

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN JA VAMMAISTEN IHMISTEN  
KOKEMUKSIA YKSINÄISYYDESTÄ JA PROJEKTITOIMINNASTA  
SOSIAALISEN PÄÄOMAN VAHVISTAJANA

Katja Pietarinen  
Helsingin yliopisto  
Valtiotieteellinen tiedekunta  
Sosiaalityö  
pro gradu -tutkielma  
2018/09



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty

Laitos – Institution – Department

Valtiotieteellinen tiedekunta

Sosiaalitieteiden laitos

Tekijä □ – Författare – Author

Katja Pietarinen

Työn nimi – Arbetets titel – Title

Mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten henkilöiden kokemuksia yksinäisyydestä ja projektitoiminnasta sosiaalisen pääoman vahvistajana

Oppiaine – Läroämne – Subject

Sosiaalityö

Työn laji – Arbetets art – Level

Aika – Datum – Month and year

Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages

Pro gradu tutkielma

Syksy 2018

78+lähteet ja liitteet

Tiivistelmä – Referat – Abstrac

Laadullisessa pro gradu -tutkielmassani tutkimustehtävänä on analysoida mitä eri syitä tutkimukseen osallistujat löytävät omalle yksinäisyydelleen ja millaisia sosiaalista pääomaa vahvistavia toimintamuotoja Mintressi-projektista löytyy. Tarkasteltavana projektina on Aspan Mintressi -projekti. Tutkimusaineistoni koostuu kolmesta ryhmähaastattelusta ja yksilöhaastattelusta, sekä Aspan toteuttaman kyselyn aineistosta. Haastateltavia on yhteensä yhdeksän. Kyselyaineistosta käytän Aspan asumispalveluiden asukkaiden avointen kysymysten vastauksia. Avoimiin kysymyksiin vastasi yhteensä 39 asukasta.

Teoreettisena viitekehyksenä toimii attribuution käsite ja siitä johdettu attribuutioteoria, jonka kautta tarkastelen tutkimukseen osallistujien määrittelemiä yksinäisyyden syitä. Projektin toimintaa yksinäisyyden ehkäisyn näkökulmasta käsittelem sosiaalisen pääoman käsitteen kautta. Tarkastelunäkökulma on työyhteisölle sosiaalisesta pääomasta johdettu jaottelu. Lopuksi tarkastelen projektin mahdollisuuksia vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen.

Jaottelen tutkimuksessani yksinäisyyden kokemukset sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisinä tekijöinä löytyivät yksinäisyys omana valintana, luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuva yksinäisyys ja masennuksesta johtuva yksinäisyys. Ulkoisina tekijöinä ovat asuminen, fyysinen/psykkinen etäisyys, vammaisuus, läheisen menetys ja rakenteelliset tekijät. Lisäksi pohdin, onko henkilöllä vaikuttamismahdollisuuksia yksinäisyyden syihin ja kuinka pysyviä nämä syyt ovat. Mintressi-projekti pystyi vaikuttamaan yksinäisyyteen tarjoamalla tapahtumia ja tiloja ihmisten kohtaamiselle. Lisäksi osallistujat saivat projektin kautta mahdollisuuden vertaistukeen ja keskusteluun muiden samaa kokeneiden kanssa. Osallistujien osallisuus ja toiveet otettiin hyvin huomioon ja osallistujat saivat uusia ideoita ja harrasmahdollisuuksia vapaa-ajalleen. Verkoston muodostuminen mahdollistui, mutta suurimmalla osalla ihmisseuhteet eivät kantaneet projektin ulkopuolelle. Tutkimukseen osallistujat eivät myöskään uskoneet suhteiden jatkuvan projektin jälkeen.

Avainsanat – Nyckelord – Keywords

yksinäisyys, sosiaalinen pääoma, attribuutio, attribuutioteoria, vammaisuus, mielenterveys, sisällönanalyysi

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	YKSINÄISYYS.....	7
2.1	Yksinäisyyden määritelmä .....	7
2.2	Yksinäisyyden vaikutukset yksilössä ja yhteiskunnassa .....	8
2.3	Yksinäisyyden teoreettisia lähestymistapoja .....	10
2.4	Vammaiset henkilöt ja yksinäisyys.....	14
2.5	Mielenterveyskuntoutujat ja yksinäisyys.....	16
3	TUTKIMUKSENI TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	17
3.1	Kausaaliattribuutio näkökulmana yksinäisyyteen .....	17
3.2	Sosiaalisen pääoman vaikutus yksinäisyyteen.....	19
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	24
5.1	Mintressi-projekti.....	24
5.2	Aineiston tuottaminen ja analyysi .....	25
5.3	Tutkimuksen etiikka .....	32
6	ANALYYSI YKSINÄISYYDESTÄ JA SOSIAALISESTA PÄÄOMASTA.....	35
6.1	SISÄISET SYYT YKSINÄISYYDELLE .....	35
6.1.1	Yksinäisyys omana valintana.....	35
6.1.2	Luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuva yksinäisyys.....	37
6.1.3	Masennuksesta johtuva yksinäisyys .....	40
6.2	ULKOISET SYYT YKSINÄISYYDELLE .....	43
6.2.1	Yksinäisyys asumisessa.....	43
6.2.2	Yksinäisyys fyysisenä/psykkisenä etäisyytenä.....	45
6.2.3	Vammaisuudesta johtuva yksinäisyys.....	49
6.2.4	Yksinäisyys läheisen menetyksenä.....	51
6.2.5	Yksinäisyys rakenteellisena tekijänä .....	52
6.3	SOSIAALINEN PÄÄOMA PROJEKTITOIMINNASSA .....	54
6.3.1	Keskinäiset suhteet ja verkostot yksinäisyyden ehkäisijänä.....	55
6.3.2	Arvot ja normit projektin mahdollistajana.....	59
6.3.3	Tieto ja tietäminen sosiaalisena pääomana.....	63
6.3.4	Vuorovaikutus toiminnan mahdollistajana.....	66
7	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	70

7.1	Tutkimustulosten koonti.....	71
7.2	Yksinäisyyteen vaikuttaminen .....	74
7.3	Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti.....	76
	LÄHTEET .....	77
	LIITTEET .....	85
	Liite 1: Tutkimuslupahakemus.....	85
	Liite 2: Haastattelurunko .....	87

## 1 JOHDANTO

Mielenkiintoni yksinäisyyttä kohtaan syntyi työskennellessäni kunnan aikuissosiaalityössä. Huomasin työssäni olevani keinoton asiakkaideni yksinäisyyden edessä. Juho Saaren (2016, 10) mukaan viimeisen viidentoista vuoden aikana suomalaiset tutkijat, poliitikot ja toimittajat ovat havahtuneet yksinäisyyden yhteiskunnalliseen merkitykseen, siihen, kuinka paljon se vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyys on osoittautunut tutkimuksesta toiseen huomattavaksi hyvinvointi- ja terveysongelmien syyksi tai niiden seuraukseksi. Sauli Niinistö (2018) sanoi virkaanastujaispuheessaan: "Meidän on toimittava myös yksinäisyyttä vastaan. Yksinäisyys on vakavana pidetyn kansan vakava kansantauti. Jokainen on tässäkin tekijä: Pieni ele voi olla huomattavasti kokoaan suurempi. Siis: Tehdään ja kannustetaan. Olla lähellä, se on lähimmäisenrakautta." Sini Toikka, Ona Vuorjoki, Tuomas Koskela ja Oona Pentala (2015, 9) kirjoittavat lähes joka kymmenennen aikuisen Suomessa kokevan yksinäisyyttä. Aikuisväestöstä yli 400 000 henkilöä tuntee olonsa yksinäiseksi. Yksinäiseksi olonsa tuntevista lähes 70 prosenttia on kärsinyt vuoden sisällä masennuksesta. Väestötasolla katsottuna naiset ovat pääsääntöisesti miehiä yksinäisempiä ja yksinäisyys korostuu 20 - 29-vuotiaiden ja yli 70-vuotiaiden ryhmissä. Kyseessä on siis merkittävä yhteiskunnallinen ongelma.

Ensimmäisessä luvussa tarkennan yksinäisyyden määritelmää ja yksinäisyyden vaikutuksia. Kirjoitan yksinäisyyden tutkimuksesta sekä Suomessa että kansainvälisesti. Lisäksi avaan tutkijoiden yleisimpiä teorioita yksinäisyydestä. Yksinäisyys riippuu hyvin paljon määrittelijästä ja se näyttäytyy jokaisella ihmisellä erilaisena. Tietynlaisia samankaltaisuuksia yksinäisyyteen kuitenkin liittyy. Yksinäisyydellä on vaikutusta ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Tutkimukseni teoreettisessa viitekehyksessä käyn läpi vammaisten ihmisten ja mielenterveyden häiriöistä kärsivien henkilöiden yksinäisyyden erityispiirteistä. Tutkimukseni teoreettisena kehyksenä toimii nimenomaan vammaisten henkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyttä koskeva tutkimustieto, koska kyseinen kohderyhmä muodosti tutkimukseni empiirisen aineiston. Lisäksi esittelen tutkimukseeni liittyvät kausaaliattribuution ja sosiaalisen pääoman teorian, johon aineiston analyysi perustuu.

Teoreettisen viitekehyksen jälkeen käyn tarkemmin läpi tutkimustehtävän ja tutkimuskysymykset. Tutkimuksen toteutus-luvussa käsittelen Asp-säätiön Mintressi-projektia, joka on yksinäisyyden ehkäisyyn keskittyvä projekti. Empiirinen aineistoni muodostuu projektin kyselyaineistosta ja projektiin osallistuvien haastatteluista. Samassa luvussa käsittelem aineiston tuottamista ja analyysia ja lopuksi tutkimukseni etiikkaa. Analyysiluvussa olen jakanut yksinäisyyden sisäiseen ja ulkoiseen yksinäisyyteen. Mintressi-projektia käsittelen sosiaalisen pääoman jaottelujen kautta. Yhteenvedossa ja pohdinnassa kokoan tutkimukseni tulokset. Lisäksi käsittelen sitä, miten yksinäisyydestä voi päästä irti. Yksinäisyydestä irti pääseminen -luvussa kirjoitan yksinäisyyden tutkimuksen keskeisiä tuloksia yksinäisyydestä irti pääsemisen keinoista. Lopuksi arvioin tutkimukseni reliabiliteettia ja validiteettia.

## 2 YKSINÄISYYS

### 2.1 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyys on tunne, jossa sinulla ei ole ketään kenen kanssa puhua, eikä ketään, jonka uskot ymmärtävän ajatuksiasi, aikomuksiasi, tunteitasi ja toiveitasi. Yksinäisyys näyttäytyy eri lailla eri elämänvaiheissa (Junttila 2015, 13.) Yksinäisyys voidaan määritellä hyvin suppeasti, kuten esimerkiksi havaittuina ystävien tai kumppanien puuttumisena. Ulkoinen havainnointi ei kuitenkaan tuota oikeanlaista tietoa yksinäisyydestä. Olennaista on ihmisen oma tunne siitä, miten hän kokee ihmissuhteensa tai niiden puuttumisen. Yksinäisyyttä ei voi havaita päällepäin ja joskus yksinäisyys voi jäädä muilta piiloon. (Kangasniemi 2008, 14.) Yksinäisyyden määrittelyssä osa korostaa menetyksen kokemusta. Voidakseen kokea puutetta ystäväistä ja sitä kautta yksinäisyyttä, on ensin koettava ystävyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Toiset taas ajattelevat, että yksinäisyyttä voi kokea myös sellainen ihminen, joka ei ole aiemmin kokenut ystävyyttä tai yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Junttila 2015, 17.)

Junttila (2015, 18) on koonnut eri tieteenalojen edustajien eri aikakausina ja eri ympäristöissä kokoamia yksinäisyyden määritelmiä, jossa korostuu neljä yksinäisyyden kannalta olennaista asiaa; Yksinäisyyden tunne johtuu sosiaalisissa suhteissa ilmenevistä laadullisista ja määrällisistä puutteista. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus ja yksinäisyys on suhteellisen riippumatonta todellisista sosiaalisista verkostoista ja välimatkoista. Lisäksi yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen. Yksinäisyys on kokemuksena aina epämiellyttävä tai ahdistava. Yksinkertaisuudessaan yksinäisyydellä tarkoitetaan hyvinvointia vähentävää sosiaalisten suhteiden puutetta (Saari 2009, 42). Saaren määritelmän mukaan yksinäisyydellä on suora vaikutus ihmisen hyvinvointiin, jonka kautta yksinäisyyden määritelmä konkretisoituu. Yksinäisyys on ainutlaatuinen ja moniulotteinen ilmiö, jossa ihmisen koettu sosiaalinen verkosto on pienempi tai vähemmän tyydyttävä, kun ihminen haluaisi.

Yksinäisyys voidaan jaotella subjektiiviseen ja objektiiviseen yksinäisyyteen. Subjektiivinen yksinäisyys tarkoittaa yksilön toteutumattomuutta, tunneperusteista tarvetta hakeutua toisten ihmisten seuraan. Objektiivinen yksinäisyys on yhteydessä sosiaalisten suhteiden määrään. Objektiivisesta yksinäisyydestä käytetään myös käsitettä sosiaalinen eristyisyys. (Saari 2016, 33.) Jukka Kangasniemen (2008, 13) mukaan yksinäisyys on

moniulotteinen ilmiö, joka koskettaa kaikenikäisiä ja lähes jokaista jossakin elämänvaiheessa. Ihmistä pidetään laumaeläimenä. Jo esihistoriallisessa vaiheessa ihmisten yhteen hakeutuminen toi turvaa villieläimiä ja vihamielisiä ihmisiä vastaan. Yksin elävä ihminen on turvaton ja suuremmissa vaarassa kun ryhmässä elävät. Lisäksi ryhmään hakeutuminen on ollut hyödyllinen lisääntymisen suhteen. Yhteiskunnan muuttuessa meidän ei tarvitse enää suojautua villieläimiltä yhdessä, mutta muiden ihmisten kaipuu ei ole hävinnyt mihinkään.

Juho Saari (2009, 9) kirjoittaa ihmisen olevan sosiaalinen eläin ja koettu hyvinvointi kytkeytyy useimmilla yksilöillä ryhmän tai yhteisön jäsenyyteen. Saari ottaa esille sosiaalisen pääoman käsitteen, joka tarkoittaa sosiaalisten verkostojen välityksellä rakentunutta ihmisten välistä luottamusta. Yksinäisyyden ajatellaan usein olevan epämiellyttävä kokemus, mutta se voi olla myös myönteinen, vapaaehtoinen ja toivottu tila (Moisio & Rämö 2007, 392). Lucy R. Bettsin ja Anna S.A. Bicknellin (2011, 3) mukaan on kuitenkin hyvä muistaa, ettei yksinäisyys ole synonyymi yksinololle. Yksinolon liittyy positiivisia mielikuvia, mutta yksinäisyys on negatiivisena koettu ilmiö, johon usein halutaan muutosta. Moisio ja Rämö (2007, 392, 397) kirjoittavat, että yksinäisyys liitetään usein ikääntymiseen, mutta heidän mukaansa aihetta käsittelevissä tutkimuksissa väittämälle ei löydetty tukea. Sen sijaan työttömät ja terveydentilansa huonoksi kokevat raportoivat muita useimmin kokevansa yksinäisyyttä.

Tutkimuksessani painottuu yksinäisyyden negatiivinen kokemus, mutta vertaan tutkimuksessani yksinäisyyden ja yksin olemisen kokemuksia, koska niistä puhutaan sekä teoriassa että aineistossa rinnakkain. Yksinäisyys ei aina ole negatiivinen tunnetila, vaan se voi tietyissä tilanteissa olla tavoiteltava asia. Yksinolo eroaa yksinäisyydestä yksinolon vapaaehtoisuudella, jonka määrää ja aikaa voi itse säädellä. Tutkimuksessani tärkeintä yksinäisyyden kokemuksen määrittelyssä on ihmisen tunne siitä, että hän kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunteessa yhdistävänä tekijänä on yksinäisyyden subjektiivinen kokemus. Jokainen kokee yksinäisyyden eri tavoin.

## 2.2 Yksinäisyyden vaikutukset yksilössä ja yhteiskunnassa

Yksinäisyyteen kytkeytyy merkittäviä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Aikuväestön kokema yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta. Yksinäisyyteen liitetään myös ajatuksia itsemurhasta. (Toikka, Vuorjoki, Koskela & Pentala 2015, 9.) Tarja Heiskasen ja Liisa Saariston (2011,11) mukaan yksinäisyys ja masennus liitetään usein yhteen.



Yksinäisyys on yksittäinen masennuksen riskitekijä. Jussi Kauhasen (2009, 97) mukaan pelkästään yksinäisyyden yleisyys tekee siitä kansanterveydellisen ongelman. Yksinäisyyteen liittyy erilaisia oireita, varsinaisia sairastumisia ja eriasteista toimintakyvyn heikkenemistä. Yksinäisyys ”vanhentaa” ja ennenaikaisen kuoleman riski on yksinäisillä kohonnut.

Yksinäisyys on stressaava kokemus. Kun ihmiset eivät ole kykeneviä solmimaan ihmisuhteita, jotka vähentävät yksinäisyyttä, hyvinvointi ja elämänlaatu voivat kärsiä dramaattisesti. Ihmiset, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi, saattavat olla voimattomia korjaamaan tilannettaan. He kärsivät pitkittyneestä yksinäisyydestä. Näillä ihmisillä on korkea riski psyykkisille ja psykososiaalisille terveysongelmille. (Rokach 2016, 128, 130.) Yhteys aivojen ja mielen välillä on kaksisuuntainen. Pitkäaikaisesta yksinäisyydestä johtuva stressitila horjuttaa sekä mielen että kehon tasapainoa. Toisaalta taas terveysongelmat ja sairaudet altistavat yksinäisyydelle. Myönteinen yksinolo virkistää ja auttaa kehoa ja mieltä rentoutumaan. Tällöin yksinäisyys voi merkitä esimerkiksi rauhoittumista tai lepoa. (Müller & Lehtonen 2016, 73, 85.)

Yksinäisyys on sitä, että meidät on repäisty irti muista merkityksellisellä tavalla ja samalla myös itsestämme. Tietty osa itseämme kehittyy vain suhteessa muihin. Yksinäisyys näyttäytyy ulkoisten seikkojen aiheuttamalta ja se koetaan ikään kuin ympäristön petoksenä. Tämän määritelmän mukaan ympäristöllä näyttää olevan vastuu yksinäisyydestä ja velvollisuus auttaa yksinäisyyden ongelman ratkaisemisessa. (Svedsen 2015, 9, 125.) Ympäristöllä ymmärrän yhteiskunnan, jossa elämme. Rakenteellisilla tekijöillä on vaikutusta yksinäisyyden muodostumiseen. Toisaalta yhteiskunnalliset arvot voivat luoda paineita sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Työelämässä vaaditaan sosiaalisia taitoja ja verkostoitumista, mutta todelliset ystävyysuhteet voivat jäädä puuttamaan.

Yhteiskunnalla on kollektiivinen vastuu yksinäistymisestä. Yhteiskunnalla on vastuun lisäksi velvollisuus tuottaa yksinäisyyttä tehokkaasti vähentäviä toimintamalleja. Yksinäisyyden ehkäisyssä voidaan vedota ihmisarvoon ja korostaa ihmisen tarvetta yhteisöllisyyteen. Lisäksi voidaan vedota yksinäisyydestä aiheutuviin julkistaloudellisiin kustannuksiin. (Saari 2009, 204.) Yksinäisyys ei ole sairaus vaan yleisinhimillinen ilmiö. Pahimmassa tapauksessa yksinäisyys voi kehittyä niin, että se lisää dramaattisesti sekä psyykkisten että somaattisten sairauksien riskiä. Yksinäisyys vaikuttaa verenpaineeseen ja immuunipuolustukseen. Lisäksi se kasvattaa Alzheimerin taudin riskiä ja heikentää ajan mittaan kognitiivisia kykyjä. (Svedsen 2017, 29.) Myös John T. Cacioppon ja William

Patrickin (2008, 5, 7) mukaan yksinäisyys vaikuttaa korkeaan verenpaineeseen, fyysisen harjoittelun puutteeseen, liikalihavuuteen ja tupakointiin. He kuitenkin muistuttavat yksinäisyyden tunteen kertovan siitä, että olet ihminen. Yksinäisyys muodostuu vakavaksi ongelmaksi silloin, kun se kestää tarpeeksi kauan ja kun yksinäisyys muodostaa negatiivisia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä.

Kateus, kilpailu ja epärealistiset myytit onnellisuudesta ovat luoneet ajattelumallin, jossa kaikki muut ovat onnistujia ja elämä on muille helppoa. Globaalissa maailmassa ihmiset verkostoituvat paikallisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti. Pienemmässä mittakaavassa perhe, suku ja ystävät ovat muutoksessa. Kansalaisen etsiessä omaa hyvinvointiaan kansakunnan hyvinvoinnin kautta yksilö saattaa suhtautua nihkeästi yhteisiin asioihin ja oikeudenmukaiseen yhteiskuntaan. (Heiskainen & Saaristo 2011, 17, 19.) Yksilöllisyyttä korostava yhteiskunta erottaa ihmiset toisistaan ja yksilöt ajavat vain omaa etuaan. Ihminen tarvitsee kuitenkin toista ihmistä tuekseen saavuttaakseen henkilökohtaisia tavoitteitaan. Yhteiskunta ei toimi, elleivät yksilöt auta toinen toisiaan menestymään.

Kangasniemen (2005, 264, 265) mukaan monet modernin yhteiskunnan piirteet edistävät sosiaalisen yksinäisyyden syntymistä; maassa ja maastamuutto, perinteisten yhteisöjen hajoaminen, sosiaaliseen asemaan kohdistuvat odotukset, epävarmuus omasta asemasta ja identiteetistä. Yhteiskunta on nopeasti muuttuvassa tilassa ja nuoret länsimaissa saattavat olla yksinäisempiä kuin ”vähemmän kehittyneissä maissa”. Yksinäisyys on vaivannut ihmisiä pitkään, mutta kaupungistuminen ja muu yhteiskunnallinen muutos ovat vaikeuttaneet entisestään ihmissuhteiden solmimista ja ylläpitoa. Suomalaiset arvostavat yksin olemista, yksin pärjäämistä, vaikeuksien voittamista ja omista asioistaan vaikenemista, mutta silti ystävät ja sukulaiset korvautuvat terveyskeskusten lääkäreillä, psykologeilla ja sosiaalityöntekijöillä ihmisten halutessa purkaa yksinäisyydestä aiheutuva pahaa oloaan (Junttila 2018, 9).

### 2.3 Yksinäisyyden teoreettisia lähestymistapoja

Saaren (2009,30) mukaan varsinaisia yksinäisyystutkimuksia on tehty Suomessa melko harvakseltaan. Hakusanoilla ”sosiaalinen pääoma” ja ”sosiaaliset suhteet” löytyy enemmän tuloksia yksinäisyyteen liittyen. Valtaosa yksinäisyyteen liittyvistä tutkimuksista keskittyy nuorten ja vanhusten yksinäisyyteen. Jenny de Jong Gieversveldin, Theo van Tilburgin ja Pearl A. Dykstran (2006) käsittelevät kirjoituksessaan yksinäisyyden ja

eristämisen käsitettä. Kansainvälisiä tutkimuksia etsiessäni huomasin, että käsite "isolation" tuottaa enemmän tuloksia kuin "loneliness". Käsitteitä käytetään myös paljon rinnakkain.

Riikka Korkiamäki (2013) on tutkinut sosiaalista pääomaa nuorten vertaissuhteissa. Tarkastelussa on sosiaalinen pääoma käsitteenä ja toisaalta tarkastelu kohdistuu sosiaaliseen pääomaan nuorten keskinäisinä käytäntöinä. Tutkimuksessa nuorten kuvaama sosiaalinen pääoma ilmenee prosessina, jossa tukevien ja kontrolloivien käytäntöjen ohella merkitystä oli nuorten aktiivinen toimijuus, osallisuuden kokeminen, jaettu "alakulttuurinen" ymmärrys, emotiot, moraalit sekä suhteiden eksklusiivisuus. Sosiaalinen pääoma on käsite, josta nuorten lausuntojen perusteella muodostuu moniulotteinen ja elävä konstruktio.

Laura Aro ja Tanja Lintu (2012) ovat tutkineet yksinäisyyttä lasten kokemusten kautta. He ovat käyttäneet tutkimuksessaan kausaaliattribuutioteoriaa yksinäisyyden tarkastelussa. Yksinäisyys johtui sekä sisäisistä että ulkoisista syistä. Yksinäisyydelle löytyi useita syyselityksiä; yksinäisyys nähtiin olevan yhteydessä omaan persoonaan ja huonoon itsetuntoon, yksinäisyyden koettiin johtuvan itsen ja muiden välisistä suhteista ja yksinäisyyden kokemukset olivat tilannesidonnaisia, esimerkiksi kavereiden hetkellinen poissaolo. Ulkoisina tekijöinä olivat erilaiset sairaudet, joihin ihminen ei pysty omalla tekemisellään vaikuttamaan. Suurin osa tutkittavista koki voivansa vaikuttaa yksinäisyyteensä ja useimmilla yksinäisyys oli ohimenevää. Jukka Tontti (2000) on tutkinut masennuksen arkea kausaaliattribuutioteorian avulla. Tutkimuksen tarkoituksena oli psykoterapiaan hakeutuvien ihmisten masennukseen liittyvien kausaaliselitysten laadullinen kartoittaminen.

Sari Taimelan (2007) tutkimus kohdistuu yksinäisyyden ja yksinolon kuvauksiin. Tutkimuksen kohteiksi muodostuvat yksinäisyyden kokemus, yksinäisyyden kokemukseen liittyvät tunteet ja kirjoittajien yksinäisyydelle antamat merkitykset. Hänen tutkimuksessaan yksinäisyys määrittyi läsnäolon puutteesta johtuvaksi ei-toivotuksi tilaksi. Yksinäisten joukko ei ole samanlainen. Osa yksinäisyyden ytimeistä muodostuu elinikäisten perheliittymien, sukuyhteisöjen tai naapuruston puuttumisesta. Tutkimuksessa esimerkiksi luonto näyttäytyy elinympäristönä, josta puuttuvat ihmiset. Läheisten ihmisten puuttuminen muodostaa yksinäisyyttä kaupungeissa. Ihminen ikään kuin katoaa ihmispaljouden sekaan.

Niina Junttila (2010) todensi kouluikäisten lasten ja nuorten sosiaalisen kompetenssin ja yksinäisyyden mittaamista, yhteyksiä ja periytyvyyttä vanhemmilta heidän lapsilleen. Tutkimustulosten mukaan yksinäisyys on periytyvää. Vanhempien ollessa yksinäisiä,

myös usein lapset ovat. Anna Reetta Rönkä (2017) kirjoittaa, että moniulotteista yksinäisyyttä on tärkeää tutkia tieteenalojen rajoja ylittäen, jossa yhdistetään useita tutkimuksellisia lähestymistapoja. Hänen tutkimuksessaan käytetään eri ihmistieteellisiä lähestymistapoja. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa nuorten ihmisten yksinäisyydestä ja sen merkityksestä heidän elämässään.

Kansainvälisesti yksinäisyyttä on käsitelty paljon psykologian alalla. Cacioppon ja Patrickin (2008,9) teoksessa yksinäisyyttä käsitellään ihmisen tarpeesta sosiaalisiin kontakteihin. Tutkijat kertovat huomanneensa, että ihmisten kokemukset sosiaalisista tilanteista ovat asioita, jotka merkitsevät eniten. He muuttivat alkuperäistä kiinnostustaan sosiaalisesta tuesta koettuun sosiaaliseen eristäytymiseen ja yksinäisyyteen käsitelläkseen malleja sosiaalisesta maailmasta ihmisten biologiasta ja käyttäytymisestä. Ymmärtääkseen ihmisten kokonaisen kapasiteetin, ei voida arvostaa ainoastaan aivojen muistia ja laskennallista kapasiteettia vaan myös ihmisen ymmärrystä ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Tutkimuksessani olen kirjoittanut ihmisen biologisesta tarpeesta toiseen ihmiseen. Ihmisen lisääntyminen ja selviytyminen maapallolla ovat olleet riippuvaista toisista ihmisistä. Biologisesti lajimme kannalta yksinäisyys ei ole luonnollista, puhumattakaan yksinäisyyden henkisistä vaikutuksista. Lapsuudessa jonkinasteinen käyttäytymiseen liittyvä yksinäisyys on normaalia, mutta pitkään jatkunut eristäytyneisyys voi merkitä sosio-emotionaalisia vaikeuksia myöhemmällä iällä (Coplan & Bowker 2013, 112).

Yksinäisyys on ollut monen tieteenalan kiinnostuksen kohteena. Yksinäisyyttä on tarkasteltu erilaisista teoreettisista lähestymistavoista käsin lähinnä 1950- ja 1970-luvuilla. (Tiikkainen 2011, 59.) Kangasniemen (2008, 64, 65) mukaan yksinäisyystutkimuksella tarkoitetaan usein yksinäisyyden psyykkistä kokemusta. Yksinäisyyttä voidaan tutkimuksissa lähestyä muun muassa seuraavien kolmen näkökulman kautta; aiemmissa tutkimuksissa ja kirjallisuudessa yksinäisyys on koettu kielteisenä asiana, yksinäisyyttä ja yksinoloa lähestytään yleisestä ja käsitteellisestä näkökulmasta tai yksinäisyyttä voidaan lähestyä joko kielteisestä tai myönteisestä näkökulmasta käsin tai nämä näkökulmat yhdistäen. Omassa tutkimuksessani yksinäisyys nähdään pääsääntöisesti kielteisestä näkökulmasta empiirisen aineistoni ohjaamana. Empiirinen aineistoni tuo yksinäisyydestä myös positiivisia puolia esiin, jolloin yksinäisyydestä puhutaan yksinolon käsitteellä. Kangasniemi (2008, 65) kirjoittaa, että empiirisessä tutkimuksessa yksinäisyys ja yksinolo kuvataan kulloinkin omalla tavallaan, riippuen tutkimuksen lähtökohdista ja käytetyistä menetelmistä.

Yksinäisyyden teorioita on esitetty ainakin kahdeksan; psykodynaaminen, fenomenologinen, eksistentiaalis-humanistinen, sosiologinen, intersektionistinen, kognitiivinen,

läheisyyttä korostava ja systeemiteoreettinen lähestymistapa. Nämä kahdeksan keskeisintä teoriaa ovat kuitenkin yhdistettävissä neljään keskeiseen teoriaan; psykodynaamiseen, eksistentaaliseen, kognitiiviseen ja intersektionaaliseen. Yksinäisyyteen liittyviä tutkimuksia lukiessani huomasin, että yksinäisyyttä on vaikea määritellä vain yhden teorian kautta. Yksinäisyys on monitasoinen ilmiö, joka näyttäytyy eri ihmisillä eri tavoin. Lisäksi yksinäisyyttä käsitellessä on tärkeä huomioida yksilöllisen näkökulman lisäksi myös yhteiskunnallinen näkökulma yksinäisyyteen.

