

Suvi Mäkeläinen

”YHTEISKUNTA MYÖS UNOHTI MEIDÄT SINKUT JA YKSINASUVAT”

Yksinasuvien sinkkujen kokema yksinäisyys
koronaviruspandemian aikana

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Tammikuu 2021

TIIVISTELMÄ

Suvi Mäkeläinen: "Yhteiskunta myös unohti meidät sinkut ja yksinasuvat". Yksinasuvien sinkkujen kokema yksinäisyys koronaviruspandemian aikana

Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Tammikuu 2021

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia koronaviruspandemian aikaisella fyysisellä eristäytymisellä on ollut yksinasuvien sinkkujen kokemaan yksinäisyyteen. Pandemiaan liittyvien erilaisten rajoitusten ja suositusten seurauksena ihmisten on pitänyt kevästä 2020 lähtien vähentää kasvokkaista tapaamista muiden kanssa ja eristäytyä fyysisesti, jotta virus ei leviäisi väestön keskuudessa hallitsemattomasti. Tässä tutkimuksessa yksinasuvilla sinkkuilla tarkoitetaan ihmisiä, jotka asuvat yksin, eivätkä ole vakavasti pariutuneet.

Vaikka länsimaissa sekä sinkkujen määrä että yksinasuminen ovat lisääntyneet, käydään sinkkuudesta edelleen vähän yhteiskunnallista keskustelua. Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään sinkkuutta yhteiskunnallisena ilmiönä lähtien liikkeelle sinkkuuden käsitteen määrittelystä. Lisäksi sinkkuutta tarkastellaan suhteessa individualismiin, sinkkujen kokemaan yhteiskunnalliseen eriarvoistamiseen, eli singlismiin, ja yksinäisyyteen.

Kandidaatintutkielmassa käytetty aineisto kerättiin syksyllä 2020 sosiaalisessa mediassa julkaistulla internetkyselyllä, joka välitettiin Korona-ajan sinkut Facebook-ryhmään sekä Interaktio-ainejärjestön viestintäkanaviin. Kysely oli suunnattu kaikenikäisille yksinasuville sinkuille ympäri Suomen. Aineisto koostui 141 yksinasuvan sinkun vastauksesta, joita analysoitiin laadullisin tutkimusmenetelmin teemoittelun ja tyypittelyn avulla. Lisäksi aineistoa kvantifioitiin aineistosta muodostettujen tyyppien ja taustatekijöiden mukaan.

Tutkimuksen tuloksena aineistosta muodostettiin kaksi erilaista tyyppiä: yksinäisyyttä kokeneet sinkut ja yksinolon positiivisena kokeneet sinkut. Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että sinkkujen yksinäisyys on mahdollisesti lisääntynyt koronaviruspandemian myötä, sillä yli puolet kyselyyn vastanneista yksinasuvista sinkuista oli kokenut yksinäisyyttä pandemian aikana. Sinkkunaiset olivat kokeneet miehiä enemmän yksinäisyyttä ja eniten yksinäisyyttä olivat kokeneet opiskelijat. Yksinäisyyden kokemus liittyi ihmissuhteissa ja arjessa tapahtuneisiin negatiivisiin koettuihin muutoksiin, ja siihen, että pandemian vaikutuksia ei sinkkujen mielestä otettu tasavertaisesti huomioon yhteiskunnan ja perheellisten ihmisten silmissä. Yksinasuvat sinkut olivat kuitenkin kokeneet koronaviruspandemiaan liittyvän lisääntyneen yksinolon eri tavoin, sillä yksinäisyyden kokemus vaihteli ahdistavasta yksinäisyydestä myönteisenä ja rauhoittavana koettuun yksinoloon. Yksinolon oli kokenut positiivisena noin joka viides kyselyn vastaaja. Tämän tutkimuksen perusteella yksinäisyys näyttää moninaisena ilmiönä, johon voi vaikuttaa yksilön subjektiivinen kokemus siitä, onko yksinolo toivottua vai vastentahtoista.

Avainsanat: sinkkuus, singlismi, individualismi, yksinäisyys, yksinolo

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1. Johdanto	1
2. Sinkkuus.....	3
2.1. Sinkkuuden määrittelyä.....	3
2.2. Sinkkuus yhteiskunnallisena ilmiönä	4
2.3. Sinkkuus Suomessa	7
2.4. Yksinäisyys ja sinkkuus	9
3. Tutkimuksen tavoite, aineisto ja menetelmä.....	12
3.1. Tutkimuksen tavoite ja aineisto.....	12
3.2. Tutkimuksen eettisyys	14
3.3. Tutkimusmenetelmä ja analyysiprosessi	15
4. Yksinasuvien sinkkujen yksinäisyyden ja yksinolemisen kokemukset koronaviruspandemian aikana	16
4.1. Yksinäisyyttä kokeneet sinkut.....	17
4.1.1. Ihmissuhteet	18
4.1.2. Suhde yksinäisyyteen	20
4.2. Yksinolon positiivisena kokeneet sinkut.....	23
4.2.1. Ihmissuhteet	24
4.2.2. Suhde yksinoloon.....	25
5. Johtopäätökset ja pohdinta	26
Lähteet.....	29
Liitteet	32

1. Johdanto

Koronaviruspandemiaan liittyvien erilaisten rajoitusten ja suositusten seurauksena ihmisten on pitänyt keväästä 2020 lähtien vähentää kasvokkaista tapaamista muiden ihmisten kanssa, jotta virus ei leviäisi väestön keskuudessa hallitsemattomasti. Pandemian seurauksena on pitänyt pohtia, mitkä omista sosiaalisista kontakteista ja tapaamisista ovat välttämättömiä, ja jos tapaa muita ihmisiä, keitä tapaa. Yksinasuvana sinkkuna tiukimpien koronavirukseen liittyvien rajoitusten aikana suositukset sosiaalisten kontaktien rajaamisesta minimiin tuntuivat käytännössä siltä, että suotavaa olisi eristäytyä kaikista kasvokkaisista tapaamisista oman kotitalouden ulkopuolisten ihmisten kanssa, jotta ei vain tartuttaisi ketään tai saisi itse tartuntaa. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että tapasin vain lähimpiä ihmisiä lenkkipolulla. Kun yliopisto-opinnot muuttuivat vielä täysin etäopiskeluksi, vietin paljon aikaa neljän seinän sisässä yksin yksiössäni. Tämä omakohtainen kokemus koronaviruspandemian vaikutuksista arkeeni sai minut kiinnostumaan tutkimaan sitä, miten muut yksinasuvat sinkut ovat kokeneet tämän poikkeuksellisen ajanjakson.

Alustavien tutkimustulosten mukaan koronaviruspandemiasta seurannut fyysinen eristäytyminen muista ihmisistä on ollut vaikeaa monille, muun muassa yksinasuville ihmisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman asiantuntija-arvion (Lundqvist ym. 2020, 26-27) mukaan koronavirusepidemia on vähentänyt sosiaalista kanssakäymistä ja moni kokee yksinäisyyden lisääntyneen. Pandemian aiheuttama sosiaalisten kontaktien välttely on todennäköisesti lisännyt yksinäisyyden tunnetta erityisesti yksinasuvilla. Parisuhdemuodolla on tutkimusten mukaan ylipäättään merkitystä ihmisten hyvinvoinnille, sillä yksineläjät tuntevat parisuhteessa ja naimisissa olevia enemmän yksinäisyyttä (Kontula 2016, 45; Ta ym. 2017, 473).

Sinkkuuteen ja yksinasumiseen liittyvä yhteiskuntatieteellinen tutkimus on ajankohtaista molempien ilmiöiden yleistymisen takia sekä sinkkujen hyvinvoinnin parantamisen näkökulmasta. Länsimaissa sinkkujen määrä on kasvanut 1960-luvulta alkaen, erityisesti Pohjoismaissa ja Suomessa (Kolehmainen ym. 2020, 370-371). Lisäksi yksinasuvia on Suomessa yhä enemmän. Suomen virallisen tilaston (2020) mukaan yksinasuvien määrä on Suomessa kasvanut yli 1,2 miljoonaan, mikä on lähes 45 % kaikista asutokunnista. Sinkkujen määrästä ja sinkkuuden yleisyydestä huolimatta yhteiskuntapoliittista keskustelua sinkkuudesta käydään vähän, eikä keskustelussa yleensä havaita sitä, miten keskiluokkainen ydinperheen ihanne ja parisuhdenormatiivisuus määrittävät käsityksiämme sinkkujen yhteiskunnallisesta asemasta (Kolehmainen ym. 2020, 378). Suomalaisessa kulttuurissa perhe-elämä ja siihen liittyvät sosiaaliset siteet nostetaan yhä edelleen yksinelämistä

normaalimmaksi tavaksi elää, erityisesti silloin, jos yksinelämiselle ei ole esittä jotakin legitimiä syytä, kuten leskeyttä. Nuorten kaupunkilaissinkkujen ja joidenkin itsenäisten oman tiensä kulkijoiden yksinelo nähdään yhteiskunnassa hyväksyttynä, mutta muuten kulttuurimme elämisen malleissa ei ole luontevaa paikkaa ihmisille, jotka elävät yksin. (Jokinen 2005, 10-11; 15.) Kolehmainen ym. (2020, 378) mukaan sinkkujen hyvinvoinnin parantamisen pitäisi olla tärkeä yhteiskuntapoliittinen tavoite. Koen tärkeäksi, että koronaviruspandemian yhteiskunnallisia vaikutuksia myös sinkkujen hyvinvointiin tutkittaisiin ja tuotaisiin näkyviin tasavertaisesti.

Tässä kandidaatintutkielmassa tutkin sitä, millaisia vaikutuksia koronaviruspandemian aikaisilla fyysisellä eristäytymisellä ja rajoituksilla on ollut yksinasuvien sinkkujen hyvinvointiin erityisesti yksinäisyyden kokemuksiin liittyen. Tutkimuskysymykseni muotoutui seuraavanlaiseksi: **”Miten koronaviruspandemian aikainen fyysinen eristäytyminen on vaikuttanut yksinasuvien sinkkujen kokemuksiin yksinäisyydestä?”**. Fyysisellä eristäytymisellä tarkoitan tässä tutkielmassa koronaviruspandemian aikaista sekä vapaaehtoista että virallisista rajoituksista johtuvaa lähikontaktien ja muiden ihmisten tapaamisen välttämistä. Toteutin tutkielmani laadullisena tutkimuksena käyttäen analyysimenetelminä teemoittelua, tyypittelyä ja aineiston kvantifiointia. Tutkimusaineistoni keräsin anonyymillä internetkyselyllä, jonka välitin useampaan eri sosiaalisen median viestintäkanavaan. Sain kyselyyni yhteensä 141 vastausta eri-ikäisiltä ja eri elämäntilanteissa olevilta sinkuilta.

Tutkielmani teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen sinkkuutta ja yksinäisyyttä yhteiskunnallisina ilmiöinä kansainvälisen ja kotimaisen, enimmäkseen sosiologisen ja sosiaalipsykologisen tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Teoriaosuuden aluksi paneudun sinkkuuden käsitteen määrittelyyn monimutkaisuuteen. Tämän jälkeen tarkastelen sinkkuutta yhteiskunnallisena ilmiönä Ulrich Beckin ja Elisabeth Beck-Gernsheimin individualismia koskevien teorioiden avulla sekä sinkkuihin liittyvää yhteiskunnallista eriarvoistamista Bella DePaulon ja Wendy L. Morrisin singlismi-käsitteen kautta. Lisäksi tarkastelen sinkkuudesta tehtyjä tutkimuksia esimerkiksi sinkkujen ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin näkökulmista. Teoriaosuuden lopuksi käsittelen yksinäisyyttä ja myönteistä yksinoloa yhteiskunnallisina ilmiöinä ja yksilön subjektiivisena kokemuksena sekä sitä, miten yksinäisyys liittyy sinkkuuteen. Kolmannessa luvussa kerron tutkielmani tavoitteesta, esittelen aineistoni, pohdin tutkielmani eettisyyttä ja kerron käytetyistä tutkimusmenetelmistä ja analyysiprosessista. Neljännessä luvussa kuvailen aineiston analyysiä ja tutkimustuloksia. Tutkielman lopuksi viimeisessä, eli viidennessä luvussa kerron tutkielmani johtopäätöksistä, käsittelen tutkielmani aineiston rajoja ja pohdin aiheita mahdollisille jatkotutkimuksille.

2. Sinkkuus

Tässä luvussa esittelen aiempaa sinkkuuteen liittyvää tutkimusta, tarkastelen sinkkuutta yhteiskunnallisena ilmiönä sekä paneudun sinkkujen yksinäisyyteen. Ensiksi tarkastelen sinkkuuden käsitteen monimutkaisuutta.

2.1. Sinkkuuden määrittelyä

Tutkimukseni teko lähti liikkeelle siitä pohdinnasta, mitä käsitettä ylipäätään käyttäisin yksinasuvista, ilman parisuhdetta elävistä ihmisistä. Havaitsin, että kyseisestä ihmisryhmästä käytetään vaihtelevasti eri tutkimuksissa ainakin käsitteitä puolisoiton, yksineläjä, naimaton, parisuhteeton ja sinkku. Perehtyessäni aiheesta käytyyn keskusteluun huomasin, että käsitteen valitsemista perustellaan eri tutkimuksissa eri tavoin.

Arja Mäkinen (2008, 29-30) on tutkinut väitöskirjassaan puolisoittomia ja lapsettomia naisia. Hän viittaa heihin käyttämällä käsitettä yksineläjä. Mäkinen perustelee valintaansa sillä, että englanninkielisissä tutkimuksissa käytetään usein sanaa single, mutta suomennettuna sana sinkku ei hänen mukaansa olisi tutkimuskieleen sopiva neutraali sana. Single-sanalla saatetaan suomennettuna viitata myös naimattomuuteen, mutta termi on ongelmallinen, sillä naimattomuus ei tarkoita, etteikö henkilö voisi olla parisuhteessa tai avoliitossa. Mäkinen perustelee yksineläjä-termin valintaa myös sillä, että sinkku-sana ei tarkoita ketä vain puolisoitonta tai lapsetonta henkilöä. Mäkinen tuo esiin, että puhekielessä käytetään edelleen myös negatiivissävytteistä vanhapiika-sanaa kuvaamaan puolisoitonta ja lapsetonta naista. Sinkkuihin liittyvää kansainvälistä ajankohtaista tutkimusta edustavien yhdysvaltalaisen Bella DePaulon ja Wendy L. Morrisin (2005, 58-59) mukaan sinkkujen yhteiskunnallinen stigmatisointi on havaittavissa jo sinkku-termin määrittelystä lähtien. Sinkut määritetään usein sen mukaan mitä he eivät ole ja mitä heillä ei ole. Sinkkuihin viitataan usein lainsäädännöllisesti naimattomina, ihmisinä, jotka eivät ole naimisissa ja sosiaalisesti ihmisinä, jotka eivät ole vakavasti pariutuneet.

