

Haavoittuvassa asemassa olevien työikäisten yksinäisyys Päijät-Hämeessä

Käytäntötutkimus

Melina Hyyrynen

Satu Kivinen

Kristian Talala

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Sosiaalityö

15.12.2024

Helsinki

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen keskeiset käsitteet ja teoreettinen tausta	3
2.1	Haavoittuvassa asemassa olevat työikäiset	3
2.2	Yksinäisyys käsitteenä ja ilmiönä	4
2.3	Weissin vuorovaikutusteoria yksinäisyydestä	6
3	Käytäntötutkimuksen toteuttaminen	10
3.1	Tutkimuksen toimintaympäristö ja tutkimustehtävä	10
3.2	Tutkimus käytäntötutkimuksena	10
3.3	Aineisto	12
3.4	Analyysin toteutusvaiheet	13
3.5	Tutkimuseettinen pohdinta	15
4	Tutkimustulokset	16
4.1	Vastaaajien kokemukset yksinäisyydestä	16
4.1.1	Emotionaalinen yksinäisyys	16
4.1.2	Sosiaalinen yksinäisyys	19
4.1.3	Yksinäisyys neutraalina ilmiönä	23
4.2	Omalle yksinäisyydelle annetut syyt	24
4.2.1	Resurssit	24
4.2.2	Terveystila	25
4.2.3	Päihteidenkäyttö	27
4.2.4	Verkostojen puute	28
4.2.5	Oma persoonallisuus	29
4.2.6	Elämäntilanne	29
4.2.7	Kiusaaminen	30
5	Yhteenveto ja johtopäätökset	31
6	Pohdinta	36
	Lähteet	38

1 Johdanto

Asiakkaan osallisuuden edistäminen on yksi keskeinen sosiaalityön eettinen periaate (Talentia ry, 2022, s. 7), joka on kirjattu myös koko alan toimintaa ohjaavan sosiaalihuoltolain (1301/2014) 1 §:ään. Lisäksi sosiaalihuoltolakiin on kirjattu velvoite siitä, että erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeisiin ja toiveisiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota palveluja järjestettäessä ja niitä kehitettäessä. Erityistä tukea tarvitsevista puhutaan tässä työssä haavoittuvassa asemassa olevista.

Osallisuudella viitataan esimerkiksi yksilön vaikutusmahdollisuuksiin elämässään, kuulluksi tulemiseen, mahdollisuuksiin osallistua oman asiansa käsittelyyn sekä tunteeseen yhteiskuntaan tai johonkin yhteisöön kuulumisesta (Isola ym., 2017, s. 3). Heikon osallisuuden on havaittu olevan yhteydessä voimakkaampaan yksinäisyyden kokemukseen ja yksinäisyyden on havaittu kasautuvan jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa oleviin väestöryhmiin (Leemann ym., 2022; Moisio & Rämö, 2007; Saari, 2010, s. 122). Yksinäisyydellä on lisäksi havaittu olevan monia negatiivisia vaikutuksia yksilön psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (esim. Hawkley & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006; Junttila, 2016, s. 56). Näistä syistä yksinäisyyden tutkiminen sosiaalityön tieteenalalla on tärkeää ja perusteltua.

Tässä käytäntötutkimuksessa tutkitaan haavoittuvassa asemassa olevien työikäisten kokemuksia yksinäisyydestä, sekä sitä, millaisia syitä he ovat omalle yksinäisyydelleen antaneet. Käytäntötutkimus toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen tutkimus-, kehittämis- ja innovaatioyksikössä toimivan sosiaalialan osaamiskeskus Verson kanssa. Yhteyshenkilöinä toimivat tutkimuksemme ajan Verson kehittämispäällikkö ja projektisuunnittelija. Verso on kerännyt käytäntötutkimukssamme käytettävän aineiston osana Osallisuuden versoja-hanketta, jonka tavoitteena on edistää haavoittuvassa asemassa olevien osallisuutta, vahvistaa kohderyhmän kanssa työskentelevien tietotaitoa sekä lisätä päättäjien tietoa haavoittuvassa asemassa olevien osallisuudesta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Aineisto on kerätty vuosina 2023 ja 2024 haavoittuvassa asemassa oleville suunnattujen palveluiden yhteydessä.

Lähdemme liikkeelle määrittelemällä tutkimuksemme kannalta relevantteja käsitteitä, käymällä läpi aihepiiriin liittyvää aiempaa tutkimusta, sekä esittelemällä tutkimukssamme käytettävän vuorovaikutusteorian yksinäisyydestä. Tästä

etenemme kertomaan tarkemmin tutkimustehtävästämme, sekä siitä, miten käytäntötutkimuksemme on toteutettu. Luvussa neljä esittelemme analyysiprosessimme myötä syntyneet tutkimustulokset, josta etenemme vetämään tutkimustamme yhteen ja esittelemään sen myötä syntyneet johtopäätökset. Tämän jälkeen pohdimme vielä tutkimuksemme antia, tulosten hyödynnettävyyttä sekä mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita.

2 Tutkimuksen keskeiset käsitteet ja teoreettinen tausta

Tässä luvussa määrittelemme käytäntötutkimuksemme aiheen kannalta keskeiset käsitteet. Aloitamme määrittelemällä lyhyesti, mitä tarkoitamme työssämme työikäisillä, haavoittuvuudella sekä haavoittuvalla asemalla. Tästä siirrymme määrittelemään yksinäisyyden käsitteen, sekä kuvaamaan, millainen se on ilmiönä ja miksi se on merkityksellinen myös sosiaalityön näkökulmasta. Tämän jälkeen esittelemme tutkimuksemme teoreettisen perustan muodostavan vuorovaikutusteorian.

2.1 Haavoittuvassa asemassa olevat työikäiset

Tässä käytäntötutkimuksessa käyttämämme aineisto keskittyy haavoittuvassa asemassa oleviin työikäisiin, vaikkakin on mahdollista, etteivät kaikki kyselyyn vastanneet ole tosiasiaassa haavoittuvassa asemassa olevia henkilöitä. Erityisen tuen tarpeessa tai heikommassa asemassa olevista ryhmistä puhutaan tutkimuksessamme haavoittuvassa asemassa olevina. Työikäisyydellä viittaamme tutkimuksessamme 18-64-vuotiaisiin, joskin tutkimukseen vastanneista pieni osa on ollut tätä iäkkäämpiä. Haavoittuvuus yhdistetään usein ihmisryhmiin joko tietyn olosuhteen (esimerkiksi riippuvuudet, kriisit, pakolaisuus) tai henkilökohtaisten ominaisuuksien (esimerkiksi etninen tausta, ikä, vamma) johdosta (Virokannas, Liuski & Kuronen, 2020; Raitakari, Günther & Räsänen, 2022). Se voidaan ymmärtää alttiudeksi kärsiä erilaisista haitallisista ilmiöistä, kuten köyhyydestä, erilaisista terveysongelmista ja syrjinnästä (Kestilä ym., 2023). Sosiaalityön käytännöissä ja poliittisessa keskustelussa haavoittuvuus yhdistetään tyypillisesti taloudellista, sosiaalista ja terveydellistä tukea tarvitseviin yksilöihin ja ryhmiin (Virokannas ym., 2020). Tämän myötä heidän mahdollisuutensa vaikuttaa ja peräänkuuluttaa omien oikeuksiensa toteutumista ovat alentuneita, jonka takia heidän hyvinvointiinsa ja tarpeidensa tunnistamiseen on keskeisen tärkeää panostaa yhteiskunnan toimesta (Kestilä ym., 2023).

Haavoittuvassa asemassa olevilla väestöryhmillä voidaan viitata työikäisten kohdalla esimerkiksi työttömiin, vähävaraisiin, opiskelijoihin, vammaisiin, maahanmuuttajiin ja pakolaisiin sekä erilaisista päihde- tai mielenterveysongelmista kärsiviin henkilöihin (Kestilä ym., 2023), jotka lukeutuvat määrittämämme työikäisten

ikähaarukan, eli 18-64 ikävuoden, sisälle. On kuitenkin tärkeää huomioida, ettei haavoittuvuuden käsite ole täysin ongelmaton huolimatta laajasta levinneisyydestään esimerkiksi tutkimuksen ja yhteiskunnan saralla. Virokannas ja kumppanit (2020) ovat osoittaneet kritiikkiä sitä kohtaan, että haavoittuvuuden käsite liitetään usein tietynlaisiin ihmisiin ja ryhmiin ikään kuin itsestäänselvyytenä, joka johtaa haavoittuvaksi luokiteltujen henkilöiden oman toimijuuden ja äänen epäämiseen. Heidän mukaansa haavoittuvuutta tarkasteltaessa huomiota tulisi kiinnittää yksilöiden sijaan elämäntilanteisiin sekä yhteiskuntaan ja sen rakenteisiin.

2.2 Yksinäisyys käsitteenä ja ilmiönä

Yksinäisyyteen kohdistunut tutkimus on melko nuorta, vaikka teemana se on esiintynyt esimerkiksi taiteessa kautta aikojen (Junttila, 2015, s. 14). Yksinäisyyden on tunnistettu 1950-luvun lopulla olevan keskeinen tekijä mielenterveyden häiriöissä (mts. 14), ja sitä on pyritty selittämään ja teoretisoimaan tämän jälkeen useiden toimesta (esim. Fromm-Reichmann, 1959; Perlman & Peplau, 1982; Weiss, 1973). Erilaisista teoreettisista jäsennyksistä on havaittavissa yhteneviä piirteitä, kuten yksinäisyyden kokemuksen subjektiivinen luonne, käsitys yksinäisyyden negatiivisuudesta, yksinäisyyden kytkökset vaillinaisiin sosiaalisiin suhteisiin sekä se, ettei yksinäisyys ole sama asia kuin yksinolo (Junttila, 2015, s. 18; Tiikkainen, 2006, s. 12). Yksinolo ja yksinäisyys onkin tärkeää erottaa toisistaan; yksinolo käsitetään tyypillisesti vapaaehtoiseksi, tarpeelliseksi ja jopa miellyttäväksi asiaksi, kun taas yksinäisyyteen yhdistyy tyypillisesti kokemus sen epämiellyttävyydestä ja ahdistavuudesta (Junttila, 2015, s. 18-19; Müller & Lehtonen, 2016, s. 91). Yksinäisyyden voikin määrittää lyhykäisyydessään subjektiiviseksi, kielteiseksi kokemukseksi, joka syntyy sosiaalisissa suhteissa ilmenevistä vajavaisuuksista (Junttila, 2016, s. 57; Saari, 2016a, s. 10; Tiikkainen, 2006, s. 23).

Yksinäisyyttä kokee Suomessa arviolta joka kymmenes (Castaneda ym., 2023), ja sillä on havaittu olevan useita haitallisia seurauksia yksilöiden psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Junttila, 2016, s. 56). Yksinäisyys voi aiheuttaa esimerkiksi kognitiivisten kykyjen heikkenemistä, päihteiden väärinkäyttöä, sosiaalista eristäytymistä, masennusta, sosiaalista ahdistusta, erilaisia pelkotiloja sekä itsetuhoista käytöstä. Lisäksi se voi kohottaa riskiä sairastua muun muassa Alzheimerin tautiin tai erilaisiin

sydän- ja verisuonitauteihin. (Cacioppo ym., 2002; Hawkley & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006; Junttila, Kainulainen & Saari, 2015.) Negatiivisesta olemuksestaan ja vaikutuksistaan huolimatta yksinäisyyteen on kuitenkin mahdollista myös sopeutua, jolloin yksilön odotukset sosiaalisia suhteita kohtaan ovat alentuneet, jonka myötä hän ei myöskään koe oloaan enää yhtä yksinäiseksi (Saari, 2016b, s. 46).

Yksinäisyyden taustalla voivat vaikuttaa eri ikä- ja elämänvaiheissa koetut kokemukset, joiden kautta ihminen rakentaa identiteettiään ja käsitystä itsestään (Müller & Lehtonen, 2016, s. 85; Tiilikainen, 2019, s. 27). Esimerkiksi koulukiusaamisen on havaittu aiheuttavan sosiaalista eristäytymistä, ollen näin yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen (Tiilikainen, 2019, s. 27). Yksinäisyyden esiintyvyydessä ei ole havaittu merkittäviä eroja eri sukupuolten välillä, joskin naiset saattavat kokea emotionaalista yksinäisyyttä hieman useammin kuin miehet, ja erityisesti yksinasuvat miehet raportoivat kokevansa yksinäisyyttä hieman yksinasuvia naisia useammin. Ikä on jossain määrin yhteydessä yksinäisyyteen, sillä yksinäisyyttä esiintyy tyypillisimmin nuorten, nuorten aikuisten sekä ikääntyneiden keskuudessa. Asumismuodon vaikutuksia tarkastellessa on havaittu, että yksinasuvat kokevat itsensä useammin yksinäiseksi kuin ne, jotka jakavat talouden jonkun kanssa. (Laaninen & Niemelä, 2023.)

