

**Hyvinvoinnin haasteet ja hyvinvointia tukevat resurssit
yksinäisyyttä kokeneiden kirjoitelmissa**

Iina Julkunen
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
Lapin yliopisto
2025

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Hyvinvoinnin haasteet ja hyvinvointia tukevat resurssit yksinäisyyttä kokeneiden kirjoitelmissa

Tekijä: Iina Julkunen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 57

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Tutkielmassa tarkasteltiin yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteita ja hyvinvointia tukevia resursseja. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyvinvoinnin haasteita yksinäisiksi identifioituvat kokevat, ja millaiset resurssit tukevat yksinäisyyttä kokevien hyvinvointia. Tutkielma toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Tutkielman aineiston muodostivat 36 kirjoitelmaa, jotka kuuluvat yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston ”Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020–2021” -aineistoon. Tutkielman teoreettinen viitekehys muodostettiin Erik Allardtin hyvinvointiteoriasta sekä Tuula Helnen ja Tuuli Hirvilammin kestävästä hyvinvoinnin teoriasta.

Aineiston analyysin pohjalta yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet muodostivat kolme yläluokkaa: psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteet, sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet sekä itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet. Yksinäisiksi identifioituvat ihmiset kokivat erilaisia kielteisiä tunnekokemuksia kuten surua, mielenterveyden - ja toimintakyvyn haasteita, ulkopuolisuutta sekä itsetuntoon ja toimijuuteen liittyviä haasteita. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin resurssit muodostivat vastaavat kolme yläluokkaa, jotka liittyivät psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä itsensä toteuttamiseen ja merkitykselliseen tekemiseen. Keskeisiä yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevia tekijöitä olivat yhteydenpito läheisiin, yhteenkuuluvuuden kokemus, harrastukset sekä luontosuhteen ylläpitäminen.

Tutkielmani tulokset vahvistivat aiempien tutkimusten tuloksia liittyen yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointiin. Tutkielman tulosten mukaan yksinäisyys haastaa erityisesti psyykkistä hyvinvointia. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia puolestaan tukevat erityisesti sosiaaliset suhteet sekä luonnossa olemisen ja muu merkityksellisenä koettu tekeminen. Hyvinvointiteorioihin suhteutettuna tulokset ilmentävät hyvinvoinnin ulottuvuuksien limittäisyyttä sekä hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta ja relationaalisuutta.

Avainsanat: yksinäisyys, sosiaaliset suhteet, hyvinvointi

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Yksinäisyys käsitteenä ja ilmiönä.....	4
2.1 Yksinäisyys yksilön kokemuksena.....	4
2.2 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä.....	7
3 Hyvinvointi teoreettisessa tarkastelussa.....	10
3.1 Hyvinvoinnin käsite ja hyvinvointitutkimus.....	10
3.2 Hyvinvointiteoriat ja kestävä hyvinvoinnin näkökulma.....	12
4 Tutkielman toteutus.....	16
4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	16
4.2 Tutkimusaineisto.....	17
4.3 Aineiston analyysi.....	18
4.4 Tutkimuseettiset kysymykset.....	23
5 Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet.....	26
5.1 ”Yksinäisyys kalvaa ja sattuu”: Psykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteet.....	26
5.2 ”Yksinäisyys on ulkopuolisuuden tunnetta”: Sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet.....	30
5.3 ”En tiedä miten selviän”: Itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet.....	33
6 Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevat resurssit.....	38
6.1 ”Yksinäisyys voi tuntua lohduttavalta”: Psykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resurssit.....	38
6.2 ”On olemassa ihmisiä”: Sosiaalisen hyvinvoinnin resurssit.....	40
6.3 ”Yritän ylläpitää toivoa”: Itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssit.....	43
7 Johtopäätökset ja pohdinta.....	48
Lähteet.....	52

1 Johdanto

Yksinäisyys on universaali ilmiö, jota valtaosa kaikista maailman ihmisistä kokee jossakin elämänvaiheessa (Junttila ym. 2016a, 22–23; Rokach 2011, 69). Myös Suomessa yksinäisyys on yhteiskuntamme jokaista ikäryhmää koskettava ongelma (Moisio & Rämö 2007, 393). Niin lasten, aikuisten kuin ikääntyneidenkin kohdalla itsensä yksinäiseksi kokee noin joka viides (Tiilikainen 2019, 13; Junttila 2016a, 149). Markus Laanisen ja Mikko Niemelän (2023, 243) tekemän tutkimuksen mukaan yksinäisyyden kokemus kuitenkin kasvoi merkittävästi korona-aikana vuosien 2020 ja 2022 välillä. Mediassa yksinäisyydestä puhutaan jopa suomalaisten kansantautina. Yksinäisyys tunnustetaan kansanterveydelisenä ongelmana myös kansainvälisesti (Baarck ym. 2022, 1124).

Yksinäisyys on hyvinvointia haavoittava kokemus, ja sillä on seurauksia sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. Tiedetään kiistatta, että sosiaalinen kiinnittymättömyys ja pitkään jatkuva yksinäisyys heikentävät hyvinvointia ja aiheuttavat vakavia terveysongelmia. Yksinäisyyden tiedetään olevan yhteydessä esimerkiksi matalampaan elinikään sekä mielenterveysongelmiin. Esimerkiksi masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus ovat tyyppisiä yksinäisyyden seurauksia. Lisäksi yksinäisyys on yhteydessä yksilön terveystäytymiseen, äärimmillään itsemurhaan. (Laaninen & Niemelä 2023, 237; Elovainio & Komulainen 2023, 572; Junttila ym. mt., 22–24; Hiilamo 2011, 97–98; Tiikkainen 2011, 75.) Yksinäisyys kytkeytyy syrjäytymiseen ja oikeudenmukaisuuteen, mikä tekee siitä yhteiskuntapoliittisesti merkittävän sosiaalisen ongelman (Junttila ym. 2016b, 174; Moisio & Rämö mt., 392; Saari 2010, 237). Tästä syystä kyseessä on tärkeä tutkimusaihe.

Yksinäisyyttä voidaan tutkia ja tarkastella monessa asiayhteydessä ja erilaisia näkökulmia painottaen. Tässä tutkielmassa näkökulma yksinäisyyteen on koetussa hyvinvoinnissa. Pro gradu -tutkielmani on laadullinen tutkimus, joka tarkastelee yksinäisyyttä kokeneiden ihmisten hyvinvoinnin haasteita sekä hyvinvointia tukevia resursseja. Useimpien ihmisten kohdalla sosiaaliset suhteet ovat kytköksissä koettuun hyvinvointiin ja merkityksellisiä ihmissuhteita pidetään perustana hyvälle elämälle (Tiilikainen mt., 13; Saari 2010, 9). Tämän ajatuksen pohjalta olen kiinnostunut siitä, miten puutteet sosiaalisten suhteiden määrässä tai laadussa linkittyvät yksilön hyvinvointikokemukseen. Vastaavasti pidän

tärkeänä selvittää myös sitä, minkälaiset tekijät tukevat yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia.

Yksinäisyys on tutkimuskohteena monitieteellinen, ja se on ollut kiinnostava tutkimuskohde erityisesti psykologiassa. Sen lisäksi yksinäisyys koskettaa tutkimuskohteena niin yhteiskuntatieteitä, filosofiaa kuin taidettakin. Sosiaalitieteellistä yksinäisyyttä sivuavaa tutkimusta on Suomessa tehty pääasiassa sosiaaliseen pääomaan liittyen. Vähemmän on kuitenkin olemassa varsinaisia yksinäisyystutkimuksia, jotka keskittyisivät sosiaalisten suhteiden puuttumiseen. Merkittävä osa olemassa olevasta yksinäisyystutkimuksesta painottuu yksinäisyyden yhteiskunnalliseen esiintyvyyteen. Tutkijoita ovat tämän lisäksi kiinnostaneet erityisesti yksinäisyyden syyt ja seuraukset, joita on tarkasteltu esimerkiksi elämänlaadun ja terveysvaikutusten valossa. (Saari 2016a, 12–14; 2010, 30–31.)

Vaikka suomalaista yksinäisyystutkimusta ei vielä ole kovin kattavasti, on sitä harvakseltaan tutkittu sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. Suomessa lasten ja nuorten yksinäisyyttä on tutkinut esimerkiksi Niina Junttila, jonka mukaan yksinäisyystutkimuksessa olisi tärkeää arvioida ihmissuhteiden määrän sijaan niitä tunteita, ajatuksia ja toimintamalleja, joita yksinäisyyteen liittyy (Junttila 2016b, 59). Yksinäisyyttä on tutkittu myös elämäntilan näkökulmasta (Tiilikainen 2019). Yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ilmiönä on tutkinut erityisesti Juho Saari (2010; 2016). Tuoretta tutkimusta koetusta yksinäisyydestä on tehty esimerkiksi koronapandemian kontekstissa (Laaninen & Niemelä 2023).

Yksinäisyystutkimuksen pääasiallisina tarkastelun kohteina ovat siis olleet yksinäisyyden taustalla olevat tekijät sekä yksinäisyyden aiheuttamat negatiiviset seuraukset. Myös omassa tutkielmassani tuon esiin hyvinvointiin liittyviä haasteita, joita yksinäisyyttä kokevat voivat kohdata. Samalla näen tarpeen tarkastella myös yksinäisyyttä kokevien hyvinvoinnin toista puolta: kannattelevia tekijöitä sekä hyvinvointia tukevia resursseja. Yksinäisyyden tarkastelu hyvinvoinnin kontekstissa nousee myös omasta kiinnostuksesta. On liki ironista, kuinka jaettu kokemus yksinäisyys yhteiskunnassamme on, ja haluan tutkielmani avulla saada yksinäiseksi identifioituvien ihmisten ääntä kuuluviin. Lisäksi olen kiinnostunut hyvinvoinnista ja sen rakentumisesta sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla.

Hyvinvoinnin lisääminen on myös yksi sosiaalityön keskeisimmistä tehtävistä, mikä perustelee aiheen merkittävyyttä sosiaalityön tutkimuksessa. Koska yksinäisyys on ilmiönä

yleinen ja monen muun ongelman kanssa risteävä (Junttila ym. 2016a; Junttila ym., 2016b), koskettaa se useita sosiaalityön asiakasryhmiä. Myös pohdinta siitä, kenen vastuulla yksinäisyys tai sen hyvinvointivaikutukset ovat, lisää aiheen kiinnostavuutta. Näen sosiaalityön olevan keskeisessä roolissa yksinäisyyttä kokevien ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä. Omalta osaltani toivon tutkielmani tuottavan tietoa yksinäiseksi identifioituvien ihmisten hyvinvoinnista myös sosiaalityön käytännöille.

Tutkielmani aineiston muodostavat Tietoarkiston ”Yksinäinen – yhdessä ja erikseen 2020–2021” -aineistosta valikoidut kirjoitelmat. Kirjoitelmat sisältävät yksinäisyyttä kokeneiden ihmisten omakohtaisia kokemuksia siitä, miten yksinäisyys on näyttäytynyt elämäkulussa. Yksinäisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksia analysoin teoriaohjaavan sisällyönanalyysin avulla hyvinvoinnin teorioita ja aihetta koskevaa tutkimuskirjallisuutta hyödyntäen.

Tutkielmani rakentuu seitsemästä luvusta. Johdannon jälkeen luvussa kaksi määrittelen yksinäisyyden käsitteen ja tarkastelen ilmiötä sekä yksilöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla. Kolmannessa luvussa tarkastelen hyvinvoinnin käsitettä ja sen teoreettista taustaa. Tarkemmin kuvaan Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaa sekä Tuula Helnen ja Tuuli Hirvilammin (2021; 2015) kestäväen hyvinvoinnin teoriaa, jotka yhdessä muodostavat tutkielmani teoreettisen viitekehyksen. Neljännessä luvussa kuvailen tutkielman toteutusta ja metodologisia lähtökohtia. Samassa luvussa pohdin myös tutkimusetiikkaan liittyviä kysymyksiä. Viidennessä ja kuudennessa luvussa esittelen tutkielman tulokset ja vastaan tutkimuskysymyksiini. Seitsemännessä luvussa esitän tutkielmani johtopäätökset ja pohdin tutkielmani tuloksia suhteessa aiempaan tutkimukseen. Esitän myös tulosteni pohjalta joitakin jatkotutkimustarpeita.

2 Yksinäisyys käsitteenä ja ilmiönä

2.1 Yksinäisyys yksilön kokemuksena

Tarja Heiskanen (2011, 77–78) kuvaa yksinäisyyden olevan niin henkilökohtaista, että se pakenee kaikkia määritelmiä siitäkin huolimatta, että se on maailmanlaajuinen ilmiö. Yksinäisyydellä kuitenkin tarkoitetaan subjektiivisesti koettua negatiivista tilaa, joka johtuu ihmissuhteiden määrällisestä tai laadullisesta puutteesta (Junttila ym. 2016a, 22; Saari 2016b, 33; Segrin ym. 2016, 128). Yksinäisyys tulee erottaa yksin olemisesta, mikä voi olla myös nautinnollista ja toivottua. Yksinäisyys sen sijaan on ei-toivottua psyykkistä erillisyyttä. (Müller & Lehtonen 2016, 85, 91; Junttila 2015.) Yksinäisyys koetaan epämiellyttävänä ja ahdistavana, ja keskeistä yksinäisyyden määritelmässä on kielteinen kokemus merkityksellisen suhteen puuttumisesta (Tirkkonen 2019, 41; Heiskanen mt., 78). Yksinäisyys eroaa sosiaalisesta eristäytyneisyydestä, sillä ihminen voi kokea yksinäisyyttä myös muiden ympäröimänä (Heiskanen mt., 78). Tällainen läheisen kiintymyksen puuttuminen kuvastaa emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalinen yksinäisyys puolestaan on sosiaalisen verkoston puuttumista ja ulkopuolisuutta erilaisista ryhmistä. (Maes ym. 2019, 643; Junttila 2015.)

Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokeminen eroavat toisistaan keskenään, sillä ne saavat aikaan laadullisesti erilaisia tunteita (Tiikkainen 2011, 68). Myös Junttilan (2016b, 56; 2015) mukaan sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat laadullisesti hyvin erilaisia kokemuksia. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy poissuljetuksi tulemisen ja ulkopuolisuuden kokemus, mahdollisesti tunne jopa näkymättömänä olemisesta. Emotionaaliselle yksinäisyydelle tyypillistä sen sijaan ovat levottomuuden, ahdistuksen ja toivottomuuden tunteet. Kumpikin yksinäisyyden muoto aiheuttaa pitkäaikaisia vaikutuksia, mutta erityisen haavoittavana pidetään emotionaalisen yksinäisyyden aiheuttamia seurauksia mielenterveydelle. (Mt.)

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella monista teoreettisista näkökulmista käsin. Useimmat teoriat jakavat ajatuksen siitä, että yksinäisyys on subjektiivinen ja kielteinen kokemus, joka juontaa juurensa sosiaalisissa suhteissa oleviin puutteisiin. (Tiikkainen 2011, 59–60.) Yksinäisyyden taustalla olevia syitä voidaan lähestyä esimerkiksi lapsuuden kielteisiä

kokemuksia painottavan psykodynaamisen teorian tai erillisyyttä olemassaolon ehtona korostavan eksistentiaalisen teorian avulla. Interaktionistinen teoria puolestaan selittää yksinäisyyttä ihmisen persoonan ja erilaisten tilannetekijöiden luomana kokonaisuutena. (Heiskanen 2011, 85–86.) Yksinäisyysteoriat selittävät yksinäisyyden taustaa usein persoonallisuuteen liittyvillä tekijöillä tai erilaisilla tilannetekijöillä. Käytännössä persoona ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin molemmat tekijät ovat läsnä. (Tiikkainen 2011, 72.) Yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös erilaisten hyvinvointiteorioiden avulla, joita esittelen kolmannessa luvussa.

Lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkinut Junttila (2015) tuo esiin erilaisia yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä. Usein yksinäisyyttä voi aiheuttaa konkreettiset tilanteet, joissa ympäristön olosuhteet muuttuvat. Erilaiset tilannetekijät kuten muuttaminen voivat vaikeuttaa sosiaalista juurtumista. Tilannetekijöiden lisäksi yksinäisyyttä voivat selittää sosiaaliset taidot, erilaisuuden kokemus sekä lapsuudenkodissa huomiota vaille jääminen. (Mt.) Yksinäisyys voi olla myös geneettisinä ominaisuuksina tai opittuina käytösmalleina periytyvää (Junttila 2016b, 63–64; Müller & Lehtonen 2016, 88). Yksinäisyyden taustalla olevat tekijät voivat siis liittyä niin muuttuviin elämäntilanteisiin, persoonallisuuden piirteisiin kuin tyytymättömyyteen sosiaalisissa suhteissa (Tiikkainen 2011, 59; Rokach 2011, 69).

Yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä voidaan tarkastella lähemmin erottamalla yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät yksilöön tai ympäristöön liittyviin syihin. Heiskasen (2011, 82–83) mukaan yksinäisyyden taustalla olevia yksilöön liittyviä syitä voivat olla esimerkiksi heikot sosiaaliset taidot, ujous sekä itsetuntoon liittyvät ongelmat. Myös yksilön heikko terveydentila on riskitekijä yksinäisyydelle (Baarck ym. 2022, 1126). Esimerkiksi masennus saa ihmisen vetäytymään sosiaalisista verkostoista, mikä voi johtaa yksinäisyyteen (Junttila mt.). Myös fyysiset toimintarajoitteet voivat haastaa esimerkiksi työssäkäyntiä, jolloin sosiaalinen piiri kaventuu (Segrin ym. 2016, 142).

