



# YKSINÄISYYS TILANTEISENA JA ELÄMÄNKULULLISENA KOKEMUKSENA

Elisa Tiilikainen, VTT, tutkijatohtori,  
Itä-Suomen yliopisto  
[elisa.tiilikainen@uef.fi](mailto:elisa.tiilikainen@uef.fi)

# ESITYKSESSÄNI POHDIN

Mitä yksinäisyydellä oikeastaan tarkoitetaan?

Millaisissa (elämän)tilanteissa yksinäisyys on erityisesti läsnä?

# YKSINÄISYYDEN SUBJEKTIIVINEN LUONNE

Yksinkertaisimmillaan kyse yksilön subjektiivisesta ja kielteisestä kokemuksesta tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta

Määrittyy suhteessa yksilön omiin odotuksiin: myös ihmisten ympäröimänä ihminen voi kokea olevansa yksin ja toisaalta myös olla yksin kokematta itseään yksinäiseksi

# YKSINÄISYYDEN KULTTUURINEN LUONNE

Siihen miten omaa sosiaalista elämää arvioidaan vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön kulttuuriset normit ja vaatimukset

Ihmisten olemisen tapojen muuttuessa myös yksinäisyyden sisällöt muuttuvat

Yksinäisyyden saamat merkitykset vahvasti paikkaan ja aikaan sidottuja

# YKSINÄISYYDEN AJALLINEN LUONNE

Jaoteltu muun muassa tilapäiseksi, tilanteiseksi ja krooniseksi yksinäisyydeksi sekä sykliseksi ja tulevaisuuteen kohdistuvaksi yksinäisyydeksi

*Kyllä minusta tuntuu siltä, että vasta vanhemmiten on tullu tämä sana yksinäisyys. (Vilho)*

*Mä oon aina ollu tässä kaikkien välissä, eikä ole oikein onnistunu. (Pauli)*

# YKSINÄISYYDEN AJALLINEN LUONNE

Yksinäisyyden kokemuksessa aikamaiseman horisontit – menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus – kietoutuvat yhteen

Tossa iltasellaki televisioo kateltiin ja me pidettiin toisiamme kädestä kiinni. Minä sanoin, että minä meen nyt nukkumaan ja samaa sano, että mennään nukkumaan (naurahtaan). Väsyttiin kattomaan. (Anja)

Kyllä minä muistan kun minä tosiaan rukoilin, etten minä jäis yksin. Ja sain minä sitten 27 vuottakohan se oli kun sain jatkaa [meille]. (Anja)

# YKSINÄISYYDEN AJALLINEN LUONNE

Konkretisoituu usein tiettyinä vuorokauden tai vuodenaikoina tai esimerkiksi juhlapyhinä

Minusta ne on rasittavia nämä juhlapyhät ja mitä pitempiä pyhiä sitä rasittavampia. Kaikki ihmiset on kotona ja kaupat ja kahvilatkin kiinni. Sillon minä oon yksinäinen. Se niin kun katkasee tämän normaalin päivärytmin. Normaalisti minä käväsen tuossa kaupungilla kahvilla, mutta meepäs jouluna. Ei siellä mitään oo missään, kaikki on tietysti kotona ja viettää joulua. Sillon sitä ajattelee, että pahuksen pyhät kun niitä tulee tämän tästä niin paljon. (Olavi)

Aina kun mökille menee niin tuntuu että olis kiva, että olis seuraa. Sinne on ihan kiva mennä, mutta aina kun vähän aikaa on, niin tuntuu, että olis se kiva, jos olis joku joka tulis myös. Se tuntuu vähän sellaselta ahistavalta. Sillon kun se oli rakennettu, niin siellähän kävi aika paljon niitä minun tuttuja. Ja sitten oli niitä jotka liikkukin ja omilla autoilla kävi. Nytten sitten kun monikin on luopunu autoista, nytte sitten tuntuu, että on [yksinäistä]. (Anneli)



# MERKITYKSELLISET SOSIAALISET SIDOKSET

Puolison kuolema, avioero tai muun läheisen ihmissuhteen menettäminen

Läheisen ihmissuhteen, kuten ystävän tai kumppanin kaipuu

Erilaiset, erityisesti ylisukupolvisissa perhesuhteissa koetut ristiriidat ja niihin liittyvät kokemukset

Laajemmin sosiaalisiin rooleihin liittyvät odotukset ja menetykset, kuten lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus tai eläköityminen

# TOIMINTAMAHDOLLISUUDET JA OSALLISUUS

Toimintakyvyn heikentyminen esimerkiksi sairastumisen myötä

Elinympäristön rajoitteet, kuten asuintalon hissittömyys ja heikot kulkuyhteydet

Vähäiset aineelliset resurssit, palveluiden (ja tiedon) saantiin liittyvät eriarvoistavat rakenteet

Etniseen tai seksuaaliseen vähemmistöön kohdistuva syrjintä

Vanhojen ihmisten yhteiskunnallinen asema ja siihen liittyvät syrjivät puhe- ja toimintatavat

# KITEYTYKSIÄ

Yksinäisyys monikasvoinen ja monimerkityksellinen kokemus, jossa ajan ja paikan merkitys korostuu

Yksinäisyyden taustalla hyvin erilaisia tekijöitä, ja ne kietoutuvat usein toisiinsa myös saman ihmisen kohdalla

Yksinäisyys myös luonnollinen osa ihmisen elämäntulkua, siihen liittyviä muutoksia ja menetyksiä

Yksinäisyyden sijaan (tai rinnalla) tärkeää puhua myös siitä miten ihmisiä kohdellaan ja niihin konkreettisiin tekijöihin, joiden kautta yksilöllä on mahdollisuus kiinnittyä toisiin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan

# KUUNTELE JA LUE LISÄÄ

Kymmenen teesiä yksinäisyydestä -lyhytradiodokumenttisarja YLE Areenassa:  
<http://areena.yle.fi/1-3690778>

Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa (2017) Yksinäisyys ja aika. Yhteiskuntapolitiikka 82(5): 527-537.

Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana (2018) Yksinäisyys afaattisten henkilöiden kokemana. Tarkastelukohteena yksinäisyyden koetut syyt ja yksinäisyyden lievittäminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55(3):200-211.

Tiilikainen, Elisa (tulossa 2019) Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus.