

Saimaan ammattikorkeakoulu
Liiketoiminta ja kulttuuri, Imatra
Kuvataiteen koulutusohjelma
Valokuva

Neta Lahti

Yksin

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Neta Lahti

Yksin, 36 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Liiketoiminta ja kulttuuri Imatra

Kuvataiteen koulutusohjelma

Valokuva

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: kuvataiteilija Tero Puha, taidekriitikko Hannu Castrén

Opinnäytetyössä käsiteltiin ihmisten yksinäisyyttä ja yksinoloa valokuvateosten välityksellä.

Opinnäytetyön kirjallisen osion taustatyönä toimivat tieteelliset kirjalliset julkaisut, internet julkaisut ja opinnäytetyön tekijän itse laatimien internetpohjaisten kyselyiden yhteenvedot ja kyselyiden kirjalliset vastaukset. Lisäksi reflektointia tematiikkaa omakohtaisilla kokemuksilla, kerrottiin miten valokuvien kuvaukset toteutettiin ja avattiin niissä olevaa symbolismia.

Itse taiteellinen osio on neljän valokuvan teossarja, joiden pääosassa on ihminen ja hänen heijastamansa yksinäisyys tai yksinolo.

Asiasanat: Yksin, yksinäisyys, yksinolo, valokuva

Abstract

Neta Lahti

Alone, 36 Pages, 4 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Faculty of Business and culture, matra

Degree Programme in Fine Arts

Photography

Bachelor's Thesis 2015

Instructors: Mr Tero Puha, Visual Artist and Hannu Castrén, Art Critic

The thesis is about human loneliness and solitude via photography.

Background work for the written section consisted of scientific literature publications, internet publications and the summaries and the written answers from the internet-based questionnaires that thesis writer herself composed. Additionally the theme is reflected through personal experiences, the execution of the photos shoots are presented and the symbolism in the photos is revealed.

The final piece consists of a series of four photographs which have humans as the main characters and the loneliness and solitude they depict.

Keywords: Alone, loneliness, solitude, photography

Sisältö

1 Johdanto.....	5
2 Yksinäisyys.....	6
2.1 Yksinäisyysteoriat.....	6
2.2 Yksinäisyyden tutkiminen.....	9
2.3 Yksinäisyyskysely.....	10
2.4 Luova erakko.....	13
3 Yksinolo.....	15
4 Työskentelyprosessi.....	17
4.1 Kuva, josta kaikki alkoi.....	17
4.2 Suunnitelmallisuutta ja spontaaniutta.....	18
4.3 Ikkuna ja sauna.....	20
4.4 260km:n päässä.....	22
5 Epilogi.....	24
Kuvat.....	26
Lähteet.....	27
Linkkejä.....	28

Liitteet

- Liite 1 Yksinäisyyskysely
- Liite 2 Yksinäisyyskyselyn yhteenveto
- Liite 3 Yksinokokysely
- Liite 4 Yksinokokyselyn yhteenveto

1 Johdanto

Yksinäisyyteen johtaa useita eri teitä, kuten menetys, muutto ja ihmissuhteiden luomisen vaikeus. Omakohtaisesti olen kokenut yksinäisyyttä eri tilanteissa koko elämäni ajan. Vaikeinta yksinäisyys oli siinä vaiheessa, kun pääsin opiskelemaan Imatralle Saimaan ammattikorkeakouluun. Lähdin melkein 260 kilmometrin päähän kodistani, puolisostani, perheestäni ja ystäväistäni. Ensimmäinen vuosi oli raastavaa, kun jouduin kokemaan yksinäisyyden kaiken murskaavimpana.

Uusi koulu, uusi kaupunki ja uudet ihmiset loivat haasteita, joihin en ollut varautunut. Yksinäisyys toi mukanaan omia kumppaneitaan: masennuksen, ahdistuksen ja paniikin. Istuessani yksin uudessa asunnossani keskellä yötä, tunsin ensimmäistä kertaa elämässäni, kuinka pahalta yksinäisyys voi tuntua. Sitä on vaikea kuvailla sanoiksi, mutta tuntui kuin pimeys olisi laskeutunut ylleni ja imenyt minusta elinvoimaani. Pahimmillaan yksinäisyys voi johtaa ihmisen niin ylitsepääsemättömään tilanteeseen, että osa ihmisistä ottaa mieluummin sen ratkaisevan askeleen pois elämästä kuin kokee enää enempää yksinäisyyttä.

Ihmisen pitää löytää keinoja päästäkseen yli yksinäisyydestä ja hoitaa yksinäisyyden tunnetta, jotta se ei söisi ihmistä kokonaan. Pääsin yli yksinäisyydestä, kun totuin uuteen ympäristöni vähitellen ja ystäväystyyn koulutovereihini. Yksinäisyys kuitenkin jätti arven, joka muistuttaa vieläkin olemassa olostaan hiljaisina ja unettomina öinä. Tämän kokemuksen pohjalta päätin tehdä aiheesta opinnäytetyöni.

Opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa pureudun tarkemmin yksinäisyysteorioihin ja -tutkimuksiin, taiteilijoiden 'luova erakko'-leimaan, yksinolon tutkimuksiin sekä esittelen yksinäisyys-kyselyäni ja sen satoa.

Taiteellisessa osiossa tuon yksinolon ja yksinäisyyden ilmi valokuvilla ihmisistä näissä olotiloissa.

Yksinäisyys on subjektiivista, kukaan ei tiedä, miltä toisen yksinäisyys tuntuu ja mitkä asiat ovat johtaneet siihen. Sitä vastoin yksinolo on vapaaehtoista ja

ihmiset hakeutuvat siihen syistä, jotka voivat olla tarpeellisia heidän sen hetkiselälle elämäntilanteelleen. Yksinolo on voimauttavaa kun taas yksinäisyys on ahdistavaa ja siihen useimmiten ajaututaan itsestä riippumattomista syistä.

Haluan opinnäytetyössäni tuoda esiin 'yksin'-sanana molemmat puolet; yksinolon ja yksinäisyyden. Molemmat ovat sidoksissa siihen, että ihminen on yksin, mutta silti ne edustavat täysin erilaista olotilaa.

Loneliness expresses the pain of being alone and solitude expresses the glory of being alone. (Paul Tillich)

2 Yksinäisyys

2.1 Yksinäisyysteorit

Yksinäisyysteorioita on määritelty kahdeksan eri suuntausta:

psykodynaaminen
fenomenologinen
eksistentiaalis-humanistinen
sosiologinen
interaktionistinen
kognitiivinen
läheisyyttä korostava
systeemiteoreettinen

Psykodynaaminen

Psykodynaamisen teorian taustalla on Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa. Monien psyykkisten häiriöiden ajatellaan johtuvan ihmisen kyvyttömyydestä tai epäonnistumisesta luoda ja ylläpitää tunnesiteitä toiseen ihmiseen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 59-60.)

Fenomenologinen

Fenomenologinen teoria viittaa yksilön kokeman yksinäisyyden tunteen ainutlaatuisuuteen. Kukaan toinen ihminen ei välttämättä koe yksinäisyyttä juuri samalla tavalla. Fenomenologisessa teoriassa yksinäisyys nähdään myös

sellaisena totaalisenä ilmiönä, jossa yksilö tuntee akuuttia tietoisuutta itsestään. (Kangasniemi 2005, 248.)

Eksistentiaalinen

Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys kuuluu väistämättömästi ihmisen olemassaoloon. Teorian mukaan olemassaolon ehtona ja olennaisena osana elämää on erillisuus muista ja tämän erillisyyden ymmärtäminen avaa tien omaan itseen. Elämän kaikkein tärkeimmissä ja intiimimmissä hetkissä, kuten syntymässä ja kuolemassa, ihminen on väistämättä yksin. (Heiskanen & Saaristo 2011, 62.)

