

# YKSINÄISYYTTÄ KOKEVIEN OSALLISUUDEN KEHILLÄ

Hanna-Mari Kaartila  
Sanna Lehtinen  
Maisterintutkielma  
Sosiaalityö  
Yhteiskuntatieteiden ja  
filosofian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2024

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Tekijät Hanna-Mari Kaartila ja Sanna Lehtinen	
Työn nimi Yksinäisyyttä kokevien osallisuuden kehillä	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn tyyppi Maisterintutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 70 + 1 liitesivu
Ohjaaja Heidi Niemi	
<p>Tämän maisteritutkielman tehtävänä on selvittää, mitkä tekijät lisäävät yksinäisyyttä kokevien osallisuutta, tai vähentävät sitä sekä, miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta. Lisäksi tarkastelemme, onko sosiaalityöllä keinoja vastata yksinäisyyteen ja osattomuuteen. Tutkimuksemme teoriaperusta muodostuu yksinäisyyden ja osallisuuden teoreettisista määritelmistä ja jäsennyksistä sekä sosiaalihuollon kontekstista. Tutkimuksemme teoreettisena viitekehyksenä on osallisuuden kehät -malli, mikä osaltaan on ohjannut laadullisen tutkimuksemme teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tekemiämme valintoja. Tutkielman aineistona on käytetty Aila-arkistosta saatavilla olevaa FSD3609 Yksinäinen- yhdessä ja erikseen -aineistoa (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021) ja metodologisena lähtökohtana pidämme tiedon luonnetta sosiaalisena konstruktionismina. Tarkastelemme tutkimustuloksia osallisuuden kehät -mallin kautta (Salminen, Lehtonen, Rikala, Kuusisto, Luoma-Halkola, Puumala, Sointu, Wallin &amp; Häikiö 2021).</p> <p>Tulosten mukaan osallisuutta mahdollistavat vastavuoroiset arjen kontaktit, vertaistuki, toimintakyky, kuulumisen kokemukset, kohtaamisen paikat, palveluiden saatavuus ja niiden oikea-aikaisuus. Vastavasti niiden puute näyttää tuottavan yksinäisyyttä sekä ulossulkevan osallisuuden mahdollisuuksia. Osallisuutta merkittävästi ulossulkevana tekijöinä näyttäytyy tutkimustulostemme mukaan terveyden ja toimintakyvyn rajoitteet. Yksinäisyyden kokemus on yhteydessä koettuun hyvinvointiin, terveyteen sekä merkityksellisyyden tunteeseen. Yksinäisyyden subjektiivinen luonne on yhteydessä myös siihen, koeekeko ihminen yksinäisyyden omana valintana tai pystyykö hän vaikuttamaan siihen. Sosiaalityön ja terveydenhuollon toimiva yhteistyö on tulosten mukaan merkitykselliseltä, että ihmisillä on mahdollisuus saada ennaltaehkäisevästi palveluita, ohjausta ja tukea.</p> <p>Yksinäisyyttä esiintyy enenevässä määrin suomalaisessa yhteiskunnassa ja ihmisen lähtökohdista riippumatta se voi koskettaa monia ihmisiä ja ihmisryhmiä jossain vaiheessa heidän elämäänsä. Ilmiö näyttäytyy myös eri muodoin asiakastyössä sosiaalityön kentällä. Sosiaalityön tulee löytää ja kehittää työmenetelmiä, jotka tulevat lähemmäksi ihmisiä, heidän elinympäristöään ja luontoa. Tämä on erityisesti alati kiristyvän talouden aikakautena ajankohtaista. Tulostemme pohjalta nousee esille, tulisiko suomalaisen sosiaalityön ottaa askeleita taaksepäin, takaisin lähemmäksi sosiaalityön alkujuuria yhteisökeskeiseen sosiaalityöhön. Näkisimme, että sosiaalityössä tulisi alkaa toimimaan yksilökeskeisen työskentelyn ohella enemmän yhteisöihin painottuvasti ja luoda niin osallisuuden mahdollisuuksia heille, jotka eivät niitä omin voimavaroin tai resurssein muuten tavoita.</p>	
Asiasanat Yksinäisyys, osallisuus, osallisuuden kehät	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Työelämän ulkopuolella olevat. ....	40
Taulukko 2. Työelämässä olevat.....	44
Taulukko 3. Toimintakykyiset eläkeläiset.....	48
Taulukko 4. Eläkeläiset, joilla on jokin fyysinen tai psyykinen haaste.....	51

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Osallisuuden kehät Salmisen ym. (2021) mukaan. ....	24
--	----

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	YKSINÄISYYS.....	5
2.1	Yksinäisyys teorioiden mukaan.....	5
2.2	Yksinäisyys kokemuksena .....	7
2.3	Yksinäisyyden yhteys hyvinvointiin ja terveyteen.....	8
2.4	Tutkimuksia yksinäisyydestä.....	10
2.5	Yksinäisyys sosiaalityön kontekstissa.....	12
3	OSALLISUUS .....	14
3.1	Yhteiskunnallinen osallisuus.....	16
3.2	Sosiaalinen osallisuus .....	17
4	SOSIAALIHUOLTO JA SOSIAALITYÖN MENETELMÄT OSALLISUUDEN VAHVISTAJANA .....	19
4.1	Sosiaalinen kuntoutus .....	20
4.2	Yhteisösosiaalityön menetelmät .....	20
4.3	Terveyssosiaalityö.....	21
4.4	Ekososiaalinen sosiaalityö .....	22
5	OSALLISUUDEN KEHÄT TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ.....	23
6	AINEISTO JA METODIT.....	29
6.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	29
6.2	Laadullinen tutkimus .....	30
6.3	Sosiaalinen konstruktionismi metodologisena lähtökohtana .....	30
6.4	Tutkimusaineisto.....	31
6.5	Teorialähtöinen sisällönanalyysi ja analyysin toteutus.....	34
6.6	Aineiston käsittely ja eettisyys .....	35
7	ANALYYSI .....	37
7.1	Työelämän ulkopuolella olevat.....	38
7.2	Työelämässä olevat.....	41
7.3	Toimintakykyiset eläkeläiset .....	44
7.4	Eläkeläiset, joilla on fyysisiä tai psyykkisiä haasteita.....	48
8	TULOSTEN ESITTELY JA YHTEENVETO .....	52
8.1	Työelämän ulkopuolella olevat.....	52

8.2	Työelämässä olevat.....	54
8.3	Toimintakykyiset eläkeläiset.....	55
8.4	Eläkeläiset, joilla on fyysisiä- tai psyykkisiä rajoitteita .....	56
8.5	Tulosten esittely laajemmin.....	57
9	POHDINTA.....	63
	LÄHTEET.....	66
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Yksinäisyys ja sen luomat kokemukset osallisuudesta limittyvät osaltaan läheisesti yhteen. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, miten yksinäisyys vaikuttaa koettuun osallisuuteen ja onko sosiaalityöllä keinoja vastata yksinäisyyteen ja osattomuuteen. Osallisuuden tarkastelussa käytämme osallisuuden kehät -mallia, minkä mukaan yksilön osallisuuden toteutumista on mahdollista tarkastella kolmen eri kehän kautta, joita ovat sosiaaliset suhteet, kohtaamisen instituutiot sekä yhteiskunnan jäsenyys (Salminen ym. 2021).

Yksinäisyyden ja osallisuuden tutkiminen on mielenkiintoinen ja yhteiskunnallisesti merkityksellinen sekä ajankohtainen aihe. Yksinäisyyttä esiintyy suomalaisessa yhteiskunnassa ja lähtökohdista riippumatta. Se voi koskettaa monia ihmisiä, tai ihmisryhmiä jossain vaiheessa heidän elämäänsä. Yksinäisyyttä kokevien osallisuutta sosiaalityön näkökulmasta ei ole tutkittu laajasti. Tutkijoiden oma mielenkiinto aiheen tutkimiseen liittyy ilmiön näyttäytymiseen eri muodoin asiakastyössä sosiaalityön kentällä. Tutkijoiden positiosta tarkasteltuna yksinäisyys ei näyttäydy tavattomana kokemuksena sosiaalityössä asiakkaiden elämässä. Yksinäisyyttä koskevat kokemukset ja puheet nousevatkin esille sosiaalityössä niin asiakkaiden kokemien tukiverkostojen puutteena, kuin kokemuksina ulosjäämisestä, tulevaisuuden näkymien kaventumisena, ystävän tai sosiaalisten kontaktien vähyytenä.

Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttaa aina yksilön henkilökohtainen kokemus, jolloin yksinäisyys ja osallisuuden kokemukset näyttäytyvät erilaisina niitä kokeville, riippumatta heidän lähtökohdistaan, iästään, sukupuolestaan, ideologiastaan, taustastaan, uskonnostaan tai muista tekijöistä. Aiheen tutkimisella voidaan tuottaa lisää tietoa siitä, miten sosiaalityön kontekstissa yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäytyy tarkastelemalla sitä osallisuuden kehät -mallin (Salminen ym. 2021) kautta.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

1. *Miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta?*
2. *Mitkä tekijät lisäävät yksinäisyyttä kokevien osallisuutta tai vähentävät sitä?*

Tässä maisteritutkimuksessa pohdimme tutkimustulosten perusteella myös, miten sosiaalityö voisi auttaa yksinäisyyttä kokevia sekä vahvistaa heidän osallisuuttaan ja toisaalta myös sitä, onko sosiaalityöllä keinoja auttaa heitä? Sosiaalityössä kohdataan paljon yksinäisyyttä kokevia, jolloin sosiaalityön näkökulmasta tarkasteltuna aihe on merkityksellistä tutkia. Maisteritutkimuksen aineistona on käytetty Aila-arkistosta saatavilla olevaa FSD3609 Yksinäinen- yhdessä ja erikseen- aineistoa (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021), joka koostuu yksinäisyyttä kokevien eri-ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien kirjoituksista. Tämän maisteritutkimuksen tutkimusotoksen muodostavat työssäkäyvien, työelämän ulkopuolella olevien ja vanhuuseläkkeellä olevien kirjeet.

Yksinäisyyttä on tutkittu eri näkökulmista ja kirjallisuuden mukaan ihmiset yleisesti tunnistavat, mitä yksinäisyys on. Yksinäisyyttä voidaan pitää yhteiskunnallisesti merkittävänä ilmiönä (Saari 2009, 93–100). Yksinäisyyttä kuvataan usein ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi, tunteiksi, olotilaksi tai kokemukseksi puuttuvista tai määrällisesti vähäisistä ihmissuhteista (Saari 2009, 93–100; Juntila 2016, 52–53). Yksinäisyys voidaan ymmärtää hyvinvointivajeena, jolla on todettu olevan vaikutuksia ihmisen terveyteen. Yksinäisyys lisää esimerkiksi riskejä sairastumiseen, uniongelmiin ja passiivisuuteen ja se lisää myös ennen aikaista kuoleman riskiä. (Saari 2009, 45–46; Kraav 2022, 77–97.)

Raunio (2004, 273–275) mukaan ihmisiä sitoo yhteiskuntaan tietynlainen side, jossa yhteiskunnallinen normaalius on oletus ja peruste sille, miten ihmisten osallisuutta tai osattomuutta usein mitataan. Osallisuus ymmärretään tietynlaisena mukanaolona, vaikuttamismahdollisuutena ja yhtenäisyytenä, jonka ajatellaan tuottavan hyvinvointia (Salminen ym. 2021). Osallisuuden käsitettä käytetään usein poliittishallinnollisten toimien tavoitteina, joiden pyrkimyksenä on lisätä yksilöiden hyvinvointia yhteiskunnassa osallisuuden kautta. Tällaisia tavoitteita voivat olla esimerkiksi työelämään sitoutuminen, mikä Raunio (2004, 273–275) mukaan nähdään usein integroitumisen keinona yhteiskuntaan. Sen voidaan ajatella lisäävän sosiaalista kiinnit-

tymistä ja luovan siten yksilöille sosiaalista osallisuutta. Ajatus johtaa helposti kuitenkin siihen, että työn puuttumista pidetään yhtenä keskeisenä syynä syrjäytymiselle tai osattomuudelle, jolloin osattomuuden ajatellaan heikentävän ihmisen kokemaa hyvinvointia (Raunio 2004, 237–275; Salminen ym. 2021).

Olemme valinneet osallisuuden kehät -mallin (Salminen ym. 2021) tutkimuksemme teoreettiseksi viitekehykseksi, koska mallin käyttö mahdollistaa tarkastella osallisuuden ja hyvinvoinnin välistä suhdetta moniulotteisemmin ja kriittisemmin, huomioiden osallisuuden ja hyvinvoinnin tilanne- ja kontekstisidonnaisen luonteen, limittymisen sekä mahdollisen ristiriitaisuuden. Osallisuuden kehät -mallin (emt. 2021) kautta on mahdollista tarkastella osallisuuden toteutumista ihmisen suhteista toisiin ihmisiin, elinympäristöönsä sekä yhteiskunnan instituutioihin. Eri kehät voivat toimia osaltaan osallisuutta mahdollistavana, mutta myös osallisuutta ulossulkevana. Tutkimuksen kannalta on mielenkiintoista, miten osallisuuden lisääminen olisi mahdollista sosiaalityön kontekstissa, kun tunnustetaan, miten yksinäisyyden kokemukset ovat yhteydessä osallisuuteen. Mallin kautta tarkastellaan osallisuuden toteutumista kolmen eri kehän kautta, joita ovat: Merkitykselliset sosiaaliset suhteet, palveluiden ja ympäristön tuottama turva sekä osallistuminen yhteiskunnan jäsenenä. (Salminen ym. 2021.)

Työn alkuosassa tutkimuksemme teoriaperustan muodostavat yksinäisyyden ja osallisuuden teoreettiset määritelmät ja jäsenyydet sekä sosiaalihuollon kontekstisidonnaisuus aiheeseen. Tarkastelemme sosiaalihuoltoa ja sosiaalityön menetelmiä, jotka ovat keskeisiä tämän tutkimuksessa kannalta. Tutkimuksemme teoreettisena viitekehyksenä on osallisuuden kehät -malli (Salminen ym. 2021), joka on osaltaan ohjannut myös laadullisessa tutkimuksessamme teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tekemiämme valintoja. Aineistosta tuotettua tietoa lähestymme sosiaalisen konstruktio- nismien kautta. Sosiaalinen konstruktio- nismi antaa mahdollisuuden tarkastella ihmisten kertomuksia heidän omien tarinoidensa, kielen rakentumisen ja tunteiden kautta siten, kuinka he itse jäsentävät ja ymmärtävät sosiaalista todellisuuttaan (Jokinen, Raitakari & Suoninen 2022, 8–26).

Aineiston analyysissä tarkastelemme sitä, miten kirjoittajat kuvaavat yksinäisyyttä omista näkökulmistaan ja sitä, miten yksinäisyys ja osallisuus näyttäytyvät heidän elämässään. Lopuksi tarkastelemme aineiston analyysin kautta saatuja tutkimustuloksia tarkemmin, miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus kuvautuu osallisuuden kehät -mallin (Salminen ym. 2021) kautta tarkastellessa. Työn loppuosassa tarkastelemme tutkimustuloksia tarkemmin sekä pohdimme sitä, miten tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa sosiaalityön kontekstissa niin, että yksilöiden osallisuus yhteiskuntaan lisääntyy erityisesti kiristyvän taloustilanteen vallitessa.



Hanna-Mari Kaartila on kirjoittanut pääasiassa yksinäisyys -osion tutkielmaan. Sanna Lehtinen on kirjoittanut tutkielmaan pääasiassa osallisuus ja osallisuuden kehät -osiot. Muut tutkimuksen osiot ja työn yhtenäisyyden tarkastelun ovat tutkijat tehneet yhdessä.

## 2 YKSINÄISYYS

Tässä kappaleessa määrittelemme teorian avulla tutkimuksessamme keskeiset käsitteet, joita ovat yksinäisyys ja osallisuus. Lisäksi tarkastelemme sosiaalityön ja sosiaalihuollon määritelmää ja kontekstisidonnaisuutta aiheeseen. Yksinäisyyttä voidaan pitää yhteiskunnallisesti merkittävänä ilmiönä. Ihmisten kokemukset yksinäisyydestä tai sosiaalisten suhteidensa riittävydestä vaihtelevat. On havaittu, että ihmiset yleisesti tunnistavat, mitä yksinäisyys on, ja sitä voidaan pitää intersubjektiivisena kokemuksena. (Saari 2009, 93–100.) Yksinäisyyttä käsitellään ja kuvataan eri kulttuureissa eri tavoin (Rokach 20156, 5). Kirjallisuuden mukaan yksinäisyyttä voidaan pitää luonnollisena osana ihmiselämää. Yksinäisyys ilmiönä on yleisesti tunnistettu ja sitä on myös tutkittu useissa maissa hieman eri näkökulmista. Yleisesti on arvioitu, että jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä ainakin jossain vaiheessa elämäänsä. (Kauko 2012.)

### 2.1 Yksinäisyys teorioiden mukaan

Teoreetikkojen mukaan yksinäisyyden kokemus on moniulotteinen ja sen syntyyn voivat vaikuttaa useat eri tekijät. Yksinäisyyden kokemukseen voi liittyä negatiivisia tunteita, tyytymättömyyttä ja puutteita henkilön sosiaalisissa suhteissa. (Esimerkiksi Savikko 2019, 1189; Tiikainen 2011, 59–60.) Yksinäisyyttä on tutkittu eri tieteenaloilla, erityisesti psykologiassa ja sosiologiassa. Yksinäisyysteorioita on useita. Näistä tunnetuimpia ovat mm. psykodynaaminen, eksistentiaalis-humanistinen, fenomenologinen, sosiologinen, kognitiivinen, interaktionistinen, systemiteoreettinen sekä läheisyyttä korostava lähestymistapa. (Tiikainen 2011, 59–60.)

Teorioiden erot syntyvät lähinnä siitä ajatuksesta, miksi ja miten sosiaalisten suhteiden puutteet vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen ja niiden syntyyn. Teorioissa yhteneväistä on ajatus siitä, että yksinäisyydellä ei tarkoiteta välttämättä sosiaalista eristyneisyyttä. Ihminen voi olla yksin kokematta olevansa yksinäinen, mutta toisaalta hän voi myös kokea yksinäisyyttä sosiaalisessa ympäristössä. Yksinäisyyden kokemus voi näin olla joko negatiivinen tai positiivinen. (Esimerkiksi Tiikainen 2011, 59–60; Savikko 2019, 1189.) Savikon (2019, 1189) mukaan yksinäisyyttä eivät kuvasta vain vähäiset sosiaaliset kontaktit tai sosiaalisten aktiviteettien puutteet. Tällöin yksinäisyyden kokemuksia ei tulisi tarkastella verrannollisena henkilön sosiaalisten suhteiden määrään tai sosiaaliseen aktiivisuuteen.

Sosiaalisten tarpeiden- ja kognitiivisten prosessien teorioiden mukaan yksinäisyys johtuu henkilön sosiaalisten suhteiden vajeista, jolloin yksinäisyys näyttäytyy epämiellyttävänä tai masentavana subjektiivisena kokemuksena. (Kauko 2012.) Yksinäisyysteorioiden mukaan yksinäisyyden lähtökohtana ovat usein joko henkilön persoonallisuuteen liittyvät luonteenpiirteet tai eri tilannetekijät hänen elämässään. Yleisesti ajatellaan, että usein näillä molemmilla on vaikutusta joko yhdessä tai erikseen. Keskeistä yksinäisyyden tarkastelussa on huomioida sen monimuotoisuus ja se, miten yksinäisyys näyttäytyy ja millaisia vaikutuksia sillä on henkilön näkökulmasta hänen elämäänsä. (Tiikainen 2011, 72–75.)

Taimelan (2005, 190-191) mukaan Robert Weiss (1973) on jakanut yksinäisyyden kokemuksen sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi yksinäisyydeksi. Sosiaalisen yksinäisyyden tunteet liittyvät sosiaalisten ryhmien ja niihin liittyvien siteiden puuttumiseen. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan liittyy turvallisuuden liittyvien siteiden puutteeseen, esimerkiksi hylkäämisen kokemukseen tai läheisen ihmissuhteen puutteeseen. Yksinäisyyden kokemukset voivat tulla esiin, kun henkilöltä puuttuu merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita ja niissä korostuu yksinäisyyttä kokevan kokemuksellisuus asiasta.

Tiilikaisen (2016, 19-20) mukaan Weisin (1973) jäsenyys tunnetaan myös vuorovaikutusteorian, jonka hän pohjasi tekemiinsä tapaustutkimuksiin tutkittaviensa niin sanotusta tavallisesta elämästä. Tämän jaottelun voidaan ajatella olevan hyödyllinen, kun halutaan löytää keinoja yksinäisyyden lievittämiseksi, erityisesti kun kyseessä on henkilön sosiaalinen yksinäisyys, joka voi helpottaa henkilön sosiaalisia verkostoja vahvistamalla. Toisaalta tulee myös muistaa, että yksinäisyys on moniulotteinen kokemus, jolloin sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys voivat olla molemmat läsnä henkilön elämässä.

Itsemääräytymisteorian (Self-Determination Theory, SDT) mukaan yksinäisyydessä jää täyttymättä ihmisen kolme psykologista perustarvetta, joita ovat autonomia, yhteenkuuluvuus ja osaaminen tai kyvykkyys. Ajatellaan, että näiden kolmen perustarpeen täytyminen on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille ja kehitykselle. Tämä teoria korostaa näkemystä siitä, että ihmisyyys syntyy kokemuksesta osallistua ja vuorovaikuttaa. (Kainulainen 2016, 114–115.)

Tiilikaisen (2016, 20) mukaan Daniel Perlman ja Anne Peplau (1984) ovat koostaneet yhteenvedon yksinäisyydestä aiempien sosiaalitieteiden tutkimusten perusteella. Koosteen mukaan yksinäisyyden kokemukset vaikuttaisivat sisältävän usein yhdistäviä piirteitä. Näihin piirteisiin kuuluu, että yksinäisyyden kokemus syntyy henkilön sosiaalisten suhteiden puutteellisuudesta, yksinäisyyden subjektiivisesta kokemuksesta sekä yksinäisyyden kokemuksen epämielittävyydestä ja satuttavasta tuntenteesta. Jenny de Jong Gierveld (1998) on puolestaan määritellyt yksinäisyyden kokemuksen tilanteiseksi ja subjektiiviseksi kokemukseksi. (Tiilikainen 2016, 20.)

Ami Rokach (2016, 129-130) on havainnut, että yksinäisyys tai merkityksellisten sosiaalisten suhteiden puute on universaali ja koko ajan kasvava ilmiö. Aina ihminen ei kykene itse korjaamaan tilannettaan. Pitkittyessään yksinäisyyden kokemuksilla on todettu olevan kumulatiivinen vaikutus terveyteen.

Tutkimuksissa nostetaan harvoin esiin yksinäisyyden myönteisiä kokemuksia tai seurauksia. Kuitenkin yksinäisyyden tuoma rauha, lepo ja vapaus ovat nousseet esiin tutkimuksissa jossain määrin. Englantilaisessa tutkimuskirjallisuudessa yksinäisyyttä kuvataan sen negatiivisten piirteiden lisäksi myös myönteisenä ilmiönä käsitteellä *solitude*. Tuolloin yksinäisyys määrittyy vapaaehtoiseksi tai toivotuksi tilaksi. Suomen kielessä ei vastaavaa sanaa ole, jolla voisi kuvata yksinäisyyden myönteisiä puolia. Tämän vuoksi tutkimuksissa yksinäisyyden kuvaukseen sisältyvät usein sen negatiiviset ja positiiviset merkitykset. (Tiilikainen 2016, 20–21.)

## 2.2 Yksinäisyys kokemuksena

Kirjallisuudessa yksinäisyyttä kuvataan usein henkilön subjektiivisena kokemuksena tai olotilana puuttuvista tai määrällisesti vähäisistä tai heikoista ihmissuhteista. Yksinäisyydellä ei kuitenkaan tarkoiteta yksin oloa, vaan yksinäisyyden kokemus voi syntyä niin väkijoukon keskellä osana yhteisöä kuin

henkilön ollessa täysin vailla läheisiä ihmiskontakteja. Tilanteet, joissa toinen kokee yhteisöllisyyttä, voivat olla toiselle kokemus yksinäisyydestä muiden keskellä. (Esimerkiksi Junttila 2016, 52–53; Savikko 2019, 1189; Kraav 2022, 25. ) Savikon (2019, 1189) mukaan yksinäisyys kuvautuu subjektiivisena tunnetilana, johon liittyy toteutumattomia sosiaalisia odotuksia. Tiilikaisen (2016, 23) mukaan yksinäisyyden tunnetta on kuvattu myös irrallisuuden ja kuulumattomuuden kokemuksena. Yksinäisyys voidaan ymmärtää relationaalisenä kokemuksena. Tällä tarkoitetaan sitä, että kokeakseen yksinäisyyttä ihmisen tulee tiedostaa, mitä ihmissuhteet ja yhteisöön kuuluminen merkitsevät.

Saaren (2009, 39–41) mukaan jo Aristoteles (384 eaa. - 322 eaa.) on nimennyt ystävien merkityksen yhdeksi hyvän elämän vaatimaksi hyveeksi. Aristoteleen (emt. 2009, 39–41) mukaan ystävyys on vastavuoroista ja symmetristä ja hänen mukaansa ihminen tarvitsee ystäviä ollakseen onnellinen. Aristoteles (384 eaa. - 322 eaa.) oli havainnut myös, että yksinäisyys lisää terveyshaittoja (Saari 2009, 39–41).