Psykodynaamisessa teoriassa taustavaikuttajana on Sigmund Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa (Tiikkainen 2011, 60 - 63.) Psykkisten häiriöiden taustalla ajatellaan olevan kyse kyvyttömyydestä luoda ja ylläpitää tunnesidettä tiettyyn toiseen ihmiseen. Kokemukset lähtevät lapsuudesta ja kulkevat mukana koko aikuisiän. Keskeistä on läheisyyden tarve kahden ihmisen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Teoria painottaa ihmisten välisiä varhaisia kokemuksia. Eksistentaalisessa teoriassa ajatellaan yksinäisyyden kuuluvan väistämättömästi ihmisen olemassaoloon. Teorian mukaan olennaisena osana elämää on erillisyyden muista ja tämän erillisyyden ymmärtäminen avaa tietoisuuden omaan itseensä. Todellista kommunikaatiota muiden kanssa ei pidetä mahdollisena, koska kukaan toinen ei voi kokea samalla tavalla toisen ihmisen ajatuksia ja tunteita. Yksinäisyys on siis sisäinen tunne minuuden ja ympäröivän maailman välillä. Ihminen voi olla yksinäinen, vaikka kokee ihmissuhteet tyydyttäväksi. Ihminen kuitenkin tarvitsee muita ihmisiä, koska minuu rakentuu sosiaalisessa ympäristössä.

Kognitiivisessa teoriassa esimerkiksi masennuksesta kärsivällä on kognitiivinen alttius masennukseen. Masennuksesta kärsivän elämänsisältöön sisältyy kokemuksia, jotka ovat jääneet hänen mieleensä elintärkeinä menetyksinä. Jokin tilanne saattaa laukaista nämä menetykset takaisin mieleen. Nämä muistot vaikuttavat kielteisinä henkilön käyttäytymiseen ja ajatuksiin. Masennukseen taipuvainen alkaa katsella maailmaa mustien lasien läpi. (Karila 2011, 72.) Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on psyykinen tila. Sen taustalla on sekä persoonaan, että tilanteisiin liittyviä tekijöitä. Teorian mukaan yksinäisyyteen liitetään persoonaan liittyviä piirteitä, kuten ujous, sulkeutuneisuus ja sisäänpäin kääntyneisyys. Ulkopuolisten on vaikea arvioida yksinäisyyden kokemuksia. Sekä sosiaalisen verkoston määrällisillä että laadullisilla tekijöillä on merkitystä. Omaan sosiaaliseen elämäkokemukseen liittyy ja vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön kulttuuriset normit ja vaatimukset. (Tiikkainen 2011, 65, 66.)

Robert Weissin (1973) interaktionistinen eli vuorovaikutusteoria yksinäisyydestä perustuu ajatukseen, että yksinäisyyteen vaikuttavat sekä persoonalliset tekijät että

tilannetekijät. Weissin (1973, 227) mukaan yksinäisyys voidaan jakaa kahteen osaan; emotionaaliseen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa, että henkilöltä puuttuu jokin merkittävä ja läheinen ihmissuhde. Yksilö voi myös pitää jotakin ihmissuhdetta epätydyttävänä, mikä aiheuttaa yksinäisyyttä. Sosiaalisessa yksinäisyydessä henkilöltä puuttuu sosiaalinen verkosto. Yksilö voi myös kokea sosiaalisen verkoston epätydyttäväksi tai ettei hän kuulu mihinkään yhteisöön. Sosiaalinen eristyneisyys voidaan havaita ulospäin, mutta emotionaalinen yksinäisyys on henkistä etäisyyttä muihin, mikä ei välttämättä näy muille. Emotionaalisessa yksinäisyydessä ihminen tuntee ahdistusta, masennusta ja sisäistä tyhjyyttä sekä hylätyksi tulemisen pelkoa.

Edellä kuvatut teoriat käsittelevät yksinäisyyttä erilaisista näkökulmista ja niillä kaikilla on ollut vaikutusta yksinäisyyden tutkimukseen. Omassa tutkimuksessani psykodynaaminen teoria näkyy siinä, että uskon yksinäisyyden aiheuttajia voivan löytyä lapsuuden kokemuksista, jotka vaikuttavat aikuisikään saakka. Yksinäisyys voi muodostua vasta aikuisuudessa tai vanhuudessa esimerkiksi menetysten kautta. Elisa Tiilikainen (2016, 89) kirjoittaa vanhuudessa yksinäisyyden voivan liittyä erilaisiin menetyksen kokemuksiin, kuten leskeyteen, kumppanittomuuteen, lapsettomuuteen, lapsenlapsettomuuteen tai eläköitymiseen. Näin ollen yksinäisyyden syyt eivät välttämättä aina löydy lapsuuden kokemuksista. Eksistentiaalisessa teoriassa ihminen nähdään liian erillisenä muista. Olen samaa mieltä siitä, että jokainen meistä kokee ja tuntee tilanteet omalla tavallaan, mutta uskon tyydyttävien ihmissuhteiden helpottavan yksinäisyyden kokemusta. Mielestäni ihminen on laumaeläin, joka tarvitsee muita toimiakseen ja menestyäkseen elämässä. Eksistentiaalisen teorian mukaan elämän tärkeimmissä hetkissä, kuten syntymässä ja kuolemassa, ihminen on väistämättä yksin (Tiikkainen 2011, 62), mikä on totta, mutta liian kapea näkökulma yksinäisyyden käsittelyyn. Weissin teoria yksinäisyydestä on tärkeä pohja yksinäisyyden tutkimukselle. Kognitiivisessa teoriassa on hyvä näkökulma yksinäisyyden rakentumiselle. Kognitiivisessa teoriassa otetaan huomioon yhteiskunnallinen näkökulma yksinäisyyteen, jota käsitelen myös omassa tutkimuksessani.

#### 2.4 Vammaiset henkilöt ja yksinäisyys

Käsitelen tässä aluvuossa vammaisuuteen liittyvää yksinäisyyttä ja sen erityispiirteitä. Empiirisessä aineistossani osa haastateltavista on vammaisia henkilöitä ja vammaisten yksinäisyyteen voi liittyä ominaispiirteitä, joita ei-vammaisen henkilön yksinäisyydessä havaita. Tietyt yksinäisyyteen liittyvät ominaisuudet ovat kuitenkin samat ihmisestä

riippumatta. Kaikki ihmiset käsittelevät jossakin vaiheessa elämäänsä yksinäisyyteen liittyvää surua ja hylkäämisen kokemuksia.

Susan Eriksonin (2008, 159, 160) tutkimuksen mukaan sosiaalisten kontaktien määrä ja laatu vaihtelevat vammaisilla henkilöillä. Tutkimuksessa yksikään vammaisen henkilö ei perustellut ystävien puutetta omalla vammallaan tai vammaisuudellaan. Yksinäisyyden kokemuksen ei voida automaattisesti olettaa johtuvan ihmisen sairaudesta tai vammasta. Helena Ahponen (2008, 64) kirjoittaa, että jo vammaisen elämän nostaminen tarkasteluun ja tietyt käsitteet, kuten normaalius, poikkeavuus, vammaisuus ja vaikeavammaisuus voidaan asettaa eettisen pohdinnan kohteiksi. Vammaisiin ihmisiin liittyvät mielikuvat voivat vääristyä, mikäli käsittelemme heitä negatiivisilla käsitteillä. Tutkimukseni liittyy yksinäisyyteen, joka on jo käsitteenä negatiivinen. Tutkimuksessani myös vammaisten ihmisten yksinäisyyteen liittyy negatiivisia sävyjä.

Tutkimuksessa ja ylipäättään yhteiskunnassa vammaiset henkilöt tulee ottaa mukaan yhdenvertaisina toimijoina huomioiden heidän vammasta johtuvat haasteensa. Esteetön liikkuminen ja avustajan saaminen ovat olennaisia tarpeita vammaisen henkilön eri toimintoihin osallistumisen mahdollistamiseksi. Pidän tärkeänä, että vammaisten henkilöiden kokemukset yksinäisyydestä ovat mukana tutkimuksessani. Juha-Pekka Konttisen (2013, 69, 70) mukaan vammaisten henkilöiden asema yhteiskunnassa on parantunut palveluiden kehittymisen myötä. Yhteiskunnasta on näin ollen tullut vähitellen yhä esteettömämpi ja saavutettavampi. Vammaisuuteen liittyy kuitenkin edelleen syrjivää käytöstä muiden ihmisten toimesta. Vammaiset ihmiset kohtaavat enemmän eriarvoista kohtelua vammattomiin verrattuna.

Vammaisuuteen liittyvässä tutkimuksessa on otettava huomioon esteettömyys ja tutkittavan aiheen ymmärrettävyys. Tutkimuksessa on olennaista huomioida se, miten vammaisista henkilöistä puhutaan. Ilkka Haarni (2006, 11) kirjoittaa, että vammaisten henkilöiden asemaan yhteiskunnassa ja vammaispolitiikkaan vaikuttavat minkälaisen ihmiskuvan ja yhteiskunnallisen käsityksen kautta vammaisuus ja vammaiset henkilöt ymmärretään. Yhteiskunnallisen näkökulman kannalta on tärkeää huomioida millä tavoin vammaisuutta määritellään kirjoituksissa ja puheessa. Päivi Rissanen (2015, 163) kirjoittaa syrjäytymisen käsitteen käytön leimaavuudesta, mutta samalla kysyy loppuisiko syrjäytyminen, jos siitä ei puhuttaisi tai katoaisivatko mielenterveysongelmat, jos kutsuisimme niitä toisella nimellä. Lisäksi on huomioitava, annetaanko vammaisille mahdollisuus saada mielipiteensä esille esimerkiksi tutkimusten kautta.

Haarnin (2006, 11) mukaan vammaisuutta on käsitelty muun muassa hyväntekeväisyysmallin, lääketieteellisen vammaisuuden selitysmallin ja sosiaalisen selitysmallin mukaan.

Hyväntekeväisyysmallissa vammaiset ymmärretään kohteina, jotka ovat kykenemättömiä elämään omin voimin. Lääketieteellisessä mallissa on keskitytty kuntoutukseen ja sosiaalisessa selitysmallissa eriarvoistumisen syynä nähdään yhteiskunnalliset rakenteet. Ihmisoikeusmallissa kiinnitetään huomiota vammaisten henkilöiden ihmisoikeuteen ja niiden toteutumiseen. Omassa tutkimuksessani käsittelen vammaisten yksinäisyyttä. Yksinäisyyden poistamisessa vammaisella ihmisellä itsellään on aktiivinen rooli uusien ihmissuhteiden luomisessa. Tutkimuksessani vammaista henkilöä ei voida käsitellä kohteena, joka ottaa pelkästään tarjotun avun vastaan. Tutkimukseni vammaisen henkilö nähdään aktiivisena toimijana, jonka omalla aktiivisuudella on merkitystä ihmissuhteiden luomisen kannalta. Ihmissuhteita ei voi ulkopuolelta antaa vammaiselle henkilölle, joka ottaa uudet ihmissuhteet passiivisesti vastaan. Vammaisella henkilöllä on oikeus valita ihmiset, joiden kanssa hän haluaa mahdollisesti ystäväystyä.

## 2.5 Mielenterveyskuntoutajat ja yksinäisyys

Tutkimuksessani toisena tutkittavien ryhmänä ovat mielenterveyskuntoutajat. Käytän tutkimuksessani sanaa mielenterveyskuntoutuja, vaikka Kirsi Rekolan (2009, 21) mukaan termi ei ole paras mahdollinen kuvaamaan kaikkia mielenterveysongelmista kärsiviä tai mielenterveyspalveluja käyttäviä ihmisiä. Jokaisen ihmisen yhteisesti hyväksymää termiä on kuitenkin vaikea löytää. Olen aiemmin kirjoittanut, miten yksinäisyys on masennuksen syy sekä seuraus. Yksinäisyys vaikuttaa voimakkaasti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Tarja Heiskasen (2011, 84) mukaan sairaudet, erityisesti mielenterveyden ongelmat sulkevat ihmisiä yhteisöjen ulkopuolelle. Mielenterveyden ongelmat voivat estää ihmistä osallistumasta itselleen tärkeisiin tapahtumiin. Toinen suuri este voi olla ihmisten asenteet. Valtavirrasta poikkeava saa helposti stigman, joka eristää ja yksinäistää ihmisen.

Huono psyykinen terveys tarkoittaa usein myös huonoa taloudellista asemaa, puutteellisia elinoloja ja vaikeuksia ihmissuhteissa (Savolainen 2011, 147). Mielenterveysongelmat itsessään aiheuttavat syrjäytymistä yhteiskunnallisesta toiminnasta ja sitä kautta ihmissuhteista. Mielenterveyden haasteista kärsivä ei välttämättä jaksa ylläpitää ihmissuhteitaan, vaan toisen osapuolen tulisi olla aktiivinen ystävyden säilyttämiseksi. Mielenterveyden ongelmat voivat kestää pitkään ja päästyään takaisin kiinni yhteiskuntaan ihmisen joutuu mahdollisesti muodostamaan ihmissuhteensa uudelleen.

Ihmisiä, joilla on mielenterveyden häiriöitä, kohdellaan usein epäasiallisesti, joskus jopa julmasti. Osallisuus ja osallistuminen ovat mielenterveyden häiriöistä kärsivien kuntoutumisessa laajasti tunnustettuja arvoja ja tavoitteita. (Rissanen 2015, 151, 152, 154.)



Osallisuuteen liittyy myös osallisuus erilaisiin yhteisöihin. Sairastuminen kuitenkin vaikuttaa siihen, että mielenterveyden häiriöistä kärsivä jää usein yhteisöjen ulkopuolelle. Katri Savolaisen (2011, 155, 157) mukaan psyykkinen sairastuminen vaikuttaa yleisesti kykyyn pitää yllä vuorovaikutussuhteita. Sairastumiseen liittyvä alentunut itsetunto ja toivottomuuden tunne voivat saada ihmisen vetäytymään jopa perheen sisäisistä ihmissuhteista. Sosiaalinen piiri kaventuu, koska sairastuneella henkilöllä ei synny kontakteja toisiin ihmisiin työn tai harrastusten kautta. Sosiaalisella tuella on kuitenkin sairauksia ennaltaehkäisevä ja toipumista edistävä vaikutus. Sosiaaliset suhteet suojaavat eristäytymiseltä.

Heikki Hiilamon (2011, 98, 106, 107) mukaan masennus on eristävä sairaus, jossa ystävät ovat potentiaalisesti tärkeitä auttajia. Ystävyys syntyhetkellään on oltava molemmille osapuolille palkitseva kokemus, mutta masentuneet eivät voi ainakaan sairauden ankara vaiheessa kokea antavansa mitään toisille. Toimivat ihmissuhteet ovat kuitenkin fyysisen ja psyykkisen terveyden perusta. Masennuksesta kärsivät arvostavat sellaista ystävää, joka on sairastuneen käytöksestä riippumatta pitkämielinen, kuunteleva, ymmärtävä, hyväksyvä ja lohduttava. Sosiaalisessa tuessa tärkeää ovat konkreettisten tekojen lisäksi asenne, vilpittömyys ja avoimuus sairastunutta kohtaan.

Ihmisen eläessä mielenterveys- ja päihdeongelmien lamaannuttamassa tilanteessa, liikkeelle lähteminen on vaikeaa, pelottavaakin. Erityisesti kuntoutumisen alussa ihminen tarvitsee paikkaa, jossa hän voi kokea aitoa huolenpitoa ja välittämistä. Muiden ihmisten suhtautuminen ongelmista kärsiviin yksilöihin vaihtelevat säälistä moralisointiin. (Väyrynen 2012, 271, 287.) Psyykkisistä ongelmista kärsivä ihminen tarvitsee ihmissuhteita ympärilleen, vaikka hän ei olisi sillä hetkellä kykenevä antamaan itsestään mitään takaisin. Yksinäisyyteen ja psyykkisiin ongelmiin liittyy häpeää, jonka johdosta ihminen voi eristäytyä entisestään. Uusia ihmissuhteita ei välttämättä jakseta solmia ja ne voivat hauraudessaan loppua ilman aktiivista ylläpitoa. Mielenterveysongelmista kärsivä voi kuitenkin katkaista myös aiemmat ihmissuhteet sairauden myötä. Tai sitten toinen osapuoli ei jaksa pitää yksipuolisesti yhteyttä ja ihmissuhteet ikään kuin kuihtuvat pois. Läheisten tulisi jakaa pitää ihmissuhdetta yllä ja kannatella sitä masennuksen läpi, jotta mielenterveysongelmista kärsivän sosiaalinen verkosto pysyy yllä sairastumisesta huolimatta.

### 3 TUTKIMUKSENI TEOREETTINEN VIITEKEHYS

#### 3.1 Kausaaliattribuutio näkökulmana yksinäisyyteen

Tutkimuksessani käsittelen yksinäisyyttä kausaaliattribuutiokäsitteen ja teorian avulla. Jukka Tontti (2000, 29) kirjoittaa, että kausaaliattribuutioilla tarkoitetaan eri elämäntilanteiden tapahtumille, kokemuksille ja toiminnalle annettuja syytelityksiä. Ihmisillä on tarve tietää, miksi jotakin tapahtui. Klaus Helkaman, Rauni Myllyniemen ja Karmela Liebkindin (2010, 131) mukaan kun asiat eivät suju niin kuin niiden pitäisi, aletaan etsiä syitä ja selityksiä. Attribuutiolla tarkoitetaan käyttäytymisen syitä koskevia havaintoja ja selityksiä. Marja Ahokas, Maija Ferchen, Nelli Hankonen, Anita Lautso ja Jarkko Pyysiäinen (2008, 55, 56) kirjoittavat ettei ihminen rekisteröi vain passiivisesti tapahtumia ja joissakin tilanteissa ihminen on erityisen motivoitunut etsimään syitä tapahtumille. Tulkinnot omasta ja toisten käyttäytymisestä perustavat usein siihen, millaisista syistä käyttäytymisen ajatellaan johtuneen. Attribuutioilla on vaikutusta toiminnan jälkeisiin tunteisiin, toiminnan motivaatioon ja vuorovaikutukseen. Attribuutioilla on myös eroa sen suhteen, kokeeko ihminen, että hänellä on vaikutusmahdollisuus tilanteeseensa.

Bernard Weinerin (1986, 548) kausaaliattribuutioteorian mukaan epäonnistumiset ja onnistumiset voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat syyn paikantaminen, pysyvyys ja kontrolloitavuus. Kaikilla näillä kolmella ulottuvuudella on yhteistä emotionaalinen kokemus, esimerkiksi viha, kiitollisuus, syyllisyys, toivottomuus, häpeä ja ylpeys. Weinerin (1986) mukaan syyn paikantamisella tarkoitetaan sisäistä tai ulkoista selitystä epäonnistumiselle. Sisäisiä, persoonasta johtuvia syitä ovat yksilöstä itsestä johtuvat syyt, kuten ujous tai epäsosiaalisuus. Ulkoiset tekijät ovat itsestä riippumattomia, kuten muiden torjunta tai olosuhteet, jotka voivat olla epäsuotuisia ystäväystymiselle. Ahokkaan ym. (2008, 56) mukaan sisäisessä päätelmässä ajatellaan henkilön käyttäytymisen johtuvan henkilön sisäisistä tekijöistä kuten persoonallisuudesta, asenteista tai aikomuksesta. Ulkoisessa eli tilannelähtöisessä attribuutiossa ajatellaan henkilön käyttäytyminen johtuvan tilanteesta. Weineri (1986) kirjoittaa pysyvyyden tarkoittavan sitä, kuinka muuttumattomana tilannetta pidetään. Kontrolloitavuudessa ajatellaan, pystyykö henkilö itse vaikuttamaan tilanteeseensa. Yrittäminen on esimerkiksi muuttuva ja kontrolloitava tekijä, kontrolloimattomiin tekijöihin henkilö ei pysty itse vaikuttamaan.

Yksinäisyyteen liittyy häpeää ja omaa yksinäisyyttä on vaikea tunnustaa julkisesti (Svendsen 2015, 121, 122). Yksinäisyyteen liittyy myös paljon muita negatiivisia tunteita, joille yritetään löytää selityksiä. Tutkimuksessani tärkeää on antaa yksinäisille mahdollisuus kertoa oma käsityksensä yksinäisyydestä ja käydä läpi siihen vaikuttavia tekijöitä. Se millä tavoin ihmiset tulkitsevat tilanteita, on vaikutusta heidän toimintaansa. Tässä tutkimuksessa etsin aineistosta millaisia selityksiä haastateltavat antavat yksinäisyydelle, jonka kautta he pyrkivät ymmärtämään syitä yksinäisyydelleen. Weinerin (1986,

227, 228) mukaan positiivista mielialaa edustavat henkilöt suodattavat tulkitsemaansa maailmaa positiivisesti, kun taas negatiivisesti ajattelevat suodattavat ja tulkitsevat maailmaa negatiivisesti. Menestystä pidetään ikään kuin itsestään selvänä, kun taas epäonnistumiset selitetään ulkoisilla tekijöillä.

Kausaalisen ajattelun rakenne liittyy tunteisiin ja motivaatioon. Kausaalisen analyysin rakenne alkoi luonnollisesti sisäinen-ulkoinen paikantamisen ulottuvuudesta. Syyn paikantaminen tarkoittaa sitä, selitetäänkö epäonnistumisia tai onnistumia sisäisillä vai ulkoisilla tekijöillä. Tontin (2000, 29) mukaan ihmistä motivoi syy-seuraussuhteiden realistinen ymmärtämien, mutta syy-seuraussuhteet ymmärretään tai selitetään helposti virheellisesti oman minäkuvan ja itsetunnon ylläpitämiseksi.

### 3.2 Sosiaalisen pääoman vaikutus yksinäisyyteen

Tarkastelen tutkimuksessani Aspan Mintressi-projektin kautta, miten vertaistoiminta voi auttaa sosiaalisen pääoman vahvistumisessa. Markku Ojasen (2009, 114) mukaan sosiaalisella pääomalla kuvataan luottamusta ihmisiin ja instituutioihin, osallistumista erilaisiin ryhmiin, yhteisöihin ja yhdistyksiin, jossa on paljon sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalisen pääoman käsitteen alle lasketaan myös muu sosiaalinen kanssakäyminen. Petri Ruuskanen (2001, 3, 9, 15) kirjoittaa, että sosiaalisen pääoman lähteitä ovat muun muassa sosiaaliset verkostot, yhteisön ylläpitämät normit ja yksilöiden välinen vuorovaikutus. Sosiaalisen pääoman tuotoksia voivat olla esimerkiksi valtasuhteissa tapahtuvan valvonnan vähentyminen ja informaation välittymisen tehostuminen. Erilaiset sosiaaliset rakenteet tukevat eri tavoin luottamuksen ja kommunikaation muodostumista. Sosiaalisen pääoman mekanismit voidaan jakaa kahteen päätermiin, luottamukseen ja kommunikaatioon. Ruuskasen mukaan Mark Granovetter (1973) oli avaamassa reittiä taloudellisen toiminnan ja sosiaalisten rakenteiden välisen kytkennän uudelle tarkastelulle kiinnittämällä huomiota sosiaalisiin instituutioihin, verkostoihin ja luottamukseen.

Yleistyneeseen pahoinvointiin vaikuttaa se, että suurin osa suomalaisista on joutunut kauas juuriltaan ja eroon alkuperäisestä yhteisöstään. Yhteisössä elämistä ei ole välttämättä opittu varhaislapsuudessa ja siksi siihen sopeutuminen ja sen näkeminen voimavarana voi olla monille outoa. Luottamus yhteisöön ja sen tukeen pitää olla perusta hyvälle elämälle. (Mäkipeska & Niemelä 2005, 12.) Risto Harisalonen ja Ensio Miettisen (2010, 23, 24) mukaan luottamus on pääomien pääoma. Luottamus on vuorovaikutussuhde, joka on olennainen tekijä ihmisten arjessa. Luottamus on yleensä huomaamaton tekijä, koska ihmiset ottavat sen valinnoissaan vaistomaisesti huomioon. Se vaikuttaa

ihmisten päätöksiin, valintoihin ja käyttäytymiseen. Ihmisten on kuitenkin ensin luotettava itseensä voidakseen luottaa muihin.

Sosiaalisen pääoman käsitteen juuret ovat yhteiskuntafilosofisessa keskustelussa, jossa on tarkasteltu yksilön ja yhteiskunnan suhdetta (Immonen 2004, 99). L. J Hanifan (1916, 130) kirjoitti ilmeisesti ensimmäisenä sosiaalisesta pääomasta 1916-luvulla. Hän sanoi, ettei viittaa sosiaalisella pääomalla henkilökohtaiseen omaisuuteen tai kylmästi rahaan, vaan enemmänkin aineelliseen pääomaan. Hanifan mainitsee sosiaalisena pääomana hyvän tahdon, ystävyyden, keskinäisen myötätunnon ja yhteiskunnallisen kanssakäymisen. Edellä mainitut ominaisuudet yhdessä muodostavat sosiaalisen yhteisön, jonka looginen keskus on koulu. Kaj Immosen (2004, 99) mukaan Hanifan havaitsi, että vahva yhteys sosiaalisen miljööseen on koulujen menestyksen olennainen ehto. Sitoutuminen koulu yhteisöön edisti sosiaalisen pääoman virtaamista kouluun. Ihmiset ovat yksinään sosiaalisesti avuttomia, mikäli heidät jätetään selviytymään omilleen (Hanifan 1916, 130).

Sosiaalisen pääoman käsite tuli uudelleen esiin 1950-luvulla kanadalaisten sosiologien tutkiessa esikaupunkeihin asettuneiden siirtolaisten kerhoja. Jane Jacob käsitteli sosiaalista pääomaa 1960-luvulla. Pierre Bourdieu otti sosiaalisen pääoman käsitteen jälleen esille 1970-luvulla muotoillessaan kulttuurisen pääoman teoriaansa ja saksalainen taloustieteilijä Ekkehart Schlicht painotti sosiaaliin verkostoihin kytkeytyviä sosiaalisia ja taloudellisia resursseja. Varsinainen läpimurto tapahtui 1990-luvulla sosiologi James Colemanin toimesta hänen alkaessa soveltaa työkaverinsa Gary Beckerin kehittämään inhimillisen pääoman käsitettä. Robert Putnam omaksui käsitteen Colemanilta, vaikka ajattelun peruslähtökohdat eivät olleetkaan samat. Coleman selitti sosiaalisella pääomalla lasten koulumenestystä, kääntäen Halifanin idean päälaelleen, ja Putnam taas Pohjois-Italian talouden ja poliittisen hallinnon hyvää toimivuutta Etelä-Italiaan verrattuna. (Immonen 2004, 100.)

Coleman ja Putnam näkivät sosiaalisen pääoman käsitteen koostuvan useasta elementistä, joissa oli tärkeitä sosiaaliset siteet (verkostot), niissä muotoutuneet vastavuoroisuuden normit ja luottamus (Immonen 2004, 101). Sosiaalisen pääoman määritelmässä luottamus on noussut tärkeimmäksi elementiksi verrattuna muihin sosiaalisen pääoman elementteihin. Putnam (1993, 167, 169) kirjoittaa, että yhteiskunnat, jotka ovat riippuvaisia voimankäytöstä, ovat todennäköisesti vähemmän tehokkaita, kuin yhteiskunnat, joissa luottamusta ylläpidetään muilla keinoin. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa sosiaalisen organisaation ominaisuuksia luottamusta, normeja ja verkostoja. Sosiaaliset verkostot

mahdollistavat luottamuksen siirtymisen ja leviämisen; luotan sinuun, koska luotan häneen ja hän vakuuttaa minulle, että hän luottaa sinuun. Ojasen (2009, 114) mukaan sosiaalinen pääoma on viime vuosikymmeninä vähentynyt. Alueet, joissa on paljon sosiaalista pääomaa, elämänlaatu on parempaa kuin niillä, joilla sosiaalista pääomaa on vain vähän. Yksilöllisyyttä korostava arvomaailma vaikeuttaa yhteisöllisyyttä. Riippuvuutta muista pidetään suorastaan pahana asiana, koska silloin ihmiset eivät voi toteuttaa itseään vapaasti.

Sosiaalinen pääoma koostuu verkostoista, normeista ja luottamuksesta, jossa luottamus on keskeisessä asemassa (Putnam 1993). Mäkipeska ja Niemelä (2005) ovat kehittäneet edelleen sosiaalisen pääomaan käsitettä työyhteisön käyttöön. Tätä jaottelua hyödynnän omassa tutkimuksessani. Projektiluontoinen vertaistoiminta ei ole rinnastettavissa työyhteisöön, enkä yritä sitä tutkimuksessani tehdä. Kuitenkin projektissa on paljon samoja ominaisuuksia, kuin Mäkipeskan ja Niemelän jaottelussa työyhteisöille. Vertaistoiminnan tarkastelulle luo pohjan Putnamin kolme ulottuvuutta, joista sosiaalinen pääoma hänen mielestään koostuu; verkostot, normit ja luottamus. Mäkipeska ja Niemelä (2005, 17 - 25) ovat luoneet työyhteisöön sosiaalisen pääoman jaottelun. Heidän määrittelyssään ulottuvuuksia on yhteensä kuusi, mutta omassa tutkimuksessani ulottuvuuksia ovat keskinäiset suhteet ja verkostot, arvot ja normit, tieto ja tietäminen sekä vuorovaikutus, joihin myös Putnamin jaottelu perustuu. Kaikkien ulottuvuuksien pohjana on luottamus.

Mäkipeskan ja Niemelän (2005, 17) mukaan ilman **keskinäisiä suhteita ja verkostoja** ei voi syntyä minkäänlaista sosiaalista pääomaa. Tämä on inhimillisessä toiminnassa kaikkein keskeisin; keiden kanssa kommunikoimme, missä asioissa ja miten. Verkostojen avulla saamme tietoa, näkemyksiä ja uusia ideoita toisiltamme. Sosiaalista pääomaa syntyy kaikkein tehokkaimmin mitä kiinteimpiä sosiaaliset suhteemme ovat. Suhteiden kiinteyteen vaikuttavat, missä määrin löydämme yhteisiä intressejä ja missä määrin luotamme muihin omien intressiemme tavoittelemisessa. Yksilötason intresseissä saamme toisiltamme arvokasta tietoa, apua tai aineellista hyötyä. Yhteisön intressit tuottavat yksilölle hyötyä usein välillisesti. Oleellista verkostoissa on yhteinen intressi ja toiminnan vastavuoroisuus. Verkostot perustuvat vapaaehtoisuuteen. Verkostoissa mahdollistuu laajempi tiedon vaihto sekä osaamisen siirtäminen ja kehittämien. Työyhteisön selkeys vahvistaa ihmisten turvallisuuden tunnetta, joka mahdollistaa luottamuksen kokemuksen. Mikäli organisaatorakenne on toimimaton, se ei tue sosiaalisen pääoman käyttöä ja vahvistamista. Toimintaa ohjaavat tavoitteet, jotka on ilmaistava kaikille selkeästi.

**Normit** tarkoittavat toimintaa ja käyttäytymistä ohjaavia sääntöjä ja käytäntöjä. **Arvot** taas ovat toiminnan taustalla olevia vaikutteita. Arvot määräävät valintojamme käytännön tilanteissa ja ne ovat yleensä normeja epäselvempiä ja vaikuttavat toimintaan pinnan alla. Normit koskevat kaikkia yhteisön jäseniä ja normien yhteinen hyväksyminen on luottamuksen perusta. Normit lisäävät toiminnan ennustettavuutta. Sosiaaliseen pääomaan kuuluu demokratian periaate, jossa normit koskevat tasapuolisesti kaikkia ja yhteisön voima suhteessa yksilöön on voimakkaampi. Normit voivat olla joko kirjoitettuja/ääneen lausuttuja tai kirjoittamattomia/ääneen lausumattomia normeja. Ylhäältä annettujen normien sosiaalinen pääoma jää vähäisemmäksi, koska ihmiset sitoutuvat niihin heikommin. Mitä yhtenäisempiä arvot ovat yhteisön jäsenille, sitä merkittävämmästä pääomasta on kysymys.