Oma valintani käyttää sinkku-termiä kumpuaa siitä, että se on yleisesti tunnettu termi. Sinkkuudella en kuitenkaan viittaa pelkästään seuran tai kumppanin hakuun, vaan sellaiseen elämäntilanteeseen, jossa eletään ilman vakituista kumppania. Tässä tutkimuksessa yksinasuvilla sinkuilla tarkoitan ihmisiä, jotka asuvat yksin, yhden hengen kotitaloudessa, eivätkä ole vakavasti pariutuneet. Tutkimukseeni halusin saada nimenomaan sinkuksi itsensä identifioivien ihmisten näkemyksiä, minkä takia valitsin myös itse käyttää kyseistä termiä. Valintaani tuki myös se, että tänä syksynä Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä artikkelinsa julkaisseet Marjo Kolehmainen, Anu Kinnunen ja Annukka Lahti (2020) käyttivät sinkku-termiä.

Sinkku-termi ei välttämättä kuitenkaan tuo esiin sinkkuuteen liittyvää moninaisuutta. Tästä hyvä esimerkki on se, että brittinäyttelijä Emma Watson käytti vuonna 2019 British Vogueen haastattelussa sinkkuuden sijaan englanninkielistä termiä *self-partnered* kuvatessaan omaa elämäntilannettaan. Tällä hän viittasi siihen, että hän on onnellinen itsekseen ja että hän on myös valinnut olla yksin. Termin käyttäminen johti yhteiskunnalliseen keskusteluun sinkkujen asemasta, mutta sille ei ole vielä keksitty yksiselitteistä suomenkielistä vastinetta. Sinkkuuteen liittyvän terminologian haasteellisuus kuvaa sitä, kuinka sinkkujen erilaiset elämäntilanteet ja syyt olla sinkku jäävät usein tunnistamatta.

2.2. Sinkkuus yhteiskunnallisena ilmiönä

Viime vuosina ydinperheeseen perustunut ideaalinen perhemalli on tullut entisestään haastetuksi perhe- ja ihmissuhteiden moninaistuessa ja sinkkuuden ja yksinasumisen lisääntyessä. Saksalais sosiologit Ulrich Beck ja Elisabeth Beck-Gernsheim ovat tutkineet rakkautta, perhe-elämää, modernisaatiota ja individualismia. Heidän mukaansa avioliitto, perhe ja työ muodostivat 1960-luvulla elämän kivijalan, mutta ajan myötä ihmisten itse tekemät valinnat ovat yhä enemmän pääosassa heidän rakentaessaan omannäköistään elämäänsä tehdessään valintoja myös ihmissuhteissaan (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 14-16). Beckin ja Beck-Gernsheimin (2002, 88-90) mukaan yhteiskunnallisen muutoksen taustalla on ilmiö nimeltä individualisoituminen. Individualismilla tarkoitetaan historiallista prosessia ja muutosta, joka kyseenalaistaa ihmisten perinteiset elämänrytmit ja jonka seurauksena ihmisten täytyy enenevässä määrin rakentaa itse oma elämäkertansa, vaikka he edelleen kohtaavat myös institutionaalista hallintaa ja pakottamista. Individualismia on edesauttanut esimerkiksi hyvinvointivaltion rakentaminen erilaisine yksilölle kohdistettuine sosiaaliturvaetuuksineen, mikä on johtanut siihen, että ihmiset ovat entistä vähemmän riippuvaisia perheestään ja yhteisöstään.

Individualisoitumisen taustalla on myös elintason kasvu, mikä on johtanut siihen, että yhä laajemmalla osalla väestöstä on ylipäättään riittävä tulotaso tehdä valintoja siitä, miten itse haluaa elää elämänsä. Koulutusmahdollisuuksien laajentuminen on vapauttanut ihmiset pelkästä raa'asta työnteosta. Historiassa puolison löytäminen ja naimisiinmeno on ollut pääasiassa taloudellinen välttämättömyys, ei niinkään yksilöllinen valinta, mutta nykyään suhteet rakennetaan tunteiden pohjalta. (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 47-48, 50.) Individualismilla voi olla kuitenkin myös varjopuolia. Sosiologian klassikon Émile Durkheimin (1985) mukaan yhteisön merkitys on elintärkeä yksilön hyvinvoinnille. Mitä enemmän yhteiskunta muodostuu yksilöistä, jotka eivät koe yhteisön vaikutusta ympärillään, sitä enemmän sosiaalinen pahoinvointi yleistyy. Toisaalta sosiologi Kimmo Jokisen (2005, 13) mukaan siitä huolimatta, että individualisoituminen on muokannut sosiaalisia suhteita, uusia yhteisöllisiä käytäntöjä syntyy koko ajan ja yhteisö rakenteita on myös elpynyt. Kuva

vääjäämättömästi etenevästä yksilöllistymisestä, jonka seurauksena kaikki sosiaaliset suhteet rapautuvat, ei välttämättä pidä paikkaansa.

Perhesuhteiden muutoksiin on osaltaan vaikuttanut myös naisten yhteiskunnallisen roolin muutos. Beckin ja Beck-Gernsheimin (2002) mukaan naisten yhteiskunnallisen autonomian kasvun myötä naiset rakentavat elämäänsä yksilöinä, omien oikeuksiensa, kiinnostuksen kohteidensa ja valintojensa kautta, eivätkä vain suhteessa perhe-elämään. Naiset eivät ole enää taloudellisesti tai sosiaalisesti riippuvaisia avioliitosta, vaan saavat yhä enemmän valita haluavatko olla sinkkuja vai pariutua. Suomessa erityisesti lasten julkinen päivähoito on mahdollistanut naisten täyspäiväisen työssäkäynnin ja työmarkkinoilla olon (Gordon 1994, 35).

Perinteinen perhe ei ole muutosten myötä katoamassa, mutta menettämässä pitkään pitämänsä monopolin, kun uudenlaiset tavat elää ja muodostaa ihmissuhteita ovat individualismin myötä lisääntyneet (Beck & Beck-Gernsheim 2002, 98). Ihmiset etsivät individualistisessa yhteiskunnassa ja epävarmemmassa maailmassa kuitenkin yhä enemmän rakkaudesta helpotusta ahdistukseen. Romanttisesta rakkaudesta onkin tullut tietynlainen modernin yhteiskunnan sekulaari uskonto, koska perinteiset sosiaaliset suhteet ovat menettäneet otteensa, yhteiskuntaluokat ovat haalistuneet, eikä uskonnosta haeta enää samalla tavalla suojelusta kuin ennen. Rakkauden ajatellaan mahdollistavan yhteyden muodostamisen omaan itseensä ja muihin ihmisiin. Ihmiset hakevat rakkaudesta emotionaalista tyydytystä, luottamusta ja ymmärrystä. (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 175-182.)

Vaikka individualismin myötä ilman vakituista kumppania eläminen on yleistynyt, sinkkuutta yhteiskunnallisena ilmiönä on itsessään tutkittu melko vähän. Ajankohtaista suomalaista sinkkuustutkimusta edustaa esimerkiksi Marjo Kolehmainen, Anu Kinnusen ja Annukka Lahden artikkeli, jossa he ovat analysoineet sinkuista käytyä keskustelua suomalaisissa sanoma- ja päivälehdissä. Sinkkuutta on tutkittu paljon nimenomaan mediassa esitettyjen näkökulmien kautta. (Kolehmainen, Kinnunen & Lahti 2020, 370-371.)

Sinkkuja on tutkittu jonkin verran ihmissuhteiden näkökulmasta. DePaulo ja Morris (2005, 79-80) toteavat, että vaikka sinkut yleensä määritellään kumppanin puutteen kautta, sinkuilta ei välttämättä puutu merkityksellisiä ihmissuhteita. Ystävien, sisarusten, sukulaisten ja työkavereiden merkitys positiivisina ihmissuhteina sinkkujen elämässä on suuri, mutta parisuhteen korostaminen kaikista tärkeimpänä ihmissuhteena vie huomiota näiden muiden tärkeiden ihmissuhteiden tutkimiselta. Brittitutkija Graham Allanin (2005) mukaan individualismin myötä modernissa yhteiskunnassa perheen ja sukulaisuussuhteiden merkitys on vähentynyt ja ystävyysuhteiden sekä muiden muihin kuin sukulaisuuteen perustuvien ihmissuhteiden merkitys on kasvanut. Yksilöt voivat itse valita

sellaisia perheenjäseniä, joita kohdellaan kuin perhettä, vaikka he eivät olisikaan sukua. Toisaalta vaikka perheen ja muiden ihmissuhteiden rajat ovat hälventyneet, suurimmalla osalle ihmisistä perheenjäsenten välinen sitoutuminen eroaa edelleen ystävien välisestä sitoutumisesta.

Fran Wasoff, Lynn Jameson ja Adam Smith (2005) ovat tarkastelleet yksinelävien ihmissuhteita Iso-Britanniassa ja myös siellä yhä suurempi osa aikuisista, jotka ovat perinteisesti ajateltuna tavanomaisessa iässä pariutumiselle, avioitumiselle ja lasten hankinnalle, asuu yksin. Mediassa yksineläjiä kuvataan usein negatiivisessa valossa itsekkäinä, kuluttamiseen ja hauskanpitoon paneutuneina ja että he eivät haluaisi ylläpitää ihmissuhteita perheeseen, ystäviin ja muihin yhteisöihin. Tutkimusten mukaan ystävyysuhteet, perhe ja muut ihmissuhteet ovat yksineläjille merkityksellisiä, sillä siitä huolimatta, että yksinelävien määrä on kasvanut, enemmistö pitää yhteyttä perheeseensä säännöllisesti ja heillä on vain hieman vähemmän sosiaalisia kontakteja kuin niillä, jotka asuvat yhdessä muiden kanssa.

Myös Yhdysvalloissa sinkkujen määrä on kasvanut viime vuosikymmenien aikana ja tällä hetkellä amerikkalaiset viettävät suuremman osan aikuiselämästään sinkkuna kuin naimisissa. Ilmiötä selitetään naimisiinmenoiän nousulla, avioerojen suurella määrällä ja niiden leskeksi jääneiden vanhojen naisten määrällä, jotka eivät mene uudestaan naimisiin. Siitä huolimatta, että Yhdysvalloissa sinkkujen määrä kasvaa, vapaaehtoinen lapsettomuus lisääntyy ja perinteisten ydinperheiden määrä laskee, on samaan aikaan havaittavissa vahvaa avioliitto- ja perheideologiaa. DePaulo ja Morris selittävät tämän johtuvan nimenomaan siitä, että demografisten muutosten haastaessa perinteiset arvot ihmiset takertuvat entistä tiukemmin kiinni perinteisiin, jotta tuntuivat olonsa turvalliseksi. (DePaulo & Morris 2005, 59-60.)

Sinkkuihin kohdistetaan monenlaisia yhteiskunnallisia odotuksia ja sinkut kohtaavat myös eriarvoisuutta. DePaulo ja Morris (em.) ovat määritelleet sinkkuihin kohdistuvan yhteiskunnalliseen eriarvoistamiseen liittyvän ilmiön *singlism*in käsitteellä. Singlismillä tarkoitetaan sinkkujen kohtaamia stereotyyppioita, ennakkoluuloja, ja syrjintää ja siihen liitetään yhteiskunnallinen oletus siitä, että parisuhde olisi ainoa todella tärkeä ihmissuhde. Yksi esimerkki singlismiin liittyvistä ennakkoluuloista ja stereotyyppioista on DePaulon ja Morrisin amerikkalaisten yliopisto-opiskelijoiden parissa tekemä tutkimus, jossa havaittiin, että opiskelijat liittyivät naimisissa oleviin ihmisiin enemmän onnellisuuteen, turvallisuuteen ja rakastavaan liittyviä ominaisuuksia. Sinkkuihin liitettiin enemmän yksinäisyyteen, ujouteen, onnettomuuteen ja epävarmuuteen liittyviä ominaisuuksia. Singlismi voi liittyä Kolehmainen ym. (2020, 371) mukaan myös institutionaalisiin eriarvoistamisen mekanismeihin, kuten parisuhdeellisille ja perheellisille kasaantuviin yhteiskunnallisiin etuihin.

Sinkkuutta on tarkasteltu erityisesti sinkkunaisten asemaa tutkimalla. Suomalaisen sinkkuustutkimuksen yhtenä avaintekstina pidetään sosiologi Tuula Gordonin (1994) *Single Women – On the Margins* -teosta. Gordon haastatteli eri elämäntilanteissa olevia puolisoittomia naisia Helsingissä, Lontoossa ja San Franciscossa. Gordonin mukaan sinkkunaisten marginalisoidaan perhettä korostavissa yhteiskunnissa. Sinkkunaisten täytyy reflektoida yhteiskunnallista asemaansa enemmän kuin naimisissa olevien naisten, koska sinkkuutta tarkastellaan edelleen jonkinlaisena poikkeavuutena normista. Sinkkunaiset tasapainottelevat läheisten suhteiden ja itsenäisyyden sekä erillisyyden ja yhtenäisyyden välillä. Gordonin mukaan sinkkumiehet on nähty historiallisesti pienempänä ongelmana kuin sinkkunaiset. Esimerkkinä tästä on perinteisesti naimattomista miehistä käytetty positiivissävytteinen termi ”poikamies” ja sen vertaaminen naimattomista naisista käytettyyn termiin ”vanhapiika”.

Sukupuolentutkija Kinneret Lahadin (2012, 181-182) mukaan sinkkunaiset joutuvat usein jatkuvan sosiaalisen tarkkailun kohteeksi sekä joutuvat perustelemaan yksinoloaan ja vastaamaan kysymyksiin siitä, tapailevatko he ketään vai eivät. Tämä johtuu siitä, että sinkkuus nähdään edelleen jonkinlaisena välivaiheena, tilapäisenä olotilana ennen parisuhteen muodostamista ja perheen perustamista. Mäkinen (2008, 45) toteaa kuitenkin, että käsitys välivaiheesta ei vastaa koko todellisuutta, sillä jotkut ihmiset ovat yksineläjiä koko aikuisuutensa ja kokevat kaikki elämänmuutokset nimenomaan tästä yksineläjän positiosta käsin.