Yksinäisyys voi myös luoda paineita siitä, että ei kykene täyttämään vallalla olevia hyvän elämän malleja, joissa ihannoidaan perheitä ja laajoja sosiaalisia verkostoja. Toisaalta yksinäisyys voi olla henkilön tietoinen valinta, jolloin se voi näyttäytyä myös positiivisena ja tavoiteltavana asiana. Runsaiden sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutussuhteiden sijaan tärkeämpää on tarkastella niiden merkitystä yksilölle. Kaikki vuorovaikutussuhteet eivät välttämättä lisää yksilön sosiaalista pääomaa, jos ne ovat hänelle kuormittavia tai muulla tavoin haastavia. Sosiaalista pääomaa voidaan ajatella sekä resurssina mutta toisaalta myös kamppailtavana hyödykkeenä. (Jokinen, 2005, 13–22.)

### **2.3 Yksinäisyyden yhteys hyvinvointiin ja terveyteen**

Tutkimusten mukaan suomalaiset kokevat yleisesti elämänlaatunsa hyväksi ja ovat kaikkiaan tyytyväisiä elämäänsä. Suomea onkin pidetty onnellisten ihmisten maana yhdessä muiden Pohjoismaiden kanssa. (Saari 2016, 9–10.) Suomi on valittu vuonna 2024 maailman onnellisimmaksi maaksi seitsemännen kerran yhtäjaksoisesti perättäin. Huomionarvoista vuoden 2024 tuloksissa oli, että yli 60 -vuotiaat olivat onnellisempia kuin alle 30-vuotiaat. (Helliwell, Layard, Sachs, De Neve, Aknin & Wang 2024). Tutkimusten mukaan elämänlaatua mittaavien keskiarvojen välissä on kuitenkin esiintynyt merkittäviä eroja suomalaisten hyvinvoinnissa ja terveydessä sekä objektiivisten että subjektiivisten kokemusten näkökulmasta, jolloin

merkittävänä tekijänä on esiin noussut suomalaisten kokema yksinäisyys. Tämä voi osaltaan selittää syitä sille, miksi elintason nousu ei ole vaikuttanut positiivisesti koettuun elämänlaadun paranemiseen. (Saari 2016, 9–10.)

Rokach (2016, 5-6) kuvaa yksinäisyyttä nyky-yhteiskuntaa vaivaavana epidemiana, joka vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Hänen mukaansa yksinäisyys koskettaa erityisesti nuoria aikuisia ja vanhuksia. Myös Savikon (2019, 1189) mukaan suomalaisessa tutkimuksessa on havaittu pitkäkestoisen yksinäisyyden koskettavan erityisesti nuorta väestöä ja ikääntyneitä.

Yksinäisyys voidaan nähdä hyvinvointivajeena. On havaittu, että yksinäisyyden kokemukset vaikuttavat ihmisen terveyteen ja lisäävät riskejä muun muassa uniongelmiin, ylipainoon ja passiivisuuteen, jotka vaikuttavat näin hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Yksinäisyys voi lisätä myös eri sairauksien riskiä ja sen on arvioitu olevan myös yksi ennenaikaisen kuoleman riskitekijä. (Esimerkiksi Saari 2009, 45–46; Rokach 2016 5-7; Kraav 2022, 77-97.) Yksinäisyyden on havaittu myös tuottavan samankaltaisia kipureaktioita kehoon kuin fyysinen vamma tai sairaus. (Pond, Brey & Dewall (2011, 114). Myös Savikko (2019, 1189) kuvaa yksinäisyyden kokemusten voivan aiheuttaa elimistössä oireita, jotka muistuttavat sairauksia tai niiden aiheuttamia oireita.

Tunne yksinäisyydestä voi aiheuttaa myös ahdistuneisuutta, vaikuttaa henkilön itsetuntoon alentavasti, lisätä masennusta, psykoottisuutta ja eristäytymistä. Sen on todettu myös lisäävän sosiaalisten tilanteiden pelkoa, työttömyyttä, velkaantumista ja päihteidenkäyttöä. (Junttila 2016, 56.)

Saaren (2009, 45-46) mukaan ihmiset pitävät sosiaalisia suhteita (perhe ja ystävät) merkittävimpinä tekijöinä kuvatessaan onnellisuuden lähteitä elämässään. Sosiaalisten suhteiden ei nähdä kuitenkaan lisäävän koettua hyvinvointia rajattomasti, vaan sen voidaan havaita lisääntyvän, kun ystävien määrä kasvaa esimerkiksi yhdestä kahteen. Samankaltaista hyvinvoinnin lisääntymistä ei kuitenkaan nähdä tilanteessa, jossa ystävien määrä lisääntyy esimerkiksi sadasta kahteen sataan ystävään sosiaalisessa mediassa. (Saari 2009, 45–46.) Myös Savikon (2019, 1189-1190) mukaan sosiaalisten verkostojen luoma tuki sekä tyytyväisyys näihin ovat merkityksellisempiä kuin sosiaalisten suhteiden määrä yksistään.

Sukulaissuhteiden merkitystä yksinäisyyttä vähentävänä tekijänä on myös pidetty tutkimuksissa merkittävänä. Sukulaissuhteet luovat vahvan perustan vastavuoroiselle suhteelle luoden yhteistoimintaan kannustavia siteitä heidän

välillä. On arvioitu, että yksinäisyyttä esiintyisi huomattavasti nykyistä enemmän ilman sukulaisten luomia sosiaalisia suhteita. (Saari 2009, 78–79.)

## 2.4 Tutkimuksia yksinäisyydestä

Tutkimusta yksinäisyydestä ja sen kokemuksista on tehty eri tieteenaloilla runsaasti. Empiiristä psykologista yksinäisyystutkimusta on tehty jo 1970-luvulta alkaen. Yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa on pyritty löytämään vastauksia yksinäisyyden tunnusmerkkeihin, kokemukseen ja niihin mahdollisesti vaikuttaviin elämäntapahtumiin ja riskitekijöihin. Yksinäisyyden tutkimuksen haasteeksi on noussut juuri yksinäisyyden kokemuksellisuus, jolloin voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta tehdä siitä yksiselitteistä tulkintaa. (Tiilikainen 2016 15–19.) Sosiaali- ja terveystieteissä tutkimusta yksinäisyydestä on tehty jossain määrin 1960-luvulta lähtien. Suomessa yksinäisyyttä on alettu tutkimaan laajemmin 2000-luvulta alkaen. Sosiaalitieteissä yksinäisyys liitetään usein hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavaan ilmiöön (Saari 2016, 20–21). Tiilikaisen (2016, 159) mukaan tehtyjen tutkimusten avulla on pyritty löytämään keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi.

Suomessa tehdyissä yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa on havaittu yksinäisyyden kokemusten kasvaneen vuosien 2016–2022 välillä. Myös koronapandemialla on havaittu olleen yksinäisyyttä lisäävä vaikutus erityisesti nuorten ja ikääntyneiden ikäryhmissä. Yksinäisyyttä lisääviksi riskitekijöiksi nousi esimerkiksi alhainen koulutustaso, työttömyys, eläkkeellä oleminen sekä yksin asuminen ja yksinhuoltajuus. (Laaninen & Niemelä 2023, 240–242.)

Henna Mikkola (2005, 174–177) on tarkastellut 17. Sukupolveni unta -kirjoituskilpailuun osallistunutta kirjoitusta, joiden teemana on yksinäisyys. Mikkolan havaintojen mukaan yksinäisyys koskettaa kaikenikäisiä sukupuolesta riippumatta. Yksinäisyyttä oli kuvattu aineistossa pääasiassa kielteisenä kokemuksena ja tunteena, joka näyttäytyi suruna, pelkona ja ahdistuksena. Mikkola ei havainnut tarkastelemissaan kirjoituksissa yhtään tekstiä, jossa yksinäisyys olisi tuotu esiin positiivisena tai tavoiteltavana asiana. (Mikkola 2005, 174–177.)

Elisa Tiilikainen (2016) on väitöskirjassaan tutkinut kymmentä ikääntyvää yksinäisyyttä kokevaa henkilöä elämänkulun näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin viiden vuoden ajalla yhteensä neljänä eri haastattelukertana. Lisäksi haastateltavat olivat

osallistuneet kymmenen vuotta kestäneeseen Ikihyvä Päijät-Häme -kyselytutkimukseen. Väitöskirjassaan Tiilikainen tarkastelee ikääntyvien yksinäisyyden kokemuksia menetettyjen ja toteutumattomien sosiaalisten roolien ja rakoilevan sosiaalisen saattueen näkökulmasta. Menetetyt ja toteutumattomat roolit liittyvät muun muassa eläköitymiseen, puolison kuolemaan, yksinelämiseen ja lapsettomuuteen. Rakoilevaan sosiaaliseen saattueeseen liittyvät mm. ystävän kaipuu, ruumiin rajallisuus ja vanhemmuuden haasteet, joiden vuoksi erilaiset sosiaaliseen osallisuuteen- ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät mahdollisuudet ja odotukset ovat jääneet toteutumatta. Tutkimuksessaan Tiilikainen (2016) on havainnut pitkäkestoista sekä elämäntilanteista johtuvaa yksinäisyyttä. Suurimmalle osalle haastateltavista yksinäisyyden kokemukset olivat olleet mukana heidän elämässään vaihtelevasti, vaihdellen eri elämäntilanteiden mukaan ja vain harvalle se oli ollut vuosia kestänyt pysyvämpi olotila.

Siiri-Liisi Kraav (2022) on tutkinut väitöskirjassaan yksinäisyyttä ja sen yhteyttä fyysisiin ja psyykkisiin haasteisiin keski-ikäisten miesten ryhmässä. Tutkimuksessa toteutui kolme eri osatyötä ja tutkimusaineisto pohjautui KIHHD (Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study) yleisväestöaineistoon, joka on kerätty 1980-luvulla. Tutkimus on toteutettu 23–29 seurantavuoden aikana. Tutkimuksen ensimmäisessä osatyössä Kraav tutki yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden yhteyksiä kuolleisuuteen (syöpä, - sydäntauti, - ja onnettomuuskuolleisuus). Toisessa osatyössä Kraav (2022) tutki yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden yhteyttä syöpäsairauksiin. Kolmannessa osatyössä Kraav (2022) tutki yksinäisyyden ja masennuksen yhteyttä. Tutkimustulosten mukaan yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys ovat yhteydessä suurentuneeseen riskiin sairastua syöpään sekä suurentuneeseen kuolemanriskiin (korkeampaan syöpä- ja sydäntautikuolleisuuteen). Yksinäisyydellä havaittiin olevan selkeä yhteys riskiin sairastua masennukseen. Kraav (2022) pitääkin tärkeänä sosiaali- ja terveydenhuollon välistä yhteistyötä yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden tunnistamisessa.

Lotta Lempinen (2021) on puolestaan tutkinut 8–9-vuotiaiden lasten psyykkisten haasteiden, kiusaamisen, yksinäisyyden kokemusten sekä ystävyysuhteiden ja palveluiden käytön muutoksia. Tutkimus on toteutettu 24 vuoden aikana, neljän eri poikileikkaustutkimuksen avulla. Tutkimustulosten mukaan poikien käyttäytymiseen ja tunne-elämään liittyvät haasteet sekä tyttöjen tunne-elämään liittyvät haasteet vähenivät tutkimusjakson aikana. Mielenterveyspalveluiden käytön kuitenkin havaittiin kasvavan koko tutkimusjakson ajan, mutta tulosten mukaan monikaan ongelmista kärsivä lapsi ei saanut apua haasteisiinsa. Tutkimuksessa havaittiin myös kiusaamisen ja kiusatuksi tulemisen vähentyneen tutkimusjakson aikana muutoin, paitsi kah-



den viimeisen arviointiajankohdan välillä. Lisäksi havaittiin, että lasten kokema yksinäisyys oli pitkäkestoista, jolloin noin 20 % tutkimukseen osallistuneista lapsista koki yksinäisyyttä jatkuvasti ja 25 % toivoi, että hänellä olisi enemmän ystäviä.

Lempisen (2021) tutkimustuloksissa nousi esiin tarve kehittää matalan kynnyksen palveluita sekä varmistaa niiden riittävyys lapsille ja heidän perheilleen kouluissa, sekä sosiaali- ja terveydenhuollossa jo ennaltaehkäisevästi. Lempisen (2021) mukaan on merkityksellistä huomioida mielenterveyden näkökulma kehitettäessä interventiota yksinäisyyttä ja kiusaamista vastaan.

## 2.5 Yksinäisyys sosiaalityön kontekstissa

Sosiaalityössä kohdataan usein yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä. Tutkimusten mukaan yksinäisyys aiheuttaa Suomessa jopa yhdelle kymmenestä henkilöstä jatkuvaa uhkaa terveydelle ja hyvinvoinnille. (Tiilikainen 2011, 74–75.) Junttilan mukaan, yksinäisyys on usein pitkään jatkunut olotila ja siitä voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta päästä irti ilman ulkopuolista tukea. Yksinäisyyden kokemus voi alkaa jo varhaisessa vaiheessa alakoulusta tai se voi olla periytynyt käytösmalli. (Junttila 2016, 63–65.) Sosiaalityössä olisikin tärkeää tunnistaa yksinäisyys ja sen aiheuttamat haitat sekä pyrkiä löytämään keinoja niiden lievittämiseksi. Usein käytännössä haasteena voi kuitenkin olla se, että yksinäisyyttä kokevat eivät välttämättä ole halukkaita osallistumaan heille tarjottuihin palveluihin tai aktiviteetteihin ja näin jäävät palveluiden ulkopuolelle. (Tiilikainen 2011, 74–75.)

Pauli Niemelän (2022) mukaan ihminen on kokonaisuus, joka sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen. Sosiaalisuudella tarkoitetaan ihmisen tarvetta vuorovaikutukseen, kommunikaatioon ja yhteisöllisyyteen. Nieminen (2022) esittää tilaation käsitteen, joka kuvastaa henkilön silloista elämäntilannetta ja sitä, miten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli toteutuvat kulloinkin siinä. Situaatiota voidaan pitää tärkeänä näkökulmana sosiaalityön kannalta. Sosiaalityön roolina on usein pyrkimys vaikuttaa henkilön senhetkiseen ja tulevaan elämäntilanteeseen yhdessä asiakkaan kanssa. Pyrkimyksenä on tuoda siihen positiivisia muutoksia, jotta henkilö voisi paremmin niin fyysis-aineellisesti, psyykkis-henkisesti kuin sosiaalis-vuorovaikutuksellisesti.

Sosiaalityön tehtävänä voi olla henkilön fyysisen hyvinvoinnin turvaaminen niin, että henkilöllä on riittävästi aineellisia resursseja eli ruokaa, suojaa ja rahaa sekä

mahdollisuuksia ylläpitää fyysistä hyvinvointia. Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta sosiaalityön pyrkimyksenä voi olla puolestaan henkilön henkisten voimavarojen-, toimintakyvyn- ja -kasvun vahvistaminen. Psykososiaalisina haasteina nämä voivat näyttäytyä sosiaalityössä muun muassa mielenterveyden haasteina, kouluttamattomuutena tai henkisenä turvattomuutena. Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta sosiaalityön tehtävänä voi olla vahvistaa henkilön (hyviä) sosiaalisia suhteita sekä mahdollisuuksia ylläpitää niitä. Sosiaalisia haasteita ovat mm. Yksinäisyys ja kaltoinkohdeltu. (Niemelä 2022.)

Jukka Kangasniemen (2005, 283–284) mukaan on tärkeää ymmärtää, millaisena yksinäisyyttä kokeva kuvaa kokemustaan ja onko yksinäisyys hänelle vapaaehtoinen tila vai pakotetta tai epätoivottua. Tärkeää tässä erottelussa on se, kokeeko henkilö voivansa vaikuttaa toiminnallaan tilanteeseensa ja sen syihin. Kangasniemen (2005) mukaan yksinäisyyteen tulisi pyrkiä vaikuttamaan myös yhteiskunnallisin keinoin esimerkiksi järjestämällä erilaisia ryhmä- tai vapaaehtoistoimintoja.

### 3 OSALLISUUS

Osallisuuden käsite on laaja ja sillä voidaan tarkoittaa eri asioita. Käsite liittyy vahvasti kiinnittymiseen, kuulumiseen ja kokemiseen. Toisaalta osallisuus käsittää myös osallistumisen mahdollisuudet, toimijuuden, yhteenkuuluvuuden ja itsensä toteuttamisen. Osallisuuden kokemukset voivat syntyä sosiaalisista verkostoista, kuuluiksi tulemisen kokemuksesta ja kiinnittymisestä eri yhteisöihin sekä mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämään ja yhteiskuntaan. Osallisuuden kokemuksiin vaikuttavat vahvasti yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde, joka syntyy joukkoon kuulumisen kokemuksista ja yhteisön jäsenenä toimimisesta. Osallistuminen voidaankin nähdä hyvänä osallisuuden kokemuksen vahvistajana. (Särkelä-Kukko 2019, 232–233.)

Osallisuuden kokemukset vaikuttavat osaltaan hyvinvoinnin kokemuksiin. Osallisuuden tulisi mahdollistaa yksilöiden kiinnittyminen hyvinvointia tukeviin aineellisiin ja aineettomiin resursseihin yhteiskunnassa. Näihin resursseihin nähdään kuuluvan esimerkiksi koulutus, toimeentulo, sosiaalinen vuorovaikutus, tieto ja koulutus sekä kulttuuri ja asuminen. (Salminen ym. 2021, 82.) Englannin kielessä osallisuutta tai osallistumista kuvataan usein termein *social inclusion* tai *participation*. Osallisuuden vastakohtana nähdään usein syrjäytyminen, jolloin osattomuutta kuvataan usein *social exclusion* termein. Suomen kieleen on juurtunut vahvasti osallisuutta kuvaamaan *inkluusio*-termi, jolla viitataan kuulumiseen, osallistumiseen tai vaikuttamiseen. (Salminen ym. 2021.)

Anna-Maria Isolan (2019, 29–30) mukaan osallisuuden ja osallistumisen välinen suhde on tiivis, mutta toisaalta myös epäselvä. Osallisuudelle ei ole olemassa yhtä selkeää määritelmää ja Isolan (2019) mukaan sitä tulisikin ajatella ensisijaisesti yksilön kokemuksen kautta. Toisaalta osallisuus voi näyttäytyä myös passiivisena toimintana, mikä syntyy ihmisten yhteisesti jaetusta kokemuksesta, jolloin myös hiljainen osallistuja voi kokea osallisuutta.

Yhteisön jäsenenä olemista, yhteisöön kuulumista ja osallisuutta johonkin voidaan pitää yhtenä ihmisen perustarpeista. Perinteisten fyysisten yhteisöjen lisäksi on olemassa myös virtuaalisia yhteisöjä esimerkiksi internetissä, mutta yhtä lailla ne voivat olla myös kuvitteellisia tai symbolisia, koska ne kuitenkin tuottavat kuulumisen ja osallisuuden tunnetta jäsenilleen. (Korkiamäki 2008, 173–174.)

Ihmisen osallisuutta omaan elämäänsä voidaan tukea mahdollistamalla hänelle kohtuullinen toimeentulo, tarjoamalla hänelle hänen tarpeitaan vastaavia palveluita sekä mahdollisuuksia toimintaan, jossa hän voi luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin. Osallisuutta tukevia asioita voidaan ajatella olevan elämän ennakoitavuus ja hallittavuus, ymmärrys toimintaympäristöä kohtaan sekä autonomia omaa elämää ja valintojaan kohtaan. (Isola, Kaartinen, Leeman, Lääperi & Schneider ym. 2017, 25.)

Korkiamäen, Nylundin, Raitakarin ja Roivaisen (2008, 10–11) mukaan nyky-yhteiskunnassa yhteisöllisyyttä leimaavat erilaiset ajallisten kerrostumien rinnakkaisuudet. Tällä he tarkoittavat sitä, että ihmisten elämässä on usein pitkäkestoiseen sitoutumiseen pohjautuvaa yhteisöllisyyttä kuten esimerkiksi perheet. Tämän lisäksi ihmisen elämässä on usein mukana myös yhteisöllisyyttä, joka näyttäytyy hetkellisten yhteenliittymisten muodoissa esimerkiksi harrastusyhteisöissä. Ihminen voi usein näin ollen liikkua joustavasti eri yhteisöjen välillä. Pohjolan (2015, 15–18) mukaan ihminen on sosiaalinen olento, joka saa myös sosiaalista pääomaa ja tukea toisista ihmisistä. Sosiaalisiin suhteisiin kiinnittymistä ja vastavuoroisia suhteita voidaan pitää lähtökohtana sille, että ihminen on osallinen yhteiskuntaa.

Osa ihmisistä on kuitenkin edelleen yhteisöllisten verkostojen ulkopuolella, mikä johtuu esimerkiksi heidän elämänsä historiastaan, kokemuksistaan tai tulevaisuuden näköalojen puutteesta. Tällöin ihminen voi tarvita sosiaalityön ja yhteiskunnan tukea päästäkseen niihin mukaan ja tullakseen osalliseksi. Erityisesti sosiaalityössä kohdetaan usein ihmisiä, jotka ovat syystä tai toisesta sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolella. Usein erilaisten yhteisöjen ajatellaan vahvistavan ihmisen sosiaalista pääomaa, mutta joskus niistä voi olla myös haittaa. (Korkiamäki ym. 2008, 10–11.)

Vuokko Niirasen (2002, 63) mukaan yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevat ovat myös heikommassa asemassa vapauden sekä valintojen tekemisen suhteen omassa elämässään. Heillä on myös suurin riski marginalisoitumiseen, vapauden vähenemiseen sekä kansalaisuuden kapenemiseen vaikutusmahdollisuuksien vähentämisen vuoksi. Toisaalta vähäiseltäkin tuntuvat kuulluksi tuleminen ja osallisuuden kokemukset voivat vahvistaa heidän kokemuksiaan täysivaltaisesta kansalaisuudesta ja osallisuudesta.

### 3.1 Yhteiskunnallinen osallisuus

Hyvinvoinnin ymmärretään usein syntyvän osallisuuden kautta, jolloin yhteiskuntaan kiinnittymisen kannalta työmarkkinat tai erilaiset osallistamishankkeet tarjoavat väyliä siihen (Salminen ym. 2021, 83–85). Kyösti Raunion (2004, 273–275) mukaan ihmisiä sitoo yhteiskuntaan tietynlainen side, missä yhteiskunnallinen ”normaalius” on oletus ja peruste sille, miten ihmisen osallisuutta tai osattomuutta usein mitataan. Osallisuuspuhe poliittishallinnollisessa keskustelussa on kuitenkin osaltaan luonut kiertoilmaisun köyhyydestä tai syrjäytymisestä puhumiseen ja siirtänyt näin huomion yhteiskuntaan kuulumisen ongelmiin. Yhteiskunnan kiinnittymisen kautta tarkasteltu hyvinvoinnin ulottuvuus jää kuitenkin varsin yksilöotitteiseksi, jos hyvinvoinnin nähdään muodostuvan työstä tai kuulumisen tunteesta. (Salminen ym. 2021, 83–85.)

Osallisuutta voidaan tarkastella useista eri näkökulmista ja se voidaan jakaa kirjallisuuden mukaan mm. työelämäosallisuuteen, aktivointiosallisuuteen ja palveluosallisuuteen. Työelämäosallisuuden näkökulmasta osallisuutta tarkastellaan työelämän ja siihen kuulumisen sekä yhteiskuntaan kiinnittymisen kautta. Aktivointiosallisuuden kautta osallisuutta tarkastellaan aktiivisen toimijuuden kautta tai osallistumista aktivointitoimenpiteiden seurauksena. Tällöin osallisuus voi olla kannustavaa ja eteenpäin vievää, mutta toisaalta se voi olla myös pakotettua. Palveluosallisuuden näkökulmasta osallisuutta tarkastellaan palvelujärjestelmän kautta. Tällöin tarkastelussa ovat asiakkaan eli palvelun käyttäjien kokemukset osallisuudesta sekä mahdollisuudet vaikuttaa palveluprosessissa ja sen suunnittelussa. (Särkelä-Kukko 2019, 239–241.)

Näiden lisäksi osallisuutta voidaan tarkastella myös aktiivisen kansalaisuuden näkökulmasta, jossa korostuvat työllisyys ja työllisyyspolitiikka. Sen yksi muoto on esimerkiksi äänestäminen vaaleissa. Omaehtoinen osallistuminen puolestaan on henkilön omista motiiveista, tarpeista ja kiinnostuksen kohteista nousevaa itsensä toteuttamista sekä osallisuutta omaan elämäänsä. Tuolloin henkilö itse määrittää oman osallistumisen tason ja myös kokemuksensa osallisuudesta. (Särkelä-Kukko 2019, 239–241.)

Osallisuuden käsite on osaltaan yhteydessä myös poliittiseen muutokseen kohti ”aktiivisempaa hyvinvointivaltiota”, joka korostaa ihmisen omaa vastuuta osallisuudesta. Tarkasteltaessa osallisuutta poliittisen osallistumisen kautta on kuitenkin

kin huomioitava, ettei se välttämättä tarjoa ihmisille aina aitoa mahdollisuutta osallistua laajemmin demokratiaan tai päätöksentekoon, vaan vaikuttamismahdollisuudet voivat olla rajoittuneet tai jäädä näkymättömiin. (Salminen ym. 2021, 82–85.)

Osallistavaa demokratiaa on kritisoitu siitä, ettei se huomioi ihmisen henkilökohtaisia resursseja, mahdollisuuksia, mielenkiintoa tai aatteita riittävästi, jolloin ne voivat tuottaa eriarvoisuutta suhteessa instituutionaalisiin valtasuhteisiin. Näin tarkasteluna keskiöön nousevat helposti kysymykset siitä, millä keinolla osattomat saadaan tai velvoitetaan osallisiksi yhteiskuntaan, jolloin kyse on enemmänkin yksilön vastuusta osallistumisestaan tai syrjäytymisestään. Tällöin ihmisellä nähdään olevan mahdollisuus joko kuulua yhteiskuntaan tai olla kuulumatta siihen. (Salminen ym. 2021, 82–85.)

## 3.2 Sosiaalinen osallisuus

Suomalaisen yhteiskunnan yhtenä eetoksena voidaan Raunion (2004, 274–275) mukaan pitää työtekoa ja työetiikkaa, jonka ymmärretään vahvistavan yksilöiden siddettä ja osallisuutta yhteiskuntaan. Työnteko nähdään keinona integroitua yhteiskuntaan ja sen katsotaan lisäävän sosiaalista kiinnittymistä ja luovan siten sosiaalista osallisuutta. Työnteon ei nähdä antavan ainoastaan toimeentuloa vaan se katsotaan toimivan yhtenä osallisuuden mittarina yhteiskunnassa. Työssä käyminen yhteiskunnan osallisuuden mittarina johtaa kuitenkin vääjäämättä siihen, että työn puuttumista pidetään keskeisenä syynä syrjäytymiselle tai osattomuudelle. (Raunio 2004, 237–275.)

Sosiaalinen osallisuus ja kuuluminen tai merkitykselliset ihmissuhteet eivät välttämättä kuitenkaan toteudu työpaikoilla tai yhteiskunnallisissa palveluissa, jolloin ihmisten yksilölliset tilanteet ja osallisuuden moniulotteisuus voivat jäädä huomioimatta. Ihminen saattaa olla osallinen omassa elämässään ja kokea merkityksellisyyttä ja hyvinvointia erilaisissa vuorovaikutuksellisissa suhteissaan tai yhteisöissä, joihin hän kuuluu. Silti hän voi kokea samanaikaisesti osattomuutta laajemmin yhteiskunnassa tai jollain sen osa-alueella. Kysymykseksi nouseekin, miten osallisuutta on mahdollista edistää niin, ettei osallisuus jollain elämänalueella vähentäisi mahdollisuutta osallistumiseen toisella elämänalueella. (Salminen ym. 2021, 83–85.)

Osallisuuden vastakohtana nähdään usein syrjäytyminen tai osattomuus, jotka saatetaan liittää myös eriarvoisuuteen, marginalisoitumiseen tai huono-osaisuuteen (Salminen ym. 2021, 82–83). Osallisuuden käsitteeseen ovat eri aikoina vaikuttaneet

osaltaan niin syrjäytymisen kuin huono-osaisuudenkin näkökulmat. Puheet syrjäytymisestä alkoivat Ranskassa 1970-luvulla sosiologian ja politiikan piireissä yhteiskunnallisesta huolesta yhtenäisyyden vähentymisestä. Huoli syrjäytymisestä levisi laajasti 1980-luvulla koko Eurooppaan, jossa alkoi muodostua sosiaalisen ulottuvuuden käsite. Osallisuuden nähtiin olevan vahvasti sidoksissa työmarkkinoille kiinnittymiseen ja sitä kautta lisäävän yhteiskunnan jäsenten hyvinvointia. (Salminen ym. 2021, 82–83.)

Jorma Sipilä kehitti syrjäytymisen käsitettä Suomessa 1980-luvulla Ruotsissa vallinneen ”ulospotkimisen” (utslagning) ja eurooppalaisen poissulkemisen (exclusion) käsitteiden kautta. Näkökulma syrjäytymisestä mahdollisti huono-osaisuuden tarkastelun moniulotteisemmin kuin pelkästään köyhyyden, asunnottomuuden tai työttömyyden näkökulmasta. Syrjäytyminen saattoi tapahtua ulosjäämisinä sosiaalisista ympyröistä, vallankäytöstä, päätöksistä tai koulutuksesta. (Salminen ym. 2021, 82–83.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa sosiaalinen osallisuus näyttäytyy 2000-luvulla hallinnossa ja päätöksenteossa aktivoituna ja osallistamisena. Sosiaalisen osallisuuden keskeisenä piirteenä nähdään työelämään kiinnittyminen sekä asiakaskeskeisyys kehittäessä palvelujärjestelmää. Myös osallisuuden yksilöllinen kokemus tunteesta kuulua yhteisöön tai yhteiskuntaan (belonging) on noussut enemmän esille. (Salminen ym. 2021, 82–85.)

Kokkonen näkee (2021, 42–54) suomalaisen hyvinvointivaltion rakentumisen ja kehityksen olleen osaltaan yhteydessä sosiaalityön tarpeeseen ja toimintaedellytyksiin Suomessa. Kokkonen mukaan (emt. 2021) kuitenkin hyvinvointivaltion kehittyminen ei välttämättä ole tukenut sosiaalityön myönteistä kehitystä, vaan on osaltaan voinut jopa heikentää sosiaalityön asemaa ja sosiaalityön tekemisen ehtoja ja mahdollisuuksia Suomessa.

Hyvinvointivaltion sosiaalinen eetos näyttäisikin Kokkonen (2021, 42–54) mukaan olevan jonkinlaisessa muutosvaiheessa, jossa managerialismin näyttäytyminen sosiaalityössä, kuten esimerkiksi yhä lisääntyvä taloudellinen tehokkuus ja erilaiset säästöpainet sekä instituutionaalinen muutos, ovat menneet kohti uusliberaalia kilpailuvallion mallia. Tällä Kokkonen (emt. 2021) viittaa siihen, että hyvinvointivaltion muuttuminen kilpailuvaltioksi on muovannut yhtäällä käsitystä sosiaalityön sosiaalipoliittisesta tehtävästä, mutta myös käsityksiä kansalaisten vastuusta osallisuuteensa. Työhön aktivoinnin näkökulmasta tarkastellessa sosiaaliset ongelmat ja osallisuus voidaankin alkaa näkemään sitä kautta yksilöstä itsestään lähtevinä. (Kokkonen 2021, 42–54.)

## 4 SOSIAALIHUOLTO JA SOSIAALITYÖN MENETELMÄT OSALLISUUDEN VAHVISTAJANA

Sosiaalityön perustana ovat ihmisoikeudet ja tasa-arvo, joiden alkujuuret johtavat 1800-luvun loppupuolelle. Sosiaalityön alkuvaiheista asti sosiaalityön eetokseen on ollut yhteydessä perustuvanlaatuisten oikeuksien ja tarpeiden täyttyminen ja hyvinvoinnin edistäminen. (Turtiainen, Jäppinen & Stamm 2021, 27–41.) Sosiaalityössä kohdataan paljon yksinäisiä ja elämän eri osa-alueilla osattomuutta kokevia ihmisiä. Osallisuuden edistäminen onkin yksi sosiaalityön päämääristä ja työskentelyn lähtökohdista ja se mainitaan myös Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014, SHL). SHL:n 1 §:n mukaan sosiaalityön tarkoituksena on ”edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta” ja ”vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta”. Lisäksi SHL:n 11 §:n 4 momentissa todetaan, että ”sosiaalipalveluita on järjestettävä sosiaalisen syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi”.

Sosiaalihuoltolain mukaan yleisiä sosiaalipalveluita ovat mm. sosiaalityö ja sosiaaliohjaus, perhetyö, sosiaalinen kuntoutus, laitoshoido- ja asumispalvelut sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. Lisäksi sosiaalihuoltoon kuuluu myös eriytyislainsäädännön mukaisia palveluita, joita ovat esimerkiksi omaishoidontuki, lastensuojelu ja vammaispalvelut sekä toimeentulotulotuki. (Valkonen 2017, 166.) Nostamme seuraavassa osiossa lähempään tarkasteluun ne keskeiset sosiaalityön menetelmät, jotka näemme tämän tutkimuksen kannalta merkityksellisiksi.



## 4.1 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan ”sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi” (SHL 17 §). Sosiaalinen kuntoutus voi olla merkittävässä roolissa tukemassa osallisuutta ja vähentämässä yksinäisyyden kokemuksia. Sosiaalinen kuntoutus tuli yhdeksi lakisääteisistä sosiaalipalveluista vuonna 2015 uudistetun sosiaalihuoltolain (1304/2014) myötä. Sen pyrkimyksenä on henkilön sosiaalisen toimintakyvyn, elämänhallinnan ja osallisuuden vahvistaminen sekä niiden ylläpitäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen.

Sosiaaliseen kuntoutukseen voi sisältyä muun muassa sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeiden selvitystä, elämänhallinnan vahvistamista, ryhmätoimintaa sekä tukea sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden vahvistamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024). Sosiaalista kuntoutusta tulisi toteuttaa asiakkaan kokonaistarpeita vastaavasti yhdessä eri toimijoiden, esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalveluiden, kanssa (Puromäki, Kuusio, Tuusa & Karjalainen 2016, 11).

## 4.2 Yhteisösosiaalityön menetelmät

Yhteisöllisillä työskentelymenetelmillä on pitkät perinteet sosiaalityössä. Niiden juuret ulottuvat aina 1900-luvun alkupuolelle Jane Addamsin perustettua settlementiliikkeen Yhdysvalloissa. Suomessa asuinalueille ja lähiöihin kohdistuvaa yhteisösosiaalityötä on kehitetty 1960-luvulta lähtien. Yhteisösosiaalityön periaatteina ja tavoitteina on usein pyrkimys vaikuttaa kansalaisten elinolosuhteisiin sekä lähipalveluihin, lisätä kansalaisten osallisuuden ja täysivaltaisen kansalaisuuden kokemuksia, yhteiskuntaan integroitumista sekä tunnistaa ja ehkäistä sosiaalisten ongelmien syntymistä. Yhteisöihin kuulumisella ja yhteisöissä tapahtuvilla kohtaamisilla on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia. Yhteisöihin kuuluminen lisää hyvinvointia sekä ehkäisee ja korjaa sosiaalisia ongelmia. (Hyväri & Nylund 2010, 29–31; Metteri 2019.)

Hyvärin ja Nylundin (2010, 29–34) mukaan yhteisösosiaalityön keskiössä ovat usein ryhmät, yksilöt ja perheet osana yhteisöjä tai erilaisia verkostoja. Yhteisösosiaalityön keinoin pyritään lisäämään osallisuutta ja vahvistamaan kuulumisen tunteita yhteisön kautta. Yhteisösosiaalityön keinoin on mahdollista vaikuttaa paikallisiin lä-

hipalveluihin pyrkimyksenä lisätä yhteisön jäsenten hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta sekä tukea oma-aloitteisuutta ja sosiaalisten verkostojen löytämistä. (Hyväri & Nylund 2010, 29–34.)

Vaikka yhteisösosiaalityön juuret ulottuvat jo kauas menneeseen ja sen hyödyt on tiedostettu, on se jäänyt yksilöihin keskittyvään toimistoissa tehtävän sosiaalityön varjoon. Usein aikuissosiaalityössä työaika vievät asiakkaiden muut haasteet; mm. talouteen, päihteisiin ja asumiseen liittyvät ongelmat, eikä aikaa muutos- tai rakenteelliselle sosiaalityölle jää tällä hetkellä riittävästi. Yhteisösosiaalityön avulla on mahdollista tarkastella asioita yksilökeskeisyyttä laajemmin ja sen avulla voidaan ennakoida sosiaalityön tulevia palvelutarpeita. Yhteisösosiaalityön menetelmiä kehitettäessä tulisi huomioida paikalliset sosiaaliset tekijät sekä elinympäristö ja rakenteet, joilla voi olla vaikutusta ongelmien syntyyn. Näin yhteisöllisillä menetelmillä on mahdollisuus vahvistaa niihin osallistuvien elämänhallintaa, voimaantumista, sosiaalisia suhteita sekä suojata sosiaalisilta ongelmilta. (Tuikka & Okulov 2021, 152–154.)

Kivipelto ja Matthies (2024) ovat havainneet ristiriidan nykyisen sosiaalityön managerillisen johtamistavan ja sosiaalityöntekijöiden toiveiden välillä, miten “todellista sosiaalityötä” tulisi toteuttaa. Sosiaalityöntekijöillä on usein toive, että he voisivat tehdä työtään aidosti asiakkaiden omassa elinympäristössä vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Kivipellon ja Matthiesin (2024) mukaan se voi mahdollistaa osaltaan myös työntekijöiden sitoutuneisuutta ja jaksamista työssään.

### **4.3 Terveysosiaalityö**

Myös terveysosiaalityöllä on pitkät perinteet. Terveysosiaalityötä on tehty jo vuodesta 1923 alkaen, kun Sophie Mannerheim Helsingin Kirurgisessa sairaalassa havaitsi tarpeen potilaiden elämäntilanteiden laajemmalle selvittämiseksi ja sairaalasta kotiutumisen jälkeiselle tuelle. Vuosien aikana terveysosiaalityö on vakiintunut osaksi sosiaalityön kenttää. (Sundman 2014, 7–8.) Terveysosiaalityön tavoitteena on tukea yksilöitä ja heidän perheitään sairauden yllättäessä niin, että heidän toimeentulonsa, sosiaaliset suhteensa ja osallistuminen yhteiskuntaan mahdollistuisivat edelleen. (Talentia 2024.)

Terveystuhojärjestelmälle on tyypillistä asiantuntija- ja järjestelmäkeskeisyys, jossa sosiaalityöllä on tärkeä rooli yhtenä asiantuntijana osana monialaista työskentelyä eri organisaatioiden välisessä työskentelyssä. Terveysosiaalityöllä voidaan lisätä yhteistyötä eri toimijoiden välillä rajapinnoilla työskenneltäessä. (Laine 2014,

26–31.) Palvelujärjestelmän pirstaloituminen ja erilaiset työkäytännöt saattavat jättää asiakkaat palveluiden rajapinnoille tai hankaloittaa palveluihin pääsyä. Oikea-aikaisilla ja tarpeenmukaisilla palveluilla ja tukitoimilla sekä ammattilaisten yhteisen ymmärryksen rakentamisella asiakkaan tarpeista, voidaan parantaa ihmisten elämänlaatua, vähentää ongelmien syntymistä ennaltaehkäisevästi sekä lisätä osallisuutta ja paluuta esimerkiksi työelämään. (Huvinen, Joutsenlahti & Metteri 2014, 23–43.)

#### 4.4 Ekososiaalinen sosiaalityö

Luontoympäristön huomioivasta sosiaalityöstä käytetään useita eri nimityksiä, muun muassa ekososiaalinen sosiaalityö, vihreä sosiaalityö ja ympäristösosiaalityö. Sen yhteisenä tavoitteena on luontoympäristön mukaan ottaminen ja huomioiminen perinteisen sosiaalityön lisänä. (Boetto 2017, 49–50.) Tässä maisteritutkielmassamme käytämme siitä nimitystä ekososiaalinen sosiaalityö.

Nykyisen hallitusohjelman lisäsopeutustoimet velkaantumiskehityksen vakauttamiseksi koskettavat osaltaan sosiaalihuollon palveluvalikon rajaamista (Purra 2024). Närhi (2017) ja Matthies (2017) ovat tuoneet esille ekososiaalityöhön liittyen, että nykyisten talouspaineiden alla sosiaalityössä tulisi mennä kohti ekososiaalista siirtymää. Tällä tarkoitetaan eri toimijoiden ja sosiaalityön pyrkimystä löytää sellaisia kestäviä työtapoja ja keinoja, jotka eivät edellytä lisääntyvää taloudellista ja rahoituksellista kasvua, vaan muita toimenpiteitä ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi ymmärtämällä luonnon yhteys hyvinvointiin. (Närhi 2017; Matthies 2017.)

Närhen (2017) mukaan useissa tutkimuksissa on todettu, että luonnon olemassaolo rauhoittaa mieltä ja parantaa mielenterveyttä. Luonto on myös osa suomalaista perinnettä ja kulttuuriamme eikä luonnon merkitystä hyvinvoinnin lisääjänä tulisi aliarvioida (Närhi 2017). Myös Matthiesin (2021, 278–281) mukaan suomalainen luonto on ainutlaatuinen hyvinvoinnin mahdollistaja eikä sen hyödyntäminen osana sosiaalityötä vaadi juurikaan mittavia taloudellisia resursseja. Matthiesin (emt. 2021) mukaan siirtymä toisenlaisiin sosiaalityön tekemisen tapoihin vaatii työkäytänteisiin muutosta rakenteellisella tavalla, jolla saadaan vaikuttavuutta. Tällaisia työtapoja voisivat olla esimerkiksi yhteisöihin painottuvat osallisuutta lisäävät menetelmät, matkailan kynnyksen paikat ja laajempi yhteistyö eri järjestöjen sekä paikallisten toimijoiden kanssa. Rakenteellisten muutosten lisäksi se voi olla esimerkiksi kierrättämistä, energiansäästöneuvontaa, lähiöiden kirpputorien tai ruokaosuuskuntien edistämistä (Helne & Hirvilampi 2017, 8).

## 5 OSALLISUUDEN KEHÄT TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ

Olemme valinneet osallisuuden kehät -mallin (Salminen ym. 2021) tutkimuksemme teoreettiseksi viitekehyyksi, koska sen avulla voidaan tarkastella, miltä yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttää ja tarkastella osallisuuden ja hyvinvoinnin välistä suhdetta ja niiden muodostumista. Mallin avulla voidaan tarkastella osallisuutta myös sosiaalipoliittisesti ja osallisuuden mahdollista eriarvoista jakautumista. Osallisuuden voidaan nähdä toteutuvan ja rakentuvan eri kehillä, jotka vaikuttavat ihmisten hyvinvoinnin kokemuksiin, mutta kehät voivat toimia osaltaan myös osallisuutta ulossulkevana. (Salminen ym. 2021.)

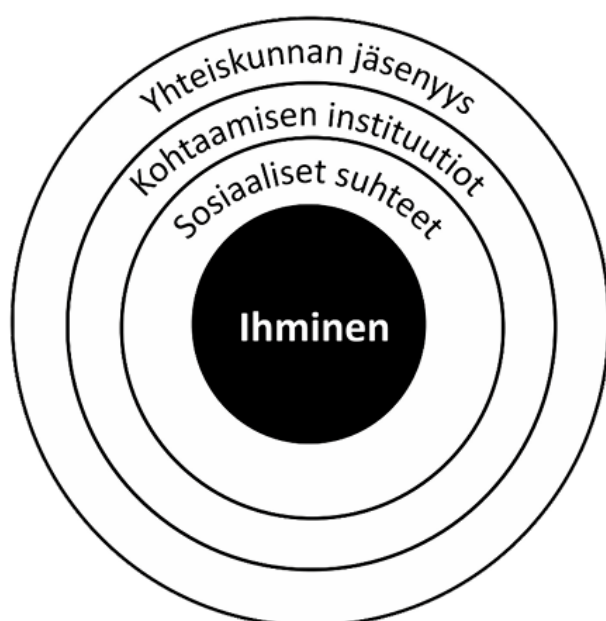
Osallisuuden kehät -mallin (Salminen ym. 2021) mukaan osallisuuden nähdään olevan moniulotteinen kehä, jossa osallisuus muodostuu sosiokulttuurisesta, taloudellis-materiaalisesta ja poliittishallinnollisesta ulottuvuudesta. Mallin avulla osallisuuden ymmärretään muodostuvan kehillä, joilla osallisuus joko toteutuu tai ei toteudu. Mallin kehät ovat: sosiaaliset suhteet, kohtaamisen instituutiot sekä yhteiskunnan jäsenyys. (Salminen ym. 2021.)

Sosiaalisten suhteiden kautta voidaan tarkastella yksilön merkityksellisiä sosiaalisia suhteita, jotka liittyvät tai ovat osallisia hänen arkielämäänsä jollakin tavalla. Sosiaalisiksi suhteiksi nähdään yksilön perhe, lähipiiri, ystävät, kaverit ja ne tärkeät ja merkitykselliset ihmissuhteet, jotka arjessa lisäävät yksilön kuulumisen ja osallisuuden tunnetta sekä toimivat osaltaan myös sen mahdollistajana tai ulossulkevat osallisuuden mahdollisuuksia. (Salminen ym. 2021.)

Kohtaamisen instituutioihin nähdään sisältyvän yksilön elinympäristö ja palvelut, joissa hän toimii. Tällaisiksi palveluiksi nähdään erilaiset toimintaympäristön tekijät, joiden kautta yksilö voi hoitaa asioita ja jotka mahdollistavat yhteyden turvaa ja

osallisuutta vahvistavien toimijoiden välillä. Näitä palveluita tai paikkoja ovat esimerkiksi kauppa, koulu, terveyskeskus, sosiaalipalvelut, kirjastot, harrastukset, yhteisöt, puistot ja yleisesti infrastruktuuri. (Salminen ym. 2021.)

Yhteiskunnan jäsenyydellä viitataan yksilön toimintaresursseihin, jotka nähdään osallisuutena yhteiskuntaa ylläpitävään tai muuttavaan toimintaan. Näitä ovat esimerkiksi osallisuus työmarkkinoilla tai osallistuminen johonkin poliittiseen toimintaan (Salminen ym. 2021).



Kuvio 1. Osallisuuden kehät Salmisen ym. (2021) mukaan.

Salmisen ym. (2021) mukaan osallisuus ymmärretään usein tietynlaisena yhtenäisyytenä ja mukana olona, jolloin osattomuuden ajatellaan heikentävän ihmisen kokemaa hyvinvointia. Hyvinvointitutkimuksissa erilaiset vaikuttamismahdollisuudet ja osallisuus nähdään usein hyvinvointia tuottavina ulottuvuuksina. Osallisuutta käytetään usein poliittishallinnollisten toimien tavoitteina ja pyrkimyksenä lisätä yksilöiden hyvinvointia, mutta ulkoapäin tulevat odotukset osallisuudesta ja sitä kautta hyvinvoinnin saavuttamisesta eivät kuitenkaan välttämättä aina tuota niitä. (Salminen ym. 2021.)

Ihminen voi näyttää yhteiskunnan silmissä osattomalta, mutta hän voi silti kokea itsensä hyvinkin hyvinvoivaksi ja tyytyväiseksi. Toisaalta yksilö voi ulkopäin

näyttäytyä osalliselta, mutta sen ei voi suoraan ajatella tarkoittavan sitä, että hän aidosti kokisi hyvinvointia ja osallisuutta. Osallisuuden kehät -malli (Salminen ym. 2021) auttaa tarkastelemaan osallisuuden ja hyvinvoinnin välistä suhdetta kriittisemmin kuin perinteinen poliittishallinnollinen ajatus siitä, että osallistuminen tuo osallisuutta ja sen vastakohtana on syrjäytyminen. Mallin avulla voidaan huomioida osallisuuden ja hyvinvoinnin moniulotteisempi luonne sekä niiden tilanne- ja kontekstisidonnaisuus, limittyminen tai mahdollinen ristiriitaisuus. Mallin avulla voidaan saada näkyviin ihmisen elämään sidoksissa olevat osallisuutta mahdollistavat, mutta myös sitä ulossulkevat tekijät ja tarkastella osallisuutta subjektiivisen ja objektiivisen luonteen kautta. (Salminen ym. 2021.)

Salminen ym. (2021) mukaan Erik Allard on tuonut ajattelussaan esille sitä, että hyvinvointi koostuu moniulotteisesti yksilön suhteista ympäristöönsä, yhteiskuntaan ja muihin ihmisiin. Allard (1976, 21–45) on jakanut hyvinvoinnin ulottuvuudet kolmeen eri pääluokkaan, joita ovat elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Allardin (emt. 1976) mukaan hyvinvointi voidaan nähdä tilana, jossa ihmisellä on todellinen mahdollisuus saada hänen keskeiset tarpeensa tyydytetyksi.

Allard (1976, 21–45) käsittelee hyvinvointia tarvelähtöisyyden kautta, missä yksilökeskeisyyden näkökulmasta ihmisen kokemus hänen tarpeisiinsa vastaamisesta ja arvojen toteutumisesta tuovat hänelle resursseja. Näitä voivat olla esimerkiksi kuuluminen sosiaaliseen yhteyteen, minkä voidaan ajatella olevan tarpeellinen yhteisyys-suhde ihmiselle ja hänen hyvinvoinnilleen, jolloin sen puute puolestaan nähdään hyvinvoinnin vajeena. Myös sosiaaliset rakenteet ja sosiaalinen järjestelmä vaikuttavat osaltaan hyvinvointiin.