Sosiologinen

Sosiologisen teorian edustajien mukaan yksinäisyys on normatiivinen ominaisuus. He näkevät, että yksinäisyys ei ole yksilöistä riippuvainen. (Peplau & Perlman 1982, 126-127.)

Interaktionistinen

Interaktionistisessa eli vuorovaikutusteoriassa yksinäisyyteen vaikuttavat sekä persoonalliset että tilannetekijät. Yksinäisyys on normaali ilmiö jossain elämän vaiheessa. Emotionaalista eristyneisyyttä on kuvattu eristyneisyytenä tunnetasolla, henkiseksi etäisyydeksi muihin ihmisiin. Sosiaalisen eristyneisyyden on usein katsottu olevan objektiivisesti havaittavaa ja määrällisesti mitattavaa. Ihminen voi olla emotionaalisesti ja sosiaalisesti eristynyt tai joko emotionaalisesti tai sosiaalisesti avoin tai ei kumpaakaan. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemus syntyy läheisen ja kiintymystä tuottavan suhteen, kiintymyshahmon puuttumisesta. (Heiskanen & Saaristo 2011, 67.)

Kognitiivinen

Kognitiivisen teorian mukaan kognitiivinen prosessi on keskeistä yksinäisyyden kokemuksen syntymisessä. Yksinäisyyden tunne syntyy ristiriidasta, jonka yksilö havaitsee itselleen tärkeänä pitämien ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. Teorian mukaan yksinäisyys on psyykkinen tila.

Yksinäisyyteen on yhdistetty useita persoonaan liittyviä piirteitä, kuten ujous, sulkeutuneisuus, heikko itsetunto, heikko itsearvostus, sisäänpäin kääntyneisyys, viha, neuroottisuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. (Heiskanen & Saaristo 2011, 65.)

Läheisyyttä korostava

Läheisyyttä korostava teoria keskittyy kuvailemaan kuinka läheisyys vanhemman ja lapsen sekä nuoren ja aikuisen välillä voi vaikuttaa yksinäisyyden tunteisiin.

Yksinäisyys on seurausta sosiaalisesta tarpeesta, joka koetaan eroahdistuksena ja voi muuttua krooniseksi ilman toimivaa roolimallia, mistä voi seurata pessimismiä sosiaalisia tilanteita kohtaan, intiimien ihmissuhteiden puutetta ja tehotonta selviytymisstrategiaa. (Seepersad, Sean S.)

Systemiteoreettinen

Systemiteoreettiseen yksinäisyyden tutkimiseen on kehitetty erilaisia mittareita, joiden vastauksien pohjalta on analysoitu yksinäisyyttä. Mittareita on jaoteltu yksidimensionaaliseen, joka näkee yksinäisyyden yhteneväisenä ja monidimensionaaliseen, jonka avulla on pystytty erottelamaan erilaisia yksinäisyyden tyyppisiä. (Kangasniemi 1994, 26-31.)

Näiden teorioiden lisäksi on vielä gerotranssendenssi, joka ei ole varsinaisesti yksinäisyysteoria, mutta se antaa mielenkiintoisen näkökulman tarkastella ikääntyneiden yksinäisyyttä. Gerotranssendenssi kuvaa muutosta, jossa materiaalisuuteen ja rationaalisuuteen perustuva elämäntilanne vaihtuu kosmiseen ja yliaistilliseen näkemykseen elämästä. Muutos johtaa yleensä elämänlaadun lisääntymiseen. Ikäästymisen myötä transsendenssin aste kasvaa. Yksilön kiinnostus sosiaaliseen kanssakäymiseen vähenee, ja mietiskelyn tarve lisääntyy. (Heiskanen & Saaristo 2011, 71-72.)

Young (1982) erottaa kolme kestoltaan eripituista yksinäisyyttä. Tilapäinen yksinäisyyttä. Tilapäinen yksinäisyys on kaikkein yleisintä, viitaten ohimeneviin yksinäisyyden kokemuksiin. Tilanteinen yksinäisyys liittyy usein erilaisiin

elämänmuutoksiin ja kriiseihin, kuten aviopuolison kuolemaan, avioeroon, eläkkeelle siirtymiseen, työpaikan menetykseen tai vankeuteen. Useimmiten uuteen tilanteeseen sopeudutaan ajan myötä hyväksymällä tapahtunut tai toimimalla muuten niin, että menetys tulee korvattua ja yksinäisyyden tunne samalla katoaa. Krooniseksi yksinäisyys kehittyy, jos henkilö ei ajan myötä kykene kehittämään tyydyttäviä ihmissuhteita. Tällöin yksinäisyys voi olla elämänmittaista. (de Jong-Gierveld & Raadschelders 1982, 107-108.)

Yksinäisyys voi olla myös toistuvaa eli syklistä. Tulevaisuuteen kohdistuvaa yksinäisyyttä puolestaan kuvaa futuurinen yksinäisyys, joka on tyyppiltään potentiaalista. Sekä syklinen että futuurinen yksinäisyys voivat aikaa myöten kehittyä myös krooniseksi. Yksinäisyyden intensiteetti liittyy läheisesti aikaulottuvuuteen. Erityisesti yksinäisyyden pitkittyessä näyttävät intensiteetti ja ahdistuneisuus kasvava. (Jokinen 2005, 258.)

2.2 Yksinäisyyden tutkiminen

Yksinäisyyttä on tutkittu erilaisten kyselyiden ja psykoterapioiden avulla jo 1900-luvun keskivaiheilta asti. Tuoreimpia suomalaisia tutkimuksia aiheesta on tehnyt Helsingin Sanomat verkkosivuillaan keväällä 2014. Tutkimuksessa oli yhteistyössä eri alojen tutkijoita. Helsingin Sanomien yksinäisyyskysely oli laajimpia kyselyitä maassamme vastausotannaltaan, vastauksia tuli yli 32 000, joista käyttökelpoisia vastauksia jäi noin 28 000 tutkijoiden tekemän karsinnan jälkeen. Tutkimuksen tulokset julkaistiin Helsingin Sanomien sunnuntainumerossa 1.11.2014.

Vaikuttava määrä vastauksia osoitti, kuinka vakava ja laajalle levinnyt ongelma yksinäisyys on Suomessa. En ollut tietoinen Helsingin Sanomien kyselystä, kun päätin laatia oman yksinäisyyskyselyni internettiin. Olin lukenut kirjallisia tutkimuksia vuoden 2014 syyskuusta lähtien, kun päätin tehdä kyselyn myös itse. Tein kyselyn google-palveluiden tarjoaman formats-kaavakkeen avulla 28.10.2014 ja julkaisin kyselyn linkin samana päivänä facebookissa muutamassa ryhmässä, joissa olen jäsenenä. Ensimmäisen päivän aikana vastauksia tuli yli 120kpl ja nyttemmin niitä on kertynyt 522. Olin otettu siitä, että

minulle tuntemattomat ihmiset innostuivat jakamaan kyselyäni eteen päin muissa ryhmissä, joissa en ole jäsenenä ja vielä omilla sivuillaankin.

Kuten muissakin tutkimuksissa, myös omassani ihmisten vastaukset olivat anonyymejä. Vastauksien ladattavassa cvs-tiedostossa näkyi vain vastaajien sukupuoli ja ikäjakauma sekä vastaukset monivalintakysymyksiin ja kirjallisiin kysymyksiin. Tein kyselyni, koska halusin lisätä kirjalliseen tutkimus-osioon myös itsenäistä tutkimusta lähdemateriaalien tutkimuksien lisäksi.

