

Amanda Hyövälti

YKSINÄISYYS OSANA ELÄMÄNKULKUA

Yksinäisyyden taustalla vaikuttavat tekijät ja elämäntilanteet
kirjoitusaineistossa

TIIVISTELMÄ

Amanda Hyövälti: Yksinäisyys osana elämäntulkua – Yksinäisyyden taustalla vaikuttavat tekijät ja elämäntilanteet kirjoitusaineistossa

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma

Toukokuu 2023

Tämän tutkielman tarkoituksena on valottaa yksinäisyyden taustalla vaikuttavia tekijöitä elämäntulkussa. Aiheen tutkiminen on tärkeää ja ajankohtaista yhteiskunnassamme, jossa yksinäisyys näyttäytyy merkittävänä riskinä yksilön hyvinvoinnille ja aiheuttaa yksilön elämänmahdollisuuksia heikentäessään yhteiskunnallista eriarvoisuutta. Tarkastelen tutkielmassa yksinäisyyden moniulotteista luonnetta ja pureuden erityisesti yksinäisyyden kokemuksellisiin ulottuvuuksiin. Nojaudun yksinäisyyden määritelmään negatiivisena subjektiivisena kokemuksena, joka aiheutuu sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään liittyvästä vajeesta. Subjektiivisena kokemuksena yksinäisyyttä tarkastellessani teen näkyväksi myös sen, kuinka yksinäisyys ei ole välttämättä millään lailla yhteydessä yksin olemiseen ja toisaalta myöskään sosiaalisten suhteiden runsaus ei poissulje mahdollisuutta sille, että yksilö kokisi itsensä yksinäiseksi.

Tutkielmani vastaa kysymykseen: ”millaisia tekijöitä ja elämäntilanteita yksinäisyyden taustalla saattaa elämäntulkussa näyttäytyä?” Lähestyessäni koettua yksinäisyyttä elämäntulkun näkökulmasta avainasemassa on näkemys siitä, että ihmisen kokemuksia, toimintaa ja ympäröiviä olosuhteita ei voida ymmärtää irrallisena, esimerkiksi vain tiettyyn elämänvaiheeseen rajoittuvana, prosessina. Sen sijaan ihmisen toimintatavat ja kokemukset määrittävät eletyn elämän ja tulevia elämäntilanteita koskevien oletusten pohjalta.

Käytän tutkielmassani aineistona Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran keräämää kirjoitusaineistoa Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020–2021. Kyseisen aineiston keruussa 26–89-vuotiaat aikuiset ovat saaneet vapaan tilan kertoa yksinäisyydestä ja yksinäisyyden herättämistä tuntemuksista. Analyysimenetelmänä käytän tutkielmassa teoriaohjaavaa sisällönanalyysia – annan tilaa aineiston äänelle samalla hyödyntäen aikaisempaa tieteellistä tietoa havaintojeni tukena.

Tutkielmani tulokset osoittavat, että yksinäisyyden taustalla saattavat elämäntulkussa vaikuttaa esimerkiksi kokemukset menetetyistä tai toteutumattomista sosiaalisista suhteista tai toimintakyvyn alenemisesta. Aineiston analyysivaiheessa havainnollistan sitä, kuinka yksinäisyyden taustalla olevat menetetyt tai toteutumattomat sosiaaliset suhteet saattavat liittyä niin konkreettiseen yksin olemiseen, omien ajatusten kanssa yksin jäämiseen kuin muiden ihmisten keskellä koettuihin kuulumattomuuden kokemuksiin. Toimintakyvyn alenemiseen liittyvää yksinäisyyttä puolestaan lähestyn aineiston analyysivaiheessa jaottelemalla tekijöitä psyykkisiin ja fyysisiin.

Kiinnitän tutkielmassa erityistä huomiota yksinäisyyden ongelmallisuuden suhteen siihen, kuinka yksinäisyyden vaikutuksilla on taipumus kasaantua, ja pitkittyessään yksinäisyys aiheuttaakin yhä merkittävämpiä ja vakavampia terveys- ja hyvinvointiongelmia. Tutkielmani avartaessa ymmärrystä yksinäisyyden taustalla mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä, tarjoaa se samalla näkökulmia yksinäisyyden vähentämistä koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun. Kun yksinäisyyttä pyritään ymmärtämään, on myös siihen puuttuminen tehokkaampaa.

Avainsanat: yksinäisyys, yksinäisyyden kokeminen, elämäntulkua

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

Sisällysluettelo

1 Johdanto	2
2 Tutkielman tausta ja näkökulma	3
2.1 Yksinäisyys käsitteenä	3
2.2 Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät	5
2.2.1 Yksinäisyys ja kuuluminen	5
2.2.2 Yksinäisyyteen vaikuttavien tekijöiden moniulotteisuus	7
2.4 Yksinäisyys riskinä hyvinvoinnille	8
2.5 Yksinäisyys ja yhteiskunnallinen eriarvoisuus	10
2.6 Yksinäisyys elämäkulussa	11
3 Tutkimusasetelma	12
3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimusaineisto	12
3.2 Eettiset kysymykset	13
3.3 Tutkimusmenetelmä	14
4 Tulokset	16
4.1 Yksinäisyyden syvään juurtunut perusta	16
4.2 Menetetyt ja toteutumattomat sosiaaliset suhteet yksinäisyyden taustalla	18
4.2.1 Yksinäisyyttä yksin ollessa	18
4.2.2 Yksinäisyyttä muiden ihmisten keskellä	19
4.2.3 Poikkeavuuden kokeminen	20
4.2.4 Omien ajatusten kanssa yksin jääminen	21
4.2.5 Kumppanin tai läheisen kuolema	23
4.3 Toimintakyvyn aleneminen	25
4.3.1 Psykkisen toimintakyvyn aleneminen	25
4.3.2 Fyysisen toimintakyvyn aleneminen	27
5 Johtopäätökset	29
Lähteet	33
Käyttämäni aineisto	36

1 Johdanto

”Yksinäisiä haastatellaan, määritellään ja luokitellaan, mutta usein tutkimukset eivät kerro mitään yksinäisyyden sisällöstä - siitä, miltä tuntuu olla yksinäinen. - - Tarjoamme myös hoitoa yksinäisyyteen. Tämä sisältää vaarallisia ajatuksia siitä, että monet henkilökohtaiset kokemukset ja tuntemukset ovat sairautta. Tällöin kriittisen tarkastelun ulkopuolelle jäävät ne instituutiot ja rakenteet, jotka poissulkemisellaan – joko näkyvillä tai näkymättömillä – jättävät ihmiset yksin.” (Heiskanen & Saaristo 2011, 26–28).

Yksinäisyys on ajankohtainen aihe yhteiskunnassamme, jota leimaa puhe yhteisöllisyyden haurastumisesta ja jossa yhtenä kehityskulkua ohjailevana trendinä hallitsee yksilöllistyminen (vrt. Heiskanen & Saaristo 2011, 21). Yksilöllisyyden ja vapauden korostamisen käänköpuolena vastuu onnistumisista ja epäonnistumisista on yksilön itsensä harteilla: ”vapaus on muuttunut taakaksi ja yksinäisyydeksi” (Heiskanen & Saaristo 2011, 18). Punaisen Ristin (2022) teettämän yksinäisyysbarometrin vastaajista noin puolet oli kuluneen vuoden aikana kokenut yksinäisyyttä jossakin vaiheessa, ja yksinäisyyttä kokeneista yli puolella yksinäisyys oli jatkunut pidempään kuin vuoden. Neljänneksellä yksinäisyyttä kokeneista yksinäisyyttä oli yksinäisyysbarometrin tulosten mukaan kestänyt yli viisi vuotta. (Punainen Risti 2022.) Huomattavaa on myös koronapandemian vaikutus yksinäisyyden kokemiseen: esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) toteuttaman tutkimuksen mukaan noin joka kolmas suomalainen koki yksinäisyyden kasvaneen korona-aikana (THL 2020, 3).

Yksinäisyys on ilmiönä moniulotteinen, ja niinpä myös yksinäisyystutkimus on monitieteellistä. Merkittävä osa tutkimuksesta on kohdistunut yksinäisyyden esiintyvyyteen yhteiskunnassa, mutta monet tutkijat ovat kiinnostuneet myös yksinäisyyden syistä ja seurauksista: esimerkiksi eräät ovat kartoittaneet yksinäisyyteen johtavia polkuja, toiset tutkineet yksinäisyyden vaikutuksia elämänlaatuun, kolmannet korostaneet sen terveysvaikutuksia ja neljännet pohtineet sen vaikutuksia toimintakykyyn. (Saari 2016a, 13.) Etenkin pitkittyessään yksinäisyys on merkittävä riski yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle (Perlman & Letitia 1984, 14).

Onkin ensiarvoisen tärkeää, että yhteiskunnassa keskitetään usean eri tieteenalan voimavaroja yksinäisyyden vaikutusalueiden tunnistamiseen sekä sen esiintyvyyteen ja seurauksiin puuttumiseen.

Tässä tutkielmassa painottuvat yksinäisyyden kokemukselliset ulottuvuudet, ja tutkielmani avartaa näkymiä elämänculussa koetun yksinäisyyden tarkasteluun. Tutkielmani avartaessa ymmärrystä yksinäisyyden taustalla mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä, tarjoaa se samalla näkökulmia yksinäisyyden vähentämistä koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun (vrt. Tiilikainen 2016a). Tutkielmani aluksi avaan keskeisiä käsitteitä ja aikaisempia tutkimuksia yksinäisyyteen liittyen. Pysin valottamaan lyhyesti yksinäisyyden määritelmiä, yksinäisyyteen liittyvää tutkimusta sekä yksinäisyyden syitä ja seurauksia niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Keskeisten käsitteiden ja aikaisempien tutkimusten tarkastelu toimii perustana tutkielmani tutkimusasetelmaan tutustumiselle: esittelen tutkielmani aineiston, tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmänä käyttämäni sisällönanalyysin. Lopuksi paneudun tutkielmani tuloksiin ja niiden pohjalta ammennettuihin johtopäätöksiin.

2 Tutkielman tausta ja näkökulma

2.1 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyyden määritelmä on riippuvainen siitä, mistä näkökulmasta ilmiötä tarkastellaan. Yksinäisyyden moniulotteisuutta voidaan havainnollistaa esimerkiksi tarkastelemalla toisistaan erillisinä ilmiöinä *koettua yksinäisyyttä (loneliness)* ja sosiaalisten suhteiden vähäisyyttä mittaavaa *sosiaalista eristyneisyyttä (social isolation)* (Saari 2016a, 14). Yksinäisyys on negatiivinen subjektiivinen kokemus, joka aiheutuu sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään liittyvästä vajeesta (Saari 2016a, 10; Perlman & Letitia 1984, 15). Sosiaalinen eristyneisyys puolestaan on yksinäisyyden muodoista objektiivisempi: se keskittyy yksinäisyyden määrittelyssä vuorovaikutustilanteisiin. Yksilön sosiaalista eristyneisyyttä voidaan hahmottaa esimerkiksi tutkimalla sitä, kuinka usein yksilö tapaa muita ihmisiä ja millaisissa puitteissa nämä kohtaamiset tapahtuvat. Sosiaalisen eristyneisyyden näkökulmasta yksilö määritellään suoraan yksinäiseksi esimerkiksi silloin, jos käy ilmi, että tällä ei ole elämässään ketään, jolle olisi mahdollista

kertoa varauksetta huolista ja yksityisasioista. (Saari 2016a, 14.) Koska yksinäisyyden määrittely sosiaalisen eristyneisyyden perusteella sivuuttaa yksilön omakohtaisen kokemuksen ja jää näin ollen osin yksipuoliseksi, tukeudun tässä tutkielmassa koetun yksinäisyyden (*loneliness*) määritelmään.