Kulttuurissamme perhe-elämä ja siihen liittyvät sosiaaliset siteet nostetaankin yhä edelleen yksinelämistä normaalimmaksi tavaksi elää, erityisesti silloin, jos yksinelämiselle ei ole esittää jotakin legitimiä syytä, kuten leskeyttä. Nuorten kaupunkilaissinkkujen ja joidenkin itsenäisten oman tiensä kulkijoiden yksinelo nähdään yhteiskunnassa hyväksyttynä, mutta muuten kulttuurimme elämisen malleissa ei ole luontevaa paikkaa ihmisille, jotka elävät yksin. (Jokinen 2005, 10-11; 15.) Kolehmainen ym. (2020, 378) toteaa, että on epäsuhtaista, että sinkkujen määrästä ja sinkkuuden yleisyydestä huolimatta yhteiskuntapoliittista keskustelua sinkkuudesta käydään niin vähän, eikä yhteiskunnallisessa keskustelussa yleensä havaita sitä, miten keskiluokkainen ydinperheen ihanne ja parisuhtenormatiivisuus määrittää käsityksiämme sinkkujen asemasta. Heidän mukaansa sinkkujen hyvinvoinnin parantamisen pitäisi olla tärkeä yhteiskuntapoliittinen tavoite.

2.3. Sinkkuus Suomessa

Parisuhdekäyttäytymisessä on tapahtunut Suomessa merkittäviä muutoksia aiempaan. Parisuhteen perustaminen, avioituminen ja lasten hankinta toteutetaan yhä myöhemmällä iällä, avioerojen määrä on suuri ja avoliittojen määrä on kasvanut. Siitä huolimatta avioliitot ovat edelleen suomalaisten

keskeisin parisuhdemuoto, vaikka niiden määrä onkin vähentynyt (Kontula 2016, 36). Avioituvuus on kuitenkin laskenut Suomessa vuoden 2008 jälkeen (Neferblog 19.2020). Länsimaissa sinkkujen määrä on kasvanut 1960-luvulta alkaen, erityisesti Pohjoismaissa ja Suomessa (Kolehmainen ym. 2020, 370-371). Lisäksi yksinasuvia on Suomessa yhä enemmän. Suomen virallisen tilaston (2020) mukaan yksinasuvien määrä on Suomessa kasvanut yli 1,2 miljoonaan, mikä on lähes 45 % kaikista asuntokunnista.

Juha Sipilän hallitus teetti *Yksin osana elinkaarta* -tutkimuksen (Valtioneuvoston julkaisu 2018), jossa selvitettiin yksinasuvien yhteiskunnallista asemaa. Selvityksen mukaan yksinasuminen on korkealla tasolla myös muissa Pohjoismaissa ja yksinasumisen lisääntyminen on yleiseurooppalainen ilmiö. Yksinasumisen oletetaan jatkavan kasvuaan eliniän pitenemisen, perheellistymisen lykkäämisen sekä avio- ja avoerojen kautta. Siitä huolimatta, että yksinasujien määrä on kasvussa, yhteiskuntapolitiikkaa pohjautuu edelleen kahden aikuisen tuloilla eläviin kotitalouksiin sekä ydinperheajatteluun. Vuonna 2013 julkaistun Perhebarometrin (Kontula 2013, 21) mukaan tuloilla on yhteys parisuhteiden muodostamiseen sillä pienituloisista miehistä puolet ja pienituloisista naisista kolmasosa on ollut yksineläjiä ja ylimmässä tuloluokassa yksinasuvia on vain noin kymmenesosa.

Yksinasuminen ei automaattisesti tarkoita sinkkuutta, sillä kaikki yksinasuvat eivät ole sinkkuja, eivätkä kaikki sinkut ole yksinasuvia. Yksinasuvien tilastoissa ei myöskään näy erillissuhteet, eli se jos ihminen on parisuhteessa eri osoitteessa asuvan ihmisen kanssa. Sinkkuja voivat olla esimerkiksi lastensa kanssa elävät ja toisaalta yksinasuvalla ihmisellä saattaa olla vakituinen kumppani (Kolehmainen ym. 2020, 371). Sinkkujen ryhmä on hyvin moninainen ja stereotyyppisen sinkun kuvaaminen on melko lailla mahdotonta. Sinkkujen joukossa voi olla leskiä, eronneita, ei koskaan seurustelleita ja jo monessa seurustelusuhteessa olleita, juuri eronneita ja pitkään sinkkuna olleita ja sinkut voivat olla lapsettomia tai heillä voi olla lapsia. Myös syyt olla sinkku ovat hyvin erilaisia, sillä sinkkuus voi olla joko vapaaehtoinen valinta tai tahaton elämäntilanne. Sinkkuus on monimutkainen yhteiskunnallinen ilmiö, joka vaihtelee myös esimerkiksi sukupuolen, iän, etnisyyden, uskonnon ja luokan mukaan (Lahad 2012, 165).

Vaikka sinkkuus on lisääntynyt, samaan aikaan suurin osa suomalaisista yhä edelleen kaipaa jonkinlaista suhdetta ja vain pieni osa haluaa elää ilman parisuhdetta koko elämänsä. FINSEX 2015 -tutkimuksen mukaan yleisin kaivattu suhdemuoto on kumppanin kanssa asuminen uskollisessa suhteessa ja suuri enemmistö suomalaisista yksineläjistä toivoo parisuhdetta (Kontula 2016, 96). Pieni osa ihmisistä elää kuitenkin koko elämänsä sinkkuna solmimatta parisuhdetta. Noin 5 % suomalaisista ei solmi ollenkaan avo- tai avioliittoa elämänsä aikana, jolloin sekä parisuhteen myönteiset vaikutukset että ongelmat eivät kosketa heitä (Kontula 2013, 21). Enemmistö ihmisistä

solmii ensimmäisen parisuhteensa 20-30-vuotiaana, naiset keskimäärin miehiä aiemmin. Noin 30-vuotiaana joka viides mies ja joka kymmenes nainen ei ole seurustellut. Noin 40-vuotiaana vajaa kymmenesosa miehistä ja noin 5 % naisista ei ole ollut parisuhteessa. (Kontula 2016, 29.)

Sinkkuuden yleistymisellä voidaan nähdä olevan yhteys myös Suomen laskeneisiin syntyvyyslukuihin. Turun yliopiston NEFER-hankkeessa tutkitaan syntyvyyden laskua ja eriarvoisuutta Suomessa, ja hankkeessa todetaan, että puolisottomuus, eli se ettei henkilöllä ole avopuolisoa tai aviopuolisoa, on kasvanut. Puolisottomia 30-vuotiaita on nykyään enemmän kuin avoliitossa tai avioliitossa olevia. Puolisottomuudella nähdään olevan yhteys myös lastensaantiin, sillä monet kokevat vakaan parisuhteen edellytyksenä lastenhankinnalle ja puolisottomista nuorista aikuisista valtaosa on lapsettomia. (Neferblog 19.2.2020.)

2.4. Yksinäisyys ja sinkkuus

Vaikka yksinäisyys koetaan vahvasti yksilön omiin subjektiivisiin kokemuksiin liittyvänä ilmiönä, sosiologi Juho Saaren (2017, luku 1) mukaan yksinäisyyttä voidaan lähestyä esimerkiksi teknologisen kehityksen, itsesääntelävien markkinoiden tai hyvinvointivaltion mahdollistaman yksilöllisyyden aiheuttamana yhteiskunnallisena ilmiönä. Individualismi, joka toisaalta voi vapauttaa yksilöitä, voi myös johtaa yksinäisyyden, sivullisuuden ja syrjäytymisen kokemuksiin (Saresma 2005, 62). Mahdollisuus ja vapaus olla yksin on Pohjois-Euroopassa ylipäätään helpompaa ja toivotumpaa kuin monissa muissa maailman maissa, joissa yksinolo voi olla enemmänkin luksusta, kun arkea eletään vaatimattomammissa ja ahtaammissa oloissa (Kangasniemi 2005, 234).

Yksinäisyys voidaan ilmiönä Saaren (2017, luku 1) mukaan jakaa kolmeen kategoriaan, koettuun yksinäisyyteen (loneliness), sosiaalisten suhteiden vähäisyyttä mittaavaan sosiaaliseen eristäytymiseen (social isolation) ja vapaaehtoiseen yksinäisyyteen (solitude). Elisa Tiilikaisen (2019) mukaan englanninkieliselle positiivista yksinäisyyttä kuvaavalle sanalle ”solitude” ei ole suoraa käännöstä, kun taas suomeksi yksinäisyydellä voidaan viitata sekä myönteiseen että kielteiseen yksinäisyyteen. Saari (2017) taas pitää ongelmallisena myönteisen yksinäisyyden käsitettä, sillä sitä voidaan pitää yhtä paradoksaalisena käsitteenä, kuten esimerkiksi onnellista masennusta. Vapaaehtoisen ja myönteisen yksinäisyyden sijaan Saaren mukaan pitäisi puhua yksinolosta.

Koetulla vastentahtoisella yksinäisyydellä tarkoitetaan emotionaalista tilaa, yksilön toteutumaton, tunneperustaista tarvetta hakeutua muiden ihmisten seuraan, joka pitkään jatkuvana alentaa hyvinvointia (em. luku 2). Myönteisellä yksinololla tarkoitetaan toivottua yksinoloa, positiivista yksinäisyyttä. Yksinäisyydestä puhutaan harvoin myönteisenä kokemuksena, vaikka se voi liittyä

myös rauhaan, lepoon ja vapauteen (Tiilikainen 2019). Myönteisenä koettu yksinäisyys voi olla myös tietoinen valinta, johon sisältyy itsenäisen ja omaehtoisen elämän rakentamista. Tämänkaltainen yksinäisyys voi olla jotain, mikä koetaan vapauttavana ja tavoiteltavana. (Jokinen 2005, 13-14.) Myönteinen yksinolo voi tarkoittaa myös sitä, että muiden vaatimukset eivät kohdistu itseen ja ihmisellä on enemmän valinnanvapautta (Saresma 2005, 67). Tässä tutkielmassa käytän myönteisenä koetusta yksinäisyydestä käsitettä yksinolo tarkastellessani sinkkujen kokeman vastentahtoisen yksinäisyyden ja myönteisesti koetun yksinolon eroavaisuuksia, sillä koen myönteisen yksinäisyyden käsitteen käyttämisen hankalana.

Yhdysvaltalainen, yksinäisyyteen liittyvän tutkimuksen klassikko sosiologi Robert Weiss kehitti yksinäisyyden jaottelun sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Weissin mukaan yksinäisyys on ihmisten välisten vuorovaikutussuhteiden ongelma, sillä ihminen täyttää vuorovaikutussuhteiden kautta sosiaalisia ja emotionaalisia tarpeitaan. Sosiaalinen yksinäisyys kumpuaa sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden puutteesta, kun emotionaalinen yksinäisyys taas syntyy läheisen, intiimin suhteen puuttumisesta. Kiintymyksen tarve, toisten kanssa liittymisen tarve, avun ja neuvojen saaminen, arvostuksen saaminen sekä tarve antaa muille läheisyyttä ja hoivaa ovat Weissin mukaan ihmisille tärkeitä asioita. (Tiilikainen 2009.) Niina Junttilan mukaan emotionaalinen yksinäisyys aiheutuu läheisten, merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumisesta ja siihen voi liittyä voimakkaita levottomuuden ja ahdistuksen tunteita. Sosiaalinen yksinäisyys kumpuaa siitä, ettei ihmisellä ole sosiaaliset tarpeet täyttäviä verkostoja, jolloin ihminen kokee itsensä ulkopuoliseksi. (Junttila 2017, luku 3.) Sosiaalinen yksinäisyys liittyy myös identiteettiin. Identiteetti muodostuu erilaisten sosiaalisiin rooleihin liittyvien arvostusten kautta ja sosiaalinen yksinäisyys viittaa ulkopuolisuuteen sosiaalisesti arvostetusta toiminnasta. (Kangasniemi 2005, 242.)

Junttilan (2017, luku 3) mukaan yksinäisyystutkijat määrittelevät yksinäisyyden negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinolo voi virkistää, jos se on kaivattu, mukava ja rentouttava olotila. Yksinäisyys on vahvasti subjektiivinen kokemus, jolloin ihminen vain itse voi määrittää, onko yksinäinen vai ei. Vaikka yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, on kyse myös sosiaalisesti määrittyvästä ilmiöstä, johon vaikuttavat kulttuurisesti vaihtelevat käsitykset yksinäisyydestä sekä myös saman kulttuurin sisällä muuttuvat yksinäisyyden merkitykset (Kangasniemi 2005, 250).

Ihminen voi olla yksin mutta kuitenkin kokea, että ei ole yksinäinen. Yksinäisyyden kokeminen voi olla myös myönteinen kokemus, jolloin ihminen esimerkiksi lepää tai rauhoittuu. Tällöin myönteinen yksinolo virkistää sekä auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan. Elämän kriisit voivat aiheuttaa yhtäkkiä yksinäisyyden tunnetta, joka voi kuitenkin väistyä. Pitkittänyt kriisi muodostaa uhan sekä

fyysiselle että henkiseen terveydelle ja pitkittynyt ylivoimainen tila voi laukaista täydellisen uupumuksen. (Müller & Lehtonen 2017, luku 4.) Yksinäisyys voidaan jakaa tilapäiseen, tilanteeseen ja krooniseen yksinäisyyteen. Tilapäisellä yksinäisyydellä tarkoitetaan ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia, kun taas tilanteinen yksinäisyys liittyy erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin. Yksinäisyys voi kroonistua, jos tyydyttäviä ihmissuhteita ei löydy ajan mittaan. Yksinäisyyden kokemus rakentuu usein vertailun ympärille, omat kokemukset peilautuvat sekä omaan menneisyyteen, tulevaan elämäntilanteeseen että muihin ihmisiin. (Tiilikainen 2019.)

Parisuhdemuodolla on tutkimusten mukaan merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja yksinäisyyden kokemiselle. Parisuhteiden on tutkittu lisäävän ihmisten onnellisuutta ja vähentävän yksinäisyyttä. Kun on verrattu naimisissa olevia ja sinkkuja, naimisissa olevat ovat olleet vähemmän yksinäisiä (Ta ym. 2017, 473). Sinkut ja tapailusuhteessa olevat ihmiset kokevat enemmän emotionaalista yksinäisyyttä kuin parisuhteessa olevat (Bucher, Neubauer, Voss & Oetzbach 2019). Yksineläjät tuntevat parisuhteessa olevia enemmän yksinäisyyttä ja kaikkein yksinäisimmiksi itsensä kokevat keski-ikäiset yksinelävät miehet (Kontula 2016, 45). Yksinelävät ovat yksinäisempiä, kuin erillissuhteissa elävät, vaikka niissä kumppanin kanssa ei eletä yhdessä, vaan asutaan eri osoitteissa (em. 96).