**Tieto ja tietäminen** ovat yhteisön henkistä pääomaa. Sosiaalisen pääoman näkökulmasta keskeistä on, miten tieto on yhteisön saatavilla ja käytettävissä. Tiedon välittämisessä on omat riskinsä; tiedon relevanttius, oikean kohderyhmän valinta, tiedon oikea-aikaisuus ja miten vastaanottaja ymmärtää ja käsittää tiedon. Vuorovaikutus liittyy kaikkiin edellisiin sosiaalisen pääoman käsitteisiin. Muut tekijät luovat säännöt ja puitteet vuorovaikutukselle. Sosiaalinen pääoma tulee käyttöön ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tärkeää on sekä vuorovaikutuksen määrä että laatu. Suomalaisessa työyhteisössä vuorovaikutus on vähäistä ja kommunikaatio on niukkaa niin työntekijöiden kuin alaisten sekä työkavereiden kesken. Usein kysymys ei ole kuitenkaan kommunikaatio-taitojen puutteesta. Hyvin toimiva organisaatio poistaa vuorovaikutuksen esteitä rohkaisemalla ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Kiinteiden suhteiden muodostuminen onnistuu kuitenkin vain pienemmissä ryhmissä. Luottamus on kaiken sosiaalisen pääoman ydin ja perusolemus. Se kiteytyy ihmisten välisessä luottamuksessa.

**Vuorovaikutus** liittyy kaikkiin edellä mainittuihin sosiaalisen pääoman ulottuvuuksiin ja määrää niiden toimivuutta. Muiden tekijöiden tehtävänä on luoda säännöt ja puitteet vuorovaikutukselle. Sosiaalisen pääoman näkökulmasta vuorovaikutuksen kautta sosiaalinen pääoma karttuu ja tulee käyttöön. Käytettävyyteen taas vaikuttavat vuorovaikutuksen määrä ja laatu. Hyvin toimivassa organisaatiossa poistetaan vuorovaikutuksen esteitä ja rohkaistaan avoimuuteen ja selkeyteen. Projektitoiminnan näkökulmasta vuorovaikutus liittyy edellä mainittuihin ulottuvuuksiin; keskinäisiin suhteisiin ja verkostoihin, arvoihin ja normeihin sekä tietoon ja tietämiseen. Tutkimuksessani käsittelen vuorovaikutusta suhteiden muodostuksen mahdollistajana esimerkiksi tilojen puolesta. Myös esteettömyys kuuluu vuorovaikutuksen mahdollistamiseen. Esteettömyyttä käsittelen masennuksesta/vammaisuudesta johtuvan yksinäisyys-luvun yhteydessä.

Projektin onnistumisessa oleellisen tärkeää ovat ihmisten keskinäiset suhteet ja verkostot sekä normit ja arvot. Niihin kaikkien tulisi sitoutua, jotta projektin toiminta mahdollistuu. Normit ja arvot luovat myös tasa-arvoisenkohtelun ilmapiirin projektin sisällä. Tärkeää on myös informaation kulku ja sen varmistaminen, että vastaanottaja on ymmärtänyt viestin oikein. Varsinkin Mintressi-projektissa, jossa ovat mukana vammaiset henkilöt ja mielenterveyskuntoutujat, viestin saamisen varmistaminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä ihmisten osallistumisen ja projektin onnistumisen kannalta. Viestin läpiviemiseen ei välttämättä riitä ilmoitus, vaan projektin toimintaan osallistaminen vaatii henkilökohtaisempaa yhteydenpitoa.

Mikäli käsittelisin sosiaalisen pääoman kautta yksinäisyyttä, joutuisin tekemään sen käänteisesti ja muuttamaan tarkastelunäkökulmaa tilanteeseen, jossa tutkittavilla olisikin, tämänhetkisestä tilanteesta poiketen, sosiaalista pääomaa esimerkiksi ystävien tai muiden läheisten kautta. Koen sosiaalisen pääoman tarkastelunäkökulman sopivan erityisen hyvin tutkimukseeni, koska tarkastelemani projektin vertaistoiminnan avulla pyritään lisäämään ihmisten sosiaalista pääomaa erilaisen tekemisen sekä vertais- ja vuorovaikutussuhteiden kautta.

#### 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Yksinäisyys on kantavana teemana tutkimuksessani. Tutkimusaiheeseeni päädyin aiheen ajankohtaisuuden kautta. Yksinäisyys on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma ja yksinäisyys näyttäytyvät eri tavoilla ihmisten elämässä. Sosiaalityössä olen työni kautta huomannut, että yksinäisyys on hyvin yleinen syy asiakkaiden tilanteiden haastavuuteen ja niistä pois pyrkimiseen. Olen pohtinut että, millä keinoilla asiakkaiden kokemaan yksinäisyyteen voisi löytyä helpotusta. Yksinäisyyden vähentämiseen perustuvat projektit ja vertaistoiminnan kehittäminen ovat yksi keino, joilla yksinäisyyden vähentämiseen pyritään löytämään keinoja. Järjestöt ovat olleet kuntia aktiivisempia yksinäisyyden poistamiseen tähtäävissä projekteissa.

Pekka Karjalaisen (2008, 197) mukaan nykyään kehittäjiltä edellytetään arviointitiedon tuottamista, jossa haasteena on sosiaalisesti relevanttien tietokäytäntöjen kehittäminen ja niiden vaikuttamisen perustelemisen näytöillä. Sosiaalityössä toimintaympäristö on muuttunut hierarkkisesta vaikeammin ennustettavaksi, joka merkitsee myös vaikeampaa syy-seuraussuhteiden ennustettavuutta. Tämän tutkimuksen kautta pyrin tuottamaan tietoa yksinäisyyden ongelmallisuudesta ja löytämään hyviä käytänteitä projektin ja

aiemmin tutkitun tiedon tuottamasta tiedosta yksinäisyyden ehkäisyssä. Tutkimukseni lähdän liikkeelle siitä, että tutkimuksen osallistujat saavat itse määritellä yksinäisyyden käsitteen. Tutkittavien omalla yksinäisyyden määrittelyllä saan varmuuden siitä, että tutkimuksessani käsittelen oikeanlaista yksinäisyyden problematiikkaa. Lisäksi haluan antaa tutkittaville oikeuden muodostaa tutkimukseeni subjektiivisen kokemuksen omasta yksinäisyydestään.

Tutkimustehtävänä on tarkastella mitä eri syitä tutkittavat löytävät omalle yksinäisyydelleen ja millaisia sosiaalista pääomaa vahvistavia toimintamuotoja Mintressi-projektissa löytyy.

Tutkimuskysymykseni ovat: Millaisia syitä tutkimuksen osallistujat löytävät yksinäisyydelle? Millaista sosiaalista pääomaa vahvistavia toimintamuotoja Mintressi-projektissa löytyy?

Tutkimukseni liittyy Aspan Mintressi - minun ja meidän intressi-projektiin, joka toteutetaan vuosina 2016 - 2018. Tutkimuksessani keskityn tutkimukseen osallistujien kautta tuotettuun tietoon yksinäisyydestä, sen syistä ja projektin vertaissuhteiden tuottamaan sosiaalisen pääomaan. Projektiin kuuluu oleellisesti viestinnällinen näkökulma, jonka avulla tavoitetaan osallistujat, yhteistyökumppanit ja viedään projektista saatavaa tietoa myös muiden saataville.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Mintressi-projekti

Mintressi - minun ja meidän intressi on Aspa-säätiön vuosina 2016 - 2018 toteuttama projekti. Projekti on tarkoitettu asumispalveluja käyttävien ihmisten yksinäisyyden ehkäisyyn ja vähentämiseen osallistujien intresseihin perustuvan harrastustoiminnan avulla. Projektiin osallistuvia toimijoita yhdistää yhteinen mielenkiinnon kohde, eikä avun ja tuen tarve. Projektin tavoitteena on toimintaan osallistuvien asukkaiden kokeman yksinäisyyden vähentyminen, uusien osallistujien mielenkiinnon kohteista nousevien kontaktien syntyminen ja yleisten vapaa-ajan, kulttuuri- ja harrastepalvelujen käytön lisääntyminen. Tavoitteena on myös se, että osallistujat oppivat hyödyntämään mielekästä vapaa-aikaa tukevia palveluita (esim. vammaispalvelut, asumispalvelut, henkilökohtainen apu ja vapaaehtoistoiminta) ja osallistujat saavat toiminnan ja kohtaamisten kautta onnistumisen kokemuksia ja rohkeutta tehdä omien intressien mukaisia valintoja. (Aspan projektisuunnitelma 2016.)



Projektissa tavoitellaan sitä, että osallistujat saavat uusia tuttavuuksia ja ystäviä, sosiaalisten kontaktien määrä lisääntyy ja kokemus liittymisestä toisiin ihmisiin vahvistuu. Lisäksi tavoitteena on, että sosiaalinen aktiivisuus ja yhteisöllisyys asuinalueilla ja lähiyhteisössä vahvistuu ja asukkaiden vapaa-aikaan tulee uusia mielekkäitä sisältöjä. Samalla tavoitellaan sitä, että osallistujien tietoisuus harrastusmahdollisuuksista lisääntyy ja palvelujen toteuttajat mahdollistuvat osallistumisen huomioimalla fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen esteettömyyden. (Aspan projektisuunnitelma 2016.) Projektiin osallistuu kehitysvammaisia henkilöitä ja mielenterveyskuntoutujia, joille kotoa lähteminen voi olla haastavaa psyykkisen tai fyysisen esteen vuoksi. Aspan toteuttaessa projektin heillä on hyvä mahdollisuus huomioida omien asukkaidensa tuen tarpeet asumispalveluista saadun kokemuksen kautta. Aspa-palvelut tuottavat asumista ja tukea nimenomaan vammaisille henkilöille ja mielenterveyskuntoutujille.

Käsittelen Mintressi-projektia edellä kuvatun sosiaalisen pääoman ulottuvuuksien kautta. Ajattelen niin, että Mintressin tarkoituksena on lisätä osallistujien sosiaalista pääomaa erilaisten toiminnallisten keinojen avulla. Aspan projektisuunnitelman (2016) mukaan Mintressi-projektin kohderyhmänä ovat tuetusti ja asumisyksikössä asuvat yli 18-vuotiaat vammaiset ihmiset ja mielenterveyskuntoutujat, asumispalveluiden ammattilaiset sekä ryhmiin ja tapahtumiin mukaan tulevat ihmiset, jotka eivät ole asumispalveluiden käyttäjiä. Asumispalveluyksiköstä nimetään 1 - 2 yhteyshenkilöä vastaamaan yhteistyöstä projektin kanssa. Työntekijät ovat mukana palvelunkäyttäjien arjessa ja voivat näin ollen tukea heidän osallistumistaan projektiin. Asukkaista projektiin osallistumisessa on huomioitu sellaiset henkilöt, joilla ei ole voimavaroja tai kykyä ottaa itse selvää vapaa-ajan mahdollisuuksista. Projektiin ovat voineet osallistua myös ulkopuoliset henkilöt, joiden motiivi toimintaan osallistumiseen on yksinäisyys, mielenkiinto toimintaa kohtaan tai molemmat. Mintressi-projekti toteutetaan Pirkanmaalla (Tampere, Hämeenkyrö ja Valkeakoski) ja Kotkassa. Projektin tavoitteena on, että osallistujat ottavat mahdollisimman paljon itse vastuuta ryhmien ja kokeilujen toteutuksesta.

## 5.2 Aineiston tuottaminen ja analyysi

Tutkimukseni aineisto koostuu kysely- ja haastatteluaineistosta. Kysely on tehty Aspan Mintressi-projektin toimesta. Kyselyyn osallistui yhteensä 81 henkilöä. Vastaaja voi olla asumispalveluiden käyttäjä/asiakas, henkilö, joka on tullut projektiin yhteisen mielenkiinnon kohteen myötä/osallistuja, asumispalvelutyöntekijä tai yhteistyökumppani. Sain

Aspalta vastaukset eriteltynä ja käytän tutkimuksessani niiden henkilöiden vastauksia, jotka ovat määritelleet itsensä kohtaan asumispalveluiden käyttäjä/asiakas. Asumispalveluiden käyttäjiä/asukkaita oli vastaajista 39 henkilöä. Avoimiin kysymyksiin eivät kaikki olleet vastanneet. Keskityn tutkimuksessani osallistujien ja asiakkaiden yksinäisyyden syihin. Rajaan siis ammattilaiset tutkimukseni ulkopuolelle.

Aspan projektityöntekijät ovat tehneet kyselyyn osallistuneiden vastauksista valmiiksi pylväsdiagrammeja. Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä muodoltaan; ei tietoa, kysymys ei kosketa minua, ei ollenkaan, vähän, jonkin verran, paljon ja hyvin paljon. Näitä vastauksia käytän soveltuvin osin tutkimuksessani taustamateriaalina. Avoimista kysymyksistä osa on samantyyliä, joita olen käyttänyt myös haastatteluaineistossa. Käytän avoimia vastauksia siltä osin, kun ne palvelevat tutkimustehtävääni. Pääsääntöisesti avointen kysymysten vastaukset liittyvät Mintressi-projektiin. Yksinäisyyteen liittyvät teemat taas nousevat haastatteluaineistosta ja Mintressi-projektin käsittely oli vähäisempää.

Yksinäisyyden teemaa ei ole käsitelty kyselyaineistossa tutkimukseni kannalta tarpeeksi. Koin, että vastatakseni tutkimuskysymyksiin tarvitsen kyselyaineiston lisäksi tutkimukseeni myös haastatteluaineistoa. Haastattelujen kautta haluan tarkempaa tietoa yksinäisyyden määrittelystä ja projektin vaikutuksesta siihen. Sirkka Hirsjärven, Pirkko Remeksen ja Paula Sajavaaran (2013, 195) mukaan kyselytutkimuksen etuna pidetään mahdollisuutta kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimus on tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Tässä tutkimuksessani en laatinut kyselyä itse vaan kysely oli tehty jo ennen kuin tulin tutkijana mukaan Mintressi-projektiin.

Toteutin ensimmäiset haastattelut projektiin liittyvän tapaamisen yhteydessä. Aika oli rajallinen, koska osallistujat tulivat pitkän matkan päästä. Haastattelujeni lisäksi päivässä oli myös muuta ohjelmaa. Toteutin haastattelut hotellin aulassa, koska yksityisiä tiloja ei ollut saatavilla. Löysin kulmasta aika hyvän tilan haastattelujen tekemiseen. Ajoittaisia häiriötekijöitä oli, kun tarjoilijat keräsivät pöydistä astioita tai ihmisiä kulki portaista yläkerrokseen. Haastateltavat eivät kuitenkaan näyttäneet tästä häiriintyvän. Lähes kaikki tapaamisessa mukana olleet olisivat halunneet osallistua haastatteluun. Työntekijät olivat kertoneet heille mahdollisuudesta osallistua haastatteluun jo ennen tapaamistamme. Lisäksi esittelin oman tutkimukseni kaikille osallistujille yhteisesti. Haastateltavien toiveesta toteutin haastattelut ryhmähaastatteluina.

Tein tapaamisen aikana kaksi ryhmähaastattelua. Toisessa haastattelussa oli neljä osallistujaa ja toisessa kaksi. Ensimmäisessä ryhmässä oli kolme asumisyksikössä asuvaa kehitysvammaista henkilöä ja yksi liikuntavammaisen henkilö, joka toimi kokemusasiantuntijana. Toiseen haastatteluun osallistui kaksi mielenterveyskuntoutujaa. Toinen heistä asui Aspan asunnossa ja toinen ei. Haastatteluaineistonkaan perusteella rajaaminen asumispalveluita käyttäviin asiakkaisiin ei ole näin ollen tarkoituksenmukaista. Ensimmäinen haastattelu kesti 1:05 ja toinen 54 minuuttia. Ensimmäinen haastattelu loppui hieman kesken, koska haastateltavilla tuli kiire syömään, kun he huomasivat muiden lähtevän ruokailemaan. Toisessa haastattelussa aika riitti ihan hyvin ja haastateltavat saivat kertoa asiansa loppuun.

Toinen haastattelutilanne oli eri paikkakunnalla kuin ensimmäinen. Toteutin siellä kaksi haastattelua. Haastattelutilanteessa on tärkeintä saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Ensimmäiseen haastatteluun oli tarkoitus osallistua kaksi haastateltavaa. Toinen haastateltava tuli paikalle ja kertoi, ettei toinen haastateltava ole tulossa. Haastateltavat olivat keskenään tuttuja ja ilmeisesti toisen haastateltavan poisjäänti aiheutti sen, ettei haastateltava puhunut ensimmäisessä haastattelutilanteessa juuri lainkaan. Tilanne oli hänelle varmasti jännittävä. Haastateltava rentoutui silminnähdessä haastattelutilanteen jälkeen, kun katkaisin nauhoituksen. Valitettavasti haastattelusta tuli aika vähäsanainen. Toiseen haastatteluun osallistui kaksi henkilöä. He olivat haastattelussa puheliaampia ja sain teemoihini vastaukset. Toivoin haastateltavaksi myös sellaisia, jotka eivät olleet niin aktiivisesti projektissa mukana. Ensimmäinen haastateltava oli sellainen. Hänen haastattelunsa kesti 22 minuuttia ja toinen parihaastattelu oli pituudeltaan 53 minuuttia. Yksi haastateltava oli mielenterveyskuntoutuja ja kaksi sekä vammaisia henkilöitä että mielenterveyskuntoutujia.

Vammaisia henkilöitä haastatellessani he saattoivat yllättäen vaihtaa aihetta tai kertoa samasta aiheesta hyvin paljon. Haastattelua joutui ohjailemaan jämäkästi, jotta kaikilla oli mahdollisuus puhua. Haastatteluun osallistuvat saattoivat vaipua omiin ajatuksiinsa, mutta kysymysten ymmärtämisessä en havainnut haasteita vaan sain kysymyksiini hyvin vastauksia. Vammaiset haastatteluun osallistujat saattoivat keskustella ihan muista aiheista keskenään kesken haastattelun, mutta annoin sille mahdollisuuden. Jouduin kuitenkin rajaamaan jonkin verran aiheen vierestä keskustelua, jotta pystyimme käsittelemään haastattelussa kaikki tarpeelliset teemat. Haastattelussa olivat ajoittain myös tunteet vahvasti läsnä ja erilaisille muisteluille tuli antaa tilaa, jonka jälkeen pystyimme jatkamaan haastattelua siitä mihin jäimme. Haastatteluun osallistuvat vammaiset henkilöt halusivat tietää myös jonkin verran minusta ja taustastani, joten kerroin heille uudelleen

pääpiirteittäin mitä olen tekemässä ja miksi. Ehdimme käydä haastattelun aikana tarvittavat teemat ja keskustella niistä monipuolisesti. Varsinkin yksinäisyyden käsittelyyn käytimme aikaa vammaisten henkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien haastatteluissa. Alla on yhteenveto toteutuneista haastatteluista, osallistujien määristä ja haastatteluiden kestosta.

#### Toteutuneet haastattelut

Haastattelut	Osallistujat	Haastattelun kesto (min.)
Haastattelu 1	4	65
Haastattelu 2	2	54
Haastattelu 3	1	22
Haastattelu 4	2	53

Arkisissa tilanteissa tiettyjä asioita käsitellään sillä oletuksena, että toisella osapuolella on aiheesta enemmän tietoa kun toisella. Tutkimushaastattelussa tiedon nähdään olevan yleensä haastateltavalla. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 58, 59.) Haastattelu on aivanlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun kautta halutaan syventää saatavia tietoja ja haastattelun kautta on mahdollisuus tutkia arkoja ja vaikeita aiheita. (Hirsjärvi ym. 2013, 205, 206.) Huomasin omassa tutkimuksessani haastattelun vastanneen kyselyä paremmin tutkimuksellisia tarpeitani. Tämä voi johtua myös siitä, ettei kyselyä oltu tehty tutkimustani ajatellen vaan siinä haluttiin kerätä vastaajilta palautetta Mintressi-projektista.

Ryhmähaastattelussa ryhmän vetäjä tekee tavallaan yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa esittäen tietyn kysymyksen vuorotellen kaikille osallistujille. Ryhmäkeskustelussa taas vetäjä pyrkii saamaan aikaan osallistujien välistä vuorovaikutusta, jossa osallistujat keskustelevat keskenään vetäjän antamista teemoista. (Valtonen 2005, 223. 224.) Tutkimuksessani haastattelutilanteessa oli piirteitä sekä ryhmähaastattelusta että ryhmäkeskustelusta. Tilannetta helpotti se, että osallistujat olivat toisilleen ennestään tuttuja ja vuorovaikutus oli jo olemassa ennen haastattelutilannetta. Kummassakin haastattelutilanteessa vuorovaikutus toimi hyvin ja kaikilla oli mahdollisuus sanoa sanottavansa. Toteutin haastattelun teemahaastatteluna. Keskustelua syntyi tarjoilemistani teemoista ja mahdollisista lisäkysymyksistä. Mikäli joku ei ollut sanonut kysymyksiin oma-aloitteisesti vastausta, kysyin sitä heiltä erikseen. Tätä ongelmaa ei ollut parihaastattelussa, vaan molemmat haastateltavat kertoivat suunnilleen yhtä aktiivisesti ajatuksistaan.

Ryhmän haastattelun katsotaan tuottavan aineistoa yksilöhaastattelua tehokkaammin. Ryhmäkeskustelu kertoo myös paljon ryhmän toimintatavoista. (Pietilä 2017, 111.) Tutkimukseni hengen mukaisesti ryhmähaastattelut olivat hyviä keinoja tiedon tuottamiseen. Projektissa toimitaan ryhmissä ja opitaan muilta. Lisäksi projektin osallistujat nähdään tärkeinä tiedon tuottajina. Projektissa ajatuksena on, että osallistujat voivat oppia toinen toisiltaan. Pietilän (2017, 115) mukaan erilaiset ryhmän dynamiikkaan liittyvät tekijät voivat heikentää aineiston monipuolisuutta. Aktiiviset keskustelijat ryhtyvät helposti hallitsemaan tilannetta niin, että toisille jää vähemmän tilaa osallistua. Olen tehnyt aiemmissa tutkimuksissa ryhmähaastatteluja, jossa näin on käynyt, mutta nyt kiinnitin siihen erityistä huomiota ja annoin tarkoituksella puheenvuoroja myös niille hiljaisemmille osallistujille. Osallistujat olivat Aspan työntekijöiden valitsemia ja halukkaita osallistumaan haastatteluun. Tutkijana minulla oli kriteerinä, että osallistujat ovat mukana Mintressi-projektissa ja otan mielelläni mukaan myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät välttämättä ole projektin aktiivisimpia osallistujia.

### **Aineiston analyysi**

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Eija Syrjäläisen, Ari Erosen ja Veli-Matti Värin (2007, 7, 8) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen maasto on laaja, jossa monella tavalla eri lähestymistavat menevät päällekkäin. Kvalitatiivisen tutkimuksen suurimpina haasteina on pidetty aineiston analyysia. Laadullinen tutkimus on luova prosessi ja vaatii tutkijalta lukeneisuutta ja herkkyyttä omaan aineistoon. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2013, 160, 161) kirjoittavat laadullisen tutkimuksen lähtökohdan olevan todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pentti Alasuutarin (2011, 38) mukaan laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Laadullisessa analyysissä johtolangaksi ei kelpaa tilastolliset todennäköisyydet ja erilaiset tutkimukseen liitetyt seikat tulee kyetä selvittämään siten, etteivät ne ole ristiriidassa esitetyn tulkinnan kanssa.

Analysoin aineiston sisällönanalyysin avulla. Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2018, 105) kirjoittavat laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyvän aina useita kiinnostavia asioita, mutta on tehtävä vahva päätös mitkä asiat aineistosta kiinnostavat ja kaikki muu pitää jättää pois tutkimuksesta. Omasta aineistostani poimin kohtia, jossa tutkimukseni osallistujat kertovat syitä yksinäisyydelle ja miten projekti on auttanut sosiaalisen pääoman vahvistamisessa. Tuomen ja Sarajärven (2018, 105) mukaan aluksi aineisto voidaan järjestää luokittelun tai teemoittelun kautta. Käsittelin aineistoa Atlas-ohjelman avulla. Litteroinnin jälkeen syötin tiedostot ohjelmaan ja jaottelin aineiston karkeasti yksinäisyys-

ja Mintressi- teemojen mukaan. Kaikki muu keskustelu jäi analyysin ulkopuolelle. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 105) kertovat, että teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Ennen varsinaista teemoittelua aineisto voidaan ryhmitellä esimerkiksi haastateltavien sukupuolen tai iän mukaan. Itse ryhmittelin edellä mainitun mukaisesti aineiston karkeasti yksinäisyyden ja Mintressi-projektin mukaisesti.

Laadullisessa analyysissä puhutaan induktiivisesta (yksittäisestä yleiseen) ja deduktiivisesta (yleisestä yksittäiseen) analyysistä. Induktiivinen tarkoittaa aineistolähtöistä ja deduktiivinen teorialähtöistä analyysia. Näiden lisäksi on kolmas muoto, abduktiivinen, eli teoriaohjaava analyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.) Tutkimukseni analyysi on abduktiivinen eli teoriaohjaava analyysi. En lähtenyt analysoimaan aineistoa teemoittelun perusteella, vaikka tein teemahaastattelun. Aineiston perusteella käytin kausaaliattribuutio-teoriaa ja sosiaalisen pääoman käsitettä aineistoni järjestelmissä ja tulkitsemisessä. Lukemani yksinäisyyteen liittyvä teoria on kuitenkin mukana tutkimuksessani ja aineistosta löytyy paljon samoja ominaisuuksia kuin lukemastani yksinäisyyden teoriasta. Aineisto ohjaa analyysia, mutta teoriolla on myös osuutta tutkimuksellisiin ajatuksiin ja lopulta valintoihin, joita olen tutkimuksessani tehnyt.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 108) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä analyysiyksiköt valitaan aineistosta eivätkä analyysiyksiköt ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska aineiston oletetaan olevan aineistolähtöistä. Tutkimukseni ei näin ollen ole puhtaasti aineistolähtöinen, koska teoria on tietyn osin vaikuttanut tutkimuksellisiin valintoihini. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 109, 110) kirjoittavat, että pelkästään aineistolähtöinen tutkimus on vaikea toteuttaa, koska ajatus havaintojen teoriapitoisuudesta on yleisesti hyväksytty periaate. Aineistolähtöisen analyysin ongelmia voidaan pyrkiä ratkaisemaan teoriaohjaavalla analyysillä, jossa teoria voi toimia apuna, mutta ajatus ei pohjaudu suoraan teoriaan. Teorialähtöisessä analyysissä aineiston analyysia ohjaa valmis, aikaisemman tiedon perusteella luotu teoria tai malli. Näin on myös omassa tutkimuksessa. Aineisto on omassa tutkimuksessani ohjaavana tekijänä, mutta analyysia ohjaavat valmiit mallit; kausaaliattribuutio ja sosiaalinen pääoma.

Sisällönanalyysissä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Tuomi ja Sarajärvi (2018, 122, 123, 124) lainaavat Miles ja Hubermanin (1994) jaottelua aineiston analyysin

kolmivaiheisesta prosessista; Aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois, ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä ja abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä.

**TAULUKKO 1. Jaottelu yksinäisyyteen tai Mintressi-projektiin**

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus
<i>"Semmonen, et on yksin, on heitetty niin ku pois kotoa sillon tulee mieleen yksinäisyys."</i>	Yksinäisyys (77)
<i>"Tässä näkee niin ku ystävävii ja uusia kavereit. Ei tunnu niin ku yksinäiseltä."</i>	Mintressi-projekti (125)

Aluksi poimin tekstistä yksinäisyyttä ja Mintressi-projektia käsittelevät ilmaukset. Jaoin ilmaukset karkeasti joko yksinäisyyden tai Mintressi-projektin alle. Suurin osa yksinäisyyttä käsittelevistä ilmauksista tuli haastattelujen kautta. Mintressi-projektiin liittyvät aiheet tulivat sekä haastatteluista että kyselyaineistosta. Ensimmäisenä käsittelin "yksinäisyyden", jonka jaottelin attribuutioteorian mukaan sisäisiin ja ulkoisiin syihin.

**TAULUKKO 2. Yksinäisyyden jaottelu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin**

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus
<i>"Välillä tulee semmonen ettei tunne tai ei kukaan tykkää tai ota huomioon."</i>	Sisäiset tekijät (42)
<i>"Tai ei oo mitään kavereita lähellä"</i>	Ulkoiset tekijät (42)

Sisäiset tekijät jaoin aineistosta löytyneiden syiden perusteella seuraavasti; yksinäisyys omana valintana (12), luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuva yksinäisyys (19) ja masennuksesta johtuva yksinäisyys (12). Ulkoisille tekijöille löysin seuraavanlaisen jaottelun; yksinäisyys asumisessa (10), yksinäisyys fyysisenä/psykkisenä etäisyytenä

(21), vammaisuudesta johtuva yksinäisyys (16), yksinäisyys läheisen menetyksenä (8), ja yksinäisyys rakenteellisena tekijänä (3). Lähdin etsimään aineistosta millaisia selityksiä tutkittavat antavat yksinäisyydelleen. Etenin haastattelussa teemarungon mukaisesti, mutta lopulta aineisto määritteli sen, että aloin etsiä aineistosta selitystä yksinäisyydelle. Mintressi-projektin jaottelu perustuu sosiaalisen pääoman käsitteisiin, jotka ovat keskinäiset suhteet ja verkostot (26), arvot ja normit (29), tieto ja tietäminen (19) ja vuorovaikutus (63).

### TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista

<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
<i>Kirjan lukeminen omassa rauhassa Hyvää yksinäisyyttä Toimin itsenäisesti</i>	Yksinäisyys omana valintana	Sisäinen syy yksinäisyydelle
<i>Kotoa pois muutto Yksin asuminen muutto paikasta toiseen</i>	Yksinäisyys asumisessa	Ulkoinen syy yksinäisyydelle

Yllä oleva esimerkki havainnollistaa kuinka abstrahoin aineistoni tiiviimpään muotoon. Pelkistettyjen ilmausten kautta jaoin aineiston sisäisiin ja ulkoisiin yksinäisyyden syihin, jonka kautta sain pääluokkia yksinäisyydelle.

### 5.3 Tutkimuksen etiikka

Tutkimuksessa tieteen etiikaksi kutsutaan tilannetta, jossa eettiset näkökulmat vaikuttavat tutkijan tieteellisessä työssään tekemiin ratkaisuihin. Toisaalta taas tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin. Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. Aiheen eettisessä pohdinnassa tulee selkeyttää, kenen ehdoilla tutkimusaihe on valittu ja miksi tutkimuksen tekoon ryhdytään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147, 153, 154.) Itselläni aiheen valinta ei ollut yksinkertainen asia. Mietin pitkään eri aiheiden väliltä ja yksinäisyys aiheena kosketti minua eniten. Aiheen valinnassa oli mukana oma mielenkiinto, mutta myös tutkittavan ilmiön tärkeys. Yksinäisyyttä pidetään jo yhteiskunnallisesti suurena haasteena, mutta olen myös omassa työssäni aikuissosiaalityöntekijänä huomannut, miten merkittävä ongelma yksinäisyys on asiakkaideni toimintakyvyn kannalta. Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2001, 19) kirjoittavat, että ihmistieteissä joudutaan eettisten kysymysten eteen tutkimuksen joka vaiheessa. Aiheen valinta oli itselleni myös eettinen valinta, jolla halusin vähintäänkin vaikuttaa omiin mahdollisuuksiini saada keinoja auttaa yksinäisiä asiakkaitani. Yksi keskeinen eettinen kysymys tutkimuksessani



on, millaisia käsitteitä käytän ja miten käsittelen yksinäisyyttä tutkimuksessani. En halua, että tutkimuksen luettuaan ihminen kokee olevansa vielä toivottomammassa tilanteessa kuin aiemmin. Samalla haluan kuitenkin tuoda esille yksinäisyyden haittavaikutukset ja sen, että yksinäisyyteen on mahdollista vaikuttaa ihmisten välistä yhteistyötä lisäämällä.