Saaren (2016b, s. 38-39) mukaan yksinäisyyteen liittyy myös rakenteellinen näkökulma, sillä sen voi käsittää yhtenä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muotona, joka aiheuttaa kokijalleen hyvinvointi- ja terveysvajetta. Sosiaalityön näkökulmasta yksinäisyys asettaa haasteita työn tarkoituksenmukaiselle toiminnalle ja sen eettisten periaatteiden toteutumiselle. Tämä johtuu siitä, että voimakkaamman yksinäisyyden kokemuksen on havaittu olevan yhteydessä heikkoon osallisuuteen (Leemann ym., 2022). Osallisuudella viitataan esimerkiksi yksilön vaikutusmahdollisuuksiin elämässään, kuulluksi tulemiseen, mahdollisuuksiin osallistua oman asiansa käsittelyyn sekä tunteeseen yhteiskuntaan tai johonkin yhteisöön kuulumisesta (Isola ym., 2017, s. 3). Osallisuuden edistäminen on yksi keskeinen sosiaalityön eettinen periaate (Talentia ry, 2022, s. 7), joka on kirjattu myös sosiaalialaa ohjaavan sosiaalihuoltolain (1301/2014) 1 §:ään. Lisäksi sosiaalihuoltolaki velvoittaa kiinnittämään erityistä huomiota erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden toiveisiin ja tarpeisiin.

Vaikka kuka tahansa voi kokea yksinäisyyttä elämänsä aikana, on sen kuitenkin havaittu kasautuvan jo entuudestaan haavoittuvammassa asemassa oleville ja olevan kytköksissä erilaisiin sosioekonomisiin tekijöihin, kuten työttömyyteen, vähävaraisuuteen sekä matalaan koulutustasoon (Moisio & Rämö, 2007; Saari, 2010, s. 122). Kyseinen havainto on ymmärrettävä, sillä esimerkiksi työn ja koulutuksen ulkopuolella olevilta uupuvat niiden tarjoamat ja hyvinvoinnille merkitykselliset sosiaaliset suhteet (Aaltonen, Kivijärvi & Myllylä, 2019), ja vähävaraisuus voi rajoittaa mahdollisuuksia osallistua erilaisiin sosiaalisiin toimintoihin, sillä valtaosa tuloista menee peruselämiseen, kuten asumiseen ja ruokaan (Saari, Eskelinen & Björklund, 2020, s. 13-15).

Kuten sosioekonomisiin tekijöihin, myös yksinäisyyteen on havaittu liittyvän riskejä sen periytyvyydestä. Junttilan (2016, s. 63-68) mukaan yksinäisyys voi periytyä kahdella tapaa; geneettisinä ominaisuuksina, kuten ujoutena ja sisäänpäin suuntautuneisuutena, sekä erilaisina opittuina käyttäytymismalleina, jotka lapsi on omaksunut kasvuympäristöstään. Näiden toimintamekanismien kautta myös yksinäisyys ja sen kokemus voi olla ylisukupolvista, mikäli kehityskulkua ei kyetä katkaisemaan.

Yksinäisyys näyttäytyy siis hyvin monitahoisena ilmiönä, jossa yksilö- ja yhteiskuntataso kietoutuvat yhteen ja vaikuttavat toisiinsa. Yksinäisyys ei jakaudu väestössä tasaisesti, vaan sen haitalliset psyykkiset ja fyysiset vaikutukset kasautuvat jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa oleviin väestöryhmiin uhaten näin tasavertaisuutta ja osallisuuden toteutumista. Yksinäisyyttä onkin tärkeää tutkia lisää myös sosiaalityön tieteenalalla, jotta alan toimijoilla olisi paremmat valmiudet taklata sen haitalliset vaikutukset sosiaalityön tavoitteiden, kuten osallisuuden edistämisen, toteutumiselle.

2.3 Weissin vuorovaikutusteoria yksinäisyydestä

Käsiteltyämme yksinäisyyttä käsitteenä ja ilmiönä yleisellä tasolla, on aika siirtyä esittelemään tarkemmin tutkimuksemme teoreettisen perustan muodostava, niin kutsuttu vuorovaikutusteoria yksinäisyydestä. Kyseisen teorian on luonut sosiologi Robert S. Weiss, joka esitteli teoreettisen jäsennyksensä yksinäisyydestä vuonna 1973

ilmestyneessä teoksessaan *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Vaikka Weissin jäsennys onkin 1970-luvulta, on se vielä nykyisinkin laajasti käytetty ja hyväksytty lähestymistapa yksinäisyyttä tutkittaessa (esim. Green, Richardson, Lago & Schatten-Jones, 2001; Russell, Cutrona, Rose & Yurko, 1984; Wolters ym., 2023). Weissin jäsennys yksinäisyydestä on yksi merkittävimmistä yksinäisyyden teoretisoinneista, sillä se on vaikuttanut merkittävästi siihen, miten yksinäisyys ylipäättään käsitetään niin tutkimuksen kuin arkielämän parissa. Tutkimuksellemme Weissin teoria tarjoaa kehyksen, jonka kautta tarkastella yksinäisyyttä erityisesti emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden erottelun näkökulmasta. Seuraavaksi avaamme tarkemmin, mistä teoriassa on kyse.

Weissin teoriassa yksinäisyyttä tarkastellaan vuorovaikutuksellisesta ja kaksijakoisesta näkökulmasta. Weiss on ammentanut perinteisestä kiintymyssuhdeteoriasta (Bowlby, 1969) teoriaansa rakentaessaan, sillä samaan tapaan kuin Bowlby, myös Weiss ymmärtää liittymisen erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin, kiintymyksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen toisten ihmisten kanssa ihmisen perustarpeeksi. Teorian vuorovaikutuksellinen näkökulma tulee siitä, että tarkastelun keskiössä ovat vuorovaikutussuhteissa ilmenevät puutteet, jotka synnyttävät yksilölle kokemuksia yksinäisyydestä. Puutteet syntyvät sen pohjalta, millaisia odotuksia, toiveita ja tarpeita yksilö asettaa sosiaalisille suhteilleen. Teorian kaksijakoisuus ilmenee puolestaan siinä, että Weissin mukaan yksinäisyys voidaan jakaa kahteen tyyppiin, joita ovat emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Nämä ulottuvuudet voidaan ymmärtää vuorovaikutussuhteiden laadullisina (emotionaalinen) ja määrällisinä (sosiaalinen) puutteina. Se, millaisia puutteita vuorovaikutussuhteissa ilmenee, määrittää sitä, kokeeko yksilö emotionaalista vai sosiaalista yksinäisyyttä. (Weiss, 1973.)

Jos yksilön sosiaalisissa suhteissaan ilmenevät puutteet liittyvät esimerkiksi siihen, ettei hän koe tulevansa kuulluksi tai ymmärretyksi verkostojensa toimesta, puhutaan emotionaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalinen yksinäisyys kytkeytyy tiiviisti ajatukseen kiintymyssuhteista ja niiden tärkeydestä ihmisten elämässä. (Weiss, 1973, s. 89-92). Suhteen laadulla, eli sillä, onko kyseessä esimerkiksi romanttinen suhde, ystävyys suhde tai perhesuhde, ei sinänsä ole väliä (Weiss, 1973, s. 17-18). Keskeisintä emotionaalisen yksinäisyyden synnyssä on se, ettei yksilö saa kiintymyssuhteiltaan jotakin sellaista, jonka kokee itselleen merkityksellisenä tai tarpeellisenä.

Emotionaalisella yksinäisyydellä viitataan juuri yksilölle merkityksellisten kiintymyssuhteiden puutteesta tai niiden epätydyttävyydestä aiheutuvaan yksinäisyyden kokemukseen. (Weiss, 1973, s. 89-92.)

Emotionaalinen yksinäisyys voi johtaa muun muassa sosiaaliseen pelkoon, lisääntyneeseen sosiaaliseen eristäytymiseen, heikentyneeseen itsetuntoon, sekä masennukseen (Junttila, 2015, s. 42-43). Haastavaa emotionaaliseen yksinäisyyteen puuttumisesta tekee se, että sitä on todella vaikea tunnistaa ja havaita, sillä se ei välttämättä näy ulospäin (Junttila, 2015, s. 19). Yksilöllä voi olla hyvinkin laajat sosiaaliset verkostot, mutta jos ne eivät tarjoa hänelle hänen merkityksellisinä pitämiään tai tarvitsemiaan asioita, tuottavat ne hänelle yksinäisyyden kokemuksia. Pelkkä ihmissuhteiden olemassaolo ei siis suojaa yksilöä emotionaaliselta yksinäisyydeltä. (Weiss, 1973, s. 89-92.)

Tutkimuksemme kohderyhmän näkökulmasta on kiinnostavaa, että emotionaalinen yksinäisyys korostuu Weissin mukaan erityisesti aikuisiässä. Tämä perustuu ajatukseen siitä, että aikuisilla on lapsia ja nuoria kehittyneempi kyky rakentaa kiintymyssuhteita, jonka myötä myös niiden puuttuminen on aikuisille merkittävämpi asia. Erityisen merkittäväksi nousee pitkäaikaisten kiintymyssuhteiden, kuten aviopuolison, menettäminen aikuisiässä, joka Weissin mukaan kytkeytyy tiiviisti yksilön puolisolleen antamiin merkityksiin ja niiden menettämiseen suhteen päättymisen myötä. (Weiss, 1973, s. 92-94.)

Erilaiset muutokset sosiaalisissa suhteissa saattavat muuttaa myös yksilön asemaa ja roolia tämän sosiaalisissa verkostoissa. Tämä voi johtaa esimerkiksi sosiaalisten suhteiden puutteeseen, joka linkittyy puolestaan yksinäisyyden toiseen ulottuvuuteen, eli sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisessa yksinäisyydessä on kyse erilaisten sosiaalisten verkostojen puutteesta tai kokemuksesta, ettei kuulu mihinkään ryhmään. Tällöin yksilöllä ei välttämättä ole laajoja sosiaalisia verkostoja, jotka tuottaisivat hänelle yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Kokemus irrallisuudesta onkin sosiaalisesti yksinäiselle tyypillistä, sillä tällöin yksilöltä puuttuu rooli jonkin yhteisön jäsenenä. Sosiaalinen yksinäisyys nähdään seurauksena emotionaalisesta yksinäisyydestä, sillä esimerkiksi emotionaalisesta yksinäisyydestä juontuva eristäytyminen sosiaalisista suhteista voi vaikeuttaa niiden ylläpitoa tai muodostamista johtaen näin niiden määrälliseen puutteeseen, joka

Weissin jäsennyksessä käsitetään juuri sosiaalisena yksinäisyytenä. (Weiss, 1973, s. 143-150.)

Erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin kuulumisen ja niissä aktiivisena jäsenenä toimiminen tuottaa yksilölle yksinäisyydeltä suojaavia osallisuuden kokemuksia, sekä vahvistaa yksilön identiteettiä ja minäkäsitystä. Yksilöillä olevat sosiaaliset verkostot voivat muodostua esimerkiksi harrastusten parissa, koulussa tai työpaikalla. Sosiaalista yksinäisyyttä voivat tuottaa tilanteet, joissa yksilö ei pääse näihin yhteisöihin osalliseksi, tai tilanteet, jotka uhkaavat yksilöllä olevien sosiaalisten suhteiden jatkuvuutta tai pahimmillaan jopa katkovat ne. Tällaisia tilanteita ovat aiemmin mainitun aviopuolison menettämisen lisäksi muun muassa työpaikan vaihtaminen tai sen menettäminen, tai toiselle paikkakunnalle muuttaminen. (Weiss, 1973, s. 143-150.)

Vaikka emotionaalinen yksinäisyys mielletään sosiaalista yksinäisyyttä haitallisemmaksi sen vuoksi, että se linkittyy voimakkaammin erilaisiin mielenterveysongelmiin ja ahdistukseen (Junttila, 2016, s. 56), tuottaa myös sosiaalinen yksinäisyys kokijalleen haasteita. Sosiaalinen yksinäisyys voi johtaa yksilöä välttelemään vielä aiempaa enemmän erilaisia sosiaalisia tilanteita, sillä ne voivat yksinäisyyden pitkittyessä näyttäytyä yksilölle pikemminkin häneen kohdistuvana uhkana, kuin tavoiteltavana ja toivottavana asiana. Tämä voi vaikeuttaa yksinäisyyden kierteen katkaisemista ja vaikeuttaa kiinnittymistä osaksi yhteenkuuluvuuden tunnetta tuottavia yhteisöjä. (Qualter ym., 2015; Weiss, 1973, s. 143-150.)