On olemassa myös fyysistä yksinäisyyttä, joka johtuu kosketuksen ja fyysisen läheisyyden puutteesta. Ihmisen tarve tulla kosketetuksi ja koskettaa on synnynnäinen ja yleisinhimillinen ominaisuus. Myös seksuaalisen kosketuksen puute voi olla fyysisen yksinäisyyden syy. (Kangasniemi 2005, 244-245.) Seksuaalisuus voikin muodostaa merkittävän ulottuvuuden yksinelävien yksinäisyydessä, mikäli siihen liittyvät toiveet ja odotukset eivät toteudu (Tiilikainen 2019). Siitä huolimatta, että julkisuudessa sinkuista rakennetaan usein kuvaa seksuaalisesti villiä ja vapaata elämää elävinä ihmisinä, suomalaisten sinkkujen tyytymättömyys omaan seksielämään on lisääntynyt. Noin kaksi kolmasosaa sinkuista kokee seksielämänsä ei-tydyttäväksi ja sinkkujen seksuaaliset odotukset ovat täyttyneet aiempaa harvemmin. (Kontula 2013, 66.)

Kaikki yksinelävät eivät koe itseään yksinäiseksi, eikä parisuhde välttämättä estä olemasta yksinäinen (Jokinen 2005, 11). Yli puolet yksineläjämiehistä ja noin 40 % yksineläjänaisista ei kuitenkaan koe elämäänsä onnelliseksi. Ilman parisuhdetta oleminen vaikuttaa olevan miehille psyykkisesti kuormittavampaa kuin naisille, ja miehet vaikuttavat olevan parisuhdekeskeisempiä. Parisuhteissa olevat ovat muita onnellisempia, mutta parisuhteen laadulla on kuitenkin väliä. (Kontula 2016, 51-52.) Kontulan (em. 107) mukaan ihmisten onnettomuutta yhteiskunnassa ehkäisee se, jos yksinäinen ihminen löytää itselleen kumppanin. Suomessa on paljon ihmisiä, jotka eivät ole löytäneet itselleen

parisuhdetta, vaikka niin toivoisivat. Vain 2 % miehistä ja 6 % naisista ilmoitti elävänsä mieluiten ilman mitään suhdetta.

Sinkkujen yksinäisyyteen näyttäisi vaikuttavan se, onko sinkkuus oma valinta vai ei-toivottu elämäntilanne. Bella DePaulo (2013, 313) on tutkinut vapaaehtoisesti sinkkuja ja hänen mukaansa ihmiset, jotka ovat omasta tahdostaan sinkkuja haluavat viettää aikaa yksin, nauttivat yksinolostaan ja kokevat, että sinkkuna pysyminen mahdollistaa oman ajan löytämisen. Anu Kinnunen ja Osmo Kontula (2018) ovat tarkastelleet miesten hyvinvointia ja parisuhteettomuutta, jakaen parisuhteettomuuden toiveiden mukaiseen parisuhteettomuuteen ja ei-toivottuun parisuhteettomuuteen. Miehet, jotka toivoivat itselleen parisuhdetta, kokivat enemmän yksinäisyyttä, yllirasittuneisuutta, ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä ja painajaisunia, kuin ne parisuhteettomat miehet, jotka eivät toivoneet parisuhdetta. Miesten hyvinvointiin vaikuttivat erityisesti omat toiveet liittyen elämäntilanteeseen ja oman elämäntilanteen hyväksyminen. Ne miehet, jotka toivoivat parisuhdetta, olivat muita parisuhteettomia useammin kokeneet parisuhteen löytymisen vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi. Taustalla voi vaikuttaa se, että parisuhteettomana poikkeaa yleisesti hyväksytyistä parisuhdenormista, mikä voi hankaloittaa positiivisen identiteetin luomista. Parisuhteen toivominen voi siis olla osittain myös seurausta yhteiskunnan odotuksista.

3. Tutkimuksen tavoite, aineisto ja menetelmä

Tässä luvussa kerron tarkemmin tutkielmani tavoitteesta ja tutkimusaineistosta sekä tutkielman eettisyydestä. Lisäksi kuvailen käyttämiäni tutkimusmenetelmiä ja luvun lopuksi tarkastelen tutkielman analyysiprosessin kulkua.

3.1. Tutkimuksen tavoite ja aineisto

Tässä kandidaatintutkielmassa pyrin selvittämään, millaisia vaikutuksia koronaviruspandemian aikaisilla fyysisellä eristäytymisellä ja rajoituksilla on ollut yksinasuvien sinkkujen hyvinvointiin erityisesti yksinäisyyden kokemuksiin liittyen. Tutkimuskysymykseni on, miten koronaviruspandemian aikainen fyysinen eristäytyminen on vaikuttanut yksinasuvien sinkkujen kokemuksiin yksinäisyydestä.

Tutkimusaineiston keräsin avoimen internetkyselyn avulla, jonka tein Microsoft Forms -sovellusta hyödyntäen. Kysely vastaa tarkoitustaan, kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee, ja miksi hän toimii sillä tavoin, kuin toimii. Tällöin asiaa kysytään häneltä itseltään. Kyselyn haasteena kuitenkin on, että lähettäjä olettaa, että kyselyn vastaajilla on luku- ja kirjoitustaito, että heillä ei ole kirjoittamiseen liittyviä esteitä ja että vastaajat pystyvät ilmaisemaan itseään kirjallisesti

haluamallaan tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73-75.) Internetkyselyn etuja ovat visuaalisuus, nopeus ja taloudellisuus. Kyselyn toimittamiseen ja vastauksien palauttamiseen ei mene paljoa aikaa, eikä kyselyn tekemisestä aiheudu juurikaan kuluja aineiston keruuvaiheessa. Internetkyselyn tekemisessä on tärkeää ottaa huomioon lomakkeen toimivuus myös älypuhelimella ja tabletilla. (Valli & Perkkilä 2015, 109-110.)

Valitsin internetkyselyn nimenomaan siksi, että se on nopea ja helppo tapa saada kerättyä ihmisten ajatuksia tutkimukseni aiheeseen liittyen ja valitsemastani aiheesta on olemassa vasta vähän tietoa. Koronaviruspandemia on voinut olla monille hankalaa aikaa, ja koska internetkysely mahdollistaa vastaamisen anonyyminä, voi se helpottaa henkilökohtaisten vaikeiden tunteiden ja ajatusten esiintuomista vastauksissa matalalla kynnyksellä. Internetkysely on myös ajankäytöllisesti tehokas ratkaisu, sillä toisin kuin haastatteluissa, aikaa ei mene haastattelujen sopimiseen, järjestämiseen ja aineiston litterointiin. Kysely oli riskitön tapa kerätä aineistoa koronaviruspandemian aikana, sillä aineiston kerääminen ei vaatinut ihmisten tapaamista. Tarkistin myös, että kyselylomakkeeni toimi hyvin älylaitteilla.

Yksi tapa toteuttaa internetkysely on julkaista se jollekin sosiaalisen median alustalle, jolloin julkaisuun saa vastata kuka haluaa. Tällöin tutkija ei ole ennakkoon yhteydessä tutkittaviin eikä valikoi vastaajia yksilökohtaisesti. Kun aineisto kerätään sosiaalisen median alustoilta, on tärkeää miettiä, onko aineisto jollain tavalla valikoitunut ja millaiset ihmisryhmät ovat mahdollisesti jääneet aineiston ulkopuolelle. Etuna kuitenkin on yleensä vastaajien suuri määrä. (Valli & Perkkilä 2015, 111-112.) Valitsin julkaista kyselyni sosiaalisen median alustoille siksi, että saisin vastaajiksi laajan joukon eri taustoista tulevia, eri ikäisiä ihmisiä ympäri Suomen. Ajattelin, että sosiaalisen median kautta olisi helppo tavoittaa kohderyhmääni kuuluvia ihmisiä esimerkiksi suosittuun Korona-ajan sinkut Facebook-ryhmän kautta, sillä ryhmässä käydään paljon keskustelua koronaviruspandemian vaikutuksista sinkkujen elämään ja siellä on tällä hetkellä noin 6600 jäsentä (tilanne 4.10.2020). Korona-ajan sinkut -ryhmä on suunnattu kaikenikäisille sinkuille eri puolilta Suomea ja ryhmän kuvauksen mukaan kyseessä on vapaamuotoinen kohtaamisen paikka korona-aikana sinkkuina eläville. Julkaisin kyselyn ryhmässä saatuaani ryhmän ylläpidolta luvan julkaisuun. Lisäksi julkaisin kyselyn luvan saatuaani oman ainejärjestöni Interaktion sosiaalisen median viestintäkanavissa tavoittaakseni myös opiskelijoita vastaajiksi kyselyyni.

Muotoilin kyselyyn viisi avointa kysymystä ja yhden vastausvaihtoehto sisältävän kysymyksen koronaviruspandemian aikaisiin kokemuksiin liittyen. Avoimet kysymykset valitsin siksi, että saisin kerättyä vastauksiksi ihmisten omia kokemuksia ja näkemyksiä. Kyselyn alussa kysyin vastaajien sukupuolta, ikää ja elämäntilannetta, jotta pystyisin tarkastelemaan, vaikuttavatko eri taustatekijät

jotenkin kyselyyn vastanneiden näkemyksiin. Kyselyni oli suunnattu kaikenikäisille yksinasuville sinkuille ympäri Suomen. Aluksi pohdin, että olisin rajannut kyselyn kohderyhmän nuoriin aikuisiin, mutta sitten tulin siihen lopputulokseen, että olen kiinnostunut kaikenikäisten yksinasuvien sinkkujen vastauksista. Toinen seikka, jota pohdin, oli että olisinko rajannut kyselyn tietylle maantieteelliselle alueelle, mutta ajattelin, että silloin en välttämättä saisi niin monipuolisia vastauksia. Lopullinen kysely löytyy tutkielmani liitteistä (Liite 1).

Välitin kyselyn eteenpäin 5.10.2020 ja jo seuraavan päivän iltaan mennessä olin saanut niin paljon vastauksia, että päätin sulkea kyselyn 7.10., ettei aineiston analysoiminen kävisi todella työlääksi. Sain kyselyyni yhteensä 141 vastausta ja vastaajista nuorin oli 21-vuotias ja vanhin oli 65-vuotias. Vastaajien keski-ikä oli 41 vuotta, mediaani 42 vuotta ja tyypillisin vastaaja oli 26-vuotias. Vastaajien ikäjakauma kertoo siitä, että sinkkuna eletään hyvin eri-ikäisinä ja eri elämänvaiheissa. Vastaajista naisia oli 106, miehiä 34 ja 1 henkilö vastasi, että ei halua kertoa sukupuoltaan, joten selkeä enemmistö vastaajista oli naisia, mikä vinoutti vastaajien sukupuolijakaumaa. Vastaajista suurin osa oli elämäntilanteeltaan työssäkäyviä, sillä heitä oli 98. Opiskelijoita oli 30, yrittäjiä 8 ja työttömiä 8 ja 13 henkilöä vastasi elämäntilanteensa olevan jokin muu. Kohdan ”muu” vastanneiden joukossa oli muun muassa eläkeläisiä, keikkatyöläisiä, kuntouttavassa työtoiminnassa ja osa-aikatyössä olevia. Vastaajista enemmistö, eli 109 henkilöä, vastasi treffailevansa tai etsivänsä muuten seuraa tai kumppania.

3.2. Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessani noudatetaan tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkijan on esimerkiksi annettava tutkittaville riittävä informaatio tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta sekä korostettava vapaaehtoisuutta (Eskola & Suoranta 2014, 56). Kyselyyni vastaaminen oli vapaaehtoista ja kerroin kyselyn saatteessa tarkemmin tutkimuksestani, sen luonteesta, tarkoituksesta ja tavoitteesta.

Tietojen käsittelyssä olennaista on luottamuksellisuus ja anonymiteetti (em. 57). Kyselyyni vastattiin nimettömästi, eikä vastaajia tulla näin ollen jälkikäteen tunnistamaan. Vastaajien henkilötietoja käytetään luottamuksellisesti ja vastuullisesti kaikissa työn vaiheissa, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Linkitin kyselyyni tietosuojailmoituksen kandidaatintutkielmaan osallistuville (Liite 2), jotta kyselyn vastaajat pystyivät tutustumaan siihen etukäteen. Kun henkilötietoja kerätään suoraan tutkittavilta, henkilötietojen käsittelystä pitää informoida heti, ja tein näin kyselyni saatteessa.

3.3. Tutkimusmenetelmä ja analyysiprosessi

Toteutan tutkimukseni laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoitus ei ole pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin, vaan tarkoituksena on esimerkiksi pyrkiä kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87). Laadullisesta tutkimuksesta käytetään myös nimityksiä pehmeä, ymmärtävä ja ihmistutkimus (em. 23). Valitsin tehdä laadullisen tutkimuksen, sillä tarkoitukseni on pyrkiä kuvaamaan sinkkujen omia kokemuksia ymmärtävästi.

Kyselyni kysymyksiin oli vastattu hyvin kattavasti ja sain melko paljon vastauksia. Kerättyäni aineiston luin sen läpi useamman kerran ja pohdin, miten muodostaisin tarpeeksi rajatun näkökulman laajaan aineistoon. Luettuani aineistoa läpi, havaitsin, että monissa vastauksissa toistuvat sinkkujen koronaviruspandemian aikaiseen yksinoloon ja yksinäisyyteen liittyvät vaihtelevat kokemukset, joten päätin keskittyä tutkielmassani nimenomaan näihin teemoihin. Tarkennettuani tutkimuskysymystä pelkistin siihen liittyviä olennaisia kohtia aineistosta ja karsin epäolennaisia asioita pois, keskittyen vastauksiin, joissa kuvattiin vastaajien yksinäisyyteen ja yksinoloon liittyviä kokemuksia ja ilmauksia. Analyysiyksiköksi valitsin vastausten sisältämät ajatuskokonaisuudet. Pelkistämisen jälkeen aloitin ryhmittelyn, eli kävin läpi pelkistetyt ilmaukset ja etsin niistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia etsien toistuvia kuvauksia tutkimuskysymykseeni liittyen.