Allardin (1976, 21–45) näkemyksiin pohjautuen hyvinvoinnin ulottuvuuksia tulisikin tarkastella myös suhteessa toisiinsa. Tämä auttaisi osaltaan hahmottamaan osallisuuden moniulotteisuuden ja tilannesidonnaisen luonteen. Osallisuus syntyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja kehien sisällä. Sosiaaliset suhteet voivat vaikuttaa ihmisten mahdollisuuksiin esimerkiksi kouluttautua, kun taas koulutus voi vaikuttaa arjessa muotoutuvaan osallisuuteen. Osallisuuden tarkastelussa huomiota on kiinnitettävä myös osaltaan sen yksilöulotteisuuteen. Tällä tarkoitetaan sitä, että yhteiskunta voi tarjota yksilölle taloudellista tukea, muttei vaikuttaa yksilön osallisuuteen. Kuulumisen ja osallisuuden tunnetta voidaan pyrkiä lisäämään esimerkiksi osallisuutta lisäävillä projekteilla, muttei tarjota vaikuttamisen mahdollisuuksia tai resursseja. (Salminen ym. 2021.)

Salmisen ym. (2021) mukaan ihminen voi kokea osallisuutta jollakin osallisuuden kehällä, mutta vastaavasti osattomuutta toisella. Tietyn kehän ylikorostuminen voi vaikuttaa ulossulkevana tai hyvinvointia heikentävänä, jolloin esimerkiksi vahvasti vertaisyhteisöön kiinnittyminen voi tuottaa osallisuutta sen sisällä oleville, mutta sulkea mahdollisuuksia tai osallisuutta toisaalla. Ulossulkevia kehiä voi syntyä silloin, jos ihmisen toimijuutta ei nähdä, tai yhteiskunta ei tarjoa riittäviä keinoja yhteiskuntaan kiinnittymiseen. Salminen ym. (2021) kutsuvat näitä yhteiskunnan varjorakenteiksi.

Salminen ym. (2021) tarkastelivat artikkelissaan eri elämäntilanteissa olevien osallisuutta kehien kautta. Tarkastellessaan työelämään tai koulutukseen kiinnittymättömien nuorten aikuisten osallisuutta, tutkijat havaitsivat, että nuorten elämässä korostuivat sosiaaliset suhteet ja vertaistuen sekä samassa elämäntilanteessa olevien seura. Vaikka nuorten aikuisten kokemat sosiaaliset suhteet näyttäytyvät merkityksellisinä, ne eivät välttämättä aina lisää heidän toimintamahdollisuuksiaan tai yhteiskunnallista osallisuutta laajemmin. Vahva side sosiaalisiin suhteisiin tuottaa kyllä subjektiivista hyvinvointia, kuten kuulumista ja osallisuutta, mutta samalla ne saattavat kaventaa objektiivisella tasolla tarkasteltaessa väylää eteenpäin elämässä. Tiivis sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen tarjoaa usein ryhmän sisällä oleville sosiaalista osallisuutta ja kuulumista, mutta voi rajoittaa ryhmän ulkopuolisten suhteiden rakentumista tai osallisuutta laajemmin muilla kehillä. Kohtaamisen instituutiot saattavatkin muodostua pääasiassa tuki- ja palvelujärjestelmästä, joka saattaa olla ainoa "kosketuspinta muuhun yhteiskuntaan".

Toinen ryhmä, jota Salminen ym. (2021) tarkastelivat artikkelissaan, olivat ikäänntyneet kaupunkilaiset. Ikäänntyvien kaupunkilaisten ryhmässä vaikutti muotoutuvan monenlaisia yhteisöjä, vertaisryhmiä sekä sosiaalisia suhteita. Yhteisen olemisen ja samankaltaisten elämäkokemusten nähtiin luovan yhteenkuuluvuutta, osallisuutta sekä antavan turvaa vertaisryhmissä. Sosiaaliset verkostot sekä palveluiden saatavuus lisäsivät ikäänntyneiden kaupunkilaisten osallisuutta niin elinympäristössään kuin yhteiskunnantasollakin, kun asioihin vaikutettiin yhteistyön keinoin esimerkiksi asukasyhdistyksen kautta.

Salminen ym. (2021) tarkastelivat mallin kautta myös iäkkäiden omaishoitajien osallisuutta ja heidän hyvin erilaisena kuvautuvaa arkeaan suhteessa ikäänntyneisiin kaupunkilaisiin. Omaishoitajien mahdollisuudet muodostaa merkityksellisiä sosiaalisia suhteita hoivasuhteen ulkopuolella olivat rajallisia. Salmisen ym. (2021) mukaan omaishoitajien vastuu läheisensä hoivasta satoi heidät vahvasti sosiaalisen suhteeseen hoidettavaan, jolloin omaishoitajan arki koostui osaltaan hoidettavan hyvinvoinnista

huolehtimisesta. Erilaiset yhteiskunnan mahdollistamat tukitoimet ja palvelut näyttyvätkin tärkeässä osassa heidän arkensa tukea, jotta omaishoitajilla olisi mahdollisuus irrottautua hoivasuhteesta esimerkiksi oman lääkärikäyntinsä tai kaupassa käymisen ajaksi.

Salminen ym. (2021) tarkastelivat artikkelissaan myös yksin maahan tulleiden alaikäisten pakolaisnuorten osallisuutta. Pakolaisnuorten elämään liittyä kuulumisen, syrjäytymisen, osallisuuden ja hyvinvoinnin haasteita. Sosiaaliset verkostot koostuvat pääosin monikansallisista vertaisryhmistä, jolloin ne voivat osaltaan lisätä kuulumattomuuden tunnetta yhteiskuntaan. Vertaisryhmät tarjoavat osallisuutta ja kuulumista, mutta eivät välttämättä väylää integroitua osaksi yhteiskuntaa, mikä voi vaikuttaa esimerkiksi kotoutumiseen. Erilaiset yhteiskunnan instituutiot ja tukirakenteet koskettavat erityisesti tätä ryhmää. Salmisen ym. (2021) mukaan pakolaisnuorten perustarpeet pystytään yleensä suomalaisessa yhteiskunnassa täyttämään, mutta esimerkiksi heidän sosiaalikuluttuurisia tarpeitaan ei välttämättä tunnisteta. Myös kiristynyt maahanmuuttopolitiikka on vaikeuttanut perheiden yhdistämistä ja saattanut johtaa pakolaisnuorten vieraantumiseen yhteiskunnasta tai ylipäätään siihen osalliseksi pääsemistä. (Salminen ym. 2021.)

Neljännän ryhmän Salmisen ym. (2021) artikkelissa muodostaa sosiaalinen puukortteliyhteisö, jossa asukkaat pitävät huolta toisistaan. Asukasyhteisön ajatuksena oli luoda paikka, joka yhdistää sen monimuotoista asukaskuntaa ja edistää sosiaalikuluttuuria kestäväällä tavalla. Yhteisöllisyyden nähtiin vaikuttavan asukkaiden sekä asuinalueen hyvinvointiin ja lisäävän moninaisesti osallisuutta. Pyrkimyksenä oli estää syrjäytymistä ja tarjota naapuriapua monin eri konkreettisin tavoin. Puutalokorttelia kuvattiin ”kestävän elämän mallikortteliksi, kaupunkilähiöksi sekä mahdollisuuksien kortteliksi”. Asukasyhteisön ajatuksena oli tuoda näkyväksi yksilöityneen yhteiskunnan tilalle tarve monimuotoisemmasta asumisesta hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääjänä. (Salminen ym. 2021.)

Kuten edellä kuvatut Salmisen ym. (2021) tarkastelussa olleiden ryhmien tulokset näyttivät, on osallisuuden tarkastelussa merkityksellistä ymmärtää sen subjektiivinen, objektiivinen ja kontekstisidonnainen luonne. Osallisuuteen liittyy niin sosiokulttuurinen, taloudellismateriaalinen kuin poliittishallinnollinenkin ulottuvuus. Osallisuuden on siten mahdollista jakaantua, pienentyä tai laajentua eri kehien välillä. Erilaisilla palveluilla, poliittishallinnollisella päätöksenteolla sekä infrastruktuurilla pystytään vaikuttamaan siihen, miten erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten osallisuus mahdollistuu.



Salmisen ym. (2021) mukaan on merkityksellistä huomata, että vaikka ihminen näyttäytyisi osalliselta yhteiskunnan silmissä käymällä esimerkiksi töissä tai opiskelemalla, niin samanaikaisesti hän voi kokea osattomuutta monelle elämän eri osa-alueella. Osallisuus ei siis välttämättä tuota hyvinvointia eikä hyvinvointi edellytä osallisuutta. Osallisuutta ja hyvinvointia tarkasteltaessa tulisi aina huomioida yksilön toimijuuden lisäksi se, tarjoaako ympäristö hänelle mahdollisuutta osallisuuteen ja pääseekö hän osaksi yhteisöä, onko hänellä siihen tarvittavia resursseja tai onko hänellä ylipäätään mahdollisuutta osallistua asioihin. Tämän takia osattomuutta ei pitäisi nähdä syrjäytymisen vastakohtana. (Salminen ym. 2021.)

## 6 AINEISTO JA METODIT

Tämän maisteritutkielman tavoitteena on tarkastella Yksinäinen- yhdessä ja erikseen -aineiston (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021) avulla, miten yksinäisyyttä kokevat kuvaavat yksinäisyyden tunteita ja kokemuksia sekä, miten heidän osallisuutensa kuvautuu aineistossa ja näyttäytyy osallisuuden kehien kautta tarkastellessa. Tässä maisteritutkielmassa tarkastellaan työssäkäyvien, työelämän ulkopuolella ja vanhuuseläkkeellä olevien henkilöiden kirjeitä, jotka muodostavat tutkimusotoksen. Työn lopussa tarkastellaan osallisuuden kehät -mallin (Salminen ym. 2021) kautta, miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäytyy osallisuuden kehillä.

### 6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, miten yksinäisyys vaikuttaa koettuun osallisuuteen ja onko sosiaalityöllä keinoja vastata yksinäisyyteen ja osattomuuteen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tutkimuskysymysten avulla,

1. *Miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta?*
2. *Mitkä tekijät lisäävät yksinäisyyttä kokevien osallisuutta tai vähentävät sitä?*

## 6.2 Laadullinen tutkimus

Laadullista tutkimusta voidaan kuvata Tuomin ja Sarajärven (2009, 9–30) mukaan eräänlaiseksi sateenvarjokäsitteeksi, jonka alla on useita erilaisia tutkimuksia. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä viitataan ymmärtämisen tapaan, jolla pyritään selittämään ja ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä, sen ominaisuuksia tai merkityksiä. Laadullista tutkimusta voisi kuvata myös ymmärtäväksi tutkimukseksi, jossa tarkoituksena on tutkimuksen kautta pyrkiä selittämään tai ymmärtämään tutkimuskohteena olevan ilmiön ominaisuuksia, tunteita, ajatuksista, laatua tai merkityksenantoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 9–30.)

Alasuutarin (2011, 39–40) mukaan laadullisen aineiston analyysi muodostuu havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen eli tutkimuskysymyksen ratkaisemisesta. Aineiston pelkistämistä ja rajaamista ohjaa tutkimuksen kannalta keskeinen valittu teoreettinen viitekehys eli se, miten tutkimusongelmaa ja aineistoa tarkastellaan. Alasuutarin (emt. 2011) mukaan pelkistämisessä on kyse "olennaisen" ja merkityksellisen tiedon löytämisestä kysymyksenasettelun ja tutkimuksen lähtökohdista riippuen.

Pelkistettyjä yksittäisiä havaintoja yhdistetään etsimällä niiden yhdistävää piirrettä tai nimittäjää, joka yleistettävästi voidaan ymmärtää kuvaavan ilmiötä ja sen näyttäytymistä. Arvoituksen ratkaisemisella Alasuutari (2011, 44–47) viittaa aineistosta löydettyjen havaintojen ja niiden tulkitsemisen kautta tuotettuihin selitysmalleihin tai ilmiön kuvaamiseen, jolla tutkimuskysymyksiin voidaan vastata. Laadullisessa tutkimuksessa tuloksia ja ilmiötä kuvaavaa tulkintaa tarkastellaan aikaisemman teorian ja tutkimustulosten kautta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

## 6.3 Sosiaalinen konstruktioismi metodologisena lähtökohtana

Tarkastelemme tutkimukseemme valittua aineistoa ja siitä saatua tietoa sosiaalisen konstruktioismin kautta. Laadullisessa tutkimuksessa sosiaalinen konstruktioismi antaa mahdollisuuden tarkastella ihmisten kertomuksia heidän omien tarinoidensa, kielen rakentumisen ja tunteiden kautta siten, kuinka he itse jäsentävät ja ymmärtävät sosiaalista todellisuuttaan. Sosiaalinen konstruktioismi tarjoaa mahdollisuuden tarkastella ihmisten kielellisiä merkityksenantoja siitä, miten eri ilmiöitä tuotetaan ja miten niistä yhteiskunnallisesti tai kulttuurisesti puhutaan. Sosiaalisissa konstruktioismissa sosiaalinen todellisuus rakentuu ihmisten toiminnassa, puheissa

ja teoissa, joissa todellisuus jäsentyy merkityksenantojen kautta, mikä rakentaa, muuttaa ja osaltaan ylläpitää sitä. (Jokinen ym. 2022, 8–26.)

Sosiaalinen todellisuus ymmärretään diskursiiviseksi ihmisen keskinäisessä toiminnassa ja käytännöissä syntyväksi kielelliseksi tai ei-kielelliseksi toiminnaksi. Keskeistä konstruktionismisessä tutkimustavassa on se, miten tutkivaa ilmiötä koskevat diskurssit rakennetaan ja miten ne puheessa tuotetaan olemassa oleviksi. Tässä tutkimuksessa keskiössä ovat kirjeen kirjoittajien omat kokemukset ja tunteet sekä se, miten he kirjeissään luovat sosiaalista todellisuuttaan yksinäisyydestään ja osallisuudestaan. (Jokinen ym. 2022, 8–26.)

Kirjeistä rakentuvaa kuvausta ei ymmärretä suoraan kuvauksena sosiaalisesta todellisuudesta, vaan todellisuuden rakentumisena selontekoina. Tällä tarkoitetaan sitä, että kertomukset ja kielenkäyttö ovat yhteydessä siihen positioon ja näkökulmaan, joista kirjeiden kirjoittajat puhetaan ja todellisuuttaan tuottavat. Konstruktionistisesti tarkasteltuna on siis tärkeää tiedostaa, mistä näkökulmasta ilmiötä käsitteellistetään ja arvotetaan asiayhteydessä, joka tässä tutkimuksessa on kirjeen kirjoittajien omakohdalliset kokemukset, tunteet ja puheet omasta elämästään käsin. (Jokinen ym. 2022, 8–26.)

## 6.4 Tutkimusaineisto

Tutkielmassa aineistona käytetään Aila-arkistosta saatavilla olevaa FSD3609 Yksinäinen- yhdessä ja erikseen- aineistoa (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021). Alkuperäisen aineiston yhteistyökumppaneina on toiminut Suomen mielenterveysseura ry (MIELI) sekä Helsinki Missio. Aineisto on kerätty 11/2020–04/2021 välisenä aikana. Aineisto on poikkileikkausaineisto, ja otos muodostuu henkilöistä, jotka ovat halunneet kertoa kokemuksiaan yksinäisyydestä. Aineistoa voidaan pitää niin sanottuna itsestään muotoutuvana aineistona, sillä kirjoittajat ovat itse valinneet, ovatko he vastanneet kirjoituskutsuun (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021).

Kirjoituskutsu on julkaistu Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran verkkosivuilla. Kirjoituskutsussa on annettu ohjeet kuvata kirjoittajan suhtautumista yksinäisyyteen sekä sitä, millaisia tunteita yksinäisyys herättää. Kirjoitusohjeissa vastaajia on pyydetty pohtimaan myös yksinäisyyden vaikutuksia heidän elämäänsä ja ovatko yksinäisyyden tunteet muuttuneet elämän aikana. Vastaajia ohjeistettiin myös pohtimaan, millaisia keinoja vastaajalla on käsitellä yksinäisyyden tunteita. Vastaajia ohjattiin ker-

tomaan myös, onko yksinäisyys vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa ja terveyteen. Lisäksi vastaajia ohjattiin pohtimaan, miten yksinäisyyttä olisi mahdollista ehkäistä tulevaisuudessa. (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021.)

Aineiston FSD3609 Yksinäinen- yhdessä ja erikseen (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021) käyttöä varten täytettiin Aila-Arkistosta sähköinen aineiston käytölupa joulukuussa 2023. Aineiston käyttö antaa tutkimukselle tärkeää tietoa siitä, miten yksinäisyyttä kuvataan sekä siitä, millaisia vaikutuksia yksinäisyydellä on ihmisten elämään. Aineiston sisältämät kirjeet sisältävät taustatietoina kirjoittajien iän, paikkakunnan, ammatin, sukupuolen ja sosioekonomisen aseman. Aineisto soveltuu käytettäväksi tutkimuksessamme, koska aineiston avulla voidaan saada kuvailevaa ja kokemukseen perustuvaa tietoa yksinäisyydestä ja osallisuudesta.

Aineiston luotettavuutta voidaan nähdäksemme pitää hyvänä, sillä yksinäinen- yhdessä ja erikseen- aineisto (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021) perustuu kirjoittajien omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin ja kertomuksiin yksinäisyydestä. Aineiston keruussa ei ole käytetty valmiita kysymyksiä, jolloin kirjeen kirjoittajat ovat voineet valita ja itse määritellä, mistä ja millä laajuudella he ovat halunneet elämästään ja yksinäisyydestään kirjoittaa. Tämä on mahdollistanut myös sen, että kirjoittajilla on ollut mahdollisuus tuoda esiin tai jättää kertomatta sellaisia asioita, joita he eivät ole halunneet sanoa tai joita ovat pitäneet merkityksellisenä. Kirjoittajat kuvaavat omin sanoin kokemuksiaan ja kertovat niistä valitsemallaan tavalla. Aineistossa henkilöt ovat kirjoittaneet kirjeitä hyvin henkilökohtaisesta aiheesta vapaamuotoisesti omin sanoin, jolloin tekstiä voidaan pitää jopa päiväkirjamaisena tekstinä. Tämä tukee myös maisteritutkielmaamme tekemäämme valintaa pitää tiedon luonnetta sosiaalisena konstruktionismina, missä sosiaalinen todellisuus jäsentyy yksilöllisten kokemusten, merkitysten antojen ja puhetekojen kautta (Jokinen ym. 2022, 8–26).

Näkisimme, että kirjeen kirjoittajilla on ollut mahdollisuus valmistautua, harjoitella, muuttaa sekä pohtia kirjoittamaansa tekstiä ennen sen lähettämistä, jolloin kirjeet kuvaavat mahdollisesti kirjoittajien todellisia henkilökohtaisia kokemuksia tarkasti. Tutkimusaineisto on löydettävissä Aila-arkistosta ja sitä on mahdollista käyttää tutkimukseen myös uudestaan, jolloin tutkimus on myös toistettavissa.

Aineiston käyttö ei kuitenkaan anna mahdollisuutta siihen, että kirjoittajien vastauksia olisi mahdollista tarkentaa lisäkysymyksin tai tehdä tarkennusta sellaiseen aiheeseen, joka tutkijoille jää avoimeksi. Aineiston analyysi voi mahdollistaa tutkijoiden tulkinnanvaraisuuden tai väärinymmärryksen, mihin kiinnitämme erityisesti huomiota aineistonanalyysin vaiheessa. Aineiston analyysissä pyrimme ymmärtämään

kirjoittajien esille tuomia asioita siinä laajuudessa kuin kirjoittajat ovat aihetta kuvanneet. Koko maisterintutkielman tekemisen aikana toimitaan tutkimusetiikan mukaisesti, läpinäkyvästi sekä objektiivisesti (Vuori 2021.)

Pohdimme yksinäisyyden ja osallisuuden subjektiivisia kokemuksia kirjoittajien omien näköalojen mukaan. Tiilikaisen (2016, 32–33) mukaan yksinäisyystutkimuksessa käytetään vain harvoin haastattelua tutkimusmenetelmänä. On arvioitu, että vuorovaikutuksellinen haastattelutilanne voi vaikuttaa siihen, miten haastateltavat kuvaavat yksinäisyyden kokemuksiaan, milloin tutkimuksen objektiivisuus ja luotettavuus saattavat kärsiä (Tiilikainen 2016, 32–33). Yksinäisyyden tutkimukseen on kehitetty erilaisia mittaristoja, kuten esimerkiksi UCLA Loneliness Scale ja De Jong Gierveld Loneliness Scale. Mittaristoissa kysymykset koskevat usein vastaajan tunteita sekä kokemuksia hänelle läheisistä ihmissuhteista ja ystävistä. De Jong Gierveld Loneliness Scale-mittaristo perustuu Weissin teoriaan yksinäisyyden jakautumisesta sosiaaliseen ja emotionaaliseen puoleen. Mittaristoja on kuitenkin yleisesti kritisoitu, koska niiden sisältämissä kysymyksissä ei usein puhuta yksinäisyydestä suoraan, vaan ne pohjautuvat enemmänkin henkilön sosiaalisiin suhteisiin. (Junttila 2016, 57–59, Tiilikainen 2016, 34.)

Myös Junttila (2016, 57–59) on tehnyt huomiota yksinäisyyden tutkimisessa käytettävistä kirjallisista valmiista kysymyspatteristoista, joissa kysytään esimerkiksi “Oletko yksinäinen?” Tällaisessa tutkimustavassa on riskinä se, että vastaaja ei välttämättä ymmärrä kysymystä tarkoitettulla tavalla, eivätkä valmiit kysymyspatteristot anna mahdollisuuksia tarkentaviin kysymyksiin. Lisäksi on todettu, että mitä ikävämältä henkilökohtaisesta asiasta kysytään, on suurempi riski, että vastaaja pyrkii kaunistelemaan vastaustaan yleisen normin mukaiseksi. (Junttila 2016, 57–59.) Siksi ajattelempa, että osallisuuden tutkiminen yksinäisyyttä kokevien kirjeiden kautta on perusteltua ja relevanttia, koska se tarjoaa mahdollisuuden tarkastella yksinäisyyden kokemuksia aidosti ihmisestä itsestään lähtöisin.

Aineistosta on rajattu pois yhteensä 18 kirjettä, koska kirjoittaja ei ollut kertonut kirjeessään riittävällä laajuudella nykyisestä elämäntilanteestaan. Aineistosta poisjätettyjen kirjeiden numerot ovat 2, 4, 7, 8, 9, 10, 16, 20, 21, 23, 24, 37, 38, 40, 41, 43, 44 ja 46. Aineiston analyysissä ja tuloksissa on mukana 28 kirjettä koko aineistosta.

## 6.5 Teorialähtöinen sisällönanalyysi ja analyysin toteutus

Aineiston analyysimenetelmänä käytetään teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi laadullisena tutkimusmenetelmänä sopii kirjalliseen muotoon tuotetun materiaalin analysointitavaksi, jossa aineistosta pyritään saamaan tiivistetty yleiskuvaus ilmiöstä. Sisällönanalyysi mahdollistaa aineiston analyysin objektiivisesti ja systemaattisesti, jossa aineiston kautta tarkastellaan tutkittavaa ilmiötä ja sitä, miten sitä aineistossa kuvataan. Sisällönanalyysillä aineisto järjestetään sellaiseen selkeään muotoon, että siitä on mahdollista tehdä päättelyä johtopäätöksien tekemistä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–108.)

Teorialähtöinen sisällönanalyysi etenee sisällön tiivistämisen kautta. Tutkimusaineistosta rajataan pois sellaiset asiat, jotka tutkimuksen kannalta eivät ole oleellista tai tutkimuksen kohteena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–98, 103–108). Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston analyysia ohjaa aikaisempi tutkimus, teoria tai malli. Teorialähtöinen sisällön analyysi on esimerkiksi luonnontieteissä hyvin perinteiseksi kuvattu analyysitapa, jota voidaan kuvata myös deduktiiviseksi analyysiksi tai päätelyksi. Teorialähtöisessä analyysissä tutkittavaa ilmiötä määritellään ja käsitteellistetään jonkun jo tunnetun teorian tai mallin mukaisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–113.)

Teorialähtöinen sisällönanalyysi on nähdäksemme soveltuva tapa tutkimuksemme analyysimenetelmäksi. Yksinäisyyttä ja osallisuutta on tutkittu sekä teoretisoitu eri näkökulmista aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa. Teorialähtöinen sisällönanalyysi mahdollistaa ilmiön tarkastelun aikaisemman teorian kautta. Tämä voi tarjota myös uusia näkökulmia siihen, miten osallisuus näyttäytyy yksinäisyyttä kokevien elämässä ja miten osallisuus toteutuu osallisuuden kehien kautta tarkasteltuna. Tutkimuksen sosiaalityön konteksti osaltaan antaa lisää näkemystä siihen, miten sosiaalityön keinoin olisi mahdollista lisätä yksinäisyyttä kokevien osallisuutta.

Aineiston analyysi aloitettiin lukemalla Yksinäinen- yhdessä ja erikseen -aineiston (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021) kirjeet (46) huolellisesti läpi. Tämän jälkeen ryhmittelimme aineiston kirjeet koodaten ne eri väreillä ryhmiin sen mukaan, kuuluiko kirjeen kirjoittaja eläkeläisiin, työelämässä vai työelämän ulkopuolella oleviin. Rajasimme aineistoa ja valitsimme tutkimuksemme mukaan 28 kirjettä, jotka täyttivät asettamamme valintakriteerit. Valintakriteerit täyttyivät, jos kirjeen kirjoittaja oli maininnut, onko hän eläkeläinen, työssäkäyvä tai työelämän ulkopuolella. Lisäksi kirjeen kirjoittajan tuli kuvata tekstissään nykyistä elämäntilannettaan riittävällä

laajuudella tai välitöntä lähimenneisyyttään, joka voitiin tulkita tapahtuneen viimeisen noin parin vuoden sisällä hänen elämässään. Rajasimme aineistosta pois yhteensä 18 kirjettä, sillä niissä kirjoittaja ei kuvannut riittävällä laajuudella omaa nykyistä elämäntilannettaan tai ei kertonut itsestään riittävällä tavalla.