Huomionarvoista emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä jäsennettäessä on se, etteivät ne välttämättä ole toisiinsa limittyneitä. Tämä tarkoittaa, että yksilö voi olla samanaikaisesti tyytymätön esimerkiksi hyvän ystävän puutteeseen, mutta muuten tyytyväinen omiin sosiaalisiin verkostoihinsa (Salo, Junttila & Vauras, 2020.)

Weissin (1973, s. 22) mukaan emotionaalisesti yksinäinen etsii tyypillisesti yksittäistä tai yksittäisiä ihmissuhteita, jotka tyydyttävät hänen tarpeensa, kun taas sosiaalisesti yksinäinen etsii yhteisöä, johon kiinnittyä.

3 Käytäntötutkimuksen toteuttaminen

3.1 Tutkimuksen toimintaympäristö ja tutkimustehtävä

Käytäntötutkimuksemme on toteutettu yhteistyössä sosiaalialan osaamiskeskus Verson kanssa. Verso toimii osana Päijät-Hämeen hyvinvointialueen TKI-yksikköä, eli tutkimus-, kehittämis- ja innovaatioyksikköä, ja pyrkii erilaisten hankkeiden ja toiminnan kautta ylläpitämään ja edistämään sosiaalialan ammattilaisten osaamista ja yhteistyötä (Päijät-Hämeen hyvinvointialue - Sosiaalialan osaamiskeskus Verso, n.d.). Verson kehittämispäällikkö ja projektisuunnittelija ovat toimineet yhteydenämme osaamiskeskukseen tutkimuksemme ajan.

Olemme tutkimuksessamme kiinnostuneita haavoittuvassa asemassa olevien omista yksinäisyyden kokemuksista, sekä niistä syistä, joita kyselyyn vastaajat ovat omalle yksinäisyydelleen antaneet. Näiden tutkimustehtävien myötä tutkimuskysymyksemme ovat muotoutuneet seuraavasti;

Millaisia kokemuksia haavoittuvassa asemassa olevilla on yksinäisyydestä?

Millaisia syitä vastaajat antavat yksinäisyydelleen?

Tutkimuksenteossa ja siihen liittyvässä työnjaossa olemme pyrkineet huomioimaan jokaisen tutkimusryhmämme jäsenen toiveet ja vahvuudet. Näin toimimalla olemme pyrkineet varmistamaan työn jouhevan etenemisen sekä työmäärän tasaisen jakautumisen tutkimusryhmämme jäsenten kesken. Satu on tutustunut aihepiiriimme liittyvään kirjallisuuteen, Kristian on tehnyt aineiston analyysin ja Melina on ollut vastuussa tutkimuksemme tuloksista. Johtopäätökset ja pohdinnan olemme tehneet yhdessä. Työnjaosta ja jokaisen vastuualueista huolimatta olemme auttaneet toisiamme ja kehittäneet jokaista työn osiota myös yhteistuumin.

3.2 Tutkimus käytäntötutkimuksena

Käytäntötutkimus sosiaalityössä on lähtenyt tarpeesta tuoda akateeminen ja käytännön tieto lähemmäksi toisiaan (Satka ym., 2016). Käytäntötutkimuksen määritelmä on tällä hetkellä Andersenin ja kumppaneiden (2020) mukaan mikä tahansa empiirinen tutkimus tai teoreettinen analyysi, jonka tekevät ja josta

neuvottelevat yhteisesti tutkijat, ammattilaiset ja/tai palvelun käyttäjät.

Tarkoituksena tällaisella tutkimuksella on selventää, tukea ja selittää sosiaalityön interventioita ja käytäntöä siten, että se tuottaa uutta tietoa ja kehittää sosiaalityön tieteenalaa (mt.).

Käytäntötutkimus tuottaa uutta tietoa ja osaamista sekä siinä pyritään luovaan toimintaan erilaisten sosiaalisten rakenteiden vuorovaikutuksessa. Käytäntötutkimus vaatii osapuolten neuvottelua koko tutkimuksen ajan, mikä sisältää esimerkiksi tutkimusongelman hahmottamista, tutkimuksesta tiedottamista ja tiedon levittämistä. Jokaisella on tutkimuksenteossa tietäjäsubjektin asema, jolloin tiedon tuottaminen tapahtuu yhteisesti. Siksi tasavertaisen keskusteluyhteyden ylläpitäminen osapuolten kanssa on tärkeää. (Satka ym., 2016.) Omaa tutkimustamme tehdessä olemme kartoittaneet osaamiskeskus Verson toiveita ja ajatuksia liittyen käytäntötutkimuksen toteuttamiseen ja käyneet dialogia tutkimusprosessin eri vaiheissa. Verso on antanut meille myös vapaata tilaa lähteä tutkimuksen tekoon kiinnostuksemme pohjalta.

Käytäntötutkimukselle on lisäksi ominaista, että tutkimuksen tieto palautetaan toimintaympäristöön, josta aineisto ja tutkimuskysymys on lähtöisin. Tällainen voi tapahtua esimerkiksi siten, että mukana olleet toimijat osallistuvat tiedon tuottamiseen ja alkavat mahdollisesti siirtää toimiviksi todetut tulokset käytäntöön jo tutkimusprosessin aikana. (Satka ym., 2016.) Tutkimusprosessin dialogisuus eri osapuolten välillä on mahdollistanut havaintomme välittämisen Versolle ennen varsinaista julkaisua. Käytäntötutkimuksemme tarkoituksena on toimia lisäarvona haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten yksinäisyydestä tehtävälle jatkotutkimukselle. Lisäksi toiveenamme on, että tutkimuksemme voisi auttaa tunnistamaan yksinäisyyttä aiempaa paremmin, jonka avulla erilaisia palveluita ja niissä toimivien ammattilaisten osaamista voitaisiin kehittää entistä toimivampaan suuntaan.

Olemme sopineet esittelevämme Verson työyhteisölle myöhemmin sovittuna aikana keväällä 2025 tutkimuksemme loppuraportin ja tulokset, joita he voivat halutessaan hyödyntää tulevaisuudessa. Laadimme tutkimuksesta posterin, joka on tiivistelmä tutkimuksen etenemisestä ja tuloksista. Posterit esitellään kurssilla järjestettävänä posteripäivänä tammikuussa 2025, johon Verson yhteyshenkilöillä on myös

mahdollisuus osallistua. Posterit julkaistaan lisäksi Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Soccan ja Helsinki Practice Research Centren sivuilla.

3.3 Aineisto

Verso on kerännyt käyttämämme aineiston vuosina 2023 ja 2024 haavoittuvassa asemassa oleville suunnattujen palveluiden yhteydessä. Tällaisia palveluita ovat niin sosiaalipalvelut, kuten sosiaalinen kuntoutus ja kuntouttava työtoiminta, kuin järjestöjen tuottamat palvelut. On kuitenkin tärkeää huomioida, etteivät kaikki vastaajat ole välttämättä haavoittuvassa asemassa olevia, vaikka käyttäisivät tällaisessa asemassa oleville suunnattuja palveluita. Aineistot on kerätty kyselylomakkeella osana Osallisuuden versoja-hanketta, jonka tavoitteena on edistää haavoittuvassa asemassa olevien osallisuutta, vahvistaa kohderyhmän kanssa työskentelevien tietotaitoa sekä lisätä päättäjien tietoa haavoittuvassa asemassa olevien osallisuudesta ja sen hyvinvointivaikutuksista.

Molempien vuosien aineisto luovutettiin käyttöömme anonymisoituina Excel-tiedostoina. Taustatietoina aineistoissa on vastaajien ikä, sukupuoli, asumistilanteen kuvaus, eli asuuko yksin, vanhemman kanssa, avosuhteessa tai onko ilman vakinaista asuntoa, sekä vastaukset monivalintakysymyksiin osallisuusindikaattorin väittämistä. Osallisuusindikaattori on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämä kymmenen väittämän mittari, jolla mitataan osallisuuden kokemusta (THL, 9.4.2024). Lisäksi aineisto sisältää vastaukset monivalintakysymykseen siitä, kokeeko itsensä yksinäiseksi, sekä vastaukset vapaavalintaiseen avokysymykseen, johon vastaaja on voinut kertoa omin sanoin yksinäisyyden kokemuksestaan. Aineistossa on myös tiedot siitä missä palvelussa kysely on täytetty, kuinka kauan kyseisessä palvelussa on käynyt sekä avovastauskohta missä voi kertoa hyvinvoinnistaan tai osallisuudestaan. Taulukosta 1 käy ilmi kaikki kyselyyn saadut vastaukset, yksinäisyyden avokysymyksen vastaukset ja prosenttiosuus avokysymykseen saaduista vastauksista suhteutettuna kaikkiin vastauksiin.

Taulukko 1. Vuosien 2023 ja 2024 kyselyyn saatujen vastausten määrät ja yksinäisyyden avovastauksien osuus sekä prosenttiosuudet.

Vuosi	Kaikki vastaukset	Avokysymyksen vastaukset	%
2023	269	53	19,70 %
2024	304	71	23,36 %
Yhteensä	573	124	21,64 %

3.4 Analyysin toteutusvaiheet

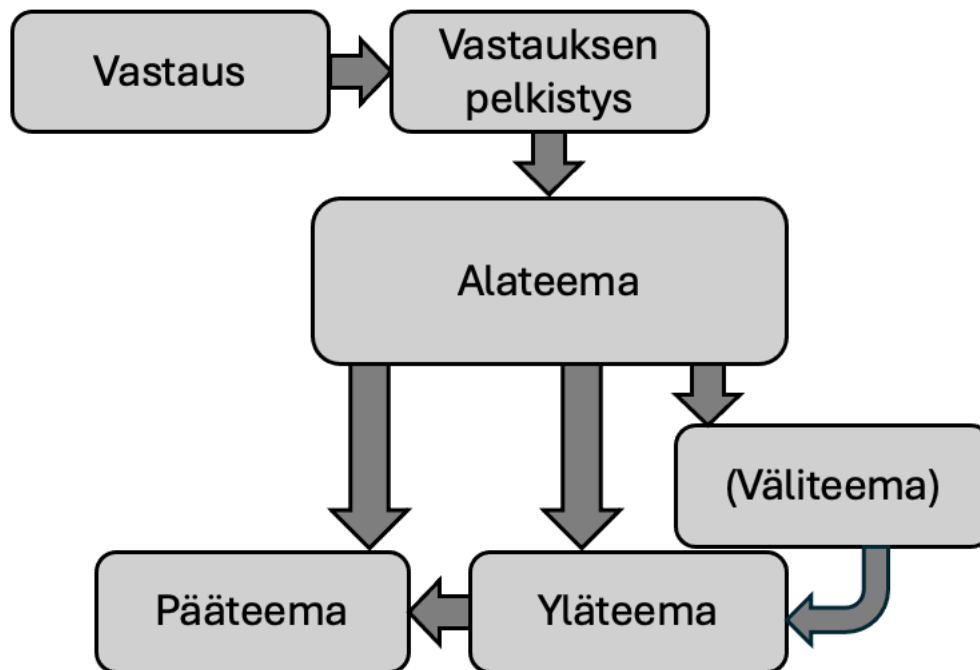
Tutkimuksemme analyysissa on kyse laadullisesta sisällönanalyysistä. Analyysi on toteutettu teoriaohjaavasti ja menetelmänä on käytetty teemoittelua.

Teoriaohjaavassa analyysissa analyysi aloitetaan induktiivista logiikkaa käyttäen ja aineistoa tarkastellaan aineistolähtöisesti. Induktiivinen logiikka etenee pienistä yksittäisistä asioista kohti jotain yleistä ja isompaa kokonaisuutta. Aineistolähtöinen analyysi tarkoittaa, että ennakkokäsitykset ja tutkijaa ohjaavat esitiedot pyritään sulkemaan pois ja yhdistelemään aineistossa esiintyviä samankaltaisia yksittäisiä analyysiyksiköitä yhteen, jotta voidaan muodostaa yksittäistä suurempi kokonaisuus. Jossain kohti analyysiä alkaa ohjaamaan ennalta valittu teoria tai ajatus ja tällöin kyse on abduktiivisesta päättelyn logiikasta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 80-85.) Tässä työssä käytetty ohjaava teoria on esitelty luvussa 2.3. Teemoittelu on puolestaan hedelmällinen menetelmä tuottamaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme, sillä sen kautta on mahdollista muodostaa ja vertailla teemoja, jotka nousevat aineistosta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 78-80).

