myös luovat kuvauksen siitä, millaisia kokemuksia ja tuntemuksia etätyöntekijät ovat artikkelien kirjoittajien mukaan korona-aikana kokeneet. Etätyöntekijöiden kokemukset taas ovat yhteiskunnallisesti tärkeä aihe, sillä yli 60 % suomalaisista on tehnyt etätöitä koronapandemian aikana (Eurofound 2020). Nämä diskurssit kertovat myös siitä, miten etätyö on voinut tuottaa yksinäisyyttä, ja millaista yksinäisyyttä se on voinut tuottaa. Pandemiatilanteen normalisoituessa diskurssit luovat vertailukohdan siihen, millaista yksinäisyyskeskustelua normaalitilanteessa käydään.

Kuten mainittua, on aineisto kvalitatiiviseen tapaan suppea ja se kuvastaa vain pienen ryhmän kokemuksia. Luotettavuutta ajatellen tuloksia ei voida yleistää täysin yhteiskunnalliselle tasolle. Tutkielmani onkin katsaus tämän aineiston kattavan ryhmän yksinäisyyskokemuksiin. Validiteetin kannalta koen tutkielman olevan onnistunut, sillä tarkoituksena oli perehtyä siihen, miten etätyöntekijöiden yksinäisyyskokemuksista puhutaan. Näitä yksinäisyyskokemuksia kuvaavatkin osuvasti edellä esiteltyt diskurssit. Toisaalta laajempi aineisto olisi mahdollistanut sen, että itse etätyöstä ja yksinäisyydestä olisi ollut mahdollista tuottaa enemmän kuin yhden diskurssin. Reliabiliteettia, eli metodin luotettavuutta ja johdonmukaisuutta voidaan arvioida erityisesti metodiosuuden sekä tulosten perusteella. Diskurssianalyysin johdonmukainen käyttö aineiston analyysissä kuvastaa hyvää reliabiliteettia laadullisessa tutkimuksessa. Tulokset antavat viitteitä siitä, että etätyö on voinut tuottaa yksinäisyyskokemuksia yhteiskunnallisesti merkittävällä tasolla. Täytyy ottaa huomioon myös yleinen yhteiskunnallinen tilanne, jossa eristäytymisen

kulttuuri on valloillaan, mikä voi jo itsessäänkin tuottaa yksinäisyyttä. Yleisesti ottaen koen tutkielmani kohtalaisen onnistuneeksi erityisesti teoreettisen viitekehyksen, metodologisten valintojen sekä tulosten moninaisuuden kannalta.

LÄHTEET

Anttila, T., Selander, K. & Oinas, T. (2020). *Disconnected Lives: Trends in Time Spent Alone in Finland*. *Social Indicators Research* 150, 711–730. Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02304-z>

Baert, S., Lippens, L., Moens, E., Weytjens, J. & Sterkens, P. (2020). *The Covid-19 Crisis and Telework: A Research Survey on Experiences, Expectations and Hopes*. IZA Discussion Paper No. 13229. Haettu osoitteesta: <https://ssrn.com/abstract=3596696>

Eurofound (2020). *Living, working and COVID-19 dataset*, Dublin. Haettu osoitteesta: <http://eurofound.link/covid19data>

Helsingin Sanomat (29.1.2020). *Helsingin Sanomien periaatelinja*. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/info/art-2000006390609.html>

Hilbrecht, M., Shaw, S.M., Johnson, L.C. & Andrey, J. (2013). *Remixing work, family and leisure*. *New Technology, Work and Employment*, 28: 130–144. Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.1111/ntwe.12010>

Hodder, A. (2020). *New Technology, Work and Employment in the era of COVID-19: reflecting on legacies of research*. *New Technology, Work and Employment*, 35: 262–275. Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.1111/ntwe.12173>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. Haettu osoitteesta: <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. *PLoS medicine*. 7. e1000316. [10.1371/journal.pmed.1000316](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316).

Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. (2016). *Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö*. Tampere: Vastapaino.

Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin: Aikuisten yksinäisyydestä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Junttila, N. (2016). *Yksinäisyyden ulottuvuudet*. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 52–72). Helsinki: Gaudeamus.

Kainulainen, S. (2016). *Yksinäisen elämänlaatu*. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 114–128). Helsinki: Gaudeamus.

Kauhanen, J. (2016). *Yksinäisen terveys*. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 96–113). Helsinki: Gaudeamus.

Levikkitalasto LT2019 (5.8.2020). Media Audit Finland Oy.

Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). *Yksinäisyys, aivot ja mieli*. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 73–95). Helsinki: Gaudeamus

Nevalainen, V. (2009). *Yksinäisyys*. Helsinki: Edita: Mielenterveyden keskusliitto.