Tämän jälkeen kävimme huolellisesti muodostamiemme ryhmien kirjeitä yksitellen läpi, mikä tuki myös sitä, että aineisto tuli tutkijoille tutuksi. Keskityimme koodaus vaiheessa kirjoittajien käyttämiin yksinäisyyttä ja osallisuutta kuvaaviin sanoihin ja lauseisiin sekä niitä kuvaaviin merkityksenantoihin. Etsimme aineistosta lauseita, kuvauksia ja sanoja, jotka viittasivat erityisesti yksinäisyyteen, osallisuuteen, osattomuuteen, sosiaalisiin suhteisiin, kohtaamisiin, kuulumisiin, palveluihin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin tai niitä kuvastaviin asioihin. Tämä auttoi rajaamaan aineistosta merkitykselliset ja keskeiset asiat, jotka olivat tutkimusasetelman ja tutkimuskysymystemme kannalta merkityksellisiä.

Aineiston koodauksessa huomioimme, että eläkkeellä olevien vastauksissa oli eroja. Vastauksissa kävi ilmi, että toimintakyky vaikutti olevan merkittävä tekijä siinä, miten kirjeen kirjoittaja koki yksinäisyyden ja miten osallisuus mahdollistui. Tämän takia muodostimme kaksi erillistä ryhmää eläkeläisistä. Näitä ryhmiä ovat toimintakykyiset eläkeläiset sekä eläkeläiset, joilla on fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita.

Muodostimme yläkategoriat Salmisen ym. (2021) osallisuuden kehien kolmesta kehästä, joita olivat sosiaaliset suhteet, kohtaamisen instituutiot ja yhteiskunnan jäsenyys. Muodostimme alaluokkia, joissa hyödynsimme Salmisen ym. (2021) luokittelua siten, millaisten asioiden ja tekijöiden he näkevät kuuluvan sosiaalisiin suhteisiin, kohtaamisen instituutioihin sekä yhteiskunnan osallisuuteen. Tämän jälkeen tarkastelimme alakategorioihin kerättyjä sanoja, lauseita ja merkityksenantoja ja etsimme niiden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Lopuksi muodostimme niistä kokonaisuuksia sijoittamalla ne takaisin yläluokkiin.

## **6.6 Aineiston käsittely ja eettisyys**

Tutkimuksen tekemisen keskeisiin arvioihin ja periaatteisiin liittyy pyrkimys uuden ja merkityksellisen tiedon tuottamisesta. Tutkimuksen tekemisessä on tärkeää noudattaa eettisiä periaatteita, kuten rehellistä, läpinäkyvää, huolellista ja tarkkaa toimintaa. Eettinen toiminta pitää sisällään myös sen, että tutkimuksen jokaisessa vai-



heessa tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta, ihmisarvoa sekä tasa-arvoista kohtelua. Mikään tutkimuksen vaihe tai tutkimus itsessään ei saa aiheuttaa tutkittaville mitään riskejä tai haittaa. (Vuori 2021.)

Tutkimukseen osallistuneiden osallistumista pidetään arvossa. Jokaiselta vastaajalta saatua tietoa on pidetty merkityksellisenä tutkimuksen kannalta. Koko tutkimusprosessin ajan on tiedostettu ja kiinnitetty huomiota tutkijoiden positioon sosiaalisyönopiskelijoina. Tiedostimme sen mahdollisesti vaikuttavan tutkimusprosessiin. Tutkijoiden tulee suhtautua avoimesti ja objektiivisesti aineistosta nousseisiin vastauksiin, eivätkä esimerkiksi tutkijoiden omat arvot saa vaikuttaa tulkintoihin tai tutkimustuloksiin. Tutkimusetiikka pitää sisällään myös tutkimustulosten raportoinnin, jossa tutkija avoimesti perustelee tekemiään valintoja, ratkaisuja ja reflektoi niiden merkitystä ja toimintaansa tutkimuksen ja tulosten kannalta. (Vuori 2021.)

Aila-arkiston tutkimusaineisto Yksinäinen- yhdessä ja erikseen (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura 2020–2021) sisältää joitakin tunnistetietoja (sukupuoli, syntymävuosi, paikkakunta, ammatti). Olemme tutkijoina arvioineet, ettei kaikkien tunnistetietojen julkaiseminen ole tässä tutkimuksessa tarpeellista. Tämän tutkimuksen keskiössä on tarkastella yksinäisyyttä kokevien osallisuutta, eikä tunnistetietojen käytöllä ole tutkimustulosten kannalta niin merkittävää merkitystä kuin ainoastaan tutkimuksen alkuvaiheessa aineistoa rajatessa eri ryhmiin.

Tarkastelemme tutkimuksessamme kolmen eri yksinäisyyttä kokevan ryhmien osallisuutta, jolloin tutkimusaineistoomme valikoituvat mukaan ainoastaan sellaiset kirjeet, joiden kirjoittaja oli ilmoittanut, onko hän työelämässä, eläkkeellä vai työelämän ulkopuolella. Tässä tutkimuksessa työelämän ulkopuolella olevien ryhmän muodostavat työkyvyttömyyseläkkeellä olevat. Koneelle ladattu aineisto tullaan hävittämään asianmukaisesti sen jälkeen, kun tutkimus on valmistunut. Aineiston käsittelyssä tullaan huomioimaan sen turvallinen, asianmukainen ja tutkimuseettinen käsittely koko tutkimusprosessin ajan. (Vuori 2021.)

## 7 ANALYYSI

Yksinäisyyttä kuvataan usein ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi, tunteiksi, olotilaksi, tai kokemukseksi puuttuvista tai määrällisesti vähäisistä ihmissuhteista (Saari 2009, 93–100; Juntila 2016, 52–53). Sen takia yksinäisyyttä kokevia ei nähdäksemme tulisi tarkastella yhtenä yhtenäisenä ryhmänä, koska yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat elämäntilanteista riippuen.

Myös Tiilikainen (2016, 15–19) on havainnut, että yksinäisyyden tutkimuksen haasteet liittyvät usein siihen, että yksinäisyyteen liittyy kokemuksellisuus, jolloin voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta tehdä siitä yksiselitteistä tulkintaa. Lisäksi Tiilikaisen (2016, 15–19) mukaan Victor, Scramblert ja Bond (2009) ovat esittäneet, että yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa tulisi tarkemmin kiinnittää huomiota siihen, miten yksinäisyyttä kokevat kuvaavat kokemuksiaan ja kuinka yksinäisyys näyttäytyy heidän arjessaan. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme yksinäisyyttä kokevien kokemuksia heidän itsensä kuvaamana.

Olemme jakaneet tulokset neljään eri tarkasteltavaan ryhmään vastaajien elämäntilanteiden mukaan ja koonneet niistä lisäksi taulukot hahmottamaan tuloksia paremmin. Tarkastelumme keskiössä ovat erityisesti osallisuutta mahdollistavat tai osallisuutta ulossulkevat tekijät. Osion loppupuolella tarkastelemme tuloksia yleisemmin koko aineistosta tehtyjen tuloksien osalta sekä niiden suhteuttamisesta aikaisempaan tutkimukseen ja teoriaan.

Osallisuuden kehien kautta voidaan tarkastella yksilön sosiaalisia suhteita, jotka liittyvät hänen arkielämäänsä. Sosiaalisiksi suhteiksi ymmärretään yksilön perhe, ystävät, kaverit ja lähipiiri sekä muut tärkeät ihmissuhteet, jotka arjessa lisäävät kuulumisen ja osallisuuden tunteita. Kohtaamisen instituutioihin nähdään kuuluvan ihmi-

sen elinympäristö ja erilaiset palvelut, joissa hän toimii. Tällaisia kohtaamisen paikkoja ovat ne, joissa voi hoitaa erilaisia asioita tai ne mahdollistavat yhteyden eri toimijoiden välillä. Näitä ovat esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelut, koulu, kirjastot, yhteisöt, harrastukset ja puistot. Yhteiskunnan jäsenyydellä viitataan ihmisen mahdollisuuksiin ja toimintaresursseihin, jotka nähdään osallisuutena yhteiskuntaa ylläpitävään tai sitä muuttavaan toimintaan, kuten osallisuus työelämään tai johonkin poliittisen toimintaan. (Salminen ym. 2021.)

## 7.1 Työelämän ulkopuolella olevat

Tarkasteltaessa työelämän ulkopuolella olevien osallisuutta voidaan havaita, että yksinäisyys ja osattomuus eivät näyttäisi kuvautuvan vastaajien omana valintana elämässä. Osa kertoi kokeneensa pitkäaikaisesti yksinäisyyttä tai koko elämänsä. Yksinäisyys oli saattanut alkaa jo lapsuudesta. Yksi vastaajista kuvasi olleensa koulukiussattu eikä hänellä ollut juurikaan kavereita. Aineiston analyysin edetessä näyttäisi siltä, että kaikki vastaajat toivovat osallisuuden kokemuksia. He ovat pyrkineet toiminnallaan löytämään sosiaalisia kontakteja ja edistämään osallisuuttaan jollakin tavalla. He ovat myös keskustelleet aiheesta muiden ihmisten kanssa.

*“Istun ja olen vain kotona ja odotan huomista. Kirjaimellisesti ainoa ihmiskontakti on kaupan kassa”.*

*“Olen yrittänyt keskustella, mutta vastauksiksi saan joko hiljaisuutta tai suruhymiöitä, ja siihen se sitten jää”.*

Työelämän ulkopuolella olevien sosiaaliset suhteet näyttäytyvät vähäisinä ja kaivantuneina. Arki kuvautuu yksinäisenä, eikä aineiston mukaan kuvaudu elämässä säännöllisiä vuorovaikutuksellisia yhteydenpitoja tai kontakteja toisiin ihmisiin. Vastaajat kuvaavat, ettei heillä ole läheisiä ihmisiä, kavereita tai parisuhdetta kenen kanssa jakaa arjen asioita tai kuulumisia, lukuun ottamatta vähäisiä sukulaissuhteita.

*“Huomaan yksinäni kävelessä jalkakäytävillä kaipaavani, odottavani, että joku edes nos-taisi katseensa suuntaani. Useinmiten niin ei käy ja sekin surettaa”.*

Torjutuksi tuleminen, epäonnistumisen kokemukset, huonommuudentunne, näköalattomuus ja häpeä yksinäisyydestä nousevat esille aineistonanalyysissä. Asiaa kuvattiin aineistossa esimerkiksi seuraavilla tavoilla.

*“Erillisyydentunnetta ei saa pienemmäksi, vaikka kuinka yrittää ajatella, että meitä yksinäisiä on pilvinpimein. Hulluinta, että häpeäntunnekaan yksinäisyydestä ei ole helpottanut”.*

*[...] “turvattomuus, arvottomuus, elämän merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden katoaminen”.*

*[...] “Erillisyyttä, yksinäisyydentunnetta saa kyllä aikaiseksi mielessään ihan ihmisten joukossakin. Esim. kauppakeskuksessa tai torikonsertissa, viimeistään poistuessa iskee suru ja masennus. Toisaalta en yleensä jää kupehtimaan, vaan poistun kiireesti, kotona voi sitten itkeä piilossa”.*

Vertaistuki ja kohtaamisen paikat, kuten esimerkiksi osallistuminen yhdistysten ryhmätoimintaan, verkkoystävätoimintaan, lemmikkikummitoimintaan tai muuhun vastaavaan sosiaalisen toimintaan näyttävät merkityksellisenä elämässä ja mahdollistavat ainakin hetkittäistä osallisuutta ja kuulumisen tunnetta.

*“Kyllä mä olen netissä selannut jos vaikka mitä sivuja, ajankuluksi ja apuakin hakeakseni. Mm. yksinäisten ryhmistä ja myös tietoisien läsnäolon harjoituksista”.*

*“Nykyään eron jälkeen olen löytänyt uusia tuttavuuksia mm. yhdistyksistä. Sellaista omaa "parasta ystävää" vielä kaipaamaan, jotakuta, jonka kanssa voisi tehdä asioita yhdessä ja jonka kanssa jakaa asioita, iloja ja suruja”.*

Vastaajat olivat yrittäneet keskustella yksinäisyyden kokemuksistaan, mutta kokivat, etteivät olleet saaneet riittävästi ymmärrystä tai tukea asiassa.

*“Sen olen huomannut, että ne, joilla on perhettä tai edes säännöllinen kontakti lähiomaiseen, eivät oikein ymmärrä millaiselle tuntuu olla puhumatta kenenkään kanssa viikkotolkulla”.*

*“Yksinäisyydestä olen keskustellut melko harvoin eikä sitä jotenkin voi jakaa kaikkien kanssa. Se häpeä on edelleen olemassa”.*

*“Yksinäisyys ei ole uutta eli pitkäaikaista se on. Syvenevä kierre”.*

Kirjeissä pohdittiin yksilökeskeistä kulttuuria ja yksinäisyyden yleisyyttä yhteiskunnassa sekä yhteisöasumista, joka olisi suunnattu myös nuoremmille.

*“Julkiset palvelut pitäisi saada enemmän vastaamaan, velvolliseksi tähänkin hätähuutoon. Kaikenikäisiä on yksinäisissä, mutta varsinkin vanhusten yksinäisyys koskettaa. Jonkunlainen yhteisöllinen asuminen saattaisi olla ratkaisu eikä vain seniorien kohdalla”.*

*“Yhteiskunnalliseen ilmiöönkin tämä kyllä liittyy. Yksilöllisyys on etusijalla kaikessa. Minä minä...perheet on hajalla ja valtava määrä ihmisiä asuu jo yksin”.*

Kirjeen kirjoittajat toivat esille, että korona-aika oli vaikuttanut jonkin verran harrastuksiin ja etenkin ryhmätoimintojen fyysisiin tapaamisiin. Aineiston mukaan yksinäisyys ja osattomuus oli koskettanut jo ennen korona-aikaa vastaajien elämää.

*“Yksinäisyyden kokemusta on ollut jo ennen korona-aikaa, se vain on tullut ikään kuin tuskallisemmaksi. Koen ulkopuolisuutta, häpeää ja huonommuutta”.*

Yksi vastaajista pohti syitä yksinäisyyteen ja nimesi työelämästä poisjäämisen yhdeksi syyksi yksinäisyydelle ja osattomuudella. Vastaajat eivät ole osallisina työelämässä, koulutuksessa tai poliittisessa vaikuttamisessa, jolloin ne osaltaan toimivat osallisuutta ulossulkevia tekijöitä.

Taulukko 1. Työelämän ulkopuolella olevat.

Työelämän ulkopuolella olevat	Osallisuutta mahdollistavat tekijät	Osallisuutta ulossulkevat tekijät
<b>Sosiaaliset suhteet</b>	Toivo osallisuudesta. Yksinäisyys ja osattomuus ei ollut oma valinta. Pyrkineet löytämään sosiaalisia kontakteja arjessaan.	Sosiaaliset suhteet näyttäytyvät kaventuneilta. Arki kuvautuu yksinäisenä, eikä työelämän ulkopuolella olevilla näyttäisi olevan säännöllistä vuorovaikutuksellista yhteydenpitoa tai kontakteja toisiin ihmisiin. Arkipäivän kasvokkaisia sosiaalisia kontakteja saattoi olla vain kaupan kassahenkilön kanssa. Henkilöillä ei ole ketään, jota pyytää kahville, kävelyille tai elokuviin. Torjutuksi tuleminen, epäonnistumisen kokemukset, huonommuudentunne, näköalattomuus ja häpeä yksinäisyydestä voivat toimia osallisuutta ulossulkevana tekijänä ja rajoittaa löytämään myös uusia ihmisiä elämään.
<b>Kohtaamisen instituutiot</b>	Vertaistuki ja erilaiset kohtaamisen paikat näyttäytyivät merkityksellisenä elämässä ja mahdollistavat hetkittäistä osallisuutta ja kuulumisen tunnetta. Yksi vastaajista toivoi yhteisöasumista, joka olisi suunnattu myös nuoremmille.	Vertaistoiminta ja palvelut näyttäytyivät kuitenkin riittämättöminä.
<b>Yhteiskunnan jäsenyys</b>	Ei näyttäisi toteutuvan lainkaan.	Yhteiskunnan jäsenyys ei näyttäisi aineiston mukaan toteutuvan. Työelämän ulkopuolella olevilla ei aineiston mukaan näyttäisi olevan elämässään sellaisia resursseja, jotka mahdollistaisivat yhteiskunnan jäsenyyttä laajemmin. Vastaajat eivät ole osallisina työelämässä, koulutuksessa tai poliittisessa vaikuttamisessa, jolloin ne osaltaan toimivat osallisuutta ulossulkevia tekijöitä.

## 7.2 Työelämässä olevat

Työelämässä olevien vastauksissa käy ilmi, että yksinäisyys koetaan helpomaksi, jos yksinäisyys on jollakin tavalla henkilön oma valinta. Työelämässä olevien ryhmässä osa kertoi olevansa yksinäinen omasta tahdostaan ja yksinäisyyden kuvattiin mahdollistavan itselle mieluisten asioiden tekemisen. Vastauksissa useampi toi esille, että he viihtyvät yksin eivätkä välttämättä kaipaa sosiaalisia kontakteja arjessaan työelämän ulkopuolella. Osa koki itsensä myös heikoksi pitämään yhteyttä toisten kanssa.

*“Yksinäisyys ei kuitenkaan mielessäni liity siihen onko ympärilläni ihmisiä vai ei. Yksinäisyys on mielentila ja se puskee päälle siten kuin sitä huvittaa”.*

*“Välillä yksinäisyyden tunne on raastava ja se on erilainen nyt, kun se ei ole oma valinta”.*

*“Itse en aina kaipaa muita vaan haluan olla paljon yksin, viihdyn itsekseni ja silloin on suhteellisen helppo olla, kun se on oma valinta. Nautin että on hiljaista ja saan keskittyä siihen mihin huvittaa, joko lukea tai joogata tai kävellä tai mitä vaan”.*

*“Yksinäisyys mielletään jotenkin negatiiviseksi, vaikkei se aina välttämättä sitä ole. Se voi myös tuntua lohduttavalta ja omalta, tutulta ja turvalliselta. Voi tuntea olevansa itsenäinen ja omilla jaloillaan seisova, vahva”.*

Elämäntilanteet kuvautuvat erilaisina ja moni kuvaa, että heidän sosiaalisiin suhteisiinsa lukeutuivat niin ystävät, kaverit, perhe, puoliso kuin parisuhdekin. Sosiaalisia suhteita ja yhteyttä toisiin ihmisiin myös kaivattiin sekä toisen ihmisen kosketusta. Aineiston mukaan työelämässä olevat kertovat viettävänsä juhlapyyhiä usein sukulaistensa seurassa, mutta sukulaiset eivät muuten näyttäydy arjessa läheisinä. Elämässä ei kuitenkaan välttämättä ole ketään erityistä ihmistä, jonka kanssa jakaa ilot ja surut.

*[...] “Kesä onkin yksinäiselle usein kamalaa aikaa, kun ei ole töitä/koulua/harrastuksia ja tuntuu siltä, että kaikki muut pitävät hauskaa keskenään jossain auringossa ja itse kökkii loputtoman pitkiä aikoja kotona tai kuljeskelee yksin kaupungilla”.*

*[...] “Mutta se, että ei ole ketään erityistä jonka kanssa jakaa murheet ja ilot, joka välillä lohduttaisi ja koskettaisi, se alkoi tuntua todella ikävältä”.*

Yksinäisyyden tunteiden kuvattiin myös tekevän sairaaksi ja vaikuttavan subjektiiviseen hyvinvointiin.

*“Yksinäisyys kalvaa ja sattuu sydämeen ja sisuskaluihin. Se tunne on kuin hyökyaalto tai nurkkaan puristava paineaalto, paikoilleen lamauttava tainnutin. Se on hyvin kokonaisvaltainen ja avuttomaksi tekevä tunne”.*

*“Yksinäisyys lamaannuttaa ja passivoi. Varmasti se vaikuttaa hormonitoimintaan ja muihin elintoimintoihin, koska siitä tulee sairas olo”.*

Korona-aika näyttäisi vaikuttaneen jonkin verran kodin ulkopuoliseen elämään yhteydenpidon siirryttyä enemmän sosiaaliseen mediaan. Osa koki korona-ajan myös helpotuksena, kun ei tarvinnut lähteä harrastuksiin työpäivän jälkeen. Osa kertoi, ettei korona-aika ollut muuttanut heidän elämässään mitään.

*“Korona sinällään helpotti sitä, ettei tule niin huono omatunto siitä ettei aina jaksa tai halua osallistua erilaisiin rientoihin tai juhliin”.*

Työelämässä olevat vastaajat kertoivat harrastavansa, käyvänsä kulttuuritapahtumissa, ravintolassa sekä matkustavansa yksin. Vastauksissa nousi esille myös luonnon merkitys osana hyvinvointia.

*“Harrastukset ovat hyvä keino löytää ystäviä tai ainakin saada sosiaalista tekemistä. Luulen, että moni yksinäinen kuitenkin jännittää sosiaalisia tilanteita. Olisikin hyvä, että myös aikuisille järjestettäisiin aina välillä eri harrastuksissa uusien iltoja, joihin kannustettaisiin tulemaan, vaikka vähän jännittäisikin”.*

*“Yksinäisyyden tunnetta helpotan sosiaalisen median käytöllä ja osallistumalla erilaisille harrastuskursseille ja osallistumalla ryhmäliikuntaan”.*

*“Viihdyn luonnossa ja tuolloin 2020 keväällä huomasin, että ainoita hetkiä, jolloin voin hyvin, oli ne hetket kun olin metsässä”.*

Vastaajien kirjeistä kävi ilmi, että työelämässä olevat vastaajat tiedostivat usein keinoja myös osallisuuden lisäämiseksi, kuten esimerkiksi keskusteluavun tai terveydenhuollon palveluiden merkityksen. Toisaalta vastauksissa nousi esiin, että hakeutuminen esimerkiksi yksinäisten ryhmään oli koettu leimaavaksi.

*“Niille jotka kaipaavat yksinäisyyteen apua, pitäisi sellaista olla saatavilla”.*

*“Yksinäisyys ei ole ainoastaan yksilön ongelma - ongelma voi piillä myös ryhmän sosiaalisissa taidoissa. Siinä, että ei osata ottaa uusia ihmisiä mukaan ryhmään tai ei ylipääntään osata tehdä tilasta niin turvallisista, että sinne uskaltaa parempikin ihminen tulla”.*

*“En ole osallistunut yksinäisten kerhoihin vai mitä ne ovat. Suoraan sanottuna tässä yhteydessä voinen sanoa, että minusta ne leimaavat jonkinlaiseksi häviäjäksi”.*

*[...] “Suomessa on selviydyttävä yksin tai oltava joku vahva auttamassa. Se ajattelumalli liittyy yksinäisyyteenkin”.*

Useampi vastaajista koki työyhteisön puuttumisen, etätyön tai työyhteisön itsensä tuottavan osattomuutta. Kirjeissä kuvattiin tunteita siitä, ettei kukaan välttämättä kaivannut tai huomannut poissaoloa töistä loma-aikoina tai pitkällä vapailla. Tämän koettiin lisäävän merkityksettömyyden, erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia sekä yhteyden puutetta toisiin ihmisiin. Osa vastaajista koki työyhteisön osaltaan lievittävän yksinäisyyttä. Jos henkilöllä oli selkeä työrooli, se mahdollisti osallisuuden kokemuksen. Aineistossa aihetta kuvattiin esimerkiksi seuraavin kuvauksin.

*“Kun siirryin työelämään, työskentelin isossa yhteisössä eivätkä lähimmätkään työkaverit koskaan tulleet minulle kovin läheisiksi”.*

*[...] “työyhteisö osaltaan helpottaa tunnetta, saa jutella silloin kun haluaa ja olla hiljaa sopivassa suhteessa”.*

*“Olen ollut työpaikassani nyt 20 vuotta, ja edelleen voi kulua yli kahden kuukauden kesäloma niin, etten kuule yhdestäkään työkaveristani mitään, ellen itse ota yhteyttä”.*

*“Työni on itsenäistä ja opintoni ovat aika itsenäisiä. Yksinäisyys korostuu, kun ei ole edes työkavereita, joiden kanssa jutella”.*

*“Olen kyllä omalla tavallani mukana maailman menossa, mutta tilanteissa, joissa minulla ei ole esim työroolia, tunnen itseni lähes aina ulkopuoliseksi, ajattelen pilaavani muiden tunnelman ja haluaisin lähteä pois”.*



Taulukko 2. Työelämässä olevat.

