

Äijävirtaa ja neuvokkaita naisia – hyvän ikääntymisen iltapäivä,
Jyväskylä 26.4.2017

Yksinäisyys elämänculussa

- onko miesten ja naisten yksinäisyydessä eroja?

ELISA TIILIKAINEN, VTT, TUTKIJATOHTORI, ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Yksinäisyys Suomessa

- Väestökyselyjen perusteelle yksinäisyys ei ole Suomessa lisääntynyt: aineistoista riippuen sitä kokee usein tai jatkuvasti 3-10 prosenttia
- Yksinäisyyttä esiintyy eri ikäryhmissä U-käyrän mukaisesti: nuoret ja vanhat yksinäisimpiä
- Yhteiskunnalliseen asemaan liittyvät tekijät, kuten köyhyys, työttömyys, yksinhuoltajuus ja maahanmuuttajuus ovat erityisiä riskitekijöitä suomalaisten kohdalla
- Sukupuolen osalta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia, osassa tutkimuksissa miesten on todettu olevan yksinäisempiä kuin naisten kun taas toisissa on saatu päinvastaisia tuloksia

Yksinäisyyden kolme ulottuvuutta:
subjektiivinen, kulttuurinen ja ajallinen
kokemus

Yksinäisyyden subjektiivinen luonne

- Perinteisesti määritelty yksilön subjektiiviseksi ja kielteiseksi kokemukseksi 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 ovat siten vahvasti paikkaan ja aikaan sidottuja

Yksinäisyyden ajallinen luonne

- Voi konkretisoitua tiettyinä vuorokauden tai vuodenaikoina tai esimerkiksi juhlapyhinä
- Jaoteltu muun muassa tilapäiseksi, tilanteiseksi ja krooniseksi yksinäisyydeksi sekä sykliseksi ja tulevaisuuteen kohdistuvaksi yksinäisyydeksi
- Yksinäisyyden kokemuksessa aikamaiseman horisontit – menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus – kietoutuvat yhteen

Tutkimukseni taustaa

- Taustalla kymmenvuotinen Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimus (2002-2012)
- Lähdin liikkeelle kysymällä mitä yksinäisyys sitä kokevalle merkitsee, minkä myötä kiinnostuin tarkastelemaan yksinäisyyttä elämänkulun näkökulmasta
- Pro gradu -tutkielma ”Mitä on olla yksinäinen?” (Pajunen 2011), väitöskirja ”Yksinäisyys ja elämänkulku” (Tiilikainen 2016)
- Sukupuoli ei ollut tarkastelun kohteena, mutta haastateltavien joukossa oli sekä naisia että miehiä ja aineistoista pystyi paikantamaan jossain määrin myös sukupuolten välisiä eroja yksinäisyydessä

Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

Taulukko 1. Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevien osuudet kohortin ja sukupuolen mukaan (%).

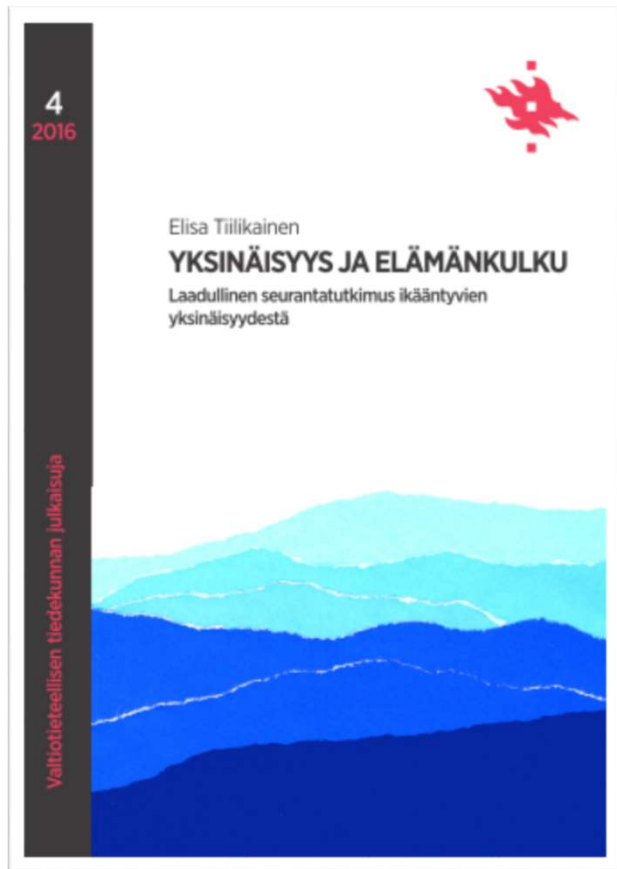
	2005	2008	2012
1936–40 SYNTYNEET	3,0	2,6	2,2
miehet	1,7	2,7	1,3
naiset	4,1	2,5	3,0
1926–30 SYNTYNEET	3,2	2,5	5,2
miehet	3,8	2,9	5,0
naiset	2,7	2,1	5,4
YHTEENSÄ	3,1	2,6	3,1