En ollut yllättynyt, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli naisia, miehiä vastanneista oli vain kymmenesosa. Vastanneista 70% koki yksinäisyyttä joskus, 20% harvoin tai ei koskaan ja 9% koki yksinäisyyttä aina, mikä tarkoittaa, että noin joka kymmenellä vastanneista yksinäisyys on jatkuva tunne. Vaikka kyselyni otanta onkin pieni, vastausten tuottama tulos vahvistaa Helsingin Sanomien kattavampaa tutkimusta, jossa myös joka kymmenes koki itsensä täydellisen yksinäiseksi. Luvut kertovat karua totuutta suomalaisten yksinäisyyden synnyttämästä sairaudesta. Yksinäisyyden voi luokitella sairaudeksi, koska se aiheuttaa vakavia ongelmia yksilöiden lisäksi yhteiskunnassa.

Yksinäisyyden mukana tulee muita ongelmia, kuten masennus ja muut mielenterveydelliset ongelmat, alkoholi- ja huumeongelmia, koska osa yksinäisistä käyttää näitä itselääkityksenä. Nämä ongelmat tulevat yhteiskunnalle erityisen kalliiksi ja siksi yksinäisyyttä pitäisi pystyä ehkäisemään ja hoitamaan tehokkaammin. Tärkeintä on, että ehkäistään yksinäisyys jo lapsien ja nuorten kohdalla, koska yksinäisyys syvenee aikuistuesssa ja yhteiskunnasta täysin syrjäytynyt on vaikeampi saada takaisin osaksi yhteisöä.

2.3 Yksinäisyyskysely

Koska yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, halusin kyselyssäni ihmisten vastaavan omin sanoin kysymyksiin; ”Mitä yksinäisyys on?” ja ”Millaisia seurauksia yksinäisyydellä on omaan elämäsi?”

Kysymyksien vastaukset olivat suurimmaksi osaksi rankkaa luettavaa, mihin olin valmistautunutkin. Suurin osa vastasi näihin kahteen polttavaan kysymykseen, mutta osa jätti mieluummin vastaamatta. Jokaiselle ihmiselle yksinäisyys on erilainen tunne, kukaan ei voi tietää miltä toisen yksinäisyys tuntuu, vaikka sen pukisi sanoiksi. Yksinäisyys tunteena on niin syvää, että sen verhoaminen adjektiiveihin tuntuu absurdilta. Ei ole olemassa sopivia sanoja.

Mitä yksinäisyys sitten on?

Seuraavassa pieni otanta kyseelyni tulleista vastauksista:

Se on kuin musta aukko vatsassa, joka ei täyty millään. Nainen, 26-30v.

Yksinäisyys tuntuu suruna asioista jotka haluisi jakaa, mutta ei ole ketään jolle ne jakaisi. Painona pallean takana ja palana kurkussa. Yksinäisyys tuntuu häpeänä; minä en ole kenellekään riittävän tärkeä. Mies, 41-50v.

Yksinäisyys voi olla ihanaa. Välillä kuitenkin voi tuntea itsensä liian erilaiseksi, että voisi tuntea syvän yhteyden ihmisiin. Nainen, 26-30v.

Tunne, että pitäisi puhua jollekulle, muttei pysty. Tunne siitä että kukaan ei ymmärrä, ketään ei todella kiinnosta. Ammottava aukko rinnassa ja kuristava tunne kurkussa. Halu karata sosiaalisista tilanteista koska tietää että yksinäisyys palaa kuitenkin takaisin heti kun jää yksin. Nainen, 21-25v.

Ulkopuolisuudelta maailmasta, niin kuin ei itse olisi siellä maailmassa ollenkaan vaan olisi unohtunut jonnekin viimeiseen kaappiin. Nainen, 31-40v.

Se on kuin vankila ilman kaltereita. Nainen, 18-20v.

Entä mitä yksinäisyydestä seuraa?

Eräänlainen erakoituminen ja saamattomuus. Ei huvita eikä jaksa tehdä asioita. Nainen, 21-25v.

Eristäydyn. En osaa pyytää enää apua. Mies, 31-40v.

Tulen koko ajan passiivisemmaksi ja aremmaksi. Nainen, 31-40v.

Sosiaalisten taitojen heikkeneminen, itsetunto-ongelmien korostuminen, (omia tunteuksia ei pääse jakamaan tai purkaamaan kenellekään tai peilaamaan itseään muihin), sosiaalisten tilanteiden pelon tuleminen elämään yhä enemmässä määrin, turhautuminen itseensä ja elämäänsä, ajoittainen tylsyys, osan ihmissuhteiden etäännyminen, oman pärjäämisen pelko ja omiin kykyihin luottamattomuus. Luottamus toisiin ihmisiin on myös huono. Uusien kavereiden ja ihmissuhteiden luominen on vaikeaa. Nainen, 21-25v.

Päihteidenkäyttö on lisääntynyt. Masennun herkemmin ja mielialat vaihtelevat. Nainen, 26-30v.

Yksinäisyys on vienyt itsetuntoa, laukaissut masennuksen, vienyt varmuutta, aiheuttanut unettomuutta ja myöhemmin opintojen kariutumisen. Yksinäisyys toi elämään yhdessä vaiheessa alkoholin, juomisen bileissä, joissa ketään ei tunne. Viinalla sai turrutettua sen yksinäisyyden tunteen. Nainen, 21-25v.

Huolestuttavinta on joidenkin yksinäisten kohdalla heidän tapansa itsesäädellä yksinäisyyttä lääkkeillä tai päihteillä. Jotkut taasen uppoavat syvemmälle eristäytymiseensä hakemalla lohtua internetistä, jonka kautta saa kyllä paljon kontakteja ja mahdollisuuksia osallistua keskusteluihin ja interaktiivisiin kanssakäymisiin, mutta tälläkin on kääntöpuolensa; sammuttaessasi tietokoneen, olet loppujen lopuksi taas yksin. Pahimmillaan yksinäisyys kulminoituu itsetuhoiseksi käytökseksi.

Mielenterveysseurassa arvellaan, että yksinäisyydestä on tullut suomalaisten uusi kansantauti (Forsblom 1998). Tauti on erityisen hankala, koska se ei valikoi ihmisiä asuinpaikan, sukupuolen tai yhteiskuntaluokan mukaan. (Jokinen 2005, 9.)

Chicagon yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan jatkuvasti itsensä yksinäiseksi tuntevilla ihmisillä on 14% suurempi riski kuolla ennen aikaisesti kuin ihmiset, jotka eivät ole yksinäisiä. Yksinäisyys aiheutti heikkoa unen laatua, kohotti verenpainetta, lisäsi masennusta ja aiheutti tunnetta elämä merkittömyydestä. (Hellmich, Nanci.)

Kaiken kaikkiaan yksinäisyys on vaarallinen sairaus, joka rampauttaa yksilöiden elämää ja aiheuttaa kohtuuttomia kustannuksia yhteiskunnalle. Miten sitten yksinäisyyttä voisi ennaltaehkäistä ja hoitaa? Ihmisen omalla toiminnalla on tärkei vaikutus asiaan. Toisten ihmisten seuraan voi hakeutua, vaikka se tuntuisikin ylivoimaiselta. Apua voi hakea sosiaali- ja terveyshuollon puolelta tai voi hakeutua terapiaan, missä psykoterapeutti voi auttaa sosiaalisten ongelmien kohtaamisessa ja niiden voittamisessa. Voi tarttua puhelimeen ja soittaa auttaviin puhelimiin, hakea turvaa vertaisryhmistä, joita löytyy myös internetistä. Vapaaehtoistyöllä voit muiden auttamisen lisäksi auttaa itseäsi pääsemällä ihmisten pariin, voit myös käsitellä yksinäisyyttäsi luovasti taiteen avulla tai hankkia lemmikin. YTHS ohjeistaa seuraavia apuja yksinäisyyden

selättämiseen opiskelijoille: ainejärjestöt, ylioppilaskunta tai yliopisto liikuntaryhmät. (Koskinen, Marja.)