Laadullisen sisällönanalyysin alussa määritellään mistä aineistossa ollaan kiinnostuneita. Aineistoa käydään moneen kertaan läpi ja aineistosta valitut osuudet merkitään ja erotetaan omaksi kokonaisuudekseen. (Tuomi ja Sarajärvi, 2018, s. 78-80.). Toimimme sekä vuoden 2023 että 2024 aineistojen kanssa samalla tavalla, eli erottelimme ryhmien sisältämän aineiston siten, että huolellisen aineistoihin perehtymisen jälkeen poimimme niistä työmme kannalta relevantit analyysiyksiköt eli lauseet ja ajatuskokonaisuudet yksinäisyyteen liittyen erilliseen listaan.

Pelkistimme valitut analyysiyksiköt, jonka myötä pitkät tai moneen eri teemaan sisältyvät kuvaukset pilkottiin tiivistetyiksi kuvauksiksi vastauksen sisällöstä. Pyrimme huomioimaan, ettei pelkistäminen kuitenkaan muuttaisi vastauksen informaatioisisältöä. Tämän jälkeen teemoitimme pelkistettyjä ilmauksia

samankaltaisuuksien mukaan siten, että ne muodostivat ensimmäiset alateemat. Alateemat nimettiin yhteisen nimittäjän kautta. Yhdistelimme alateemoja edelleen samalla logiikalla, jolloin syntyi yläteemoja tai niitä edeltäviä väliteemoja. Osa alateemoista sijoittui suoraan myös pääteeman alle. Kuviossa yksi on kuvattu toteutunutta teemoittelua.



Kuvio 1. Aineiston teemoittelu.

Weissin teoreettisen jäsennyksen mukaisesti meillä oli alusta asti kaksi pääteemaa, jotka olivat emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden teemat. Analyysin myötä syntyi vielä kolme muuta pääteemaa, joista yksi kattoi vastaajien antamat syyt omalle yksinäisyydelleen. Weissin teoriasta poiketen paikansimme aineistosta neljännen teeman, jonka nimesimme yksinäisyydeksi neutraalina ilmiönä. Viidennen teeman muodostivat sellaiset vastaukset, jotka eivät tarjonneet vastauksia tutkimuskysymyksiimme, emmekä täten niitä myöskään tutkimuksessamme tämän enempää käsittele.

Laadulliseen sisällönanalyysiin voidaan yhdistää avuksi myös määrällisten suhteiden tarkastelua (Seppänen, 2005, s. 146). Tarkastelimme aineistoamme myös vastaajien antamien taustatietojen valossa, sillä halusimme tutkia, onko yksinäisyyden kokemuksissa tai vastaajien kokemuksilleen antamilla syillä havaittavissa esimerkiksi

sukupuolittuneita tai ikään ja asumismuotoon liittyviä keskittymiä. Merkittäviä tai selkeitä keskittymiä ei kuitenkaan havaittu.

3.5 Tutkimuseettinen pohdinta

Olemme opiskelijoina perehtyneet ja sitoutuneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeisiin hyvästä tieteellisestä käytännöstä (2023). Näiden käytäntöjen mukaisesti olemme huolehtineet työssämme tietosuojalainsäädäntöön, vaitioloon, aineiston asianmukaiseen säilytykseen, sekä vastaajien anonymiteetin turvaamiseen liittyvistä toimista. Esimerkiksi osallistujien anonymiteetistä huolehdimme valitsemalla vain sellaisia aineisto-otteita työhömmе, joista vastaaja ei ole tunnistettavissa. Olemme lisäksi huomioineet tutkimuksen luotettavuuteen ja läpinäkyvyyteen liittyvät seikat tutkimuksen eri vaiheissa muun muassa käymällä aktiivista keskustelua tutkimusryhmämme kesken työn eri vaiheista ja sen edistymisestä, sekä antamalla palautetta ja kehittämällä toistemme osuuksia tutkimuksestamme.

Olemme allekirjoittaneet tutkimuksemme alussa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen tietoturva- ja tietosuojasitoumuksen, jonka jälkeen saimme tutkimusaineiston käyttöömmе. Aineisto luovutettiin meille Excel-tiedostoina, joita säilytimme tutkimuksemme ajan salasanasuojatussa OneDrive-kansiossa. Suojauksella pyrimme varmistamaan, ettei kukaan ulkopuolinen päässyt aineistoon käsiksi. Tiedostot tullaan lisäksi poistamaan tutkimuksen päätyttyä. Laadimme tutkimuksestamme tutkimussuunnitelman, jonka toimitimme täytetyn tutkimuslupahakemuksen kanssa Versolle. Saimme tiedon tutkimuslupan myöntämisestä sähköpostiimme.

Sosiaalityön tutkimuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen, miten tutkittavista puhutaan. Tutkimuksessa olisi hyvä valita sellaiset termit ja käsitteet, jotka eivät ole tutkittavia leimaavia (Virokannas ym., 2020). Olemme huomioineet työssämme haavoittuvaan asemaan liittyvän leiman, mutta päätyneet käyttämään kyseistä käsitettä paremman puutteessa.

4 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset. Esittelemme analyysin avulla tekemämme havainnot pohjautuen kyselyyn vastanneiden yksinäisyyttä koskeviin vastauksiin. Havainnollistamme nousseita teemoja aineisto-otteilla, joita olemme tarpeen mukaan selkeyttäneet poistamalla kirjoitusvirheitä tai lisäämällä hakasulkuihin ymmärrettävyyttä helpottavia sanoja. Aineisto-otteen jälkeen on kerrottu kumman vuoden aineistosta on kyse.

Koska analyysiamme ohjasi Weissin vuorovaikutusteorian ulottuvuudet, eli emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys, toimivat nämä pääteemoina tuloksia esiteltäessä. Ensimmäisessä alaluvussa kuvailemme millaisina emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys näkyivät aineistossa. Lisäksi esittelemme Weissin teoreettisesta jäsennyksestä poikkeavan teeman, eli yksinäisyyden neutraalina ilmiönä. Toisessa alaluvussa puolestaan käydään läpi analyysimme tulokset liittyen vastaajien näkemyksiin yksinäisyytensä syistä.

4.1 Vastaajien kokemukset yksinäisyydestä

4.1.1 Emotionaalinen yksinäisyys

Emotionaalisen yksinäisyyden teema koostui sekä mies- että naisvastaajista useista eri ikäryhmistä. Emotionaalinen yksinäisyys näkyi aineistossa laajasti esimerkiksi ulkopuolisuuden kokemuksena. Moni vastaajista koki ulkopuolisuutta ja kuulumattomuutta seurassa, mikä on klassinen esimerkki Weissin vuorovaikutusteorian emotionaalisesta yksinäisyydestä. Ympärillä saattoi olla useita ihmisiä, mutta merkityksellisten ihmissuhteiden puuttuminen aiheutti yksinäisyyden kokemuksen, niin kuin vastaaja toteaa suoraan alhaalla olevassa ylemmässä aineisto-otteessa:

“Ympärilläni on ihmisiä, mutta usein tuntuu etten kuulu joukkoon.” (Aineisto 2023)

“Useimmiten koen, että ystäväni ja läheiseni eivät oikeasti välitä, vaan esittävät välittävänsä.” (Aineisto 2024)

Niin kuin yllä olevasta alemmasta aineisto-otteesta voi huomata, ulkopuolisuus saattoi johtua myös kokemuksesta, että olemassa olevat ihmiset eivät välitä tai samaistumispuunnan löytäminen oli vaikeaa. Ulkopuolisuuden kokemus oli nähtävissä sekä naisten että miesten vastauksissa.

Emotionaalinen yksinäisyys näkyi aineistossa myös pelkona yhteyden luomisesta. Vastaajat kuvasivat, kuinka heillä saattoi olla halu olla merkityksellisten ihmisten kanssa tekemisissä, mutta yksinäisyyden kokemus syntyi, kun vastaajat olivat epävarmoja, kenelle on turvallista kertoa omia asioitaan tai kynnys pyytää apua oli korkea. Tämä on havainnollistettuna esimerkiksi seuraavassa aineisto-otteessa:

“Asiaa kertyy niin paljon niin vaikea avautua kellekään. Jos avautuu väärälle ihmiselle niin sitä voidaan käyttää hyväksi.” (Aineisto 2023)

Emotionaaliseen yksinäisyyteen pelko yhteyden luomisesta liittyy nimenomaan siksi, että ihmissuhteiden luominen olisi mahdollista, mutta sitä ei uskalleta tehdä. Taustalla piilee siten mahdollisesti ajatus, etteivät ihmissuhteet olisikaan hyviä tai merkityksellisiä.

Lisäksi useampi vastaajista mainitsi lemmikkien olemassaolon yksinäisyyttä helpottavina tai lemmikin poismenon toisaalta yksinäisyyttä pahentavana.

“Iltaisin on vähän vaikeaa, mutta minulla on koira.” (Aineisto 2024)

Tässä vastaaja kuvailee ilta-ajan olevan hänelle vaikeaa yksinäisyyden osalta, mutta koiran yksiselitteisesti tuovan hänelle helpotusta tähän. Tämän voisi ajatella Weissin emotionaalisen yksinäisyyden tunnusmerkkien valossa tarkoittavan, että myös lemmikkien on mahdollista tuottaa omistajalleen tämän merkityksellisenä tai tarpeellisenä pitämiään asioita.

Tarpeiden nähtiin usean vastaajan toimesta olevan yhteydessä yksinäisyyteen tai sen poissaoloon. Tarve yhteydelle ja mieluisalle seuralle oli ainakin ajoittain ristiriidassa niiden saatavuuden kanssa.

“Koen että semmoisilla ihmisillä ei ole minulle aikaa kenen kanssa haluaisin olla.” (Aineisto 2024)

Aineisto-otteessa tuodaan ilmi, ettei henkilö pääse viettämään aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa haluaisi olla. Tästä tavasta tuoda asia ilmi voi kuitenkin tulkita, että hänellä mahdollisesti on jonkinlaisia sosiaalisia suhteita, mutta ne eivät tarjoa hänelle emotionaalisen yksinäisyyden nimissä olevia merkityksellisiä asioita.

“En kaipaa ympärilleni suurta ihmismäärää, mutta ne muutamat jotka ovat, ovatkin sitten erittäin tärkeitä.” (Aineisto 2024)

Niin kuin yllä olevasta aineisto-otteesta voi tulkita, joskus tarve oli taas päinvastainen, koska sosiaalisten verkostojen merkittävyyteen oltiin tyytyväisiä. Tarpeen yhteys emotionaaliseen yksinäisyyteen on se, että tarve on muille kuin olemassa oleville kontakteille tai toisaalta on tarve pitää yhteyttä useammin.

“Muutama ystävä on kyllä säilynyt, mutta ollaan aika harvoin kuitenkin tekemisissä.” (Aineisto 2023)

Tämä aineisto-ote kuvastaa, että tarve oli yhteydessä myös yhteydenpidon tiheyteen, sillä vastaajat kokivat yksinäisyyden johtuvan liian harvoista tapaamisista tai yhteydenpidosta. Tarve siis kontakteille olisi, mutta jostain syystä yhteydenpitoa oli harvoin. Toiste päin voisi sanoa, että tapaamisten riittävä tiheys nähtiin yksinäisyyttä pois pitävänä voimavarana. Yhteydenpitotiheyden voitaisiin ajatella olevan myös sosiaalista yksinäisyyttä. Näissä vastauksissa tuli kuitenkin ilmi, että harvoillakin sosiaalisilla kontakteilla joukkoon kuulumista oli, mutta nämä eivät täyttäneet merkityksellisenä pidettyä tapaamistiheyttä. Siten niistä on tulkittavissa vahva yhteys emotionaalisen yksinäisyyteen. Tarve ja yhteydenpitotiheys näkyivät aineistossa selvästi enemmän naisten vastauksissa.

4.1.2 Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalisen yksinäisyyden teemassa vastaajat eivät erottuneet sukupuolen tai ikäryhmän perusteella. Sosiaalinen yksinäisyys yhdistyi aineistossa ensinnäkin sosiaalisten verkostojen muodossa siten, että yksinäisyyttä koettiin erityisesti, jos niitä ei ollut tarpeeksi.