Yksinäisyyttä esiintyy silloin, jos yksilön sosiaalisiin suhteisiin kohdistuvat tarpeet ja toiveet eivät ole linjassa yksilön todellisten sosiaalisten suhteiden laadun tai määrän kanssa. Yksilö siis saattaa kohdata yksinäisyyttä siitä huolimatta, että hänelle näennäisesti olisi elämässään sosiaalisia suhteita. Myös väkijoukon keskellä saatetaan kokea yksinäisyyttä. (Perlman & Letitia 1984, 15–16.) Paradoksaalisesti yksinäisyys saattaaakin tuntua ahdistavana nimenomaan muiden ihmisten keskellä, mutta helpottaa sieltä poistuttaessa (Junttila 2016, 55). Lisäksi pyrittäessä ymmärtämään yksinäisyyttä yksilöllisenä kokemuksena, on oleellista tähdentää, että yksinäisyyden kokeminen ei edellytä sitä, että jokin tekijä yksilön ympäristössä välttämättä muuttuisi – jo pelkästään se, että yksilön henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet sosiaalisiin suhteisiin liittyen syystä tai toisesta muuttuvat, saattaa saada yksilön kokemaan yksinäisyyttä (Perlman & Letitia 1984, 15–16).

Robert Weiss (1973) on jaotellut yksinäisyyden kahteen osaan: emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen (Junttila 2016, 56). Nämä kaksi tulevat ilmeisen lähelle edellä esiteltyjä yksinäisyyden ja sosiaalisen eristyneisyyden määritelmiä, ja osin käsitteiden voidaankin huomata olevan päällekkäisiä. *Emotionaalinen yksinäisyys* kuvaa merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttumista (em.). Näkemykseni mukaan emotionaalisen yksinäisyyden käsite sisältyy koetun yksinäisyyden määritelmään, joskaan synonyymeina näitä kahta ei voi välttämättä käyttää. *Sosiaalinen yksinäisyys* puolestaan aiheutuu siitä, että yksilöllä ei ole elämässään toimivia ja sosiaaliset tarpeet täyttäviä verkostoja (em.). Näen, että sosiaalisessa yksinäisyydessä kietoutuvat toisiinsa sekä koetun yksinäisyyden että sosiaalisen eristyneisyyden määritelmät. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy marginaalisuutta, turhautumista, päämäärättömyyttä, ikävystymistä ja epävarmuutta, ja usein se kasvaa erityisesti sosiaalisen eristyneisyyden jatkuessa (Tiikkainen 2011, 68–69). Sosiaalista yksinäisyyttä potevat haluaisivat ryhmätoimintaa ja seuraa vertaisista, kun taas emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivät hakevat mieluummin kahdenvälistä kumppania. (Tiikkainen 2011, 68–69.) Junttilan mukaan emotionaalinen

yksinäisyys on pitkittyessään sosiaalista yksinäisyyttä haitallisempaa yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. (Junttila 2016, 56.)

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös suhteessa sen keston. *Tilapäisellä yksinäisyydellä* on kuvattu ohimenevää yksinäisyyden tunnetta. *Tilanteinen yksinäisyys* taas viittaa pidempiaikaisempaan yksinäisyyden kokemukseen, joka saattaa liittyä esimerkiksi elämänkulussa vastaan tuleviin sopeutumista vaativiin muutoksiin, kuten sairauksiin, läheisen kuolemaan, avioeroon tai vieraalle paikkakunnalle muuttamiseen. Yksinäisyyden kokemus katoaa muutokseen sopeutumalla. Hankalimmillaan yksinäisyyden kokemus voi kuitenkin myös kroonistua, jos merkityksellisiä ihmissuhteita ei onnistuta syystä tai toisesta elämänkulussa luomaan. *Krooninen yksinäisyys* on jatkuvaa ja saattaa alkaa määrittää yksilön identiteettiä, mikä hankaloittaa yksinäisyydestä irti pääsemistä. (Tiilikainen 2016b, 131.)

Yksinäisyyden käsitettä tarkasteltaessa on oleellista täsmentää, että yksinäisyys ja yksinoleminen eivät ole synonyymejä keskenään. Cacioppo ja Hawlkey (2010, 218) havainnollistavat yksinäisyyden ja yksinolon välistä eroa korostamalla sitä, kuinka yksinäisyys on nimenomaan koettua, subjektiivista, kun taas yksin oleminen on objektiivista. Voimme konkreettisesti havaita sen, jos joku on yksin, kun taas yksinäisyys ei välttämättä näyttäydy ulkopuoliselle. Yksilö saattaakin viettää suhteellisen suurenkin osan ajastaan yksin, eikä tämä ole välttämättä millään lailla yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. (Cacioppo & Hawlkey 2010, 218.) Kuten jo aikaisemmin todettua, käänttöpuolena myöskään sosiaalisten suhteiden määrä ei poissulje mahdollisuutta sille, että yksilö kokisi itsensä yksinäiseksi (Cacioppo & Hawlkey 2010, 218; Perlman & Letitia 1984, 15–16). Kuitenkin pitkään jatkunut yksin oleminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä, kuten myös pitkään jatkunut yksinäisyys saattaa johtaa yksin olemiseen ja eristäytymiseen (Junttila 2016, 68).

2.2 Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät

2.2.1 Yksinäisyys ja kuuluminen

Ihmisellä on psykologinen tarve kokea vuorovaikutussuhteissa yhteenkuuluvuutta, kiintymystä, arvostusta ja hyväksyntää sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita (Baumeister & Leary 1995; Junntila 2016, 53). Kuulumisen kokemukset vaikuttavat sekä yksilön psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin (Cacioppo & Hawlkey 2010). Koska kuulumisen ja kiintymyksen kokemukset kuuluvat ihmisen perustarpeisiin, niiden tyydyttämättömyydellä on haitallisia vaikutuksia yksilölle. Jos tarve kuulua ei täyty, saattaa yksilölle aiheutua huolta, epätoivoa ja ahdistusta. (Baumeister & Leary 1995.)

Emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden käsitteitä valottanut Weiss (1973) esittää, että mikäli sosiaaliin suhteisiin liittyvät laadulliset tai määrälliset kuulumisen tarpeet eivät täyty, koemme väistämättä yksinäisyyttä (Junntila 2016, 53). Weissin mukaan vuorovaikutussuhteisiin kohdistuu odotuksia ja tarpeita, joita yksi ainoa ihmissuhde ei voi tyydyttää. Ajatuksen taustalla on oletus siitä, että ihminen tarvitsee yksinäisyyden torjumiseksi erilaisia vuorovaikutussuhteita. Esimerkiksi vuorovaikutussuhde kumppanin tai läheisen ystävän kanssa saattaa tyydyttää kiintymyksen, läheisyyden ja rakkauden tarvetta ja tuottaa turvaa ja lohtua. (Tiikkainen 2011, 69–71.) Baumeister ja Leary (1995) esittävät, että sosiaalisten suhteiden tulee yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttääkseen olla myönteisiä, merkityksellisiä, vakaita ja jatkuvia.

Psykodynaamisen teorian mukaan yksinäisyyden tunnetta tarkasteltaessa on oleellista kohdistaa katse ihmisyyteen oleellisena kuuluvaan yhteenkuuluvuuden tarpeeseen. Lapsuudessa eloonjäämisen edellytyksenä on huolehtivan ihmisen, yleensä äidin, läsnäolo. Tässä vuorovaikutussuhteessa äitihahmo tuottaa turvaa ja jatkuvuutta. Lapsuuden äitihahmo korvautuu elämäkulussa muilla hahmoilla, joiden kanssa muodostamme samankaltaisia tunnesiteitä. Jos nämä tunnesiteet katkeavat tai jäävät toteutumatta, koemme ahdistusta ja pelkoa. Varhaiset kokemukset ja turvattomuudentunteet vaikuttavat läpi elämän ihmissuhteiden solmimiseen ja niiden ylläpitämiseen. Hankalimmillaan tunnesiteiden muodostaminen estyy, ja tämä saattaa johtaa syvään yksinäisyyteen. (Tiikkainen, 61.) On esitetty, että lapsuuden aikaiset menetykset ja kiintymyssuhteisiin liittyvät ongelmat aktivoituvat myöhemmin elämässä uudestaan erilaisten menetysten, kuten puolison kuoleman tai avioeron yhteydessä. Tämä saattaa johtaa vahvaan emotionaalisen yksinäisyyden tunteeseen, josta on mahdollista selviytyä vain uuden turvallisuutta ja läheisyyttä tuottavan hahmon avulla. (Em. 67–68.)

2.2.2 Yksinäisyyden vaikuttavien tekijöiden moniulotteisuus

Yksinäisyyden on esitetty voivan johtua niin yksilön ominaisuuksista kuin terveys-, ympäristö- ja tilannetekijöistä (Perlman & Letitia 1984, 24). Yksilökohtaisten ominaisuuksien ja taipumuksellisten piirteiden näkökulmasta yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi heikkoon itsetuntoon, ujouteen, korkeaan itsetietoisuuteen ja introversioon. Lisäksi yksinäisyyttä kokevien on esitetty olevan taipuvaisia noudattamaan vuorovaikutustilanteissa tietynlaisia toimintatapoja: esimerkiksi uusien ihmisten lähestyminen, itsensä esittelemine ja ryhmätoimintaan osallistuminen saattavat aiheuttaa hankaluuksia ihmissuhteiden muodostamisessa tai ylläpitämisessä. (Perlman & Letitia 1984, 24.)

Käsittelen luvussa 2.4 yksinäisyyttä riskinä yksilön hyvinvoinnille, mutta sen ohella, että yksinäisyys saattaa heikentää yksilön terveyttä ja hyvinvointia, voivat myös terveys- ja hyvinvointiongelmien aiheuttaa yksinäisyyttä (Coplan & Bowker 2014, 252–253). Yksinäisyyden taustalla piirtyvät terveys- ja hyvinvointiongelmien nousevat keskeisenä esille myös tämän tutkielman tulosoissa.

Tilanne- ja ympäristötekijöitä yksinäisyyden taustalla saattavat olla esimerkiksi yksinasuminen ja pieni sosiaalinen verkosto (Coplan & Bowker 2014, 252–253). Yksinäisyyttä saattaa osaltaan aiheuttaa myös fyysinen etäisyys muihin ihmisiin, tiukka rahatilanne tai vapaa-ajan vähäisyys (Perlman & Letitia 1984, 24). Sosiologian tutkimuskentällä puolestaan erityistä huomiota ovat saaneet yksinäisyyden kulttuuriset ulottuvuudet. Esimerkiksi maallistumisen ja yksilöllisyyttä korostavan kulttuuriympäristön on väitetty olevan yhteydessä yksinäisyyden yleistymiseen. Kulttuuriympäristöstä johtuviin tekijöihin keskittyäessä oma osansa on myös sosiaalisilla normeilla. (Perlman & Letitia 1984, 25–26.)