Työelämässä olevat	Osallisuutta mahdollistavat tekijät	Osallisuutta ulossulkevat tekijät
<b>Sosiaaliset suhteet</b>	Yksinäisyys koetaan helpommaksi, jos sen nähdään olevan jollakin tavalla oma valinta. Monet vastaajat kertoivat viihtyvän yksin, mikä mahdollisti itselle mieluisten asioiden tekemisen. Osa vastaajista myös kuvasi, ettei kaivannut sosiaalisia kontakteja arjessaan työelämän ulkopuolella. Monet vastaajat kuvasivat, että heillä on ystäviä, läheisiä, perhettä tai puoliso.	Osa vastaajista kaipasi sosiaalisia suhteita ja yhteyttä toisiin ihmisiin sekä toisen ihmisen kosketusta.
<b>Kohtaamisen instituutiot</b>	Työelämässä olevista useimmat kertoivat käyvänsä harrastuksissa, ulkoilevansa, käyvänsä kulttuuritapahtumissa, ravintolassa sekä myös matkustavansa yksin. Työelämässä olevat vastaajat tiedostivat usein keinoja osallisuuden lisäämiseksi, kuten keskusteluavun tai terveydenhuollon palveluiden merkityksen.	Yksi vastaajista koki palveluihin, esimerkiksi yksinäisten ryhmään hakeutumisen, leimaavaksi.
<b>Yhteiskunnan jäsenyys</b>	Työyhteisön koettiin lievittävän osaltaan yksinäisyyden kokemuksia.	Työelämä itsessään ei aina lisännyt osallisuuden kokemuksia. Syitä tähän kuvattiin olevan esimerkiksi etätyö tai työyhteisön puute, jotka vaikuttivat osallisuuden kokemuksiin. Aineistoissa kuvattiin, ettei työyhteisössä välttämättä kukaan huomannut poissaoloa tai kaivannut lomilla tai pitkien vapaiden aikana. Tämän koettiin lisäävän merkityksettömyyden, erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia sekä yhteyden puutetta toisiin ihmisiin.

### 7.3 Toimintakykyiset eläkeläiset

Vastauksien mukaan näyttäisi siltä, että toimintakykyisillä eläkeläisillä on pääasiassa läheisverkostoa, kuten ystäviä, perhettä, lähipiiriä, naapurustoa tai vertaistukea. Aineiston analyysissä käy ilmi, että monet vastaajista kertovat nauttivansa tai rakastavansa yksinoloa sekä myös tarvitsevansa omaa rauhaa. Vastaajista osa kuvaa elävänsä parasta aikaa elämässään ja olevansa myös etuoikeutettu. Aineistossa kuvattiin aiheita esimerkiksi seuraavan lailla.

[...] *“Nämä eläkevuodet ovat olleet parasta elinaikaani. Olen onnekas, yksinelävä ihminen”.*

*“Omasta mielestäni en ole jäänyt kotiin odottamaan onnea, vaan yrittänyt aktiivisesti osallistua seuraelämään, käyttänyt mahdollisuuksia tapaamisiin käymällä tansseissa, raveissa, harrastuksissa, erilaisilla festareilla Porin jazzista herätysjuhliin”.*

*“Ihmisen on oikeastaan hyvä olla yksin, ainakin silloin, kun itsestä hyvälle tuntuu”.*

Tieto siitä, että elämässä on joku, jolle soittaa tai ottaa yhteyttä tarvittaessa, antaa mielenrauhaa ja turvaa elämään. Aineiston mukaan näyttäisi siltä, että yksinäisyyden kokemuksista ja tunteista keskustellaan myös ystävien kanssa. Yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä kirjeissä mainittiin puolison menehtyminen, toisen ihmisen kaipuu tai vertaistuen puuttuminen. Ryhmän vastaajilla näyttää olevan sosiaalisia verkostoja, mutta ne eivät kuvaudu kaikilla välttämättä niin vastavuoroisina kuin he toivoisivat. Vastaajat kuvasivat aiheita esimerkiksi näin:

*“Minulla on muutama erittäin läheinen ystävä, jotka itseni tavoin joskus tuntevat yksinäisyyttä. Juttelemme asioista yhdessä, ja nimenomaan jutustelu tästäkin asiasta helpottaa ainakin minua, ja omien sanojensa mukaan myös ystäväni kokevat helpotusta”.*

*“Tietoisuus siitä, että on olemassa ihmisiä, joihin voin olla yhteydessä, jos huono hetki tulee”.*

Erilaiset harraste- ja vertaispiirit sekä ryhmät yhteisen kiinnostuksen kohteen mukaan näyttäisivät antavan kuulumisen tunnetta, kuten esimerkiksi kirjoittajapiiri, siirtolapuutarhatoiminta ja eri yhdistysten tarjoamat toiminnot, joita kuvattiin seuraavin tavoin aineistossa.

*“Kirjoittajapiirin ihmisten kanssa tapaaminen kahden viikon välein ja myös sähköpostin välityksellä antavat tunteen, että olen elossa ja minulle oikeiden ihmisten kanssa yhteydessä. Ei siis ystävien määrä vaan laatu merkitsee minulle paljon”.*

[...] *“Kerran kuukaudessa 4–8 naisen kanssa olen kodissani pitänyt kirjapiiriä, nyt jo täällä eläkekodissanikin jo 14 vuotta”.*

Liikkuminen luonnossa, matkustaminen ja harrastaminen nähdään tärkeänä ja voimaannuttavana elämässä.

*“Surukseni – ja monen ystäväni suruksi, meidän kaupunkimme alueella on muutama viimeisen vuoden aikana hakattu paljon metsiä ja rakennettu valtateitä valtavoine*

*eritasoristeyksineen. Näiden syiden takia on pätkitty aiemmin niin upeita, metsäisiä lenkkipolkuja ja tuhottu lenkkimaastoja, joten luontopolkuja ei juurikaan enää ole, tai niiden vieressä kulkee valtava autojen virta niin, että luonnon äänet eivät enää erotu. Lintujen laulut ja puiden suhina häviävät autojen raivoisaan äänimaailmaan”.*

Yksi vastaajista kertoi elämänsä saaneen uuden suunnan sen jälkeen, kun hän oli muuttanut asumisyhteisöön. Asumisyhteisöä kuvataan perheeksi, jonka kanssa siivotaan, syödään, juhlietaan pyhiä sekä harrastetaan yhdessä. Tieto siitä, että ympärillä on ihmisiä ja saa tarvittaessa apua, saa nauttimaan myös yksinolosta. Osa vastaajista kertoi käyttävänsä terveydenhuollon palveluita tai käyneensä terapiassa. Muutamassa vastauksessa kävi ilmi, että sairauden yllättäessä vastaajat olisivat toivoneet enemmän sairautensa liittyvää tukea ja ymmärrystä sekä keskusteluapua, jossa he olisivat voineet puhua avoimemmin sairauteen liittyvistä peloistaan, kuin esimerkiksi läheisilleen kertoivat.

*[...] “Siskoni kuljetti minua soluhoidoissa ja hoiti kauppa-asiat, toinen sisko kävi apteekissa ja kirjastossa. Naapuri tarjosi kauppa-apua, samoin lähellä asuva kummityttöni oli valmiudessa auttamaan. Konkreettista apua siis löytyi monelta suunnalta. Se ei kuitenkaan poistanut lohduttomuutta, jota tunsin yksin ollessani. Usein, kun yritin kertoa tunteistani, niihin vastattiin kertomalla naapurin sairastumisesta, jopa kuka milloinkin oli kuollut vastaavassa tilanteessa”.*

Vastauksissa kävi ilmi, että osa eläkeläisistä osallistui vapaaehtoistoimintaan, kuten esimerkiksi ystäväpalveluun, palvelutalojen viriketoimintaan toisille ikääntyville, seurakunnan toimintaan tai muuhun vertaistukitoimintaan. Korona näyttäisi vaikuttaneen jonkun verran vastaajien tekemisiin, esimerkiksi vertaistoimintaan osallistumiseen tai harrastuksissa käymiseen.

*“Olen jo 80-vuotias, mutta kuntoni on hyvä, joogaan päivittäin, pääsen sauvakävelämään ja kauppaan. Kun korona vähän vielä hellittää, alan taas ohjata joogaa talomme asukkaille. Kiitos nykyaikaisten viestintävälineiden voin pitää yhteyttä muihin ihmisiin ja edelleen tuntea olevani elossa ja jakaa kokemuksia ystäväni kanssa”.*

*“Koen sympatiaa yksinäisiä kohtaan. Olen ollut vapaaehtoistyössä auttaakseni yksinäistä iäkästä ihmistä ja koin sen palkitsevana, ilo oli molemminpuolinen”.*

*[...] “Olen kerran osallistunut kaupungin sosiaalitoimen järjestämään ryhmään, jossa oli aiheena yksinäisyys”.*

*[...] “Vapaaehtoishenkilönä järjestämme parin ystäväni kanssa tilaisuuksia ikäihmisille erilaissa paikoissa – luemme runoja, kerromme paikkakuntamme historiaa ja laulatamme väkeä”.*

Korona-aika oli näyttänyt jonkun verran vastaajien elämässä ja sen koettiin vaikuttavan eri lailla arkeen ja osallisuuteen.

[..] *“Jos olen ihan rehellinen, niin olen nauttinut siitä, että saa hyvällä omallatunnolla olla tapaamatta ketään kasvokkain. Olen kirjoittanut enemmän, lukenut enemmän, piirrellytkin jonkin verran”.*

[...] *“Puutarhan hoito antoi mahdollisuuden naapureiden kanssa seurustelemiseen ja ajatusten vaihtamiseen sekä mielekkääseen tekemiseen”.*

*“En omasta kuplastani osaa sanoa MITEN toteutetaan, mutta toivoisin nyt Suomessa enemmän tahtoa ja toimia yhteiskunnankin taholta heikoimmassa asemassa olevien kansalaisten mielenterveyden puolesta. Heti, kun rajoitukset ja tautitilanne sallivat, niin auki sellaisia ns matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja KAIKILLE? Ulkoilmatapahtumia kevyellä budjetilla ja notkeilla aikatauluksilla?”*

[...] *“Kolmas sektori (yhdistykset, seurat ja kerhot jne) tekevät arvokasta työtä monenlaisten ihmisten ja heidän elämäntilanteidensa parissa, mutta se ei riitä”.*

Yksi vastaajista kertoi olevansa satunnaisesti mukana vielä työelämässä, jonka koki erittäin tärkeäksi. Yhteiskunnallinen jäsenyys ei näyttäisi juurikaan mahdollistuvan vastaajaryhmän osalta, koska vastaajaryhmä on eläkkeellä. Vastauksissa ei käynyt ilmi, että he olisivat mukana poliittisessa tai muussa laajemmassa yhteiskunnallisessa toiminnassa.

Taulukko 3. Toimintakykyiset eläkeläiset.

Toimintakykyiset eläkeläiset	Osallisuutta mahdollistavat tekijät	Osallisuutta ulossulkevat tekijät
<b>Sosiaaliset suhteet</b>	Vastauksissa nousi esille, että toimintakykyisillä eläkeläisillä näyttäisi pääasiassa olevan elämässään läheisverkostoa, kuten ystäviä, perhettä, lähipiiriä, naapurustoa tai vertaistukea. Monet vastaajista kertoivat nauttivansa myös yksinolosta ja kokivat tarvitsevansa omaa rauhaa. Tieto siitä, että elämässä on joku, jolle soittaa tai ottaa yhteyttä tarvittaessa, antoi mielenrauhaa ja turvaa.	Yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä elämässä mainittiin muun muassa puolison menehtyminen, toisen ihmisen kaipuu sekä vertaistuen puuttuminen. Sosiaalisia verkostoja näyttäytyi kyllä vastaajien elämässä, mutta ne eivät kuvautuneet välttämättä niin vastavuoroisina, kuin vastaajat olisivat kaivanneet.
<b>Kohtaamisen instituutiot</b>	Erilaiset harraste- ja vertaispiirit sekä ryhmät yhteisen kiinnostuksen kohteen mukaan toivat kuulumisen tunnetta. Näitä olivat esimerkiksi kirjoittajapiiri, siirtolapuutarhatoiminta ja eri yhdistysten tarjoamat toiminnot tai vapaaehtoistyö. Liikkumista luonnossa, matkustamista ja harrastamista pidettiin tärkeänä elämässä. Osa vastaajista koki elävänsä parasta aikaa elämässään tai olevansa etuoikeutettu.	Korona oli vaikuttanut jonkin verran vastaajien tekemisiin esimerkiksi vertaistoimintaan osallistumiseen tai harrastuksissa käymiseen. Osa vastaajista kertoi käyttävänsä terveydenhuollon palveluita tai käyneensä terapiassa, mutta he olivat kokeneet tarvitsevansa enemmän sairauteensa liittyvää ammatillista tukea tai vertaistukea, jossa he olisivat voineet puhua avoimemmin sairauteen liittyvistä peloistaan, kuin läheisilleen kertoivat.
<b>Yhteiskunnan jäsenyys</b>	Yksi vastaajista kertoi edelleen olevansa satunnaisesti mukana työelämässä, minkä koki erittäin tärkeäksi voimavaraksi elämässään.	Vastaajaryhmä on eläkkeellä ja työelämän sekä koulutuksen ulkopuolella. Vastauksissa ei käynyt ilmi, että he olisivat mukana poliittisessa tai muussa yhteiskunnallisessa toiminnassa.

## 7.4 Eläkeläiset, joilla on fyysisiä tai psyykkisiä haasteita

Aineiston analyysissä nousi esille, että eläkeläiset, joilla oli jokin fyysinen tai psyykkinen haaste elämässään, kaipaavat toisia ihmisiä ja sosiaalisia kontakteja. Elämässä saattoi olla sukulaissuhteita, ystäviä tai perhettä, mutta vastavuoroinen yhteydenpito heidän kanssaan näyttäytyy vähäisenä. Aineistossa kuvattiin sosiaalisia suhteita esimerkiksi seuraavalla tavalla:

*[...] "Eipä juuri kannata puhua vähille tuttaville omasta yksinäisyydestä. Perheelliset eivät ymmärrä, ja toinen yksinäinen ei välttämättä halua olla toisen kaatopaikkana".*

*[...] "Istun näiden seinien puristuksessa televisio, tabletti tai puhelin seuranani. Teen yksinäisiä kävelylenkkejä, koetan laittaa itselleni ruokaa, soitan silloin tällöin lapsilleni tai sukulaisilleni, selailen Facebookia".*

*[...] "On päiviä, kun toivon illalla maate mennessäni, etten aamulla enää heräisi. Sitten on välillä muutamia päiviä, kun jaksan hoitaa asioitani. Sitten joskus – siis tosi harvoin, soitan jollekin ja toivon, että hän jaksaisi keskustella. Harva soittaa minulle. Ystäväni/tuttavani ovat perheellisiä, ei heillä ole aikaa tai halua".*

Yksinäisyyttä kuvattiin esimerkiksi pelottavaksi ja ahdistavaksi, eikä yksinäisyys tai osattomuus näyttäytynyt omana valintana.

*"Minä en tykkää olla yksin, en ole koskaan tykännyt olla yksin. Oikeastaan sen lisäksi, että yksinäisyys ahdistaa ja masentaa minua, minä myöskin pelkään olla yksin".*

*[...] "Yksinäisyyden tunne, silloin kun se ei ole toivottu, on minusta lähellä surun tunnetta".*

Vähäisiä läheisiä ei haluta kuormittaa omilla yksinäisyyden kokemuksilla ja tai siitä ei haluta puhua. Osalla vastaajista ei ole elämässä oikein ketään, kehen pitää yhteyttä. Yksinäisyyttä oli lisännyt eläkkeelle jääminen, ero, leskeksi jääminen, sairastuminen tai toimintakyvyn lasku.

*[...] "Nyt kun puolisoni vuosi sitten kuoli, ja jäin yksin, minun on hyvin, hyvin vaikea kestää yksinäisyyttä".*

*"Minulla yksinäisyyden tunteeseen liittyy useimmiten ulkopuolisuuden tunne. Yksinäisyyden tunteeseen liittyy myös surua, arvottomuuden tunnetta, mutta myös odotusta paremmasta".*

*[...] "Yksinäisyys on sitä, että on elämässä joka tavalla sivullinen".*

*[...] "Yksinäisyyden tunnetta lisää myös se, että ei koe tulevansa kuulluksi eikä nähdyksi".*

Yksi vastaajista kertoi asuvansa ympärivuorokautisessa hoidossa toimintakyvyn aleneman vuoksi. Hän kuvasi kaipuuta toisten ihmisten läsnäolosta, mutta ainut kontakti hänen arjessaan oli hoitohenkilökunta.

*[...] "toimintakykyni menettämisen vuoksi, minä kun joudun asumaan paikassa, jossa on ympärivuorokautinen hoito. Niin kun asuinpaikkani pieni huone, joka ei vähääkään muistuta kotia, ja kun huoneeni on huonokuntoisten hoito-osastolla, jossa seurustelu*

*muiden asukkaiden kanssa ei ole mahdollista yksinäisyys on niin kiduttavaa, että minulla on tuntemus, että olen rangaistuslaitoksessa, rangaistavana siitä, kun olen elänyt liian vanhaksi”.*

Eräs vastaajista kertoi, että harrastukset lievittävät yksinäisyyden tunnetta ja ne toivat hetkittäistä osallisuuden kokemusta, mutta sen jälkeen yksinäisyyden kokemukset olivat entistäkin vahvempia.

*”Onneksi olen pitänyt kiinni parista harrastuksesta, joissa tapaan hetken ajan muita ihmisiä, vaikka kotiin palattua on olo entistä yksinäisempi”.*

Sairaudet ja kivut näyttäisivät rajoittavan paljon arkea ja liikkumista sekä sosiaalisia suhteita. Osa kertoi kokevansa surun ja arvottomuuden tunteita tai masennusta yksinäisyydestään. Osa kertoi kontakteista terveydenhuoltoon ja mielenterveyspalveluihin, mutta osa koki, etteivät palvelut olleet antaneet riittävää apua tai tukea.

*”Lääkäreissuja on tullut milloin minkäkin vaivan muodossa, ehkä osittain psykosomaattisiakin”.*

*”Mistäpä tiedän, miten terve olisin, jos en asuisi ja eläisi yksin. Pitkäaikainen stressi vaikuttaa kuitenkin terveyteen paljon”.*

*”En usko, että suhtautumiseni yhteiskuntaan on perimmältään miksikään muuttunut yksinäisyyden kokemusteni takia. Olen hengissä, kiitos kaiken saamani hoidon ja tuen, hyvän ja huonon”.*

*”Mitä minun pitäisi tehdä? Hakea apua? Keneltä?”*

Aineiston analyysissä nousi esille metsän ja luonnon merkitys tärkeänä voimavaroja ja hyvinvointia lisäävänä tekijänä sekä keinona lievittää yksinäisyyttä.

*”Irti ja eroon en ole yksinäisyydentunteesta päässyt. Keinoja selvitä sen kanssa ovat kävely ulkona, luonnon tarkkailu, liikuntaryhmät (jos niitä on tarjolla), kesällä marjastus, talvella pelkät kauppareissutkin jalan, pyörällä tai julkisilla liikennevälineillä ja muiden pakollisten asioiden hoito”.*

Vastaajaryhmä on eläkkeellä, eivätkä henkilöt ole mukana työelämässä. Vastauksista ei käynyt ilmi, että he olisivat mukana poliittisessa tai muussa yhteiskunnallisessa toiminnassa. Yhteiskunnallinen jäsenyys laajemmin näyttäytyy saavuttamattomalta.

Taulukko 4. Eläkeläiset, joilla on jokin fyysinen tai psyykkinen haaste.

Eläkeläiset, joilla on jokin fyysinen tai psyykkinen haaste	Osallisuutta mahdollistavat tekijät	Osallisuutta ulossulkevat tekijät
<b>Sosiaaliset suhteet</b>	Elämässä saattoi olla sukulaissuhteita, ystäviä, tai perhettä.	Yksinäisyys tai osattomuus ei ollut oma valinta. Vastavuoroinen yhteydenpito läheisten kanssa näyttäytyi vähäisenä. Läheisiä ei haluttu kuormittaa omilla yksinäisyyden kokemuksilla tai elämässä ei välttämättä ollut ketään, kehen pitää yhteyttä. Henkilöillä ei ollut riittävästi vertaistukea. Sairaudet ja kivut näyttivät rajoittavan sosiaalisia suhteita, arkea ja liikkumista.
<b>Kohtaamisen instituutiot</b>	Luonto ja metsä lisäksi voimavaroja ja hyvinvointia.	Harrastuksista pois lähteminen saattoi lisätä yksinäisyydenkokemuksia entisestään. Sairaudet ja toimintakyvyn puutteet rajoittivat osallisuutta ja liikkumista. Osa koki, ettei ollut saanut riittävää apua ja tukea terveydenhuollosta tai mielenterveyspalveluista.
<b>Yhteiskunnan jäsenyys</b>	Ei näyttäisi olevan osallisuutta mahdollistavia tekijöitä.	Vastaaajaryhmä on eläkkeellä ja työelämän sekä koulutuksen ulkopuolella. Vastauksissa ei käynyt ilmi, että he olisivat mukana poliittisessa tai muussa yhteiskunnallisessa toiminnassa.



## 8 TULOSTEN ESITTELY JA YHTEENVETO

Osallisuuden tai yksinäisyyden kokemukset näyttävät olevan vahvasti subjektiivinen kokemus, kuten esimerkiksi Saari (2009, 93–100), Junntila (2016, 52–53) ja Savikko (2019, 1189) ovat esittäneet. Allard (1976, 21–45) on käsitellyt hyvinvointia tarvelähtöisyyden kautta ja tuonut esille, että ihmisen oma kokemus hänen tarpeisiinsa vastaamisesta sekä todelliset mahdollisuudet saada tarpeensa täytetyksi, antavat hänelle resursseja. Tulosten mukaan yksinäisyyden kokemus näyttäisi olevan yhteydessä osallisuuden vajeeseen sekä koettuun hyvinvointiin. Tulosten mukaan kaikkien vastaajien osallisuuden toiveet ja tarpeet eivät toteudu riittävästi. Tämä näyttäisi synnyttävän hyvinvoinnin vajeita, mikä voidaan ymmärtää Allardin (1976) mukaan myös resurssivajeiksi.

Tutkimustulostemme mukaan osallisuuden kokemus on yhteydessä merkityksellisyyden ja kuulumisen tunteeseen ja niiden puuttuminen, vähyys näyttäisi tuottavan yksinäisyyttä ja osattomuutta. Tulosten mukaan suurimmalla osalla vastaajista näyttäisi olevan osallisuuden kehillä osallisuutta mahdollistavia tekijöitä, mutta ne eivät välttämättä tuota subjektiivista osallisuuden kokemusta. Objektiivisesti tarkasteltuna ainoastaan työelämässä olevilla mahdollistuu ja on tavoitettavissa yhteiskunnan jäsenyys- kehä.

### 8.1 Työelämän ulkopuolella olevat

Tutkimuskysymykseemme, *Miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta*, työelämän ulkopuolella olevien sosiaaliset suhteet näyttävät tulosten mukaan kaventuneilta ja sosiaalista osallisuutta rajoittavana. Koh-

taamisen instituutiot näyttävät kaventuneelta, mutta mahdollistavat hetkittäistä osallisuutta vertaistoiminnan ja harrastusten kautta. Pienet arjessa tapahtuvat kohtaamiset, kuten toive siitä, että kadulla kävellessä joku nostaisi katseensa, voivat tuoda osallisuuden kokemuksia. Tämä näyttäisi olevan esimerkiksi Niirasen (2002, 63) huomioiden kanssa yhtenäistä siinä, että yhteiskunnan heikoimmassa asemassa oleville vähäiseltäkin tuntuvat kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemukset voivat vahvistaa kokemuksia täysivaltaisesta kansalaisuudesta ja osallisuudesta yhteiskuntaan. Yhteiskunnan jäsenyys ei näyttäisi objektiivisesti tarkasteltuna tulosten perusteella toteutuvan.

Työelämän ulkopuolella olevilla ei tulosten mukaan näyttäisi olevan elämässään sellaisia riittäviä resursseja, että heidän osallisuutensa ja kuulumisensa toteutuisi. Pohjolan (2015, 15–18) mukaan ihminen on sosiaalinen olento, joka saa sosiaalista pääoma ja tukea toisista ihmisestä. Sosiaalisiin suhteisiin kiinnittymistä ja vastavuoroisia suhteita voidaan pitää Pohjolan (emt. 2015) mukaan lähtökohtana sille, että ihminen on osallinen yhteiskunnassa. Tulostemme mukaan työelämän ulkopuolella olevien subjektiivinen sekä objektiivinen osallisuus on selkeästi rajoittunut tai ei toteudu lainkaan.

Raunion (2004, 274–275) mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa työnteko nähdään keinona integroitua yhteiskuntaan. Työnteko lisää sosiaalista kiinnittymistä ja luo siten sosiaalista osallisuutta. Vastaajaryhmä on työkyvyttömyyseläkkeellä, eikä vastaajaryhmä ole osallisena työelämässä tai koulutuksessa. Tuloksissa ei käynyt ilmi, että ryhmään kuuluvat olisivat mukana poliittisessa vaikuttamisessa. Työelämän ulkopuolisuus ja sosiaalisten suhteiden ja sosiaalipalveluiden puute näyttäisivät aiheuttavan osallisuuden vajeita vastaajien elämässä. Sosiaalityön tarjoama tuki ja eri palvelut eivät näyttäisi tavoittavan riittäväällä tavalla kyseistä vastaajaryhmää tai vastaavan heidän palvelutarpeeseensa niin, että heidän osallisuutensa toteutuisi. Vastaajien omat keinot, elämäntilanne sekä resurssit eivät kuvautuneet niin riittävinä, että he pystyisivät vaikuttamaan tai saavuttamaan osallisuutta omin voimavaroin, vaikka se kuvautui heidän toiveenaan.

