



YKSINÄISYYS JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI IKÄÄNTYNEEN ARJESSA

Elisa Tiilikainen, professori,
Itä-Suomen yliopisto,
Yhteiskuntatieteiden laitos

YKSINÄISYYS KÄSITTEENÄ

- Yksilön omakohtainen kokemus tilanteesta, jossa olemassa olevat sosiaaliset suhteet koetaan riittämättöminä tai epätydyttävinä
- Kuvastaa kuilua yksilön omien toiveiden ja odotusten sekä koetun todellisuuden välillä (Perlman & Peplau 1998)
- Voidaan jaotella esimerkiksi emotionaaliseksi ja sosiaaliseksi yksinäisyydeksi (Weiss 1973) sekä eksistentiaaliseksi yksinäisyydeksi (esim. Blomsjö ym. 2019)
- Voi olla tilapäistä, (elämän)tilanteista, elämänmittaista, syklistä tai tulevaisuuteen kohdistuvaa (esim. Young 1982; Kangasniemi 2005; Tiilikainen 2019)
- Rakentuu vahvasti vertailun ympärille: nykyhetken kokemukset peilautuvat niin menneeseen kuin tulevaankin elämäntilanteeseen ja toisaalta muihin ihmisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa (Jylhä & Saarenheimo 2010)

YKSINÄISYYDEN TAUSTALLA OLEVIA ELÄMÄNTILANTEITA JA -KOKEMUKSIA

- Puolison kuolema, avioero tai muun läheisen ihmissuhteen menettäminen
- Läheisen ihmissuhteen, kuten kumppanin tai hyvän ystävän kaipuu
- Ylisukupolvisissa perhesuhteissa koetut ristiriidat ja niihin liittyvät kokemukset
- Sosiaalisiin rooleihin liittyvät muutokset (esim. eläköityminen)
- Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen ikääntymisen tai sairastumisen myötä
- Riittämättömyyden ja yksinjäämisen kokemukset omaishoitosuhteessa
- Varhaiset elämäkokemukset ja traumat aiemmissa elämänvaiheissa

(Tiilikainen 2019)

YKSINÄISYYTEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ

Taloudelliset resurssit	Sosiaaliset suhteet	Palvelut	Elinympäristö	Yhteiskunnallinen asema
•Vähäiset taloudelliset ja aineelliset resurssit •Kokemus tulojen riittämättömyydestä tarpeisiin nähden	•Vähäiset tai puuttuvat sosiaaliset verkostot •Yksin asuminen •Sosiaalisten suhteiden heikoksi koettu laatu	•Julkisen liikenteen vaikea saavutettavuus •Sosiaali- ja terveystaloudellisten palvelujen vaikea saavutettavuus •Palveluiden riittämättömyys tuen tarpeisiin nähden	•Lähiympäristön vaikea saavutettavuus •Luonnon läheisyyden ja viheralueiden puute •Kokemus paikkaan ja naapurustoon kuulumattomuudesta •Turvattomuus	•Ikään perustuva syrjintä •Vähemmistöryhmään perustuva syrjintä •Yhteiskunnallisen osallistumisen haasteet

(Van Regenmortel, Tiilikainen, Ristolainen, Burholt & Dahlberg 2025)



SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Ei vakiintunutta määritelmää, mutta liitetty seuraavia tekijöitä:

toisten hyväksyminen sellaisena kuin he ovat; mahdollisuus itsensä toteuttamiseen; tunne siitä että annettavaa yhteiskunnassa ja muille ihmisille; sosiaalisen maailman ymmärtäminen ja ennakoitavuus; ja tunne siitä että on osa yhteisöä (Keyes 1998)

riittävät ja hyvin toimivat sosiaaliset suhteet; riittävä sosiaalinen tuki; vähän tai ei lainkaan sosiaalisia rasitteita; vahvat ja hyvin toimivat sosiaaliset verkostot; ja osallisuus yhteiskunnasta (Waite 2018)

KOKEMUS OSALLISUUDESTA

- Päivittäisten tekemisten merkityksellisyys
- Myönteisen palautteen saaminen
- Mahdollisuus vaikuttaa elämänsä kulkuun ja joihinkin oman elinympäristön asioihin
- Mahdollisuus tavoitella itselle tärkeitä asioita
- Saa apua silloin kuin sitä tarvitsee
- Kuuluminen itselle merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön
- Kokemus siitä että luotetaan
- Kokemus siitä että on tarpeellinen muille ihmisille
- Tunne siitä että elämällä on tarkoitus

(THL 2023)





KOONTIA JA POHDINTAA

- Riittääkö ongelmiin keskittyminen vai tulisiko keskustelu kääntää ”päälaelleen” kohti sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta?
- Yksinäisyyden rinnalla tärkeä puhua siitä miten ihmisiä kohdellaan, millaisia ovat osallisuuden ehdot ja millaista osallisuutta ikääntyneille mahdollistetaan yhteiskunnan eri areenoilla
- Yksinäisyyteen kohdistettujen tukimuotojen rinnalla tarvitaan panostusta ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan resursseihin ja voimavaroihin



KIITOS!

elisa.tiilikainen@uefi.fi

KIRJALLISUUTTA

- Bolmsjö, I, Tengland, P & Rämgård M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. Nursing ethics, 26(5), 1310-1325.
- Jansson, A. (2020) Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta.
- Joplin K. ym. (2015). Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. Age UK: London. <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising-approaches-to-reducing-loneliness-and-isolation-in-later-life.pdf>
- Jylhä, M. & Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and aging: Comparative perspectives. The SAGE handbook of social gerontology.
- Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. 227–307.
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121–140.
- Perlman, D. & Peplau, L. (1998). "Loneliness". Teoksessa Friedman, Howard (toim.) Encyclopedia of mental health. San Diego, CA: Academic Press, 571–581.
- Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-76.
- Tiilikainen, E. (2019). Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntilanne. Helsinki: Gaudeamus.
- Van Regenmortel, S, Tiilikainen, E, Ristolainen, H, Burholt, V, & Dahlberg, L. (tulossa) Social Exclusion Framework to Loneliness. Teoksessa Aartsen, M, Precupetu, I, & Suane, B. (toim.) Macro Social Influences on Loneliness in Later Life: Towards a Better Understanding of the Loneliness Paradox in Europe. Springer.
- Waite, L. J. (2018) Social well-being and health in the older population: moving beyond social relationships. In Future directions for the demography of aging: Proceedings of a workshop (pp. 99-130). Washington, DC: National Academies Press.
- Weiss, R. (1973). Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Young, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. Teoksessa Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, 37–406.
- Esityksen kuvat: <https://www.agewithoutlimits.org/image-library>