Yksinäisyyden taustatekijöitä tarkasteltaessa on oleellista tähdentää, että eri tekijöiden välisiä mahdollisia yhteyksiä saattaa olla vaikea todentaa. Yksinäisyys on moniulotteinen ilmiö, joka määrittyy yksilön ja tämän ympäristön välisessä dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa. Vaikka tiettyjen, esimerkiksi yksilön ominaisuuksiin liittyvien, tekijöiden todettaisiin linkittyvän yksinäisyyteen, ei yhteys ole välttämättä yksiselitteinen. Huomioon on otettava muun muassa yksilön

elämänhistoria, yksinäisyyden kontekstisidonnaisuus ja mahdollisesti jopa lainsäädäntö (Coplan & Bowker 2014, 252–253). Lisäksi olennaista on myös, että vaikka osa ihmisistä on alttiimpia kokemaan yksinäisyyttä, niin lopulta kukaan ei ole sille immuuni (Perlman & Letitia 1984, 13). Kuka vain voi kokea yksinäisyyttä – sosioekonomiseen asemaan, ikään tai sosiaalisten suhteiden laatuun ja määrään katsomatta. Toisaalta huomionarvoista on kuitenkin muistaa, että esimerkiksi sosioekonomisen aseman ja iän kaltaiset yksilölliset tekijät vaikuttavat siihen, millaisina yksinäisyyden seuraukset ihmisen elämässä näyttäytyvät. Luvussa 2.5 tarkastelen lähemmin esimerkiksi yksinäisyyden eriarvoistavia mekanismeja.

2.3 Yksinäisyys riskinä hyvinvoinnille

Cacioppo ja Hawlkey (2010, 218) kuvaavat yksinäisyyden olevan yksilöllisenä kokemuksena rinnastettavissa eräänlaiseksi sosiaalisesti vastineeksi fyysiselle kivulle. Yksinäisyys on yhdistetty esimerkiksi ahdistuksen, levottomuuden, onnettomuuden ja merkityksettömyyden kokemiseen (Perlman & Letitia 1984, 16).

Yksinäisyys lisää sairastuneisuutta ja kuolleisuutta. Sen on havaittu kiihdyttävän ikääntymistä ja lisäävän riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin – ja mikä erityisen huolestuttavaa, myös nuorten keskuudessa. Yksinäisyys saattaa altistaa myös persoonallishäiriöiden, masennuksen ja psykoosien kehittymiselle, lisätä itsemurhariskiä ja heikentää kognitiivisia kykyjä, kuten muistia ja havaitsemista. (Cacioppo & Hawlkey 2010, 219.)

Yksinäisyyden seurauksia tutkittaessa on myös tarkasteltu sitä, kuinka yksinäisyys vaikuttaa siihen, millaisia ajattelumalleja yksilö kehittää ja ylläpitää. Esimerkiksi Cacioppo & Hawlkey (2010) pohtivat yksinäisyyden yhteyttä yksilön ajatustoimintaan. Yksinäisyyttä kokevien ihmisten ajatusmaailma on usein kielteisten kokemusten sävyttämää: ympäröivä maailma saattaa näyttäytyä uhkaavana, vuorovaikutustilanteiden odotetaan lähtökohtaisesti olevan kielteisiä ja omassa ajattelussa korostuu sosiaaliin tilanteisiin liittyvä negatiivinen tieto. (Cacioppo & Hawlkey 2010, 219.) Yksinäisyyttä kokevien on esitetty olevan erityisen herkkiä tunnistamaan ja arvioimaan sitä, tulevatko he sosiaalisissa suhteissaan hyväksytyiksi tai onko ilmassa viitteitä hylkäämisen

mahdollisuuteen (Perlman & Letitia 1984, 16). Uhkakuvien maalailu ja negatiivisuuden värittämät ajattelumallit saattavat saada yksilön entisestään välttelemään sosiaalisia tilanteita tai eristäytymään muista ihmisistä (Junttila 2016, 53). Tämä yksinäisyyden kierre puolestaan on omiaan aiheuttamaan ärtyisyyttä, stressiä ja ahdistusta, jotka osaltaan heikentävät yksilön hyvinvointia (Cacioppo & Hawley 2010, 219).

Yksinäisyyden vaikutuksilla on taipumus kasaantua, ja pitkittyessään yksinäisyys aiheuttaakin yhä merkittävämpiä ja vakavampia terveys- ja hyvinvointiongelmia (em.). Lopulta yksinäisyys saattaa näyttäytyä juurisyynä esimerkiksi työttömyydelle, velkaantumiselle, liialliselle päihteidenkäytölle ja jopa ennenaikaiselle kuolemalle (Junttila 2016, 65). Pitkittyessään tai kroonistuessaan yksinäisyys on luonteeltaan hyvinkin pysyvää ja saattaa myös siirtyä epigeneettisinä ominaisuuksina tai opittuina käyttäytymismalleina sukupolvelta toiselle (em. 63–64).

Yksinäisyyden vaikutusten kasautumisen näkökulmasta erityisen ongelmallisena näyttäytyy myös se, että yksinäisyyteen liittyy sitä ylläpitäviä mekanismeja. Yksinäisyyden alkaessa heikentää yksilön psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä, on yksinäisyydestä irti pääseminen jatkuvasti vaikeampaa. Esimerkiksi Juho Saaren (2016) toteuttamassa Suomalaisten yksinäisyys -kyselyssä vahvimmin yksinäisyyttä kokevien keinot lievittää yksinäisyyttään olivat vähemmän yksinäisyyttä kokeviin verrattuna huomattavasti passiivisempia. Vahvaa yksinäisyyttä kokevat raportoivat pyrkivänsä lievittämään yksinäisyyttä muita useammin esimerkiksi alkoholilla tai lääkkeillä, katsomalla televisiota ja surffaamalla netissä. Vähemmän yksinäiset sen sijaan kertoivat etsivänsä helpotusta yksinäisyyteen aktiivisempien keinojen avulla, esimerkiksi liikkumalla, oleskelemalla luonnossa ja hakeutumalla muiden ihmisten pariin, esimerkiksi sosiaalisten harrastusten kautta. (Junttila 2016, 65–66.)

Yksinäisyydestä irti pääsemistä saattaa passivoitumisen ohella hankaloittaa myös se, kuinka yksinäisyyden kokeminen alkaa muuttaa yksilön käsityksiä ja tulkintoja itsestään ja ympäristöstään. Kroonista yksinäisyyttä kokevien on havaittu muita useammin ajattelevan, että ”sosiaaliset onnistumiset” johtuvat ulkopuolisista tai tilapäisistä tekijöistä ja syy sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle jäämiseen on jotakin pysyvää, kontrolloimatonta tai heistä itsestään lähtöisin olevaa. (Em. 66–67.)

2.4 Yksinäisyys ja yhteiskunnallinen eriarvoisuus

”Suomalaisten todellinen perusturva ovat toiset ihmiset, jotka vaikeina aikoina kannattelevat ja hyvinä aikoina iloitsevat mukana. Yksinäisyys on tuossa perusturvassa oleva vuotava haava ja ammottava aukko” (Saari 2016a, 11).

Samalla, kun yksinäisyys saattaa esiintyä huomattavana hyvinvointi- ja terveysongelmien syynä tai seurauksena, se määrittää yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta – se saattaa esimerkiksi saada yksilön hakeutumaan tiettyjen palveluiden pariin tai selittää palveluiden ulkopuolelle jäämistä (em. 10). Saari näkee yksinäisyyden ”perinteisten analyyseissa käytettävien syiden takana piilottelevana juurisyyinä” (Saari 2016a, 10). Yksilön toimintakykyä ja elämänmahdollisuuksia heikentäessään yksinäisyys synnyttää yhteiskunnallista eriarvoisuutta. Toisaalta prosessi on kaksisuuntainen: myös yhteiskunnallinen eriarvoisuus saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä. (Em. 11.) Hankalimmillaan yksinäisyys siis linkittyy negatiiviseen kierteeseen, jossa vaakakupissa painavat yksilön hyvinvointi ja mahdollisuudet elää omien arvojen ja tavoitteiden mukaista elämää.

Vaikka yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä merkittävästi, tutkimuksessa ja poliittisessa päätöksenteossa yksinäisyys jää kuitenkin muiden hyvinvointi- ja terveystekijöiden varjoon (em. 10). Miksi näin on? Keskeinen syy tähän on se, kuinka yksinäisyys näyttäytyy monella tapaa niin moniulotteisena yhteiskunnallisena ilmiönä, että on helpompaa kohdistaa huomio esimerkiksi ylipainoon, mielenterveysongelmiin tai liikunnan puutteeseen (Saari 2016a, 11). Yksinäisyyteen puuttamalla voitaisiin kuitenkin kohentaa ihmisten elintaso – ja huomionarvoista on, että tämä on myös yhteiskunnallisen suunnittelun tasolla mahdollista. Elintason kohenemisen ja elämänlaadun parantamisen näkökulmasta olisi ensiarvoisen tärkeää kiinnittää huomiota sekä kansalaisten sosiaalisten suhteiden laatuun että määrään. (Em. 10–11.)

2.5 Yksinäisyys elämäkulussa

Tarkastellessani yksinäisyyttä subjektiivisena kokemuksena, on olennaista nostaa esille elämäkulun ja elämäkulkututkimuksen näkökulma yksinäisyyskeskusteluun. Yksilön elämää ja siihen liittyviä sosiaalisia suhteita tutkivassa elämäkulkututkimuksessa avainasemassa on näkemys siitä, että ihmisen kokemuksia, toimintaa ja ympäröiviä olosuhteita ei voida ymmärtää irrallisena, esimerkiksi vain tiettyyn elämänvaiheeseen rajoittuvana, prosessina (Tiilikainen 2016a; 2016b, 130). Se, mitä ihminen kokee ja kuinka hän toimii, määrittyy eletyn elämän ja tulevia elämäntilanteita koskevien oletusten varaan. Elämäkulun käsitteelle olennaista on myös ymmärrys siitä, että elämäntapahtumat saavat merkityksensä suhteessa muihin ihmisiin: esimerkiksi perheenjäsenten, ystävien ja sukulaisten menneet ja nykyiset elämäntilanteet vaikuttavat siihen, millaisia suunnitelmia ja valintoja omassa elämässä tehdään. Myös yksinäisyys on nähty tällaisena ”relaationaalisenä” ilmiönä: ”jotta ihminen voi kokea yksinäisyyttä, hänen on oltava tietoinen siitä, mitä merkitykselliset ihmissuhteet, yhteys muihin ihmisiin ja kuuluminen yhteisöön merkitsevät”. (Tiilikainen 2016b, 130.) Itseä ja omaa toimintaa siis peilataan niin suhteessa menneisiin ja tuleviin elämäntapahtumiin kuin muihin ihmisiin (em.).

Elämäkulkunäkökulmaa on hyödynnetty myös sosiaalitieteellisessä yksinäisyystutkimuksessa, jossa on esimerkiksi pyritty erittelemään yksinäisydessä tapahtuvia muutoksia ja yksinäisyyteen linkittyviä elämäntilanteita ja -vaiheita. Yksinäisyyttä on havainnollistettu elämäkulun näkökulmasta esimerkiksi erittelemällä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden rooleja elämäkulussa. Sosiaalisen yksinäisyyden kuvataan olevan yhteydessä nykyhetkeen, sosiaaliseen identiteettiin ja omanarvontunnon heikkenemiseen, kun taas emotionaalisen yksinäisyyden on nähty kumpuavan syvemältä menneisyydestä, esimerkiksi lapsuuden kokemuksista ja niiden aiheuttamista vaikeuksista muodostaa merkityksellisiä ihmissuhteita. (Tiilikainen 2016b, 131.)