“Ei ole ystäviä [tai] verkostoa perheen ulkopuolelta.” (Aineisto 2023)

Yllä oleva aineisto-ote tuo esille hyvin suoraviivaisen sosiaalisen yksinäisyyden ilmentymän: sosiaalisten verkostojen puute yhdistyy siihen, ettei koeta kuuluvan mihinkään yhteisöön. Tässä nimenomaisessa otteessa tuodaan esille perhe, joka ei kuitenkaan täytä yksinään tämän vastaajan tarvetta kuulumisesta. Yksinäisyyden kokemusta oli siis vähemmän niillä vastaajilla, jotka mainitsivat sosiaalisia verkostoja olevan tarpeeksi. Ystävät olivat perheen ohella tärkeitä, toisinaan jopa merkittävämpiä. Toisaalta perhe nähtiin äärimmäisen tärkeänä, mutta usein kaivattiin perheen ulkopuolisiakin kontakteja, jos niitä ei ollut.

“Etäsuhteessa tällä hetkellä. Yksin ollessa yksinäinen. Kumppanin kanssa todella onnellinen.” (Aineisto 2023)

Tämä aineisto-ote kuvailee etäsuhteen vaikutusta yksinäisyyteen, ja vastaaja toteaa kumppanin poissa ollessa olevansa yksinäinen. Erityisesti parisuhde nähtiin tärkeänä elementtinä sosiaalisissa verkostoissa. Siten kumppanin läsnäolo tai sen poissaolo oli vastaajien mukaan yhteydessä yksinäisyyteen. Näissä vastauksissa korostui naisvastaajien vastaukset.

Toimivat internet- ja etäyhteydet nähtiin yksinäisyyden kokemusta helpottavina tai auttavina resursseina. Etäyhteydet voidaan nähdä tässä aineistossa olevan yhteydessä sosiaaliseen yksinäisyyteen, sillä ilman niitä yhteydenpito vaikeutui eli mahdollisia sosiaalisia kontakteja ei voitu ylläpitää. Vastauksissa tämä korostui varsinkin ihmissuhteissa, joissa kontaktit olivat fyysisesti kauempana. Tämä on kuvattu osuvasti seuraavassa aineisto-otteessa, jossa netti toimii yhteydenpitoa tukevana;

“Kavereiden kanssa saa puhuttua viikoittain netin välityksellä, mutta kasvotusten heitä pääsee näkemään kerran vuodessa.” (Aineisto 2023)

Netin ja sosiaalisen median kautta saattoi löytää myös uusia ystäviä ja tämä saattoi tarjota kaivatun yhteisön. Netin kautta löytyneet ihmiset eivät kuitenkaan aina täyttäneet sitä yksinäisyyden tunnetta, ettei netin ulkopuolella ollut ystäviä niin kuin alla olevassa kommentissa todetaan;

“Minulla on kavereita vain netissä ja ikävöin netin ulkopuolisia kavereita.” (Aineisto 2023)

Monet vastaajat kertoivat, että koti tai asumismuoto liittyi yksinäisyyden tunteeseen. Tällaisesta yksinkertainen esimerkki aineistossa kuului seuraavalla tavalla, kun yksinäisyydestä olevaa kysymystä pyydettiin täydentämään;

“Yksin asuminen esim, ei lähellä juttuseuraa.” (Aineisto 2024)

Yksin asumisen voidaan ajatella olevan osa sosiaalista yksinäisyyttä, sillä tällöin vastaajat kokivat, ettei yksin asuessa ollut välttämättä lähellä ihmistä, jonka kanssa kommunikoida päivittäin. Yksin asuessa siis koettiin jonkinlaista irrallisuutta sosiaalisista yhteisöistä, joita asuminen jonkun kanssa voisi mahdollisesti paikata.

“- - Liiallinen kotona olo teki yksinäisen olon.” (Aineisto 2023)

Lisäksi yllä olevasta aineisto-otteesta on havaittavissa, että pidemmäksi ajaksi kotiin eristäytyminen synnytti joidenkin vastaajien mukaan yksinäisyyden kokemusta. Sosiaalinen eristäytyminen muista siis pahensi yksinäisyyttä entisestään, jota yksin asuminen mahdollisesti ylläpitää, mikäli sellaisessa asumismuodossa on.

Monet kertoivat myös asuvansa kaukana läheisistä ihmisistä, jonka vuoksi sosiaaliset kontaktit olivat vähäisiä. Sosiaalinen yksinäisyys ilmentyy tässä siten, että sosiaalisia yhteisöjä ei päästä fyysisesti ylläpitämään tai irrallisuus muista korostuu välimatkan vuoksi. Fyysisesti toisella paikkakunnalla asuminen sosiaalisista kontakteista vaatii

aktiivista etäyhteyksien ylläpitämistä, mistä mainittiin aiemmin tässä luvussa. Kontakteille oli kuitenkin tarve ja halu myös omaa sijaintia lähempänä.

“[Ystävät] asuu eri paikkakunnalla, toivoisin [omaan kaupunkiin] enemmän ihmisiä elämään.” (Aineisto 2023)

“Olen vaihtanut paikkakuntaa, jossa ei ennestään tuttuja lainkaan avopuolisoa lukuun ottamatta” (Aineisto 2023)

Yllä olevasta toisesta aineisto-otteesta käy ilmi, että myös muutos asuinpaikassa on saattanut lisätä henkilön yksinäisyyden kokemusta, kun uusia kontakteja ei ole löytynyt läheltä ja muut läheiset ovat jääneet vanhalle paikkakunnalle. Tästä on havaittavissa, että muutos nimenomaan fyysisen läsnäolon saatavuudessa tärkeiden yhteisöjen osalta vaikutti vastaajien mukaan yksinäisyyteen.

Jotkut vastaajista näkivät järjestöjen tai muiden palveluiden tapaamispaikat merkityksellisinä sosiaalisia tilanteita tukevinä tapaamispaikkoina tai apuna uusien ystävien löytämisessä. Sosiaalinen yksinäisyys yhdistyi palvelujen merkitsevyyteen siten, että ne loivat paikkoja joissa oli mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja kuuluvansa jonnekin.

“- Satuini löytämään sosiaalisen kuntoutuksen ryhmästä uuden ystävän, jonka kanssa tulen hyvin toimeen ja jonka kanssa minulla on paljon yhteisiä harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita - -.” (Aineisto 2024)

Yllä olevassa aineisto-otteessa sosiaalinen kuntoutuksen ryhmä on tuonut vastaajalle uuden ystävän, joka vastaajan mukaan on auttanut tuntemaan vähemmän yksinäisyyttä. Toisaalta palvelut saatettiin myös kokea riittämättömiksi täyttämään yksinäisyyden tunnetta. Tämä luo vaikutelman, ettei palvelut itsessään ole riittäviä lieventämään yksinäisyyttä.

“- - jäljelle jää rahalla ostetut palvelut ja eri alojen ammattilaiset, satunnaiset kaupan kassat yms. kenen kanssa vaihtaa pari sanaa.” (Aineisto 2024)

Kyseisessä aineisto-otteessa on hyvin kuvattuna se, että erilaiset palvelut voivat tukea joltain osin sosiaalista kanssakäymistä, mutta ei kuitenkaan tarpeellisella tavalla, joka tuottaisi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kuitenkin aiemmasta aineisto-otteesta on pääteltävissä, että palvelut luovat alustan, mistä merkittäviä sosiaalisia suhteita voi löytää.

Yksinäisyys oli vastauksissa yhteydessä myös aikaan. Tällaisena näyttäytyivät esimerkiksi vuorokaudenaika tai viikonpäivät. Vastaajat kertoivat esimerkiksi, että iltaisin oli yksinäisempää tai viikonloppuisin nähtiin enemmän ystäviä kuin arkena.

“Arkisin tunnen itseni yksinäisemmäksi. Viikonloppuisin näen kavereita enemmän.” (Aineisto 2023)

Sosiaalinen yksinäisyys on havaittavissa tällaisessa ajan määrittelemisessä siten, että tilanteita, joissa yhteisöllisyyttä ja merkityksellisiä ihmissuhteita voi kokea, on olemassa tiettyjen aika- tai päivärajoitteiden sisällä. Irrallisuus yhteisöistä voi siten yhdistyä aikaan. Yksinäisyys ei ole siis koko ajan läsnä, mutta olemassa arjessa säännöllisesti. Toisaalta yksinäisyyden nähtiin olevan yhteydessä johonkin menneeseen tai tulevaan aikakauteen elämässä. Vastaajilla on saattanut olla aiemmin enemmän sosiaalisia kontakteja tai yksinäisyyden koettiin yhdistyvän aiempaan elämäntilanteeseen. Lisäksi jotkut vastaajat pohtivat tulevaisuuden tilannetta yksinäisyyden näkökulmasta.

“Kun on jossain välissä ollut osa sosiaalista verkostoa, suhteessa jne. niin siihen nähden jäljellä on hyvin vähän ja se ei tunnu tyydyttävältä.” (Aineisto 2024)

Tästä aineisto-otteesta voi havaita, että aiempi tilanne tai aikakausi elämässä on luonut standardin jollekin tarpeelliselle määrälle verkostoja. Tähän sisältyy siis myös aiemmin mainittu muutos sellaisessa muodossa, johon sisältyy menneisyyden pohtiminen nykyisten verkostojen määrässä.

4.1.3 Yksinäisyys neutraalina ilmiönä

Kaikilla vastaajilla tarvetta sosiaalisille kontakteille ei yksinkertaisesti ollut. Tämä ei varsinaisesti istunut emotionaalisen tai sosiaalisen yksinäisyyden alaisuuteen. Useat vastaajat kokivat yksinolon hyvänä asiana, eivätkä nähneet sitä yksinäisyyttä aiheuttavana tai itse yksinäisyyttä ei nähty välttämättä huonona asiana. Toisinaan tulkinnanvaraiseksi jäi, ymmärsivätkö vastaajat yksinolon ja yksinäisyyden samana vai eri ilmiöinä.

“Osittain oma valinta enkä koe sitä pahaksi taakaksi” (Aineisto 2023)

“Yksinäisyys taikka yksinolo ei haittaa minua ts. yksinäisyys tai/ja yksin asuminen on ihan ok olotila.” (Aineisto 2024)

Näissä aineisto-otteissa vastaajat tuovat ilmi, että yksinäisyys on oma valinta eikä välttämättä huono asia. Syytä he eivät tuo ilmi, mutta vastasivat kokevansa jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä. Yksinolon tai yksinäisyyden nähtiin olevan myös hyvä asia esimerkiksi rauhan ja turvallisuuden vuoksi.

“Vaikka olisin yksin, en tunne yksinäisyyttä, vaan rauhaa.” (Aineisto 2023)

Tällaiset vastaajat vastasivat pääasiallisesti, etteivät kärsi useinkaan yksinäisyydestä. Yllä olevassa otteessa mainitaan, ettei yksinäisyyttä varsinaisesti koeta, mutta joka tapauksessa jotkut kertoivat sitä kokevansa. Ihmiset, jotka pitivät yksinolosta, mutta kokivat yksinäisyyttä, vastasivat taas pääsääntöisesti yksinolon olevan helpompaa eli tarve kuulumisesta saattoi kuitenkin olla.

“Yksin on helpompaa olla kuin seurassa, olisi hienoa jos seurassa olo olisi mukavaa.” (Aineisto 2023)

Yksinolon helppous näyttäytyy aineisto-otteessa tottumukselta tai jonkinlaiselta vaikeudelta liittyen sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyyden kokemus on kuitenkin havaittavissa aineisto-otteen takana ja vastaaja oli myös vastannut kokevansa yksinäisyyttä joskus. Myös toive seurasta antaa vaikutelman, että jonkinlainen epätyytyväisyys omaan tilanteeseen on.

4.2 Omalle yksinäisyydelle annetut syyt

Kyselyyn vastanneet toivat esille erilaisia syitä omalle yksinäisyydelleen. Analyysin myötä tunnistimme keskeisimmiksi yksinäisyydelle annetuiksi syiksi resurssit, terveydentilan, päihteidenkäytön, verkostojen puutteen, oman persoonallisuuden, elämäntilanteen ja kiusaamisen. Näitä käsitellään seuraavaksi omissa alaluvuissaan.

4.2.1 Resurssit

Resurssit liittyivät yksinäisyyteen siten, että niiden avulla pystyttiin tai ei pystytty pitämään yhteyttä ihmisiin. Kyse oli esimerkiksi taloudellisista resursseista, kuten rahaa vaativista välineistä tai aktiviteeteista, joissa ilmenevät puutteet hankaloittivat yhteydenpitoa tai ihmisten tapaamista.