Yksinäisyys tässä hetkessä

- Yksinäisyys ilmeni erilaisina tunteina, kuten suruna, levottomuutena, ahdistuksena, masentuneisuutena ja ”haikuraisena olona”
- Usein yksinäisyys paikannettiin tietynlaisiin tilanteisiin kuten vuorokauden- ja vuodenaikoihin, juhlapyhiin tai rutiineihin, joita oli ennen tapana tehdä, mutta jotka eivät enää tuntuneet mielekkäiltä
- Toisaalta sitä kuvattiin myös ”yleisesti semmoseksi tunteeksi”, eikä sille aina löytynyt sanoja

Minä olen aina ollu kova leipomaan kakkuja, pikkuleipiä ja kaikkee, mutta nyt en oikein enää kun ei oo kulutusta ollenkaan. Tottakai sitten, että jos on joku tulossa ja tiedän, että tulee mun synttäreille taikka muuten, niin totta kai sitten yritän leipoo. Mutta siitä on vähän maku pois, kun mä oon yksinäinen. (Anja)

Kyl minulla syksy on vaikeeta, se on äärettömän vaikeeta. Pimee ei oo mulle mikään ongelma, mutta se synkkyys muuten. Semmonen synkkä on vaikee. Minä nostan tosta yksin istuttavan nojatuolin – 160 vuotta vanhan nojatuolin – tohon ikkunan eteen. Kattelen tuolta autojen kulkua ja lasken paljonko kumpaankin suuntaan menee. (Heikki)



- Millaisten sosiaalisten polkujen ympärille myöhemmällä iällä koettu yksinäisyys rakentuu?
- Millaisia elämäntapahtumia tai elämänvaiheita niiden polkujen varrelle linkittyy?
- Millaisia muutoksia yksinäisyydessä elämänsä aikana mahdollisesti tapahtuu?

Yksinäisyys elämäntulussa:

menetettyjä ja toteutumattomia sosiaalisia rooleja,
rakoileva sosiaalinen saattue,
elämäntapahtumien haavoja ja heijastumia

Menetettyjä ja toteutumattomia sosiaalisia rooleja

- Vastikään kohdattu leskeytyminen
 - *Meisyyden* kadottaminen, ”koti-ikävä”, tarpeettomuuden tunne, joutilaisuus
- Kumppanittomuus
 - Jakamatonta arkea, läheisyyden ja lämpimän ystävyuden kaipuu
- Lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus
 - ”Normista” poikkeava elämäntilanne, juurettomuuden kokemus
- Eläköityminen
 - Eriarvoisuuden tunne suhteessa nuorempiin ja työssäkäyviin, tulojen aleneminen, lisääntynyt vapaa-aika

Rakoileva sosiaalinen saattue

- Ruumiin rajallisuus
 - Liikkumisvaikeudet, kuulon huononeminen, muistin heikentyminen, hissittömyys, autottomuus, saattajan ja mukana kulkijan puute
- Verkostojen kaventuminen ja hyvän ystävän kaipuu
 - Ystävien ja sukulaisten menetyksiä, ystävyysuhteiden katkeaminen, saman henkisten ihmisten kaipuu
- Vieraalla maalla
 - Vieraaksi koettu asuinympäristö tai kulttuuri
- Vanhemmuuden kitkat
 - Toteutumattomat odotukset, emotionaalisen tuen kaipuu