Yksinäisyyttä on tarkasteltu elämäkulkuun kietoutuvana ilmiönä esimerkiksi menetettyjen ja toteutumattomien sosiaalisten roolien, kuten kumppanittomuuden ja lapsettomuuden, ja ”rakoilevan sosiaalisen saattueen” sekä siihen liittyvien

kuulumattomuuden ja osattomuuden kokemusten näkökulmasta (Tiilikainen 2016b, 131). "Rakoilevalla sosiaalisella saattueella" Tiilikainen viittaa esimerkiksi samanhenkisten ihmisten kaipuuseen ja asumisympäristön vieraaksi kokemiseen (Tiilikainen 2016a). Elämäkulussa yksinäisyyden taustalla saattavat Tiilikaisen mukaan näkyä myös erilaisten elämäntapahtumien, kuten äidin menettämisen ja lapsuuden sotakokemusten, aikaansaamat haavat. Käytän tässä tutkielmassa analyysini tukena aikaisempaa elämäkulun näkökulmasta tehtyä yksinäisyystutkimusta, ja aineiston analyysiluvussa hahmottuvat esimerkiksi Tiilikaisen esille nostamat menetetyt ja toteutumattomat sosiaaliset roolit yksinäisyyden taustalla. (Tiilikainen 2016b, 131)

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkielmani aineiston ja analyysimenetelmän. Kerron ensin aineistosta ja sen keruuseen ja käyttöön liittyvistä eettisistä seikoista. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään laadullista tutkimusta ja tutkielmassani analyysimenetelmänä käyttämäni sisällönanalyysia.

3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimusaineisto

Tarkastelen kandidaatintutkielmassani yksinäisyyden ilmenemistä eri elämänvaiheissa. Pyrin tutkielmassani vastaamaan kysymykseen: "millaisia tekijöitä ja elämäntilanteita yksinäisyyden taustalla saattaa elämäkulussa näyttäytyä?"

Tutkielmani aineistona toimii Aila-tietoarkistosta löytyvä aineisto "Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020–2021". Aineistonkeruun on järjestänyt Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, ja sen yhteistyökumppaneina ovat toimineet Suomen mielenterveys ry (MIELI) sekä HelsinkiMissio. Aineisto koostuu 47:stä melko vapaamuotoisesta kirjoituksesta, joissa 26–89-vuotiaat aikuiset kertovat erilaisista näkökulmista yksinäisyydestä ja yksinäisyyden herättämistä tunteista sekä omasta suhtautumisesta yksinäisyyteen. Aineiston taustatietoina kirjoittajien on ollut oman harkintansa mukaan ollut mahdollista ilmoittaa sukupuolensa, syntymävuotensa, ammattinsa sekä asuinpaikkakuntansa. Kaikki kirjoittajat ovat kertoneet sukupuolensa, ja suurin osa kirjoittajista on valinnut mainita myös muut tiedot vastauksessaan. Sukupuolekseen kirjoittajat ovat

ilmoittaneet joko ”nainen” (40) tai ”mies” (7). Syntymävuotensa ilmoittaneiden joukossa ilmoitetut syntymävuodet sijoittuvat vuosien 1932–1995 välille. Myös kirjoittajien ammatit ja asuinpaikkakunnat vaihtelevat laajalti.

Kyselyssä annettiin vapaa tila kirjoittaa omia ajatuksia, eikä vastausten muotoa tai pituutta rajoitettu millään tavoin. Vastaajia kehoitettiin kirjoittamaan omalla kielellään ja tyylillään. Aineistonkeruussa otettiin tekstin lisäksi vastaan myös valokuvia, äänitteitä, aikaisempia muistelutekstejä ja haastatteluita. Kirjoitusohjeissa vastaajia kuitenkin pyydettiin kertomaan yksinäisyyden vaikutuksista omaan elämään sekä siitä, miten yksinäisyyden tunne on mahdollisesti muuttunut elämän aikana. Lisäksi vastaajien toivottiin kuvailevan keinoja, joilla he mahdollisesti ovat käsitelleet tai käsittelevät yksinäisyyttään. Kirjoitusohjeissa kannustettiin vastaajia myös pohtimaan yksin olemisen ja yksinäisyyden eroja sekä mahdollista yksinäisyyden esiintymistä muiden ihmisten seurassa.

3.2 Eettiset kysymykset

Käytän tutkielmassani Aila-tietoarkistosta käyttöni saamaa anonymisoitua aineistoa, josta ei tässä tutkimuksessa ole syntynyt henkilörekisteriä. Eettisesti toteutettavan tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen, ja tämä edellyttää tutkittavien itsemääräämisoikeuden, vahingoittumattomuuden sekä yksityisyyden turvaamista (Kuula 2011, 43–45). Käyttämässäni aineistossa ihmisarvon kunnioittaminen toteutuu sillä, että tutkimuskutsussa painotettiin vastaamisen vapaaehtoisuutta. Vastaajille myös tuotiin ilmi, että heillä on kaikki valta päättää, mitä asioita he vastauksessaan kertovat ja mitä eivät. Aineistonkeruussa vastaajia pyydettiin lähettämään vain sellaista aineistoa, jonka lähettämiseen kullakin vastaajalla on oikeus tai lupa. (vrt. em. 45–47.) Vastaajilta myös pyydettiin kirjallinen suostumus siihen, että lähetetyt vastaukset arkistoidaan nimellä tai nimimerkillä SKS:n arkistoon ja, että aineisto jää tietoarkistoon nähtäville ja sitä voidaan mahdollisesti hyödyntää tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun (vrt. em. 47).

Vastaajien yksityisyyttä suojelee myös se, ettei vastaajia voida tunnistaa aineistosta (Kuula 2011, 47). Aineistossa ei mainita esimerkiksi tutkimukseen osallistuneiden kirjoittajien nimiä, osoitteita tai sähköpostiosoitteita, vaan tällaiset tunnisteet on korvattu keksityillä tai jätetty kokonaan pois. Osassa vastauksista taustatietoina

mainitut sukupuoli, syntymäaika, ammatti sekä paikkakunta eivät näyttäytyä aineistossa tietoina, joiden pohjalta voitaisiin suoraan tunnistaa yksittäisiä vastaajia. (vrt. em.)

Sen lisäksi, että tutkimuseettisistä seikoista on huolehdittu jo alkuperäisen aineistonkeruun aikana, olen myös itse pyrkinyt toimimaan hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti koko tutkimusprosessin ajan. Suojelen esimerkiksi vastaajien yksityisyyttä esimerkiksi sillä, että en tutkielmassani viittaa yksittäisten aineistoesimerkkien kirjoittajien taustatietoihin (vrt. Kuula 2011, 46–47). Olen pyrkinyt rakentamaan aineiston analyysin ja johtopäätökset niin, että ne hahmottuvat selkeinä kokonaisuuksina myös ilman mainintaa vastaajien sukupuolesta, syntymäajasta, ammatista tai asuinpaikkakunnasta (vrt. em.).

3.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkielmani on kvalitatiivinen eli laadullinen. Alasuutarin mukaan laadullinen tutkimus koostuu karkeasti kahdesta toisiinsa nivoutuvasta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja tulosten tulkinnasta. Havaintojen pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta kerätään tiettyyn teoreettismetodologiseen näkökulmaan nojaten raakahavaintoja, jotka pyritään yhdistelemään tiettyjen kategorioiden sisään yhä harvemmaksi havaintojen joukoksi. Havaintojen yhdistämisen lähtökohtana on se, että aineiston ajatellaan sisältävän esimerkkejä tai näytteitä samasta ilmiöstä. Tulosten tulkinta puolestaan tähtää siihen, että aineistosta eriteltyistä havainnosta tehdään tulkintoja esimerkiksi aiemman tutkimuksen ja kirjallisuuden valossa. (Alasuutari 1999, 39–40, 44.)

Tarkastelen aineistoa sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen analyysitapaan: teorialähtöiseen, aineistolähtöiseen ja teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80). Teorialähtöisessä analyysissä analyysiprosessia ohjaa jokin jo tunnettu, aikaisemman tiedon perusteella luotu teoria, malli tai kehys. Analyysin taustalla on ajatus aikaisemman tiedon testaamisesta uudessa kontekstissa. (Em. 82.) Aineistolähtöisessä analyysissä puolestaan aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla vaikutusta analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. Kaikki, mitä tutkittavasta

ilmiöstä jo tiedetään, tulisi aineiston analyysivaiheessa ja analyysiyksiköitä valitessa tällöin sulkea analyysin ulkopuolelle. Yleisesti ottaen aineistolähtöinen tutkimus on kuitenkin erittäin vaikeaa toteuttaa jo sen vuoksi, että ei ole olemassa täysin objektiivisiä havaintoja, vaan muun muassa käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. Tutkijan on hyvin hankala asemoitua niin, että analyysi tapahtuu vain aineiston tiedonantajien ehdoilla, eivätkä tutkijan oma positio tai ymmärrys vaikuta analyysin kulkuun. Aineistolähtöisen analyysin ongelmakohtia voidaan pyrkiä ratkaisemaan esimerkiksi teoriaohjaavalla analyysillä, jossa analyysiyksiköt valitaan aineistolähtöisen analyysin tapaan aineistosta, mutta jossa aikaisempaa tietoa voidaan käyttää analyysin tukena. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–81.) Esimerkiksi yksinäisyystutkimuksessa analyysia ohjaavaksi ajatukseksi voitaisiin ottaa teoriaosiossa määritelty jako fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, siten että ihmisten kokemuksia tarkastellaan tällä tapaa jaoteltuna (vrt. em. 80–81).

Käytän tässä tutkielmassa teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, sillä siten annan tilaa aineiston äänelle samalla hyödyntäen aikaisempaa tietoa havaintojeni tukena. Tiedostin aineistoa analysoidessani sen, kuinka aikaisempi ymmärrykseni vaikuttaa tutkielman tuloksiin, esimerkiksi siihen, millaisiin merkityksiin tulisin aineistossa kiinnittämään huomioni. Lähdin kahlaamaan aineiston kirjoituksia läpi yksi kerrallaan ja keräsin erilliseen tiedostoon relevanteiksi kokemani raakahavainnot. Kokonaisuuden hahmottamiseksi myös palasin jo lukemiini kirjoituksiin tarpeen vaatiessa. Kun kokonaisuus alkoi hahmottua, yhdistin aineistosta tekemäni raakahavainnot tiettyjen yläkategorioiden alle tähdäten havaintojen pelkistämiseen. Toisaalta kykenin tietyt yläkategoriat muodostettuani myös teemoittelemaan aineistoa. Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisessa tutkimuksessa aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä tiettyjen aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79). Ideana on keskittyä siihen, mitä kustakin teemasta on sanottu ja etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia tekstikatkelmia (em.). Teemoittelun perusajatusta hyödyntäen saatoin lähestyä aineistoa esimerkiksi pyrkien kartuttamaan aineistosta sellaisia tekstikatkelmia, jotka ilmentäisivät yksilöiden fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn alenemiseen liittyviä tekijöitä yksinäisyyden polulla.

Kerättyäni aineistosta mielekkään määrän havaintoja, lähdin rakentamaan tulkintojani näiden ympärille. Tulkintojeni rinnalle olen – teoriaohjaavan sisällönanalyysin ajatusta mukaillen – nostanut aikaisempaa aihepiiriin liittyvää tutkimustietoa. Tässä tutkielmassa aineiston analyysin tavoitteena ei ole ollut luoda kaikenkattavia yleistyksiä yksinäisyydestä, vaan tuoda esille yksilöllisiä kokemuksia ja sitä kautta havainnollistaa sitä, kuinka yksinäisyys elämäkulussa saattaa näyttäytyä.

4 Tulokset

Tässä luvussa syvennyn tarkastelemaan lähemmin edellisessä luvussa esittelemääni aineistoa ja siitä analyysissäni syntyneitä tulkintoja. Kuvaan aluksi yksinäisyyden syvään juurtunutta perustaa, minkä jälkeen etenen tarkastelemaan yksinäisyyteen liittyviä menetettyjä ja toteutumattomia sosiaalisia suhteita (vrt. Tiilikainen 2016a; 2016b, 131) ja yksinäisyyden taustalla vaikuttavia kokemuksia toimintakyvyn alenemista. Aineistosta tekemieni havaintojen ja näiden pohjalta rakentamieni tulkintojen tueksi sisällytän analyysiin myös vuoropuhelua aikaisempien tutkimusten kanssa. Havainnollistan havaintojani ja tulkintojani viittaamalla aineistoesimerkkeihin, joiden perään olen merkannut sulkeisiin kunkin aineistoesimerkin järjestysnumeron aineistossa. Järjestysnumeron avulla lukija voi halutessaan helposti löytää aineiston vastausten joukosta kunkin käyttämäni aineistoesimerkin.