Aluksi ryhmittelin pelkistettyjä ilmauksia samankaltaisiksi teemoiksi. Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston analyysitapana sitä, että aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, jolloin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistosta. Tekstiaineistosta saadaan näin esiin kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 2014, 175-176.) Teemoittelun lisäksi käsittelin aineistoa tyypittelemällä saadakseni siihen uutta näkökulmaa. Tyypittelyssä aineistoa ryhmitellään tyypeiksi etsimällä samankaltaisuuksia ja tyytit tiivistävät ja tyypillistävät aineistoa (em. 182). Tyypittely helpotti laajan aineiston tarkastelua ja tutkimuskysymykseen vastaamista. Laadulliseen aineistoon voi käyttää myös määrällistä analyysiä (em. 165). Koska sain kyselyyn paljon vastauksia, sovelsin analyysiin myös määrällistä analyysiä, eli kvantifiointia, laskemalla tutkimuskysymykseeni liittyviä vastauksia ja tarkastelemalla niitä suhteessa vastaajien taustatekijöihin.

Aineistosta muodostin kaksi erilaista koronaviruspandemian aikaiseen yksinäisyyden kokemukseen eri tavoin vaikuttavaa teemaa, joita olivat pandemian vaikutus sinkkujen ihmissuhteisiin sekä sinkkujen suhde yksinäisyyteen ja yksinoloon. En muodostanut tyypejä suoraan teemoittelun pohjalta, vaan peilattuani aineistoani Saaren (2017, luku 1) kuvaamaan koetun yksinäisyyden ja

myönteisenä koetun yksinolon jaotteluun, muodostin aineistosta kaksi erilaista tyyppiä: *yksinäisyyttä kokeneet sinkut ja yksinolon positiivisena kokeneet sinkut*. Kuvaan näitä tyyppiä alla olevassa kuviossa 1. Ensimmäiselle muodostamalleni tyyppille koronaviruspandemian myötä lisääntynyt yksinolo oli aiheuttanut negatiivisena koettua yksinäisyyttä. Toiselle tyyppille lisääntynyt yksinolo oli ollut myönteinen kokemus, joka oli tuonut mukanaan rauhaa ja vapautta viihtyä yksin. Tein näistä tyypeistä mahdollisimman laajoja, eli otin mukaan sekä useissa vastauksissa että vain yksittäisissä vastauksissa esiintyneitä asioita. Seuraavassa luvussa esittelen nämä tyypit tarkemmin ja käsittelen niiden yhteydessä niihin liittyviä aineistosta muodostettuja teemoja.

4. Yksinasuvien sinkkujen yksinäisyyden ja yksinolemisen kokemukset koronaviruspandemian aikana

Yksinasuvien sinkkujen kokemus yksinäisyydestä koronaviruspandemian aikana jakautui kahteen tyyppiin, yksinäisyyttä kokeneisiin ja yksinolon positiivisena kokeneisiin. Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien erilaisia taustatekijöitä, joten analyysissä kvantifioin aineistoa nämä taustatekijät huomioon ottaen.

Yhteensä 73 vastaajaa, eli yli puolet yhteensä 141:stä kyselyyn vastanneesta, kertoi kokeneensa yksinäisyyttä koronaviruspandemian aikana. Kolme vastaajaa oli kokenut yksinäisyyttä jo ennen pandemiaa, mutta pandemian myötä heidän elämänsä oli muuttunut entistä yksinäisemmäksi. Kun tarkasteltiin vastaajien sukupuolijakaumaa, yhteensä 61 naisvastaajaa ja 12 miesvastaajaa oli kokenut yksinäisyyttä. Naisvastaajista yli puolet ja miesvastaajista vain noin joka kolmas oli kokenut yksinäisyyttä, mikä näyttäisi kertovan siitä, että naiset ovat kokeneet enemmän yksinäisyyttä kuin miehet koronaviruspandemian aikana. Tämä on yllättävää, sillä Kontulan (2016, 45) mukaan yksineläjistä kaikkein yksinäisimmiksi itsensä kokevat keski-ikäiset yksinelävät miehet. Kun otettiin huomioon vastaajien elämäntilanne, eniten yksinäisyyttä olivat kokeneet opiskelijat, joista yli puolet oli kokenut yksinäisyyttä. Seuraavaksi eniten yksinäisyyttä olivat kokeneet työssäkäyvät ja sen jälkeen työttömät. Vähiten yksinäisyyttä olivat kokeneet yrittäjät.

Koronaviruspandemian aikaisen yksinolon positiivisena kokeneita oli yhteensä 28 kyselyyn vastannutta yksinasuvaa sinkkuna, eli noin joka viides vastaaja kuului tähän tyyppiin. Heistä enemmistö, eli 23 vastaajaa oli naisia. Tähän tyyppiin kuuluvia miesvastaajia oli 4 ja yksi vastaaja, joka ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Kun tarkasteltiin vastaajien sukupuolta taustatekijänä, naiset kokivat miehiä enemmän positiivista yksinoloa, sillä noin joka viides nainen ja miehistä vain 12 % oli kokenut yksinolon positiivisena. Yksinolon positiivisena kokeneita oli eniten yrittäjissä ja vähiten työssäkävissä.

Niistä vastaajista, jotka kertoivat kyselyssä treffailevansa tai etsivänsä muuten seuraa tai kumppania, yli puolet, eli 57 %, kertoi yksinäisyyden kokemuksista, kun taas 43 % heistä ei ollut kokenut yksinäisyyttä. Niistä, jotka eivät treffaileet tai etsineet seuraa tai kumppania, enemmistö, eli 62 %, ei ollut kokenut yksinäisyyttä, kun taas 38 % heistä oli kokenut yksinäisyyttä. Tämä voi kertoa siitä, että sillä onko etsinyt koronaviruspandemian aikana seuraa tai kumppania, on voinut olla vaikutusta siihen, että on kokenut ajanjakson aikana todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin silloin, jollei ole aktiivisesti etsinyt seuraa tai kumppania.

Sekä yksinäisyyttä kokeneiden että yksinolon positiivisena kokeneiden keski-ikä oli 40 vuotta, joten tyyppien välillä ei ollut juurikaan eroa iän suhteen. Tyypillisin vastaaja molemmissa tyypeissä oli 26-vuotias henkilö.

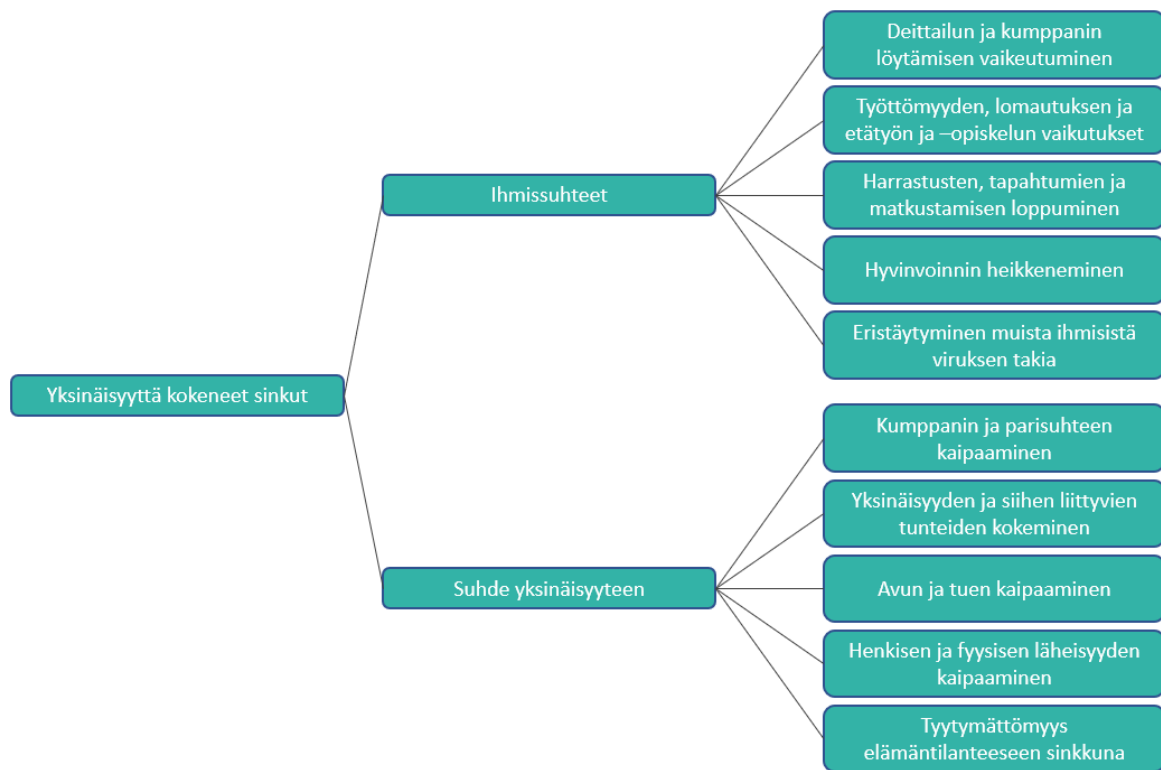
4.1. Yksinäisyyttä kokeneet sinkut

Tyypittelyn perusteella aineistosta muodostui merkittävimmäksi tyyppiksi ne yksinasuvat sinkut, jotka olivat kokeneet koronaviruspandemian lisänneen yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä kokeneille oli tyypillistä se, että yksinoleminen lisääntyminen koettiin nimenomaan negatiivisena kokemuksena. Kyseessä on silloin ollut vastentahtoisena koettu yksinäisyys, jolloin yksilön tunneperustainen tarve hakeutua muiden ihmisten seuraan ei toteutunut (Saari 2017, luku 2). Tämänkaltainen tilanteinen yksinäisyys voi olla äkillisestä elämänmuutoksesta ja kriisistä johtuvaa yksinäisyyttä (Tiilikainen 2019), minkä koronaviruspandemia ja siitä seurannut fyysinen eristäytyminen on voinut aiheuttaa. Mikäli kriisitilanne pitkittyy, se voi johtaa myös krooniseen yksinäisyyteen (em.). Mikäli koronaviruspandemiasta johtuvat elämänmuutokset pitkittyvät ja ihmissuhteet eivät palaudu ennalleen, voi yhä useamman ihmisen yksinäisyyden kokemus kroonistua. Koska lisääntyneen yksinolon aiheuttama yksinäisyys korostui, voidaan myös tulkita, että individualismin liittyvät negatiiviset vaikutukset, kuten se, että on yksilöiden vastuu omasta itsestään lisääntyä ja yhteisöllisyys heikentyy, ovat voineet korostua pandemian aikana enemmän kuin individualismin positiiviset puolet. Individualismi voikin Saresman (2005, 62) mukaan johtaa yksinäisyyden, sivullisuuden ja syrjäytymisen kokemuksiin.

Alla esitetyssä kuviossa 1 havainnollistetaan yksinäisyyttä kokeneiden sinkkujen tyyppiin kuuluvien kokemuksia koronaviruspandemian ajalta. Yksinäisyyden kokemus liitettiin ihmissuhteissa, kuten deittailussa ja perhe- ja ystävyysuhteissa tapahtuneisiin muutoksiin. Pandemian koettiin johtaneen eristäytymiseen muista ihmisistä. Tähän tyyppiin kuuluivat myös ne, joille oli pandemian myötä tullut yksinäisyyttä aiheuttavia muutoksia arkeen, kuten lomautusta, työttömyyttä sekä lisääntyneitä etäopiskelua tai etätyöskentelyä. Lisäksi erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit, kuten harrastukset,

tapahtumat ja matkustaminen olivat vähentyneet ja aiheuttivat yksinäisyyttä. Kun ihmissuhteisiin liittyvät tarpeet eivät täyttyneet, sinkkujen hyvinvointi heikkeni, mikä johti myös yksinäisyyteen.

Ihmissuhteiden lisäksi yksinäisyyden kokemukseen vaikutti sinkkujen suhde yksinäisyyteen. Pandemian myötä lisääntynyt yksinolo koettiin ahdistavana ja epämiellyttävänä, minkä koettiin johtavan yksinäisyyden kokemuksen syntymiseen. Tähän tyyppiin kuuluvat kaipasivat kumppania ja parisuhdetta, apua ja tukea, henkistä ja fyysistä läheisyyttä ja olivat ylipäättään tyytymättömiä omaan elämäntilanteeseensa sinkkuna. Yksinäisyyttä kokeneet myös vertailivat omaa elämäntilannettaan perheellisten ja parisuhteessa olevien elämäntilanteisiin. Avaan näitä kokemuksia lisää seuraavissa alaluvuissa.



Kuvio 1. Yksinäisyyttä kokeneet sinkut.

4.1.1. Ihmissuhteet

Vuorovaikutussuhteilla on suuri merkitys yksinäisyyden kokemiseen, sillä ihminen täyttää vuorovaikutussuhteiden kautta sosiaalisia ja emotionaalisia tarpeitaan (Tiilikainen 2019). Koronaviruspandemialla oli vaikutuksia yksinäisyyttä kokevien ihmissuhteisiin, kun niihin liittyvät tarpeet eivät pandemian takia toteutuneetkaan. Yksinäisyyttä kokeneet kertoivat, kuinka pandemian myötä ei voinut enää tavata entiseen tapaan läheisiä ihmisiä tai tutustua uusiin ihmisiin ja deittailla,

koska oman kotitalouden ulkopuolisia kontakteja piti pyrkiä rajoittamaan. Etätyön lisääntyminen ja pandemiasta seurannut työttömyys vähensivät arjen sosiaalisia kontakteja. Sosiaalisten kontaktien vähenemistä kuvattiin muun muassa näin: *”ainoat aikuiskontaktit kaupan kassa paristi viikossa”, ”enää ei näe ketään, ja puhuu seinille vain puhuakseen jollekulle.”*

Pelko sairastumisesta tai muiden tartuttamisesta johti siihen, että yksinäisyyttä kokeneet viettivät pitkiä aikoja täysin yksin, jopa useiden viikkojen ajan. Tarve tavata muita ihmisiä korostui vastauksissa, mikä saattoi johtaa vaikeaan pohdintaan siitä, olisiko pelkästään yksin ja vähentäisi siten tartuntariskiä vai uskaltaisiko sittenkin tavata muita ja ottaa riskin viruksen leviämisestä. Tämänkaltaisen pandemian myötä koettu sosiaalinen yksinäisyys liittyy sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden puuttumiseen, jolloin ihmisellä ei ole sosiaaliset tarpeet täyttäviä verkostoja arjessaan (Junttila 2017). Sosiaalinen yksinäisyys viittaa myös ulkopuolisuuteen sosiaalisesti arvostetusta toiminnasta (Kangasniemi 2005, 242), mikä on mahdollisesti lisääntynyt pandemian aikana. Vastauksissa näkyi erilaisten ihmissuhteiden, esimerkiksi ystävien, perheen ja työkavereiden suuri merkitys sinkkujen elämässä. Tutkimusten mukaan ihmissuhteet ovatkin sinkuille tärkeitä (Wasoff, Jameson & Smith 2005).