Ulkoisista syistä johtuvaa yksinäisyyttä voivat puolestaan selittää esimerkiksi elämäntilanteen muutokset, muiden hyväksymättömyys tai kohtaamispaikkojen puute. Yksinäisyyttä selittävien syiden luokittelu tai arviointi on kuitenkin hataraa, ja Heiskanen kuvaa sen olevan kuin viivan vetämistä liikkuvaan maastoon. (Heiskanen 2011, 82–83.) Samaan aikaan uskon, että yksinäisyyttä selittävät ulkoiset syyt kuten kiusaaminen voivat

vaikuttaa edelleen myös yksilöön itseensä liittyviin tekijöihin, mikä voi syventää yksinäisyyden kokemusta entisestään.

Yksinäisyyden kokemuksen ytimessä on vuorovaikutuksen ja koetun hyvinvoinnin välinen yhteys (Saari mt., 33). Heikki Hiilamon (2011, 106) mukaan tyydyttävät ihmissuhteet muodostavat sekä fyysisen että psyykkisen terveyden perustan. Sosiaalisuutta hyvinvoinnin perustarpeena selittää osin ihmislajin historia. Ihmisen selviytyminen on historiallisesti perustunut ryhmään kuulumisen mahdollistamille hyödyille. Ryhmässä oleminen on ollut yksin toimimista helpompaa. Yhteys muihin ihmisiin on elinehto, mikä selittää kuulumisen tarvetta tänäkin päivänä. (Elovainio & Komulainen 2023, 571; Segrin ym. 2016, 130–131.) Ihminen tarvitsee ihmissuhteita toimiakseen täysipainoisesti (Ryan & Deci 2017, 295). Yhteys muihin ihmisiin on myös inhimillinen tarve, me ihmiset tarvitsemme rakkautta ja tukea toisilta ihmisiltä (Helne & Hirvilammi 2021, 244).

Kielteisenä koettu yksinäisyys on hyvinvointivaje, joka heikentää yksilön elämänlaatua merkittävästi (Saari 2016b, 51; 2010, 9). Yksinäisyyttä kokeva voi tuntea itsensä arvottomaksi ja usein yksinäisyyteen liittyy myös häpeän, turvattomuuden ja tyhjyyden tunteita. Toisaalta yksinäisyyden kokemukseen voi liittyä myös hyvää ja se voi toimia yksilön elämässä voimavarana. (Tirkkonen 2019, 42; Heiskanen 2011, 80,90–92.) Tutkielman tulostulossa kuusi tuon esiin myös tutkimusaineistosta nousevia yksinäisyyden kokemukseen liittyviä myönteisiä puolia.

Yksinäisyyden vaikutukset koettuun hyvinvointiin ovat suhteellisia (Saari 2010, 25). Vaikka kuulumisen tarve on ihmislajille universaalista, on jokaisella yksilöllä omat toiveensa ja tarpeensa sosiaalisten suhteiden määrään ja laatuun liittyen (Segrin ym. 2016, 131–132). Käsitän tämän selittävän myös sosiaalisen- ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemisen taustaa. Ihmisjoukonkin ympäröimänä oleva yksilö saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, kun taas yksikin ystävä voi riittää välttämään yksinäisyyden kokemuksen. Keskeistä on yksilön tarpeiden ja sosiaalisten suhteiden kohtaaminen (Junttila 2015; Heiskanen mt., 78). Koska yksinäisyys on kokemuksena subjektiivinen, vain yksilö itse voi lopulta määrittellä, kokeeko olevansa yksinäinen (Junttila 2016b, 55).

Ami Rokach (2011, 77–82) kuvaa, kuinka yksilön kokemus yksinäisyydestä ja sen haavoittuvaisuudesta ovat kytköksissä myös elämänvaiheeseen. Esimerkiksi nuoruus on elämänvaihe, jolloin ikätovereilla on tärkeä merkitys (Helne & Hirvilammi 2021, 248;

Kainulainen 2016, 125). Rokachin mukaan nuoret aikuiset kokevatkin yksinäisyyteen liittyvän kivun ja toivottomuuden iäkkäitä voimakkaampana. Tämä selittyy esimerkiksi sillä, että merkityksellisten ihmissuhteiden rooli korostuu varhaisaikuisuudessa, jonka vuoksi yksinäisyyden kokemus kyseisessä elämänvaiheessa voi tuntua erityisen kipeältä. (Rokach 2011, 77–82.) Toisaalta erityisesti ikääntyneet pitävät yksinäisyyttä merkittävimpänä turvattomuuden aiheuttajana (Saari 2016a, 26). Yksin vietetty aika myös lisääntyy iän myötä (Baarck ym. 2022, 1127). Vaikka elämänvaiheet värittävät yksinäisyyden kokemusta, on ilmiöstä havaittavissa yhteneviä piirteitä iästä ja elämäntilanteesta riippumatta (Saari mt.; Junntila 2016a, 149; Rokach mt.). Marlies Maesin ynnä muiden tekemän tutkimuksen mukaan (2019, 649) miesten ja naisten välillä ei ole merkittäviä eroja yksinäisyyden kokemisessa. Heidän mukaansa miehet ovat hieman naisia yksinäisempiä elämänsä alkupuolella, mutta tämä pieni ero katoaa keski-ikässä ja vanhuudessa (mt.).

2.2 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä

Vaikka yksinäisyys on vahvasti kokemuksellista (Heiskanen 2011, 78) ja tutkielmani keskittyy yksinäisyyden kokemuksiin yksilöiden omakohtaisissa kirjoituksissa, on yksinäisyys ymmärrettävä yksilön kokemusta laajempänä ilmiönä ja ongelmana. Saari (2010, 11) kuvaa yksinäisyydellä olevan yhtymäkohtia suomalaisen yhteiskunnan rakenteeseen, jolloin yksinäisyys ei ole ainoastaan yksilön kokemusmaailmaa koskettava ilmiö vaan myös yhteiskuntapoliittinen kysymys. Yhteiskunnan rakenteelliset ominaisuudet jakavat ihmisiä eriarvoisiin ryhmiin esimerkiksi valta-asetelmien osalta. Yksinäisyysilmiössä nämä ominaisuudet ja asetelmat kytkeytyvät yhteen toimijoiden sosiaalisten verkostojen kanssa. Verkostot uusintavat omalta osaltaan rakenteellisia eroja, vaikka eivät yksin niitä määritelekään. (Saari mt., 48.) Tämä kuvastaa yksinäisyysilmiön rakenteellista luonnetta. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella yhteiskunnallisella tasolla sekä ilmiön taustalla olevien tekijöiden että siitä aiheutuvien seurausten näkökulmasta. Yksinäisyyden yhteiskunnallista taustaa voidaan tarkastella kiinnittämällä huomio esimerkiksi yksilöiden elämäntilanteeseen tai sosioekonomiseen asemaan. Saaren (2009, 124) mukaan sukupuolella ei juurikaan ole merkitystä yksinäisyyden kokemuksen kanssa. Harvinaisinta yksinäisyyden

kokemus on parisuhteessa elävillä (Teater ym. 2021, 138; Kainulainen 2016, 122). Sen sijaan yksinasuminen ja lapsettomuus ovat yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä. Myös nuoret ja iäkkäät kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin muut ikäluokat. (Mt.) Pasi Moisio ja Tuomas Rämön (2007, 399) tekemässä tutkimuksessa erityisesti työttömät ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevat kokivat yksinäisyyttä muita enemmän. Työelämän ulkopuolella olevien lisäksi myös yksin asuvat iäkkäät, yksinhuoltajat sekä terveytensä huonoksi kokevat nousivat muita enemmän esiin yksinäisyyttä kokevina (Moisio & Rämö mt.). Samaan aikaan yksinäisyys ja sosioekonomiset erot vahvistavat toinen toisiaan. Yhteiskunnallinen eriarvoisuus synnyttää yksinäisyyttä, mutta vastaavasti yksinäisyyden aiheuttamat hyvinvointivajeet heikentävät yksilön toimintakykyä aiheuttaen lisää eriarvoisuutta. (Saari 2016a, 11; 2016b, 51.)

Työelämän ulkopuolella olevien ihmisten yksinäisyys korostuu myös Sanna Aaltosen ynnä muiden (2019) tekemässä tutkimuksessa. Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten vastauksissa yksinäisyyden kokemus toistui melko vahvasti. Työ ja opiskelu ovat keskeisiä väyliä yhteisöihin ja yhteiskuntaan kiinnittymisessä, mikä voi osaltaan selittää niiden ulkopuolella olevien ihmisten yksinäisyyden kokemuksia. (Mt., 304.) Työ on keskeinen tekijä hyvinvoinnin kannalta laajemminkin (Allardt 1976, 127). Työttömyys voi usein yksilön elämässä tarkoittaa myös vähävaraisuutta, kuten Helnen ja Hirvilammin (2022, 162) nuorten työttömien hyvinvointikäsitystä tarkastelevassa tutkimuksessa ilmenee. Tämä voi aiheuttaa turvattomuutta ja stressiä sekä kaventaa yksilön toimintamahdollisuuksia entisestään (Helne & Hirvilammi mt., 162, 164).

Yhteisöihin kiinnittymistä yhteiskunnallisella tasolla haastoi myös muutamia vuosia sitten vallinnut koronapandemia. Viruksen leviämistä pyrittiin hallitsemaan liikkumista ja tapaamista rajoittavien toimenpiteiden avulla, jotka aiheuttivat sosiaalista eristäytymistä (Baarck ym. 2022, 1124). Tällä tavoin poikkeusoloissa eläminen syvensi omalta osaltaan yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ilmiönä (Laaninen & Niemelä 2023). Laanisen ja Niemelän mukaan ennen vuotta 2020 yksinäisyys oli kasvanut tasaisesti eri väestöryhmissä. Sen lisäksi, että koronapandemia lisäsi yksinäisyyttä kokevien määrää yhteiskunnassa, paikantui sen kokemus tiettyihin väestöryhmiin. Erityisesti yksin asuvat, työttömät, ympärivuorokautisessa hoidossa olevat vanhukset sekä korkeakouluopiskelijat kuuluivat siihen joukkoon, joiden keskuudessa yksinäisyys lisääntyi muita enemmän korona-aikana. (Mt., 243; Elovainio & Komulainen 2023, 572.) Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös muualta

Euroopasta. Nuorena aikuisena tai yksin asuvana yksinäisyyden kokeminen on ollut muita väestöryhmiä todennäköisempää koronapandemian aikaan. (Baarck ym., mt.)

Seuraavaksi pohdin yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ilmiönä siitä aiheutuvien yhteiskuntaa koskettavien seurausten valossa. Saaren (2010, 12, 204) mukaan yksilöä koskevat ilmiöt muuttuvat yhteiskunnallisiksi kysymyksiksi, kun niiden yhteiskunnallisia haittoja nostetaan esiin. Yksinäisyysilmiötä tarkastellessa yhteiskunnallisella tasolla voidaan siis kiinnittää huomiota sen aiheuttamiin yhteiskunnallisiin hyvinvointihaittoihin (mt.). Junttilan ym. (2016b) mukaan yksinäisyys kasvattaa väestöryhmien välisiä terveyseroja ja siten synnyttää eriarvoisuutta monin tavoin. Yksinäisyys kaventaa yksilön mahdollisuuksia kasvattaa sosiaalista pääomaa ja yksinäisyydellä on yhteys esimerkiksi koulutus- ja työuran katkeamisiin. Työkyvyttömyys, työttömyys ja köyhyys ovat kaikki sellaisia ilmiöitä, jotka kytkeytyvät yksinäisyyteen laajemminkin. Yksinäisyyden aiheuttamat seuraukset yksilön fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle muodostuvat esimerkiksi kasvavana terveyspalveluiden tarpeena yhteiskunnalle äärimmäisen kalliiksi. (Junttila ym. 2016a, 24; Junttila ym., 2016b, 156–157, 160.)

Yksinäisyyden ja terveysongelmien välistä yhteyttä perustellaan erityisesti terveystäytymisellä. Yksinäisyyttä kokevat ihmiset ovat vähemmän alttiita toteuttamaan terveyttä edistävää käyttäytymistä ja vastaavasti taipuvaisempia terveyttä heikentävään toimintaan (Segrin ym. 2016, 139). Junttilan ynnä muiden (2016a, 24) mukaan yksinäisyyttä saatetaan lievittää esimerkiksi päihteillä. Yksinäisyys voidaan nähdä psykososiaalisena kuormitustekijänä, minkä puolestaan voidaan olettaa vähentävän terveyttä edistäviä käyttäytymismuotoja kuten liikunnan harrastamista. Yhtäältä vähentyneiden resurssien voidaan olettaa kasvattavan terveyttä haittaavien selviytymiskeinojen kuten alkoholin käyttöä. (Elovainio & Komulainen 2023, 573.) Käytännössä yksinäisyys näyttää heikentävän yksilön käytössä olevia voimavaroja, mikä heijastuu terveyttä koskettavien valintojen tekemiseen. Myös Junttila ja kumppanit (2016b, 174) esittävät, että yksinäisyyteen tulisi suhtautua toimintavajeena, sillä sen aiheuttamat seuraukset ovat monin tavoin yksilön asemaa heikentäviä. Samalla on kuitenkin todettava, että yksinäisyyttä ja terveyttä tarkastelevissa tutkimuksissa syy-yhteyksien arviointia rajoittavat erilaiset muuttujat. Tämä tekee suoraviivaisten päätelmien tekemisestä ongelmallista. (Elovainio & Komulainen mt., 574.)

3 Hyvinvointi teoreettisessa tarkastelussa

3.1 Hyvinvoinnin käsite ja hyvinvointitutkimus

Tässä alaluvussa määrittelen hyvinvoinnin käsitteen sekä esittelen tutkielmani teoreettisen viitekehysten. Hyvinvointi on jotakin intuitiivisesti tunnistettavaa, joten sen täsmällinen kuvaaminen ei ole helppoa (Hirvilammi 2015, 21). Maailman terveysjärjestö (WHO) käsittää hyvinvoinnin myönteiseksi tilaksi, joka toimii voimavarana jokapäiväisessä elämässä. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yksilöllisellä- että yhteiskunnallisella tasolla ja sitä määrittävät sosiaaliset-, taloudelliset- sekä ympäristöön liittyvät olosuhteet (mt.). Hyvinvoinnin yhteiskunnallista luonnetta perustelee sen rakentuminen vuorovaikutuksessa sosiaalisten-, poliittisten-, kulttuuristen- ja taloudellisten suhteiden kanssa (Gough ym. 2007, 5).

Hyvinvoinnin käsitteellä viitataan myös elintasoon ja toisaalta elämänlaatuun. Elintaso pitää sisällään aineelliset resurssit ja elämänlaatu puolestaan viittaa erilaisiin suhteisiin. Hyvinvointi voidaan määritellä myös tarvekäsitteen avulla, jolloin hyvinvoinnilla tarkoitetaan tilaa, jossa on mahdollisuus keskeisten tarpeiden tyydyttämiseen. Tästä näkökulmasta hyvinvoinnin aste määrittyy tarpeentyydytyksen mukaan. (Allardt 1976, 13, 21, 32–33.) Inhimillisten tarpeiden tyydyttymisen on nähty jo pitkään olevan ihmisen kehityksen ja toimijuuden kannalta keskeistä. Tämäkään näkemys ei ole täysin aukoton, ja tarpeiden tyydyttämiseen perustuvaa hyvinvointikäsitteistä on kritisoitu esimerkiksi viitteillä kulttuuri-imperialismiin. (Gough ym. mt., 10–11.) Tästä huolimatta tarvekäsitteellä näyttää olevan vakiintunut paikka hyvinvoinnin tutkimuksessa ja myös tämän tutkielman teoreettinen viitekehys perustuu tarvepohjaiseen hyvinvointinäkemykseen.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2024) kuvaa hyvinvoinnin muodostuvan terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta hyvinvoinnista tai elämänlaadusta. Sakari Karvonen (2019, 96) lisää myös sosiaalisen identiteetin osaksi hyvinvointia. Omassa tutkielmassani aineiston analyysivaiheessa tarkastelen hyvinvointia yksilötasolla, tarkemmin ottaen yksinäiseksi identifioituvien ihmisten koettua hyvinvointia. Subjektiviinen eli koettu hyvinvointi kuvastaa yksilön omaa kokemusta hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja niiden kokonaisuudesta yksilön elämässä (Karvonen mt., 96, 100).

Myös onnellisuuden käsite nousee esiin subjektiivista hyvinvointia tarkastellessa. Hyvinvointi on onnellisuutta laajempi kokonaisuus, mutta onnellisuus voidaan nähdä merkinä hyvinvoinnista. Toisaalta onnellisuuden ja hyvinvoinnin suhde on ristiriitainen, sillä tyytyväisyyttä ja onnea voi tuntea myös voimatta varsinaisesti hyvin. Onnellisuus ei siis riitä määrittämään hyvinvointia, muttei sitä voi myöskään täysin irrottaa hyvinvoinnin käsitteestä. Onnellisuuden sijaan hyvinvointia voidaan määritellä esimerkiksi kukoistuksen ja toimintakyvyn avulla. Nämä käsitteet viittaavat yksilön tietoisuuteen omista toimintamahdollisuuksistaan sekä kykyyn käyttää niitä. Kun ihminen kykenee toimimaan täysipainoisesti, on hän yhteydessä sekä omiin sisäisiin tarpeisiinsa että ympäristön olosuhteisiin ja muihin ihmisiin. (Uusitalo & Laihiala 2022, 146; Ryan & Deci 2017, 240–241; Gough ym. 2007, 4,8.)

Hyvinvointi määräytyy historiallisesti, ja sen tarkastelu edellyttää erilaisten valintojen tekemistä. Hyvinvoinnin tutkiminen on tällöin myös arvojen asettamista, hyvinvoinnin ulottuvuuksien valitsemista. (Allardt 1976, 13, 17.) Samalla tarpeet voivat tulla uudelleen määriteltäviksi yhteiskunnan muutoksen myötä (Uusitalo & Simpura 2020, 580). Kansainvälistä hyvinvointitutkimusta on tehty esimerkiksi elintason ja talouden, toimijuuden sekä elämänlaadun näkökulmista (Gough ym., mt.). Kansainvälisesti hyvinvoinnin ja sosiaalisten verkostojen yhteyttä on tutkittu iäkkäiden keskuudessa (Tani ym. 2022).

Myös Suomessa hyvinvointia on tutkittu monesta näkökulmasta, sekä yhteiskunnallisella- että yksilötasolla. Esimerkiksi Laura Kestilän ja Sakari Karvosen (2019) toimittama teos sisältää laajan kattauksen koskien suomalaisten hyvinvointia. Teoksessa tarkastellaan hyvinvointia elinolojen, hyvinvointierojen, palveluiden sekä hyvinvointipolitiikan kontekstissa. Hyvinvointitutkimuksen kohteena ovat monet ihmisryhmät ja teoksessa tutkitaan esimerkiksi nuorten, ikääntyneiden, työttömien sekä työelämässä olevien hyvinvointia. (Kestilä & Karvonen mt.) Tarpeiden tyydyttymiseen perustuvaa hyvinvointitutkimusta ovat tehneet esimerkiksi Saija Benjamin ja kumppanit (2022). Tutkimuksessaan he tarkastelevat nuorten elämäkulussaan kohtaamia haasteita sekä heidän käytössään olevia resursseja selvitä niistä (mt.).

Hyvinvointitutkimuksessa ilmiötä lähestytään eri näkökulmista, joita ohjaavat erilaiset hyvinvointiteoriat ja ihmiskäsitykset. (Karvonen mt., 96; Hirvilampi 2015, 21.) Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan käsitystä siitä, mitä ihminen on, mitä ihmisen tyypilliset piirteet ovat, sekä miten ihminen voidaan erottaa muista ilmiöistä ja olioista (Varto 1992, 31).

Hyvinvoinnintutkimus herättää kysymyksiä liittyen esimerkiksi siihen, miten hyvinvointia tai hyvää elämää laajemmin voidaan mitata objektiivisesti (Uusitalo & Simpura mt., 579). Myös hyvinvoinnin määritelmä tulee aina paikantaa tutkimuskohtaisesti, sillä näkökulmia sen rakentumiseen on monia (Ryan & Deci 2017, 239). Hyvinvointiteoriat jaetaan tyypillisesti kahteen luokkaan sen perusteella, nähdäänkö hyvinvoinnin rakentuvan halujen vai tarpeiden pohjalta. Hedonistisessa koulukunnassa hyvinvointi yhdistetään mielihyvään ja halujen tyydyttämiseen. Toisen luokan, eudaimonisen koulukunnan mukaan hyvinvointi muodostuu halujen sijaan tarpeiden tyydyttämisellä. (Helne & Hirvilammi 2021, 43.)

3.2 Hyvinvointiteoriat ja kestävän hyvinvoinnin näkökulma

Oman tutkielmani kannalta keskeisiä hyvinvointiteorioita ovat eudaimoniseen koulukuntaan paikantuvat tarveteoriat, joiden mukaan hyvinvointi rakentuu keskeisten tarpeiden tyydyttämisen avulla. Tarpeilla viitataan toimintaa selittävään voimaan sekä motiiveihin, jotka saavat ihmisen toimimaan. Tarveteorioissa yhdistyy objektiivinen ja subjektiivinen ulottuvuus. Objektiivisuutta kuvastavat teorioiden määrittelemät universaalit, kaikille ihmisille yhteiset perustarpeet. (Hirvilammi 2015, 28–30.) Esimerkiksi yhteenkuuluvuutta eli toisista välittämistä ja välitetyksi tulemistä pidetään yhtenä hyvinvointia rakentavana perustarpeena (Ryan & Deci 2017, 80, 86). Toisaalta tarveteoriat korostavat yksilön omia arvoja ja tälle itselleen tärkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä sekä merkityksellisyyttä, mitkä viittaavat teorioiden subjektiivisuuteen (Helne & Hirvilammi 2021; Allardt 1976). Tarveteorioiden ihmiskäsitys on laaja ja ihminen nähdään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona (Helne & Hirvilammi mt., 47).

Tunnetuimpiin hyvinvointitutkimuksen tarveteorioihin lukeutuu yhteiskuntatieteilijä Erik Allardt'n (1976) hyvinvointiteoria. Teorian mukaan hyvinvointi pohjautuu tarpeille, joiden täyttämättä jääminen tarkoittaa hyvinvoinnin vajetta. Tämä näkökulma erottaa hyvinvoinnin onnellisuudesta, minkä puolestaan katsotaan liittyvän tarpeiden sijaan subjektiivisiin tuntemuksiin. Hyvinvoinnin ja onnellisuuden välisen eronteon lisäksi teorian toinen keskeinen kahtiajako tehdään elintason ja elämänlaadun välille. Elintason

muodostavat aineelliset resurssit, kun taas elämänlaatua määrittävät sosiaalsiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvät tarpeet. Allardtin hyvinvointiteoriassa hyvinvointi rakentuu erilaisista ulottuvuuksista, joita luokitellaan tarpeentyydytyksen luonteen mukaan. Allardt jakaa hyvinvoinnin muodostavat tarpeet kolmeen luokkaan, joita ovat elintaso (*Having*), yhteisyyssuhteet (*Loving*) sekä itsensä toteuttamisen muodot (*Being*). (Uusitalo & Simpura 2020, 579–581; Allardt mt.)

Allardtin hyvinvointiteorian ensimmäisen ulottuvuuden eli elintason (*Having*) lähtökohdiana ovat ihmisen fysiologiset tarpeet, mutta tarkemmin elintasolla viitataan erilaisiin aineellisiin resursseihin, joita tarpeiden tyydyttäminen ylittää edellyttää. Tällaisia resursseja ovat esimerkiksi työllisyys, koulutus sekä asumiseen liittyvät olosuhteet. Myös terveys kuuluu tähän ulottuvuuteen, sillä vaikka se on persoonaton resurssi, voidaan sitä pitää monen muun tarpeen tyydyttämisen edellytyksenä. Toisella ulottuvuudella eli yhteisyyssuhteilla (*Loving*) viitataan sosiaalisten suhteiden- sekä erilaisiin verkostoihin kuuluminen tarpeeseen. Yhteisyys on tärkeä resurssi myös muiden arvojen toteuttamisen kannalta, ja yhteisyyden puute aiheuttaa hyvinvoinnille negatiivisia seurauksia. Kolmas ulottuvuus rakentuu itsensä toteuttamisen muodoista (*Being*). Tämä ulottuvuus kuvastaa itsensä toteuttamista ja persoonallisuuden kehittämistä, mutta toisaalta myös yksilön suhdetta yhteiskuntaan. Itsensä toteuttamisen muotojen ulottuvuuteen kytkeytyy ajatus ihmisestä uniikkina, omalta osaltaan korvaamattomana yksilönä. Myös mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen ja poliittiseen osallistumiseen kuuluvat tähän ulottuvuuteen. Itsensä toteuttamista voidaan lähestyä myös sen vastakohtana, vieraantumisen avulla. Vieraantunut ihminen ei ole oma itsensä suhteessa muihin ihmisiin ja luontoon, vaan sen arvo ja merkitys nähdään vain hyötynäkökulmasta. (Uusitalo & Laihiala 2022, 124; Allardt 1976, 38–40, 43–44, 46–48.)