“En pääse soittamaan kavereille, kun ei oo puheaikaa.” (Aineisto 2023)

Yllä oleva otteesta on pääteltävissä, että puheajan puuttuminen estää kavereiden kanssa yhteydenpidon ja oletettavaa on, että se johtuu kustannuksellisista syistä, sillä puheaika on maksullista. Lisäksi taloudelliset resurssit näyttäytyivät sellaisena, jota ei haluttu tuoda esille muille ihmisille.

“Ei ole rahaa liikkua mihinkään, ei viitti perse auki pyöriä ihmisten ilmoilla.” (Aineisto 2024)

Aineisto-ote tuo ilmi, että jonkinlainen häpeä tai pelko liittyy taloudelliseen tilanteeseen. Tämä saattaa mahdollisesti kertoa normatiivisista kulutustottumuksista, joita ei ollut taloudellisen tilanteen vuoksi mahdollista toteuttaa.

Työpaikan puuttuminen tuli esille vähäisenä aineistosta, mutta se kuitenkin mainittiin.

“- Olen kuntoutustuella, joten ei ole tuttuja työntekijöitä kautta.” (Aineisto 2023)

Tästä aineisto-otteesta on lähinnä havaittavissa vastaajan oletus siitä, että työpaikka mahdollistaa sosiaalisten suhteiden luomisen. Tässä ei tuoda esille esimerkiksi työpaikan puuttumisen sosiaalista stigmaa tai muuta sen tyyppistä ajatuskulkua yhteydestä yksinäisyyteen.

Lisäksi taidot näyttäytyivät aineistossa resurssina. Tällainen saattoi olla esimerkiksi jonkinlainen puhetaito tai jokin muu kyky, jota vastaaja ei kokenut omaavansa ja tämä vaikutti sosiaalisten kontaktien luomiseen.

“- - On aika kyvytön tuomaan elämään uusia ihmisiä perinteisellä työ/harrastukset/koulu -akselilla. - -” (Aineisto 2024)

“Olen yksin. Olen huono puhumaan.” (Aineisto 2023)

Yllä olevista aineisto-otteista ensimmäisessä tuodaan ilmi, että kyvyt vaikuttavat vastaajan mukaan siihen, voiko sosiaalisia suhteita luoda ja tämä on taas yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen. Toisessa aineisto-otteessa vastaaja näkee huonojen puhelajojen vaikuttavan siihen, että on yksin ja sitä kautta on myös ilmeistä, että vastaaja kokee sen olevan yksinäisyyden taustalla.

4.2.2 Terveydentila

Myös terveydellisillä seikoilla nähtiin olevan vaikutusta yksinäisyyteen. Toivottua merkityksellistä keskusteluyhteyttä ei esimerkiksi mielenterveydellisten syiden vuoksi ollut mahdollista ylläpitää.

“- - minulla on usein todella irrallinen olo ja ulkopuolinen olo - - nämä ajatukset johtuu minun mentaalisista vaikeuksista joka johtaa siihen että keskustelen ihmisten kanssa aika vähän.” (Aineisto 2023)

“Taloudellinen tilanne ja mielenterveysongelmat rajaa sosiaalista kanssakäymistä, kun ei ole varaa tai voimavaroja käydä esim. harrastuksissa tai nähdä kavereita ja tehdä yhdessä asioita.” (Aineisto 2023)

Ensimmäisestä aineisto-otteesta käy selväksi suoraviivaisesti, että vastaaja kokee niin sanotut “mentaaliset vaikeudet” esteenä sosiaalisten suhteiden luomiselle, joka johtaa kokemukseen ulkopuolisuudesta ja siten yksinäisyydestä. Toisessa otteesta tuodaan myös selkeästi esille sekä taloudelliset että mielenterveydelliset haasteet osana yksinäisyyden taustalla olevia syitä. Vastaaja toteaa näiden olevan syyt, miksi ei pysty näkemään ystäviä. Toisinaan aineistossa esiintyi, että sosiaaliin kontakteihin pääseminen on estynyt myös fyysisen terveyden vuoksi.

“Sairastelut; nivel- ja selkävaivat sitoneet kotiin.” (Aineisto 2024)

Kyseisen otteen perusteella voi tulkita, että sairastelu ja fyysiset vaivat ovat estäneet poistumasta kotoa, jossa yksinäisyyden kokemusta esiintyy. Kotona olo aiheuttaa siis tässä tapauksessa yksinäisyyttä, eli mahdollisesti kotona ei ole tai käy ihmisiä, joiden kanssa voi luoda merkityksellisiä ihmissuhteita.

Joidenkin vastaajien saama diagnoosi vaikutti heidän kokemaansa yksinäisyyteen. Alla olevasta otteesta on havaittavissa, että diagnoosin saaminen on vaikuttanut siihen, ettei tunne kuuluvuutta sosiaalisissa suhteissa;

“En tunne kuuluvani minnekään koska sain diagnoosin ja sitten jäin vain yksin” (Aineisto 2023)

Otteesta on huomattavissa, että nimenomaan diagnoosin saaminen on tuonut jonkinlaista ulkopuolisuuden kokemusta, mikä on aiheuttanut yksinäisyyttä. Myös mahdolliseen päihderiippuvuuteen liittyvät haasteet tuotiin esille aineistossa. Pääteistä avaamme lisää seuraavaksi omana alalukunaan, sillä se näyttäytyi laajana kokonaisuutena aineistossa, missä ei ollut pelkästään oma terveydentila syynä. Runsaamman päähteidenkäytön voi kuitenkin olettaa olevan myös osa vastaajan terveydentilaa, etenkin jos kyse on diagnosoidusta päihderiippuvuudesta, jonka vuoksi se on syytä tässäkin mainita.

4.2.3 Päihteidenkäyttö

Päihteet tunnistettiin vastaajien keskuudessa laajasti yhdeksi syistä, miksi yksinäisyyttä koettiin. Alla olevassa ensimmäisessä aineisto-otteessa vastaaja kokee nimenomaan oman päihteidenkäyttönsä johtavan yksinäisyyteen. Hän ei kerro kärsivänsä ongelmallisesta päihteidenkäytöstä, mutta tässä on tulkittu sen ongelmallisuuden olevan yksinäisyyden taustalla. Vastaajat kokivat oman terveydentilansa lisäksi, että päihteistä eroon pääsy tarkoitti sitä, että sosiaalinen piiri oli uusittava.

“Päihteiden sävyttämä elämä vie yksinäisyyteen.” (Aineisto 2023)

*“Elän tällä hetkellä täysin ilman päihteitä, niin yksinäisyys on päivittäistä.”
(Aineisto 2023)*

Yllä olevasta otteesta käy ilmi, että olemassa olevia merkittäviäkin päihteidenkäyttöön kytkettyjä ihmissuhteita olisi ollut mahdollista ylläpitää, jos päihteidenkäyttöä jatkettaisiin. Päihteidenkäytöstä kuntoutumisen aikana korjattiin myös välejä aiempiin ihmissuhteisiin, jotka olivat mahdollisesti katkenneet, mikä vaati aikaa. Lisäksi tunnistettiin muiden läheisten päihteidenkäyttö osana omaa yksinäisyyttä, kuten seuraava vastaaja kuvaa;

“Joskus tuntuu yksinäiseltä, kun veljeni käyttää putkeen runsaasti alkoholia. Tällaisella jaksolla veljeni ei juurikaan osallistu arkeen.” (Aineisto 2024)

Aineisto-otteessa vastaaja tunnistaa oman yksinäisyyden johtuvan ainakin välillä veljensä alkoholin käytöstä. Vastaaja tuo esille, ettei veli ole mukana alkoholia käyttäessään vastaajan elämässä, joka siis tarkoittaa, että yksinäisyyttä koetaan ainakin poissaolon vuoksi. Mahdollista on toki, että veljen alkoholin vaikutuksen alainen käytös on myös sellaista, että se luo yksinäisyyden kokemusta.

4.2.4 Verkostojen puute

Verkostojen puute oli yksi kerrottu syy yksinäisyydelle. Se ei kuitenkaan ollut kaikista tyypillisin vastaus, kuten voisi ehkä kuvitella. Joka tapauksessa jonkinlainen verkoston puute oli usein tulkittavissa myös rivien välistä. Erityisesti perhesuhteiden puute tai parisuhteen päättymisen olivat toisinaan näkyvissä vastauksissa.

“Lapsen huostaanotto ja avioero vaikuttavat tähän [yksinäisyyteen] hyvin paljon.” (Aineisto 2024)

Kyseisessä aineisto-otteessa henkilö tuo avioeron yksinäisyyteen vaikuttavana tekijänä. Kyseessä saattaa olla esimerkiksi parisuhdestatukseen liittyvä muutos, suhteen ilmapiiriin tai konflikteihin liittyvät tilanteet, jotka ovat vaikuttaneet vastaajaan. Lisäksi hän tuo esille lapsen huostaanoton, joka on hänen mukaansa myös yhteydessä yksinäisyyteen. Tämän takana saattaa olla lapsen muutto pois kotoa ja harvemmat tapaamiset. Vastauksissa tunnistettiin siis myös omiin lapsiin liittyvät tilanteet tai vähäisempi yhteydenpito yksinäisyyteen liittyvinä tekijöinä.

“En oo tavannut lapsia neljään vuoteen, vanhemmat on kuollu, sisarukset ei pidä yhteyttä.” (Aineisto 2024)

Kyseisessä aineisto-otteessa vastaaja reflektoi laajasti eri perhesuhteiden vaikuttamista yksinäisyyteen. Yhteydenpidon vähenemisen takana hän mainitsee useita erilaisia syitä. Hän mainitsee, ettei ole jostain syystä tavannut lapsiaan pitkään aikaan. Aiemmassa aineisto-otteessa tuotiin esille huostaanoton vaikutus, jolloin lapsien alaikäisyys on oletettavissa. Tässä ei kuitenkaan avata tarkemmin, miksi lapsia ei ole tavattu ja onko syyn takana jokin viranomaispäätös vai onko kyse esimerkiksi riitaisista suhteista. Vanhempien poismeno luonnollisesti estää yhteydenpidon ja tämä muutos on selvästi vaikuttanut vastaajan yksinäisyyden kokemukseen. Sisaruksista vastaaja tuo esille, etteivät nimenomaan he pidä häneen jostain syystä yhteyttä, mikä poistaa vastaajan omaa toimijuutta tästä suhteesta.

4.2.5 Oma persoonallisuus

Yksinäisyys tai sen puuttuminen voi vastauksien mukaan selittyä myös luonteenpiirteillä, tarpeella, tunteella tai uskolla. Vastaajista osa kuvasi olevansa esimerkiksi introvertteja, jonka vuoksi yksinäisyyttä ei koeta. Osa taas kuvasi, kuinka omien piirteiden, kuten ujouden, koettiin olevan yhteydessä koettuun yksinäisyyteen. Oma luonne, persoona sekä tarve sosiaalisille kontakteille olivat vastaajien mukaan yhteydessä sekä yksinäisyyteen että sen kokemattomuuteen.

“Olen introvertti, joten en tunne varsinaisesti yksinäisyyttä.” (Aineisto 2024)

“- Olen arka ja ujo.” (Aineisto 2023)

Osa vastaajista kertoi valitsevansa yksinolon, jos tarvetta sosiaalisille suhteille tai yksinäisyyden tunnetta ei vain ollut. Usein yksin oleminen koettiin jopa viihdyttävänä. Tunteiden lisäksi myös hengellisyys ja oma usko tuotiin vastauksissa esille yhtenä yksinäisyyttä lievittävänä syynä. Eräs vastaaja kuvasi tilannettaan seuraavasti;

“Joskus reilu parikymppisenä olin yksinäinen, sitten tulin uskoon. Ei ole tylsää eikä yksinäistä milloinkaan.” (Aineisto 2024)

Aineisto-otteessa henkilö kertoo, että on aiemmin tuntenut yksinäisyyttä, mutta uskoon tuleminen on vaikuttanut siihen, ettei koe enää yksinäisyyttä. Taustalla saattaa olla kokemus uskonnollisesta yhteisöstä, johon kuuluu tai uskonnollinen yhteys johonkin uskomaansa yliluonnolliseen voimaan.

4.2.6 Elämäntilanne

Elämäntilanne voisi istua useampaankin näistä esitetyistä alaluvuista, sillä esimerkiksi taloudellinen tilanne ja terveys ovat elämäntilanteeseen liittyviä asioita. Analyysin perusteella havaitsimme kuitenkin myös erilaisia elämäntilanteen erilaisuuteen liittyviä syitä, joita vastaajat toivat esille yksinäisyyden taustalla olevina syinä. Ikä saatettiin yhdistää yksinäisyyteen sitä kautta, ettei oman ikäisiä kavereita ollut löytynyt. Tämä on havainnollistettuna seuraavassa aineisto-otteessa;

“Ei saman ikäisiä kavereita.” (Aineisto 2024)

Aineisto-otteen perusteella voidaan tulkita, että vastaaja näkisi oman ikäisten ystävien läsnäolon mahdollisesti helpottavan yksinäisyyden kokemusta. Tämän lisäksi ystävien perheellistymisen tai oman haastavan elämäntilanteen vuoksi sosiaalinen verkosto saattoi olla pienempi kuin aiemmin.