”Jouduin maaliskuun puolivälissä paitsi etätöihin myös eristämään itseni flunssaoireiden takia ihmiskontakteista neljäksi viikoksi - korona koetta ei otettu, kun kuumetta ei ollut riittävästi, mutta käskettiin välttää ihmisten tapaamista. Toisella viikolla alkoi jo ahdistaa, sillä olen ekstrovertti, neljännen viikon jälkeen päätettiin tavata riskiryhmään kuuluvan äitini kanssa lopulta, kun pääteltiin, ettei minulla ole koronaa ja molemmat oltiin kuin häkkieläimiä, loukussa pienissä asunnoissa yksin.”

Kuten tämän vastaajan kuvauksesta käy ilmi, helpottaakseen yksinäisyyttä jotkut olivat päättäneet tavata läheisiä ihmisiä riskeistä huolimatta. Jotkut opiskelijat olivat esimerkiksi muuttaneet takaisin kotipaikkakunnilleen vanhempien luokse asumaan, jotta heidän ei tarvitsisi olla niin paljon yksin.

Harrastaminen, matkustaminen ja erilaisissa tapahtumissa, kahviloissa, ravintoloissa ja baareissa käyminen muuttuivat hankalammaksi pandemian myötä ja vaikuttivat myös ihmissuhteiden ylläpitämiseen. Vaikka yhteyttä muihin pidettiin esimerkiksi etäyhteyksin videosovellusten avulla, ei sen koettu korvanneen fyysistä tapaamista. Erityisesti riskiryhmään kuuluvat ja ihmiset, joiden läheiset kuuluvat riskiryhmään rajoittivat muiden näkemistä. Ennen hyvin aktiivista elämää viettäneet sinkut joutuivat yhtäkkiä viettämään pitkiä aikoja yksin kotona.

”En ole kyennyt näkemään ystäviäni tai perhettäni kuukausiin, sillä heistä suurin osa kuuluu riskiryhmään. Pahimpien rajoitusten ja eristäytymisen aikana, jolloin ravintolat ja liikkeet olivat

suljettuina en juurikaan kyennyt fyysisesti näkemään ketään tuttuja. Lähinnä siis istuin kotona ja söin tylsyyteeni.”

”Rajoitusten vuoksi en enää pystynyt käymään ystäväieni kanssa ravintoloissa, kahviloissa, pubeissa, elokuvissa, teatterissa, musiikkifestivaaleilla, taidenäyttelyissä enkä konserteissa.”

Kun mahdollisuus uusien ihmisten kohtaamiseen erilaisissa tapahtumissa ja kodin ulkopuolella hankaloitui koronan myötä, seuran ja kumppanin löytäminen muuttui vaikeammaksi. Monet olivat panostaneet entistä enemmän nettideittailuun, mutta sen ei koettu täysin korvanneen mahdollisuutta tavata ihmisiä myös muuta kautta. Myös kumppanin etsimisessä piti arvioida viruksen leviämiseen liittyviä riskejä ja miettiä, uskaltaako tavata ihmisiä vai ei ja deittailun muuttuminen pelkäksi nettideittailuksi aiheutti turhautumista. Se, että ihminen haluaa löytää itselleen kumppanin, mutta ei ole sitä vielä löytänyt aiheuttaa onnettomuutta (Kontula 2016, 107). Se, että kumppanin löytäminen poikkeusaikana on tuntunut monista mahdottomuudelta, on vaikuttanut sinkkujen elämään negatiivisesti.

”Syksyyn kaipaisi piristystä mm. tapahtumia, joissa tavata mahdollinen kumppani. Nyt tällaisia tilanteita ei oikeastaan ole lainkaan, ellei sitten kuvittele lähikaupasta jonkun löytyvän.”

Koronaviruspandemiasta seurannut etätöihin ja etäopiskeluun siirtyminen, työttömyys tai lomautus lisäsivät yksinolemista ja muiden ihmisten kohtaaminen arjessa vähentyi.

”Työt lastenhoitajien sijaisena loppuivat kuin seinään maaliskuun lopussa. Sinne meni valtaosa sosiaalisista kontakteistani: työtoverit, lapset, lasten halit ja kosketukset.”

Yhteisiä kahvi- ja lounastaukoja työkavereiden kanssa kaivattiin ja töihin liittyvien sosiaalisten kontaktien puuttuminen aiheutti yksinäisyyttä.

4.1.2. Suhde yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä kokeneet suhtautuivat lisääntyneeseen yksinolemiseen ahdistavana ajanjaksona ja yksinäisyyden tunne korostui. Yksinoleminen lisääntymisen koettiin vaikeuttaneen elämänhallintaa. Koronaviruspandemiaan liittyvät rajoitukset ja suositukset koettiin rajoittavan omaa elämää. Useampi vastaaja kuvasi, kuinka korona oli pilannut elämän, sillä ennen oli voinut elää omannäköistään, aktiivista sinkun elämää. Koronavirus oli yksinäisyyttä kokeville lisännyt toiveita kumppanin löytymisestä ja halusta jakaa arki jonkun kanssa vaikeassa elämäntilanteessa. Oma tai läheisten sairastumisen pelko varjosti elämää ja elämäntilanteeseen kaivattiin henkistä tukea, eikä tällaista vaikeaa ajanjaksoa haluttu välttämättä enää kokea ilman parisuhdetta. Parisuhteesta ja lapsista haaveilevalle oli tullut tunne, että koronan takia hukkaa arvokasta kumppanin etsimisaikaa.

Vastauksissa korostui emotionaalinen yksinäisyyden kokemus, mikä tarkoittaa läheisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumista omassa elämässä (Junttila 2017, luku 3).

”On korostunut se, että ei ole ketään, jolle puhua kotona, ja joutuu tekemään kaikki ratkaisut ja päätökset yksin. Ei ole ketään samassa ”tiimissä” olevaa, jonka kanssa jakaa taakkaa tässä uudenlaisessa, hämmentävässä, kysymyksiä herättävässä ja pelottavassa tilanteessa.”

Yksinäisyyden kokemus liittyi myös toisen ihmisen kosketuksen kaipaamiseen ja koronan takia oli saattanut mennä pitkiä aikoja ilman kenenkään kosketusta. Henkisen ja fyysisen läheisyyden kaipuu oli läsnä, ja sen kuvattiin tuntuvan muun muassa ” *musertavalta, pimeältä aukolta, jolle ei näy loppua.*” Myös seksin kaipuu näkyi yksinäisyyttä kokeneiden vastauksissa. Nämä kokemukset viittaavat kosketuksen ja fyysisen läheisyyden puutteesta johtuvaan fyysiseen yksinäisyyteen, johon voi liittyä myös seksuaalisen kosketuksen puutetta (Kangasniemi 2005, 244-245).

Yksinäisyyttä kokeneiden vastauksissa korostui, että koronaviruspandemian aikainen sinkkuus koettiin sillä hetkellä nimenomaan ei-toivottuna elämäntilanteena, johon haluttiin muutosta. Kinnusen ja Kontulan tutkimuksen (2018) mukaan ne miehet, jotka toivoivat itselleen parisuhdetta, kokivat enemmän yksinäisyyttä kuin ne, jotka eivät toivoneet parisuhdetta. Yksinäisyyden kokemus voikin liittyä vahvasti siihen, onko sinkkuus itse valittu vai vastentahtoinen elämäntilanne, jolloin kaipuu parisuhteeseen voi olla yksi yksinäisyyttä aiheuttava tekijä.

Osa vastaajista vertasi pandemian aikana omaa elämäntilannettaan perheellisten ja parisuhteessa olevien elämäntilanteisiin ja koki, että perheelliset ihmiset eivät välttämättä ymmärrä, millaista on asua yksin ja olla sinkku tällaisena aikana. Perheellisten ystävien tekemä oletus siitä, että koronaviruspandemian aikana yksinasuvilla sinkkuilla on jopa helpompaa, koettiin harmillisena. Eräs vastaaja kuvasi, kuinka muiden pariuduttua nuorempana on itse sinkkuna jäänyt muutenkin ulkopuolelle. Omia yksinäisyyden kokemuksia oli vertailtu keskustelemalla parisuhteessa olevien tai avoliitossa olevien ystävien kanssa, ja muiden todettiin kokeneen vähemmän yksinäisyyttä. Yhteiskunnan koettiin muuttuneen pandemian myötä perhekeskeisemmäksi ja perheelliset ystävät olivat saattaneet alkaa viettämään aikaa vain oman perheensä kesken. Lisäksi yhteiskunnan nähtiin unohtaneen yksinasuvien sinkkujen hyvinvointi ja elämäntilanne, sillä pandemian aikana lapsiperheisiin, opiskelijoihin ja vanhuksiin oli kiinnitetty enemmän huomiota. Yksinäisyyttä kokeneista tuntui siltä, että kukaan ei ollut yksinasuvista sinkkuista tai heidän syrjäytymisestään huolissaan.

”Yhteiskunta myös unohti meidät sinkut ja yksinasuvat.”

”Perheiden merkitys korostui pandemian aikana ja tuntui, että yksinasuvia ihmisiä vain vähäteltiin, koska heillähän ei ollut mitään ongelmaa koululaisten etäkoulujen tai päivähoitojärjestelyjen kanssa.”

”Olenko liian ”ongelmaton” ja kunnollinen (korkeakoulutettu, ihan hyvin toimeentuleva, elämänhallinta kunnossa, suhteellisen tyytyväinen elämäni jne.), jotta ketään kiinnostaisi huomioida minun henkiseen hyvinvointiini valtavasti vaikuttanutta asiaa? Tai edes sen tunnustamista, että yksinolo ja sinkkuus korona-aikana on ollut yhtä helvettiä?”

Nämä sinkkujen kokemukset viittaavat DePaulon ja Morrisin (2005) kuvaamaan singlismiin, eli sinkkujen kohtaamaan yhteiskunnalliseen eriarvoistamiseen ja syrjintään. Se, että monet vastaajat kokivat, että heidän elämäntilannettaan ja ongelmiaan ei oteta tasavertaisesti huomioon sekä yhteiskunnan että perheellisten ihmisten silmissä, kuvastaa sitä, kuinka yhteiskunta ja ihmisten asenteet edelleen rakentuvat vahvan parisuhde- ja perheideologian ympärille. Sinkkuus nähdään jonkinlaisena toiseutena ja poikkeavuutena normista, ja tämä näkyy myös siinä, miten sinkkujen elämäntilannetta ei ole välttämättä otettu koronaviruspandemian aikana yhtä lailla huomioon. Esimerkiksi ihmisiä on kannustettu viranomaisten taholta viettämään joulua lähinnä niiden ihmisten kanssa, jotka asuvat muutenkin yhdessä samassa kotitaloudessa, mikä kuvastaa kuinka ydinperheeseen perustuva jonkinlainen ideaali on edelleen vallassa yhteiskunnassa. Nämä sinkkujen kokemukset ja viranomaisten ohjeistukset viittaavat myös Jokisen (2005, 10-11; 15) tekemään huomioon siitä, että kulttuurissamme perhe-elämä ja siihen liittyvät sosiaaliset siteet nostetaan yhä edelleen yksinelämisestä normaalimmaksi tavaksi elää, erityisesti silloin, jos yksinelämiselle ei ole esittää jotakin legitiimiä syytä.

Yksinäisyyttä kokeneet sinkut kaipasivat korona-arjen hoitamiseen apua, mutta sitä ei välttämättä ollut saatavissa ja tunne siitä, että on yksin vastuussa kaikesta, oli lisääntynyt. Erilaisia sinkkujen tärkeinä pitämiä mielenterveyden ja terveydenhuollon palveluita oli ajettu alas koronapandemian seurauksena. Elämän piiri kaventui omaan asuntoon, mikä saattoi tuntua siltä, että seinät kaatuvat päälle. Kun vietettiin paljon aikaa yksin kotona, aika kävi pitkäksi, päivärytmi oli saattanut mennä sekaisin, uniongelmat ja syöminen olivat lisääntyneet ja elämä saattoi tuntua merkityksettömältä. Yksinäisyyttä yritetäänkin usein lievittää monenlaisilla korviketoiminnoilla, kuten alkoholin juomisella, syömisellä tai viihteen katselulla (Taimela 2005, 193).

Koronaviruspandemian aiheuttama yksinäisyys näkyi monina erilaisina tunteina:

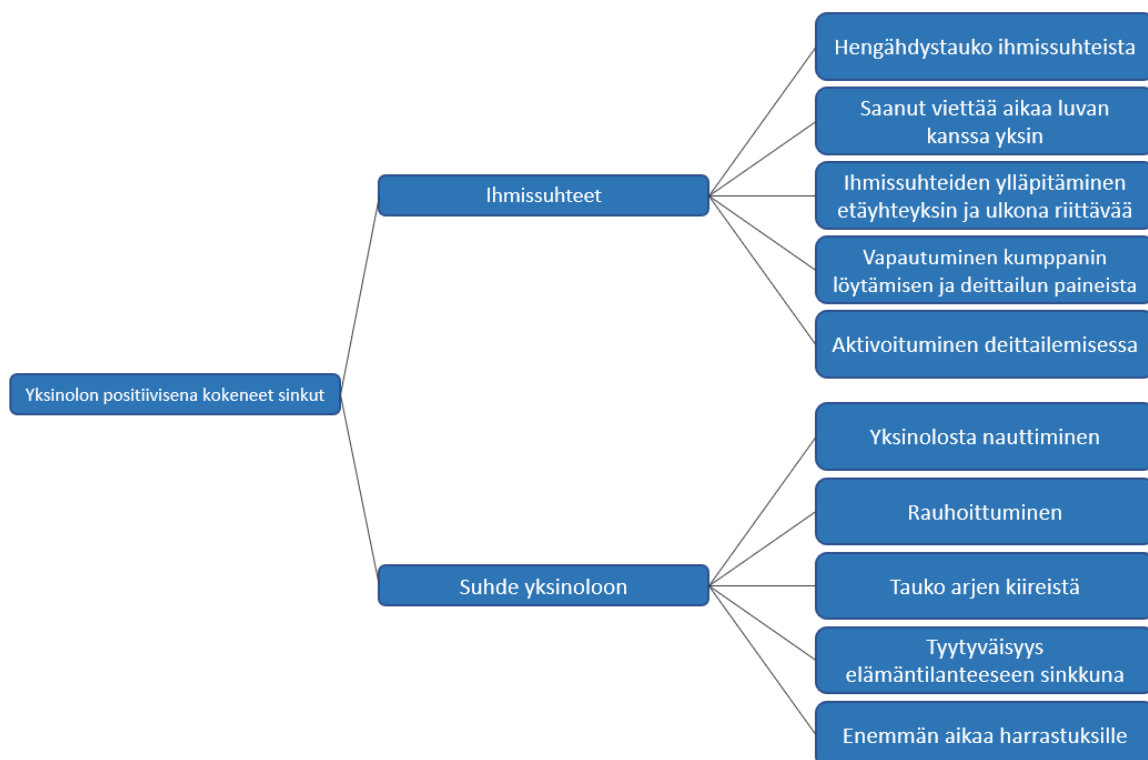
”Välillä ihan raastavaa yksinäisyyttä ja läheisyydenkaipuuta. Elämä tuntui välillä jopa aika merkityksettömältä ja näköalattomalta. Olen ollut paljon yksin.”