Ojala, S. (2014). *Ansiotyö kotona ikkunana työelämään. kotona työskentelyn käsitteet, piirteet sekä yhteydet hyvinvointiin*. University of Tampere; Tampere University Press. Haettu osoitteesta: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9468-0>>.

Pynnönen, A. (2013). *Diskurssianalyysi: Tapa tutkia, tulkita ja olla kriittinen*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Saari, J. (2016). *Suomalainen yksinäisyys*. Teoksessa Saari, J. (toim.), *Yksinäisten Suomi*. (s. 33–51). Helsinki: Gaudeamus.

Sullivan, C. (2003). *What's in a Name? Definitions and Conceptualisations of Teleworking and Homeworking*, *New Technology, Work and Employment* 18, 3, 158–165.

Tanskanen, J. & Anttila, T. (2016). *A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland*. *Am. J. Public Health*. 106, 2042–2048.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, (13.2.2021). *Tutkimuksia ja hankkeita koronavirukseen liittyen*. Haettu osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tutkimuksia-ja-hankkeita-koronavirukseen-liittyen>

Työterveyslaitos, Lindström, K. & Leppänen, A. (2002). *Työyhteisön terveys ja hyvinvointi*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Umberson, D. & Montez, J. K. (2010). *Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy*. *Journal of health and social behavior*. 51 Suppl. S54-66. 10.1177/0022146510383501.

Weiss, R. S. & Riesman, D. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Yle.fi (8.4.2021). *Yle yhtiönä. Toimintaperiaatteet*. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/aihe/yleisradio/toimintaperiaatteet>

York Cornwell, E. & Waite, L.J. (2009). *Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health among Older Adults*. *Journal of health and social behavior*. 50. 31–48. 10.1177/002214650905000103.

LIITE 1

Aineisto – Helsingin Sanomat

Löytömäki, S. (6.7.2020). *Suomalaisten historiallinen etätyöjakso päättyy pian: Kuka siitä hyötyi ja halutaanko avo-konttoreille palata enää lainkaan?* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006562758.html> .

Malmberg, K. (24.4.2020). *Osa ihmisistä ei halua enää palata samanlaiseen arkeen, jota eli ennen epidemiaa – Lukijat kertovat, miten eristys mullisti elämänarvot.* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/elama/art-2000006484813.html> .

Nykänen, A. S. (30.3.2020) *Rupsahtaako naama, jos yksin kotona oleminen jatkuu pitkään?* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000006457026.html> .

Takala, S. (4.12.2020). *Remonttimelu, koirat ja jopa papukaijat häiritsevät etätöitä – Asiantuntijat kertovat, mitä jokainen voi tehdä.* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/koti/art-2000007661635.html> .

Teiskonlahti, R. (8.7.2020). *Sairaanhoitaja ja seitsenottelija.* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006564746.html> .

Valtavaara, M. (11.5.2020). *Etätyön jatkoa suositellaan kaikilla työpaikoilla, mutta toisia painaa jo yksinäisyys: Jaksavatko kaikki etätöitä syksyyn asti?* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006503629.html> .

Väärämäki, H. (26.11.2020). *Ihmisen ei kuulu olla yksin.* Helsingin Sanomat. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/elama/art-2000007641262.html> .

Aineisto – Yle.fi

Heimolehto, K. (23.11.2020). *Korona-aika koettelee omaishoitajien jaksamista – vapaapäiviä jäänyt pitämättä, yksinäisyys tullut osaksi arkea.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11661238> .

Hirvonen, S. (16.12.2020). *Näin korona iski suomalaisten hyvinvointiin: erityisesti pääkaupunkiseutu kovilla, kertoo THL:n kysely – katso oman maakuntasi tulokset.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11697651> .

Kluukeri, I. & Salomäenpää, M. (4.8.2020). *Lähes kaikki kuntatyöntekijät palaavat elokuussa työpaikoille – etätyöinto kohonnut selvästi: moni haluaisi jatkaa pari päivää viikossa.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11477335> .

Koskinen, A. L. (8.4.2020). *Miksi toinen leipoo ja toinen lamaantuu karanteenissa? Temperamentti selittää, miten reagoimme – kriisin selviytyjä voi yllättää silti.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11293745> .

STT. (10.11.2020). THL: *Korona-aika on lisännyt yksinäisyyden tunnetta.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11639462> .

Turunen, S. (26.3.2020). *Kirjeenvaihtajalta: Parempi eristäytyä kaksin kuin yksin.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11273941> .

Virranniemi, G. (9.11.2020). *Yksinäisyys voi aiheuttaa sydäninfarktin ja jopa kutistaa aivoja – pakotettu eristäytyminen johtaa usein ongelmiin, mutta vapaaehtoinen yksinolo ei haittaa.* Yle.fi. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-11634630> .