Tutkielmani teoreettisen viitekehyksen muodostaa Erik Allardtin hyvinvointiteoria sekä siihen pohjaava Tuula Helnen ja Tuuli Hirvilammin kehittämä kestävä hyvinvoinnin teoria. Kestävä hyvinvoinnin teorian lähtökohtana ovat edellä mainitut Allardtin hyvinvointiteorian hyvinvoinnin ulottuvuudet ja tarpeiden ominaispiirteet, mutta Helne ja Hirvilampi erottavat itsensä toteuttamisen muotoja kuvaavasta *Being*-ulottuvuudesta merkityksellisen tekemisen omaksi ulottuvuudekseen. Tätä neljättä ulottuvuutta kutsutaan *Doing*-ulottuvuudeksi ja sillä viitataan eettisesti ja ekologisesti kestävään tekemiseen ja

hyvinvointia edistävään toimintaan. (Helne & Hirvilammi 2022, 159; 2021, 47–50; 2015, 171; Hirvilammi 2015, 68.)

Toimijuus on ihmisyyttä määrittävä piirre, mikä perustelee *Doing*-ulottuvuuden erottamista omaksi tarpeekseen (Martela 2022, 569). *Doing*-ulottuvuus korostaa ihmisen toiminnallisuutta ja itsensä toteuttamista tekemisen kautta. Ihminen siis tavoittelee hyvinvointiin liittyviä tarpeita oman toimintansa avulla ja hyvinvointi riippuu toiminnan laadusta. Tähän ulottuvuuteen kuten kestävän hyvinvoinnin teoriaan laajemminkin liittyy hyvinvointia tavoitteleva toiminta myös ekologisen kestävyuden valossa. (Hirvilammi 2015, 68–70.)

Hyvinvoinnin nykytilan ohella on tärkeää tarkastella hyvinvoinnin kestävyttä: hyvinvoinnin ylläpitäminen ei voi tapahtua keinoilla, jotka romuttavat hyvinvoinnin tulevaisuudessa (Martela mt., 570–571). Kestävän hyvinvoinnin teoria korostaakin hyvinvoinnin sosiaalisen luonteen ohella myös ihmisten luontoyhteyttä. Lähestymistapa on vahvasti relationaalinen, eli asiat rakentuvat ja ovat olemassa vain suhteessa muuhun. Kestävän hyvinvoinnin teoria paikantaa ihmisen paitsi osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa, myös maailmankaikkeutta ja luontoa. Koska ihmistä ei voida erottaa ympäristöstään, tulee myös luonto osaksi hyvinvoinnin tarkastelua. Hyvinvointi eli tarpeiden tyydyttyminen on relationaalista, mikä tekee ihmisen riippuvaiseksi ympäristöstään ja myös siten sitoo yksilön osaksi maailmankaikkeutta. (Helne & Hirvilammi mt., 45–47.)

Hyvinvoinnin kontekstissa kestävyuden käsitteellä viitataan ensisijaisesti ympäristön asettamissa rajoissa elämiseen, mutta se voidaan ymmärtää moraalis-eettisenä arvona myös laajemmin. Kestävän hyvinvoinnin teoriassa kestäväällä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kohtuullisen elintason, mielekkään ja vastuullisen toiminnan sekä merkityksellisten suhteiden ja elävän läsnäolon muodostamaa kokonaisuutta. (Hirvilammi 2015, 35–36; 83.)

Hyvinvointiteorioiden valinta tutkielmani tueksi ja aineiston analyysia ohjaavaksi kehikseksi tuntuu valitsemani näkökulmaa ajatellen sopivalta. Tutkielmassani kiinnostus on yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin kokemuksissa, minkä tarkastelua hyvinvointiteoriat tukevat. Yhdessä Allardtin hyvinvointiteoria sekä Helnen ja Hirvilammin kestävän hyvinvoinnin teoria muodostavat tutkielmani teoreettisen viitekehiksen. Allardtin teoriassa hyvinvoinnin ulottuvuudet nähdään universaaleina, mutta käytännössä ne korostavat myös yksilön subjektiivista kokemusta hyvinvoinnista (Uusitalo & Simpura 2020, 585).

Kestävän hyvinvoinnin teoria korostaa subjektiivisen hyvinvointikokemuksen rinnalla sen tiivistä suhdetta ympäröivään maailmaan (Helne & Hirvilammi 2015). Perustelen kyseisten teorioiden valintaa tutkielmaani sillä, että niiden käsittämät hyvinvoinnin sisällöt soveltuvat sujuvasti hyvinvoinnin haasteiden ja -resurssien tarkasteluun yksinäisyysilmiossa. Vaikka teorioissa on selkeät jaot hyvinvoinnin ulottuvuuksien välillä, määrittyy niiden yksityiskohtainen sisältö yksilöllisesti. Ajattelen juuri tämän mahdollistavan niiden soveltamisen yksinäisyyttä kokevien ihmisten henkilökohtaisten kokemusten tarkasteluun.

Teorioiden yhteensovittaminen on luontevaa, sillä kestävän hyvinvoinnin teoria on rakentunut osin Allardtin tarveteorian pohjalta ja luo näkemykseni mukaan jatkumoa sille. Samasta syystä teorit sisältävät paljon jaettuja näkemyksiä ja elementtejä, jotka tukevat toisiaan. Ajattelen kyseisten teorioiden täydentävän toisiaan ja toimivan tutkielmassani yhdistelmänä kattavammin kuin mihin kumpikaan teoria itsenäisesti pystyisi. Laajempi teoriakokonaisuus mahdollistaa enemmän vapautta myös tutkimusaineistoni analyysiin.

Pidän kestävyden esiin nostamista hyvinvoinnin tarkastelussa perusteltuna myös siksi, että ympäristöön liittyvät kysymykset ulottuvat tässä ajassa kaikkialle, myös yksilön hyvinvointiin liittyviin asioihin. Ihmisen aiheuttama ekologinen tuho on tänä päivänä lähempänä kuin koskaan aiemmin, jolloin myös ihmisten tarpeiden tyydyttäminen ekologisia rajoja kunnioittaen on yhä keskeisempi tehtävä. Tästä syystä myös hyvinvoinnin tavoittelun ja sen lisäämisen olisi syytä tapahtua mahdollisimman ekologisesti kestävällä tavalla. (Helne & Hirvilammi 2022, 158.) Myös sosiaalityössä on viime vuosina korostettu kestävyden näkökulmaa ja keskusteltu muun muassa ekososiaalisen sosiaalityön tarpeesta (Närhi 2015).

4 Tutkielman toteutus

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tässä Pro gradu -tutkielmassa tarkastelen yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteita ja hyvinvointia tukevia resursseja. Tutkielmaani ohjaa kiinnostus siitä, millainen merkitys yksinäisyydellä on hyvinvoinnin kokemisessa. Tutkimustehtävänä on selvittää, millaisia hyvinvoinnin haasteita yksinäisiksi identifioituvat kokevat, ja millaiset resurssit tukevat yksinäisyyttä kokevien hyvinvointia. Tutkielmaani ohjaavat hyvinvointiteoriat ja niiden käsittämät hyvinvoinnin ulottuvuudet. Tämän vuoksi tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset muotoutuivat siten, että niihin on käytettävän tutkimusaineiston pohjalta mahdollista vastata hyödyntäen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia ja -resursseja.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. *Millaisia hyvinvoinnin haasteita yksinäiseksi identifioituvat ihmiset kokevat?*
2. *Millaiset resurssit tukevat yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia?*

Jotta voidaan ymmärtää yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevia tekijöitä, pidän tärkeänä ymmärtää ensin sitä, millaisia haasteita yksinäiset ihmiset voivat kokea. Tämän vuoksi ensimmäinen tutkimuskysymykseni keskittyy hyvinvoinnin haasteisiin yksinäisyyden kokemuksen yhteydessä. Ensimmäisen tutkimuskysymykseni tarkoitus on omalta osaltaan myös tuoda ilmi sitä, miksi yksinäisyys on uhka hyvinvoinnille ja miksi yksinäisyyden kokemuksia on tärkeää tutkia. Toisen tutkimuskysymykseni avulla vastaan puolestaan siihen, millaiset resurssit tukevat yksinäisyyttä kokevien hyvinvointia.

Toteutan tutkielmani laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus paikantuu ihmisen luomista merkityksistä rakentuvaan elämismaailmaan (Varto 1992, 23–24). Laadullinen tutkimus keskittyy ihmisten sisäisiin kokemuksiin ja niille annettuihin merkityksiin (Juhila 2021). Lähes kaikessa laadullisessa tutkimuksessa merkityksillä on keskeinen rooli

ja todellisuutta tarkastellaan erilaisten merkityksellistävien käytäntöjen kautta. Merkitysvälitteisyyden ohella yksi laadullisen tutkimuksen keskeinen piirre on subjektiivisuus, mikä korostaa ihmistä kokijana, havainnoijana ja toimijana. (Ronkainen ym. 2011, 81–82.) Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään tutkittavia ilmiöitä ja niihin kytkeytyviä merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33–34, 76). Laadullisen tutkimuksen luonteen vuoksi se soveltuu hyvin myös oman tutkimustehtäväni toteuttamiseen tarkastellessani yksinäisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksia. Kirjoitelmista koostuva tutkimusaineistoni on laadullinen aineisto, joten sen analysointiin soveltuvat laadulliset tutkimusmenetelmät. Laadullisen aineiston analyysin vaiheita kuvaan tarkemmin alaluvussa 4.3.