4.1 Yksinäisyyden syvään juurtunut perusta

Yksinäisyys on elämäni määrittävä asia. Voi suorastaan sanoa, että yksinäisyys on ohjannut koko elämäni toimintoja ja valintoja. Se on ollut kuin varjo, joka on vaaninut minua alituisesti ja olen viettänyt suurimman osan elämäni vältellessäni tätä varjoa. (14)

Edellä esille nostamani aineistoesimerkki havainnollistaa sitä, kuinka yksinäisyys saattaa kummuta syvältä yksilön mielenmaisemasta ja elämissaailmasta. Kenties se vaanii ja varjostaa läpi elämän, kuten edellisen aineistoesimerkin kirjoittaja tilannetta kuvaa. Kenties se ilmoittaa olemassaolostaan säännöllisin väliajoin – nostaa päätään tietyissä elämäntilanteissa ja pysyttelee muun ajan taka-alalla elämässä. Juurensa yksinäisyys saattaa ulottaa pitkän matkan taakse. Yksinäisyyden kokeminen on voinut

tulla tutuksi esimerkiksi jo varhain lapsuudessa, kuten seuraavasta aineistoesimerkistä käy ilmi.

Kuten aina, kaikki alkaa lapsuudesta. Kun koti on erilainen kuin muiden kodit, kun vanhempien käyttäytyminen poikkeaa normeista, kun oppii häpeämään vanhempiaan, kotiaan, nimeään, ulkonäköään, itseään... siinä on jo syitä yksinäisyyden kierteen käynnistymiseen. Normaali itsetunto ja itsetuntemus eivät pääse kehittymään, ihminen ei tiedä miten ollaan "oma itse". - - Sosiaalisiin normeihin kuuluu aina jonkinlainen avoimuus, ihmiset haluavat tietää ketä ollaan, on kerrottava itsestään ja taustoistaan, mitä enemmän sen parempi. Jos ei kerro, on omituinen. Joku voi ehkä säälistä yrittää jatkaa keskustelua, mutta luovuttaa kohta, jos ei saa esiin mitään, mikä auttaisi asemoimaan ihmisen sosiaaliseen kenttään. On helppo päätellä, että tällainen ihminen haluaakin olla yksin, hän ei ole kiinnostunut seurasta vaan viihtyy itsekseen, ja ettei hänen kanssaan kukaan jaksaisikaan olla. Totta kaikki, mutta jokainen ihminen kaipaa kuitenkin kontakteja ja kanssakäymistä, ja jokainen kärsii, kun näitä ei ole. (20)

Aineiston kirjoituksista on havaittavissa, kuinka osa kirjoittajista ei ole ehkä alun perin mieltänyt kokeneensa yksinäisyyttä. Kirjoitusprosessin aikana ja pysähtyessä tarkastelemaan uudelleen omaa elämäntapaa, onkin havahduttu siihen, että yksinäisyyttä on sittenkin saattanut ilmetä. Muun muassa seuraava aineistoesimerkki havainnollistaa ilmiötä.

Ensin kysymys yksinäisyydestä tuntui vieraalta, kun olin kuitenkin ollut kolmekymmentä vuotta parisuhteessa, mutta olihan niitä yksinäisyyden kausia kuitenkin. (2)

Yksinäisyyden kierre rakentuu yksilön ja tämän ympäristön välisessä jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa. Näin ollen sen sijaan, että erittelisin tutkielmassani aineistosta mahdollisia yksinäisyyden taustatekijöitä yksittäisinä elämäntapahtumina, pyrkimyksenäni on tarkastella näitä osana elämäntapaa. Vaikka siis pyrin tutkielmassani jaottelemaan taustatekijöitä pienempiin kokonaisuuksiin, on ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon, että polku yksinäisyyteen on usein usean eri tekijän summa. Nämä tekijät kietoutuvat yksilön elämäntapassa toisiinsa, eikä

yhtäkään sen vuoksi tulisi yksinäisyyden kokemuksia tarkasteltaessa sivuuttaa. (vrt. Tiilikainen 2016b.)

4.2 Menetetyt ja toteutumattomat sosiaaliset suhteet yksinäisyyden taustalla

Yksinäisyyden kokemukset kytkeytyvät monen kirjoittajan kohdalla menetettyihin tai toteutumattomiin sosiaalisiin suhteisiin (vrt. Tiilikainen 2016b, 131). Sosiaalisiin suhteisiin liittyviä vajeita koetaan kirjoituksissa erityisesti silloin, kun ympärillä ei omista toiveista huolimatta ole ketään, jonka kanssa olisi mahdollista jakaa arkea sekä pilke silmäkulmassa vapautuneesti nauraen että syvempien keskustelujen ääreen upoten. Tämä saattaa liittyä konkreettiseen yksin olemiseen, mutta kirjoituksissa on kuvattu yksinäisyyden nostaneen päätään myös esimerkiksi koettaessa kuulumattomuutta tai ulkopuolisuutta, omien ajatusten kanssa yksin jäädessä ja kumppanin tai läheisen kuoleman jälkeen (vrt. Tiilikainen 2016b, 131; Heiskanen 2011, 83–84).

4.2.1 Yksinäisyyttä yksin ollessa

Vaikka yksin oleminen ja yksinäisyys eivät välttämättä olekaan suoranaisesti yhteydessä toisiinsa, eivät ne myöskään – kuten todettua – poissulje toisiaan (Cacioppo & Hawlkey 2010, 218; Juntila 2016, 68; Perlman & Letitia 1984, 15–16). Moni kirjoittaja liittäkin yksinäisyyden kokemuksia siihen, että ollaan konkreettisesti yksin, erityisesti silloin, kun yksin oleminen ei ole oma valinta. Eräs kirjoittaja kuvailee ei-vapaaehtoisen yksin olemisen olevan kokemuksena suorastaan ”raastava” (3).

Yksin oleminen vasten omaa tahtoa saattaa liittyä myös hylätyksi tulemiseen, ja yksinäisyyden taustalla on usein myös toistuvia hylätyksi tulemisen kokemuksia (Heiskanen & Saaristo 2011, 27). Esimerkiksi eräs kirjoittaja kuvailee kohdanneensa lapsuudessa syrjintää, mikä jätti hänet yksin omien ajatustensa kanssa vanhempien eron ja sen seurauksena kotioloissa tapahtuvan murroksen keskellä. Hän kuvailee kirjoituksessaan keskustelua, jonka kävi erään häntä syrjineen lapsen kanssa:

” Juoksitteko ihan oikeasti minua pakoon? Ette halunneet minua enää joukkoonne?”, kysyin häneltä. ”Kyllä me juoksimme”, hän vastasi, vailla mitään selitystä... olin sanaton sen kuullessani. Olin ollut oikeassa. Minut oli hylätty, jätetty yksin elämäntilanteessa, jossa ystävät olisivat olleet erityisen tärkeitä. Kotini oli hajonnut ja vienyt ystävänikin... Tunsin oloni osattomaksi, onnettomaksi. (6)

Yksin oleminen vasten omaa tahtoa liittyy useissa kirjoituksissa tilanteisiin, joissa on syystä tai toisesta vaikeaa tavata muita ihmisiä tai joissa muiden ihmisten tapaaminen ei ole suotavaa (vrt. Heiskanen 2011, 83–84). Monen kirjoittajan kohdalla yksin olemiseen liittyvistä yksinäisyyden kokemuksista on kirkkaana mielessä esimerkiksi koronapandemian aikainen sosiaalisten kontaktien rajoittaminen. Eräs kirjoittaja kuvailee, kuinka hän hoivakodissa asumisen vuoksi tapaa muutenkin vain harvoin läheisiään, ja koronapandemia vähensi tapaamisia entisestään.

Laitos, jossa asun, on niin kaukana entisistä asuinsijoistani, etteivät ne harvat ystäväni, joita vielä on olemassa jaksa tulla vierailemaan luokseni ja nyt vielä kun Koronavirus rajoittaa vapaaehtoistenkin vierailukäyntejä, yksinäisyys tuntuu jokapäiväisesti kestäättömälle koetukselle. (1)

Koronapandemian aikaisen yksinäisyyden kuvauksista korostuu tunne epätietoisuudessa, eristyksissä ja ”jumissa” elämisestä. Esimerkiksi eräs kirjoittaja kertoo siitä, kuinka Uudenmaan eristäminen keväällä 2021 satoi hänet Helsinkiin, jossa jopa naapureiden tapaamista välteltiin. Toinen kirjoittaja puolestaan kuvaa sitä, kuinka hän päätyi pandemian vuoksi palaamaan läheistensä luota Englannista entiseen kotimaahansa Suomeen. Hän kertoo läheisten kaukana olon syventäneen yksinäisyyden kokemuksia.

Palaaminen kotiin toi mukanaan yksinäisyyden. Epätietoisuus, milloin pääsee näkemään perheitä ja lapsia tuntui musertavalta (12)

Kenties koronapandemian aikana yksin olemisen koettiin aiheuttavan erityisen paljon yksinäisyyttä, kun kehoitus sosiaalisten kontaktien rajoittamiseen saneltiin ulkopuolisen tahon puolesta eikä se ollut omaehtoista.

4.2.2 Yksinäisyyttä muiden ihmisten keskellä

Aineisto havainnollistaa sitä, kuinka yksinäisyyden kokeminen ei rajoitu vain tilanteisiin, joissa ollaan konkreettisesti yksin. Ihminen saattaa viettää suuren osan ajasta muiden ihmisten seurassa, ja kokea tästä huolimatta yksinäisyyttä (Perlman & Letitia 1984, 15–16). Sen sijaan, että ihmissuhteisiin liittyisi tällöin merkittäviä määrällisiä vajeita, koetaan niiden olevan laadullisesti vajavaisia (em.). Ihmisen toiveet ja tarpeet sosiaalisten suhteiden laatuun liittyen saattavat jäädä täyttymättä esimerkiksi silloin, jos ympärillä ei ole yhtään sellaista ystävää tai muuta läheistä ihmistä, johon tukeutua ja joka olisi aidosti läsnä: ”Elämässä on aikoja, joista voi selviytyä ainoastaan lähimmäisen läsnäolon ja tuen kautta – sellaisen, joka oikeasti välittää eikä ole hukassa hädän ja tuskan edessä” (Heiskanen & Saaristo 2011, 27).

4.2.3 Poikkeavuuden kokeminen

Kirjoituksista on havaittavissa, kuinka monen kirjoittajan kohdalla yksinäisyyden kokemukset liittyvät tavalla tai toisella poikkeavuuden kokemiseen: siihen, että koetaan esimerkiksi kuulumattomuutta, osattomuutta tai ulkopuolisuudentunteita (vrt. Heiskanen 2011, 78; Tiilikainen 2016b, 131). Eräs kirjoittaja kertoo, että vaikka hänellä on näennäisesti ollut aina elämänsä aikana ihmisiä ympärillään, on hän siitä huolimatta kokenut poikkeavuutta ja siihen kietoutuvaa yksinäisyyttä niin kauan kuin hän kykenee muistamaan. Kirjoittajan kuvaus havainnollistaakin yksinäisyyden vahvaa kokemuksellista ulottuvuutta: kuten todettua, yksinäisyyttä saatetaan kokea myös muiden ihmisten seurassa ollessa (Perlman & Letitia 1984, 15–16).