Piritta Juppi (2010, 325, 326) kirjoittaa mediasta syrjäytymisen määrittäjänä. Hänen mukaansa mediassa käyty keskustelu vaikuttaa siihen miten syrjäytymisilmiö ymmärretään. Hän jatkaa kirjoittamalla, että mediassa käyty keskustelu erilaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä perustuu yleensä erilaisten virallislähteiden ja asiantuntijoiden puheeseen. Yksinäisyydestä on kirjoitettu useasti viime aikoina ja sen haastavuuteen on herätty yhteiskunnassa. Nyt tarvitaan keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Mielestäni Mintressi-projektissa yksinäisyyteen etsitään konkreettisia keinoja, ja tuodaan samalla esille yksinäisyyden monitahoisuus.

Tiettyjen käsitteiden käyttö muuttuu ongelmaksi, mikäli käsitteet rupeavat negatiivisesti määrittämään tiettyä ihmisryhmää. Tutkimusta tehdessäni mietin millä käsitteillä käsittelen tutkimuksessani vammaisia ja mielenterveyskuntoutujia, etten lokeroi heitä tietynlaiseksi oman tutkimukseni pohjalta. Suvi Raitakarin ja Kirsi Juhilan (2011, 190) mukaan etiikassa on kyse siitä, että osapuolet punnitsevat ratkaisuisaan tietoisesti tai tiedostamattaan mikä on hyvää ja mikä pahaa, oikein tai väärin, hyväksyttävää ja ei-hyväksyttävää. Pyrin tietoisesti kirjoittamaan vammaisista henkilöistä ja mielenterveyskuntoutujista kunnioittavaan sävyyn. Haluan tuoda esille tutkimukseni osallistujien olevan aktiivisia toimijoita, joiden tarinoilla on tutkimukselleni annettavaa.

Vammaiset henkilöt eivät itse esimerkiksi haastattelun aikana tuoneet esille omaa vammaisuuttaan. Vammaispalvelulain 2 §:n mukaan vammaisella henkilöllä tarkoitetaan tässä laissa henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Osa mielenterveyskuntoutujista puhui itsestään mielenterveyskuntoutujina. Aspan työntekijät käyttivät käsitettä ”vammainen henkilö” ja ”mielenterveyskuntoutuja”. Näitä käsitteitä käytän myös omassa tutkimuksessani. Vammaisen henkilön käsite tulee myös suoraan vammaispalvelulaista. Raitakari ja Juhila (2011) käyttävät kirjoituksessaan termiä ”mielenterveyskuntoutujat”, kun he käyttävät eettisessä pohdinnassaan esimerkkinä mielenterveyskuntoutujia. Raitakarin ja Juhilan (2011, 193) mukaan mielenterveyskuntoutuksessa eettisyys on läsnä kaikessa, muun muassa asiakaskuvauksissa, asiakkaan motivoinnissa, tilanearvioissa ja päätöksenteossa. Edellä mainittujen käsitteiden lisäksi pohdin, millä tavoin käsittelen yksinäisyyttä ilmiönä. Yksinäisyyden vaikutus-luku aiheutti minulle eettistä pohdintaa ja

mietin, että onko yksinäisyyden haittavaikutusten esiintuominen liian negatiivista luettavaa. Halusin kuitenkin pitää luvun tutkimuksessani, koska tarkoituksena on osoittaa, että kansantaloudellisesti yksinäisyyteen olisi tärkeää löytää korjaavia keinoja. Lisäksi tuon tutkimuksessani esille, että yksinäisyyteen on mahdollisuutta vaikuttaa.

Pirkko-Liisa Rauhalan ja Elina Virokannaksen (2011) mukaan eettisesti kestävä sosiaalityön tutkimuksen tulisi olla tutkittaville ihmisille hyödyllistä ja rakentavaa. He jatkavat kirjoittamalla, että tutkittavien kohdalla voi usein käydä niin, etteivät he kuule mitään tutkimuksesta tai sen tuloksista tutkimusjakson päätyttyä. Tutkimuksessani lähdin liikkeelle oman mielenkiintoni lisäksi myös aiheen ajankohtaisuudesta ja tuetun tiedon tärkeydestä. Teen yhteistyötä Aspa-säätiön kanssa ja toivon heidän hyödyntävän tutkimuksestani saatua tietoa kehittämistyössään. Tutkimukseni lähtökohtana on se, että palveluita käyttävät ihmiset saavat tuotettua kokeilusta saamiaan kokemuksia myös muiden tietoisuuteen. Olen käynyt tapaamassa projektiin osallistuvia ihmisiä, muitakin kuin tutkimukseeni osallistuneita haastateltavia ja olen luvannut esitellä tutkimukseni tulokset yhteisessä tapaamisessa tutkimukseni päätyttyä. Tutkimukseen osallistujilla on myös mahdollisuus saada tutkimukseni käyttöön sen valmistuttua.

Vammaistutkimus on muotoutunut pitkälti vammaisliikkeen muotoilemien periaatteiden varaan, jotka on luotu pitkälti fyysisesti vammaisten ehdoilla. Vammaistutkimuksessa ei ole juurikaan huomioitu kehitysvammaisten ihmisten kokemuksia. Sosiaalisen konstruktionismien perusteella vammaisuus voidaan ymmärtää monin eri tavoin, eikä mikään näistä ajattelutavoista ole automaattisesti parempi kuin toinen. Näkemyksen mukaan vammaisuus on sosiaalisesti konstruoitu, muodostunut ja tuotettu. Näin ollen se voidaan myös poistaa muuttamalla niitä käsityksiä, arvoja, rakenteita ja käytäntöjä, jotka pitävät yllä vammaisen ihmisen rajoitettuja osallistumisen mahdollisuuksia ja syrjintää. (Vehmas 2006, 211, 228.) Sosiaalisen konstruktion ensisijainen käyttötarkoitus on ollut tietoisuuden lisääminen (Hacking 2009, 20).

Tutkimuksessani tarkastelen vammaisia, edellä mainitun mukaisesti, aktiivisina toimijoina, jotka vaikuttavat valinnoillaan oman elämänsä suuntaan. En halua tutkimuksestani heijastuvan vammaisten henkilöiden olevan vajavaisia tekemään päätöksiä omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Mielenterveyskuntoutujien subjektiivisuutta en käsittele tässä niin laajasti, koska osallistujat olivat kuntoutujia eivätkä esimerkiksi masennuksen syvässä vaiheessa, jolloin heidän toimintakykynsä olisi voinut olla vajavainen. Lisäksi jokainen haastatteluun osallistunut henkilö on täysi-ikäinen ja tietoinen siitä, millaiseen

tutkimukseen he ovat osallistumassa. Kerroin tutkimuksen tarkoituksesta yhteisessä tapaamisessa yleisesti ja vielä haastattelutilanteiden aluksi.

En mainitse tutkimuksessa tutkittavien nimiä ja poistan tunnistettavuustiedot vastauksista, esimerkiksi eri murteelliset ilmaisut. Valmis tutkimukseni on Aspa-säätiön ja tutkittavien käytössä ja toivon sitä hyödynnettävän toiminnan kehittämisessä. En lupaa hävittää aineistoa, mikäli Aspa-säätiöllä on käyttöä aineistolle kyselyn jälkeen. Tutkijana en käytä aineistoa muuten kun tutkimukseni ajan tutkimuksellisiin tarkoituksiin. Äänitin haastattelutilanteet puhelimeni nauhurilla, josta kerroin haastateltaville etukäteen. Nauhat säästän tutkimukseni valmistumiseen saakka, jonka jälkeen tuhoan ne, mutta edellä mainitun mukaisesti säästän litteroidun aineiston. En voi antaa litteroitua aineistoa sellaisenaan Aspa-palveluiden käyttöön, koska lupasin tutkittaville, ettei heidän haastateltuja käytetä ilman lupaa muihin kuin tutkimuksellisiin tarkoituksiin. Mikäli luovutan litteroidun aineiston, tarvitsen siihen tutkittavien luvan. Litteroidussa aineistossa tulevat esille esimerkiksi tutkittavien tapa puhua, joka voi paljastaa heidän henkilöllisyytensä.

## 6 ANALYYSI YKSINÄISYYDESTÄ JA SOSIAALISESTA PÄÄOMASTA

Seuraavaksi analysoin aineiston. Lopussa kokoan analyysin havainnot yhteen. Haastateltavat merkitsen kirjaimella ”H” ja kyselyyn osallistuneet kirjaimella ”K”.

### 6.1 SISÄISET SYYT YKSINÄISYYDELLE

#### 6.1.1 Yksinäisyys omana valintana

Yksinäisyyden herättämät tunteet ovat useimmiten kielteisiä (Taimela 2005, 198), mutta aina näin ei kuitenkaan ole. Yksinäisyys ei ole ainoastaan negatiivinen asia. Kaikki haastateltavat löysivät yksinäisyydestä myös positiivisia puolia ja ajoittain yksinolon hetkiä kaivattiin. Junttilan (2015, 19) mukaan yksin oleminen on positiivista silloin, kun se on kaivattua ja toivottua sekä mukava ja rentouttava olotila. Yksin oleminen on fyysistä kun taas yksinäisyys psyykkistä erillisyyttä.

H4: *”Yksinäisyys on monenlaista, et ottaa ilmaa ja mä haluan olla yksin ja haluan rauhoittua ja haluan keskittyä vain itseeni.”*

H6: *”Yksinolo on eri asia, silloin haluu olla yksin”*

Yksinolosta nauttimista myös pelättiin. Eräs haastateltava kuvasi pelkäävänsä, että jää vielä enemmän yksinäiseksi, koska nauttii yksinolosta ja haluaa asua itsekseen. Saaren (2016, 41) mukaan hyvinvointivaltio on yksilöllistänyt ihmisten oikeudet ja velvollisuudet ja pakottanut ihmiset ylenmääräiseen individualismiin, joka ei kannusta vastavuoroisuuteen eikä huolehtimaan sosiaalisista suhteista. Puhuessaan yksinolosta, haastateltavat hakivat yksinäisyyttä ja yksinolon mahdollisuutta, jolloin yksinolo oli toivottua ja yksilön omista valinnoista lähtevää. Haastateltavat kuvasivat haluavansa olla yksin ja näin ollen yksinolo on sisäistä ja yksinolon määrään ja laatuun on mahdollista itse vaikuttaa. Hakeutuminen yksinoloon ei myöskään tarkoita sitä, etteivätkö haastateltavat kokeneet tarvitsevansa muita ihmisiä lähelleen.

*H4: ”Mulla on sellanen yksinäisyys selkee, että mä haluan olla yksin. Ja oma itseni ja onhan mulla pelko siinä vaiheessa, kun mä tykkään asua omissa, mutta se että mä oon kauheen niin ku omatoiminen ja mun pelko on se, että mut hylätään niin ku kylmästi... pitää olla omaa aikaa itselleenkin.”*

Yksi haastatteluun osallistuvista ei kokenut yksinoloa millään tavalla negatiivisena asiana. Hän kertoi, ettei tunne yksinäisyyttä, vaikka viettää paljon aikaa yksikseen. Haastateltavalla on mahdollisuus tavata vanhempiaan ja kavereitaan niin halutessaan. Haastateltava ilmaisi pärjäävänsä myös yksinään ja kertoi ettei juuri tapaa ystäviä muuta kuin Mintressi-projektissa ja muissa tapaamisissa, joihin hän osallistuu oman mielenkiintonsa mukaan. Haastateltava kertoi pelaavansa ja soittavansa kitaraa yksin ollessaan. Hän tapaa lähes joka viikonloppu vanhempiaan, jotka asuvat eri paikkakunnalla. Haastateltava ei selvästikään kaivannut enempää sosiaalisia kontakteja, kun joita hänellä jo ennestään oli. Ojasen (2006, 13) mukaan tutkimukset osoittavat ihmisten kokevan iloa muiden seurassa. Aina on ollut niitä, jotka viihtyvät yksin, mutta ehkä hekin voisivat saada lisää iloa elämäänsä, mikäli hakeutuisivat muiden seuraan.

*H7: ”Saa toimii yksin...Kyllä mä pärjään yksinkin”*

*H9: ”Saa olla, jos yksin on niin saa olla rauhassa eikä kukaan tule häiritsemään eikä tule sillee...”*

Yksinolo on kontrolloitavissa ja sen keston ja määrään henkilön on mahdollista itse vaikuttaa. Yksinolo on ohimenevää ja se mielletään positiiviseksi kokemukseksi. Haastattelujen perusteella näyttää siltä, että yksinäisyyttä kokevat henkilöt kaipaavat myös yksinolon hetkiä ja hakeutuvat tilanteisiin tietoisesti. Päätelmäni mukaan yksinolo on

pääsääntöisesti positiivista, mutta on tärkeää, että yksin olon voi päättää halutessaan ja ihmisellä on henkilö tai henkilöitä, johon ottaa yhteyttä niin halutessaan. Toiset kaipaavat yksin oloa enemmän kuin toiset ja näin ollen pidempiaikainen yksinolo voi tuntua henkilöstä riippuen positiiviselta tai negatiiviselta. Mikäli yksinolo on pitkäaikaista eikä sen kesto voi päättää, puhutaan jo yksinäisyydestä. Saaren (2009, 130) tutkimuksen mukaan yksinäisillä on keskustelukumppaneita vähemmän kuin muilla, mutta silti yksinäiseksi itsensä kokevien enemmistöllä on ainakin joku ihminen, jolle puhua. Myönteisenä koetun yksinäisyyden taustalla voi olla, että olemassaolomme edellytyksenä nähdään erillisuus muista ja yksinäisyys välttämättömänä elämään kuuluvana asiana. (Tiilikainen 2016, 21).

### 6.1.2 Luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuva yksinäisyys

Osassa empiiristä aineistoa yksinäisyyden syyt löytyivät omista luonteenpiirteistä. Haastateltavat kertoivat tuntevansa, ettei kukaan välitä heistä. Junttilan (2018, 98) mukaan pahimmillaan yksinäisyyden tunne on silloin, kun se saa ihmisen kyseenalaistamaan koko olemassaolonsa, merkityksensä ja tarkoituksensa. Silloin, kun tuntuu, että tapahtuu itselle mitä tahansa pahaa, se ei ole asia, jonka kukaan huomaisi tai josta kukaan olisi pahoillaan. Eräs haastateltava kuvasi, ettei hän tunne olevansa olemassa, koska kokee niin voimakasta yksinäisyyttä. Haastateltavat kokivat yksinäisyyden johtuvan siitä, ettei kukaan välittänyt heistä ja sen seurauksena oma olemassaolo tuli kyseenalaiseksi. Yksinäisten mielestä syy epäonnistumiseen on heissä itsessään ja he käyttäytyvät usein tavoilla, jotka kasvattavat torjutuksi tulemisen mahdollisuutta (Junttila 2015, 113).

H4: *"Kun jää tuonne sisälle, niin on vaikeaa enää puhua, että minun yksinäisyys on tämä, et mä en olekaan enää olemassa."*

H1: *"välillä tulee sellainen ettei tunne tai ei kukaan tykkää tai ota huomioon... Semmonen tunne mulla oli ettei musta kukaan enää välitä"*

Eräs haastateltavista kuvasi omaa luonnettaan introvertti-ekstrovertti-vertailun avulla. Hän myös kertoi olevansa ennakkoluuloinen muita ihmisiä kohtaan. Toinen kertoi olevansa vähän samanlainen, kokevansa ennakkoluuloja toisia kohtaan. Haastateltavat eivät tässä kohtaa etsineet syytä yksinäisyyteen omasta persoonastaan vaan omista ennakkoluuloista ja käyttäytymisestä. Junttila (2018, 35, 36) kirjoittaa, että introverteilla tarkoitetaan ihmisiä, jotka viihtyvät mielellään yksin ja ovat sosiaalisesti varovaisempia.

Heillä on usein vain muutama tärkeä ystävä kuin suurta määrää kavereita. Ekstrovertit taas kaipaavat seuraa, nauttivat sosiaalisista tilanteista ja iloitsevat muiden seurasta. Suurin osa ihmisistä sijoittuu kuitenkin näiden ääripäiden välimaastoon tai käyttäytyy eri tilaisuuksissa ja tilanteissa eri tavoin.

Toinen haastateltava oli kuitenkin myöhemmin huomannut kaikkien ihmisten olevan ihan ”tavallisia ihmisiä” ja että hän voi viettää aikaa heidän kanssaan. Haastateltavat kokivat itsensä yksinäiseksi, mutta heillä oli siitä huolimatta myös ennakkoluuloja muita kohtaan. He ikään kuin selittivät yksinäisyyden syytä myös omilla ennakkoluuloillaan ja että he valitsevat kenen kanssa haluavat viettää aikaa. Luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuvaa yksinäisyyttä haastateltavat eivät kuvanneet ainoastaan itsestä johtuvaksi, vaan he myös itse saattavat arvostella muita ihmisiä, eivätkä halua ystäväystyä heidän kanssaan. Myös ajatus, että on ollut aina yksinäinen, voi johtaa siihen, ettei ystäväyys-suhteita enää edes etsitä tai anneta niille mahdollisuutta.

H5: *”Sit taas vaikka mä oon niin ku introvertti, sit mä niin ku kuulun siihen 20 prosenttiin, joka on ekstrovertti-introvertti. Eli ei niin sisäänpäin kääntyny, et tykkään sosiaalisista, tykkään niin ku ihmisistä. Introvertit on enemmänkin, et toi niin ku haisee pahalle. Arvostelevat niin ku kauheesti, että toi on tommonen ja ton kanssa mä en viihdy ollenkaan ja... Mä oon niin ku ennakkoluuloton ihmisiä kohtaan ja...”*

H6: *”Mul oli vähän samanlaista, mua hävetti aluksi ihan hirveesti kaikki asiat. En mä noitten kanssa voi kävellä, kun mä oon ihan erilainen. En mä oo yhtään samaan porukkaan kuuluva, mä en kuulu noihin millään tavalla, mä oon ihan tavallinen ihminen.”*

Eräs haastateltava näki yksinäisyyden itsestään selvänä asiana omassa elämässään. Hän kertoo olleensa aina yksin ja eikä koe voivansa muuttaa asiaa millään tavalla. Hän näki syyn yksinäisyyteensä siinä, että hän alkaa olla liian vanha ystäväystyäkseen kenenkään kanssa. Haastateltava kertoi osallistuneensa joihinkin toimintoihin, jossa oli muita eläkeläisiä mukana, mutta ei nähnyt mahdollisuutta ystäväystyä heidän kanssaan. Haastateltavan mukaan Mintressi-projektissa ei ole muita hänen ikäisiään, joiden kanssa voisi ystäväystyä. Haastateltava koki, ettei pysty vaikuttamaan omaan tilanteeseensa, vaikka oli kovasti yrittänyt. Hän kertoo lähtevänsä kotoa ja osallistuneensa erilaisiin kokoontumisiin, jossa voi tavata muita ihmisiä. Haastateltavan puheesta sai sen käsityksen, ettei hän pysty vaikuttamaan tilanteeseen tai muuttaa sitä omalla toiminnallaan. Kuitenkin hän selitti yksinäisyyttään omalla iällään. Haastateltavalla ei ollut juurikaan sukulaisia ketä tapaisi, vaan hän vietti pitkiä aikoja yksinään ja piti sitä jo normaalina olotilana. Iän myötä

perheenjäsenten, ystävien ja sukulaisten merkitys neuvojina korostuu (Vilkko, Finne-Soveri & Heinola 2010, 54). Haastateltavalla ei kuitenkaan ollut ihmisiä, joiden puoleen kääntyä niin halutessaan. Iäkkäillä ihmisillä yksinäisyys tulee esimerkiksi puolison kuoltua, mutta haastateltava kertoi olleensa aina yksinäinen ja selitti iällä sitä, ettei edes pysty ystäväystymään kenenkään kanssa.

*H8: "See yksinäinen on aina yksinäinen...No mä olen aina yksin, yksinäinen kulkija...No ku mä alan olee liian vanha."*

Jotkut haastateltavat kokivat yksinäisyyden syyn olevan kotona lähtemisen vaikeudessa. Suurin osa haastateltavista koki pystyvänsä helposti lähtemään kotoa ja yksi sanoi "seinien kaatuvan päälle" mikäli jää kotiin koko päiväksi. Haastateltavat kuvasivat olevan itsestä kiinni lähteekö kotoa vai ei. Kyselyssä eräs vastaaja kertoi Mintressin tarjonneen mahdollisuuden kotoa lähtemiseen, mutta sen jälkeen on itsestä kiinni lähteekö mukaan toimintaan. Kotoa lähtemisen vaikeus oli selvästi sellainen, mihin haastateltavat kokivat voivansa itse vaikuttaa. Se ei välttämättä tuonut lisää ystäviä elämään, mutta lisäsi muun mielekkään tekemisen määrää. Pari haastateltavaa kertoi käyvänsä itsekseen lenkillä ja kokevansa lenkkeilyn mielekkäänä osana päiväänsä. Eräälle haastateltavalle oli pääasia, että joka päivä lähti kotoa johonkin käymään. Kotoa lähtemisen kynnyks voi olla korkea, mutta se oli myös asia, mihin ihminen voi itse vaikuttaa.

*K:"Kun saisi kynnyksen kotoa lähtemiseen matalammaksi, mutta siihen ei kai kukaan muu voi vaikuttaa kuin minä itse."*

*K:"Osittain itsestä kiinni alkaako toimimaan ... nyt on tarjottu mahdollisuus."*

Luonteenpiirteistä johtuva yksinäisyys on yksinäisyyttä, johon ihminen voi itse mahdollisesti vaikuttaa. Rajaus ei ole kuitenkaan ihan selvä. Jotkut ihmisen haitallisiksi kokemat luonteenpiirteet voivat olla vaikeammin muutettavissa. Junttila (2018, 98) kirjoittaa merkityksellisyyden tunteen tulevan siitä, että uskoo voivansa vaikuttaa omiin asioihinsa. Se, että seuraa kaivatessaan voi soittaa jollekin tuttavalle, tuo kokemuksen siitä, että on olemassa ja pystyy vaikuttamaan omaan olotilaansa. Jos yksinäisyys liittyy voimakkaasti esimerkiksi ujouteen, ihminen voi tulla rohkeammaksi iän myötä. Kangasniemen (2008, 119) mukaan yksinäisyyden tunteen syntyä edeltävät erilaiset menneisyyden kokemukset. Aiemmillä kokemuksilla on vaikutusta minäkuvaan ja oman paikan etsimiseen ja hahmottamiseen maailmassa. Menneisyyden kokemuksilla on vaikutusta myös käyttäytymiseen ja myöhempiin ihmissuhteisiin.

### 6.1.3 Masennuksesta johtuva yksinäisyys

Yksi yksinäisyyttä selittävä ominaisuus tutkimuksessani on tutkittavien mielenterveydeliset haasteet. Jorma Mylläriniemen (2009, 25) mukaan masennuksessa on se kokemus, ettei sille voi tehdä mitään. Masentunut on avuton ja pahimmillaan täysin lamaantunut. Vammaiset tutkittavat eivät määritelleet suoraan yksinäisyyden johtuvan heidän vammastaan, mutta mielenterveyskuntoutajat sen sijaan yhdistivät yksinäisyyden alkamisen omaan sairastumiseensa. Masennukseen liittyvä avuttomuus ja lamaantuminen vaativat läheisiltä ihmisiltä ymmärrystä, mutta sitä ei välttämättä ollut aina saatavilla. Masennus on aluksi lamaannuttava tunne, mutta sairautena sellainen, josta on mahdollista parantua esimerkiksi lääkehoidolla. Masennuksesta johtuva yksinäisyys on yksinäisyyttä, joka voi olla muuttuvaa ja johon henkilöllä itsellään on joltakin osin vaikutusmahdollisuuksia, esimerkiksi sitoutumalla masennuksen hoitoon.

H6: *"Oon ollu voimakkaasti kipeenä, oon kaksyötä vuotta tässä sairastanu niin ku. Nyt oon saanu itteni kuntoon, mut se on aiheuttanu sen, että ihmiset on pelästyny eikä ne oo uskaltanu ottaa kontaktia. En tiä mikä siinä on. Se on muuttanu elämää tosi paljon...Mulla se näkyy sillä, että tota sairauden myötä on aika paljon väki lähteny ympäriltä pois, et ihmiset on pelästyny, mulla ainakin"*

Masennuksesta kärsivällä ei ole välttämättä voimia pitää kontaktia muihin ihmisiin, koska omat voimavarat menevät päivästä toiseen selviytymiseen. Mylläriniemen (2009, 117, 118) mukaan moni masentunut eristäytyy ja vetäytyy yksinäisyyteen. Silloin ihmisten, jopa läheisten kanssa oleminen tuntuu vaikealta. Masentunut voi kokea, ettei kykene antamaan eikä vastaanottamaan rakkautta. Yhteyksien katkeamisesta syntynyt yksinäisyys on tyhjyyttä ja autiutta.

H5: *"Sit ku oli niin sairas ette pystyny ajattelemaankaan mitään, että ottaa johonkin ystävään yhteyttä ja pitää yhteyttä ja olemaan normaali, koska sun elämä oli kaikkea muuta kun normaalia. Sit hävetti, et jos muut saa tietää minkälainen sä oot, kun sä oot niin kun sairas."*

H6: *"Sit etäänny ittekin muista, kun ei pystyny pitämään kontaktia...Kun on sairas on erilainen kun muut ihmiset eikä käyttäydy kun muut ihmiset niin se ajaa yksinäiseks."*

Mielenterveyden haasteita kokevat tutkittavat selittivät yksinäisyyttään myös erilaisella elämäntilanteella muihin nähden. Hoitojakso sairaalassa voi konkretisoida ihmisen



tilanteen vakavuuden ja näin aiheuttaa torjuntareaktion läheisissä. Tutkittava kuvasi, että häneen ei saanut kontaktia, jonka johdosta myös ystävät hävisivät ympäriltä. He eivät tutkittavan mukaan käyneet katsomassa häntä sairaalassa ja sairaalaan meno aiheutti tutkittavalle yksinäisyyttä. Toinen tutkittavista taas kuvasi sairaalassa olon olleen hyvää aikaa, koska siellä oli samanhenkisiä ihmisiä, jotka kannustivat toisiaan. Arkeen palaaminen oli yksinäistä, koska sairaalassa olleet ystävät ja rutiinit katosivat ja arki tuntui tylsältä. Tällöin haastateltavat kuvasivat yksinäisyyden johtuvan joko sairaalan joutumisenä tai sieltä pois lähtemisestä. Yksinäisyys johtui sairastumisesta, mutta se antoi toiselle tutkittavalle myös mahdollisuuden kuulua sairaalayhteisöön. Anneli Pohjolan (2015, 17) mukaan yhteisöihin kuuluminen on ihmisille tyypillistä. Ihmiset rakentavat arkipäiväänsä, sosiaalisia suhteitaan ja sidoksiaan toisiin ihmisiin. Yhteisöissä he antavat ja saavat keskinäistä sosiaalista tukea. Toinen haastateltava sai yhteisöstä tukea sairaalassa olonsa aikana, toisella taas se lisäsi yksinäisyyttä entisestään.

H6: *"Mulle tuli yksinäisyys, kun mä menin sairaalaan, kaikki yritti auttaa mua, mutta en mä mitään tukea kavereilta saanu... ne piti mua, kannattaako tota käydä kattomassakaan, kun ei siihen saa kontaktia. Se tekee yksinäiseksi, aika voimakkaastikin. Lapsuudenystävätkään ei käyny enää kattomassa. Ne pelästy."*

H5: *"Vaikka sitten kun oli sairaalassa, se oli niin erilainen se sairaalaympäristö, siellä kaikki oli vaan niin, kaikki oli niin aurinkoista ja kaikki tsemppas toisiaan ja kaikki oli vaan niin hienoo kaikkien mielestä ja sitte tuli normaali arki ja kaikki oli ihan tylsää."*

Yksi tutkittavista kertoi olleensa hyvin luottavainen suhteessa ihmisiin sairastumisen alkuaikoina. Haastateltava kuvasi, että saadessaan ystävän hän uskoi ystävyden myös kestävänsä ja joutui pettymään, kun toinen ei pitänyt yhteyttä. Se on myös asia, johon ihminen ei välttämättä pysty itse vaikuttamaan. Yksinäinen voi olla hyvinkin aktiivinen etsiessään ystävää, mutta ei välttämättä saa vastakaikua toiselta osapuolelta yrityksistään huolimatta. Se aiheuttaa lisää pettymyksiä ihmissuhteissa, jonka johdosta yksinäinen ihminen voi lopettaa yrittämisen ja syrjäytyä entisestään.

H5: *"Niinpä se on tosiaan niitä. Sitä on niin ku tavallaan silloin kun sairastu niin oli kauheen naiivi ja semmonen lapsellinen ja sit aina niin kun tutustu johonkin ihmiseen niin sitä aina innostu jotenkin sillee, et se on mun kaveria ja sit kaikki puhelinnumerot vaihdettiin ja sähköpostiosoitteet ja kaikki facebook-kaverukset ja niin ku kaikki sillee että. Sit sitä kesti sen kuukauden verran ja sit yhtäkkiä se jäi ja sit se jäi ihan kokonaan ja."*

Myös perheestä voi etäänntyä masennukseen sairastumisen jälkeen. Tutkittava kertoo salailusta, joka alkoi hänen sairastuttuaan masennukseen. Tutkittava kertoi myös parisuhteen päättymisestä lastensa isään. Weissin (1975, 75) mukaan emotionaalinen yksinäisyys on riskinä yksilöllä, joka ei ole parisuhteessa. Vaarassa ovat ne henkilöt, jotka eivät ole olleet naimisissa, mutta erityisen haitallista se on heille, jotka ovat eronneet tai jääneet leskeksi.

H5: *"Mul oli sellanen, et mun vanhemmat oli eka ihan järkyttyneitä, sitten mun perhe, missä mä silloin asuin ja mun lapset. Mul asu anoppi samassa asunnossa meidän kanssa. Sit ku me kerrottiin, et oon niin ku sairastunu. Sit kaikki ovet meni niin ku säppii ja ikkunat kiinni, et tää on tällanen salaisuus."*

Masennuksesta johtuva yksinäisyys näyttäytyy hyvin eri tavoin. Tutkittavat osasivat yhdistää sairastumisen alkamisen yksinäisyyden kokemukseen. He selittivät yksin jäämistään masennukseen sairastumisella. Rissanen (2015, 65, 67) kertoo, että hänen psyykinen sairastumisensa oli kymmeniä vuosia kestänyt prosessi, joka ilmeni eri tavoin eri elämänvaiheissa. Yläasteikäisenä oireilu tarkoitti muun muassa sosiaalisia pelkoja. Minäkuvaan vaikuttivat käsitys omasta tyhmyydestä, alemmuudentunteesta ja kokemus siitä, ettei tunne itseään normaaliksi. Empiirisestä aineistosta ja teoriasta saamani tiedon mukaan, sairastumiseen liittyy eristäytyminen muista, koska psyykkisesti sairas ei välttämättä jaksa ylläpitää edes läheisimpiään ihmissuhteita. Tutkittavat kuvasivat, miten myös ystävät etäänntyivät heistä sairastumisen myötä. Perheenjäsenet pysyivät lähellä sairastumisesta huolimatta, mutta tutkittavien psyykkiseen sairauteen suhtauduttiin eri tavoin. Masennus oli selvin selittävä syy yksinäisyydelle, minkä aineistosta löysin. Sairastuminen on ohimenevää ja sairastunut voi joltakin osin siihen itse vaikuttaa. Myllärniemen (2009, 25) mukaan masentunut on tuskasta, uupumuksesta ja avuttomuudesta lamaantunut ja turta. Tunne itsensä hallinnasta on hukassa, joka johtaa väistämättä myös itseluottamuksen ja itsetunnon menetykseen. Masentunut ei välttämättä, varsinkaan masennuksen alkuvaiheessa, jaksa tehdä omalle tilanteelleen mitään. Varsinkaan ylläpitää ihmissuhteitaan tai saada menetettyjä suhteita takaisin.