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkielmani aineisto ”FSD3609 Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020-2021” on yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta saatu valmis tutkimusaineisto. Aineiston on kerännyt Suomalaisen Kirjallisuuden Seura yhteistyössä Suomen mielenterveys ry:n sekä Helsinki-Mission kanssa. Kyseessä on laadullinen aineisto, joka on kerätty julkisella kirjoituspyynnöllä aikavälillä 1.11.2020–30.4.2021. Aineisto koostuu kirjoitelmista, joissa vastaajat kertovat omista yksinäisyyden kokemuksistaan eri elämänvaiheissa. Aineisto on saatavilla tutkimukseen, opetukseen sekä opiskeluun ja sen sai ladattua pro gradu -tutkielman tekemistä varten.

Kirjoitusohjeissa vastaajia pyydettiin kertomaan koetusta yksinäisyydestä ja sen herättämistä tunteista. Kirjoitusohjeissa vastaajia pyydettiin lisäksi kertomaan yksinäisyyden käsittelyyn liittyvistä keinoista, yksinäisyyden tunteen muuttumisesta elämänkulun aikana sekä omasta suhtautumisesta yksinäisyyteen. Myös kuvailuja yksinäisyyden vaikutuksista omaan elämään ja hyvinvointiin pyydettiin.

Vastaajien kirjoitelmat ovat eri pituisia tekstejä, joissa yksinäisyyden kokemusten kuvailun tarkkuus vaihtelee. Aineisto koostuu yhteensä 46 kirjoitelmasta, joista 36 valikoitui käytettäväksi omaan tutkielmaani. Tutkielmaani valitsin hyvinvointiin liittyvät kirjoitelmat. Tarkemmin ottaen rajasin aineistosta varsinaisen analyysin kohteeksi sellaiset kirjoitelmat ja niiden kohdat, joissa kuvataan koettua hyvinvointia. Kuvausten pohjalta

poimin analyysiin kerrotuja hyvinvoinnin haasteita sekä hyvinvoinnin resursseja. Omaan tutkielmaani valikoituvien kirjoitelmien pituus vaihteli muutamista virkkeistä useampaan sivuun. Vastaajien ikä kirjoitushetkellä jakautui noin kahdenkymmenen ja yhdeksänkymmenen vuoden välille, ja enemmistö vastaajista oli kirjoitushetkellä eläkkeellä. Tutkielmaani valikoituvista kirjoitelmista vain yksi oli mieheltä, loput vastaajat olivat naisia.

Kyseistä aineistoa on hyödynnetty myös aiemmissa sosiaalityön pro gradu -tutkimuksissa. Aineiston avulla aiemmissa pro gradu -tutkimuksissa on tutkittu esimerkiksi yksinäisyyden merkityksiä ja toiseuden kokemuksia sekä aikuisten naisten sosiaalisiin suhteisiin liittyvää yksinäisyyttä (Koivula 2024; Pörhölä 2024). Myös yksinäisyyttä kokevien osallisuudesta on tehty sosiaalityön pro gradu -tutkielma kyseistä aineistoa käyttäen (Kaartila & Lehtinen 2024). Aineiston kirjoitelmista nousee kuitenkin yksinäisyyden kokemusten lisäksi esiin myös erilaisia hyvinvoinnin haasteita sekä hyvinvointia tukevia tekijöitä. Tämän perusteella aineisto voi vastata myös omaan tutkimustehtävääni sekä tutkimuskysymyksiini. Seuraavassa alaluvussa kuvaan niitä tapoja, joiden avulla tarkoitukseni on ratkaista asettamani tutkimustehtävä.

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysin tarkoitus on kuvailla ja tulkita tutkimuskohdetta sekä tuoda tutkimustehtävän kannalta keskeinen sisältö esiin (Puusa & Juuti 2020, 143; Puusa 2020, 154). Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena, mikä mahdollistaa ilmiön rakenteen ymmärtämisen (Alasuutari 2011). Tutkielmassani olen kiinnostunut siitä, millaisia hyvinvoinnin haasteita sekä hyvinvointia tukevia resursseja yksinäiseksi identifioituvat ihmiset tuovat esiin kirjoitelmissaan. Nämä ovat niitä asioita, joihin kiinnitän huomioni tutkimusaineistossa ja joiden luonnetta pyrin ymmärtämään. Tähän tarkoitukseen soveltuu laadullinen sisällönanalyysi, jonka avulla voidaan analysoida kirjallisessa muodossa olevan aineiston sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117).

Sisällönanalyysi on keino jäsentää empiirinen aineisto tulkittavaan muotoon (Puusa 2020, 149). Sisällönanalyysin avulla keskitytään niihin asioihin, sisältöihin ja teemoihin, mistä aineisto kertoo. Tämän analyysimenetelmän avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään

muodostamaan selkeä, tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. Sisällönanalyysissä huomio kiinnitetään nimenomaan aineiston sisältöön ja sen aiheisiin, eikä esimerkiksi kerronnan tapaan tai kielellisiin seikkoihin kuten joissakin muissa analyysitavoissa. Sisällönanalyysi perustuu aineistosta löydettävien sisällöllisten elementtien luokitteluksi. (Vuori 2021a; Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Sisällönanalyysi sopii oman aineistoni analyysitavaksi, sillä sen avulla pääsen käsiksi siihen, mistä aineisto kertoo ja millaisia asioita kirjoitelmien vastaajat tuovat esiin.

Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten luomia merkityksiä, jolloin aineistolähtöisyys korostuu (Ronkainen ym. 2011, 101). Omassa tutkielmassani kuitenkin myös teoria luo omat raaminsa tutkimusprosessiin. Tutkielmassani aineiston analyysia ohjaa itse aineiston sisällön lisäksi Allardtin hyvinvointiteorian sekä Helnen ja Hirvilammin kestävän hyvinvoinnin teorian sisältämät hyvinvoinnin ulottuvuudet. Tällaista laadullisen tutkimuksen analyysimuotoa, jossa aineiston lisäksi myös teoria ohjaa aineiston analyysia, kutsutaan teoriaohjaavaksi sisällönanalyysiksi. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineiston pohjalta, mutta teoria ohjaa valintojen tekoa. Teoriaohjaava analyysi etenee aineistolähtöisesti, mutta analyysin edetessä sidotaan tehdyt havainnot analyysia ohjanneeseen teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi mt., 109–111.)

Perustelen teoriaohjaavan sisällönanalyysin valitsemista aineistoni analyysiin sillä, että minua kiinnostavilla hyvinvointiteorioilla on keskeinen rooli tutkimusaineiston analyysissä. Valitsemani teoreettinen viitekehys ohjaa sitä, millaisiin asioihin kiinnitän huomioni aineistossa. Teoria ei kuitenkaan sanele aineiston tarkastelua, vaan jättää aineiston sisällölle esimerkiksi teorialähtöistä sisällönanalyysia suuremman painoarvon (Tuomi & Sarajärvi mt., 111). Teoreettinen viitekehys ohjaa analyysimenetelmän valintaa, ja toisaalta aineisto itsessään luo rajat teoreettisen viitekehysten ja analyysimenetelmän valinnalle (Alasuutari 2011). Aineiston analyysi on prosessi, jossa teoria ja aineisto keskustelvat keskenään lopulta muodostaen tulkinnan (Ronkainen ym. 2011, 126). Ajattelen teoriaohjaavan sisällönanalyysin olevan tutkielmassani tarkoituksenmukainen tapa analysoida aineistoa, kun teoreettinen viitekehys ohjaa kiinnostustani mutta haluan samalla jättää vapautta aineistosta nouseville teemoille.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi alkaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheilla, joita ovat aineiston havaintojen pelkistäminen, aineiston havaintojen ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi mt., 109–110, 122). Havaintojen

pelkistäminen voidaan erottaa kahteen osaan, joista ensimmäinen koskee aineiston tarkastelua aina tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta käsin. Aineistossa kiinnitetään huomiota vain niihin asioihin, jotka ovat tutkimustehtävän kannalta keskeisiä. Tämä rajausta suodattaa aineistosta ne ilmaukset, raakahavainnot, jotka ovat kulloisenkin tutkimuksen kannalta relevantteja. Käytännössä pelkistämistä on tutkimustehtävää kuvaavien alkuperäisilmausten etsiminen ja niitä kuvaavien pelkistettyjen ilmausten listautaminen. Havaintojen pelkistämisen toinen vaihe, yhdistäminen, nivoo aiemmin tehdyt raakahavainnot harvemmaksi havaintojen joukoksi. Havaintoja yhdistämällä pyritään löytämään aineistosta yhtäläisyyksiä, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. (Mt., 123; Alasuutari 2011.)