Yksinäisyys kuuluu osana kaikkien ihmisten elämää, jokainen kokee sitä joskus ja siitä ei tarvitsekaan päästä täysin eroon. Ihmisten on mahdollista oppia käsittelemään omaa yksinäisyyttään ja hoitaa tätä niin, ettei se hallitse liikaa elämää ja vie voimia joka päiväiseltä toiminnalta. Loppujen lopuksi kaikki on kiinni ihmisestä itsestään, yksinäisyyden voi voittaa vain tekemällä itse asian eteen jotain.

Kun opitaan olemaan ja rakastamaan yksin sekä kohtaamaan oma haavoittuvaisuus, ihmisyys, luovuus ja ainutkertaisuus, toisten ihmisten merkitys ja yhteisöllisyys tulevat vähemmän tärkeiksi. Yksinäisyyden parantajana on siis yksinäisyyden kohtaaminen ja hyväksyminen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 64.)

2.4 Luova erakko

Yksinolo ja yksinäisyys liitetään usein taiteen tekemiseen ja kokemiseen. Taiteen avulla on mahdollista käsitellä omia tunteitaan, ja taide tuo sisältöä elämään. Se voi olla voimavarana oman henkilökohtaisen tilan kokemiseen tai pakotienä yksinäisyydestä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 65.)

Taiteilijaindentiteettiin on liitetty käsitys taiteilijasta luovana erakkona. Hän on yhteiskunnasta erillinen yksilö, jota neroksi tituleerataan. Hän hakeutuu työhuoneensa suojaan eristäytyäkseen muusta maailmasta luomaan jotain uutta. Tämä klisee voi suurimmaksi osaksi pitää paikkansa. Työskentelyn ehdoton edellytys on katkeamaton ajatuksen virta, joka toteutuu konkreettisenä taideteoksena.

Näin on ainakin minun tapauksessani. Aina työskennellessäni, häiriinnyn suuresti muiden ihmisten läsnäolosta ja vaadin ehdotonta yksinäisyyttä ja eristäytymistä muista pystyäkseni toimimaan ja motivoitumaan luovasti. Luova työskentely voi jopa korvata ihmissuhteita ja sen avulla voi käsitellä yksinäisyyttä. Koen taiteen tekemisen ja taideteokseni minulle tärkeiksi suhteiksi, joihin voin tukeutua. Katkenneet tärkeät ihmissuhteet olen pystynyt

korvaamaan taiteella ja näin ollen eheyttämään omaa minuuttani. En koe itseäni yksinäiseksi työskennellessäni taiteen parissa, minuthan ympäröi asia joka on intohimoni.

Toisille yksinäisyys on luomisen edellytys ja kaivattu olotila. Yksinäisyystutkijat Peplau ja Perlman ovat todenneet, että yksinäisyyden kokemus riippuu siitä erosta tai ristiriidasta, joka vallitsee ihmisen haluamien ja saavuttamien sosiaalisten kontaktien välillä. Sosiaalisten kontaktien puute sinällään ei ole yksinäisyyttä, eikä esimerkiksi taiteentekijä koe itseään välttämättä yksinäiseksi, vaikka hän saattaisi muiden mielestä vaikuttaa sellaiselta. (Jokinen 2005, 51.)

Ammattikorkeakoulussa huomasi kuinka hankalaa tämä luovan erakon elämä voi olla, kun oletkin osana opiskelijayhteisöä ja pakollisissa kurseissa on työskentelyä ryhmässä tai piirtämistä samassa tilassa koko vuosikurssin muiden edustajien kanssa. Ihmiselle, joka on tottunut yksinäiseen luovaan työskentelyyn, tämä tulee shokkina ja lamauttaa pahasti työskentelymotivaatiota. Vielä nykyäänkin vetäydyn mieluummin omiin oloihini työskentelemään, mutta olen oppinut myös toimimaan ryhmissä ja jos joku keskeyttää työskentelyni jostain syystä, ei ajatustyöskentelyni lamaannu tästä enää loppupäiväksi vaan pystyn jatkamaan siitä mihin jäin kun häiriö on ohitse. Joskus jopa hakeudun sosiaalisesti aktiiviseen ympäristöön työskentelemään voidakseni olla kanssakäymisissä muidenkin ihmisten kanssa.

Omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen taideteoksen kautta saattaa olla erittäin voimakas kokemus, joka edellyttää yksinoloa. Syvä kokeminen vaatii yksinäisyyttä, sillä toisten ihmisten läsnäolo vaikuttaa meihin väistämättä ja tulemme tietoisiksi itsestämme eri tavalla kuin yksin ollessa. (Long & Averill 2003, 24.) Vaikka Long ja Averill ovat oikeassa siinä, että muut ihmiset voivat vaikuttaa taiteilijan työhön, silti taiteilijan työskentelyn yksi tärkeimmistä kehittymisen osista on kritiikki ja kritiikkiä ei voi saada ilman muita ihmisiä.

Vaikka työskentely muiden ympäröimänä tai ryhmätyöskentely voi tuoda haasteita luovalle erakolle, se on kuitenkin myös kasvun paikka. Taiteilijan on osattava kohdata sosiaalista kanssakäymistä niin kollegoiden kuin muidenkin yhteiskunnan edustajien kanssa, se on jopa edellytys jos haluaa menestyä alallaan.

3 Yksinolo

Yksinolo tarkoittaa sitä, että muiden ihmisten välittömät vaatimukset eivät kohdistu itseen. Kun sosiaalista toimintaa ei ole liikaa, on enemmän vapautta valita, miten haluaa toimia. Juuri valinnanvapaus onkin se tekijä, jota ihmiset eniten arvostavat yksinolossa. Privaatilla elämänalueella on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti toiset ihmiset ja instituutiot tunkeutuvat omaan elämään. (Long & Averill 2003, 23-24.)

Yksinolo on voimauttavaa ja se on suurimmalti osin positiivinen asia, johon ihminen hakeutuu vapaaehtoisesti. Nykyaikana yksinolo on luksusta, sillä olemme ympäröityjä sosiaalisen kontaktien verkolla jatkuvasti. Sosiaalinen media on laajennut kännyköihimme asti ja mihin vain menemme, yhteydenotto toisen yksilön kanssa on vain parin painalluksen päässä. Tarkoituksellinen yksinolo on voimakas tarve ja tarpeellinen voimavara tämän päivän kiireellisessä maailmassa. Nykyajan sosiaalisen median aikakautena olemme jatkuvasti yhteydessä toisiin ihmisiin, mutta samalla olemme menettämässä yhteyttä omaan itseemme.

Yksin oleminen antaa meille voimaa säätää ja sopeuttaa elämäämme. Se opettaa meille mielenlujuutta ja kykyä toteuttaa omia halujamme. Yksinolon kokemuksen tyyneys tuo meille paljon tarvitsemaamme lepoa. Se tuo esille haluamme tutkia, uteliaisuutta tuntematonta kohtaan, haluamme olla yksilöitä ja toivoamme vapautta kohtaa.