Masennuksesta johtuvaa yksinäisyyttä oli vaikea kategorisoida sisäiseen tai ulkoiseen yksinäisyyteen. Masennus on hyvin eriasteista ja joissakin tilanteissa ihmisen omat vaikuttamismahdollisuuden sairauteen ovat paremmat kuin toisessa. Tutkimuksessani sijoitin masennuksen sisäisten syiden alle, mutta masennus ulkoisena syynä sopisi kategorisointiin yhtä hyvin. Katsoin kuitenkin masennuksen sopivan paremmin sisäisten syiden alle, koska (masennusasteesta riippuen) ihmisellä on jonkinlaista

vaikuttamismahdollisuutta tilanteeseensa. Lisäksi masennuksesta johtuva yksinäisyys on voi olla muuttuvaa ja ohimenevää tilanteesta riippuen.

## 6.2 ULKOISET SYYT YKSINÄISYYDELLE

### 6.2.1 Yksinäisyys asumisessa

YK:n vammaisia ihmisiä koskevan yleissopimuksen mukaan ”kaikilla vammaisilla henkilöillä tulee olla yhdenvertaiset oikeudet elää yhteisössä, jossa heillä on muiden kanssa yhdenvertaiset valinnanmahdollisuudet. Vammaisilla henkilöillä on yhdenvertaisesti muiden kanssa mahdollisuus valita asuinpaikkansa sekä se, missä ja kenen kanssa he asuvat, eivätkä he ole velvoitettuja käyttämään tiettyä asumisjärjestelyä. Vammaisten henkilöiden saatavissa on valikoima koti- ja laitospalveluja sekä muita yhteiskunnan tukipalveluja, jota tarvitaan tukemaan elämistä ja osallisuutta yhteisössä ja estämään eristämistä tai erottelua yhteisöstä.” (Gustafsson 2016, 27.)

Asuminen on yksi syy, joka nousi aineistosta yksinäisyyden perusteluksi. Asuminen nousi yllättävän monessa kohdassa yksinäisyyttä kuvaavaksi tekijäksi. Asuminen tuli ensimmäisen kerran puheeksi haastattelun aikana, kun pyysin tutkittavia kertomaan määritelmää yksinäisyydelle. Vammaiset henkilöt muuttavat usein kotoa esimerkiksi tuettuun asumiseen. Muutto tuettuun asumiseen oli kuitenkin sellainen elämäntapahtuma, joka aiheutti osassa tutkittavista yksinäisyyttä. Sosiaalihuoltolaki (2014) määrittelee tuettua asumista järjestettävän henkilöille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen tai itsenäiseen asumiseen siirtymisessä. Tuetulla asumisella tarkoitetaan asumisen tukemista sosiaaliohjauksella ja muilla sosiaalipalveluilla. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan tuetussa asumisessa henkilö asuu lähtökohtaisesti omassa kodissaan. Tuettuun asumisessa asuva henkilö tarvitsee kotiinsa tukea ja ohjausta kyetäkseen asumaan itsenäisesti. Tuettuun asumisessa palvelut järjestetään tiiviissä yhteistyössä paikallisten toimijoiden, kuten sosiaalitoimen, Kelan, järjestöjen ja työvoimatoimiston kanssa.

H1: *”Semmonen, et on yksin, on heitetty niin ku pois kotoa sillon tulee mieleen yksinäisyys... Mä olin yksin siellä asuntolassa siellä talossa, ja mä koin, et mut on niin ku hylätty ja sitten mä soitin koko ajan äitille. Ja tuntu, et hoitaja hylkäs mut vallon sitten.”*

H4: *”Muutin (ajankohta) tukiasuntoon. Tuntui asiat niin oudolta. Vieras paikka mulle”.*

Asumisyksikössä asuminen ei automaattisesti poista yksinäisyyden kokemusta. Aiemmin tutkimuksessani on tullut esille, että ihminen voi olla yksinäinen suuressa joukossa ja yksinäisyyttä on hyvin erilaista, esimerkkinä Weissin (1973) erotteleva sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Myös tuetussa asumisessa tutkittavat kokivat yksinäisyyttä, vaikka ympärillä oli muita asukkaita ja asumisyksikön työntekijöitä. Asukkaiden suhde yhteisöön voi muodostua toisista asiakkaista, henkilökunnasta, omasta käyttäytymisestä ja valintojen tekemisestä (Arkonaho ym 2015, 59). Eräs tutkittavista kertoi tykkäävänsä siitä, että yksikössä asuu myös muita ihmisiä, jolloin oloaan ei tunne niin yksinäiseksi. Hän kertoi muuttaneensa nykyiseen tuettuun asumiseen toisesta paikasta ja vertasi näitä keskenään. Hän kertoi nykyisen kodin olevan mieluisampi paikka asua ja myös henkilökunnan olevan parempaa.

*H2: "Et jos on ihan yksikseen niin parempi et asuu, et on saman katon alla muitakin asukkaita, ja sillai et on hoitajaki samassa siinä samassa yhteistilassa".*

Toinen haastateltava taas kertoi asuvansa mieluiten yksin omassa rauhassaan. Hän kertoi olevansa omatoiminen ja viihtyvänsä omissa oloissaan. Hän ei niinkään nähnyt yksinäisyyttä asumisen syyksi. Haastattelussa vammaiset henkilöt ottivat esiin asumisen joko positiivisesta tai negatiivisesta näkökulmasta riippuen siitä, miten he olivat kokeneet tuetussa asunnossa asumisen ja kuinka omatoimisina he itseään pitivät. Päivi Nurmi-Koikkalaisen (2009, 18) mukaan vammaisten ihmisten keskuudessa on pitkään ollut vahva näkemys siitä, että oma asunto ja yksityisyys ovat perustarpeita elämässä. Vammaisella henkilöllä tulee olla oikeus päättää missä hän asuu, keiden kanssa ja keneltä saa tarvittaessa apua. Tutkimuksessani oli myös monenlaisia näkemyksiä asumisesta, toinen tarvitsi yksinäisyyttä ja rauhaa kun taas toinen halusi ihmisiä ympärilleen.

*H4: "Tää asuminen, mä tykkään asua enemmän yksin, kun mä oon kauheen omatoiminen ja nää kaikki mitä mä oon ite tehny sillon kun mä asuin tuolla ulkopuolella tukiasunnossa ja mä viihdyn tossa tosi hyvin".*

Yksinäisyyteen voi vaikuttaa jo se missä osassa taloa asuu. Eräs tutkittavista kuvasi yksinäisyyden hieman vähentyneen, kun hän oli muuttanut osastolta toiselle. Muutto ei kuitenkaan kokonaan poistanut yksinäisyyden kokemusta, mutta nyt tutkittavan mukaan hänellä on aiempaa enemmän juttukavereita. Edelleen tutkittava kertoi viettävänsä paljon aikaa itsekseen ja kaipasi enemmän samanikäistä seuraa ympärilleen. Haastattelun aikana tutkittava kertoi, ettei muutto ollut hänen oma päätöksensä, vaan hänen täytyi

muuttaa pois. Muutto osoittautua lopulta paremmaksi ratkaisuksi, koska aiemmassa kodissa tutkittava tunsi enemmän yksinäisyyttä, kun uudessa kodissaan.

H8: *"No (edellinen asuinpaikka) mä olin aina yksin. Mä muutin (nykyinen asuinpaikka)".*

Selvä muuttoon liittyvä yksinäisyyttä selittävä tekijä oli kavereiden jääminen vanhaan tuetun asumisen yksikköön. Asumisyksiköt ovat osa avopalvelujen järjestelmää (Hyväri 2013, 135, 136). Asumisyksikkö muodostaa oman sosiaalisen yhteisönsä, johon kuuluvat asumisyksikön asukkaat ja työntekijät. Tutkittavan muutto paikasta toiseen aiheutti yksinäisyyttä, koska vanhat kaverit ja tuttavat jäivät edelliseen asumisyksikköön. Tutkittava löysi yhden syyn yksinäisyyteen muutoista ja kavereiden jäämisestä edelliseen paikkaan. Tuetun asumisen yksikön sosiaalinen yhteisö voi muodostua tiiviiksi, mutta se ei ole automaattista. Osa tutkittavista koki sosiaalisen verkoston olevan laajempi heidän ollessaan tuetussa asumisessa muiden asukkaiden ja henkilökunnan kanssa, mutta osa tutkittavista ei kokenut sillä olevan merkitystä yksinäisyyden kokemukseen ja he kaipaivat ajoittain myös omaa rauhaa.

H9: *"Mä olin...kodissa niin sinne jäi (luettelee kavereita) sit muutin (toisesta talosta toiseen) niin sinne jäi (nimi)."*

Aineistosta yllättävästikin noussut syy yksinäisyydelle oli asuminen. Asuminen on ulkoinen syy yksinäisyydelle, johon ihmisellä on, ainakin osittain, mahdollisuus itse vaikuttaa. Löysin asumisen yksinäisyyttä selittävänä tekijänä kehitysvammaisten ihmisten elämästä. Mielenterveyskuntoutujat eivät selittäneet asumistaan yksinäisyydellä. Vammaisten henkilöiden asumisessa omat vaikuttamismahdollisuudet ovat rajalliset, mikäli tarvitsee apua asumisessa. Yleensä tuetusta asumisesta vastaava kunta tarjoaa tiettyjä vaihtoehtoja tuetulle asumiselle. Asuminen voi olla pitkä- tai lyhytaikaista ja se on selvä yksinäisyyttä selittävä tekijä, joka ei johdu ihmisen persoonallisuudesta vaan on ulkoinen syy yksinäisyyden kokemukselle.

### 6.2.2 Yksinäisyys fyysisenä/psykkisenä etäisyytenä

Ylivoimaisesti eniten yksinäisyyttä selittävänä tekijänä aineistosta löytyi ystävyden katkeaminen pikkuhiljaa tai liian suuret etäisyydet, jolloin ystävyden ylläpito kävi hankalaksi. Haastateltavat olivat yrittäneet pitää yhteyttä entisiin tai uusiin ystäviinsä, mutta eivät olleet juurikaan alun jälkeen saaneet heiltä vastakaikua. Junttilan (2018, 113)

mukaan yksinäiset ihmiset suhtautuvat sosiaalisiin tilanteisiin kyynisemmin ja kokien suurempaa epäluottamusta toisia kohtaan, arvioivat itseään kielteisemmin ja odottavat tulewansa torjutuiksi todennäköisemmin kuin muut. Lähtökohtaisesti yksinäiset ovat kuitenkin muita motivoituneempia etsimään itselleen seuraa. Haastateltavien puheesta sain käsityksen, että he olivat joutuneet monesti torjutuiksi, mutta useat jaksoivat silti yrittää saadakseen uuden ystävän elämäänsä.

H5: *”Kaikkein harmillisinta, kun paras ystävä se asuu tuolla Jenkeissä ja sit ku mä oon yrittäny pitää siihen yhteyttä, se kyllä vastaa mulle, mut se pistää ihan lyhyesti, et kun mä lähetän sille jonkun joulutervehdyksen Facebookissa, et se on kiitos (haastateltavan nimi), mutta ei mitään muuta...Se on hirveetä. Mä oon luovuttanut sen ajatuksen, että mä en enää koskaan tuu olemaan sen kanssa hyvää kaveria...”*

H1: *”...Tai ei oo mitään kavereita lähellä...”*

H6: *”Ei oo ihmisiä joihin voisi tukeutua...”*

H9: *”Mul on yksi kaveri (samalla paikkakunnalla), kyllä se joskus mulle kirjottaa. Sit asuu jossain (paikkakunnan nimi) toinen asuu (paikkakunnan nimi) ja toinen mä en tiedä yhtään missä ne asuu. Ei oo soittanu, ei oo laittanu mitään kirjettä mulle ni. Vähän ihmeellistä... oon saanu uusia kavereita mutta jotkut ei pidä minuun yhteyttä, et minkä ihmeen takia. ... Se etäisyys on niin pitkä etten mä pääse ikinä näkemään.. Välimatkaa on niin kamalasti että vähän vaikee mennä.”*

Kaksi haastateltavaa puhui avioeron aiheuttamasta yksinäisyydestä. Toinen heistä kertoi, että yhteiset ystävät hävisivät avioeron myötä. Hänen mukaansa ystävät olivat puolison, eivät hänen. Toinen haastateltava kuvasi, että avioeron myötä myös lapset muuttivat samalla pois kotoa. Avioerossa toinen osapuoli poistuu elämästä ja saattaa viedä mukanaan osan, ennen niin läheisiä ihmisiä. Avioeron jälkeen yksinäisyys voi tulla pikkuhiljaa, huomaamatta. Jouko Kiisken (2011, 120) mukaan eroon liittyy tyypillisesti epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteita. Yksinäisyyden tunne syntyy helposti, kun ihminen luopuu usein pitkäaikaisesta ihmissuhteesta. Toinen tutkittavista kertoi myös harrastusten jääneen eron myötä.

H3: *”Mul on sellanen yksinäisyyden kokemus, aika voimakaskin liittyy tohon avioeroon (vuosiluku) vuonna...et sillan ja sit samaan aikaan kaikki lapset lähti pois kotoo, et ihan ehkä vuoden kahen sisällä ja siitä tuli avioero siinä samalla.”*

H5: *”No sillee, että tota noinniin alussa oli kauheen niin ku toinen tytär on kehitysvammanen ja mua tsemppas kauheesti toiset ihmiset. Siinä oli se (tyttären nimi) sairauden takia oli semmonen, et se oma sairaus, se meni sillee, ettei vielä silloin ollu sitä yksinäisyyttä, mutta sit tota pikkuhiljaa kun vuodet rupes menee eteenpäin niin huomas, et kaikki harrastukset jäi ja kaikki ystävät katos ympäriltä ja kaikkee semmosta.”*

Avioero ja etäännyminen kavereista muodostivat syyn yksinäisyydelle. Etäisyys saattoi olla sekä fyysistä että psyykkistä etäisyyttä. Etäisyys nähtiin asiana, johon haastateltavat eivät pystyneet itse vaikuttamaan. He olivat yrittäneet pitää ystäviinsä yhteyttä välimatkasta huolimatta, mutta yhteydenpito ei ollut tuottanut tulosta. Tällainen yksinäisyys voi olla pitkäaikaista, mikäli toinen osapuoli ei ole valmis pitämään yhteyttä. Erilaiset elämäntilanteet voivat aiheuttaa hetkellistä etäännyttä, mutta pitkittyessään yksinäisyydestä voi jäädä pysyvä olotila, johon on haastavaa hakea ratkaisua. Joskus ihmisellä voi olla joitakin kavereita, mutta ei tekemisiin ja toimintoihin, joihin itse haluaisi osallistua. Yksinäisyyden kokemus voi muodostua siitä, että kavereita on, mutta ei tarpeeksi samanhenkisiä jakaakseen yhteiset mielenkiinnon kohteet.

H6: *”Mul on sellasia, et vaatis kavereita ja haluais nähä, vois harrastaakin. Roolipelit ja lautapelaaminen, mä en pysty harrastaa niitä, kun mun kavereita ei näy. Niitä on vaikee harrastaa yksin. Kirjaa voi lukea ja tietokonetta voi pelata. Tulee aika kurja olo kun lukee kirjaa, et jotain olis kiva tehdä, no ei sille voi mitään... Urheiluun mä saan väkeä soitettua, mut jos jotain muuta on niin ei ketään kiinnosta... Mul ei oo oikein ketään jota vois pyytää ikinä mihinkään, ei koskaan. Ei yhtään semmosta ihmistä. Perheenjäsenten ulkopuolelta, ei oo ketään tällä hetkellä.”*

Ihminen kaipaa mukavien ystävien muodostamaa verkostoa, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalisessa yksinäisyydessä on kyse sosiaalisen verkoston puuttumisesta tai tyytymättömyydestä olemassa olevaan verkostoon, kuten harrastuskavereihin, perheeseen tai ystäviin. (Kangasniemi 2008, 79.) Haastateltavat kertoivat, ettei perheen muodostama verkosto välttämättä riitä, vaan tarvitaan myös muunlaista verkostoa ympärille. Yksinäisyydelle löydettiin syy sosiaalisen verkoston puutteellisuudesta. Joillakin sukulaisten muodostamaa verkostoa ei ollut ollenkaan. Lisäksi esimerkiksi työkaverit eivät olleet tarpeeksi tyydyttävä sosiaalinen verkosto, vaan yksinäisyyttä koettiin työkavereista huolimatta.

H9: *"Välil tuntuu, et kun mä oon siellä töissä niin jos mun kaveri siellä ei puhu mulle mitään niin mä oon ihan siellä, et onks se vihanen tai suuttun mulle kun ei puhu mulle mitään. Vähän sillee tuntuu, et onks nyt kaikki hyvin kun kukaa ei puhu töissä mulle mitään ni sillee vähä tuntuu."*

H6: *"Ainoot ystävät on oikeestaan siskoni ja mun isäni. Sen ulkopuolelta mun on vaikee puhuu kenellekään kaikkia asioita. Et isän kanssa saunassa tulee parhaiten puhuttua kaikista asioita läpi. En tiedä mikä siinä on. Vaikee enää luottaa ihmisiin sillai täydellisesti."*

H5: *"Se oli tämmöstä ylös alas ylös alas ja löysit kaverin ja sit menetit kaverin ja et tota noin niin. Sitä tapahtu niin monta kertaa, et sit jossain vaiheessa niin ku luovutti ja. Sit ei enää ollu, et toi on mun kaveri. Sit oli vaan, et tos on tommonen, mitä sitte. Ei enää niin kun innostu kenestäkään. Et on ollu aina yli-innokas tutustuu ihmisiin. Et se on sillee aika vaikeeta, että."*

Uusien ystävien saaminen on haastateltavista vaikeaa, koska kaikilla muilla on jo lähipiiri, johon ei enää mahdu mukaan. Ihmiset helposti olettavat, ettei muut ole yksinäisiä ja kaikilla muilla on joku. Siitä huolimatta Suomessa on paljon yksinäisiä. Junttilan (2018, 129) mukaan yksinäiselle ihmiselle juttelemaan meneminen tuntuu usein vaikealta. Myös yksinäiset kokevat etteivät ihmiset tule juttelemaan heille. Syynä voi olla se, että yksinäisten oletetaan haluavan olla yksin, hänen käyttäytymisensä nähdään erilaisena tai ajatellaan, että yksinäiselle juttelemaan meneminen voi vaikuttaa omaan sosiaaliseen statukseen ja asemaan muiden silmissä. Jotkut ihmiset pelkäävät yksinäisyyden tarttuvan.

H8: *"Niil on niit omii tuttui niin paljon, mul ei oo ketään, on vähän vaikee mennä...Kaikki on minuu nuorempii, mä alan olee jo vanha."*

Fyysistä ja psyykkistä etäisyyttä ystävyudessa olivat kokeneet lähes kaikki haastateltavat. Se on tilanne mihin jollakin tavalla voi itse vaikuttaa, mutta toisen osapuolen käyttäytymiseen on mahdotonta puuttua. Useat haastateltavista olivat yrittäneet pitää ystävyyttä yllä, tuloksetta. Lopulta ystävyys pettyy, kun ei saa toiselta vastakaikua. Moision ja Rämön (2007, 399) mukaan iällä on vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen. Vanhemmat ovat kertoneen kokevansa yksinäisyyttä useammin kuin nuoret. Eräs haastateltava oli selvästi vanhempi kuin muut haastateltavat. Hän oli menettänyt jo toivon ystävien saamisen suhteen, eikä kokenut voivansa vaikuttaa tilanteeseensa. Ystävyys



fyysisenä/psykkisenä etäisyytenä on tilanne, johon tutkittava on pyrkinyt vaikuttamaan omalla toiminnallaan, mutta välimatka ja ajallinen etäisyys viime kohtaamisesta on saattanut osoittautua liian hankalaksi, jotta menetettyä ystävyyttä olisi voinut korjata. Tilanne voi olla hyvinkin pitkäkestoinen, mikäli ihmisen elämään ei tule muita ystäviä paikkaamaan tyhjyyttä, jonka entinen ystävä on jättänyt.

### 6.2.3 Vammaisuudesta johtuva yksinäisyys

Aiemmin tutkimuksessani kirjoitin, ettei vammaisen henkilö määritellyt Eriksonin (2008) tutkimuksessa yksinäisyyden johtuvan omasta vammaisuudestaan. Näin oli myös omassa tutkimuksessani. Yksikään tutkittavista ei kertonut olevansa yksinäinen vammansa takia. Ahposen mukaan (2008, 29) vammaisuutta ei voida tehdä olemattomaksi vain normaaliuden käsitettä muuttamalla. Erilaiset vammat rajoittavat elämää, olivatpa normaalikäsitteet mitä tahansa. Haastatteluissa tuli esille, etteivät vammaiset henkilöt halua jäädä kotiin ja he osallistuvat mielellään erilaisiin toimintoihin. Tutkittavat kertoivat tarvitsevansa mukaan avustajan, jotta voivat olla mukana toiminnoissa.

*K:”Jos ei henk.koht.avustajaa olisi ollut mahdollista saada mukaan. Itselläni se on henkilökohtaisesti aika ratkaiseva asia.”*

Avustajan lisäksi toiseksi merkittäväksi asiaksi nousi esteetön liikkuminen. Vammaiset henkilöt osallistuvat toimintoihin ja haluavat tutustua ihmisiin, mikäli heille tarjotaan siihen mahdollisuus. Kulkeminen tulee olla mahdollista ja toiminta sellaista, että vammaisen henkilö voi siihen osallistua. Ahponen (2008, 29) kirjoittaa, että osa vammaisista henkilöistä hyötyy ympäristön hallintaa parantavista teknisistä laitteista. Ympäristön esteitä on mahdollista korjata ja tehdä toimintoja helpoiksi ja soveltuviksi. Kuitenkaan sopivia korjauskeinoja tai apuvälineitä ihmisen kehon tai ympäristön parantamiseen ei aina löydy. Eräs haastateltava kertoi, että Mintressi-projektissa on huomioitu liikuntarajoitteet ja osallistujat ovat esimerkiksi saaneet käyttää taksia osallistuessaan erilaisiin tapahtumiin kulkemisen helpottamiseksi.

*K:”Sitten on sellanen, että kehitysvammasissa pitää ottaa huomioon näitä kulkuvälineitä.”*

H4: *”Ja sitte se, että täytyy, et jos on näkövammanen tai mikä hyvänsä niin täytyy olla se oikea reitti, että neuvotaan eri osoitteeseen, että missä mennään. Et täytyy niin ku*

*neuvoo niitä ihmisiä, et kuka apua tarvitsee pääasiassa. Että on erilaisia kehitysvammaisia, että onko diabetes-ongelmallisia vai...Että mitä teet. Et ne tosiasiat, ne on siinä mukana.”*

*K:”Taksikuljetukset ovat ratkaisevia tekijöitä, että pääsen kulkemaan paikasta toiseen. Ja myös se, että itselläni on vain harvoin mahdollista käyttää henkilökohtaista avustajani näihin toimintoihin.”*

Eräs tutkittavista tykkäsi harrastaa liikuntaa ja kertoi tutustuneensa liikuntavammaiseen henkilöön, joka ei pystynyt lähtemään hänen kanssaan lenkille. Tämä tutkittava käänsi henkilön liikuntavammaisuuden niin, etteivät he voineet toteuttaa yhdessä tutkittavan elämän osa-alueen tärkeää asiaa, koska toinen istui pyörätuolissa ja liikunnan harrastaminen yhdessä on näin ollen mahdotonta. Tutkittava selitti yksinäisyyttään ikään kuin toisen ihmisen kautta sen sijaan, että olisi lähtenyt etsimään keinoja siihen, mitä he voisivat yhdessä tehdä, johon molemmat osapuolet voisivat osallistua.

H8: *”Se istuu pyörätuolis niin ei voi”*

Haastatteluissa vammaisuudella ei selitetty yksinäisyyden syytä. Vammaisuus on pysyvää ja vaikuttaa haastateltavien osallistumiseen erilaisiin toimintoihin. Vammaisen henkilö voi helposti jäädä kotiin, mikäli hänelle ei tarjota mahdollisuutta osallistua tarjottuihin toimintoihin esimerkiksi kuljetusten ja avustajan kautta. Jos vertaa vammaisten henkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien yksinäisyyden kokemuksia, mielenterveyskuntoutujat liittivät yksinäisyyden sairastumiseensa, mutta vammaiset henkilöt eivät nähneet vammaisuuttaan syynä yksinäisyyteen. Tutkittavilla oli helppo osallistua erilaisiin toimintoihin, mikäli heille tarjottiin siihen mahdollisuus. Haarni (2006, 30) kirjoittaa vammaisten henkilöiden ongelmien syntyvän usein siitä, ettei ympäristö ota huomioon vammaisten henkilöiden tarpeita. Esteettömyydelle ei tarkoiteta pelkästään luiskien rakentamista, vaan kokonaisvaltaista vammaisten henkilöiden huomioimista. Esteettömyysajatteluun kuuluu myös tietoteknologia, joka voi merkitä vammaiselle henkilölle aikaisempien mahdotto- mien tehtävien suorittamista, tiedonhankintaa ja vuorovaikutusta erilaisien ohjelmistojen avulla. Kaikki haastattelussa olleet vammaiset henkilöt kertoivat, että he osallistuvat mielellään toimintoihin, mikäli he pääsevät kulkemaan esteettömästi ja heillä on mahdollisuus käyttää avustajaa. Vammaiset henkilöt voivat syrjäytyä ja jäädä yksin, mikäli heille ei tarjota osallistumisen mahdollisuutta.

#### 6.2.4 Yksinäisyys läheisen menetyksenä

Vaikeiden elämäntapahtumien kohtaaminen vaatii suunnattomasti voimia ja vie energiaa. Vaikeissa elämäntilanteissa yksin selviämisen paineet saattavat olla suuret. Hetkellisesti voi tuntua hyvältä jos vain harvat tietävät onnettomuudestamme, muiden silmissä säilytämme kasvomme. Liian usein ihmiset ajattelevat avun hakemisen ja avun tarpeen myöntämisen olevan heikkouden merkki. (Heiskanen & Saaristo 2011, 17.) Haastateltavat yhdistävät yksinäisyytensä läheisen menetykseen, mutta eivät selittäneet kokonaan yksinäisyyttään läheisen menetyksellä, se oli vain osa laajaa yksinäisyyden kokemusta. Läheisen menetykseen kuuluu toivottomuus ja epävarmuus tulevaisuudesta. Yksinäisyyteen ei liittynyt ainoastaan läheisen menetys vaan siihen voi kuulua myös muita menetyksen kokemuksia. Läheisen kuolema oli aineistosta löytynyt selvä yksinäisyyttä selittävä tekijä.

H4: *”Jos menettää lähiomaisen niin kokee, et mä oon niin ku yksinäisyys. Sydän sanoo sen. Yksinäisyys on se oma pelko, että mitä mä teen (kun läheinen menehtyy) sen eteen. Herkkä ja arkaluontonen, on vaikee päästä yli siitä asiasta. Ja avautuu, että mitä mä teen, kun tulee nää tosiasiat eteen.”*

H3: *”Sehän voi olla läheisen kuolema tai tota työpaikan menetys tai sairaus tai iso muutos elämässä. Niin tota nehän tavallaan kulkee käsi kädessä, hyvin lähellä toisiaan. Toki sellasia kokemuksia on hyvin montakin, kyl sitä aika yksinäiseksi ihminen kokee itsensä sillon kun joku läheinen kuolee nuorena tai siis tämmönen mulle on käyny.”*

Läheisen menetys on hyvin konkreettinen yksinäisyyttä lisäävä elämäntapahtuma. Menetyksen keskellä ihminen kokee jääneensä yksin, vaikka muut läheiset jakavat surun ja tuskan läheisen menetyksen johdosta. Anna Liisa Ahon (2010, 15, 33) mukaan epätoivon ulottuvuus kuvaa eniten surun emotionaalisia piirteitä ja stressiä, kuten läheisen menetykseen liittyvää tuskaa. Hänen tutkimuksessaan tutkimuksen isät olivat saaneet vertaistuesta apua menetyksen kokemukseen ja vertaistuki oli auttanut läheisen kuoleman jälkeisessä yksinäisyydessä. Omasta aineiston analysoinnista nousi esille läheisen menetyksen aiheuttama voimakas yksinäisyyden kokemus. Eräs haastateltava kuvasi äidin menetyksen aiheuttamaa yksinäisyyttä. Se ei ollut ainoastaan kuoleman aiheuttamaa surua ja yksinäisyyttä, vaan ihmiset lopettivat käymisen heidän luonaan, mikä aiheutti henkisen yksinäisyyden lisäksi myös fyysistä yksinäisyyttä kodin hiljentyessä äidin kuoleman jälkeen.

H3: *”Ja samana ilta kun hän niin ku menehty sepelvaltimotautiin vanhin tytär (nimi) kerto, että heille on lapsikin tulossa ja tota ei me tiedetty sitä aikasemmin...menetti sen ja se oli ihan hirvee kokemus ja sit kun kuuli vielä et hän on raskaana. Joo se oli ihan kaa-meeta, se oli mun elämäni ehdottomasti yksinäisin hetki.”*

H6: *”Mul kävi vähän perheellekin samalla tavalla. Kun äiti kuoli, niin ei meille tullu enää kukaan käymään kylässä, ei isällä ei siskoilla, kaikki joutu niin kun blokkiin sen takia niin ku. Meillä oli ihan koko perhe yksinäinen. Meil ei käyny kukaan vieras, kukaan ei käyny kylässä.”*

Eräs haastateltavista kuvasi menettäneensä nuorempana isänsä. Haastateltavan mukaan hänen vammaisuutensa aiheutti sen, ettei sisko voinut jättää häntä yksin, kun isää ei enää ollut. Jonkun oli pakko pitää huolta hänestä, kehitysvammaisesta perheenjäsenestä.

H4: *”Hän ei voi jättää toista yksin, kun on kehitysvammainen sisko. Hei tää on mun sisko, mun on pakko ottaa se huomioon, en mä voi jättää sitä yksin. Mä oon menettäny isäni... niin se mikä kokemus on jääny mulle niin se on suruhetki.”*

Läheisen menetys on asia, joka aiheuttaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys muodostuu ulkoisesta tilanteesta, joka tulee, usein yllättäen, ihmisen elämään. Läheisen kuolema on lopullista, mutta yksinäisyyden hetki voi olla ohimenevää, mikäli omaisella on muita läheisiä ihmisiä ympärillään. Läheisen kuolema voi aiheuttaa ihmiselle tunteen, että hän on yksin surun kanssa, mutta aikanaan tunne saattaa mennä ohi. Mikäli kuollut henkilö on sellainen, joka oli ainut menettäneen lähipiirissä, yksinäisyys voi jäädä pitkäaikaiseksi. Yksinäisyys joka aiheutuu läheisen kuolemasta, on asia, johon henkilö ei voi itse vaikuttaa.