Yksinäisyyttä kokeneet mainitsivat tunteneensa muun muassa ikävän, ahdistuksen, toivottomuuden, vieraantumisen, erakoitumisen, masennuksen, alakuloisuuden, väsymyksen, itkuisuuden ulkopuolisuuden ja pelon tunteita. Yksinäisyyden kokemus liitetäänkin moniin muihin epämiellyttäviin tunteisiin ja tuntemuksiin, kuten ahdistukseen, pelkoon, masentumiseen, jännittyneisyyteen (Kangasniemi 2005, 266-267).

4.2. Yksinolon positiivisena kokeneet sinkut

Yksinoloa positiivisena kokemuksena pitäneiden kuvaukset korona-ajasta olivat enimmäkseen myönteisiä ja ajanjaksoa kuvattiin jopa täydellisenä. Pandemian myötä yksinoleminen nähtiin ylipäättään tulleen yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyimmäksi tavaksi elää, sillä siihen jopa kannustettiin viruksen leviämisen ehkäisemiseksi.

Alla olevassa kuviossa 2 havainnollistetaan yksinolon positiivisena kokeneiden sinkkujen kokemuksia koronaviruspandemian ajalta. Pandemian aikaisen yksinolon positiivisena kokeneille ajanjakson vaikutukset ihmissuhteisiin olivat olleet mieluisia ja pandemian myötä lisääntyneen yksinolon koettiin monin tavoin vaikuttaneen elämään pääsääntöisesti positiivisesti. Avaan näitä tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.



Kuvio 2. Yksinolon positiivisena kokeneet sinkut

Myönteinen yksinolo tarkoittaa toivottua yksinoloa, jolloin sen kokeminen liitetään rauhaan, lepoon ja vapauteen (Tiilikainen 2019). Myönteinen yksinolo voi olla myös tietoinen valinta, jolloin se on vapauttava ja tavoiteltava kokemus (Jokinen 2005, 13-14). Koronaviruksesta seurannut lisääntynyt yksinolo koettiin tässä tyypissä rauhoittavana ja helpottavana, introverteille sopivana aikana ja lisääntyneestä vapaa-ajasta nautittiin. Myönteisenä koettu yksinolo voi Müllerin ja Lehtosen (2017, luku 4) mukaan auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan. Koronapandemian koettiin opettaneen nauttimaan enemmän itsekseen olemisesta. Tässä tyypissä korostui se, että ajanjakson positiivisena kokeneet saattavat nähdä yksinolon muutenkin yleisesti myönteisempänä kokemuksena ja omana toivottuna valintana. Myönteinen yksinolo voi tarkoittaa ihmisille sitä, että muiden vaatimukset eivät kohdistu itseen ja ihmisellä on enemmän valinnanvapautta (Saresma 2005, 67). Paluuta koronaa edeltävään aikaan ei välttämättä edes toivottu ja sinkkuuden koettiin olevan hyvä elämäntilanne pandemian kannalta.

4.2.1. Ihmissuhteet

Yksinolon positiivisina kokeneille koronaviruspandemia oli tuonut tietynlaisen kaivatun hengähdystauon deittailuun ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen, mikä koettiin myönteisenä ja mielenrauhaa tuottavana kokemuksena. Kuten Juntila on todennut, yksinolo voi olla mukava ja rentouttava olotila, joka virkistää (Junttila 2017, luku 3). Vaikutukset ihmissuhteille eivät olleet negatiivisia. Muiden ihmisten seuraa ei välttämättä edes kaivattu ja useampi vastaaja kuvasi, kuinka introverttina on ollut helppo sopeutua tilanteeseen. Kun on saanut luvan kanssa olla yksin ja eristäytymiseen on jopa yhteiskunnan taholta kannustettu, ei ole myöskään tarvinnut tuntea huonoa omaatuntoa siitä, jollei aina halua tai jaksaa tavata ihmisiä. Erilaiset tavat olla etäyhteyksin yhteydessä esimerkiksi videopuheluilla omiin läheisiin koettiin toimivina ja riittävinä sosiaalisen kanssakäymisen muotoina ja yhteydenpito oli voinut jopa lisääntyä, kun etätapaamisia otettiin enemmän käyttöön kuin ennen. Lisäksi ihmisiä tavattiin erityisesti ulkoilmassa ja lenkeillä. Jotkut myös tapasivat ystäviään kuten ennen pandemiaa. Etätöiden osalta yksinasuminen nähtiin hyvänä ratkaisuna, sillä sai rauhassa työskennellä, puhua luottamuksellisia puheluita ja pukeutua kuten itse tahtoi.

”Kaiken kaikkiaan, elämme introverttien kulta-aikaa enkä välttämättä toivo paluuta entiseen. Videopuheluita on tullut arkipäivää niin töissä kuin yksityiselämässä ja monissa tapauksissa se on minulle ihan riittävä tapa pitää yllä ihmissuhteita, en kaipaa enkä juuri siedäkään fyysistä kosketusta tai läheisyyttä, parisuhteen ulkopuolella.”

Yksinolemisesta nauttineiden kokemusten mukaan korona oli vapauttanut myös deittailupaineista ja kumppanin etsimisestä, kuten eräs vastaaja kuvasi: *”On saanut ihan luvan kanssa jättää deittailun ja*

keskittyä itseensä.” Jotkut vastaajista olivat kuitenkin saattaneet tänä vuonna deittailla jopa enemmän kuin aiemmin, sillä vapaa-ajan lisääntyttä siihen oli käytettävissä nyt enemmän aikaa ja deittailusovelluksissa oli nyt enemmän ihmisiä kuin aiemmin.

4.2.2. Suhde yksinoloon

Tämä tyyppi kuvasi koronapandemian ajanjaksona, jolloin on oppinut olemaan ja viihtymään yksin ja päässyt nauttimaan yksinolemisen, saanut olla rauhassa ja ottaa rennommin. Itsekseen olemisen koettiin tulleen ylipäättään yleisesti hyväksytyimmäksi koronaviruspandemian myötä. Yksinoleminen on myös sosiaalisesti määrittävä ilmiö (Kangasniemi 2005, 250), jonka hyväksyttävyyden lisääntymiseen koronaviruspandemiolla on voinut olla vaikutusta. Yksinolon nähtiin helpottaneen poikkeustilaan sopeutumista, sillä on vain itsestään vastuussa tällaisena haastavana aikana ja kun asuu yksin, riski saada koronavirustartunta on pienempi. Koronaviruspandemia koettiin myös tietynlaisena kaivattuna taukona tavallisen arjen haasteista.

”Keväällä lockdown antoi hengähdystauon arkirallista. Tämä tauko tuli tarpeeseen, jotta ehti miettimään mitä elämältä haluaa. Itse nautin kun sai ”eristäytyä” rauhassa. Työt kun alkoivat, niin ralli jatkui ja eristäytyminen loppui.”

Se, että ihmiset ovat olleet eristyksissä oli tuonut yhdelle vastaajalle tunteen siitä, että kaikki ovat samassa veneessä ja että itse ei ole ulkopuolinen mistään. Eräs vastaaja kuvasi ajanjaksoa jopa täydellisenä, eikä toivonut paluuta entiseen normaaliin. Pandemia oli myös monelle vahvistanut ajatusta siitä, että yksinasuminen ja sinkkuna oleminen ovat itselle sopivia elämänvalintoja. Sinkkuudesta oli opittu nauttimaan uudella tavalla koronan myötä. Eräälle vastaajista tämä vuosi oli ollut jopa käänntekevä ja paras vuosi elämässä tähän mennessä, kun on saanut omaa rauhaa ja ylimääräinen stressi on kadonnut. Harrastuksiin vaikutukset olivat myös olleet positiivisia, sillä fyysiselle aktiivisuudelle ja liikunnalle sekä terveellisille elämäntavoille oli jäänyt enemmän aikaa kuin ennen ja digitaalisin etäyhteyksin oli jopa aloitettu uusia harrastuksia.

Kuten yksinäisyyttä kokevat, myös jotkut yksinolon positiivisena kokeneet vertasivat elämäntilannettaan perheellisten, parisuhteessa olevien ja muiden kanssa asuvien elämäntilanteeseen. Yksinäisyyden ja yksinolon kokemus rakentuu usein vertailun ympärille, jolloin omia kokemuksia vertaillaan muiden ihmisten elämäntilanteisiin (Tiilikainen 2019).

”Kun on palaverissa kuunnellut muiden huutavia lapsia ja sitä stressiä kotikouluista ja kotipäiväkodeista niin yksin asuminen on oikein hyvä.”

Tässä tyypissä omaan elämäntilanteeseen oltiin tyytyväisempiä suhteessa yksinäisyyttä kokeneiden tyyppin kokemukseen. Perheellisten ihmisten elämäntilanne nähtiin vaikeampana, sillä esimerkiksi riitelyn arveltiin etätöiden ja etäkoulun myötä lisääntyneen. Tämä voi viitata siihen, että mikäli sinkkuus ja yksinasuminen koetaan omana valintana, se nähdään myönteisempänä elämäntilanteena verrattuna muiden elämäntilanteeseen. DePaulon (2013, 313) mukaan ne ihmiset, jotka ovat omasta tahdostaan sinkkuja, nauttivat enemmän yksinolostaan. Tähän viittaa myös Kinnusen ja Kontulan (2018) tutkimus, jonka mukaan vapaaehtoisesti parisuhteettomat miehet olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne miehet, jotka toivoivat itselleen parisuhdetta.

5. Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä tutkielmassa tarkastelin sitä, millaisia vaikutuksia koronaviruspandemialla on ollut yksinasuvien sinkkujen elämään ja arkeen. Tutkimuskysymyksenäni pyrin selvittämään, miten pandemian aikainen fyysinen eristäytyminen on vaikuttanut yksinasuvien sinkkujen kokemuksiin yksinäisyydestä. Tutkielmani päätulokseksi muodostui se, että suurin osa kyselyyni vastanneista yksinasuvista sinkuista oli kokenut yksinäisyyttä pandemian aikana. Yksinasuvat sinkut olivat kuitenkin kokeneet koronaviruspandemiaan liittyvän yksinolon hyvin eri voin. Yksinäisyyden kokemus vaihteli ahdistavasta yksinäisyydestä myönteisenä ja rauhoittavana koettuun yksinoloon, sillä yksinolon oli kokenut positiivisena noin joka viides vastaaja. Tämä kertoo siitä, että yksinäisyys on moninainen ilmiö ja subjektiivinen kokemus, joka voi näyttäytyä sekä myönteisenä ja toivottuna että vastentahtoisena ja negatiivisena olotilana. Tutkielman mukaan naiset olivat kokeneet miehiä enemmän yksinäisyyttä ja eniten yksinäisyyttä olivat kokeneet opiskelijat. Siihen kokiko yksinäisyyttä vai yksinolon positiivisena saattoi vaikuttaa se, etsikö itselleen ylipäätään seuraa tai kumppania. Enemmistö niistä, jotka vastasivat treffailevansa tai etsivänsä seuraa tai kumppania, oli kokenut yksinäisyyttä, kun taas enemmistö heistä, jotka eivät etsineet seuraa tai kumppania, ei ollut kokenut yksinäisyyttä.

Yksinäisyyttä kokeneilla pandemia oli tuonut mukanaan kielteiseksi koettuja muutoksia ihmissuhteissa ja arjessa, ja yksinäisyyttä kokeneet vertailivat omaa elämäntilannettaan perheellisten ja parisuhteessa olevien elämäntilanteisiin. Yksinoloa positiivisena kokemuksena pitäneiden kuvaukset ajanjaksosta olivat myönteisiä ja sitä kuvattiin jopa täydellisenä. Vaikutukset ihmissuhteisiin olivat olleet vähäisiä ja tai positiivisia, sillä koronaviruspandemia oli tuonut heille kaivatun hengähdystauon deittailuun ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja lisääntyneestä yksinolosta nautittiin. Omaan elämäntilanteeseen oltiin tyytyväisempiä suhteessa parisuhteessa oleviin ja

perheellisiin. On erittäin mielenkiintoista ja hieman ristiriitaistakin, miten eri tavoin eri ihmiset ovat voineet kokea saman ajanjakson ja uudenlaisen yhteiskunnallisen kriisitilanteen.

Tutkielmani aineistona ollut kysely toteutettiin lokakuussa, minkä jälkeen koronavirustilanne on Suomessa entisestään heikentynyt. Mikäli kyselyn toteuttaisi nyt, pandemian pitkittyttyä, voisi siihen tulla hyvin erilaisia vastauksia. Lisäksi päädyttyäni julkaisemaan kyselyn sosiaalisen median alustoille, tiedostin, että vastaajiksi valikoituvat vain ne ihmiset, jotka ylipäättään ovat kyseisissä kanavissa. Korona-ajan sinkut Facebook-ryhmä edustaa vain pientä osaa suomalaisista sinkuista, joten aineistoni ulkopuolelle rajautui todennäköisesti esimerkiksi vanhempia ihmisiä tämän takia. Lisäksi se, että julkaisin kyselyn Facebook-ryhmässä, jota käytetään myös seuranhakupalstana, on voinut vaikuttaa siihen, että enemmistö kertoi etsivänsä seuraa ja sen seurauksena vastauksissa mahdollisesti korostuivat yksinäisyyteen liittyvät kokemukset. Aineistoa ei siten voi yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia yksinasuvia sinkkuja.