Varsinaisesti yksin en ole elämässäni ollut lyhyitä kausia lukuun ottamatta, minulla on aina ollut muutama hyvä ystävä ja aikuisena melkein aina puoliso, lapsuudessa meitä oli kolme sisarusta. Yksinäisyys ei kuitenkaan mielessäni liity siihen onko ympärilläni ihmisiä vai ei. Yksinäisyys on mielentila ja se puskee päälle siten kuin sitä huvittaa. Tunnen ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, koen olevani erilainen kuin valtaosa tuntemistani ihmisistä. Yksinäisyys tuntuu silloin kun ihmiset

puhuvat perheistään ja lapsistaan ja yhteisistä tekemisistä. (3)

Muiden ihmisten seurassa ilmenevää yksinäisyyttä koskien, aineistossa korostuu yksinäisyyden tunteiden läsnäolo erityisesti perheellisten tai parisuhteessa olevien ihmisten keskuudessa ollessa. Yksinäisyyden tunteet liittyvät näissä kirjoituksissa nimenomaan erilaisuuden, ulkopuolisuuden ja osattomuuden kokemuksiin (vrt. Heiskanen 2011, 84; Tiilikainen 2016b, 131). Esimerkiksi edellä esiin nostetun aineistoesimerkin kirjoittajan mukaan ulkopuolisuus ja siihen liittyvä yksinäisyys tuntuvat ”siltoin kun ihmiset puhuvat perheistään ja lapsistaan ja yhteisistä tekemisistään” (3). Perheellisten ja parisuhteessa olevien keskuudessa koettu yksinäisyys korostuu aineiston kirjoituksissa etenkin silloin, jos itsellä ei ole perhettä tai parisuhdetta tai jos oman perheen tai parisuhteen ei koeta tavalla tai toisella olevan linjassa omien toiveiden tai vallitsevien normien kanssa. Toimintaa ohjaa ”normin logiikka”: normaalin ja poikkeavan erottelu (Heiskanen & Saaristo 2011, 26). Vaikka vapautta ja sinkkuutta ihailaan, tarkastellaan näitä parisuhteenormin lävitse: ”Parisuhde on normaali olotila, ja yksin eläminen on poikkeus” (em.). Yksinäisyydentunteet liittyvätkin aineiston kirjoituksissa esimerkiksi erotilanteisiin, kuten seuraava aineistoesimerkki osoittaa.

Ystäviä ja sukulaisia tavatessa yksinäisyydentunne oli poissa, mutta kun palasin kotiin koin voimakkaasti erilaisuuteni ja osattomuuteni, olinhan ensimmäinen eronnut suvussa ja ystäväpiirissä. Varsinkin tavatessani perheitä oma yksinäisyys korostui ja tuntui lohduttomalta. (12)

Koska yhteiskunnassa vallitsee vahva parisuhteenormi (em.), esimerkiksi eroamisen jälkeinen sinkkuus saatetaan kokea poikkeavuutena. Sinkkujen elämässä läsnä on tietty kaksijakoisuus: toisaalta yksin eläminen saattaa olla täysin oma ja tietoinen valinta, kun taas toisaalta lukuisat sinkut kokevat yksinäisyyttä, turvattomuutta ja läheisyyden puutetta (Ojala & Kontula 2002, 4.). Tilannetta hankaloittaa entisestään se, kuinka myös ympäristö reagoi yksineläjien elämäntilanteeseen: kun yksineläjät eivät vastaa ympäristön odotuksiin, saattavat he saada osakseen vähätteleviä leimoja ja saattavat jopa joutua poissuljetuksi sosiaalisesta yhteisöstä (em.).

4.2.4 Omien ajatusten kanssa yksin jääminen

Yksinäisyyden kuvaukset liittyvät useissa kirjoituksissa omien ajatusten kanssa yksin jäämiseen – siihen, että elämässä ei ole ketään, kenen kanssa käydä vastavuoroista keskustelua ja ”vaihtaa ajatuksia toisen kanssa yhteiskunnan asioista ja uutisista, televisio-ohjelmista, omista oivalluksistaan” (5), kuten eräs aineiston kirjoittajista täsmentää. Omien ajatusten kanssa yksin jäämisen ja siitä kumpuavan yksinäisyyden ongelmallisuus kiteytyy oivaltavasti esimerkiksi seuraavassa aineistoesimerkissä.

Yksinäisyys on koettelevaa, kun ei ole ketään, kenen kanssa ajatuksiaan voisi sanoittaa. Ja kuulla toisen ihmisen vastaavan omilla ajatuksillaan. Kun omia ajatuksia ja tunteita pyörittelee vain omassa mielessään, eikä ole, mihin niitä peilaisi, ne tahtovat kasvaa ja muuttua jopa pelottaviksi. Epäluuloisuuden syntyminen ei ole siitä kaukana. (9)

Kyseisen aineistoesimerkin kirjoittaja pohtii sitä, kuinka ihmisellä on taipumus peilata osin tiedostamattaankin omia näkemyksiään ja toimintaansa suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan (Cacioppo & Hawlkey 2010, 219). Toinen aineiston kirjoittajista kuvaa osuvasti, kuinka ”ilman dialogista, vastavuoroista ja kunnioittavaa vuorovaikutusta toisten kanssa, ihmisen voi olla vaikea hahmottaa omia mahdollisuuksia ja keinoja omien tavoitteiden toteuttamiseen yhteiskunnassa” (21). Lisäksi jos omien ajatusten kanssa yksin jäämisestä aiheutuva yksinäisyyden kokeminen saa mielen täyttymään uhkakuvista, saattaa alkunsa saada negatiivinen kierre, jossa pelko ja epävarmuus ottavat yliotteen yksilön toimintatavoissa, mikä saattaa entisestään lisätä yksinäisyyttä (kts. luku 2.4).

Jos olen monta päivää itsekseni, muutun vihamieliseksi, alan nähdä maailman ja itseni negatiivisesti ja saatan satuttaa itseäni tai alkaa paiskoa tavaroita. Myrkyllinen ja polttava tunne sisälläni kasvaa valtavaksi, ja kaipaus ihmisten pariin muuttuu vihaksi ja katkeruudeksi heitä ja itseäni kohtaan - erityisesti itseäni, koska tiedän, että tämä on itsestäni kiinni. (18)

Kuten edellinen aineistoesimerkki havainnollistaa ja kuten luvussa 2.4 toin esille, yksinäisen ihmisen mielessä syy sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle jäämiseen

saattaa olla jotakin pysyvää, kontrolloimatonta tai heistä itsestään lähtöisin olevaa. Seuraavan aineistoesimerkin kirjoittaja kuvaa "noidankehää", jonka yksinäisyys saattaa kasautuessaan saada aikaan (kts. luku 2.4).

Ollaan noidan kehällä. Kun yksinäinen ihminen yrittää välttää pettymyksiä, hän jättää toiset ihmiset huomiotta. Nämä toiset ihmiset tekevät omia johtopäätöksiään: yksinäinen ei haluakaan ketään lähelleen. He vetäytyvät kontaktista. Kukapa oikaisisi kierteen? Kuka uskaltaisi tajuta, että yksinäinen ihminen kaipaa toista ihmistä lähelleen. Vääristyneitä kerroksia on vain liian monta estämässä kaipuun toteutumista. Pitkään kestävä työ vaikkapa jonkun ammattiauttajan luona voisi purkaa kerroksia yhden kerrallaan. (9)

Aineistoesimerkin lopussa kirjoittaja nostaa esille myös huomionarvoisen väylän yksinäisyyden kierteen katkaisemiseen: ammattilaisen apu saattaa olla avainasemassa, kun pyrkimyksenä on lievittää yksinäisyyttä.

Aineiston kirjoituksissa omien ajatusten kanssa yksin jäämisen nostattama yksinäisyys liittyy usein tilanteisiin, joissa ollaan toimeettomana eikä ympärillä ole sellaisia häiriötekijöitä, jotka saisivat ajatukset herpaantumaan pois oman mielen syövereistä. Esimerkiksi eräs kirjoittaja kertoo olleensa taipuvainen kokemaan yksinäisyyttä bussimatkoilla ja ollessaan vailla jotakin työtä tai tehtävää, joka tulisi hoitaa (2). Hän kuvailee, kuinka esimerkiksi työnteko, kännykän tai tietokoneen esiin ottaminen ja kirjoittamisen maailmaan uppoutuminen veivät yksinäisyyden mukanaan (2).

Omien ajatusten kanssa yksin jäämisen kuvataan herättävän yksinäisyyttä myös erityisesti yöaikaan.

Yksinäisyyden ja eksistentiaalisen ahdistuksen hetket sijoittuivat yöaikaan, jos en saanut unta. Silloin ajatukset karkasivat kuolemaan ja elämän loppumiseen tuoden luopumisen surun mukanaan. (12)

Edellä mainitut esimerkit hetkellisestä omien ajatusten kanssa yksin jäämisen aiheuttamasta yksinäisyydestä havainnollistavat ohimenevää yksinäisyyden tunnetta eli tilapäistä yksinäisyyttä (Tiilikainen 2016b, 131).

4.2.5 Kumppanin tai läheisen kuolema

Kumppanin tai muun läheisen menettäminen kuolemalle herättää väistämättä erilaisia mielen reaktioita ja on inhimillisenä kokemuksena yksilöllinen. Se saa elämässä aikaan enemmän tai vähemmän muutoksia ja saattaa tuoda mukanaan osin ristiriitaisiakin tunteita. (Pulkkinen 2017, 68.) Tuttuja tunteita läheisensä menettäneelle saattavatkin olla esimerkiksi suru, kaipuu, viha, tyhjyys, pelko, katkeruus, häpeä ja syyllisyys (em. 99). Muutokset elämässä ja ihmismielen emotionaalisilla ulottuvuuksilla voivat aiheuttaa sopeutumisvaikeuksia ja johtaa emotionaaliseen yksinäisyyteen, jota muut olemassa olevat suhteet eivät korvaa (Tiikkainen 2011, 69).

Nyt kun puolisoni vuosi sitten kuoli, ja jäin yksin, minun on hyvin, hyvin vaikea kestää yksinäisyyttä. (1)

Aineiston kirjoituksissa kumppanin tai läheisen poismenon seurauksena koetut yksinäisyyden kokemukset liittyvät erityisesti haikeuteen, jota koetaan, kun asiat eivät ole enää ennallaan (vrt. Heiskanen 2011, 83–84; Tiilikainen 2016a, 100). Eräs kirjoittaja havainnollistaa tätä kertomalla, kuinka hän aikaisemmin jakoi niin arjen kuin juhlan yhdessä kumppaninsa kanssa, mutta tämän kuoltua edessä onkin sopeutuminen uudelleenlaiseen arkeen.

Kun on elänyt toisen ihmisen kanssa lähemmäs parikymmentä vuotta, on muodostunut traditioita ja tapoja olla ja elää, joista joutuu nyt luopumaan. Arjen eläminen täysin yksin on välillä haasteellista. (3)

Kirjoituksista kuvastuu, kuinka kumppanin menettämiseen liittyvä yksinäisyys saattaa nousta pintaan vielä vuosienkin kuluttua tämän kuolemasta. Haikeuden lisäksi kumppanin menettämiseen saattaa liittyä suurta kaipuuta (vrt. Tiilikainen 2016a, 100), kuten seuraava aineistoesimerkki osoittaa.