#### 6.2.5 Yksinäisyys rakenteellisena tekijänä

Perinteisessä maatalousyhteiskunnassa ihminen ei ollut ympäristöstään erillinen. Hän oli vahvasti sidoksissa yhteisössään ja ihmiset elivät samassa tilassa. Toisin on nykyisessä eriytyneessä kaupunkiyhteiskunnassa (Kangasniemi 2007, 89.) Modernin ihmisen sanotaan kiinnittyvän yhteisöihin. Kaupungistuminen on muuttanut ihmissuhteiden määrää ja laatua. Sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin pysyneet samana; sosiaaliset suhteemme perustuvat perheen, työn, harrastusten ja muun sosiaalisen elämän varaan.

(Eräsaari 2011, 32, 33.) Yksinäisyys nähdään yhteiskunnallisena ongelmana, niin kuin eräs haastateltavani totesi. Siitä huolimatta luulemme, että olemme ainoita yksinäisiä tässä yhteiskunnassa eikä muille kannata mennä juttelemaan, koska heillä on jo ystäviä ja perhettä ympärillä. Niin kun haastateltavani aiemmin kertoi, että muilla on paljon omia tuttuja eikä hänellä ole ketään. Eräs haastateltavistani selitti yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ilmiönä. Tämä väittämä saa myös teoriasta tukea (esim. Saari 2009 & 2016).

H3: *"Kun puhutaan tämän päivän yksinäisyydestä, niin kun presidenttikin otti puheeksi virkaanastujaispuheessa, se on merkittävä ongelma, mihin pitäisi puuttua kyllä yksinäisyyteen. Se on kansantaloudellisestikin merkittävä negatiivinen asia, joka vaikuttaa ihan jokaisen arkeen jollakin tavalla."*

Yksinäisydessä on merkittäviä ihmisen elämänlaatuun vaikuttavia ongelmia. Yksinäisyyteen voi sairastua. Yhteiskunta on mennyt yksilöllisyyttä korostavaan suuntaan. Ajatellaan, että ihmisten tulee pärjätä omillaan. Lisäksi rahattomuus voi aiheuttaa yksinäisyyttä. Haastateltavat kertoivat, etteivät voi osallistua kaikkeen Mintressi-toimintaan, koska heillä ei ole varaa siihen. Eräsaari (2011, 42) kirjoittaa, että tutkimusten mukaan 1970-luvulle asti vähävaraisten ihmisten todettiin olevan rikkaita yhteisöllisempiä. Myöhemmin tutkimukset todistivat, että "rahalla voi ostaa ystäviä". Rikkailla on ystäviä ja yhteisöjä halutessaan yhtä paljon kuin köyhillä.

K: *"Kyllä kotoa on hankala lähteä. Rahat on vähissä"*

H8: *"No kun ne maksaa... Joo, kato juna maksaa, jos menet bussilla niin se maksaa. Mäkin vois joskus lähteä noiden kanssa matkaan. Ku kevät tulee ja on lämmin niin olisi kiva laittaa uusi takki päälle ja lähteä retkellä... On niit aina välil, on keilaamista ja mut ku ei oo aina rahaa siihenkään."*

Empiirisen aineiston perusteella yksinäisyyttä selitettiin jonkin verran rakenteellisina tekijöinä. Yhteiskunta luo yksinäisyyttä rakenteillaan ja yhteiskunnallisella toiminnalla on vaikutusta ihmisten varallisuuteen. Yhteiseen tekemiseen voi olla vaikea osallistua, mikäli ei ole varaa tehdä mitään ylimääräistä. Köyhyys on yksi yksinäisyyttä selittävä tekijä. Köyhyyteen voi olla vaikea vaikuttaa, mikäli rahattomuus on jatkunut pitkään, eikä työllistymisen mahdollisuuksia ole tai ne ovat olemattomia. Rakenteellisten tekijöiden muutokset ovat hitaita ja niiden muuttaminen tarvitsee taakseen isoja ihmismassoja. Rakenteellisten tekijöiden aiheuttama yksinäisyys voi olla pitkäaikaista, mikäli ihminen ei pysty itse muuttamaan oman elämänsä suuntaa, esimerkiksi työllistymisen kautta.

### Sisäiset syyt yksinäisyydelle

Yksinäisyyden syyt	Kontrolloitavuus	Pysyvyys
Oma valinta	Kontrolloitavissa	Ohimenevä
Luonteenpiirteet/oma toiminta	Ei kontrolloitavissa/Kontrolloitavissa	Ohimenevä/Pysyvä
Masennus	Kontrolloitavissa/ei kontrolloitavissa	Ohimenevä/Pysyvä

### Ulkoiset syyt yksinäisyydelle

Yksinäisyyden syyt	Kontrolloitavuus	Pysyvyys
Asuminen	Kontrolloitavissa	Pysyvä/ohimenevä
Fyysinen/psykkinen etäisyys	Kontrolloitavissa/Ei kontrolloitavissa	Pysyvä/ohimenevä
Vammaisuus	Ei kontrolloitavissa	Pysyvä
Läheisen menetys	Ei kontrolloitavissa	Pysyvä
Rakenteelliset tekijät	Kontrolloitavissa/Ei kontrolloitavissa	Pysyvä/ohimenevä

Kangasniemi (2008) on jaotellut yksinäisyyden sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin. Aro ja Lintu (2012) ovat käyttäneet omassa tutkimuksessaan vastaavaa taulukkoa (yllä), joka perustuu Weinerin (1985) attribuutioteorian jaotteluun. Jaottelen haastateltavien määrittämät yksinäisyyden syyt sisäisiin ja ulkoihin. Taulukoista huomaa, että ulkoiset tekijät ovat selvästi pysyvämpiä, kun sisäiset tekijät. Ihmisellä ei ole myöskään ulkoihin tekijöihin niin paljon vaikutusvaltaa kuin sisäisiin, missä omalla toiminnalla on tärkeä merkitys. Masennus on sairaus, josta on mahdollisuus parantua. Vammaisuus on taas pysyvää, jota ei voi itse kontrolloida. Luonteenpiirteet muuttuvat ajan myötä ja tietyt ominaisuudet, kuten ujous, voivat muuttua ihmisen vanhentuessa. Mikäli fyysinen/psykkinen etäisyys johtuu toisesta osapuolesta, sitä on vaikea kontrolloida ja etäisyys voi jäädä pysyväksi. Jotkut yksinäisyyden syyt ovat sellaisia, jotka sisältävät monia elementtejä eivätkä ne ole aina selvärajaisia.

### 6.3 SOSIAALINEN PÄÄOMA PROJEKTITOIMINNASSA

Seuraavaksi käsittelen Mintressi-projektia sosiaalisen pääoman jaottelun kautta. Analysoin, millaista sosiaalista pääomaa vahvistavia toimintamuotoja projektista löytyy. Minua kiinnostaa, onko Mintressi-projektissa ollut helpompi vaikuttaa osallistujien sisäisiin vai ulkoisiin yksinäisyyden kokemuksiin. Jaottelut perustuvat sosiaalisen pääoman jaotteluun, jotka ovat keskinäiset suhteet ja verkostot, arvot ja normit, tieto ja tietäminen ja vuorovaikutus. Keskinäisiin suhteisiin ja verkostoihin kuuluvat osallistujien keskinäiset suhteet, arvoihin ja normeihin muun muassa Aspan määrittelemät arvot asiakkaan osallisuudesta, vuorovaikutukseen ihmisten kohtaamisen mahdollistaminen ja tietoon ja tietämiseen projektin työntekijöiden ja osallistujien toteuttama viestintä.

### 6.3.1 Keskinäiset suhteet ja verkostot yksinäisyyden ehkäisijänä

Mintressin toiminnan lähtökohtana on keskinäisten suhteiden ja verkostojen luominen. Mintressin yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi on asetettu tukisuhteiden luomisen sijaan verkostoida laajemmin samalla alueella asuvia ihmisiä, joilla on yhteinen intressi. Keskinäisten suhteiden ja verkostojen kautta pyritään vaikuttamaan osallistujien yksinäisyyden kokemuksen lieventymiseen. Mintressi-projektin tuotti osallistujille sosiaalista pääomaa vahvistamalla heidän suhteita ja verkostojaan. Haastateltavat kertoivat, ettei yksinäisyyden kokemus ole niin voimakas, koska heillä on mahdollisuus tavata muita ihmisiä projektin kautta. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat, etteivät ole kuitenkaan tavanneet Mintressi-projektissa mukana olevia ihmisiä tapahtumien välissä. Pekka Kaunismaan (200, 119) mukaan Robert Putnam on löytänyt aktiivisen yhdistyselämän ja toimivan demokratian välillä yhteyden. Aktiivinen yhdistyselämä tuottaa sosiaalista pääomaa. Mintressi-toiminta on lievittänyt osallistujien yksinäisyyttä osallistujien verkostoja vahvistamalla.

H4: *"On kivaa kun saa olla Mintressi-toiminnassa (itkee)... Ei oo yksin omassa elämässä ja saa uusia kavereita. "*

H1: *"Tässä näkee niin ku ystävävii ja ja uusia kavereit. Ei tunnu niin ku yksinäiseltä."*

Osallistujat kertovat Mintressin tuoneen uusia kokemuksia. He ovat saaneet tavata ihmisiä ja osallistua toimintoihin, joihin ei olisi tullut yksin lähdettyä. Haastateltavat kertoivat päässeensä Mintressin myötä osaksi porukkaa. Mintressin tavoitteena on verkostojen laajentaminen osallistujien elämässä ja projektissa on mukana ihmisiä, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi. Projektin myötä eräs haastateltava koki kuuluvansa porukkaan,

koska ei enää tuntenut omaa persoonaansa ja elämäntilannetta niin erilaiseksi muihin verrattuna. Oma jaksaminen lisääntyy, koska saa jakaa asioita ihmisten kanssa, jotka ovat samassa elämäntilanteessa kuin itse.

H4: *"Ja saan olla oma itteni ja vaputunu. On tuonu uusia kokemuksia elämässä, kun oon ollu Mintressi-toiminnassa mukana..."*

H5: *"Sillee, että tota mä en niin ku, mä koin itteni niin sisäänpäin kääntyneeksi. Mä olin osa porukkaa, mutta sisäänpäin kääntynein niistä..."*

H6: *"On siitä vähän hyötty tullu, että on löytäny erilaisia ihmisiä ja erilaisia kohtaloita. Ei oo enää niin yksinäinen, kun tietää et muutkin on ollu samanlaisessa tilanteessa ja muutkin on noussu ja itteki on pärjänny..."*

Kysyin haastateltavilta mitä Mintressi-projekti on tuonut heidän elämäänsä. Pohjolan (2015, 21) mukaan yhteisöllisyyden piirteitä yhdistävät toiminnalle yhteisössä asetetut tai jäsenten henkilökohtaiset tavoitteet. Yhteisön tavoitteet kannustavat jäseniä mukaan toimintaan ja kiinnittävät heitä yhteisiin asioihin. Yhtenä toiminnan tavoitteena oli yksinäisyyden väheneminen. Yksi projektin keinoista on verkostojen luominen osallistujien ympärille. Verkostoja on kyllä tullut, mutta ne eivät ole olleet niin vahvoja, että tapaamisia olisi jatkettu projektin ulkopuolella. Kaikki eivät olleet vielä ihan varmoja mitä projekti oli heidän elämäänsä tuonut. Mintressi-projekti on auttanut kaverisuhteiden luomisessa, mutta niiden ylläpitäminen on ollut osallistujille haastavaa.

H6: *"No mulla ainakin helpottanu paljon siihen suuntaan, et mä en oo enää niin yksinäinen. On löytyny kavereita lisää, tekemistä lisää ja erilaisia vastuita mitä on pakoillu koko elämänsä (nauraa)."*

K: *"Ehkä uusia harrastuksia, ja ehkä uusia tuttavია."*

Osa haastateltavista ei ollut projektin aktiivisimpia osallistujia. Ydinryhmä kokoontui säännöllisesti, mutta kaikki osallistujat eivät olleet ydinryhmässä mukana. Ruuskanen (2001, 7) kirjoittaa, että yksilöiden väliset jatkuvat sosiaaliset siteet mahdollistavat sen, että toisen osapuolen toiminta muuttuu ennustettavaksi, ja toisen toimintaan on mahdollista luottaa niin, ettei hän toimi vain omaa etuaan tavoitellen. Ennustettavuuden on mahdollista perustua siihen, että toiminnan sosiaalinen ympäristö kontrolloi yksilöiden toimintaa (normit ja säännöt) tai vuorovaikutuksen kautta muodostuu yksilöiden yhteinen



identiteetti, jolloin edut koetaan yhteneväisiksi. Jotta verkostoista tulisi osallistujille sosiaalista pääomaa, se vaatisi, että osallistujat tapaisivat säännöllisesti ja olisivat aktiivisesti mukana toiminnassa. Aktiivisen osallistumisen myötä ryhmäläisten toiminnan ennustettavuus kasvaisi, joka lisäisi luottamusta muita osallistujia kohtaan.

H5: *"Mä en kyllä hirveesti niissä käyny, mutta tunsin niin ku kuuluvani siihen porukkaan, mitä siellä oli, et tota niin ku sillee."*

H8: *"(Pyörittää päätään) No onhan nää (nimi) ja nää kun ne tulee, (nimi) tulee aina millon huvittaa. Se tulee aina sillon, miä tiiän miksei se aina oo siellä. Toiset sanoo, että ne toivoisi sen tulevan sinne..."*

K: *"Porukka saadaan innostumaan tapahtumasta, mutta että olisi sovitusti paikalla. Se on jo hankalampaa."*

Osa on saanut projektin kautta kaverin. Kaverisuhteen muodostuminen on yksi tapa, jolla Mintressi-projekti on vahvistanut osallistujien sosiaalista pääomaa. Yksinäisillä ihmisillä on sosiaalinen leima (Gierveld ym. 2006, 487), joka voi vaikeuttaa ystävystymistä. Eräs haastatteluun osallistuneista kertoi pitäneensä yksipuolisesti yhteyttä uusiin kavereihinsa, eikä ymmärrä miksi ei saanut heiltä vastakaikua. Immosen (2004, 111) mukaan Putnam on liittännyt yhdistystoiminnan (ja verkostot) sosiaalisen pääoman luojaksi. Kuitenkaan yhdistystoiminta ja verkostot eivät ole ainoita sosiaalisen pääoman mekanismeja, jotka voivat toimia sosiaalisen pääoman vahvistajina. Tärkeitä sosiaalisen pääoman vahvistajia voivat olla myös perhe, koulu, työpaikka ja valtio.

H9: *"No mä oon saanu yhen kaverin, se asuu tos (kaupunki), mä en muista mikä sen nimi on."*

K: *"Olen saanut projektin kautta kaverin."*

Edellä kirjoitin siitä, että projektin kautta on muodostunut kaverisuhteita, mutta niiden ylläpitäminen on ollut haastavaa. Osa haastateltavista oli pitänyt aktiivisemmin yhteyttä uusiin tuttavuuksiin, mutta eivät olleet alun jälkeen saaneet heiltä vastakaikua. Osa pelkäsi projektin päättymisen jälkeistä yksinäisyyttä. Yhteisöllisyyden vähittäinen heikkeneminen ja yksilöllistyminen ovat pakottaneet ihmiset lisääntyneeseen keskinäiseen vuorovaikutukseen tuntemattomien kanssa (Immonen 2000, 12). Näin ollen usein oletetaan, että suotuisten olosuhteiden tarjoaminen mahdollistaa keskinäisen vuorovaikutuksen

muiden kanssa. Se ei kuitenkaan ole ollut kaikille osallistujille luontevaa ja ihmissuhteiden muodostuminen oli riippuvaista projektin tuottamasta toiminnasta. Osa osallistujista uskoi ydinryhmäläisten jatkavat tapaamisiaan. Yksi haastateltavista oli myös mukana projektin ydinryhmässä, mutta ei uskonut, että tapaamiset jatkuvat projektin jälkeen.

H8: *"Ei, sit ku se loppuu ei oo mitään. Muuta ku se pelkkä lenkkeily."*

K: *"Ydinryhmäläiset jatkavat tapaamisia projektin jälkeenkin, jos halukkaita on."*

Moni kyselyyn vastanneista piti hyvänä sitä, että heitä oli kuunneltu projektin aikana. Kyselyyn vastanneet olivat saaneet kokemuksen, että he voivat sanoa oman mielipiteensä ja heillä on juttukaveri. Varsinkin kyselyaineiston vastauksissa oli useamman kerran mainittu kuulluksi tulemisen kokemus projektin aikana. Ruuskanen (37, 40) kirjoittaa sosiaaliseen pääomaan liittyvän yhdistäviä ja sitouttavia mekanismeja. Sosiaaliset verkostot synnyttävät sitoutumista; luottamusta ja keskinäisen arvostuksen ryhmiä. Sosiaaliset verkostot toimivat myös informaation välittäjinä. Luottamus kohdistetaan ihmisiin, joita pidetään tuttuina tai joihin voidaan tilannekohtaisesti samaistua. Se, että useampi osallistuja on kokenut tullessa kuulluksi, kertoo projektin osallistujien välisestä luottamuksesta. Ihmiset ovat uskaltaneet kertoa henkilökohtaisia asioitaan ja ovat kokeneet tullessa kuulluksi. Kuulluksi tuleminen tuli esille sekä haastatteluissa että kysely-aineistossa.

K: *"Olen saanut juttukavereita ja minua on kuunneltu."*

K: *"Kuunnellaan, kysellään ja otetaan huomioon. En tiedä miten ei näy, silloin ei huomioida eikä kuunnella. olen tullut kuulluksi, asioihini on keskitytty."*

Keskinäiset suhteet ja verkostot ovat pohja sosiaaliselle pääomalle. Harisalon ja Miettisen (2010, 15) mukaan luottamus valaa ihmisille uskoa siihen, että he voivat parantaa ja kehittää elämäänsä vaikuttavia olosuhteita ja yhteistyö muiden ihmisten kanssa on mahdollista ja kannattavaa. Mintressi-projektissa mahdollistetaan erilaisten toimintojen kautta keskinäisten suhteiden ja verkostojen luominen. Aspan projektisuunnitelman (2016) mukaan projektin sisällöt, jotka muodostuvat osallistujien mielenkiinnon kohteiden pohjalta, ovat jaettavissa kolmeen osa-alueeseen; sosiaaliset aktiviteetit, harrastustoiminta ja vaikuttamisaktiviteetit. Sosiaaliset aktiviteetit voivat sisältää esimerkiksi liikuntaa, kulttuuria ja tapahtumia. Harrastustoiminta on tarkoitettu ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita jonkin asian tekemisestä tai kokeilemisestä. Näille ihmisille harrastus on

ensisijainen intressi. Vaikuttamisaktiviteetit ovat aktiivista toimintaa jonkin tärkeäksi koetun asian eteenpäin viemiseksi. Vaikuttamisen keinoja voivat olla asioiden nostaminen julkisuuteen esimerkiksi sosiaalisen median kautta, päättäjien kontaktointi tai suoran toiminnan tempaukset.

Ystävin määrä parantaa elämänlaatua, mutta kaikki ihmissuhteet eivät kuitenkaan ole yhtä tärkeitä. Uusimpien tutkimusten mukaan, elämänlaatua kohentavat parhaiten läheiset ihmissuhteet. Kavereiden kanssa vietetään aikaa, kun taas ystävien kanssa jaetaan henkilökohtaisimmat asiat. (Kainulainen 2016, 115.) Haastatteluista eikä myöskään kyselyaineistosta tullut ilmi osallistujien saaneen projektin kautta ystäviä. Osa oli saanut kaverin, mutta yhteydenpito oli ajoittain haastavaa. Projektin loppumista pelättiin, koska projekti oli mahdollistanut sosiaalisten kontaktien syntymisen. Sosiaalisen pääoman näkökulmasta projekti oli tuonut uusia tuttavuuksia ja paikan, jossa tavata muita ihmisiä. Lisäksi projekti oli mahdollistanut luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen niiden kohdalla, jotka olivat uskaltaneet kertoa omista henkilökohtaisista kokemuksistaan. Sosiaalisen pääoman ylläpitämiseksi tarvittaisiin apua muodostuneiden suhteiden ylläpitoon. Myös tiiviimmät tapaamiset voisivat auttaa suhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä.

### 6.3.2 Arvot ja normit projektin mahdollistajana

Sosiaalisessa pääoman kannalta on tärkeää, että osallistujilla on selkeästi yhteiset säännöt toiminnalle, mistä kaikki ovat tietoisia. Aspan internetsivujen mukaan heidän visiona on asiakkaan täysi osallisuus. Arvoina ovat ihmisen kunnioittaminen ja luotettavuus. Lisäksi arvona mainitaan asiantuntijuus, jossa osaamisen perustana ovat kokemusasiantuntijuus, alan ammattikoulutus ja sitoutuminen. Sosiaalista pääomaa käsittelevissä teoksissa luotettavuus mainittiin sosiaalisen pääoman keskeiseksi arvoksi. Organisaatioissa sosiaalinen pääoma käsittelee sitä ulottuvuutta, joka antaa ihmisille säännöt, käyttäytymisen yleiset ohjeet ja toiminnan tuen (Harisalo & Miettinen 2010, 118). Kestävä luottamus perustuu vastavuoroisuuteen. Luottamukseen kuuluvat rehellisyys, avoimuus ja sitoutuminen. Sitoutumisessa kaikki osapuolet antavat parhaan mahdollisen panoksensa, jonka kautta syntyy keskinäinen arvostus ja luottamus. Kun luottamus on muodostunut pysyväksi toimintakulttuuriksi, se tuottaa ja vahvistaa yhteisön sosiaalista pääomaa omalla painollaan. (Mäkipeska & Niemelä 2005, 33.)

Mintressi-projektin arvoihin ja normeihin sisältyvät Aspan määrittelemät arvot heidän toiminnalleen. Arvoihin ja normeihin kuuluvat projektin kannalta tärkeät ihmisen osallisuus ja kokemusasiantuntijuus. Beresfordin ja Salon (2008, 33) mukaan näyttää siltä, että arvostamme tuntemiltamme ja luottamusta herättäviltä ihmisiltä saamaamme informaatiota. Meitä ei kuitenkaan rohkaista pitämään välitöntä kokemusta tärkeänä osana tutkimustoimintaa ja tiedon muodostusta. Mintressi-projektissa osallistujat ovat yhdessä työntekijöiden kanssa kehittämässä toimintaa ja empiirisestä aineistosta saadun tiedon mukaan heillä on suuri rooli projektin toteuttamisen ja kehittämisen kannalta. Aspa-Säätiön toimitusjohtaja Tuomas Koskelan (2018, 2) mukaan Mintressi-toiminta on intressilähtöistä, joka perustuu osallistujien haaveisiin ja toiveisiin. Projektissa on muodostettu ydinryhmiä, jossa ydinryhmän jäsenet jakavat kokemuksia ja ideoivat ja suunnittelevat toimintaa. Timo Toikko (2011, 103) kirjoittaa kokemusasiantuntijoiden tuottavan tietoa ja osallistuvat palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. Kaikki asiakkaat eivät kuitenkaan välttämättä ole kiinnostuneita suunnittelusta ja kehittämisestä, mutta osalle asiakkaista toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen osallistuminen tarjoaa uudenlaisia vaikuttamismahdollisuuksia. Ihmisen voimaantumista voi edesauttaa, mikäli heidän tietämykselleen ja kokemukselleen annetaan niille kuuluva arvo (Beresford & Salo 2008, 17).

H4: *"Niin kun Mintressissäkin mielipiteet ja kommentit mitä ihmisistä lähtee."*

H2: *"Tässä on mukana niin oon niin ku saanu vaikuttaa, saanu sanoa mitä on ollut mielessä niin ku... aiemmin kun on ollu mukana niin oon sanonu mistä on tietoa ja mitä on niin ku osannu."*

Mintressi-projektin ydinryhmä suunnittelee toimintaa ja kokoontuu säännöllisesti kehittääkseen projektia eteenpäin. Kaikki osallistujat eivät halua kuulua ydinryhmään, mutta heilläkin on mahdollisuus kertoa omat mielipiteensä ja toiveensa projektin osalta. Projektisuunnitelman mukaan projektin yhtenä tavoitteena on omien intressien mukaisten valintojen tekeminen. Projektissa oletetaan osallistujien kertovan mielipiteensä tarjolla olevista mahdollisuuksista ja ehdottavan itse oman mielenkiinnon mukaista toimintaa. Kuitenkin on huomioitava, ettei kaikille ole helppoa sanoa omaa mielipidettään muille, joten muitakin vaikuttamisen kanavia tulee olla kuin pelkästään asioista kertominen. Juha Varila (2008, 93) kirjoittaa, että kehittämisen vallitseva ihmiskuva on itsenäinen, päämäärätietoinen ja voimakkaasti sosiaalinen. Ihmisen korostetaan olevan sekä vapaa toimija että kriitikittömän sosiaalinen ja "omaan tiimiinsä sopeutuva". Haastatteluista käy

ilmi, ettei kaikkea päätöksentekoa ole jätetty ydinryhmän varaan, vaan muutkin osallistujat ovat uskaltaneet sanoa mielipiteensä.

H5: *"Ainahan on niin ku tollanen ydinryhmä. Ainahan meiltä on niin ku kysytty, et haluut sä sanoo mielipitees tähän asiaan. Aina on saanu sanoo."*

H6: *"Joskus joku voi tulla ehdottaa ydinryhmän ulkopuoleltakin, että kuuluu vaikka Aspaan tai tämmöseen, et voitasko me tehdä tällastä ja mieltii, että toihan on hyvä idea, et pistetään eteenpäin täällä Mintressissä ja ydinryhmissä ja muissa...Saa ehdottaa ja kertoo omat mielipiteet, ei siinä mitään rajoituksia ole."*

Sen lisäksi, että osallistujat esittävät omia mielipiteitään, he saavat vertaistukea ja kuulevat toisten elämästä. Tarve kertoa omista kokemuksista on joskus hyvin voimakas, varsinkin jos tapahtuma on vaikuttanut omaan elämään merkittävästi. Empiirisen aineiston mukaan omien kokemusten kertominen ja muiden kertomusten kuuleminen on ollut voimaannuttavaa yksilön omassa elämässä. Ilman luottamusta yhteisten asioiden jakaminen ei mahdollistuisi. Harisalon ja Miettisen (2010, 40, 43) mukaan luottamuspääoman avulla ihmisen on mahdollista ja vaivatonta tehdä uusia avauksia, tutkia uusia ulottuvuuksia ja kokeilla erilaisia asioita. Ilman luottamuspääomaa edellä mainitut asiat voisivat jäädä tapahtumatta. Ihmisten valinnat luovat edellytykset ja rajat luottamuspääoman kasvulle ja kehitykselle. Ihmisten valinnoilla on siis merkitystä luottamuspääoman kannalta.

H4: *"Erilaisia ihmisiä, ja erilaisia näkemyksiä toiselta ja mikä mielipide ja kokemus muilla on."*

K: *"Tuetaan silloin, kun sitä kaipaa. Hannalla (ohjaaja) on hyvä olkapää."*

Osallistujien aktiivisuus on lisääntynyt projektin myötä. Aktiivisuus lisää ihmisten osallisuutta. Osallistujat ovat saaneet rohkeutta kokeilla erilaisia asioita ja toimia asiantuntijoina omassa asiassaan. Monella haastateltavalla oli hylkäämisen kautta syntyneitä epäluulon kokemuksia ihmissuhteita kohtaan. Oma itsetunto saattoi olla matalalla ja onnistumisen kokemukset vähäisiä. Aspan internetsivujen mukaan ihmisten väliset keskinäiset suhteet perustuvat luottamukseen ja tasavertaisuuteen. Aspan arvoihin perustuen, projektissa rohkaistaan osallistujia osallistumaan ja tekemään itse. Yksi projektin tarjoama pääoma on rohkeus toteuttaa itselle tärkeitä asioita.

H6: *"Tässä on tullu erilaisia esiintymisiä eteen, mitkä on jännittäny ihan hirveesti, mutta tota mut mut kai sen kestää, kun kaiken muunkin alottamisen on kestäny (nauraa)...Joo, pitä's puhua siellä edessä ja sitä mä oon vihannu koko ikäni, mä en tykkää semmosesta. Et on muuttunu pikkuhiljaa. Mikä Mintressissä on, uskaltaa enemmän, luottaa itteensä."*

K: *"Olen saanut kertoa kokemusasiantuntijana asioista. Se oli hyvä kokemus."*

Osallistujat toivoivat projektille jatkoa. Pelko yksin jäämisestä on suuri projektin päätyttyä. Projekti oli tuonut itsevarmuutta osallistujien elämään, mutta se ei ollut riittänyt pysyvien verkostojen luomiseen. Osallistujat löysivät edelleen syitä yksinäisyydelleen ihmisten ja verkostojen puuttumisesta. Yhteistä arvopohjaa on vaikea muodostaa, mikäli tapaamiskerrat ovat harvassa ja osallistujia vaivaa ajatus tulevasta. Mäkipeska ja Niemelä (2005, 22) kirjoittavat, että mitä yhtenäisempiä arvot ovat yhteisön jäsenille, sitä merkittävämmästä pääomasta on kysymys. Edellytyksenä on, että arvot on nostettava yhteiseen tietoisuuteen ja arviointiin. Arvokeskustelut jäävät kuitenkin usein pintapuoliksi ja keskeneräisiksi ja niiden merkitys jää usein irralliseksi yhteisön käytännön toiminnasta. Arvoja voi olla vaikea sisäistää jos osallistujat miettivät koko ajan toiminnan päättymistä. Yhteisen tavoitteen löytäminen projektissa lisää yhteisön sosiaalista pääomaa ja auttaa osallistujien sitouttamisessa toimintaan.

H2: *"Jatkossakin jatkuis, olis erilaista nähtävää ja joku vetäis tätä. vois olla mukana vaikuttamassa... Toivoisin ainakin että, voisko sitä ehdottaa, et tää Mintressi-projekti että jatkuu aina. Voiko sitä toivoa, että se jatkuis tulevaisuudessa aina uudelleen? Olis se vetäjä jatkossakin."*

K: *"Aika vähän toteutunut, mutta toiveeni ovat olleet aika vaikeasti järjestettävissä. Niissä on yritetty kyllä kovasti auttaa minua."*

H6: *"Sitä jää kyllä aika paljon, loppujen lopuksi ideoita, ajatuksia jää ilmaan, mutta toteutuspuoli, mä pahoin pelkään, et se hajoaa kyllä Mintressin jälkeen osa noista."*

Projektin kautta on perustettu mielenterveysyhdistys, joka on käynnistymässä Mintressi-projektin päättymisestä huolimatta. Mielenterveyskuntoutujat saavat olla yhdistyksen perustamisessa mukana alusta alkaen. Mielenterveysyhdistys on toimintamuoto, jonka eteen oltiin valmiita tekemään töitä sen toteutumisen mahdollistamiseksi.

H6: ”*Sit on tää tärkein juttu, mielenterveysyhdistys, mitä ollaan suunnittelemassa, se on Mintressin kautta kai vähän...*”

Haastatteluista löysin seuraavanlaisia arvoihin ja normeihin liittyviä toimintoja; oman mielipiteen kertominen ja muiden toiveiden kuunteleminen, oman kokemuksen ja osaamisen tuominen yhteiseen keskusteluun ja tekemiseen sekä vertaistukena toimiminen, toiveiden konkreettinen toteuttaminen ja mielenterveysyhdistyksen perustaminen. Edellä mainitut perustuvat Aspan arvoihin osallisuudesta, kokemusasiatuntijuudesta ja luottamuksesta. Aineiston kautta tulkitseen osallisuuden toteutuneen projektissa hyvin. Kaunismaan (2000, 121) mukaan sellaiset sosiaaliset rakenteet sisältävät runsaasti sosiaalista pääomaa, jossa on kolme komponenttia; sosiaaliset verkostot, toimijoiden keskinäinen luottamus ja vastavuoroisuuden normit, joita ohjaavat selkeät, luotettavat ja yhteisesti jaetut epäviralliset arvot ja arvostukset. Ilmonen (2004, 170) kirjoittaa pysyvän vuorovaikutuksen olevan edellytys sille, että vuorovaikutuksen osapuolet oppivat tuntemaan ja jakamaan toistensa arvot ja normit. Empiirisen aineiston perusteella sain käsityksen, etteivät arvot ja normit olleet osallistujille välttämättä täysin selkeät, vaikka ne toiminnassa toteutuivatkin. Lisäksi tiiviit säännölliset tapaamiset ovat jääneet vähemmälle, koska yhteisten päämäärien eteen työskenteleminen on ollut vähäisempää. Puheista nousi selvä pelko toiminnan päättymisestä ja sen kautta verkostojen murenemisestä.