Sinkkuutta on yhteiskunnassamme tutkittu suhteellisen vähän, joten aiheeseen liittyen on tutkielman kirjoittamisen aikana syntynyt monia erilaisia mahdollisia aiheita jatkotutkimukselle. Sinkkujen ryhmän moninaisuus, erilaiset elämäntilanteet ja syyt olla sinkku eivät tule yhteiskunnallisessa keskustelussa kovinkaan usein näkyviin, joten olisi tärkeää tutkia, miten sinkut itse määrittelevät oman identiteettinsä. Lisäksi olisi mielenkiintoista paneutua lisää erilaisiin sinkkujen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin ja erityisesti siihen, millaisia seurauksia koronaviruspandemian mahdollisilla haittavaikutuksilla, kuten lisääntyneellä yksinäisyydellä, voi olla hyvinvointiin ja työkykyyn kriisitilanteen pitkittyessä.

Tämän tutkielman tuloksissa korostui sinkkujen negatiivisena kokema yksinäisyys, ja voikin olla, että koronaviruspandemia on korostanut enemmän individualismin negatiivisia kuin positiivisia puolia. Individualismin myötä ihmiset ovat olleet vähemmän riippuvaisia toisista ihmisistä sekä sosiaalisesti ja taloudellisesti. Kun yksilöt ovat ensisijaisesti vastuussa vain omasta itsestään, saattavat he koronaviruspandemian kaltaisen kriisitilanteen keskellä jäädä hyvin yksin ja kokea yksinäisyyttä. Individualismi voi aiheuttaa yksinäisyyttä, sivullisuutta ja syrjäytymistä (Saresma 2005, 62). Toisaalta pandemian aiheuttama kriisitilanne on tuonut esiin ihmisten riippuvuuden muista ihmisistä ja pitkään valloilla ollut individualismi on tullut haastetuksi. Voi olla, että luvassa on paluu vahvempaan yhteisöllisyyteen ja perhekeskeisyyteen.

On mielenkiintoista nähdä, tuleeko koronaviruspandemia mahdollisesti muuttamaan yhteiskuntaamme sinkkuuden ja pariutumisen osalta. Se, että sosiaalisia kontakteja tulisi edelleen välttää, uusien ihmisten tapaaminen on vaikeutunut rajoitusten takia ja deittailu on siirtynyt yhä

enemmän internetiin ja deittailusovelluksiin, ei tee parisuhteen löytämisestä välttämättä kovin helppoa tällaisena aikana. Beck ja Beck-Gernsheim toteavat, että ihmiset etsivät epävarmassa maailmassa ja individualistisessa yhteiskunnassa yhä enemmän romanttisesta rakkaudesta helpotusta ahdistukseen (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 175-182). Koronavirus on lisännyt epävarmuutta tulevaisuudesta, mikä voisi johtaa siihen, että ihmiset haluavat tällaisena aikana entistä enemmän etsiä romanttista rakkautta ja löytää seuraa. Pandemia on saattanut tuoda joillekin ihmisille sinkkuuden ja yksinasumisen negatiivisimmat puolet esiin, minkä seurauksena ihmiset haluavat muutosta elämäntilanteeseensa.

Sinkkuus on yleisyydestään huolimatta yhteiskunnassa edelleen valloilla olevasta parisuhde- ja perhenormista poikkeamista, ja sinkut kokevat tutkielmani perusteella yhteiskunnallista eriarvoistamista, eli singlismiä. Yksinäisyyttä kokeneista tuntui, että heidän elämäntilannettaan sinkkuina ei otettu kriisin keskellä yhdenvertaisesti huomioon, ja että heidän kokemiaan pandemian aikaisia vaikeuksia ja ongelmia jopa vähäteltiin läheisten ihmisten ja yhteiskunnan tahoilta. Koska sinkkuus on poikkeus vallitsevasta normista, joutuu sitä yhteiskunnassa edelleen jatkuvasti perustelemaan, oli kyseessä sitten oma valinta tai ei-toivottu elämäntilanne. Vallassa olevan parisuhde- ja perhenormin ravistelu voisi tehdä sinkkujen kokeman yhteiskunnallisen eriarvoistamisen näkyvämmäksi sekä tehdä sinkuille itselleen hyväksytyimmäksi valita omannäköisensä elämä, oli kyseessä sitten halu pysyä jatkossakin sinkkuna tai toive pariutumisesta. Sillä, että sinkkujen elämäntilanne ja heidän valintansa hyväksyttäisiin laajemmin, voisi olla positiivisia seurauksia sinkkujen hyvinvointiin.

Lähteet

- Allan, Graham (2005) Boundaries of Friendship. Teoksessa Linda Mckie & Sarah Cunningham-Burley (toim.) Families in society. Bristol: Policy Press, 227-240.
- Beck, Ulrich & Beck-Gernsheim, Elisabeth (1995) The normal chaos of love. Cambridge: Polity Press.
- Beck, Ulrich & Beck-Gernsheim, Elisabeth (2002) Individualization: Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences. London: Sage.
- Bucher, Alisa & Neubauer, Andreas & Voss, Andreas. et al. (2019) Together is Better: Higher Committed Relationships Increase Life Satisfaction and Reduce Loneliness. Journal of Happiness Studies 20, 2445–2469. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1007/s10902-018-0057-1>
- DePaulo, Bella M. & Morris, Wendy L. (2005) Target Article: Singles in Society and in Science, Psychological Inquiry, 16:2-3, 57-83, DOI: 10.1080/1047840X.2005.9682918
- DePaulo, Bella M. (2013). Single in a Society Preoccupied with Couples. Teoksessa The Handbook of Solitude (302–316). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch17>.
- Durkheim, Émile (1985) Itsemurha: sosiologinen tutkimus. Tammi.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2014) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gordon, Tuula (1994) Single Women – On the Margins? Lontoo: Macmillan Press.
- Jokinen, Kimmo (toim.) (2005) Yksinäisten sanat: kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Junttila, Niina (2017) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Kangasniemi, Jukka (2005) Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 227-293.
- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo (2018) Miesten parisuhteettomuuden yhteys hyvinvointiin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2018: 55(1), 22-34. <https://doi.org/10.23990/sa.69222>.
- Kolehmainen, Marjo & Kinnunen, Anu & Lahti, Annukka (2020) Parittomuuden politiikat? Sinkkuus suomalaisessa julkisessa keskustelussa. Yhteiskuntapolitiikka 2020:4, 370-381.

Kontula, Osmo (2013) Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Helsinki: Väestöliitto.

https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/b7e5b9fccc47a9ec1b7d3e226b0c8886/1604430131/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf. Viitattu 3.11.2020.

Kontula, Osmo (2016) Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E50.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/f0023f399fdae38404175f08c34dd511/1603877674/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf. Viitattu 28.10.2020.

Lahad, Kinneret (2012) Singlehood, Waiting, and the Sociology of Time. Sociological Forum, 27(1), 163-186. <http://www.jstor.org/stable/41330918>. Viitattu 23.11.2020.

Lundqvist, Annamari & Haario, Peppi & Härkänen, Tommi & Koponen, Päivikki et. al (2020) Arkielämä ja elintavat. Teoksessa Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes (2017) Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Mäkinen, Arja (2008) Oikeesti aikuiset: Puheenvuoroja yksineläjänaisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Neferblog (19.2.2020) Puolisottomuuden yleistymisestä. <https://sites.utu.fi/nefer/neferblog-puolisottomuus/>. Viitattu 6.10.2020.

Saari, Juho (toim.) (2017) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Saresma, Tuija (2005) Teen runosta rakastetun. Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 37-122.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkkojulkaisu].

ISSN=1798-6745. 2019. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 22.9.2020].

Saantitapa: http://www.stat.fi/til/asas/2019/asas_2019_2020-05-20_tie_001_fi.html.

Ta, Vivian & Gesselman, Amanda & Perry, Brea & Fisher, Helen & Garcia, Justin (2017) Stress of Singlehood: Marital Status, Domain-Specific Stress, and Anxiety in a National U.S. Sample. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(6), 461–485.

<https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.6.461>. Viitattu 23.11.2020.

Taimela, Sari (2005) Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat: kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 188-223.

Tiilikainen, Elisa (2019) *Jakamattomat hetket: yksinäisyyden kokemus ja elämäntilanne*. Helsinki: Gaudeamus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Valli, Raine & Perkkilä, Päivi (2015) Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus, 109-121.

Valtioneuvoston kanslia (2018) *Yksin osana elinkaarta -loppuraportti*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161168/66-2018-YSI-loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 5.10.2020.

Vogue (15.4.2020) From The Archive: Emma Watson On Being Happily “Self-Partnered” At 30. <https://www.vogue.co.uk/news/article/emma-watson-on-fame-activism-little-women>. Viitattu 6.10.2020.

Wasoff, Fran & Jamieson, Lynn & Smith, Adam (2005) Solo living, individual and family boundaries: findings from secondary analysis. Teoksessa Linda Mckie & Sarah Cunningham-Burley (toim.) *Families in society*. Bristol: Policy Press, 207-225.

Liitteet

Liite 1

Kysely kandidaatintutkielmaa varten

Etsin vastaajia kyselyyni Tampereen yliopiston yhteiskuntatutkimuksen alan kandidaatintutkielmaani varten. Tutkimuksessani haluan selvittää, millainen kokemus COVID-19 koronaviruspandemian aikainen fyysinen eristäytyminen on ollut yksinasuvien sinkkujen näkökulmasta. Fyysisellä eristäytymisellä tarkoitan koronaviruspandemian aikaista sekä vapaaehtoista että virallisista rajoituksista johtuvaa lähikontaktien ja muiden ihmisten tapaamisen välttämistä.

Tutkimukseni aineisto koostuu kyselyyn vastanneiden näkemyksistä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Jotta kysely tavoittaisi mahdollisimman monta vastaajaa, voit jakaa kyselyä eteenpäin omille kohderyhmään sopiville tutuillesi ja ystävillesi.

Tutkimuksessani noudatetaan tieteellisen tutkimuksen eettisiä ohjeita. Kyselyyn vastataan nimettömästi, joten vastaajia ei tulla tunnistamaan. Tietoja käytetään luottamuksellisesti kaikissa työn vaiheissa ja tutkimuksen valmistuttua kyselyaineistot tuhotaan, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Ohessa linkki tietosuojailmoitukseen kandidaatintutkielmaan osallistuville: https://tuni-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/suvi_makelainen_tuni_fi/EbTTIgbQNXpJkX6zgMvm_LYBozEwxw8uv4NhFkNQAAgNR_A?e=GIGXHm

Kiitos jo etukäteen osallistumisestasi kyselyyn ja avustasi tutkimukseni toteuttamisessa!

Yhteystietoni löydät alta.

Ystävällisin terveisin,

Suvi Mäkeläinen

Sähköposti: suvi.makelainen@tuni.fi

Kyselyn kysymykset:

- Taustatiedot:
Sukupuoli: Nainen, mies, muu, en halua kertoa
Ikä:
Elämäntilanne: Töissä, työtön, opiskelija, yrittäjä, muu, mikä?

- Kuvaile, millaisia vaikutuksia koronaviruspandemian aikaisella fyysisellä eristäytymisellä ja rajoituksilla on ollut sinun elämääsi?
- Millaisena olet kokenut yksinasumisen ja sinkkuuden pandemian aikana?
- Miten fyysinen eristäytyminen on vaikuttanut ihmissuhteisiisi ja miten olet ylläpitänyt niitä pandemian aikana?
- Treffailetko tai etsit muuten seuraa tai kumppania? Vastausvaihtoehdot: Kyllä/Ei.
- Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia vaikutuksia koronaviruspandemialla on ollut siihen?
- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua jaksamaan koronaviruspandemian aikana?
- Lopuksi voit halutessasi kirjoittaa vapaasti muita ajatuksia, jotka liittyvät koronaviruksen aikaisiin kokemuksiisi.

Liite 2

Tietosuojailmoitus kandidaatintutkielmaan osallistuville
EU:n tietosuojaja-asetus (EU 2016/679), art. 12, 13, 14.

Rekisterin nimi	Koronaviruspandemian aikaisen fyysisen eristäytymisen vaikutukset yksinasuvien sinkkujen arkeen
Päiväys	4.10.2020
Henkilötietojen käsittelijät	Henkilötietojasi käsittelevät: Suvi Mäkeläinen suvi.makelainen@tuni.fi
Rekisterinpitäjä	Tampereen korkeakoulusäätiö Kalevantie 4 33014 Tampereen yliopisto y-tunnus 2844561-8
Tietosuojavastaavan yhteystiedot	Tampereen korkeakouluyhteisön tietosuojavastaava 33014 Tampereen yliopisto dpo@tuni.fi
Henkilötietojen käsittelytarkoitus ja käsittelyperuste	Henkilötietojasi käsitellään tutkimuksen toteuttamiseksi yleisen edun mukaisessa tutkimustarkoituksessa (tietosuojaja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan e alakohta ja tietosuojalain 4 §:n 3 kohta).
Henkilötietojen säilytysaika	Kandidaatintutkielmaa varten kerättyä aineistoa voidaan käyttää myös opiskelijan (henkilötietojen käsittelijä) pro gradu -tutkielmassa. Opinnäytteen/opinnäytteiden valmistuttua aineisto ja henkilötiedot tuhoetaan.
Rekisteröidyn oikeudet	Tietosuojalainsäädännön mukaisesti sinulle kuuluu oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista tietoja, rajoittaa tietojen käsittelyä ja vastustaa henkilötietojen käsittelyä. Jos haluat käyttää jotain oikeuttasi, ota yhteys rekisterinpitäjään (Tampereen korkeakoulusäätiö).
Oikeus valittaa viranomaiselle	Sinulla on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelyä valvovalle viranomaiselle, jos epäilet henkilötietojasi käsiteltävän vastoin tietosuojalainsäädäntöä: tietosuoja.fi, puh: 0295666700, sähköposti: tietosuoja@om.fi
Henkilötietojen vastaanottajat	Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille. Aineistoa käsittelee vain tutkielman tekijä sekä tarvittaessa tutkielman ohjaaja.
Tietojen antamisen muut vaikutukset	Henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profilointiin. Henkilötietojen antamiseen ei ole lakiin tai sopimukseen perustuvaa velvollisuutta. Tutkimukseen osallistuminen ja tietojen luovutus sitä varten on täysin vapaaehtoista.