Työelämän ulkopuolella olevat näyttäisivät hyötyvän sekä tarvitsevan sosiaalityön palveluita. He näyttäisivät olevan vaarassa pudota yhteiskunnan järjestelmän ulkopuolelle. Ihminen ei aina pysty itse korjaamaan tilannettaan, jolloin pitkittyessään yksinäisyyden kokemuksilla on todettu olevan kumulatiivinen vaikutus esimerkiksi terveyteen (Rokach 2016, 129–130; Kraav 2020). Sosiaalityön keinoja lisätä vastaajaryhmän osallisuutta ja kuulumista voisivat olla esimerkiksi erilaiset vertaisryhmät, matkailan kynnyksen kohtaamispaikat, yhteisöasuminen tai ekososiaalinen sosiaalityö, joiden avulla voidaan mahdollisesti lisätä heidän kokemaansa osallisuutta.

## 8.2 Työelämässä olevat

Tarkasteltaessa tutkimuskysymystämme, *miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta*, vaikuttaa siltä, että työelämässä olevilla on sosiaalisia suhteita, jotka mahdollistavat osallisuutta. Savikon (2019, 1189) mukaan yksinäisyyden kokemuksia ei tulisi kuitenkaan tarkastella verrannollisena henkilön sosiaalisten suhteiden määrään tai sosiaaliseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan ryhmän vastaajat kokevat yksinäisyyttä, vaikka heidän osallisuutensa näyttäisi toteutuvan kaikilla kehillä. Kaikki vastaajat eivät kaivanneet työelämän lisäksi muita sosiaalisia kontakteja arjessaan. Yksinäisyys näyttäytyy tulosten mukaan monen kohdalla omana valintana ja vapautena tehdä mieleisiä asioita yksin tai yhdessä. Yksinäisyys kuvautui osalla positiivisena kokemuksena, kuten myös esimerkiksi Jokinen (2005, 13–22) ja Tiilikainen (2016, 20–21) ovat kirjoittaneet yksinäisyyden myönteisistä kokemuksista. Kohtaamisen instituutiot -kehä näyttäytyi osallisuutta mahdollistavana. Vastauksista kävi ilmi, että monella oli tietoa, mistä he löytävät tarvittaessa tukea sekä palveluita.

Yhteiskunnan osallisuutta näyttäisi objektiivisesti tarkasteltuna mahdollistavan työelämässä oleminen, mutta kaikilla vastaajilla työelämä itsessään ei vaikuta tuottavan subjektiivista osallisuuden kokemusta tai hyvinvointia. Raunion (2004, 273–275) mukaan osallisuuden tai osattomuuden mittarina on usein pidetty työelämään kiinnostumista. Tuloksien mukaan näyttäisi kuitenkin siltä, että vaikka työelämässä mukana oleminen tarjoaa useille osallisuutta, niin sen ei voi itsessään aina olettaa antavan tai lisäävän osallisuuden kokemuksia ja hyvinvointia, kuten myös esimerkiksi Salminen ym. (2021, 83–85) ovat havainneet.

Työkaveruuden ja yhteenkuuluvuuden kaipuu sekä työyhteisön puute näyttivät osaltaan vaikuttavan osallisuutta ulossulkevana ja yksinäisyyttä lisäävinä tekijöinä. Savikko (2019, 1189) ja Juntila (2016, 52–53) ovat kuvanneet yksinäisyyttä subjektiivisena tunnetilana, johon liittyy toteutumattomia sosiaalisia odotuksia. Yksinäisyyden kokemukset voivat näin ollen syntyä osana yhteisöä, missä tilanteessa toinen voi kokea yhteisöllisyyttä, mutta toinen yksinäisyyttä osana yhteisöä. Osallisuuden subjektiivisiin kokemuksiin työelämässä näyttäisi olevan tulostemme mukaan enemmänkin yhteydessä kokemus merkityksellisyydestä, kuulumisesta ja osallisuudesta.

Työelämässä olevien ryhmällä näyttäisivät osallisuuden kehät olevan pääasiassa tasapainossa ja osallisuus näyttäisi toteutuvan kaikilla sen kehillä. Yksinäisyyden ja osallisuuden vajeet näyttäisivät tulosten mukaan syntyvän pääasiassa työelämästä. Tulos on sinänsä huomionarvoinen, sillä työhyvinvoinnilla ja työyhteisöllä ja niihin kuu-

lumisella näyttäisi olevan merkittävä yhteys ihmisen koettuun osallisuuteen ja hyvinvointiin. Ryhmän vastaajat näyttäisivät tietävän, mistä he löytävät tarvittaessa palveluita, mutta sosiaalipalveluille ei kuvautunut merkittävää tarvetta tulosten mukaan. Yksi vastaajista koki sosiaalipalvelut jopa leimaaviksi.

### 8.3 Toimintakykyiset eläkeläiset

Toimintakykyisillä eläkeläisillä sosiaaliset suhteet ja kohtaamisen instituutiot -kehät näyttäisivät mahdollistavan osallisuutta, kun tarkastellaan asiaa tutkimuskysymyksemme, *Miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta*. Tulosten mukaan toimintakykyisillä eläkeläisillä sosiaaliset suhteet ja kohtaamisen instituutiot -kehät näyttäisivät mahdollistavan osallisuutta. Yksinäisyys näyttäytyy toimintakykyisten eläkeläisten elämässä, mutta ei kuitenkaan näyttäisi merkittävästi rajoittavan osallisuutta tai vähentävän heidän hyvinvointiaan ja kuulumista. Osallisuutta näyttäisi mahdollistavan toimintakyky ja mahdollisuus liikkua ja osallistua, mikä vähensi yksinäisyyden kokemuksia. Sosiaaliset verkostot, mielekäs tekeminen, oman ajan tarve, vapaus valita ja osallistuminen näyttäisivät tulosten mukaan antavan merkityksellisyyttä arkeen ja luoden näin subjektiivista ja objektiivista osallisuutta. Tieto siitä, että elämässä on joku, jolle soittaa tai ottaa yhteyttä tarvittaessa antoi mielenrauhaa ja turvaa elämään.

Toimintakykyisten eläkeläisten yksinäisyyden kokemuksia elämään toivat esimerkiksi vertaistuen puute, puolison kuolema tai sairauksiin liittyvä terveydenhuollon riittämätön tuki. Tuloksien mukaan yksinäisyyden kokemukset näyttivät koskettavan myös vastaajien ystäväpiiriä, sillä yksinäisyyden kokemuksia oli jaettu heidän kanssaan. Myös Rokach (2016, 129-130) on tuonut esille, että yksinäisyys tai merkityksellisten sosiaalisten suhteiden puute ovat universaali ja jatkuvasti kasvava ilmiö. Myös Tiilikainen (2011, 59-60) ja Savikko (2019, 1189) ovat huomioineet, että ihminen voi olla yksin kokematta kuitenkaan olevansa yksinäinen. Yksinäisyyden kokemukset voivat näin ollen olla positiivisia tai negatiivisia. Kokemukset vaihtelevat sen mukaan, miten yksinäisyys nähdään (emt. 2011; 2019). Yhteiskunnallinen jäsenyyskehä ei näyttäisi tulosten mukaan mahdollistavan, koska vastaajaryhmä on eläkkeellä. Vastauksissa ei käynyt ilmi, että ryhmään kuuluvat olisivat mukana poliittisessa tai muussa laajemmassa yhteiskunnallisessa toiminnassa.

Sosiaalityön keinoja lisätä osallisuuden paikkoja ovat esimerkiksi asumisyhteisöjen mahdollistama osallisuus, vertaisryhmien tarjoaminen sekä sosiaalityön keinoin

ohjaus ennaltaehkäisevästi palveluihin ja tuen piiriin. Tuki näyttäisi olevan merkityksellistä viimeistään siinä vaiheessa, kun ihminen sairastuu. Myös luontoympäristön hyödyntäminen näyttäisi olevan merkityksellistä ja ryhmätoimintaa olisi nähdäksemme hyödyllistä toteuttaa luontoympäristössä tai esimerkiksi kaupunkipuutarhojen muodossa.

## 8.4 Eläkeläiset, joilla on fyysisiä- tai psyykkisiä rajoitteita

Moni fyysisistä tai psyykkisistä rajoitteista kärsivä eläkeläinen vaikuttaa kaipaavan toisia ihmisiä, keskustelukumppania tai vertaistukea. Tämä käy ilmi tarkasteltaessa tutkimuskysymysträmme, *Miten yksinäisyyttä kokevien osallisuus näyttäisi toteutuvan osallisuuden kehien kautta*. Yksinäisyyttä on tuonut elämään toimintakyvyn laskun lisäksi eläkkeelle jääminen, ero, leskeksi jääminen tai sairastuminen. Tulosten mukaan näyttäisi siltä, että arki kuvautui sekä subjektiivisesti että objektiivisesti tarkasteltuna pääasiassa yksinäisenä ja osattomana, eikä kirjeen kirjoittajilla näyttäisi olevan riittävästi ikäistään tai samassa elämäntilanteessa olevien seuraa.

Yksinäisyys ei kuvautunut omana valintana, eikä näyttäytynyt siltä, että siitä nautittaisiin. Tämä tuottaa meille tutkijoina huolta koska, pitkittyessään yksinäisyyden kokemuksilla on tutkimusten mukaan vaikutus terveyteen (Rokach 2016, 129–130; Kraav 2022, 77–97) ja yksinäisyys voi tuottaa myös samanlaisia kipureaktioita kuin monet sairaudet (Pond ym. 2011, 114; Savikko 2019, 1189). Muutamissa vastauksissa tuli esille, että luonto oli tärkeä voimavarojen antaja, mikäli toimintakyky mahdollisti luonnossa liikkumisen. Eräs vastaajista kertoi, että harrastukset saattoivat tuoda hetkittäistä osallisuuden kokemusta, mutta sen jälkeen yksinäisyyden kokemukset olivat entistäkin vahvempia. Osa vastaajista koki terveydenhuollon tarjoamat palvelut ja avun riittämättömänä.

Fyysisesti tai psyykkisesti rajoittuneiden eläkeläisten ryhmässä sosiaalinen elämä ja osallisuus näyttäytyvät olevan rajoittunutta toimintakyvyn puutteesta johtuen, mutta myös vertaistuen ja ystävien vähäisyyden vuoksi. Tulosten mukaan vaikuttaa siltä, ettei ryhmän vastaajille mahdollistunut riittävästi osallisuuden paikkoja, mikä lisää yksinäisyyttä ja on esimerkiksi Savikon (2019, 1189) huomioiden kanssa samansuuntainen siinä, että pitkäkestoinen yksinäisyys koskettaa erityisesti ikäänntyviä ihmisiä. Ystävyydellä ja vertaistuella on todettu olevan merkityksellinen vaikutus ihmisen koettuun hyvinvointiin, ja ihmiset pitävät sosiaalisia suhteita merkittävämpanä tekijänä kuvatessaan onnellisuuden lähteitä elämässään (Jokinen, 2005, 13–22;

Saari 2009, 39–41; Savikko 2019, 1189–1190). Tulosten mukaan tähän ryhmään lukeutuvilla kohtaamisen instituutiot -kehä kuvautuu kaventuneelta ja osaltaan osallisuutta rajoittavana. Vastaajaryhmä on eläkkeellä eikä osallistu työelämään. Vastauksista ei käynyt ilmi, että ryhmään kuuluvat olisivat mukana poliittisessa tai muussa yhteiskunnallisessa toiminnassa, jolloin yhteiskunnallinen jäsenyys -kehä jää tavoittamattomiin.

## 8.5 Tulosten esittely laajemmin

Tutkimustulostemme mukaan vaikuttaa siltä, että yksinäisyyteen suhtautuminen on yhteydessä siihen, onko se ihmisen oma valinta ja pystyykö hän vaikuttamaan siihen. Myös Isola ym. (2017, 25) ovat huomioineet, että osallisuutta tukee elämän ennakoitavuus ja hallittavuus, jolloin ihmisellä on autonomian mahdollisuus valintoihinsa. Subjektiiivinen kokemus osallisuudesta on merkityksellistä ja se näyttäisi olevan yhteydessä koettuun hyvinvointiin, terveyteen sekä merkityksellisyyden tunteeseen. Sosiaalinen todellisuus ja kokemus yksinäisyydestä ja osallisuudesta näyttäisi muodostuvan yksilöllisesti olevan yhteydessä siihen, miten sitä jäsennetään kokemusten, tarinoiden ja puheen kautta. (Saari 2009, 93–100; Juntila 2016, 52–53; Savikko 2019, 1189; Jokinen ym. 2022, 8–26.)

Tiilikaisen (2016, 20–21) mukaan tutkimuksissa nostetaan harvoin esiin yksinäisyyden myönteisiä kokemuksia tai sen seurauksia. Kuitenkin yksinäisyyden tuoma rauha, lepo ja vapaus ovat nousseet esiin tutkimuksissa jossain määrin. Tutkimuksessamme useat vastaajat toivat esille tarvitsevansa omaa yksinäistä aikaa. Omaa aikaa pidettiin tärkeänä ja sen koettiin mahdollistavan itselle mielekkäiden asioiden tekemisen.

Tuloksissamme huomioinarvoista on, että tyytyväisyys yksinoloon liittyy vahvasti siihen, onko se henkilön oma valinta, eikä elämäntilanteeseen tai esimerkiksi toimintakyvyn rajoitteisiin liittyvä olosuhteiden pakko. Tuloksemme näyttäisikin poikkeavan Mikkolan (2005, 174–177) tutkimustuloksissa siinä, että hänen tutkimuksessaan ei ollut havaittu yhtään tekstiä, jossa yksinäisyys olisi tuotu esille positiivisena tai tavoiteltavana asiana.

Tuloksemme tukevat Jukka Kangasniemen (2005, 283–284) näkemystä siitä, millaisena yksinäisyyttä kokeva kuvaa yksinäisyyden kokemustaan ja onko yksinäisyys vapaaehtoinen tila vai pakotettua tai epätoivottua. Kangasniemen (emt. 2005) mukaan erottelussa on merkityksellistä se, kokeeko henkilö voivansa vaikuttaa toiminnallaan tilanteeseensa ja sen syihin. Tutkimustuloksissamme nousi sama huomio esille.

Vertaistuen merkitys näyttäytyy tulosten mukaan erittäin tärkeänä jokaisessa ryhmässä. Ystävät, perhe, läheiset tai puoliso tuovat arkeen merkityksellisyyttä ja osallisuutta. Osa tutkimusaineiston kirjeiden kirjoittajista nautti yksinolosta, mutta hyvinvointia ja turvaa tuottaa heille myös tieto siitä, että on joku, johon ottaa tarvittaessa yhteyttä. Vertaistoiminnan, harrastusten, yhteisöihin kuulumista ja samassa elämäntilanteissa olevien ihmisten tarve ja kaipuu tulevat esiin kaikissa vastaajaryhmissä. Useissa vastauksissa, joissa vastaaja ei kokenut tyytyväisyyttä sosiaalisiin verkostoihinsa, tuli esiin toive edes yhdestä ystävästä tai vertaistuesta. Myös Aristoteles on havainnut jo 384 eaa. - 322 eaa., että ihminen tarvitsee ystäviä ollakseen onnellinen. (Saari 2009, 39–41.)

Elisa Tiilikainen (2016) on tarkastellut väitöskirjassaan ikääntyvien yksinäisyyden kokemuksia menetettyjen ja toteutumattomien sosiaalisten roolien ja rakoilevan sosiaalisen saattueen näkökulmasta. Tiilikaisen (2016) tuloksissa nousi esille ystävien kaipuu. Tiilikainen (emt. 2016) oli havainnut pitkäkestoista ja elämäntilanteisiin liittyvää yksinäisyyttä, mitkä olivat vaihdelleet elämäntilanteiden mukaan. Myös tässä tutkimuksessa havaittiin samanlaisia huomioita tuloksissa ystävien kaipuusta sekä yksinäisyyden yhteydestä elämäntilanteeseen.

Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että ihmiset pitävät sosiaalisia suhteitaan merkittävimpänä tekijänä kuvatessaan onnellisuuden lähteitä elämässään. Sosiaalisten suhteiden ei nähdä kuitenkaan lisäävän koettua hyvinvointia rajattomasti, vaan niihin on yhteydessä enemmänkin ystävyuden tai sosiaalisen suhteen laatu ja merkitys, kuin itsessään niiden määrä. (Saari 2009, 45–46; Savikko 2019, 1189–1190.; Jokinen 2005, 13–22.) Monet vastaajat kokivat myös, että vaikka heillä oli sosiaalisia verkostoja ja läheisiä, niin ne eivät aina tarjonneet riittävää tukea tai ymmärrystä erilaisissa elämäntilanteissa.

Ulkoilu ja luonnon merkitys sekä esimerkiksi puutarhatoiminta nousivat esille arjen hyvinvointia ja osallisuutta lisäävinä tekijöinä. Myös harrastukset, matkustaminen, kulttuuritapahtumissa ja ravintoloissa käyminen mahdollistivat osallisuutta. Raitakari ja Roivainen (2008, 10–11) ovatkin kuvanneet, että ihmisten elämässä on usein erilaisia yhteisöllisyyttä lisääviä yhteenliittymiä, kuten esimerkiksi perheet tai harrastusyhteisöt, joiden välillä ihminen voi liikkua joustavasti.

Vertaistuen ja keskusteluavun merkitys näyttivät korostuvan sairauden yllättäessä, vaikka ihmisellä oli läheisiä ihmissuhteita tai konkreettista apuakin saatavilla. Tulosten mukaan sukulaisten tai muiden läheisten tarjoama tuki ei kuvaudu riittävästi korvaamaan vertaistuen ja ammattilaisen tarjoamaan tukea sekä ymmärrystä erilaisissa yksilöllisissä elämäntilanteissa. Näin ollen näemme terveydenhuollon ja

terveyssozialityön roolin merkityksen korostuvan siinä, että ihmiselle tarjotaan oikeanlaisia sekä oikea-aikaisia palveluita ja niihin ohjausta.

Tuloksien mukaan osallisuuden kokemuksilla on yhteys toimintakykyyn, terveyteen ja subjektiivisiin kokemuksiin hyvinvoinnista. Toimintakykyisistä eläkeläisistä moni koki elävänsä parasta aikaa elämässään. Toimintakyky mahdollistaa liikumisen ja osallistumisen erilaisiin osallisuutta lisääviin palveluihin sekä sosiaalisiin kohtaamisiin. Toimintakykyisillä eläkeläisillä on yksinäisyyden kokemuksia, mutta ne eivät ole tulosten mukaan hyvinvointia tai osallisuutta merkittävästi rajoittavia. Myös työelämässä olevista moni koki tarvitsevansa omaa yksinäistä aikaa ja pitävänsä sitä tärkeänä.

Työelämän ulkopuolella olevat ja ne eläkeläiset, joilla oli fyysisiä tai psyykkisiä toimintakyvyn haasteita elämässään, kuvasivat osallisuuden kaventuneen monella eri kehällä. Useissa kirjoituksissa nousi esille masentuneisuus tai merkityksettömyyden tunne elämässä, ja yksinäisyyden tunteen kuvattiin tekevän sairaaksi. Tuloksemme tukevat aikaisempia tutkimuksia siinä, että yksinäisyyden kokemukset voivat vaikuttaa ihmisen terveyteen, lisätä riskiä sairastua eri sairauksiin ja masennukseen. (Saari 2009, 45–46; Rokach 2016 5–7; Savikko 2019, 1189; Kraav 2022, 77–97). Lisäksi yksinäisyyttä voidaan tutkimusten mukaan pitää yhtenä ennenaikaisen kuoleman riskitekijänä (Kraav 2022, 77–97).

Kraav (2022) korostaa sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyön tärkeyttä yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden tunnistamiseksi. Myös Junntila (2016, 56) ja Kauko (2012) ovat tehneet vastaavia huomioita, että yksinäisyydentunne voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja tuntua epämiellyttävänä tai masentavana subjektiivisena kokemuksena. Nämä kokemukset voivat alentaa henkilön itsetuntoa ja lisätä masennusta, psykoottisuutta sekä sosiaalista eristäytymistä.

Tutkimustuloksissamme nousi esille jokaisessa ryhmässä mielenterveyspalveluiden ja terveyspalveluiden tarve. Tulosten mukaan moni koki, etteivät palvelut olleet antaneet riittävää apua, tukea tai ymmärrystä erilaisissa elämäntilanteissa. Tutkimuksemme pohjalta näemme sosiaalityön linkittyvän tiiviisti terveydenhuoltoon ja pidämme rajapinnoilla työskentelyä merkityksellisenä. Ennaltaehkäisevään työhön tulisi kiinnittää huomiota, että oikea-aikaisen avun saaminen on mahdollista. Erityisen tärkeää tuen saaminen on ihmisen sairastuessa.

Tutkimustulostemme perusteella yksinäisyyden kokemukset ja osattomuus kumuloituvan. Moni vastaaja kertoi kokeneensa pitkäaikaisesti yksinäisyyttä tai kokeneensa yksinäisyyttä läpi elämän, eikä heillä näyttänyt olevan itsellään keinoja tai voimavaroja siitä pois pääsemiseksi. Taustalla saattoi olla esimerkiksi jo lapsuudessa alkanut koulukiusaaminen tai kaveruuden puute. Tuloksemme ovat samankaltaisia,



kuin esimerkiksi Junttila (2016, 63–65) ja Lempinen (2021) ovat havainneet. Junttilan (2016, 63–65) ja Lempisen (2021) mukaan yksinäisyys on usein pitkään jatkunut olotila ja siitä voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta päästä irti ilman ulkopuolista tukea. Yksinäisyyden kokemus voi alkaa jo varhaisessa vaiheessa alakoulusta tai se voi olla pe-riytynyt käytösmalli.

Lempinen (2021) on tutkinut väitöskirjassaan lasten yksinäisyyden kokemuksia ja on myös todennut sen olevan usein pitkäkestoista ja lasten kaivanneen ystäviä elämänsä. Tutkimustuloksemme tukee aikaisempaa tutkimusta ja se tuo esiin tarpeen ennaltaehkäiseville matalan kynnyksen palveluille sekä sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyölle nykyistä enemmän.

Jotkut tutkimusaineistoon kuuluneiden kirjeiden kirjoittajista kuvasivat yksinäisyyttä ja osattomuutta häpeälliseksi ja sen takia niistä puhuminen koettiin vaikeaksi omille läheisille tai tutuille. Monella niistä vastaajista, joiden osallisuus näyttäytyi objektiivisesti tarkasteltuna hyvin vähäisenä elämässä, oli kuitenkin toive osallisuudesta. Tutkijoina näemme, että oikeanlaisilla sosiaalipalveluilla näiden ihmisten osallisuutta on mahdollista lisätä. Tiilikaisen (2011, 74–75) mukaan yksinäisyyttä kokevat eivät välttämättä ole aina halukkaita osallistumaan heille tarjottuihin palveluihin tai aktiviteetteihin ja ovat näin riskissä jäädä palveluiden ulkopuolelle. Tutkimustuloksissamme nousi kuitenkin esille, että moni kaipasi sosiaalisia tilanteita, vertaistukea ja yhteisöihin kuulumista, mutta apua tilanteeseen ei aina löydetty omin keinoin.

Tulosten mukaan vain muutamissa aineiston kirjeissä viitattiin siihen, että kirjoittaja olisi sosiaalityön asiakkuudessa tai että hän olisi osallistunut sosiaalityön ryhmätoimintaan. Useissa kirjeissä tuotiin esille, että yksinäisyyttä voisi vähentää matalan kynnyksen kohtaamispaikoilla. Ilmeisesti vastaajilla ei ollut kuitenkaan itsellä riittäviä keinoja tai resursseja löytää niitä, tai niitä ei ollut asuinpaikkakunnalla riittävästi tarjolla. Tulostemme pohjalta herää kysymys, eikö sosiaalityö tavoita heitä riittävästi, vai eikö sosiaalityöllä ole konkreettisia keinoja auttaa yksinäisiä, kun heillä selkeästi näyttää tulostemme mukaan olevan sosiaalityön tarjoamalle tuelle tarve sekä halu osallistua.

Pohdintaa tuottaa myös se, pitäisikö sosiaalityön imagoa uudistaa tai palauttaa lähemmäksi yhteisökeskeistä sosiaalityötä ja luoda sellaisia työtapoja, jotka ihmisen resursseista riippumatta tai kategorioimatta mahdollistavat avun ja tuen saamisen elämäntilanteista riippumatta jo ennaltaehkäisevästi. Erilaiset matalan kynnyksen kohtaamispaikat voisivatkin olla keino saada vertaistukea, sosiaalisia suhteita sekä kohtaamisia, jotka voivat lievittää yksinäisyyden kokemuksia ja lisätä osallisuutta. Erityisesti tuen saaminen on silloin merkityksellistä, jos ihminen on vaarassa pudota ulos osallisuuden kehiltä ja yhteiskunnan järjestelmästä.