Yksinolo tuo suurta hyötyä myös parisuhteelle. Omakohtaisiin kokemuksiin perustuen voin sanoa, että välimatka omaan aviomieheeni oli aluksi rankkaa, koska yksinäisyys tuntui niin pahalta. Ajan kuluessa sopeuduin yksinoloon ja aloin jopa arvostaa sitä. Yksinolo on itseasiassa lähentänyt meitä entisestään. Jokainen kerta kun tapaamme, ajan tuoma ero toisistamme on vain vahvistanut yhteistä sidettämme. Osaamme paremmin arvostaa yhteistä aikaamme, kun tiedämme kuinka rajallista se on. Yhdessä vietetty aika on tärkeää parisuhteelle, mutta niin on myös aika omalle itsellemme. Jatkuva yhdessäolo voi syödä parisuhteen voimaa ja siksi on tärkeää, että jokainen suo itselleen

oman hetken silloin tällöin, oli se sitten vaikka kävelylenkki yksin tai hiljainen hetki kirjan parissa nukkumaan mentäessä.

Yksinolo ja läheisyys eivät siis ole joko tai vaihtoehtoja. Liiallinen yksinoloon hakeutuminen voi johtaa kuitenkin sosiaaliseen eristäytymiseen.

Psykologit ovat havainneet, että yksinolosta voi tulla riippuvaiseksi. Sosiaalisen kanssakäymisen tason laskiessa yksin oleva ihminen irrottautuu helposti muista yhä enemmän, ja yksin paljon aikaa viettävät ihmiset saattavatkin ajautua yhä enemmän erilleen muista, mikä johtaa lopulta ”krooniseen sosiaalisista suhteista vetäytymiseen.” (Long & Averill 2003, 35.) Sen sijaan hyvin annosteltuna yksinolo on elintärkeä käyttövoima, joka auttaa meitä eheytyämään sosiaalisesta yliannostuksesta.

Yksinolokysely

Koska yksinäisyys ja yksinolo koetaan erilaisina ja ovat jokaiselle subjektiivinen kokemus, päätin tehdä yksinäisyyskyselyn lisäksi kyselyn yksinolosta. Tämänkin kyselyn tein googlen formats-palvelun pohjalla ja laitoin linkin jakoon facebookissa 30.1.2015. Tässä nimenomaisessa kyselyssä halusin enemmän kirjallisia vastauksia ihmisiltä, joita myös sain 155. Seuraavaksi pieni otanto kyselyn kirjallisista vastauksista.

Mitä yksinolo on?

Yksinolo katkaisee hektisen ja välillä jopa rasittavan arjen. Saa aikaa itselle ja omille ajatuksille. Vaikka ensin ajattelisi, että ”en halua olla yksin”, mutta kun se hetki koittaa ja jääkin istumaan hiljaisuuteen on se joka kerta todella nautinnollista. Nainen, 31-35v.

Miksi valitsen yksinolon? Joskus vain tarvitsen aikaa itselleni. Mies 31-35v.

Yksinolo on sekä voimavara että pakko. Yksin ollessa saan olla rauhassa, levätä, tuntea itseni vapaaksi ja tehdä mitä haluan. Toisaalta se on myös pakko, sillä minulla on hyvin vähän ihmisiä jotka haluaisivat viettää aikaa kanssani. Olen siis tahdostani riippumatta lähes aina yksin. Se on harvoin valinta ja usein yritän olemassa olevilla vähäisillä voimavaroillani muuttaa tilannetta, mutta minussa taitaa olla perustavaa laatua olevaa vikaa, koska harva ihminen viihtyy seurassani. Yksinolo on ollut siunaukseni, mutta se on muuttumassa kirouksekseni. Mies, 26-30v.

Hiljentymistä, mietiskelyä, rentoutumista... Silloin kun on liikaa stressiä ja hektisiä tilanteita, täytyy välillä vetäytyä omaan rauhaan ja nauttia hiljaisuudesta. Yksinolossa parasta on se että voi itse päättää miten ja milloin tekee asiat, kukaan ei ole vaikuttamassa itsenäisiin päätöksiini. Nainen, 21-25v.

Saan olla rauhassa ja tehdä tai olla tekemättä mitään. Saan rauhan mietiskellä. Hiljaisuus joka rauhoittaa. Saan itkeä jos siltä tuntuu. En ”joudu” palvelemaan ketään. Aika pysähtyy. Nainen, 41-45v.

Kun olen yksin, koen ihanaa rauhallisuuden tunnetta. Tunnen usein koulupäivän jälkeen itseni uupuneeksi, koska olen ollut niin monen ihmisen kanssa. Päivän jälkeen on mahtavaa vetäytyä omaan rauhaan vähintään muutamaksi tunniksi. Toki minulla on hyviä kavereita koulussa, mutta ei se tarkoita sitä etteikö välillä saisi vetäytyä omaan rauhaan. Mies, 21-25v.

Valitsen välillä yksinoloa, koska vetäytyminen tuntuu hyvältä. Se antaa mahdollisuuden palautua, järjestää omat ajatukset. Saan liikaa vaikutteita, jos olen pitkään toisten kanssa. Stressin lievittämiseen yksinolo on hyväksi. Nainen, 46-50v.

Yksinolo osottautui vastausten perusteella juurikin siksi positiiviseksi olotilaksi kuin olin toivonutkin, paria poikkeavaa vastausta lukuun ottamatta. Ihmiset kaipaavat omaa rauhaa ja tilaa, missä he voivat suoda aikaa itselleen. Yksinolon kaipaaminen ei tee meistä itsekkäitä tai erakoita, se on merkki terveestä itsetietoisesta yksilöstä, joka kaipaa välillä hengähdystä yhteiskunnan sosiaalisista paineista.

4 Työskentelyprosessi

4.1 Kuva, josta kaikki alkoi

Olin miettinyt jo ensimmäisen ammattikorkeakoulu vuoteni aikana opinnäyteytöni aiheita. Alussa aiheita oli useita, joista aloin ajan kanssa karsimaan pois niitä, jotka eivät tuntuneet minulle ominaisilta aiheilta. Kolmantena vuoteni aiheita oli enää kaksi, joiden välillä tuskailin, odottaen jonkinlaista merkkiä, joka kertoisi, kumman puoleen kallistua. Vuoden 2014 syksyllä sain lopulta merkkini, joka sysäsi minut oikean aiheen pariin. Tuo kimmoke oli kuva 1, jonka otin ”Maisema lavasteena”-kurssin tehtävää varten. Tehtävän teema oli ”Ihminen maisemassa”. Rakensin kuvaa varten lavastetun ympäristön asuintaloni puukellariin ja asetuin itse malliksi. Kun tarkastelin kuvaa, huomasin, kuinka hyvin siinä kiteytyi oma yksinoloni. Vaikka

innostukseni tematiikkaa kohtaan ja ideat sarjan kuviin lähtivät tästä yhdestä kuvasta, en kuitenkaan ottanut kuvaa mukaan sarjaan. Aluksi harkitsin sitä, mutta lopulta en mieltänyt sitä sarjan osaksi, se oli vain kimmoke, joka auttoi minua aloittamaan työskentelyni.



Kuva 1. Uskonpuute

Kuva sysäsi minut eteen päin itse aiheessa. En halunnut tehdä opinnäytetyötäni pelkästään yksinäisyydestä, vaan myös yksinolosta ja nidoin nämä molemmat termit sanan ”yksin” alle. Teemani oli syntynyt.

Yksin on sanana hyvin negatiivisesti latautunut, joka on suomenkielen rajallisuuden syytä. Kielestämme puuttuu positiivissävytteinen sana yksinololle. Halusin tuoda esille teoksieni avulla ”yksin” sanan positiivisuuden ja negatiivisuuden.