Joskus harvoin saatan yksin ollessani yhä purskahtaa itkuun kaivatessani miesystäväni, jonka kanssa oli tarkoitus jakaa nämä eläkevuodet. Annan itkun tulla, pyyhin silmäni ja jatkan elämäni... (6)

Aineisto tekee näkyväksi sen, kuinka kumppanin kuoleman ohella myös jonkun muun elämässä läheisen ihmisten kuolema saattaa tuoda mukanaan kaipuuta, haikeutta ja surua, jotka saattavat olla kytköksissä yksinäisyyden kokemiseen (vrt. Heiskanen 83–84). Seuraavan aineistoesimerkin kirjoittaja kuvaa kärsineensä isänsä kuoltua yksinäisyydestä, jota surun kanssa yksin jääminen ja voimakas häpeä vahvistivat entisestään.

Varhaisin muistamani tunne yksinäisyydestä liittyy lapsuuteeni 60-luvulla, kun olin 5-vuotias. Isäni oli kuollut traagisesti, mutta valitettavasti asia jäi käsittelemättä ja jäin yksin suruni kanssa. Lisäksi isän kuolemaan liittyi voimakas häpeän tunne ja häpeä lisää usein yksinäisyyden tuntemusta, koska ei ole ketään, jonka kanssa jakaa asia. Luulen, että tämä laukaisi minussa lähes kroonisen yksinäisyyden tunteen. (22)

4.3 Toimintakyvyn aleneminen

Moni kirjoittaja paikantaa yksinäisyyden kokemuksia oman toimintakyvyn alenemiseen (vrt. Heiskanen 2011, 83–84). Seuraavaksi tuon aineistoesimerkkeihin tukeutuen esille erinäisiä syitä, joiden vuoksi oman toimintakyvyn koetaan alentuneen. Aineistosta voidaan hahmottaa sekä fyysisen että psyykkisen toimintakyvyn alenemisen tarjoavan puitteet yksinäisyyden kokemiselle, ja näin ollen jaottelen aineistosta erittelemäni tekijät psyykkisiin ja fyysisiin.

4.3.1 Psyykkisen toimintakyvyn aleneminen

Psyykkisen toimintakyvyn alenemisen aikaansaaman yksinäisyyden taustalla saattavat aineistoesimerkkien perusteella vaikuttaa esimerkiksi mahdolliset mielenterveysongelmat sekä vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hankaluudet näiden käsittelyssä. Yksinäisyyttä saatetaan kokea muun muassa masennuksen, ahdistuksen ja itsetuhoisten ajatusten keskellä kamppailtaessa. (vrt. Heiskanen 2011, 84.)

On hetkiä, kun koen valtavaa yksinäisyyden tunnetta. Kun masennus ja ahdistus pahenee, koen olevani hyvin yksin omien itsetuhoisten ajatusten

kanssa. Ymmärrän sen, että psykiatrianpolitiit tutisevat suurista asiakasmääristä, ja ensisijaisesti hoidetaan ne vakavat ja akuutit potilaat, jotka eivät selviä omin voimin mielenterveysongelmien kanssa. Samalla tunnen suurta yksinäisyyttä siitä, että se jos minulla on itsetuhoisia ajatuksia, niin ne kuitataan vain ajatuksina. Tarvitaanko tänä päivänä aina tekoja, ennen kuin tulee nähdyksi? Hoitohenkilökunta on usein sanonut, jos olen maininnut romahtamisen pelosta ja itsetuhoisista ajatuksista, että sinulla on ajatuksia, mutta ei enää tekoja. Ne ovat vain ajatuksia. Koen valtavaa yksinäisyyden tunnetta silloin kuin itsetuhoiset ajatukset valtaavat minut. Se että on itsetuhoisia ajatuksia, ei enää tänä päivänä riitä psykiatrianpolilla käymiseen. Itsetuhoisesti ajatuksista on vaikea puhua, läheisille ystäville, en haluaisi huolestuttaa / vaivata ketään turhaan. (15)

Aineistoesimerkki havainnollistaa sitä haasteellista tilannetta, jossa mielenterveysongelmista kärsivä yksilö jää yhteiskunnan resurssipulan vuoksi yksin haasteidensa kanssa, eikä apua ole tarjolla välttämättä edes silloin, vaikka yksilö pyrkisi itse aktiivisesti hakeutumaan avun piiriin. Tällaisissa tilanteissa pinnan alla kytevä yksinäisyys saattaa pahimmillaan näyttäytyä henkeä uhkaavana tekijänä yksilön elämässä.

Useissa aineiston kirjoituksissa esille nousevat myös yksinäisyyden kanssa käsi kädessä kulkevat turvattomuuden, epävarmuuden ja toivottomuuden tunteet (vrt. Heiskanen 2011, 89–90), jotka saattavat aiheuttaa sopeutumisvaikeuksia ja joilla on ollut kirjoittajien elämässä toimintakykyä heikentäviä vaikutuksia. Seuraavan aineistoesimerkin kirjoittaja kuvailee yksinäisyydenkokemuksiaan muistelemalla kirjoituksessaan aikaa, jolloin kotioloissa koetut vaikeudet saivat hänet epätoivon valtaan.

Kävin kuitenkin läpi samanaikaisesti vaikeaa sisäistä kriisiä. Äitini oli kotona hermostunut ja väsynyt, veljeni kiusasi minua jatkuvasti, isä kaukana. Vähitellen elämä alkoi tuntua liian hankalalta. Aloin hautoa mielessäni itsemurhaa. Elämällä ei tuntunut olevan minulle mitään annettavaa...kukaan ei tarvinnut minua, koulukin meni kurjasti... olin yksin näiden ongelmieni kanssa. (6)

Turvattomassa tilassa eläminen vei kyseisen aineistoesimerkin kirjoittajalta elämänilon. Aineistoesimerkistä voidaan havaita viitteitä myös yksinäisyyteen liittyvään omien ajatusten kanssa yksin jäämiseen sekä kuulumattomuuden ja osattomuuden kokemiseen, joita olen lähestynyt aineistoanalyysin luvussa 4.2. Turvattomuuden, epävarmuuden ja toivottomuuden kaltaisten tunteiden keskellä velloessa se, että yksilö kokee kuulumattomuutta ja osattomuutta tai ei pääse jakamaan ajatuksiaan muiden ihmisten kanssa, saattaa vahvistaa yksinäisyyden kokemista entisestään. Esimerkiksi seuraava aineistoesimerkki kuvastaa yksinäisyyden kierrettä, josta on hahmotettavissa turvattomuuden ja osattomuuden kokemiseen liittyvää psyykkisen toimintakyvyn heikkenemistä.

Yksinäisyys kalvaa pahiten silloin, kun olen ollut monta päivää peräkkäin ilman kontaktia muihin ihmisiin tai olen tullut hylätyksi tai pelännyt hylätyksi tulemista. Silloin mielialani painuu nolille, iskee masennus, ahdistus ja unettomuus. Itsetunto laskee, arvottomuuden, osattomuuden tunne täyttävät mieleni. Se vaikuttaa työtehooni, terveyteeni, vireystilaani. Silloin ystävällinen katse tai sana, leppoisa juttelu, halaus auttavat paljon. Ikävä kyllä niitä on ollut minulle harvoin tarjolla. (14)

Yksilön psyykkisen toimintakyvyn aleneminen voi olla pitkäaikaista tai se voi heikentyä vain hetkellisesti, esimerkiksi tietyssä elämäntilanteessa (vrt. Heiskanen 2011, 83–84). Välttämättä psyykkisen toimintakyvyn alenemisen aiheuttama yksinäisyys ei siis ole elämässä jatkuvasti läsnä. Esimerkiksi eräs kirjoittaja kertoo kokevansa tilapäistä yksinäisyyttä erityisesti silloin, ”kun muutenkin mieli on alakuloinen” (13). Hän kuvailee jäävänsä yksin omien tunteidensa kanssa alakulon päästessä valloilleen ja kokee tämän raskaaksi.

4.3.2 Fyysisen toimintakyvyn aleneminen

Oman toimintakyvyn aleneminen liittyy osassa aineiston kirjoituksista myös yksilön fyysiseen kuntoon, esimerkiksi erinäisten sairauksien aiheuttamiin fyysisiin oireisiin ja fyysisen kivun kokemiseen (vrt. Heiskanen 2011, 83–83). Esimerkiksi eräs kirjoittaja kuvaa, kuinka hänen ”kaaosmainen” yksinäisyyteensä on pitkälti seurausta pitkäaikaisesta ja fyysisen toimintakyvyn vieneestä sairaudesta, ja tämän ohella

elämää varjostavasta puolison kuolemasta. Molemmat tekijät saattavat tuoda mukanaan sopeutumisvaikeuksia, joiden yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen olen sivunnut jo aiemmin tutkielmassa, esimerkiksi luvuissa 4.2.5 ja 4.3.1.

Tämänhetkisen kaaosmaiseen yksinäisyyteeni kun ei ole syynä yksinomaan puolisoni kuolema, tuon lisäksi, kun pitkäaikaisesti minua vaivannut tulehduksellinen sairaus vei minulta toimintakyvyn niin, etten pysty enää itsenäisesti liikkumaan. Ja tämän toimintakyvyni menettämisen vuoksi, minä kun joudun asumaan paikassa, jossa on ympärivuorokautinen hoito. (1)

Toinen kirjoittaja puolestaan toteaa fyysisen kivun olevan yksi merkittävimmistä syistä hänen yksinäisyydelleen. Hän kokee yksinäisyyttä, koska lamaannuttavan voimakas päänsärky heikentää hänen toimintakykyään ja hankaloittaa esimerkiksi töissä käymistä.

Olen viihtynyt täällä ja saanut seurata kahden lapsenlapseni kasvua. Alkuvuosina koin muutaman kerran ahdistavaa yksinäisyyttä. Itkeskelin sitä ja kertailin mielessäni elämäni murheita. Itkin yksinäisyyttäni eikä siitä tahtonut tulla loppua. Päädyin kutsumaan poikani paikalle, kun tuntui, että olen menossa liian syviin vesiin. - - Hänen saapumisensa auttoi, muttei ratkaissut näiden kohtausten syytä. Koko aikuisikäni olin kärsinyt vaikeaa kroonista päänsärkyä. Usein vain kovalla lääkityksellä pystynyt käymään töissä. Päänsärky alkaa aina yön aikana ja herään, kun se on jo kehittynyt voimakkaaksi. (6)

Kyseisen aineistoesimerkin kirjoittajan teksti havainnollistaa yksinäisyyden taustatekijöiden moniulotteisuutta elämänkulussa: kirjoittaja itse liittää senhetkisen yksinäisyyteensä nimenomaan fyysisenä kipuna tuntuvaan päänsärkyyn, mutta kun kirjoittajan kertomusta tarkastellaan syvemmin, voidaan yksinäisyyden havaita kumpuavan usean eri tekijän kasautumisesta elämänkulun aikana yhteen (kts. luku 2.4).

Olin menettänyt kipeästi elämäkumppanini ja nyt jouduin lehdistön pyörytyksen lisäksi pelkäämään, että saatan menettää koko omaisuuteni näihin oikeuskuluihin... - - kun ajattelen nyt sitä yksinäisyyttä, joka minulla tuolloin oli

kolmen eri asian vuoksi, en voi kuin ihmetellä, että selvisin siitä tervejärkisenä ja jaksoin jatkaa työtäni eläkeikään asti. Ajoittain joudin hakeutumaan sairauslomallekin, kun paine purkautui vaikeana päänsärkynä. Pääkipuni kroonistui lähes jokapäiväiseksi... (6)

Aineistoesimerkki havainnollistaa yksinäisyyden kasautumista ja negatiivista kierrettä, jonka yksinäisyys saattaa salakavalasti naamioida osaksi elämää (kts. luku 2.4).