### 6.3.3 Tieto ja tietäminen sosiaalisena pääomana

Yksi oleellinen asia Mintressi-projektin onnistumisen kannalta on projektin viestintä. Viestinnän avulla ihmisiä saadaan rekrytoitua mukaan projektiin ja tiedotettua heille ajankohtaisista asioista. Projektin viestintään kuuluu myös projektista tiedottaminen ulkopuolisille tahoille, esimerkiksi median kautta. Tässä tutkimuksessa käsittelen viestimistä projektin osallistujille. Terttu Niemen, Leena Nietosvuoren ja Helena Virikon (2006, 238) mukaan viestintä on kokonaisvaltaista ja tavoitteellisesti rakennettua vuorovaikutusta, tiedottamista ja yhteydenpitoa. Yhteisöviestinnän ydinasioita ovat muun muassa avoimuus, tasavertaisuus, välittäminen, luottamus ja viestinnän monisuuntaisuus. Mintressi-projektissa on olennaista, että projektiin liittyvistä tapaamisesta tiedotetaan kaikille tasapuolisesti eri viestintäkanavia hyväksikäyttäen. Projektissa on osallistujien mukaan ollut hyvin monenlaista viestintää, joka on pääsääntöisesti tavoittanut hyvin kohderyhmänsä.

Aspan projektisuunnitelman (2016) mukaan projektin viestinnässä hyödynnetään Aspan oman viestinnän henkilöstöä sekä yhteiskumppaneiden viestintäpalveluja ja verkostoja. Viestintävälineinä käytetään paikallisia, alueellisia ja valtakunnallisia medioita. Projektin

osallistujat kutsutaan mukaan kaikkeen viestinnän suunnitteluun ja toteuttamiseen jo heti projektin käynnistyessä. Osallistujilla on itsellään hyödyllistä tietoa siitä, minkälaisella viestinnällä tavoitetaan kohderyhmä parhaiten. Anne Högströmin (2002,11) mukaan tieto on jakanut ihmiset sen perusteella, onko heillä käytössään tietojen käsittelyyn välineet vai ei. Syrjäytyminen voi merkitä myös syrjäytymistä tiedosta. Näin ollen on tärkeää, että viestinnässä huomioidaan kaikki osapuolet, jotka ovat osallisena Mintressi-projektissa. Viestin tavoitettavuuden lisäksi viestin tyyllillä on merkitystä. Roivaksen ja Karjalaisen (2013,111,118) mukaan teksteille ominaista on pysyvyys, kun taas puheviestintä on hetkellistä. Kirjoitettu viesti tulkitaan yleensä epäystävällisemmäksi kuin kirjoittaja on tarkoittanut. Mitä vaikeammasta asiasta on kyse, sitä tärkeämpää on kasvokkainen viestintä, jotta vastaanottaja voi tarvittaessa kysyä ja saada vastauksia. Kirjoitettua viestintää ei voi pehmentää sanoin, toisin kun kasvokkaista viestintää.

*H6: "Kai se on se toiselle kertominen, ei se sen kummempaa ole. Puhutaan asiat läpi...Ihan ihmisen, suusta suuhun. Puhumalla saanu siirrettyä tietoa...sähköposti, ydinryhmä..."*

*H7: "Kavereilta...puhelimella ja tekstiviestillä"*

Aspan tuetussa asumisessa asuvat osallistujat ovat saaneet projektista tietoa suoraan työntekijöiltä. Tiedottamista on ollut runsaasti, jotta tuetusta asumisesta saadaan ihmisiä mukaan projektiin. Osallistujat olivat tyytyväisiä tiedotuksen tasoon, eivätkä he kokeneet jääneensä paitsi projektin toiminnoista tiedotuksen puutteista johtuen. Ilmonen (2001, 35) kirjoittaa luottamussuhteiden toimivan työyhteisössä, missä on sitä tukevia toimintamalleja, kuten avoin tiedostus ja toisen osapuolen ottaminen mukaan toiminnan kehittämiseen. Molemmat osa-alueet ovat empiirisen aineiston mukaan toimineet hyvin Aspan Mintressi-projektissa. Lisäksi hyviä ja luottamuksellisia työelämän suhteita leimaa tiedostus ja usko osapuolten sitoutumiseen yhteisiin projekteihin (Ilmonen 2001, 176).

*H8: "Toi (projektin työntekijä) ilmesty sinne (tuetun asumisen yksikköön)."*

*H9: "(Projektin työntekijä) ainakin laittaa meille sähköpostia. Sen ohjaajan kautta tulee, tulostaa meille ne paperit, koska on mitä ja millon. Sit meillä on aina seinällä sellanen paperi, et siitä näkee."*

Kaikki eivät kuitenkaan olleet täysin tyytyväisiä projektin viestintää. Viestintää kritisoitiin muun muassa siitä, ettei se ollut oikea-aikaista ja ettei kaikilla ole mahdollisuutta käyttää



tietokonetta viestien lukemiseen. Lisäksi tiedon ymmärrettävyydessä oli erään vastaajan mukaan parannettavaa. Projektissa on kuitenkin ollut monenlaisia tiedotuskanavia ja tietokoneiden puuttuminen on huomioitu viestinnässä. Sosiaalisen pääoman näkökulmasta oikeanlainen tiedotus lisää ihmisten osallistumisaktiivisuutta ja varmistaa ettei kukaan halukas jää toiminnan ulkopuolelle. Janne Seppäsen ja Esa Väliiverrosen (2012,25,191) mukaan tärkeä kysymys vallan kannalta on, millaisia toiminnallisia mahdollisuuksia ihmisille tarjoutuu suhteessa mediaan. Heidän mukaansa jokainen kuluttaa mediasisältöjä, useimmat käyttävät tietokonetta ja internetiä.

Viestinnän pitäisi olla muutakin kun sähköistä viestintää. Kohderyhmä tulisi tavoittaa myös muulla tavoin. Erilaisia viestinnän keinoja on monenlaisia ja jokainen kohderyhmä tarvitsee oman suunnitelman siitä, millä tavoin heidän kanssaan viestitään tehokkaimmin. Joep Conrnelissen (2014, 41, 42) kirjoittaa, että yritysviestinnän alalla mietitään, miten yritys voi viestiä tehokkaasti eri sidosryhmille, kuten asiakkaille, sijoittajille ja työntekijöille. Tehokkaalla ja oikeanlaisella viestinnällä on suora yhteys yrityksen maineeseen.

H9: *"No ei, meil on toimistohuone, mut mä en ikinä sinne pääse ku ohjaajat menee aina siihen koneelle, niin mä en koskaan siihen pääse, mut mul on omalla, se on äitil se mun kone ja se on niin vaikee ku se on kaapeli, se nettiyhteys on vähän vaikeeta."*

K: *"Jos on esim. joku liikuntapäivä tai vastaava, niin siitä enemmän tietoa ja aikaisemmin. Ja mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä, että päiviä olisi muutama, jos ei ensimmäisenä päivänä pääse."*

K: *"Tarvittaisiin ymmärrys toimijoille siitä, että kaikki eivät käytä älylaitteita. Se rajoittaa viestintää, jos sellaista ei ole. Tietoa tarvitaan muuallakin tapaa. Kaikki ei ole verkossa."*

K: *"Ohjausryhmässä asiaa tulee liian paljon liian nopeasti, joten kaikkea ei pysty kerralla ottamaan vastaan. Lisäksi asiat pitäisi esittää ohjausryhmässä selkokielellä, jotta kaikki ymmärtäisivät."*

Yhteiskunnallisessa viestinnässä tehtäviksi on määritelty tiedon lisääminen, asenteisiin vaikuttaminen ja toimintatapojen muuttaminen. Tiedon lisääminen on perinteisin viestintätehtävä. Asenteisiin ja toimintatapoihin vaikuttamiseen tähtäävä viestintä edellyttää panostusta suunnitteluun sekä toteutukseen. Pelkästään tiedottamiseen tähtäävä viestintä voi johtaa tiedon ylitarjontaan, joka taas johtaa viestinnän tehottomuuteen. (Högström

2002, 29, 30, 32.) Viestintä on tärkeä sosiaalisen pääoman vahvistajana. Se kokoaa ihmisiä yhteen ja antaa heille tietoa tulevasta toiminnasta. Viestintä on kaiken onnistumisen lähtökohtana, jotta toimijoiden on mahdollista tavoittaa mahdollisimman paljon osallistujia nopeasti ja pienellä vaivannäöllä. Mikäli viestintä ei ole kunnossa, osallistujien on vaarana jäädä pois projektista viestinnän puutteellisuudesta johtuen.

#### 6.3.4 Vuorovaikutus toiminnan mahdollistajana

Mintressi-projektissa tarjotaan osallistujille vuorovaikutuksen mahdollisuuksia erilaisten tilojen ja toimintojen kautta. Kirjoitin aiemmin vammaisten henkilöiden yksinäisyydestä, jonka yhteydessä käsitelin myös esteettömyyttä. Yhtä hyvin esteettömyys voisi kuulua myös vuorovaikutuksen alle, mutta tässä kohdassa keskityn käsittelemään ainoastaan Aspan Mintressi-projektin tarjoamia vuorovaikutusta tukevia ratkaisuja. Osallistujat kertovat päässeensä käymään paikoissa, missä ei välttämättä tulisi ilman projektia käytyä. Ruuskasen (2001, 55) mukaan toimijoiden välinen luottamus helpottaa vuorovaikutuksen syntymistä. Aiemmin olen kirjoittanut luottamuksen merkityksestä sosiaalisen pääoman tuottajana. Kaikki sosiaalista pääomaa lisäävät elementit vaativat pohjalleen luottamusta, niin myös vuorovaikutus ja sen mahdollistaminen. Mintressi-projektissa yhtenä toiminnan lähtökohtana on toiminnan kautta rakennettu vuorovaikutus ja luottamus.

H1: *”Ja kun on ollu näitä projekteja niin pääsee Suomee käymään, viime syksynä oltiin Seinäjoella. On mukava lähteä, niin kun tänä vuonnakin, toivottavasti saa olla mukana niissä.”*

H6: *”Sitten on ollu urheilua, kaikennäköstä urheilua. Mä en oo osallistunu varmaan puoliinkaan mitä Mintressissä voi tehdä, mutta mulla on ylhäällä kaikki mitä voi tehdä ja on ollu. On ollu mahdollista pelailla biljardii, mennä keilaileen. Jalkapallo mua nyt kiinnostaa aina. Sit on retkiä ollu ja...”*

Mintressi-projektin yhtenä tuotoksena on kokemusten mahdollistaminen osallistujien keskuudessa. Aiemmin osa tutkittavista kertoi, ettei ole pystynyt osallistumaan kaikkeen toimintaan taloudellisista syistä johtuen, mutta heillekin on löytynyt tekemistä projektin kautta. Erilaiset kokemukset, ilmaiset tai maksetut, ovat tärkeitä kokemuksia, joita jää kaikille osallistujille projektin päätyttyä.

H4: *"No erilaisia ja kokemusta jää paljon. Jää muistoja itellekin. On tullu niitä hyviä puolia Mintressissä todella paljon, että kiitos siitä. Et mä oon todella helpottunu tästä, nautin tästä. On hyvä olo itelläänkin, et näin pitäis olla. On ollu tää henkilökohtanen avustaja, et jos ajattelee tota liikuntapuolta, niin niille henkilöille, jotka pyörätuolissa istuu on tukihenkilöitä tai siis annetaan tutkia. Mitä palvelua annetaan niin aina on jotain hyödyks. Mintressi teki ison työn tässä. Lisää toimintaa, et kaikki pääsis mukaan reissuihin, et näkee mitä se on. Mä nautin tästä hetkestä...Mintressi on suuri apua meille, että me lähettäis johonkin. Saa vähän uusia ideoita."*

H6: *"Uskaltaa ottaa muihin kontaktia, sitä kautta saa uusia kavereita, on sellanen ketju, että niin kun japanilaiset sanoo pienistä puroista tulee iso puro, joki."*

Kokemusten lisäksi Mintressi on antanut osallistujilleen konkreettista tekemistä vapaa-aikaan, mitä voi jatkaa myös projektin päätyttyä. Ilmosen (2004, 113, 117) mukaan hyvinvointivaltiosta puhuttaessa yleistyneen vastavuoroisuuden normi, jossa jokainen antaa ja saa vastaavasti apua muilta, saattaa olla se tekijä, joka auttaa yhdistykseen ja epävirallisiin sosiaalisiin verkostoihin kasaantunutta pääomaa vahvistumaan. Yleistynyt vastavuoroisuus on vain harvoissa tapauksissa pyyteetöntä. Ihmisen antaessa jotain itseltään hän odottaa samalla saavansa toiselta jotakin takaisin. Ystävyys perustuu molemminpuoliseen vastavuoroisuuteen, joka myös lisää ystävien välistä tasa-arvoa. Mintressi-projektin kautta solmittujen yhteyksien ylläpito voi olla hankalaa, jos kohtaamisen areenoja ei jatkossa enää järjestetä, vaan toiminnan tulisi perustua osallistujien omaan aktiivisuuteen. Eräs haastateltava puhui ydinryhmästä ja verkostoitumisesta, mutta hänkin epäili jatkuuko toiminta enää Mintressin jälkeen.

H6: *"Toivottavasti iso osa ihmisistä on löytäny jotain ja... Mä pelkään, että monella se voi hajota se homma osittain. Kun ei ole enää ketään joka vie johonkin tai tuo tai maksaa tai jotain muuta. Monella voi olla siinä se ongelma."*

H5: *"Kyllä noi ydinryhmäkokoontumiset on ollu siinä mielessä tärkeitä, että niissä on aina niin ku suunniteltu sitä seuraavaa ja keskusteltu siitä mitä on tehty. Ne on ollu tärkeitä... se on ollu sellasta verkostoitumista ja sit siellä niin ku sovitaan asioita ja mennää jonnekin toimimaan niitten mukaan mitä ollaan sovittu niin."*

Mintressi-projektin kautta on kyselyn ja haastattelujen mukaan käyty teatterissa, tehty näytelmää, kierretty Suomen kaupungeissa, pidetty pikkujouluja, harrastettu liikuntaa ja retkeilty. Nyt osallistajat ovat alkaneet miettiä, mitä Mintressin toiminnoista jää heille

itselleen projektin päätyttyä. Osalla taas Mintressi on ollut syy lähteä kotoa tapaamaan muita ihmisiä. Toiminta ei kuitenkaan välttämättä ole juurtunut niin syvälle, että uusi tapa poistua kotoa jatkuisi myös Mintressin jälkeen. Se on ihminen omaa, persoonasta ja motivaatiosta, johtuvaa aktiivisuutta, mitä ei voi antaa valmiina. Harisalo ja Miettinen (138) kirjoittavat, että huolenpito luottamuspääomana motivoi ihmisiä kasvattamaan sosiaalista pääomaa yhteisöllisyytenä. Luottamuspääoman varassa ihmisten on mahdollista tehdä yhteistyötä tuttujen ja tuntemattomien kanssa myös sellaisissa hankkeissa, johon sisältyy huomattava määrä epävarmuutta ja ennakoimattomuutta. Mintressi-projektissa luottamuspääoma on auttanut osallistujia nauttimaan projektista, mutta tulevaisuuttaan he suunnittelevat itsekseen, ilman verkoston tuomaa tukea ja vastavuoroisuutta.

H5: *”Se on mun omassa päässä alkanu, mut kyl mä varmaan sitä. Kun mä oon käyny Mintressissä niin tavallaan mä oon miettiny sitä päässäni, että mitä mä rupeen niin ku tekemään. Mä oon luottanu siihen, että Mintressistä löytyy se sopiva juttu mulle, että mä tiesin, et mun juttu on jossain muualla.”*

K: *”Moni on päässyt harrastamaan ja muiden ihmisten pariin jotka olisi muuten yksin kotona.”*

Haastateltavat eivät kuitenkaan juurikaan osanneet sanoa, mitä projektissa olisi pitänyt tehdä toisin, jotta tiiviimpiä verkostoja olisi muodostunut ja kavereita olisi jäänyt myös projektin jälkeen. Osallistujat olivat kiitollisia projektista ja onnellisia mahdollisuudestaan osallistua projektiin.

H5: *”Se on kyllä mietintämyssyn alla. Nää on niin ku. Nää on niin ku sellasia, etä kyl tää on niin loppuun hiottua tää tällanen, että. Tää että tota noinniin. Saa joku tosi älyvääläyksen tehdä, että tota noinniin tähän vielä jotain uutta tulis.”*

Mintressi-projekti on tarjonnut mahdollisuuden verkostoitumiseen järjestelmällä osallistujille tekemistä ja antamalla tilat, jossa osallistujat ovat voineet tavata toisiaan. Kuitenkin Junttilan (2018, 105, 107) mukaan yksinäisyydestä on vaikea päästä irti. Mitä pidempää kokee yksinäisyyttä, sitä enemmän omat ajatukset, tulkinnat ja niiden pohjalta aktivoituneet käyttäytymismallit alkavat muuttaa suuntaa, joka sekä syventää että pitkittää yksinäisyyden kokemusta. Sosiaaliin tilanteisiin ja niihin tehtyihin tulkintoihin vaikuttavat omat aiemmat kokemukset ja vastoinkäymiset sekä sillä hetkellä esiintyvät asiat. Empiirisen aineiston perusteella Mintressi-projektin osallistujien yksinäisyys on voinut kestää jopa kymmenen vuotta, tai pidempään. Ihmisillä ei ehkä ole taitoa sitoa ja ylläpitää

sosiaalisia suhteita kaikkien huonojen kokemusten ja hylkäämisten jälkeen. Sen lisäksi, että osallistujille tarjotaan areenoita tavata toisiaan ja muodostaa kaverisuhteita, heille pitäisi olla myös pitkäjänteistä opastusta siitä, miten suhteita ylläpidetään projektin päätyttyä.

### Sisäiset syyt

Yksinäisyyden syyt	Kontrolloitavuus	Pysyvyys	Mintressi	Sosiaalinen pääoma
Oma valinta	Kontrolloitavissa	Ohimenevä	Projektiin osallistuminen oman mielenkiinnon ja valintojen mukaisesti, vaatii omaa aktiivisuutta.	-
Luonteenpiirteet ja oma toiminta	Ei kontrolloitavissa/Kontrolloitavissa	Ohimenevä/Py-syvä	Toimintaa on paljon tarjolla, joten osallistujat voivat valita omalle persoonalleen sopivan ryhmän ja tekemisen.	keskinäiset suhteet ja verkostot/vuorovaikutus
Masennus	Kontrolloitavissa / ei kontrolloitavissa	Ohimenevä/Py-syvä		Vuorovaikutus

### Ulkoiset syyt

Yksinäisyyden syyt	Kontrolloitavuus	Pysyvyys	Mintressi	Sosiaalinen pääoma
Asuminen	Kontrolloitavissa	Pysyvä/ohimenevä	Löytää yhteistä tekemistä, muihin tutustumisen, naapurit	Arvot ja normit, keskinäiset suhteet ja verkostot, vuorovaikutus
Fyysinen/psykkinen etäisyys	Kontrolloitavissa/Ei kontrolloitavissa	Pysyvä / ohimenevä	Verkoston laajeneminen, onnistumisen kokemukset vuorovaikutuksessa	Keskinäiset suhteet ja verkostot
Vammaisuus	Ei kontrolloitavissa	Pysyvä	Esteettömyyden	Keskinäiset suhteet ja

			huomioi- minen; so- pivien tilo- jen ja te- kemisen tarjoami- nen ja avustajan läsnäolo	verkotot, vuo- rovaikutus
Läheisen menetys	Ei kontrolloita- vissa	Pysyvä	Vertaistuki	Arvot ja nor- mit/keskinäiset suhteet ja ver- kostot
Rakenteelliset te- kijät	Kontrolloita- vissa/Ei kontrol- loitavissa	Pysyvä/ohime- nevä	Yhteisen tiedon tuottami- nen, vai- kuttamis- mahdolli- suus, il- maista/ed ullista te- kemistä	Vuorovaikutus, tieto ja tietämi- nen

Empiirisestä aineistosta on eriteltävissä seuraavat syyt yksinäisyydelle; sisäisinä tekijöinä yksinäisyys omana valintana, luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuva yksinäisyys, masennuksesta johtuva yksinäisyys; ulkoisina tekijöinä asumisesta johtuva yksinäisyys, fyysisestä/psyykkisestä etäisyydestä johtuva yksinäisyys, vammaisuudesta johtuva yksinäisyys, läheisen menetyksestä johtuva yksinäisyys ja rakenteellisista tekijöistä johtuva yksinäisyys. Yllä olevan taulukon avulla tarkastelin millä tavoin Mintressi-projektilla on pystytty vaikuttamaan löytämiini yksinäisyyden syihin. Näitä tekijöitä tarkastelen sosiaalisen pääoman jaottelun kautta. Omasta valinnasta johtuvaan yksinäisyyteen ei mielestäni tarvitse vaikuttaa. Yksin oleminen on ihmisen oma toive, eikä yksin olon poistamiseksi tarvitse löytää keinoja. Projektiin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaisesti, mutta ihminen voi valita toisinaan mieluummin yksin olon.

## 7 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä luvussa teen yhteenvedon tutkimuksen tuloksista. Tutkimuksen tulokset kontekstoin yksinäisyyttä käsittelevään aiempaan tutkimustietoon. Pohdin lisäksi, miten Mintressi-projektin tuottaman sosiaalisen pääoman avulla on pystytty vaikuttamaan aineistoista löytyneisiin yksinäisyyden syihin. Lisäksi arvioin tutkimustani ja valintojani sekä tutkimukseni yleistettävyyttä ja luotettavuutta.

## 7.1 Tutkimustulosten koonti

Tutkimuksessani yksinäisyys näyttäytyi subjektiivisena kokemuksena ja yksinäisyyteen löytyi erilaisia syitä riippuen ihmisen elämäntilanteesta. Aineistossa esiintyneen yksinäisyyden yksi yhteinen piirre oli yksinäisyyden tunteen negatiivinen luonne. Yksinolo määrittyi omassa tutkimuksessani positiiviseksi kokemukseksi. Myös yksinäiset ihmiset kaipasivat ajoittain yksinoloa. Omassa tutkimuksessani yksinäisyys näyttäytyi hyvin samantyyppisenä kuin aiemmissa yksinäisyyden tutkimuksissa. Yksinäisyys tuntui pahalta ja tutkimukseen osallistujat olivat tehneet yksinäisyyden poistamisen eteen toimenpiteitä. Suurta yksinäisyyttä aiheutti se, ettei saanut toiselta vastakaikua ystäväystymisyrityksille. Tilanteeseen on vaikea itse vaikuttaa, mikäli toinen ei ole halukas ystäväystymään tai pitämään ystävyttä yllä. Ystävyden tulee olla molemminpuolista.

Tutkimuksessani ne henkilöt, joilla oli läheiset suhteet perheeseensä eivät kokeneet niin suurta yksinäisyyttä, kun he, joilla ei ollut perhettä ympärillään. Kaverisuhteiden ja muiden läheisten olemassaolon puuttuminen lisäsi tunnetta, ettei ole ketään kenen kanssa puhua eikä ketään kenen luokse mennä käymään. Tässä tutkimuksessa en ole pyytänyt tutkimukseen osallistuvia erittelemään tarkemmin perheen käsitettä, joten se voi tarkoittaa kullekin osallistujalle hieman eri asioita. Korkiamäen (2013, 110) tutkimuksen mukaan nuorten sosiaalisesta pääomasta kertovat sosiaaliseen verkostoon liittyvät rakenteelliset tekijät, kuten asuinpaikka, perheen koko ja perheen sosioekonominen asema. Nuorten sosiaalista pääomaa voidaan selvittää tutkimalla muun muassa koulun ja kodin ilmapiiriä, naapurustossa koettua yhteenkuuluvuutta, luottamusta ja turvallisuutta. Nuorten sosiaalisen pääoman tutkimuksissa nuoret näyttäytyvät aikuislähtöisen tuen ja kontrollin kohteina ja rakenteiden objekteina. Aikuislähtöisillä yhteisöillä on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten koulumenestykseen, käytökseen ja terveyteen. Tutkimuksessani sosiaalisten verkostojen rakenteellisilla tekijöillä oli vaikutusta tutkimukseen osallistujien yksinäisyyden kokemukseen, esimerkiksi asuinpaikan muutos oli yksi yksinäisyyttä selittävä tekijä. Korkiamäki (2013, 9, 189) kirjoittaa sosiaalisen pääoman rakentuvan vertaissuhteiden lisäksi perhesuhteissa. Yhteisöllinen kuuluminen on tärkeää nuorille.

Kangasniemen (2008, 279) tutkimuksessa hieman alle puolet kokee yksinäisyyden johtuvan ulkoisista tai pääosin ulkoisista tekijöistä ja alle puolet sisäisistä. Tilapäisestä yksinäisyydestä kärsivät kokivat yksinäisyyden johtuvan yhtä paljon sisäisistä kuin ulkoisista tekijöistä. Tutkimukseni aineistosta löysin yksinäisyyttä selittävästä tekijöistä enemmän ulkoisia kuin sisäisiä syitä. Sisäiset syyt ovat myös helpommin kontrolloitavissa. Omaan asenteeseen ja luonteeseen voi vaikuttaa, mutta esimerkiksi toisen ihmisen

käyttöön vaikuttamismahdollisuudet ovat rajalliset. Oma asuinpaikka on mahdollista valita, mutta vammaisilla henkilöillä tuettua asumista voi olla rajallisesti tarjolla eikä asuinpaikan valinta ole itsestäänselvyys. Tutkimuksessani vammaisilla henkilöillä oli muuttoa takana tuetusta asumisesta toiseen, mikä osaltaan aiheutti yksinäisyyttä. Toisilla taas muutto oli positiivinen kokemus ja uudesta asuinpaikasta tykättiin aiemmasta enemmän. Asuinpaikan muutos voi olla pysyvä tai muuttuva olotila, riippuen siitä millaisia asumisen mahdollisuuksia vammaisille ihmisille ja mielenterveyskuntoutujille on tarjolla.

Tontti (2009) tutki väitöskirjassaan masennuksen kausaaliattribuutioita, joista löytyi yksinäisyyteen rinnastettavia syyselityksiä. Tutkimuksessa syyselitykset keskittyivät selvästi läheisiin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteet koettiin joko liian kiinteinä tai toisaalla tyydyttäviä ihmissuhteita ei ollut lainkaan. Tutkimuksessani mielenterveyskuntoutajat kertoivat yksinäisyyden olleen seurausta masennukseen sairastumisesta, ei syy masennuksen alkamiseen. Aron ja Linnun (2012) tutkimuksessa yksinäisyyden nähtiin olevan sekä sisäisiä että ulkoisia. Pääosin yksinäisyys koettiin ohimeneväksi ja suurin osa koki voivansa vaikuttaa yksinäisyyteen jollain tapaan. Aron ja Linnun tutkimuksessa kohteena olivat lapset, omassa tutkimuksessani aikuiset. Tutkimuksessani yksinäisyydestä ei nähty ulospääsyä, koska yksinäisyyden kokemus oli pitkittynyt. Kuitenkin moneen yksinäisyyden syyselityksistä eli kausaaliattribuutioista ihmisen itse on mahdollista vaikuttaa. Näitä ovat ainakin asuminen, oma valinta ja jossakin määrin persoonasta ja omasta toiminnasta johtuva yksinäisyys. Luonteenpiirteistä ja omasta toiminnasta johtuvaan yksinäisyyteen vaikuttamismahdollisuudet voivat usein olla rajalliset, jotka riippuvat ihmisen sen hetkestä elämäntilanteesta. Pääsääntöisesti ulkoisiin yksinäisyyden syihin on vaikeampi vaikuttaa, koska niihin liittyvät usein myös muiden ihmisten toiminta ja yhteiskunnan rakenteet.

Masennuksesta on mahdollista parantua, mutta tietty vammaisuus säilyy läpi elämän. Vammaisuuden esteitä voidaan poistaa esimerkiksi esteettömyystekijät huomioiden. Outi Hyvösen (2010, 27) mukaan Suomessa pyritään tunnistamaan, nimeämään ja luokittelemaan marginaaliset ryhmät ja niiden ongelmat ja samalla vetämään omalla toiminnalla näitä ryhmiä kohti keskustaa. Tällainen politiikka kuitenkin samalla tuottaa marginaalisuutta, vaikka toiminnan kautta pyritään mahdollistamaan ihmisten tasavertaisuus. Omassa tutkimuksessani havaitsin, että syiden luokitteleminen sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin on liian suppeaa. Esimerkiksi masennus voi lievimmillään olla tilanne, johon ihmisen omalla toiminnalla on merkittävä vaikutus. Masennuksen syvimmässä vaiheessa taas ihmisen omat vaikuttamismahdollisuudet ovat rajalliset. Vammaisten henkilöiden



yksinäisyyteen vaikuttavat muun muassa muiden ihmisten suhtautuminen, rakenteelliset tekijät ja esteettömyys.

Yksinäisyyden kontrolloitavuus on monitulkintainen asia, esimerkiksi juuri masennuksen kohdalla. Vammaisen henkilön taas voi olla hankalaa vaikuttaa omaan asumiseensa. Eivammaisen henkilön on helpompi valita asuinpaikkansa, koska hänen ei tarvitse ottaa huomioon kunnan tarjoamia asumisvaihtoehtoja. Näin ollen yksinäisyyden syiden analysointi kausaaliattribuutioiden kautta jäi hieman vajavaiseksi, koska osaan yksinäisyyden syistä on vaikeaa löytää selitystä sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä tai miettiä voiko yksinäisyyttä missä määrin itse kontrolloida. Yksinäisyyden kestoa pitkä- tai lyhytaikaiseen yksinäisyyteen oli helpompaa arvioida, vaikka siihen vaikuttavat myös monet eri tilanteesta riippuvat tekijät. Yksinäisyyteen liittyy erilaisia ulottuvuuksia, jonka johdosta karkea jako joko sisäisiin tai ulkoisiin yksinäisyyden syihin ei riitä mielestäni täysin selittämään yksinäisyyden moniulotteisuutta.

Seuraavaksi erittelen millaista yksinäisyyttä vähentävää sosiaalista pääomaa Mintressi-projekti on tuottanut osallistujille. Pekka Mäkelän ja Floora Ruokosen (2005, 21) mukaan sosiaalista pääomaa ovat rakenteet, jotka tuottavat luottamusta, hyvää tiedonkulkua ja tukevat yhteiskunnan toimintakykyä. Yhteiskunnan toimintakykyyn sosiaalinen pääoma vaikuttaa parantamalla yksilöiden ja yhteiskunnallisten ryhmien välistä yhteistyötä ja yhteisöjen jäsenille antamaa vastavuoroista sosiaalista tukea. Mintressi-projektissa viestinnän osuus oli tutkimukseen osallistuvien mielestä toimiva. Kukaan ei ollut jäänyt ilman tietoa toiminnasta ja tapaamisista muistutettiin useasti, ainakin Aspan asumispalveluissa olevia. Kritiikin mukaan viestinnässä ei oltu huomioitu sitä, ettei kaikilla ole tietokonetta. Viestit olivat saattaneet tulla liian myöhään, eikä tapahtumiin voitu mennä, koska esimerkiksi avustajan saaminen nopealla aikataululla saattoi olla esteenä. Joskus viestintä oli epäselvää, eikä osallistujat välttämättä ymmärtäneet viestin sisältöä.