4.2 Suunnitelmallisuutta ja spontaaniutta

Kun lähdin suunnittelemaan aiheeni kuvauksia, aloitin näkökumista. Minkälaista yksinäisyyttä tai yksinoloa kuva heijastelisi? En halunnut kuvata ihmisiä ”kliinisessä” ympäristössä, kuten studiossa. Vaikka ihminen onkin teoksissani

pääosassa, halusin kuitenkin ympäristön olevan osa teoksen tunnelmaa. Pidän krouveista tiloista, joissa on jotain erikoista ja omituinen aspekti. Kuvausympäristöiksi valitsin minulle tuttuja ympäristöjä, joihin minulla on jonkinlainen side tai joihin itse hakeudun mielelläni. Yleensä käytän malleina minulle tuttuja ihmisiä, tavallisia ihmisiä. Koen, että kuvattavaa on helpompi ohjeistaa, kun hän tuntee minut paremmin ja minä hänet. Mallin ilmeet ja eleet ovat myös luontevampia ja hän on rennompia, kun hän työskentelee tutun kuvaajan kanssa.



Kuva 2. Kuin seinä

Pyrin opinnäytetyöni teoksissa siihen, että jokaisessa olisi ollut edes yksi luonnollisen valon lähde, mutta suunnitelmat eivät aina toimi kuten haluisi. Teokseen "Kuin seinä" (Kuva 2) en saanut haluaamani luonnon valoa, koska en päässyt suunnittelemaan ennalta tätä teosta kunnolla. Tämän teoksen kuvaus oli spontaani. Olin kutsuttu ystäväni syntymäpäiville ja otin kamerani mukaan. Juhlissa oli paljon ihmisiä joten käytin tilaisuutta hyväkseni. Nappasin

muutamien ihmisten malleiksi ja istutin heidät olohuoneeseen, ilman kunnollista ohjausta. Kysyin tietenkin ihmisten lupaa ja he suostuivat olemaan kuvassa. Kun idea tulee, on toimittava heti. Tämä teos oli sarjan ainoa täysin spontaanisti toteutettu kuvaustilanne, muut sarjan teokset on suunniteltu etukäteen niin paikkaa, valaistusta kuin mallia myöten.

4.3 Ikkuna ja sauna

Ikkuna on läpinäkyvä raja sisä- ja ulkotilan välillä, joka rajaa yksityisen ja julkisen ympäristön. Tämän rajan voi ylittää katsomalla ikkunan läpi. Ikkuna on hyvin herkkä raja, koska sen voi rikkoa tai ohikulkijat voivat ikkunan läpi tarkastella yksityistä tilaa. Ikkuna symboloi valokuvissani juurikin tätä rajaa, joka erottaa ihmisen yhteisöstä, omaan yksityiseen maailmaansa.



Kuva 3. Vankila kaltereita

Teoksessa "Vankila kaltereita" (Kuva 3) kuvattavalla on vieressään ikkuna, josta paistaa kova valo sisälle. Verho peittää osan ikkunasta, jonka ulkopuolella on muu maailma ihmisineen, mutta kuvan henkilö ei luo sinne silmäystäkään. Hän lepuuttaa päätään kätensä varassa ja on vetäytynyt omaan maailmaansa,

jonne hän ei voi muita päästää. Tämä kyseinen teos kiteyttää tunnelmaltaan yksinäisyyden sellaisena, kuin minä sen koen ja ymmärrän, totaalisen epätoivona ja syrjäytymisenä.



Kuva 4. Saunakuva-kokeilu hylätyssä saunarakennuksessa

Halusin luoda kuvalle 3 parin, jossa on sama symboli eli ikkuna. Mutta tähän kuvaan halusin positiivissävytteisen tunnelman. Ensimmäiset kuvaukset tästä teoksesta olivat hylätyssä saunarakennuksessa (Kuva 4.), mutta jouduin luopumaan näistä kuvista, koska niissä ei ollut mielestäni sopiva tunnelma, kuvat oli otettu huonossa valaistuksessa ja koska tila oli kylmä, niin mallini oli värissyt kylmästä, jonka takia hän oli hieman epäterävä jokaisessa kuvassa. Alkoi olla vuodenajankin mukaan liian kylmää, että emme voineet uusia kuvauksia samassa ympäristössä. Halusin kuitenkin kokeilla uudestaan, koska olin niin viehtynyt sauna-ideaan ja halusin jalostaa sitä pidemmälle, joten kuvasin myöhemmin saman mallin kanssa, mutta eri paikassa.



Kuva 5. Saunarauha

Syntyi teos "Saunarauha" (Kuva 5.), jossa kuvattava katsoo ulos ikkunasta, rentona oman tilansa suojassa, mutta avoimen uteliaana ulkotilalle. Kuvan lämmin valo, joka tulee tuikeista luo miellyttävän tunnelatauksen, johon ikkunan kylmä sininen tuo kontrastia ja nämä vastavärit toimivat kuvassa harmonisesti. Sauna on tässä teoksessa tila, jossa henkilö rentoutuu ja jonne hän on hakeutunut saadakseen omaa aikaa itselleen. Saunotessa mieli lepää ja arjen kiireet ja ongelmat katoavat.

4.4 260 km:n päässä

Tämä teos on itselleni koko sarjan merkityksellisin, koska se kertoo minun henkilökohtaisesta yksinäisyyden tuskastani; pitkästä välimatkasta rakkaaseen puolisooni. Koska tällä kuvalla oli niin suuri merkitys minulle, halusin kuvaan ehdottomasti itseni lisäksi puolisoni.



Kuva 6. 260 km:n päässä kokeilu pitkällä valotusajalla

Käytin kuvatessa pitkää suljinaikaa (10-13 sekuntia) luodakseni halutun läpinäkyvyyden puoliossani, joka symboloisi sitä, että vaikka hän ei ole fyysisesti läsnä niin hän on aina mielessäni. Kaivattu kumppani on vain haamukuva, läpikuultava muisto, jonka näen mielessäni makaamassa vierelläni vaikka hän onkin 260 kilometrin päässä minusta. Verhot peittävät huoneen ainoan valonlähteen, sulkien minut omaan kuoreeni, missä odotan kumppaniani.

Jouduin ottamaan useita otoksia, ennen kuin sain halutun lopputuloksen pitkällä valotusajalla, mutta tämäkään kuva (Kuva 6.) ei ollut tarpeeksi hyvä. Suurimmaksi ongelmaksi muodostui epäterävyys, mikä johtui siitä, että mieheni nousi kesken valotuksen sängystä jotta hänestä jäisi vain haamukuva. Tämän nousemisen aikana sängyn jouset liikahtivat joka aiheutti kuvaan epäterävyyttä. Koetin korjata epäterävyyttä Photoshopissa, mutta korjaaminen toi kuvaan kohinaa, jota yritin välttää.

Luovuin lopulta vanhasta tekniikasta ja päätin lisätä puolisoni kuvaan Photoshopin avulla ja säätämällä läpikuultavuutta. Vaikka olisin halunnut tehdä kuvan ilman muokkaamista, niin Photoshopissa rakennettu kuva 7. oli parempi kuin pitkällä valotuksella otetut kuvat. Se oli lähimpänä lopputulosta, jota olin hakenutkin.



Kuva 7. 260 km:n päässä

5 Epilogi

Taiteellinen työskentely sujui minulta nopeasti, kun olin alkuun päässyt. Ideoita tulvi mieleeni kävelylenkillä, nukkumaan mennessä tai juuri herätessäni. Kirjoitin aina ideat ylös ja hahmottelin niitä mielessäni. Kuvien työstäminen eteni sujuvasti ja keskustelut ohjaaja Tero Puhan ja ystävien kanssa auttoivat minua näkemään teokset uusista näkökulmista. Valokuvasin opinnäytetyötä varten runsaasti materiaalia, joista karsin suurimman osan pois. Ulkopuolisten mielipiteet vain vahvistivat omia päätelmiäni. Eniten päänvaivaa aiheutti kirjoittaminen, koska en ole kirjoittaja ihmisiä. Lukihäiriö ja ADHD vaikeuttavat entuudestaan jo hankalaa prosessia ja kirjallisen eteneminen oli hidasta. Jouduin pitämään siitä paljon taukoja, että pystyin ylläpitämään motivaatiota ja keskittymistä. Hannu Castrénin lähettämät korjausehdotukset ja mietinnät tematiikastani auttoivat minua huomaamaan omat kömmähdykseni ja noteeraamaan teeman vahvuuksia ja heikkouksia.