5 Johtopäätökset

Tutkielmassani olen tarkastellut yksinäisyyttä osana elämäntilannetta, ja etsinyt vastausta kysymykseen ”millaisia tekijöitä ja elämäntilanteita yksinäisyyden taustalla saattaa elämäntilannetta näyttäytyä?” Elämäntilannetutkimuksen periaatteisiin nojaten punaisena lankana tutkielmassani on toiminut ajatus siitä, että yksilön kokemusmaailmaa ei ole mielekäästä tarkastella keskittyen vain tässä hetkessä koettuun elämään (vrt. Tiilikainen 2016a; 2016b, 130). Kuten olen tutkielmassani tuonut esille, mahdollisimman kokonaisvaltainen yksilön kokemusten ja toimintatapojen ymmärtäminen edellyttää, että huomioon otetaan sekä eletty elämä, nykyhetki että tulevia elämäntilanteita koskevat oletukset. (vrt. Tiilikainen 2016a; 2016b, 130.) Tämän nojalla olen eritellyt tutkielmassani yksinäisyyden taustalla mahdollisesti vaikuttavia ajattelumalleja ja muuttuvia elämäntilanteita pyrkien samalla ymmärtämään näitä laajempaa osaksi elämäntilannetta kietoutuvana kokonaisuutena.

Olen tehnyt tutkielmassani näkyväksi myös yksinäisyyden relationaalisen luonteen (vrt. Tiilikainen 2016b, 130). Koska yksinäisyys saa merkityksensä suhteessa muihin ihmisiin, määrittää yksinäisyyden kokemuksia tietoisuus siitä, mitä tarkoitetaan esimerkiksi puhuttaessa merkityksellisistä ihmissuhteista, kuulumisesta ja yhteydestä muihin ihmisiin. Sen lisäksi, että yksinäisyyden kokemukset kietoutuvat menneisiin ja tuleviin elämäntapahtumiin, linkittyvät ne myös elämäntilannetta vaikuttaviin ihmisiin. (Em.)

Tutkielmassani olen painottanut yksinäisyyden kokemuksellisia ulottuvuuksia. Ymmärrän yksinäisyyden negatiivisena subjektiivisena kokemuksena, joka aiheutuu

sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään liittyvästä vajeesta (Saari 2016a, 10; Perlman & Letitia 1984, 15) Olen tehnyt näkyväksi sen, kuinka ihmisen toiveet ja tarpeet sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään liittyen saattavat jäädä täyttymättä erityisesti silloin, jos ympärillä ei ole yhtään sellaista ystävää tai muuta läheistä ihmistä, joka olisi tukena ja turvana elämässä (vrt. Heiskanen & Saaristo 2011, 27). Lisäksi olen tuonut ilmi sen, kuinka sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään liittyvät vajeet voivat kummuta jo pitkän ajan takaa ja saattavat aiheutua esimerkiksi muutoksista elämässä tai ihmisen ajattelumalleissa (vrt. Tiikkainen 2011, 69). Olen pyrkinyt tutkielmassani tuomaan esille sekä yksinäisyyden sosiaalisen että emotionaalisen puolen: sen, kuinka yksinäisyys ei rajoitu vain tilanteisiin, joissa ollaan konkreettisesti yksin, vaan se saattaa saada ilmiänsä myös muiden ihmisten keskellä oltaessa (kts. luku 2.1). On oleellista täsmentää, että nostan tutkielmassani esille vain murto-osan yksinäisyyden mahdollisista taustatekijöistä.

Olen tarkastellut tutkielmassani yksinäisyyden kokemiseen liittyviä menetettyjä ja toteutumattomia sosiaalisia suhteita ja yksinäisyyden taustalla vaikuttavia kokemuksia toimintakyvyn alenemista. Käyttämäni aineiston kuvauksissa yksinäisyyden taustalla olevat menetetyt tai toteutumattomat sosiaaliset suhteet saattavat liittyä niin konkreettiseen yksin olemiseen, omien ajatusten kanssa yksin jäämiseen kuin muiden ihmisten keskellä koettuihin kuulumattomuuden kokemuksiin. Menetettyjä sosiaalisia suhteita havainnollistavat myös tilanteet, joissa yksinäisyyden kokeminen liittyy kumppanin tai läheisen kuolemaan. Olen hahmottanut kumppanin tai läheisen kuolemaan linkittyvän yksinäisyyden saavan alkunsa sopeutumisvaikeuksia aiheuttavasta uudentilaisesta arjesta ja tämän nostattamista vaikeista tunteista. Myös toimintakyvyn alenemiseen liittyvät yksinäisyyden kokemukset olen liittänyt toimintakyvyn alenemisen seurauksena koettuihin sopeutumisvaikeuksiin. Olen lähestynyt toimintakyvyn alenemiseen liittyvää yksinäisyyttä jaotteleamalla tekijöitä psyykkisiin ja fyysisiin. Psyykkisen toimintakyvyn alenemisestä juurensa juontavien yksinäisyyden kokemusten taustalta erottuvat esimerkiksi mielenterveysongelmat sekä vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hankaluudet näiden käsittelyssä. Fyysisen toimintakyvyn alenemiseen liittyvä yksinäisyys puolestaan kytkeytyy erityisesti erinäisten sairauksien aiheuttamiin fyysisiin oireisiin ja fyysisen kivun kokemiseen.

Käyttämässäni aineistossa erityisen mielenkiintoisena näyttäytyvät kirjoittajien subjektiiviset kokemukset siitä, millaisista syistä yksinäisyyden katsotaan omalla kohdalla aiheutuvan. Osa kirjoittajista kokee selkeästi yksinäisyyden aiheutuvan itsen ulkopuolisista asioista, kuten kulloisessakin elämäntilanteessa vallitsevasta maailmantilasta. Osassa kirjoituksista kirjoittajat taas ajattelevat yksinäisyyden itsestä johtuvaksi. (Heiskanen 2011, 82–83.) Toisaalta kirjoitukset, joissa yksinäisyys nähdään itsestä johtuvana, saattavat osin heijastaa tilannetta, jossa yksinäisyys on pitkittyessään alkanut vaikuttaa ihmisen ajattelumalleihin (Cacioppo & Hawlkey 2010, 219; Junttila 2016, 53) ja alkanut määrittää sitä, millaisia tulkintoja itsestä ja ympäröivästä maailmasta tehdään.

Erityisen mielenkiintoista on myös tarkastella aineistosta sitä, kuinka yksinäisyys koetaan suhteessa sen keston. Useimpien käyttämäni aineiston kirjoittajien kohdalla yksinäisyys on elämänkulun aikana vaihdellut, mutta osa kirjoittajista kuvaa myös lähes koko elämän jatkunutta yksinäisyyttä. Tällöin yksinäisyyden saatetaan kokea olevan elämässä jatkuvasti läsnä ja kulkevan rinnalla arkisissa valinnoissa. (vrt. Tiilikainen 2016a, 166–172.)

Olen tuonut tässä tutkielmassa esille yksinäisyyden ongelmallisen luonteen ja sen, kuinka yksinäisyys jää tutkimuksessa ja politiikassa muiden hyvinvointi- ja terveystekijöiden varjoon (Saari 2016a, 11). Koska yksinäisyys näyttäytyy merkittävänä yksilöiden terveyttä ja hyvinvointia heikentävänä tekijänä, voitaisiin siihen puuttumalla kohentaa ihmisten elintaso (em., 10–11). Yhteiskunnallisen suunnittelun kannalta avainasemassa olisikin pyrkiä erilaisten ennaltaehkäisy- ja väliintulomenetelmien avulla kitkemään yksinäisyyttä. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä keskeistä olisi pyrkiä tunnistamaan sellaisia yksilöllisiä tekijöitä, jotka mahdollisesti saattaisivat altistaa yksinäisyyden kokemiselle. Tämän tutkielman ja aikaisemman tutkimustiedon nojalla esimerkiksi tietyt yksilölliset toimintatavat ja kuormittavien tai sopeutumisvaikeuksia aiheuttavien elämäntilanteiden kohtaaminen saattavat näyttäytyä tällaisina tekijöinä. Tiilikaisen mukaan yksinäisyyden lievittämisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää tarttua elämänkulun ”nivelkohtiin”, joissa elämäntilanne ja yksilön sosiaaliset suhteet tavalla tai toisella muuttuvat (Tiilikainen 2016b, 148). Ennaltaehkäisymenetelmien avulla kyetään paremmin kohdistamaan tukea niille yksilöille, jotka saattavat esimerkiksi elämäntilanteensa vuoksi olla

alttiimpia kohtaamaan yksinäisyyttä. Väliintulomenetelmien avulla, esimerkiksi keskusteluapua tarjoamalla, puolestaan voidaan lievittää yksinäisyyttä sen nostaessa päätään. Väliintulon avulla on mahdollista estää yksinäisyyttä kasautumasta ja saada yksinäisyyden kierre katkeamaan.

Isossa kuvassa yksinäisyyden kitkemisen kannalta perustavanlaatuisen tärkeää on lisätä keskustelua yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä ja siitä, kuinka yksinäisyys saa ilmiänsä yksilön ja tämän ympäristön välisessä vuorovaikutusprosessissa. Kun yksinäisyyttä pyritään ymmärtämään, kyetään myös ennaltaehkäisy- ja väliintulomenetelmät kehittämään mahdollisimman toimiviksi. Tulevaisuudessa tärkeää olisi pyrkiä ottamaan yksinäisyyden moniulotteisuus entistä paremmin huomioon yhteiskunnallisessa suunnittelussa ja kartuttamaan näyttöä erilaisten kohdennettujen toimien vaikutuksista yksinäisyyden ilmenemiseen. Sen sijaan, että yksilöt nähtäisiin tässä yhtälössä vain osana jonkinlaista kasvotonta massaa, tulisi huomioon ottaa subjektiiviset kokemukset ja yksinäisyyden kietoutuminen osaksi elämäntulkua.

Lähteet

Alasuutari, Pertti (1999). Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Baumeister, Roy F. & Leary, Mark R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Cacioppo, John T. & Patrick, William (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton & Company.

DiTommaso, Enrico & Spinner, Barry (1997). Social and Emotional Loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences* 22(3), 417–427.

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

Heiskanen, Tarja (2011). 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin: yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–95.

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (2011). Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin: yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.

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

Junttila, Niina (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.

Kuula, Arja (2011). Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Ojala, Eija Maarit & Kontula, Osmo (2002). Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 40.

Pajunen, Elisa & Karisto, Antti (2009). Yksinäisyys, yhteydenpito ja ystävät. Teoksessa Ilkka, Haapola & Mikael, Fogelholm & Heikki, Heinonen ym., Ikihyvä Päijät-Häme tutkimus. Peruseraportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän julkaisuja 70, 31–34.

Pulkkinen, Mari (2017). Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä. Helsinki: Kustantamo S&S.

Punainen Risti (2022). Pitkittynyt yksinäisyys piinaa jo joka toista.

<https://www.punainenristi.fi/uutiset/2022/yksinaisyysbarometrin-tulokset-2022/>.

Viitattu 3.4.2023.

Saari, Juho (2016a). Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.), Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Saari, Juho (2016b). Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.), Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.

Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos (2020). Koronan vaikutukset vaihtelevat alueittain – eroja myös ikääntyneillä sekä toimintarajoitteisilla verrattuna muuhun väestöön. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020.

https://terveytemme.fi/finsote/korona2020/doc/FinSote_koronan_vaikutukset_syksy2020.pdf

Tiikkainen, Pirjo (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.), Kaiken keskellä yksin: yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.

Tiilikainen, Elisa (2016a). Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto: Yhteiskuntapolitiikka.

Tiilikainen, Elisa (2016b). Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.), Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–206.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Weiss, Robert S. (1973). Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, MA: The MIT Press.

Käyttämäni aineisto

Hupaniitty, Outi (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura): Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020–2021. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

<http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3609>.