Luonnon merkitys ja ulkoilu nousivat tulosten mukaan tärkeäksi monen vastaajan elämässä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että luontoympäristö lisää hyvinvointia, rauhoittaa ja parantaa mielenterveyttä (Boetto 2017, 49–50; Närhi 2017; Matthies 2017; Matthies 2021, 278–281). Sosiaalityön keinoja luontoympäristön hyödyntämisestä voisi olla esimerkiksi ekososiaalityönkeinoin yhteisöpuutarhojen ylläpitäminen ja laajemmin luontoympäristön hyödyntäminen osana kohtaamisen työtä. Pienillä teoilla on mahdollista lisätä ihmisten hyvinvointia ja kuulumista sekä osallisuutta ekologisesti, mutta myös taloudellisesti kestävästi. (Boetto 2017, 49–50; Närhi 2017; Matthies 2017; Matthies 2021, 278–281.)

Nieminen (2022) on esittänyt tilanteen käsitteen, joka kuvastaa henkilön elämäntilannetta kyseisenä hetkenä ja sitä, miten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli toteutuvat kulloinkin siinä. Tilanteen käsitettä voidaan pitää tärkeänä näkökulmana sosiaalityön kannalta, koska sosiaalityöllä pyritään vaikuttamaan henkilön sen hetkiseen ja tulevaan elämäntilanteeseen yhdessä asiakkaan kanssa. Sosiaalityössä kysytään usein ihmisen läheisverkostosta, perheestä, ystävistä, työstä ja harrastuksista, kun kartoitetaan ihmisen elämäntilannetta. Pelkästään niiden perusteella ei voi kuitenkaan tehdä johtopäätelmää siitä, että ihminen kokisi olevansa osallinen tai ei tuntisi yksinäisyyttä. Tätä tukevat myös tutkimustuloksemme.

Sosiaalityöllä näyttää tulostemme mukaan olevan monta paikkaa, jossa sen olisi mahdollista lisätä osallisuutta ja mahdollisesti sitä kautta vähentää myös ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Näemme, että osallisuuden kehät -mallia (Salminen ym. 2021) on mahdollista hyödyntää sosiaalityössä esimerkiksi intervention välineenä, koska mallin kautta voidaan saada näkyviin asiakkaan osallisuutta mahdollistavia tai niitä ulossulkevia kehiä niin subjektiivisesti kuin objektiivisesti tarkasteltuna.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko sosiaalityöllä keinoja vastata yksinäisyyteen ja osattomuuteen. Tulostemme mukaan näyttää siltä, että sosiaalityö ei nykyisellään tavoita kaikkia sosiaalipalveluista hyötyviä ihmisiä tai he eivät löydä tarvitsemiinsa palveluihin, että heidän osallisuutensa mahdollistuisi riittävällä tavalla. Tulosten mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa on yksinäisyyttä ja se voi vaikuttaa monella eri elämäntilanteella ja on yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin sekä terveyteen.

Näemme, että yksinäisyyttä kokevien kannalta on merkityksellistä, että sosiaalityö pystyy mahdollistamaan ja ylläpitämään kohtaamisen paikkoja lähellä ihmisten omaa toimintaympäristöä. Näin ollen sosiaalityöllä voidaan aidosti saavuttaa sen perimmäinen tarkoitus, lisätä heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta, tasa-arvoa ja hyvinvointia sekä tarjota niitä sosiaalihuoltolain mukaisia osallisuutta lisääviä palveluita, joita laissa kuvataan (SHL 1301/2014). Riittävillä ja oikea-aikaisilla palveluilla

voidaan mahdollistaa ihmisten osallisuutta ja sitä kautta vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin tulevaisuudessa. Vaikuttaa siltä, että sosiaalityössä tulisi uudistaa sen rakenteita, koska "todelliselle sosiaalityölle" ei tällä hetkellä jää riittävästi aikaa. (Kokkonen 2021, 42–54; Tuikka & Okulov 2021, 152–154; Kivipelto & Matthies 2024).

Useissa kirjeissä nostettiin esille myös koronan vaikutuksia. Koronapandemia oli vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiin esimerkiksi niin, ettei voinut tavata läheisiin kasvatusten ja harrastukset olivat siirtyneet osin internetissä tapahtuviin etätaapamisiin. Myös aiemmin Suomessa tehdyissä yksinäisyyttä koskevista tutkimuksissa on havaittu yksinäisyyden lisääntyneen koronapandemian aikana erityisesti nuorten ja ikääntyneiden ikäryhmissä (Laaninen & Niemelä 2023, 240–242). Moni vastaaja toi kuitenkin esille, ettei korona ollut merkittävästi vaikuttanut elämään, vaan yksinäisyyttä ja osattomuutta oli ollut jo ennen sitä.

Kun tarkastellaan tutkimuskysymyksemme *Mitkä tekijät lisäävät yksinäisyyttä kokevien osallisuutta* tuloksia, näyttää siltä, että osallisuutta mahdollistavat sosiaaliset suhteet -kehällä vastavuoroiset arjen kontaktit, kuten ystävät, perhe, läheiset tai vertaiset ihmissuhteet. Vastaavasti niiden puute vaikuttaa tuottavan yksinäisyyttä ja ulossulkevan osallisuuden mahdollisuuksia. Kohtaamisen instituutiot -kehällä osallisuutta näyttää tulosten mukaan mahdollistavan toimintakyky, kuulumisen kokemukset, kohtaamisen paikat, palveluiden saatavuus sekä niiden oikea-aikaisuus. Työelämässä mukana olo vaikuttaa mahdollistavan osallisuutta, mutta tulostemme mukaan yhteiskunnan jäsenyys -kehä toteutuu ainoastaan työelämässä olevilla.

Terveiden ja toimintakyvyn menettäminen tai niiden rajoitteet voivat vähentää osallisuutta ja toimia ulossulkevana kaikilla kehillä yhtäaikaisesti, kun tarkastellaan *Mitkä tekijät vähentävät yksinäisyyttä kokevien osallisuutta* - tutkimuskysymyksemme tulosta. Osallisuutta voi vähentää tai ulos sulkea esimerkiksi läheisten sosiaalisten suhteiden vähyys, tai että ihmisellä ei ole ketään, jonka kanssa jakaa arkea ja kuulumisia. Myös vertaistuen puuttuminen tai sen riittämättömyys, ystävän puute tai toisen ihmisen kaipuu näyttäytyivät keskeisesti tuloksissa. Fyysisen kunnon heikentyminen, eläkkeelle jääminen, sairaudet ja kivut, ero ja leskeksi jääminen tai parisuhteen puute näyttäytyivät tuloksissa myös yksinäisyyttä lisäävänä sekä osallisuutta ulossulkevana. Sopivien palveluiden löytäminen tai niiden puuttuminen, työelämän ulkopuolisuus, työyhteisön puuttuminen tai siellä yhteenkuuluvuuden puute nousivat tuloksissa myös esille. Tulosten tarkastelussa näyttää siltä, että yhteiskunnan jäsenyys -kehä toteutuu ainoastaan työelämässä olevilla. Työelämä tai työyhteisössä oleminen itsensä eivät kuitenkaan aina lisää subjektiivista osallisuuden kokemusta.

## 9 POHDINTA

Olemme tarkastelleet tässä maisteritutkielmassamme eri sosiaaliekonomisen taustan omaavia ihmisiä ja heidän kokemuksiaan yksinäisyydestä sekä sitä, miten heidän osallisuutensa näyttäytyy osallisuuden kehien (Salminen ym. 2021) kautta. Osallisuudella vaikuttaa olevan iso merkitys yksinäisyyden kokemuksille, hyvinvoinnille, terveydelle ja kuulumiselle yhteiskuntaan. Tutkimustuloksemme liittyvät tähän tutkimukseen ja aineistoon. Tuloksissamme nousee esille samanlaisia huomioita, kuin mitä aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu. Pidämme tuloksiamme merkityksellisinä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko sosiaalityöllä keinoja vastata yksinäisyyteen ja osattomuuteen. Tulosten mukaan näyttää siltä, että sosiaalityö ei nykyisellään tavoita kaikkia niitä ihmisiä, jotka hyötyisivät sosiaalipalveluista tai he eivät löydä tarvitsemiinsa palveluihin, jotta heidän osallisuutensa mahdollistuisi riittävällä tavalla.

Suomi on valittu seitsemättä kertaa perättäin maailman onnellisimmaksi maaksi (Helliwell ym. 2024). Samanaikaisesti yksinäisyyden kokemukset ovat kuitenkin koko ajan lisääntyneet. Yksinäisyyttä on kuvattu maailmanlaajuiseksi epidemiaksi (Rokach 2016, 129-130). Kuten tutkimustuloksissammekin nousee esille, voivat yksinäisyyden kokemukset ja osattomuus alkaa jo lapsuudesta ja kumuloitua läpi elämän. Pitkäaikaisen yksinäisyyden kokemusten on todettu alentavan terveyttä ja lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä. Toisaalta taas tutkimuksissa on todettu yhteisöjen ja luontoympäristön tuottavan hyvinvointia.

Tuloksia tarkastellessa emme voi jättää huomioimatta sitä, onko nykyinen yksilökeskeinen sosiaalityö pystynyt aidosti lisäämään riittävällä tavalla ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia. Näyttää siltä, ettei sosiaalityö tavoita tällä hetkellä riittävästi yksinäisyyttä kokevia ihmisiä. Tulosten pohjalta herääkin kysymys, miksi suomalaisessa yhteiskunnassa yksinäisyys lisääntyy, eivätkä palvelut näyttäisi pystyvän vas-

taamaan riittävästi niiden tarpeeseen. Nykyinen sosiaalityön suuntaus ja työtavat painottuvat yhä enemmän virastoihin ja näyttävät etäännyvän ihmisistä ja heidän elinpiireistään. Sosiaalityön perimmäisenä tarkoituksena on lisätä heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta, tasa-arvoa ja hyvinvointia. Näiden osalta meillä tutkijoina nousee huoli talouspaineiden ja leikkausten kohdistumisesta juuri sosiaali- ja terveysalaa koskevien palveluvalikoiden kaventamiseen (Purra 2024). Sosiaalityön merkitys yhtenä yhteiskunnan instituutiona ja toimijana on merkityksellistä, eikä tieteenalaa ja professiota tule kaventaa tai sen arvoa yhtenä hyvinvointivaltion ylläpitäjänä ja tasa-arvon sekä hyvinvoinnin edistäjänä väheksyä.

Sosiaalityöntekijöiden toiveena on tehdä ”todellista sosiaalityötä” ihmisten omissa elinympäristöissään. Tätä vaikuttaa kuitenkin estävän osaltaan sosiaalityön managerialistinen johtamistapa, byrokratia, rakenteet ja resurssit (Kivipelto & Matthies 2024; Kokkonen 2021). Nouseekin esiin kysymys, tulisiko suomalaisen sosiaalityön ottaa askeleita taaksepäin, takaisin lähemmäksi sosiaalityön alkujuuria yhteisökeskeiseen sosiaalityöhön. Tuolloin yksilökeskeisen työskentelyn ohella sosiaalityötä tehtäisiin yhteisöihin painottuvasti myös luonnon hyvinvointivaikutukset hyödyntäen. Pystyttäisiinkö silloin yksinäisyyden ja kumuloitumisen kierrettä katkaisemaan jo ennaltaehkäisevästi luomalla osallisuuden paikkoja. Vuosikymmeniä on tiedostettu, että nykyinen kulutusyhteiskunnan toiminta ei ole ekologisesti kestävää ja me elämme siinä todellisuudessa nyt. Sosiaalityön täytyy löytää ja kehittää työmenetelmiä, jotka tulevat lähemmäksi ihmisiä, heidän elinympäristöään ja luontoa erityisesti alati kiristyvän talouden aikakautena. (Boetto 2017, 49–50; Närhi 2017; Matthies 2021.)

Oikea-aikaisella sosiaalityöllä ja kiinnittämällä huomiota yksilöiden osallisuuteen ja tosiasiallisiin mahdollisuuksiin sekä resursseihin saavuttaa osallisuutta, voidaan mahdollisesti estää ihmisen voimavarojen vähentyminen, yksinäisyys ja lopulta ehkä myös sairastuminen. Jos sosiaalityö pystyy vastaamaan näihin haasteisiin luomalla osallisuuden paikkoja heille, jotka eivät niitä itse saavuta, voitaneen siten saada kokonaisvaltaisesti ihmisten osallisuus ja hyvinvointi lisääntymään, mutta myös sosiaali- ja terveydenhuollon kantokyvyt ja resurssit riittämään tulevaisuudessa.

Sosiaalityön kehittämistehtävänä olisikin nähdäksemme luoda yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi leimaamattomia ja avoimia sosiaalisia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa näiden on mahdollista toteutua. Tällaisia paikkoja ja mahdollisuuksia voivat tarjota niin kaupunkipuutarhat, erilaiset ryhmätoiminnat kuin paikalliset tapahtumat ja yhteisöasumisenkin muodot. Tämä saattaisi lieventää myös sosiaalityön kantamaa leimaa osaltaan. Lisäksi näemme, että sosiaali- ja terveydenhuollon tulee tehdä entistä tiiviimpää yhteistyötä ja huomioida ihmisten kokonaisvaltainen subjektiivinen hyvinvointi ja sen merkitys osallisuuden mahdollisuuksiin ja yksinäisyyteen.

Jatkotutkimusaiheena tutkimuksessamme nousee esille tarve tutkia laajemmin ihmisten kokemaa osallisuutta eri ryhmien osalta, erityisesti yksinäisyyttä kokevien nuorten näkökulmasta. Vaikuttaa siltä, että sosiaalityön näkökulmasta on tärkeää tutkia myös sitä, millä sosiaalipalveluilla ja miten sosiaalityö saadaan tavoittamaan yksinäisyyttä kokevat ihmiset. Suomalaisessa sosiaalityön tutkimuksessa on tärkeää tutkia myös yhteisöllisyyden ja luontohyvinvoinnin vaikutuksia osallisuuteen ja yksinäisyyden kokemuksiin liittyen.

## LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino. In print Riika 2011.
- Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Boetto, Heather (2017) A Transformative Eco-Social model: Challenging Modernist Assumptions in Social Work. *British Journal of Social Work* (2017) 47 48-67.
- Helliwell, John.F., Layard, Richard., Sachs, Jeffrey, D., De Neve, Jan-Emmanuel., Aknin, Lara, B. & Wang, Shun (2024) World Happiness Report 2024. Saatavilla <https://worldhappiness.report>, luettu 1.5.2024.
- Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli (2017) The Relational Conception of Wellbeing as a Catalyst for the Ecosocial Transition. Teoksessa: Aila- Leena Matthies & Kati Närhi (toim.) *The Ecosocial Transition of Societies: The Contribution of Social Work and Social work and Social Policy*. Routledge.
- Huvinen, Kirsi., Joutsenlahti, Ritva & Metteri, Anna (2014) Kokonaisen asiakkaan kohtaaminen ja pirstaleinen järjestelmä - aikuissosiaalityön asiakkaat terveystalveissa. Teoksessa: Anna Metteri, Heli Valokivi & Satu Ylinen (2014) *Terveys ja sosiaalityö*. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Hyväri, Susanna & Nylund, Marianne (2010). Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.): *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Riika, Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2010.
- Isola, Anna-Maria (2019) Toimijoiden ääni: Mitä osallisuus ja osallistuminen merkitsevät? Teoksessa Taina Meriluoto & Tapio Litmanen (toim.): *Osallistu! Pelastaako osallistaminen demokratian?* Tampere: Vastapaino.
- Isola, Anna-Maria., Kaartinen, Heidi., Leeman, Lars., Lääperi, Raija., Schneider, Taina., Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2017) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Työpäperi* 33/2017. Terveystalveiden- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <https://www.julkari.fi/handle/10024/135356>, luettu 10.4.2024.
- Jokinen, Arja., Raitakari, Suvi & Suoninen, Eero (2022) Konstruktionistinen tutkimus sosiaalityötä ja marginaalia jäljittämässä. Teoksessa: Arja Jokinen, Suvi Raitakari & Johanna Ranta (toim.) (2022) *Sosiaalityö yhteiskunnan marginaaleissa*. Tampere: Vastapaino 2022.
- Jokinen, Kimmo (2005). Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa *Yksinäisten sanat*. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

- Juhila, Kirsi (2006) Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.
- Junttila, Niina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Kangasniemi, Jukka (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa (2017): Yksinäisyys ja aika. Yhteiskuntapolitiikka 82(5), 527–537.
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina (2021). Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>, luettu 30.3.2024.
- Kauko, Outi (2012). Pienten koululaisten yksinäisyydelle antamat merkitykset arki- iltapäivien yhteydessä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 20(3), 216–230. Saatavilla <https://journal.fi/janus/article/view/50663>, luettu 25.3.2024.
- Kivipelto, Minna & Matthies, Aila-Leena (2024) What enables "real social work" in adult social work? Examining mechanism-based explanations. European Social Work Research, Early View. Saatavilla <https://doi.org/10.1332/27551768y2024d000000009>, luettu 7.5.2024.
- Kokkonen, Tuomo (2021) Osallisuus politiikka aikuissosiaalityön asiakkuuden ja työtapojen määrittäjänä. Teoksessa: Aila-Leena Matthies, Anu-Riina, Svenlin & Kati Turtiainen (2021) Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Tallinne: Gaudeamus.
- Korkiamäki, Riikka (2008) Surffailua arjessa. Tila, aika ja vuorovaikutus nuorten yhteisöllistä kuulumista jäsentämässä. Teoksessa: Marianne Nylund, Riikka Korkiamäki, Suvi Raitakari, Päivi Turunen, Aila-Leena Matthies, Jukka Vinnurva, Seija Välimäki-Adie, Jaana Pylkkänen, Päivi Talvinen, Anne-Mari Röpelin, Mari Toivonen, Noora Ellonen, Suvi Krok, Riitta Kuparinen, Outi Välimaa, Merja Laitinen, Marja Katter & Irene Roivainen (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Juva: Ps-kustannus.
- Korkiamäki, Riikka., Nylund, Marianne., Raitakari, Suvi & Roivainen Irene (2008) Yhteisösosiaalityö kansalaisyhteiskunnan ja asiakastyön rajapinnassa. Teoksessa: Marianne Nylund, Riikka Korkiamäki, Suvi Raitakari, Päivi Turunen, Aila-Leena Matthies, Jukka Vinnurva, Seija Välimäki-Adie, Jaana Pylkkänen, Päivi Talvinen, Anne-Mari Röpelin, Mari Toivonen, Noora Ellonen, Suvi, Krok, Riitta Kuparinen, Outi Välimaa, Merja Laitinen, Marja Katter & Irene Roivainen (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Juva: Ps-kustannus.
- Kraav, Siiri-Liisi (2022) Effects of loneliness and social isolation on mortality and



- morbidity in middle-aged men. Itä-Suomen yliopisto, Kuopio. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Laaninen, Markus & Niemelä, Mikko (2023) Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Saatavilla <https://www.julkari.fi/handle/10024/14676>, luettu 29.4.2024.
- Laine, Helinä (2024) Sosiaalityö terveydenhuollossa on positiiviseen häiriköintiin perustuvaa taiteilua. Teoksessa: Anna Metteri, Heli Valokivi & Satu Ylinen (2014) Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Lempinen, Lotta (2021) Changes in mental health symptoms, bullying involvement, loneliness and service use among Finnish-speaking children aged 8-9 years over a 24-year period: A population-based study. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Matthies, Aila-Leena (2021) Kestävä siirtymä ja aikuissosiaalityön tehtäväkenttä. Teoksessa: Aila-Leena Matthies, Anu-Riina Svenlin & Kati Turtiainen (2021) Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Tallinna: Gaudeamus.
- Matthies, Aila-Leena (2017) The Conceptualisation of Ecosocial Transition. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto.
- Metteri, Anna (2019) Sosiaalityön vastaus yhteiskunnalliseen muutokseen: ihmistä lähelle tuleva, jalkautuva, yhteisöllinen ja rakenteisiin vaikuttava sosiaalityö. Sosiaalitoimen Sosiaalityöntekijät ry:n 60-vuotisjuhlaseminaari. Talentia. Tampere 4.10.2019. Saatavilla <https://www.talentia.fi/sosiaalityontekijat/wp-content/uploads/sites/29/2019/11/Sosiaalitoimenstnt60vMetteri.pdf>, luettu 20.4.2024.
- Mikkola, Henna (2005). Yksinäisyyden verho ympärillä ihmisten ohi kuljen - Yksinäisyyskertomukset Sukupolveni unta-kirjoituskilpailuaineistossa. Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Niemelä, P. (2022). Keskustelua situationaalisuuden käsitteestä ja ilmiöstä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 30(3), 309–311. Saatavilla <https://doi.org/10.30668/janus.120046>, luettu 4.3.2024.
- Niiranen, Vuokko (2002) Asiakkaan osallistuminen tukee kansalaisuutta sosiaalityössäkin. Teoksessa Kirsi Juhila, Hannele Forsberg & Irene Roinainen (toim): Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 2002.
- Närhi, Kati (2017) The Changing Understanding of the 'Person in Environment' in Organizing Public Social Work Practice. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto.
- Pond, Richard., Brey, Joseph, Jr. & DeWall, Nathan (2011). Denying the need to belong: How social exclusion impairs human functioning and how people can protect against it. Teoksessa Sarah J. Bevin (toim.) Psychology of Loneliness. New York: Nova Science Publishers.

- Puromäki, Henna., Kuusio, Hannamaria., Tuusa, Matti & Karjalainen, Jarno (2016) Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. Saatavilla [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki\\_Tyo\\_47-2016\\_net.korj%20240217.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1), luettu 4.2.2024.
- Purra, Riikka (2024) Valtioneuvosto. Lisäsopeutustoimet ja velkaantumiskehityksen vakauttaminen. Hallituksen kehysriihen tiedotustilaisuus 16.4.2024. Saatavilla <https://valtioneuvosto.fi/kehysriihi-2024>, luettu 19.4.2024
- Raunio, Kyösti (2004) Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus University Press, 2. uud. Laitos.
- Rokach, Ami (2016) Correlates of Loneliness. Englanti: Bentham Science. Saatavilla <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=459240>, luettu 20.4.2024.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1.html>, luettu 30.03.2024.
- Saari, Juho (2016) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Saari, Juho (2009) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Salminen, Jarkko., Lehtonen, Pauliina., Rikala, Sanna., Kuusisto, Anna-Kaisa., Luoma-Halkola, Henna., Puumala, Eeva., Sointu, Liina., Wallin, Antti & Häikiö, Liisa (2021). Osallisuuden kehät: Näkökulmia hyvinvoinnin muotoutumiseen. Focus Localis, 49(3), 80–98. Saatavilla <https://journal.fi/focuslocalis/issue/view/7929/1264>, luettu 14.12.2023.
- Savikko, Nina (2019). Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/1f749a2d-7120-4027-ba6a-a8528873864f/content>, luettu 28.4.2024.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2024) Sosiaalinen kuntoutus. Saatavilla <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>, luettu 29.4.2024.
- Sundman, Eila (2014) Esipuhe. Teoksessa Anna Metteri, Heli Valokivi & Satu Ylinen (2014) Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (2022) Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020–2021 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2022-07-11). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja]. Saatavilla <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3609>, luettu 31.1.2024.
- Särkelä-Kukko, Mona (2019) Syntykö arjen omaehtoinen osallisuus spontaanisti ilman instituutioita? Teoksessa Taina Meriluoto & Tapio Litmanen (toim.): Osallistu! Pelastaako osallistaminen demokratian? Kustannusosakeyhtiö Vastapaino, Tampere.

- Taimela, Sari (2005) Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Talentia (2024) Terveyssoseaalityö. Saatavilla <https://www.talentia.fi/terveyssoseaalityontekijat/terveyssoseaalityontekijat-ry/esimerkkisivu/>, luettu 6.5.2024.
- Tiilikainen, Elisa (2016) Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Sosiaalityeiden laitos. Väitöskirja.
- Tiikkainen, Pirjo (2011) Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus.
- Tuikka, Anne & Okulov, Seija (2021) Paikallisuudelle rakentuva aikuissosiaalityö harvaan asutun maaseudun yhteisöissä. Teoksessa (toim.) Aila-Leena Matthies, Anu-Riina Svenlin & Kati Turtiainen (2021) Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikutus. Gaudeamus.
- Tuomi, Juha & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, Juha & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Uudistettu painos.
- Turtiainen, Kati., Jäppinen, Maija & Stamm, Ingo (2021) Ihmisoikeudet aikuissosiaalityön lähtökohtana. Teoksessa: Aila-Leena Matthies, Anu-Riina Svelin & Kati Turtiainen (2021) Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikutus. Gaudeamus.
- Valkonen, Tanja (2017) Sosiaalihuollon oikeussuojajärjestelmä ja asiakkaan tosiasialliset oikeudensaantimahdollisuudet. Teoksessa Eeva Nykänen, Laura Kallioma-Puha & Yrjö Mattila (toim.): Sosiaaliset oikeudet näkökulmia perustaan ja toteutumiseen. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. Helsinki 2017.
- Väisänen, Raija (2018) Sosiaalisen kuntoutuksen käsite ja kehitysvaiheet. Teoksessa Jari Lindh, Kristiina Härkäpää & Kaisa Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Saatavilla [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen\\_kuntoutuksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1), luettu 6.3.2024.

## LIITTEET

Liite 1. Osallisuuden jakautuminen eri kehillä Salmisen ym. (2021) artikkelin mukaan esimerkkiryhmillä.