Tieteellisen lähdemateriaalin tutkiminen ja internet-kyselyiden laatiminen opettivat minulle paljon tieteellisen kirjoittamisen haasteista ja oivaltamisista. Koin että kasvoin taiteilijana tämän kevään aikana ja löysin oman suuntani taiteellisessa työskentelyssä. Haluan jatkaa valokuvausta yhteiskunta ongelmien, marginaalissa olevien ihmisryhmien sekä yhteiskuntakriittisyyden parissa dokumentaarisin keinoin. Aikasemmin karsastin ihmisten kuvausta,

mutta tämän prosessin aikana olen oppinut avaamaan mieleni ja ottamaan ihmiset vastaan. Herkästä luovasta erakosta olen kasvanut räväkäksi valokuvaajaksi, joka ei enää pakene kuoreensa sosiaalisen ahdistuksen pelossa. Olen löytänyt ystäviä ja rohkeuteni.

En ole yksin.

Kuvat

Kuva 1. Uskonpuute, s. 18

Kuva 2. Kuin seinä, s. 20

Kuva 3 Vankila kaltereitta, s. 21

Kuva 4. Saunakuva-kokeilu hylätyssä saunarakennuksessa, s. 21

Kuva 5. Saunarauha, s. 22

Kuva 6. 260km:n päässä kokeilu pitkällä valotusajalla, s. 23

Kuva 7. 260km:n päässä, s. 24

Lähteet

de Jong-Gierveld, J. & Raadschelders, J. 1982 "Types of loneliness". - Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.) Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, 107-108. New York: Wiley & Sons.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. 59-72. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hellmich, Nanci 2014, USA Today
<http://www.usatoday.com/story/news/nation/2014/02/17/loneliness-seniors-early-death/5534323/> Luettu 30.1.2015

Jokinen, K. 2005. Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. 9, 51, 258. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Kangasniemi, Jukka 1994. Nuoret ja yksinäisyys. Yksinäisyyden kokemisesta ja yksinäisyystutkimuksen metodologiasta. 26-31. Turku: Turun yliopisto, julkaisematon pro gradu-tutkielma.

Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa K. Jokinen (toim.). Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. 248. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Koskinen, M. 2014
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/209/yksinaisyys
Luettu 18.11.2014

Long, C. R. & Averill, J. R. 2003. "Solitude. An exploration of benefits of being alone." - Journal for the Theory of Social Behaviour 33:1, 23-24, 35. Amherst: University of Massachusetts Amherst.

Nykänen, A-S. 2014
<http://www.hs.fi/sunnuntai/a1414728462642>
Luettu 4.11.2014

Nykänen, A-S. 2014
<http://www.hs.fi/sunnuntai/a1414727098598?ref=hs-art-artikkeli>
Luettu 4.11.2014

Peplau, L. A. & Perlman, D. 1982. Perspectives on Loneliness. Teoksessa L.A. Peplau & D. Perlman (toim.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. 126-127. New York: Wiley & Sons.

Seepersad, Sean S.
http://www.webofloneliness.com/uploads/7/3/2/3/7323413/critical_analysis_paper_loneliness.pdf
Luettu 15.1. 2015

Linkkejä

Seuraavaksi linkkejä yksinäisyydestä, sen hoidosta ja erilaisia tukiryhmiä ja apujärjestöjä jotka auttavat yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä.

[Mielenterveyden keskusliitto, yksinäisyys](#)

[Nyyti ry tietoa yksinäisyydestä](#)

[Punainen Risti apua yksinäisyyteen](#)

[HelsinkiMissio](#)

[Yksinäisten ihmisten Facebook vertaistuki-ryhmä](#)

[Etsin ystäviä! Facebook-ryhmä](#)

[Hiljaiset yhteisö Facebookissa](#)

[Turvakanava](#)

Yksinäisyys

Kysely yksinäisyydestä

***Pakollinen**

1. Sukupuolesi *

Merkitse vain yksi soikio.

- Nainen
 Mies
 En halua määritellä

2. Ikäsi *

Merkitse vain yksi soikio.

- 15-17
 18-20
 21-25
 26-30
 31-40
 41-50
 50+

3. Ihmissuhteesi

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Sinkku
 Parisuhteessa

4. Koetko yksinäisyyttä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Aina
 Joskus
 Harvoin tai en koskaan

5. Yksinäisyyden syyt

valitse niin monta vaihtoehtoa kuin haluat
Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ujous, arkuus ja epävarmuus
- heikot sosiaaliset taidot
- vaikeus luoda uusia ihmissuhteita
- vaikeus ylläpitää ihmissuhteita
- erilaisuus
- vaikeus ilmentää omia tunteita
- sosiaalisten suhteiden vierastaminen
- sosiaalisten tilanteiden pelko
- liiallinen itsekiittäisyys tai itseinho
- alemmuudentunne
- erakko
- traumaattiset lapsuuden kokemukset
- läheisten perhesuhteiden puuttuminen
- hylkäämisen kokemukset
- maahanmuutto
- elämäkumppanin puute
- leskeys
- kiusaaminen
- pitkät välimatkat läheisiin
- kohtaamispaikkojen ja ajan puute
- muutto kotoa
- oman tai läheisen sairastuminen
- lapsettomuus
- elämän kriisit
- lasten muutto pois kotoa
- iän tuoma yksinäisyys, eläkeikä
- perheettömyys
- ero
- läheisen menetys
- sairastuminen psyykkisesti

6. Minkälainen yksinäisyytesi on?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Fyysinen yksinäisyys (etäisyydet, yhteysongelmat, liikuntarajoitteet)
- Psyykinen yksinäisyys (vuorovaikutus esteet, sairaus, elämänkriisit ja -kokemukset, suru, erilaisuus)
- Sosiaalinen yksinäisyys (ikätoverien puute, muutot, eriarvoisuus, vieras kulttuuri)
- Piilossa oleva yksinäisyys (laitostuminen, työlle omistautuminen, itsetunto-ongelmat)
- Vapaaehtoinen yksinäisyys (oma valinta, vaihtoehtoinen elämäntapa, riippumattomuus)
- Pakollinen yksinäisyys (elämäntapahtumat, pätkä- ja projektielämä)
- Tilapäinen yksinäisyys (elämänvaiheet, matkalyö, suhteiden muutokset)
- Pitkäaikainen yksinäisyys (ihmissuhteiden pelko, elämäntapahtumat, sosialistumisen häiriöt, sairaus)

7. Mitä yksinäisyys on?

Kuvaile miltä yksinäisyys tuntuu

.....

.....

.....

.....

.....

8. Millaisia seurauksia yksinäisyydellä on omaan elämääsi?

.....

.....

.....

.....

.....

9. Onko yksinäisyys sinusta

Merkitse vain yksi soikio.