Mintressi-projekti oli mahdollistanut sosiaalisten siteiden syntyminen, mutta niiden ylläpitäminen oli haastavaa. Tutkimukseeni osallistuneet henkilöt eivät pitäneet yhteyttä projektin osallistujiin toiminnan ulkopuolelle. Projekti tarjosi kohtaamisille tilat ja tapahtumat, mutta ystävyyssuhteet jäivät puuttumaan useimmilta osallistujilta. Projektissa osallisuus ja kokemustiedon hyödyntäminen toimivat erinomaisesti. Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja toteutuskelpoiset ehdotukset siirtyivät käytännön toimintaan. Mintressi-projektissa otettiin pääsääntöisesti huomioon toiminnan esteettömyys. Mäkelä ja Ruokonen (2005, 23) kirjoittavat yksilöiden välisten jatkuvien sosiaalisten siteiden mahdollistavan luottamuksen synnyn ja yleistymisen yhteisössä. Projektissa oli

osallistujien välistä luottamusta, koska osallistujat uskalsivat jakaa kokemuksiaan ja tuoda omia mielipiteitään esille. Osallistujat eivät kuitenkaan tavanneet toisiaan projektin tapahtumien välissä. Projektissa tapaamisia ei ollut päivittäin, joten luottamuksen syntyminen saattoi jäädä vajaaksi. Osallistujat olisivat tarvinneet ohjeistusta, miten pitää yllä muodostuneita sosiaalisia suhteitaan myös tapaamisen välissä. Osallistujat ovat huolissaan projektin päättymisestä, koska pelkäävät taas jäävänsä yksin.

## 7.2 Yksinäisyyteen vaikuttaminen

Jatkossa olisin kiinnostunut tutkimaan osallistujien elämäntilannetta Mintressi-projektin päätyttyä. Joskus onnistumiset ja muutokset huomaa vasta pidemmän ajan jälkeen. Yksinäisyys on kiehtova aihe, johon olisi jo rakenteellisin keinoin puututtava aiempaa enemmän. Kuntien sosiaalityössä yksinäisyyteen vaikuttaminen tulisi nähdä esimerkiksi työllisyyden hoidon rinnalla yhdeksi tärkeimmäksi työskentelyn kohteeksi. Yksinäisyyden ehkäisyyn tulisi löytää konkreettisia keinoja. Nuorille ja vanhemmille ihmisille tulisi perustaa erilaisia vertaisryhmiä ystäväystymisen mahdollistamiseksi, koska ihmiset etsivät usein toiminnoista oman ikäistään seuraa.

Mintressi-projektissa osallistujien sosiaalisia taitoja vahvistettiin erilaisten yhteisten tapaamisten ja toimintojen kautta. Osallistujat oppivat toimimaan erilaisissa ryhmissä erilaisten ihmisten kanssa. Projektissa toimi erilaisia ihmisiä mielenterveyskuntoutujista kehitysvammaisiin, minkä osallistujat kertoivat lisänneen suvaitsevuuutta erilaisia ihmisiä kohtaan. Yksinäisyyteen kuuluvien ajatusmallien muuttaminen on haastavaa. Attribuutiot olivat osallistujilla edelleen pääsääntöisesti hyvin negatiivisia oman tilanteen suhteen. Usko omiin mahdollisuuksiin tarvitsee vielä vahvistusta, jotta pelko projektin päättymisestä ei olisi niin ilmeinen. Yksinäisyyteen vaikuttaminen tarvitsee tuekseen ajoittain hyvin pitkäkestoisia toimia ennen kun tulokset näkyvät. Henrietta Grönlund ja Hanna Falk (2016, 254, 264) kirjoittavat, että auttamistahoja voisivat olla julkinen sektori, kansalaisjärjestöt, seurakunta tai kirkko, ihmisen oma lähipiiri sekä lähinaapuruston ihmiset. Suurin osa järjestön ja kirkon toiminnasta sijoittuu yksilötasolle, jossa pyritään kehittämään yksilön sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta. Tavoitteena on vahvistaa ihmisen omaa toimijuutta yksinäisyyden vähentämiseksi. Mintressin toimintaan osallistui iso ryhmä ihmisiä. Ryhmä saattoi olla liian iso, jotta tiiviitä ystävyysuhteita olisi päässyt syntymään.

Tutkimuksen osallistujien mukaan yksinäisyyttä voisi pyrkiä vähentämään asenteiden, ihmisten hyväksynnän, tukihenkilötoiminnan ja työntekijöiden ammattitaidon kautta. Lisäksi tutkimukseen osallistujat kehottivat hakeutumaan tietoisesti muiden ihmisten

seuraan. Yksinäisyyttä ehkäisevästä projektitoiminnassa haluttiin pysyvää toimintaa, joka juurtuisi osallistujien arkeen. Lievittämällä toisen yksinäisyyttä, ihminen lievittää samalla myös omaa yksinäisyyttään. Osallistajat suosittelivat fyysistä liikuntaa ja luonnossa liikkumista oman hyvinvoinnin parantamiseksi. Kokemusasiantuntijuutta pidettiin hyvänä, koska heillä on oikeasti tietoa ja asiantuntemusta omasta arjestaan ja jaksamisestaan. Toisen ihmisen läsnäolo ja vapaaehtoistoiminta olivat myös hyviä keinoja torjua yksinäisyyttä. Erään haastateltavan mukaan pitäisi lähteä ruohonjuuritasolta liikkeelle ja vaikuttaa yksinäisyyteen rakenteellisten tekijöiden, esimerkiksi työpaikkojen, lisäämisen kautta. Työyhteisö on yksi tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto. Osa haastatteluun osallistuneista mainitsi myös harrastusten ehkäisevän yksinäisyyttä. Tutkimukseen osallistujat kertoivat, että on tärkeää, kun joku kannustaa lähtemään kotoa, on se sitten perheenjäsen tai vaikka sosiaalityöntekijä. Erään haastateltavan sanoin:

*H6: ”Pitäs oman elämän sankariksi ryhtyä, mutta se on se hankala puoli. Täytyy saada muiden tukea ja apua, että voi itte kävellä omilla jaloillaan.”*

Heiskanen ja Saaristo (2011, 173) kirjoittavat teoksensa yhteenvedossa, että yksinäisyyttä voi torjua hakeutumalla paikkoihin joissa on muita ihmisiä, työstämällä ajatuksia ja tunteita esimerkiksi kirjoittamalla ja kuuntelemalla musiikkia, ottamalla itse yhteyttä ihmisiin, menemällä ilmaisiin yleisötapahtumiin ja vaihtamalla vieraiden ihmisten kanssa muutaman sanan, osallistumalla netin keskustelupalstoille, hakeutumalla vertaisryhmiin ja kertomalla jollekin yksinäisyydestä. Saari (2009, 240) lainaa Burtia (2004) kirjoittamalla, että rakenteelliset aukot mahdollistavat joidenkin ihmisten menestymisen, mutta toisaalla taas on yksinäiset ihmiset vailla sosiaalisia suhteita ja ilman vaikutusvaltaa. Sosiaalisen pääoman käsitteen näkökulmasta he ovat köyhiä. Saaren (2009, 249- 253) mukaan pitäisi kiinnittää huomiota koettua hyvinvointia edistäviin tekijöihin, esimerkiksi ihmisten tulotasoon vaikuttamalla. Masennus ja yksinäisyys ovat päällekkäisiä, joten masennukseen vaikuttaminen esimerkiksi lääkityksellä ja terapialla voisi vaikuttaa myös yksinäisyyden kokemukseen. Saari tarjoaa keinoiksi myös sosiaalisten mahdollisuuksien lisäämistä ja järjestöjen tukemista yksinäisyyttä ehkäisevissä ohjelmissaan. Mintressitoiminnassa tärkeää on sosiaalisten mahdollisuuksien lisääminen yksinäisyyden ehkäisyssä.

Junttila (2018, 169) kirjoittaa, että yksinäisyyttä voisi vähentää rakenteellisilla, asenteellisilla ja toiminnanohjauksellisilla menetelmillä. Cristopher Masin (2011) mukaan vuodesta 1984 lähtien kuusi julkaisua on arvioinut ja esitellyt yksinäisyyden vähentämiseen tärkeitä strategioita. Näissä kaikissa tutkimuksissa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja nämä julkaisut eritoten huomioivat neljä päästrategiaa yksinäisyyden

vähentämisen edistämiseksi; Sosiaalisten taitojen parantaminen, sosiaalisen tuen tehostaminen, sosiaalisen kanssakäynnin mahdollisuuksien lisääminen ja itselle vahingollisten käyttäytymis- ja sosiaalisten mallien ilmenemiseen puuttuminen.

### 7.3 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Laadullisessa tutkimuksessa on syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuus koskee sitä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itseään vai suodattuuko kertomus tutkijan oman kehyksen läpi. Luotettavuuspohdinnoissa pitäisi huomioida myös puolueettomuusnäkökulma. Luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu mitä on luvattu ja reliabiliteetti tutkimustulosten toistettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tutkimuksessani yritän katsoa tutkittavaa ilmiötä ulkopuolisena, jolla ei ole ennakkokäsitystä tutkittavasta ilmiöstä. Yksinäisyys on kuitenkin yleisesti tunnettu ilmiö, josta kaikilla on varmasti jokin ennakkokäsitys. Tuomen ja Sarajärven (2018, 160) mukaan tutkija väistämättä suodattaa tiedonantajan kertomusta oman kehyksen läpi, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Näin on varmasti myös omassa tutkimuksessani. Erityisesti analyysissä olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimukseen osallistujien sanomiset juuri niin kun ne on minulle kerrottu ja tehnyt johtopäätöksen sen mukaisesti. Johtopäätöksiin vaikuttavat oma näkökulma tutkittavasta ilmiöstä, mutta olen yrittänyt katsoa asiaa laajasta näkökulmasta käsin tarjoamalla asiasta usean eri näkökulman.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita ja aineiston tuottamisen olosuhteet on kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 232.) Tutkimuksessani olen pyrkinyt tarkkaan ja totuudenmukaiseen kuvaukseen tutkimuksen tekovaiheista, jotta lukija voi arvioida lukiessaan tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä seikkoja. Mielestäni toistettavuuden kannalta tutkimuksen aineiston kuvaus ja analyysi ovat tärkeitä osia tutkimuksessa. Analyysin avulla lukija voi pyrkiä toistamaan tutkimuksen sellaisenaan kun se on tehty.

Tutkimuksen haastateltavia en valinnut itse; kyselyaineisto oli etukäteen muodostettua ja haastateltavat tulivat projektin työntekijöiden valitsemana. Haastateltavat osallistuivat haastatteluun oman mielenkiinnon ja halun mukaan. Toivoin haastateltavaksi aktiivisten osallistujien lisäksi myös heitä, jotka eivät ole osallistuneet projektiin kokoaikaisesti. Sain molempia haastateltavia mukaan tutkimukseeni ja koin aineistoni monipuoliseksi. Aineisto ei ole niin runsas, että tutkimuksen tulokset voisi yleistää koskemaan kaikkia

Mintressiin osallistuneita henkilöitä. Mahdollisen jatkotutkimuksen voisi laajentaa myös kvantitatiivisia menetelmiä hyödynnettäväksi, jotta aineistosta tulisi määrällisesti runsaampi.

## 8 LÄHTEET

Aho, Anna Liisa (2010) Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi. Acta Universitatis Tamperensis 1551. Tampere: Tampere University Press.

Ahokas, Marja, Ferchen Maija, Hankonen, Nelli, Lautso, Anita & Pyysiäinen, Jarkko (2008) Sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ahponen, Helena (2008) Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 94. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Arkonaho, Anne, Viippola, Maarit, Keskitalo, Elsa & Nylund, Marianne (2015) Asukkaiden kokemuksia yhteisöllisyydestä, asiakaslähtöisyydestä ja osallisuudesta asumisyksikön arjessa. Teoksessa Arja Koski ja Ilse Vogt (toim.) Osallistavaa kehittämistä asumisyksikössä. Asukkaat ja työntekijät kehittäjinä. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu, 53 - 68.

Aro, Laura & Lintu Tarja (2012) Lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.4.2018 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37444/URN:NBN:fi:jyu-201202231295.pdf?sequence=1>

Aspan projektisuunnitelma, Mintressi - minun ja meidän intressi (RAY 2016 - 2108).

Beresford, Peter & Salo, Markku (2008) Kokemuksen muodonmuutos. Mielenterveyden keskusliitto.

Betts, Lucy R. & Bicknell Anna S.A (2011) Experiencing Loneliness In Childhood: Consequences for Psychosocial Adjustment, School Adjustment. And Academic Performance. Teoksessa Sarah J. Bevin (toim.) Psychology of Loneliness. Nova, 1-28.

Cacioppo, John T. & Patrick William (2008) Loneliness. Human nature and the need for social connection. New York, London: W.W. Norton & Company.

Coplan, Robert J. & Bowker, Julie C (2013) The handbook of solitude. Psychological Perspectives and social isolation, social withdrawal, and being alone. Wiley: Blackwell.

Cornelisen, Joep (2014) Corporate communication. A guide to theory & practice. London: Sage.

Erikson, Susan (2008) Erot, erilaisuus ja elinolot- vammaisten arkielämä ja itsemääräminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. Kehitysvammaliitto Ry.

Eräsaari, Leena (2011) Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 31 - 58.

Gierveld, Jenny de Jong, van Tilburg Theo & Dykstra Pearl A. Loneliness and social isolation. The Cambridge handbook of personal relationships. Cambridge University Press.

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna (2016) Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Tampere: Gaudeamus, 253-272.

Gustafsson, Henrik (2016) YK:n vammaissopimus käyttöön! -käsikirja. Invalidiliitto.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2013) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Haarni, Ilkka (2006) Keskeneräistä yhdenvertaisuutta. Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja elinolot Suomessa tutkimustiedon valossa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Stakes.

Hacking, Ian (2009) Mitä sosiaalinen konstruktionismi on? Tampere: Vastapaino.

Hanifan, L.J. (1916) The Rural School Community Center. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, Vol.67, New Possibilities in Education, 130-138. Viitattu 27.4.208

<http://www.jstor.org/stable/pdf/1013498.pdf?refreqid=excelsior%3Adc36b3808511079bbb1f4c7ac1802429>

Harisalo, Risto & Miettinen, Ensio (2010) Luottamus. Pääomien pääoma. Tampere: University press.

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (2011) Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 15-30.

Heiskanen, Tarja (2011) 150 puhelinumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 77-95.

Helkama, Klaus, Myllyniemi, Rauni & Liebkind Karmela (2010) Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.

Hiilamo, Heikki (2011) Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 97-109.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme Helena (2001) Tutkimushaastattelu. Haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2013) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyväri, Susanna (2013) Asunnottomien asumispalvelut sosiaali- ja terveysalalle valmistuvien kuvaamina. Teoksessa Susanna Hyväri ja Sakari Kainulainen (toim.) Paikka asua

ja elää? Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 131-155.

Hyvönen, Outi (2010) Vammaisten kertomuksia arjestaan. Teoksessa Simo Vehmas (toim.) Vammaisuuden kokeminen ja kokemisen vammaisuus. Suomen vammaistutkimuksen seuran 2.vuosikirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry, 17-29.

Högström, Anne (2002) Yhteiskunnallinen viestintä. Tiedottamisesta tavoitteelliseen viestintään. Helsinki: Infoviestintä Oy.

Ilmonen, Kaj (2004) Sosiaalinen pääoma: uusi ihme käsite vai käyttökelpoinen hypoteesi? Teoksessa Keijo Rahkonen (toim.) Sosiologiaa nykykeskusteluja. Helsinki: Gaudeamus, 99-142.

Ilmonen, Kaj (2004) Epilogi. Teoksessa Kaj Ilmonen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylän yliopisto; Sophi, 170-179. Viitattu 14.5.2018  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47905/SoPhi42978-951-39-6488-7.pdf?sequence=3>

Jokinen, Kimmo (2005) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylän Yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84.

Junttila, Niina (2018) Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

Junttila, Niina (2016) Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi, Helsinki: Gaudeamus, 149-181.

Junttila, Niina (2015) Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Junttila, Niina (2010) Social Competence and loneliness during the school years. Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopisto.

Juppi, Piritta (2010) Media syrjäytymisen määrittelijänä. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 325-351.

Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114-125.

Kangasniemi, Jukka (2008) Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän Yliopisto.

Kangasniemi, Jukka (2005) Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Nykykulttuuri, 227-307.

Karila, Irma (2011) Masennushäiriöt. Teoksessa Seppo Kähkönen, Irma Karila & Nils Holmberg (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Duodecim, 71-119.

Karjalainen, Pekka (2008) Prosesseja, vaikuttavuutta ja muutosmekanismeja. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä & Vappu Karjalainen (toim.) Kehittämistyön risteyskiä. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 197-214.

Kauhanen, Jussi (2009) Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 96-113.

Kaunismaa, Pekka (2000) Yhdistyselämä ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Kaj Ilmonen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylän yliopisto: Sophi, 119-143. Viitattu 11.5.2018

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47905/SoPhi42978-951-39-6488-7.pdf?sequence=3>

Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016) Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 164-181.

Konttinen, Juha-Pekka (toim.) (2013) Valpo-seurantaportti I. Katsaus Suomen vammaispoliittisen ohjelman (VAMPO) 2010-2015 toimeenpanon tilanteeseen. Työpäpaperi 25/2013. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos.

Koskela, Tuomas (2018) Aspa-säätiö, väliraportti, 29.3.2018.

Korkiamäki, Riikka (2013) Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1307. Tampere: Tampere University Press.

Kiiski, Jouko (2011) Suomalainen avioero 2000-luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään? Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 8.5.2018

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0422-5/urn\\_isbn\\_978-952-61-0422-5.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0422-5/urn_isbn_978-952-61-0422-5.pdf)

Krista & Honkela, Timo (2015) Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi, Helsinki: Gaudeamus, 273-295.

Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007) Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 72 (2007):4.

Masi, Christopher (2011) A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. Personality and Social Psychology Review, vol 15, Issue 3.

Moisio, Pasi & Rämö, Pasi (2007) Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 72 (2007):4.

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes (2016) Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73-95.

Myllärniemi, Jorma (2009) Masennus. Psykkeen kipu. Helsinki: Kirjapaja.

Mäkelä, Pekka & Ruokonen, Floora (2005) Luottamus sosiaalisen pääoman teorioiden ydinkäsitteenä. Teoksessa Pertti Jokivuori (toim.) Sosiaalisen pääoman kentät. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy, 21-44.

Mäkipeska, Marja & Niemelä, Terttu (2005) Haasteena luottamus. Työyhteisön sosiaalinen pääoma ja syvärakenne. Helsinki: Edita Prima Oy.

Niemi, Terttu, Nietosvuori, Leena & Virikko, Helena (2006) Hyvinvointialan viestintä.



Niinistö, Sauli (2018) Tasavallan presidentti Sauli Niinistön virkaanastujaispuhe 1.2.2018.

Nurmi-Koikkalainen, Päivi (2009) Välttämätön apu elämän mahdollistajana. Näkökulmia vaikeavammaisten henkilöiden asumiseen ja apuun. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 12.4.2018

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80421/20e65dd9-fcb7-49e0-a642-a13c73e397a8.pdf?sequence=1>

Ojanen, Markku (2009) Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, Markku (2006) Onnellisuus. Miten voit kohottaa elämänlaatua ja löytää paremman olon. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Pietilä, Ilkka (2017) Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 111-130.

Pohjola, Anneli (2015) Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Sanna Väyrynen, Kaisa Kostamo-Pääkkö & Pekka Ojaniemi (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global, 15-34.

Putnam, Robert D. (1993) Making Democracy Work. Civic Traditions in Modern Italy. New Jersey: Princeton University Press.

Raitakari, Suvi & Juhila, Kirsi (2011) Moraalinen järjestys ja aikuisuuden odotukset ammatillisessa vuorovaikutuksessa: esimerkkinä mielenterveyskuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus, 189-214.

Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas Elina (2011) Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Aini Pehkonen & Marja Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Helsinki: PS-kustannus.

Rekola, Kirsi (2009) Titteli: mielenterveyskuntoutuja? Teoksessa Anne Kärkkäinen (toim.) En valinnut tätä sairautta. Kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä. Tampere: Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry, 20-22.

Rissanen, Päivi (2015) Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Väitöskirja. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88/2015. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Roivas, Marianne & Karjalainen Anna Liisa (2013) Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.

Rokach, Ami (2016) The Correlates of Loneliness. Bentham Science Publishers.

Ruuskanen, Petri (2001) Sosiaalinen pääoma -käsitteet, suuntaukset ja mekanismit. Helsinki: Valtion Taloudellinen tutkimuskeskus.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2017) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 46-83.

Rönkä, Anna Reetta (2017) Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the Northern Finland birth cohort 1986. University of Oulu.

Saari, Juho (2016) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, Juho (2009) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saaristo, Liisa (2011) Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131-139.

Savolainen, Katri (2011) Sosiaalityö toivon luoja. Yhteisösuuntautunut toimintakulttuuri mielenterveyden edistämiseksi. Teoksessa Petri T. Ruuskanen, Katri Savolainen & Mari Suonio (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. UNIPress, 147-171.

Seppänen-Järvelä, Riitta (2008) Suunnittelurationalismista hyviin käytäntöihin. Kehittämisen menetelmien ja ajattelutapojen muutos. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä & Vappu Karjalainen (toim.) Kehittämistyön risteyskohtia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 17-33.

Seppänen, Janne & Väliverronen, Esa (2012) Mediatyöskunta. Tampere: Vastapaino

Shemeikka, Riikka, Rinne, Hanna & Saares, Aurora (2015) Nuorten aikuisten sosiaaliset verkostot, yksinäisyys ja osallistuminen. Teoksessa Jukka Murto, Oona Pentala, Satu Helakorpi & Risto Kaikkonen (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia- Järjestökentän tutkimusohjelma. Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitos. Työpöytä 25/2015, 41-49.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Svendsen, Lars (2015) Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo.

Syrjäläinen, Eija, Eronen, Ari & Värri Veli-Matti (2007) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere: Tampere University Press.

Taimela, Sari (2007) Yksinäisyyden avaruus. Yksinäisyyskokemuksen tilat ”Yksin”- kirjoituskilpailun aineistossa. Lisensiaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Taimela, Sari (2005) Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni? Teoksessa Kimmo Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuksen julkaisuja 84, 188-226.

Teittinen, Antti (2006) Merkintöjä vammaisuuden tutkimuksen itseyttämisestä. Teoksessa Antti Teittinen (toim.) Vammaisuuden tutkimus. Helsinki: Yliopistopaino, 15-45.

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) Vammaispalveluiden käsikirja. Tuettu asuminen. Viitattu 3.2.2018

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/asuminen/tuettu-asuminen>

Thomas F (2008) Manic Defenses against Loneliness in Adolescence. Teoksessa Robert A. King, Samuel Abrams, A. Scott Dowling & Paul M. Brinich (toim.) The Psychoanalytic Study of The Child. New Haven and London: Yale University Press, 111-136.

Tiikkainen, Pirjo (2011) Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-76.

Toikka, Sini, Vuorjoki, Ona, Koskela, Tuomas & Pentala Oona (2015) Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuoksia- Järjestökentän tutkimusohjelma. Teoksessa Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia- Järjestökentän tutkimusohjelma. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 25/2015.

Toikka, Sini, Vuorjoki, Ona, Koskela, Tuomas & Pentala Oona (2015) Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa- ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa 9-23.

Toikko, Timo (2011) Kokemusasiantuntija palveluiden kehittäjänä. Teoksessa Petri T. Ruuskanen, Katri Savolainen & Mari Suonio (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Unipress, 103-117.

Tontti, Jukka (2009) Masennuksen arkea. Selityksiä surusta ilman syytä. Helsingin yliopisto sosiaalipsykologian laitos.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tiilikainen, Elisa (2016) Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellinen tiedekunnan julkaisuja 4 (2016). Helsinki: Unigrafia.

Tiilikainen, Elisa (2016) Polkuja Yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129-148.

Valtonen, Anu (2005) Ryhmäkeskustelut - millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223-241.

Vammaispalvelulaki. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380.

Varila, Juha (2008) Tunteet ja kehittäminen. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä & Vappu Karjalainen (toim.) Kehittämistyön risteyskohta. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 91-115.

Vehmas, Simo (2006) Kehitysvammaisuus, etiikka ja sosiaalinen vammaistutkimus. Teoksessa Antti Teittinen (toim.) Vammaisuuden tutkimus. Helsinki: Yliopistopaino, 211-236.

Victor, Christina R., Scambler, Sasha Jane & Bond John (2009) The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life. Maidenhead, Eng: McGraw-Hill Education.

Vilkko, Anni, Finne-Soveri, Harriet & Heinola, Reija (2010) Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Teoksessa Marja Vaarama, Pasio Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Väyrynen, Sanna (2012) Muutosta edistävät tekijät päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa. Asiakkaiden kokemuksia intensiivisen avokuntoutuksen vaikuttavuudesta.

Teoksessa Anneli Pohjola, Tarja Kemppainen & Sanna Väyrynen (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 271-300.

Weiner, Bernard (1985) An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review* 92, 548-573.

Weiner, Bernard (1986) An Attribution Theory of Motivation and Emotion. New York: Springer-Verlag Inc.

Weiss, Robert S. (1973) The Experience of Emotional and Social Isolation. The MIT Press.

## LIITTEET

Liite 1: Tutkimuslupahakemus

## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS/ASPA-SÄÄTIÖ/MINTRESSI-PROJEKTI

**Tutkimuksen nimi:** Yksinäisyyden ehkäisy asumispalveluita käyttävien ihmisen keskuudessa harrastuspalveluiden avulla

**Tutkijan nimi:** Katja Pietarinen **Osoite:** [REDACTED] **Puhelinnumero:** [REDACTED]

**Sähköpostiosoite:** [REDACTED]

**Tutkimuksen luonne:** Pro gradu tutkielma

**Tutkimuksen arvioitu toteutusaika:** Aineistonkeruu/aineiston kokoaminen maaliskuun aikana. Kirjoitusprosessi huhti-toukokuussa. Tutkimuksen valmistuminen vuoden 2018 aikana.

**Tutkimusmenetelmän kuvaus:** Tutkimukseni on luonteeltaan laadullista tutkimusta. Aineiston analyysin toteutan sisällönanalyysin avulla käyttäen Atlas-ohjelmaa. Mahdollisen haastattelun toteutan teemahaastattelun avulla. Analyysini etenee teemoittelun kautta, koska haastattelut on jaettu selkeisiin teemoihin, jotka edustavat tutkimusongelmaa. Mintressi-projektin kyselyä hyödynnän ainakin avointen kysymysten osalta. En ole nähnyt vielä avoimiin kysymyksiin tulleita vastauksia. Avoimet kysymykset on laadittu valmiiksi, jonka perusteella kyselyn teemat muodostuvat. Kyselyn analysoin sisällönanalyysin avulla. Kyselyn analysoin aineistolähtöisesti.

**Tutkimukseen liittyvien projekti-/asiakastietojen käyttö:** Tutkimusaineistona käytän projektin liittyvän kyselyn vastauksia. Mikäli tarvitsen lisää aineistoa, toteutan aineiston keruun henkilökohtaisten haastatteluiden avulla. Mahdollisten haastateltavien määrä selviää sen jälkeen kun olen saanut kyselyn tulokset haltuuni. Aineistoa käytän ainoastaan tutkimuksellisiin tarkoituksiin. Häivyttän mahdollisten haastateltavien tunnistettavuustiedot tutkimusraportissa.

Seuraavien dokumenttien luovutuksesta on sovittu aiemman projektipäällikön kanssa:

Mintressin viimeisin projektisuunnitelma  
Mintressin yksinäisyyskyselyn tulokset (paikkakunnittain)  
Mintressin vaikuttavuuskyselyn tulokset (paikkakunnittain)  
Projektipäiväkirjat Valkeakoski ja Tampere

Ohjausryhmälle lähetetyt kuukausi-infot toiminnasta

Käytän edellä mainittuja dokumentteja ainoastaan tutkimuksellisiin tarkoituksiin ja tuhoan ne huolellisesti tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

**Asiakkaita koskevat haastattelut:** Kts. tutkimukseen liittyvien projekti-/asiakastietojen käyttö

**Tutkimuksen ohjaaja: Nimi:** Maija Jäppinen **Arvo/ammatti/tiedekunta** Yliopistolehtori/Valtiotieteellinen tiedekunta

**Tutkimussuunnitelman lyhyt kuvaus:** Tutkimustehtävänä on tarkastella millä tavoin osallistujat määrittelevät yksinäisyyden ja miten Mintressi-projekti on vaikuttanut osallistujien yksinäisyyden kokemukseen. Tutkimuksessani keskeisiä käsitteitä ovat yksinäisyys, kokemustieto ja asumispalvelut. Lisäksi käsittelen tutkimuksessani sosiaalityön asiakasviestinnän näkökulmaa. Tutkimuskysymykset ovat: Miten projektin osallistujat määrittelevät yksinäisyyden? Millä tavoin Mintressi-projekti on vaikuttanut osallistujien yksinäisyyden kokemukseen? Miten projektiin osallistujat näkevät yksinäisyyden kokemuksen tulevaisuudessa?

**Vastaava tutkija 16.2.2018 Katja Pietarinen**

**Tutkimusluvan myöntäminen: Myönnän tutkimusluvan\_\_\_\_\_ En myönnä (erillinen päätös)\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_.\_\_\_\_20\_\_\_\_

**Allekirjoitus ja nimenselvennys**

---

Valmis työ luovutetaan Aspan käyttöön

## Liite 2: Haastattelurunko

Haastattelu koostuu neljästä eri teemasta ja niiden alle tulevista tarkentavista kysymyksistä.

### 1. Yksinäisyyden määrittely

- Miten määrittelet yksinäisyyden?
- Millä tavoin koet yksinäisyyttä omassa elämässäsi?
- Keitä kuuluu lähipiiriisi?
- Mitä teet ollessasi yksin? Entä muiden kanssa?

### 2. Mintressi-projektin vaikutus yksinäisyyden kokemukseen

- Mitä kautta sait tietoa projektista?
- Millä tavoin olet osallistunut Mintressi-projektiin?
- Miten olet ollut mukana projektin suunnittelussa ja toteutuksessa?
- Oletko saanut projektin kautta uusia tuttavuuksia/ystäviä? Millä tavoin vietätte aikaa yhdessä?

### 3. Mielekkään tekemisen löytäminen

- Millaisissa toiminnoissa olet ollut mukana?
- Oletko löytänyt toimintojen kautta mielekkästä vapaa-ajan tekemistä?
- Miten eri tavoin sinuun ollaan pidetty yhteyttä projektin aikana?
- Mikä on helpoin tapa viestiä sinulle asioista?
- Koetko saaneesi tarpeeksi tietoa projektista ennen osallistumistasi projektiin ja projektin aikana?

### 4. Tulevaisuus

- Mitä ajattelet tulevaisuudestasi?
- Uskotko saaneesi projektin kautta lisää uusia tuttavuuksia?
- Mitä ajattelet yksinäisyydestä projektiin osallistumisen jälkeen?
- Mitä hyvää/huonoa koet projektin tuoneen elämääsi?
- Minkälaista toimintaa toivoisit projektissa olevan?