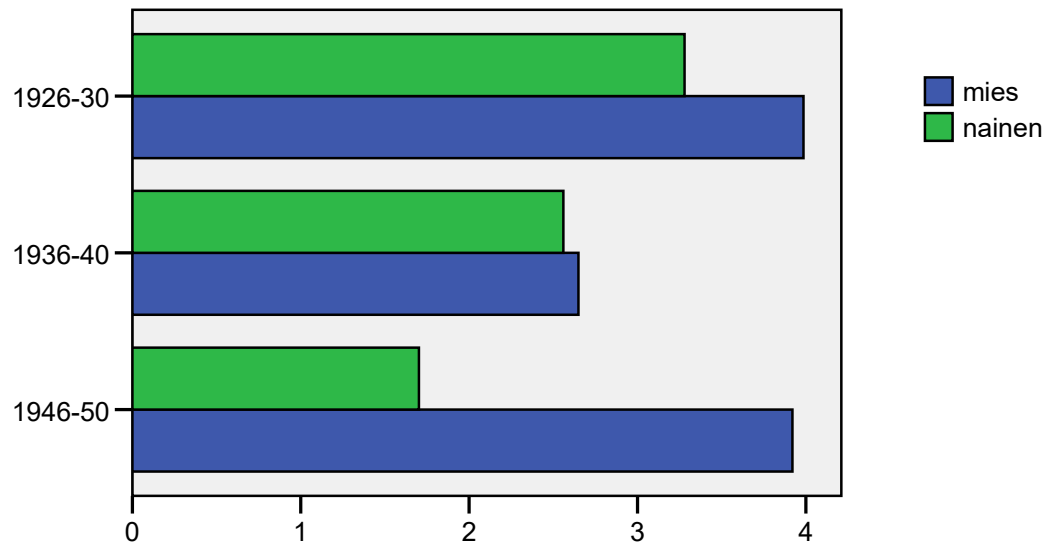
Menneisyyden haavoja ja heijastumia

- Lapsen kuolema, oman vanhemman menettäminen, sotakokemukset ja seksuaalinen hyväksikäyttö
- Menneisyyden haavat voivat nousta pintaan vasta myöhemmällä iällä, heijastuen esimerkiksi juuri yksinäisyyden kokemukseen
- Traumaattinen ja lapsuudenaikainen elämäntapahtuma voi jättää myös pysyvän jäljen, jos esimerkiksi vanhemman menettämisen aukkoa ei ole kyennyt paikkaamaan edes oman perheen perustaminen

Kiteytyksiä yksinäisyydestä ja elämänkulusta

- Yksinäisyys monikasvoinen ja monimerkityksellinen kokemus
- Yksinäisyyden syyt hyvin erilaisia, eri tekijät kietoutuvat toisiinsa myös saman ihmisen kohdalla
- Yksinäisyys myös luonnollinen osa ihmisen elämänkulkua, siihen liittyvä muutoksia ja menetyksiä
- Usein kyse elämäntilanteisesta yksinäisyydestä, toisinaan ”elämänmittaisesta”

Onko miesten ja naisten yksinäisyydessä eroja?



- Miesten keskuudessa syvää yksinäisyyttä koetaan naisia useammin
- Haastatteluissa miesten kokemuksista välittyi erityisesti emotionaalinen yksinäisyys, läheisen ystävän tai kumppanin kaipuu
- Miesten puheessa korostui myös työelämästä pois jäämisen merkitys erityisesti silloin, jos työelämästä oli irtauduttu ”liian aikaisin”
- Jatkotutkimusta sukupuolten välisistä eroista ja etenkin miesten kokemasta yksinäisyydestä kuitenkin tarvitaan

Lisää havaintoja yksinäisyydestä

Kymmenen teesiä yksinäisyydestä kuunneltavissa YLE Areenassa osoitteessa:

<http://areena.yle.fi/1-3690778>

Kiitos!

Sähköposti: elisa.tiilikainen@uef.fi

Puh: 050-4134680

Kotisivu: elisa.tiilikainen.wordpress.com