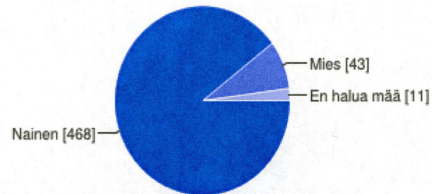
- Negatiivinen tunne
- Positiivinen tunne
- Molempia
- Neutraali

522 vastausta

Julkaise tiedot

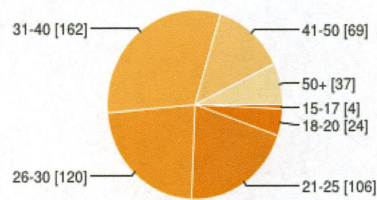
Tiivistelmä

Sukupuolesi



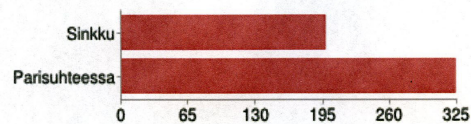
Nainen	468	89.7 %
Mies	43	8.2 %
En halua määritellä	11	2.1 %

Ikäsi

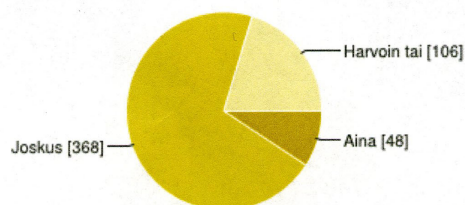


15-17	4	0.8 %
18-20	24	4.6 %
21-25	106	20.3 %
26-30	120	23 %
31-40	162	31 %
41-50	69	13.2 %
50+	37	7.1 %

Ihmissuhteesi

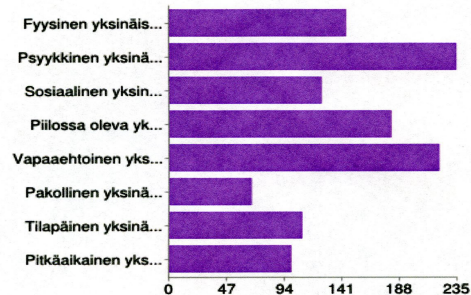


Sinkku	197	37.7 %
Parisuhteessa	323	61.9 %



Aina	48	9.2 %
Joskus	368	70.5 %
Harvoin tai en koskaan	106	20.3 %

Yksinäisyyden syyt		
ujous, arkuus ja epävarmuus	197	37.7 %
heikot sosiaaliset taidot	96	18.4 %
vaikeus luoda uusia ihmissuhteita	193	37 %
vaikeus ylläpitää ihmissuhteita	188	36 %
erilaisuus	188	36 %
vaikeus ilmentää omia tunteita	103	19.7 %
sosiaalisten suhteiden vierastaminen	100	19.2 %
sosiaalisten tilanteiden pelko	121	23.2 %
liiallinen itsekkisyys tai itseinho	209	40 %
alemmuudentunne	164	31.4 %
erakko	139	26.6 %
traumaattiset lapsuuden kokemukset	82	15.7 %
läheisten perhesuhteiden puuttuminen	52	10 %
hylkäämisen kokemukset	137	26.2 %
maahanmuutto	15	2.9 %
elämäkumppanin puute	107	20.5 %
leskeys	5	1 %
kiusaaminen	66	12.6 %
pitkät välimatkat läheisiin	153	29.3 %
kohtaamispaikkojen ja ajan puute	127	24.3 %
muutto kotoa	20	3.8 %
oman tai läheisen sairastuminen	64	12.3 %
lapsettomuus	24	4.6 %
elämän kriisit	110	21.1 %
lasten muutto pois kotoa	10	1.9 %
iän tuoma yksinäisyys, eläkeikä	5	1 %
perheettömyys	29	5.6 %
ero	33	6.3 %
läheisen menetys	33	6.3 %
sairastuminen psyykkisesti	105	20.1 %



Fyysinen yksinäisyys (etäisyydet, yhteysongelmat, liikuntarajoitteet)	144	27.6 %
Psyykkinen yksinäisyys (vuorovaikutus esteet, sairaus, elämänkriisit ja -kokemukset, suru, erilaisuus)	234	44.8 %
Sosiaalinen yksinäisyys (ikätoverien puute, muutot, eriarvoisuus, vieras kulttuuri)	124	23.8 %
Piilossa oleva yksinäisyys (laitostuminen, työlle omistautuminen, itsetunto-ongelmat)	181	34.7 %
Vapaaehtoinen yksinäisyys (oma valinta, vaihtoehtoinen elämäntapa, riippumattomuus)	220	42.1 %
Pakollinen yksinäisyys (elämäntapahtumat, pätkä- ja projektielämä)	67	12.8 %
Tilapäinen yksinäisyys (elämänvaiheet, matkatyö, suhteiden muutokset)	108	20.7 %
Pitkäaikainen yksinäisyys (ihmissuhteiden pelko, elämäntapahtumat, sosialistumisen häiriöt, sairaus)	99	19 %

Yksinolo

*Pakollinen

1. Sukupuolesi *

Merkitse vain yksi soikio.

- Mies
 Nainen
 En halua määrittellä

2. Ikäsi

Merkitse vain yksi soikio.

- 15-18
 19-20
 21-25
 26-30
 31-35
 36-40
 41-45
 46-50
 51-55
 56-60
 61-65
 66-70
 +70

3. Parisuhdestatuksesi *

Merkitse vain yksi soikio.

- Parisuhteessa
 Sinkku

4. Mitä yksinolo on?

Mitä yksinolo tarkoittaa sinulle?
Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Rauhaa
- Valinnanvapautta
- Luovuutta
- Omaa aikaa
- Yhteyttä luontoon
- Läheisyyttä Jumalaan/Jumaliin/henkiin
- Itsensä tutkimista/löytämistä
- Eheytymistä
- Voimistumista
- Muu:

5. Yksinolosi *

Vastaa mahdollisimman laajasti kysymyksiin: Mitä yksinolosi on? Miten toteutat yksinoloasi?
Miksi valitset yksinolon?

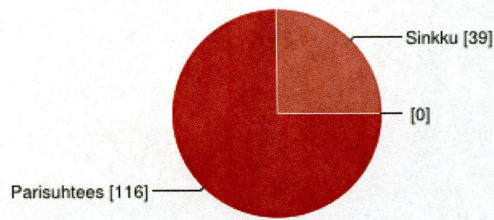
.....

.....

.....

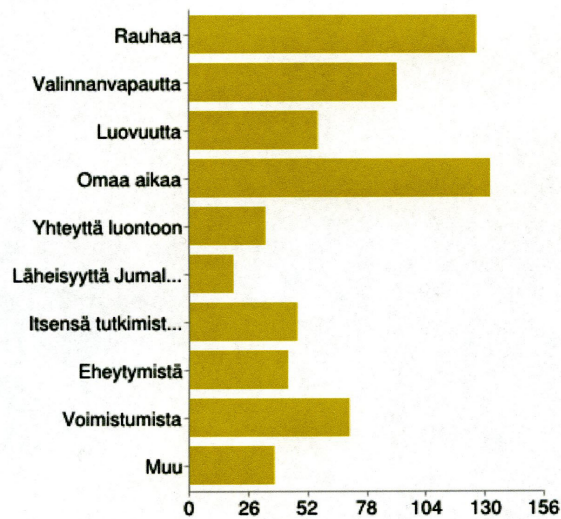
.....

.....



Parisuhteessa	116	74.8 %
Sinkku	39	25.2 %
	0	0 %

Mitä yksinolo on?



Rauhaa	126	81.3 %
Valinnanvapautta	91	58.7 %
Luovuutta	56	36.1 %
Omaa aikaa	132	85.2 %
Yhteyttä luontoon	33	21.3 %
Läheisyyttä Jumalaan/Jumaliin/henkiin	19	12.3 %
Itsensä tutkimista/löytämistä	47	30.3 %
Ehetytymistä	43	27.7 %
Voimistumista	70	45.2 %
Muu	37	23.9 %