“Moni läheistä kavereista ovat perheellisiä.” (Aineisto 2024)

Aineisto-otteessa henkilö on vastannut yksinäisyyden kokemuksen johtuvan muiden läheisten ihmisten perheellistymisestä ja tulkittavissa on, ettei hänellä itsellä mahdollisesti ole samanlainen tilanne ja tämä nähdään yksinäisyyden taustalla. Otteesta tulee vaikutelma, että elämäntilanteiden erilaisuus aiheuttaa ulkopuolisuuden kokemusta, vaikkei vastaaja sitä tuokaan esille suoraan.

4.2.7 Kiusaaminen

Kiusaaminen oli myös pienissä määrin havaittavissa kiusatuksi tulleiden näkemyksessä syynä yksinäisyydelle. Vaikka tämä ei ollutkaan suuresti näkyvissä, on sen esiin tuominen tärkeää aiemman tutkimuksen valossa.

“Minua kiusataan aika paljon, sen myöden tunnen välillä [itseni] yksinäiseksi.” (Aineisto 2023)

Yllä oleva aineisto-ote kuvastaa hyvin sitä kokemusta, joka vastaajalla on; kiusaaminen on vaikuttanut henkilön yksinäisyyden kokemukseen. On kuitenkin huomioitava yksityiskohta “välillä”, jonka voidaan tulkita tarkoittavan sitä, ettei henkilö tunne kuitenkaan aina yksinäisyyttä ja mahdollisesti erityisesti juuri silloin, kun tulee kiusatuksi.

5 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä käytäntötutkimuksessa on tarkasteltu haavoittuvassa asemassa olevien työikäisten yksinäisyyttä Päijät-Hämeen alueella. Tutkimus on toteutettu laadullisin tutkimusmenetelmin. Käytäntötutkimustamme ohjanneina tutkimuskysymyksinä ovat toimineet *“Millaisia kokemuksia haavoittuvassa asemassa olevilla on yksinäisyydestä?”* sekä *“Millaisia syitä vastaajat antavat yksinäisyydelleen?”*

Tutkielman aineistona on toiminut sosiaalialan osaamiskeskus Verson keräämä tutkimusaineisto, joka on kerätty haavoittuvassa asemassa oleville tarkoitettujen palveluiden yhteydessä vuosina 2023 ja 2024. Aineisto on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä ja analyysia on ohjannut sosiologi Robert S. Weissin (1973) vuorovaikutusteoria yksinäisyydestä. Aineistosta paikannettiin analyysin myötä yksinäisyyden kokemuksia sekä emotionaaliselta että sosiaaliselta ulottuvuudelta, sekä vastaajien antamia syitä yksinäisyydelleen, jotka kytkeytyivät muun muassa resursseihin, terveyteen ja päihteisiin. Erityisen kiinnostavaksi löydökseksi nousi kuitenkin se, että Weissin jäsennyksestä poiketen aineistosta paikannettiin vastauksia myös yksinäisyydestä neutraalina ilmiönä. Käymme seuraavaksi vielä hieman läpi saamiamme tuloksia aiemman tutkimuksen valossa.

Tämä tutkimus ei näyttänyt suuria eroja liittyen sukupuolen tai iän merkitykseen emotionaalisessa yksinäisyydessä. Ulkopuolisuuden kokemukset seurassa olivat aineistoissa nähtävissä suurimpana joukkona emotionaalisen yksinäisyyden kuvauksissa. Toisaalta tarve tiheämmälle yhteydenpidolle oli korostunut naisten vastauksissa, joka mukailee Laanisen ja Niemelän (2023) havaintoa siitä, että naiset kokevat emotionaalista yksinäisyyttä hieman miehiä useammin.

Lemmikkien yhteys yksinäisyyteen toi kiinnostavan näkökulman yksinäisyyden tarkastelemiseen. Aineistossamme lemmikkien merkitys mainittiin useampaan kertaan ja siksi se ansaitsisi tarkempaa tutkimusta. Lemmikkien yhteydestä yksinäisyyteen on tehty jotakin tutkimusta, mutta tulokset eivät ole yksiselitteisesti tai suoraan todenneet yksinäisyyden lieventyneen lemmikkien avulla (esim. Gilbey & Tani, 2015; Kretzler, König & Hajek, 2022). Tutkimuksemme antoi kuitenkin viitteitä siitä, että ihmisten on mahdollista saada toisten ihmisten lisäksi myös lemmikeiltä jotakin tarpeellisenä ja merkityksellisenä pitämiään asioita, jotka tuovat helpotusta tai ehkäisevät yksinäisyyttä.

Sosiaalinen yksinäisyys näkyi aineistossa melko laajasti pääteltävissäkin olevien sosiaalisten verkostojen määrän muodossa. On helppo ymmärtää Weissin teoriaan pohjautuen, että jos sosiaalista piiriä ei ole tai ne ovat kaukana ihmisestä, tuottaa se yksinäisyyttä. Parisuhteen merkitys yksinäisyyteen näkyi aineistossa pääasiallisesti naisvastaajien sanomana. Tästä on kuitenkin vaikeaa vetää pienessä aineistossa johtopäätöksiä, sillä kyse voi olla sattumasta. On toki mahdollista, että tällä on tekemistä esimerkiksi aiemmin mainitsemaamme naisten korostuneeseen kokemukseen emotionaalisesta yksinäisyydestä.

Etäyhteydet vähensivät aineiston mukaan yksinäisyyttä, vaikka eivät kuitenkaan yksiselitteisesti. Sosiaalisen median nykyinen asema yhteiskunnassa ja etenkin koronapandemian jälkeisenä aikana etäyhteydet ovat hyvin tavanomainen tapa ylläpitää suhteita ja siten sen suhteen johtopäätöksiä tekeminen tuntuu erittäin luonnolliselta. On kuitenkin hyvä huomata, etteivät etäyhteydetkään täysin poista yksinäisyyden kokemusta, kuten koronan aikaisesta yksinäisyyden huomattavasta kasvamisesta on osaksi pääteltävissä (esim. Laaninen & Niemelä, 2023).

Vuorokaudenajan tai viikonpäivän merkitys on mielenkiintoinen havainto yhteydestä sosiaaliseen yksinäisyyteen, sillä se kertoo, ettei yksinäisyys ole välttämättä tila jota koetaan koko ajan tai jatkuvasti. Jos yksinäisyys on kuitenkin yhteydessä toistuvasti samoihin asioihin, kuten ilta-aikaan tai arkipäivien yksinäisyyteen, voidaan olettaa ettei ihminen ole välttämättä tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa tai tarve niille olisi laajemmin vuorokaudenaikaan tai viikonpäivään suhteutettuna. Karisto ja Tiilikainen (2017) ovat havainneet yksinäisyyden olevan yhteydessä vuorokauden-, viikon- tai vuodenaikaan, eikä yksinäisyys ole välttämättä elinikäinen ja pysyvä kohtalo.

Erilaiset palvelut, kuten sosiaalipalvelut olivat aineiston vastaajien mukaan yhteydessä yksinäisyyteen ja tämä on etenkin haavoittuvassa asemassa olevien vastaajien kohdalla otettava huomioon. Kaikki vastaajat käyttivät erilaisia sosiaalipalveluja tai järjestöjen tarjoamia palveluita, joka saattoi vaikuttaa niiden korostuneeseen merkittävyyteen. Koska vastaajat ovat jo lähtökohtaisesti haavoittuvassa asemassa oleville tarkoitettujen palveluiden asiakkaita ja niiden tärkeys tuli esille koskien yksinäisyyttä, on ajatus palveluiden kehittämisestä varteenotettava ehdotus. Siten ne saattaisivat tavoittaa vielä enemmän palveluiden ulkopuolella olevia ihmisiä ja tuottaa yksinäisyyttä vähentävää vaikutusta.

Koska aineistomme sisälsi hyvin ylikorostetusti yksinasuvia, on mahdotonta sanoa, kuinka paljon oikeastaan yksin asuminen oli yhteydessä yksinäisyyteen tässä tutkimuksessa. Aiemmassa tutkimuksessa niin on kuitenkin todettu (esim. Laaninen & Niemelä, 2023). Mainittakoon, ettei aineistossa mainittu jatkuvasti yksinasumista yksinäisyyden taustalla. Ehkä voimme varovasti todeta tähän aineistoon perustuen, että yksin asuminen voi mahdollisesti lisätä tai vahvistaa yksinäisyyttä, mutta se ei kuitenkaan ole välttämättä kokijan ainut selitys sille. Kotiin yksin eristäytyminen voi nimittäin olla monen muun asian, kuten terveydellisten syiden summa ja jos sattuu asumaan yksin, ei sosiaalisia kontakteja välttämättä synny kotiympäristössä niin luonnollisesti.

Havaitsimme aineistossa emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden ulkopuolelle sijoittuvan yksinäisyyden neutraalina ilmiönä. Tämä on merkittävä havainto, sillä aiemmassa yksinäisyyden tutkimuksessa sekä tutkimuksessa käyttämässämme teoriassa yksinäisyys käsitetään nimenomaan negatiivisena ilmiönä. Tutkimuksen alkupuolella toimme esille Saaren (2016b, s. 46) näkemyksen siitä, että yksinäisyyteen on mahdollista tottua, jonka myötä sitä ei välttämättä nähdä enää niin negatiivisena ilmiönä. Vaikuttaisi siltä, että tämä pätee osaksi myös tutkimassamme aineistossa, sillä jotkut vastaajat kokivat yksin olon yksinkertaisesti helpompana ja olivat mahdollisesti alentaneet odotuksiaan sosiaalisista kontakteista. Mahdotonta on kuitenkin sanoa vastaajista, jotka toivat esille pitävänsä yksinäisyyden kokemuksesta, ymmärtävätkö he yksin olon ja yksinäisyyden samana vai onko yksinäisyyttä kenties mahdollista kokea jopa positiivisena ilmiönä. Havainto tarjoaakin mielenkiintoisen mahdollisuuden jatkotutkimukselle.

Yksinäisyyden syitä tarkasteltaessa voisi todeta, että erityisesti mielenterveydellisten syiden merkitys on hyvä nostaa, sillä tämän tutkielman alkupuolella esittelemämme aiemman tutkimuksen valossa yksinäisyys aiheuttaa monenlaisia mielenterveydellisiä ongelmia ja onkin hyvä pohtia ovatko ne toisiaan ylläpitäviä asioita. Päihteet tuotiin aineistossamme usein esille yksinäisyyteen liittyen ja sekin muiden terveydellisten haasteiden lisäksi saattaa selittyä sillä, että aineistossamme käsiteltiin haavoittuvassa asemassa olevia, joilla on tutkitusti kasautuneita terveydellisiä ongelmia (Kestilä ym. 2023). Myös taloudellisen tilanteen vaikutus yksinäisyyteen on yhdistettävissä haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten korostuneeseen köyhyyteen (mt.), sekä siihen, että sosiaalisiin suhteisiin saattaa liittyä tietynlaisia normeja taloudellisesta

tilanteesta. Taloudellisten resurssien riittämättömyyteen voi liittyä häpeää ja siitä kumpuavaa epäonnistumisen tunnetta itsessä ja oletusta myös siitä muiden silmissä (Laihiala, 2018, s. 35).

Työpaikan puutteen vaikutus vastaajiin on hyvä tuoda esille, sillä sen olisi voinut olettaa olevan näkyvämpi aineistossa, sillä onhan kyse vastaajista, jotka ovat esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan parissa. Tiilikaisen (2016, s. 144) mukaan työttömänä on aikaa pohtia liiallisuuksiin yksinäisyyttä ja sosiaalisiin toimintoihin osallistuminen rajallista. Työttömyyden on myös todettu aiheuttavan häpeän ja syyllisyyden tunteita, sillä siihen liittyy häpeää ja sosiaalista stigmaa (esim. Näre & Näre, 2022). Lisäksi työttömien on todettu olevan huolestuneita sosiaalisten kontaktien vähentymisestä tai toiveesta päästä työpaikan tuomaan sosiaaliseen ja aktiiviseen ympäristöön. (Hult, Saaranen & Pietilä 2016, s. 112.) Tämän aineiston perusteella ei nähty tämän yhteyttä yksinäisyyteen suurella tavalla ja syitä saattaa olla monia. On mahdollista, että kuntouttava työtoiminta tarjoaa kokemuksia siitä, että on osa yhteiskuntaa, tai vertaiset ja merkittävät ihmiset ympärillä suojelevat yksinäisyyden kokemukselta.

Sosiaalisten suhteiden puute, kuten perhesuhteet tai parisuhde oli yksi vastaajien antamista yksinäisyyden syistä. Tämä saattaa olla yhteydessä aiemmin todettuun sosiaalisten suhteiden puutteeseen, mutta rohkeasti voisi päätellä myös, että yhteiskunnassamme on oletus ja ihanne perheestä ja parisuhteesta, jota ilman voi tuntua ulkopuoliselta ja erilaiselta. Erilaiset elämänculut ja valinnat ymmärretään nyky-yhteiskunnassa paremmin kuin ennen, mutta esimerkiksi elämäntapahtumien ajoituksiin liittyy edelleen ohjaavia tekijöitä, jotka voivat vaatia vaikkapa valintojensa jatkuvaa perustelemista (Tiilikainen, 2019, s. 25). Sitä emme kuitenkaan voi aineistosta sanoa, voisiko muut kuin perhe tai parisuhde täyttää tästä johtuvaa yksinäisyyden tunnetta. Aineistossamme tuotiin kuitenkin esille, ettei perhesuhteet yksinään välttämättä riitä pitämään yksinäisyyttä loitolla.

Persoonallisuuden vaikutuksen mainitseminen vastauksissa kertoi vastaajien erityisen subjektiivisen näkemyksen omalle yksinäisyydelleen. Olisi kiinnostavaa tietää, kokivatko he tosiaan, että esimerkiksi ujous tai muu luonteenpiirre vaikuttaa pysyvästi yksinäisyyden kokemukseen. Ujous on muun muassa rinnastettu varautuneisuuteen sosiaalisissa tilanteissa, jotka ovat uusia, mutta ei estyneeksi kuitenkaan kaikissa vuorovaikutuksellisissa tilanteissa tai ujous ei yleensä ole

yhteydessä välttämättä siihen, miten hakeudutaan seuraan tai missä määrin on tarve olla yksin (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 92-93). Saattaa olla, ettei ujoudesta yksinäisyyden syynä puhuvat vastaajat ole pystyneet luomaan sellaisia ihmissuhteita, joissa eivät tuntisi oloaan ujoksi.

Elämäntilanteeseen liittyvät erot olivat yhteydessä vastaajien mukaan yksinäisyyteen. Elämäntilanteiden erilaisuus voi Rahikan ja kumppaneiden (2020) mukaan haastaa sosiaalisia suhteita siten, ettei suhteen sisältö ole toivotun mukaista esimerkiksi kiinnostuksenkohteiden erilaisuuden vuoksi. Sen lisäksi erot elämäntilanteissa voivat hankaloittaa yhteydenpitoa, koska aikataulut ja voimavarat voivat olla hyvin erilaiset (mt.). Aineistostamme havaitsimme esimerkiksi lähipiirin perheellistymisen elämäntilanteellisenä erona. Saattaa siis hyvinkin olla, että tämä selittyy vaikkapa kiinnostuksenkohteiden, voimavarojen tai aikataulujen sopimattomuudesta toisiinsa.

Havaitsimme tutkimuksessamme viitteitä yhteydestä myös yksinäisyyden ja koulukiusaamisen välillä. Vaikka aineistossa ei näkynyt tämä suurella volyymilla, koimme sen olevan tärkeä nosto. Samainen yhteys on havaittu myös aiemman tutkimuksen toimesta (Tiilikainen, 2019, s 27), jolloin koulukiusaamiseen puuttuminen on täten tärkeää myös yksinäisyyden mahdollisessa ennaltaehkäisyssä.

6 Pohdinta

Tutkimuksemme tarkoituksena on ollut tuottaa lisätietoa yhteistyökumppanillemme haavoittuvassa asemassa olevien yksinäisyydestä. Lisäksi toiveenamme on, että tutkimuksemme herättäisi työyhteisössä kiinnostusta ja keskustelua haavoittuvassa asemassa olevien yksinäisyydestä, sekä siitä, mitä yksinäisyyden lievittämiseksi voitaisiin esimerkiksi palveluiden tasolla tehdä. Osaamiskeskus Verso voikin halutessaan hyödyntää tutkimuksemme tuloksia esimerkiksi kehittäessään mahdollisia tulevaisuudessa toteutettavia kyselyitä tai tehdessään muunlaista tutkimusta yksinäisyyteen liittyen.

Tutkimusryhmämme yhteistyö on tavanomaista tiukemmasta aikataulusta huolimatta onnistunut kiitettävästi ja jokainen on pitänyt kiinni sovituista asioista. Tutkimuksen luotettavuutta on lisännyt se, että jokainen tutkimusryhmän jäsen on omien vastualueidensa lisäksi vaikuttanut jokaiseen työn osa-alueeseen yhteisissä tapaamisissa ajatuksia vaihtamalla ja toisiaan avustamalla, jolloin virheellisen tulkinnan mahdollisuus muun muassa aineiston pelkistyksen, koodaamisen tai tulkinnan osalta on vähentynyt.

Käyttämämme aineisto tarjosi useita mielenkiintoisia näkökulmia vastaajien yksinäisyyteen liittyen. Suorien ja mustavalkoisten johtopäätösten vetämistä yksinäisyydestä ja sen syistä on syytä kuitenkin välttää, sillä osa asioista esiintyi aineistossa vain kertaalleen. On hyvä ottaa huomioon, että vastaukset olivat lisäksi usein melko niukkoja, joskin osassa vastauksista selkeä lyhyt vastaus kertoi myös paljon. Läheskään kaikki kyselyyn vastaajat eivät myöskään vastanneet avokysymyksiin, jolloin paljon on jäänyt vielä pimentoon.

Tutkimuksemme onkin tarjonnut lisätietoa haavoittuvassa asemassa olevien työikäisten yksinäisyydestä, mutta herättänyt myös lisäkysymyksiä, jonka myötä jatkotutkimukselle on tarvetta. Tutkimuksessamme havaittiin muun muassa se, etteivät kaikki vastaajat pitäneet yksinäisyyttä huonona tai epämiellyttävänä asiana, vaikka se lähtökohtaisesti käsitetään yksinäisyyttä kartoittavassa tutkimuksessa nimenomaan negatiivisena ja ahdistusta kokijalleen tuottavana tilana. Saaduista vastauksista on mahdotonta päätellä, puhuvatko vastaajat kenties sittenkin yksinolosta yksinäisyyden sijaan, voiko yksinäisyyteen sopeutuminen selittää kyseisiä

vastauksia, vai ovatko yksinäisyyttä kartoittavat tutkimukset olleet kykenemättömiä tunnistamaan positiivista yksinäisyyttä, joka kuitenkin eroaa yksinolosta.

Lisäksi, vaikka käyttämämme aineisto koostui haavoittuvassa asemassa olevien työkäisten vastauksista, ei siinä ollut eriteltynä, mihin haavoittuvaan ryhmään tai ryhmiin yksittäinen vastaaja kuului. Täyttä varmuutta ei kunkin vastaajan kohdalla ollut myöskään siitä, kuuluiko kyseinen henkilö haavoittuvassa asemassa olevaksi miellettyyn ryhmään, vai käyttikö vain tällaiselle kohderyhmälle suunnattuja palveluita. Tarkastelemalla eri ryhmien yksinäisyyttä voitaisiin saada vielä spesifimpää tietoa esimerkiksi siitä, millainen yksinäisyys tai millaiset syyt sen taustalla korostuvat juuri kyseisen ryhmän keskuudessa.

Lähteet

- Aaltonen, S., Kivijärvi, A., & Myllylä, M. (2019). Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84(3), 301–311.
- Andersen, M. L., Brandt, L. I., Henriksen, K., Mejlvig, K., Nirmalarajan, L., Rømer, M., Uggerhøj, L., & Wisti, P. (2020). Different approaches in practice research. Teoksessa L. Joubert & M. Webber (toim.) *The Routledge Handbook of Social Work Practice Research* (s. 105–114). London: Routledge.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Volume 1, Attachment*. New York: Basic Books.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B.,... Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417.
- Castaneda, A., Kuusio, H., Leemann, L., & Majlander, S. (2023). Yksinäisyys, osallisuus ja syrjäntäkokemukset. Haettu 22.9.2024 osoitteesta https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/yksinaisyys_osallisuus_ja_syrjintakokemukset.html
- Fromm-Reichman, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry* 22(1), 1–15.
- Gilbey, A., & Tani, K. (2015). Companion Animals and Loneliness: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Anthrozoös*, 28(2), 181–197. <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.11435396>
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281–288.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Hult, M., Saaranen, T. & Pietilä, A. (2016). Työttömien kokemuksia terveydestä ja hyvinvoinnista: Haastattelututkimus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti* 53(1), 108–118.

- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi* (s. 52-69). Helsinki: Gaudeamus.
- Junttila, N., Kainulainen, S., & Saari, J. (2015). Mapping the Lonely Landscape - Assessing Loneliness and Its Consequences. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 89-96.
- Karisto, A., & Tiilikainen, E. (2017). Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (5), 527-537.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S., & Mikkola, H. (2023). Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 14/2023. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Kela.
- Kretzler, B., König, HH., & Hajek, A. (2022). Pet ownership, loneliness, and social isolation: a systematic review. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology* 57, 1935–1957. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02332-9>
- Laaninen, M., & Niemelä, M. (2023). Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka*, 88(3), 237–247.
- Laihiala, P. (2018). *Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista: Huono-osaisuus, häpeä ja ansaitsevuus*. (Social Sciences and Business Studies, 163). Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos.
- Leemann, L., Martelin, T., Koskinen, S., Härkänen, T., & Isola, A-M. (2022). Development and Psychometric Evaluation of the Experiences of Social Inclusion Scale. *Journal of Human Development and Capabilities* 23(3), 400–424.
- Moisio, P. & Rämö, T. (2007). Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka*, 72(4), 392-401.
- Müller, K., & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi* (s. 73-95). Helsinki: Gaudeamus.

- Näre, S., & Näre, L. (2022). *Työttömyys sattuu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Perlman, D., & Peplau, A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. Teoksessa L. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 123–134.
- Päijät-Hämeen hyvinvointialue (päiväämätön). Sosiaalialan osaamiskeskus Verso. Haettu 15.11.2024 osoitteesta <https://pajat-sote.fi/sosiaalialan-osaamiskeskus-verso/>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Rahikka, A., Annaniemi, V., & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia*, 34(2), 103-116.
- Raitakari, S., Günther, K., & Räsänen, J-M. (2022). Johdanto: Koti hyvinvointityön ja haavoittuvuuden kohtaamisen ympäristönä. Teoksessa S. Raitakari, K. Günther & J-M. Räsänen (toim.) *Koti, hyvinvointityö ja haavoittuvuus* (s. 7-22). Tampere: Tampere University Press.
- Russell, D., Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 46(6), 1313–1321.
- Saari, J. (2010). *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, J. (2016a). Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi* (s. 9-29). Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, J. (2016b). Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi* (s. 33-51). Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, J., Eskelinen, N., & Björklund, L. (2020). *Raskas perintö: Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Salo, A., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. *Family Relations*, 69(1), 151-165.
- Satka, M., Julkunen, I., Kääriäinen, A., Poikela, R., Yliruka, L., & Muurinen, H. (2016). Johdanto – Käytäntötutkimus tietona ja taitona. Teoksessa M. Satka, I. Julkunen, A. Kääriäinen, R. Poikela, L. Yliruka & H. Muurinen (toim.) *Käytäntötutkimuksen taito* (s. 8–30). Helsinki: Heikki Waris-instituutti ja Matilda Wrede Institutet.

- Seppänen, J. (2005). *Visuaalinen kulttuuri: teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsijalle*. Tampere: Vastapaino.
- Sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Haettu 7.12. osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Talentia ry. (2022). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet.
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (THL) (9.4.2024). Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Haettu 6.12.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>
- Tiikkainen, P. (2006). Vanhuusiän yksinäisyys: Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tiilikainen, E. (2016). Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*, s. 129–148. Helsinki: Gaudeamus.
- Tiilikainen, E. (2019). *Jakamattomat hetket: Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Virokannas, E., Liuski, S., & Kuronen, M. (2020). The contested concept of vulnerability – a literature review. *European Journal of Social Work*, 23(2), 327–339.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Pr.
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217.