Havaintojen pelkistämistä seuraa havaintojen ryhmittely. Laadullisen aineiston analyysissä luetaan aineistoa yhä uudelleen, jotta vähitellen muodostuu kuva siitä, millaisiin luokkiin aineistoa voisi ryhmitellä. Samaan aikaan hankitaan lisää tietoa aiheesta lukiamalla ilmiötä käsitteleviä tutkimuksia, mikä edelleen ohjaa aineiston ryhmittelyn muodostamista. (Puusa & Juuti 2020, 143.) Aineiston alkuperäisilmauksia käydään tarkasti läpi etsien niistä yhtäläisyyksiä ja eroja kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään omiin luokkiinsa. Näin muodostuvat alaluokat, jotka nimetään sisältöä kuvaavien käsittein. Ryhmittelyä jatketaan yhdistelemällä alaluokat yläluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–126.)

Ryhmittelyn katsotaan olevan osa aineistolähtöisen sisällönanalyysin viimeistä vaihetta, teoreettisten käsitteiden luomista. Aineiston käsitteellistäminen on vaihe, mikä erottaa aineistolähtöisen- ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin toisistaan. Aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta, kun taas teoriaohjaavassa analyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina, valitun teoreettisen viitekehyksen pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi mt., 125, 133.) Tutkimusaineiston analyysin jälkeen tulokset tulee vielä tulkita ja selittää. Tulosten tulkintaan sisältyy analyysin pohjalta nousseiden merkitysten pohtiminen. Tuotettujen havaintojen pohjalta ilmiöstä muodostetaan siis merkitystulkinta. Tulkinnassa analyysin tuottamat havainnot liitetään teoreettiseen yhteyteen hakemalla yhtäläisyyksiä ja eroja. Tällöin tulkinta tapahtuu osin arvioimalla havaintoja suhteessa muuhun tutkimukseen ja kirjallisuuteen. Tulkinnan avulla voidaan muodostaa johtopäätöksiä. (Puusa 2020, 154; Alasuutari 2011; Ronkainen ym. 2011, 124.) Tutkielmani johtopäätöksiä kuvaan luvussa seitsemän.

Aloitin tutkielmani aineiston analyysin lukemalla aineiston eli yksinäisyyden kokemuk-
sista kertovat kirjoitelmat muutamaan kertaan läpi. Näin aloin hahmottamaan, mistä ai-
neisto kertoo ja millaiseen tutkimustehtävään aineiston avulla voidaan vastata. Kun tut-
kimustehtävä ja tutkimuskysymykset olivat muotoutuneet, luin aineistoa läpi tarkemmin
rajaten sieltä omaan tutkielmaani käytettävät kirjoitelmat. Alkuperäisen aineiston 46 kir-
joitelmasta kymmenen rajautui pois oman tutkielmani analyysistä, sillä niissä ei käsitelty
yksinäisyyden omakohtaisia kokemuksia tai hyvinvointiteemaa. Tämän jälkeen merkitsin
analysoitavista kirjoitelmista ne kohdat, jotka tuottavat vastauksia tutkimuskysymyksiini.
Näistä kohdista erotin vielä hyvinvoinnin haasteet sekä hyvinvointia tukevat resurssit, ja
tein näille alkuperäisilmauksille omat tiedostonsa. Näin minulla oli molempia tutkimus-
kysymyksiä varten omat tiedostot, joiden alkuperäisilmauksia aloin seuraavaksi pelkistä-
mään.

Pelkistin kirjoitelmien alkuperäisilmaukset tiivistämällä keskeiset asiasisällöt lyhyem-
pään muotoon. Pelkistetyt ilmaukset listasin lopulta allekkain, minkä avulla oli helpom-
paa tunnistaa esimerkiksi toistuvia sanoja, mikä jälleen auttoi hahmottamaan aineiston
sisältöä. Tämän jälkeen aloin etsimään pelkistetyistä ilmauksista yhtäläisyyksiä ja eroja
sekä tätä kautta ryhmittelemään niitä. Samaan asiaan liittyvät ilmaukset muodostivat
ryhmiä eli alaluokkia, jotka nimesin niiden sisältöä kuvaaviksi. Alaluokkien muodostuttua
tarkistin, että pelkistetyt ilmaukset ovat sisällöltään oikeassa alaluokassa. Alaluokkien
muodostumiseen saakka analyysini eteni aineistolähtöisesti. Palasin kuitenkin teoreetti-
sen viitekehyksen pariin muodostaessani alaluokista yläluokkia. Pohdin alaluokkien sisäl-
töä suhteessa valitsemieni teorioiden hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, ja muodostin yläluok-
kia niiden mukaan. Edellä mainitut analyysivaiheet toteutin kummallekin tutkimuskysy-
myselle omissa tiedostoissaan.

Lopulta yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteista ja hyvinvointia tukevista re-
sursseista muodostui yhteensä kuusi yläluokkaa, jotka ovat tutkielmani tulokset. Nämä
luokat nimesin hyvinvoinnin teorioiden mukaan. Yläluokkien nimiin lisäsin valikoidut kir-
joittajien aineistositaatit, jotka ilmentävät luokkien sisältöä. Yksinäisyyttä kokeneiden hy-
vinvoinnin haasteista muodostui kolme yläluokkaa, jotka ovat psyykkisen ja fyysisen hy-
vinvoinnin haasteet, sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet sekä itsensä toteuttamisen ja toi-
mimisen haasteet. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevat resurssit muodostivat
vastaavat kolme yläluokkaa. Näitä ovat psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resurssit,

sosiaalisen hyvinvoinnin resurssit sekä itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssit. Alla olevan kuvion avulla havainnollistan sisällönanalyysin vaiheiden rakentumista.

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
”Yksinäisyys on elämäni määrittävä asia. Voi suorastaan sanoa, että yksinäisyys on ohjannut koko elämäni toimintoja ja valintoja. Se on ollut kuin varjo, joka on vaaninut minua alituisesti ja olen viettänyt suurimman osan elämäni välttellessäni tätä varjoa.”	Yksinäisyys varjostaa elämän toimintoja ja valintoja	Toimijuuden haasteet	Itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet
”Minua auttaa lukeminen, taide ja monet harrastukset, joissa voin olla oma itseni ilman, että minun tarvitsee verrata itseäni muihin.”	Harrastukset ja mielekäs tekeminen auttavat yksinäisyyteen	Mielekäs tekeminen	Itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssit

Kuvio 1. Esimerkki sisällönanalyysin eri vaiheista

Kun aineiston pohjalta muodostuneet luokat olivat selvillä, ryhdyin kuvailemaan ja tulkitsemaan niiden sisältöä eli tutkielmani tuloksia. Aineiston kirjoitelmat sisältävät paljon syvällisiä kokemuksia, joita haluan tuoda ilmi. Tämän vuoksi hyödynsin analyysissä myös valikoituja aineistositaatteja, sillä ne havainnollistavat tutkielman tuloksia konkreettisella tavalla. Kuvailun ja tulkinnan ohella syvensin analyysia palaamalla teoreettisessa viitekehäksessä käyttämäni teoria- ja tutkimuskirjallisuuteen.

4.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Yksinäisyys on haastava tutkimuskohde, sillä se on kokemuksena usein arkaluontoinen ja jopa leimaava (Heiskanen 2011, 78). Arkaluontoinen aihe ei kuitenkaan estä tutkimuksen tekoa ja myös eettisesti haastavista aiheista tulee kuitenkin tuottaa tietoa (Vuori 2021b; Kuula 2011, 136). Sensitiivisten aiheiden tutkiminen on sosiaalityölle tyypillistä, kun monet tutkimuskohteet rajautuvat tavalla tai toisella erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin tai haavoittuvassa asemassa oleviin ihmisiin. Kati Kallisen ynnä muiden (2015, 15) mukaan tutkimuksen teon yhteydessä sensitiivisen käsite toimii usein synonyyminä esimerkiksi henkilökohtaiselle, vaikealle tai arkaluontoiselle. Eettiset kysymykset liittyvät keskeisellä tavalla sensitiivisyyteen, mutta tutkimuksen tekoon myös yleisellä tasolla (Vuori 2021b; Tuomi & Sarajärvi 2018; Kallinen ym. mt.).

Etiikka tutkii ja arvioi käsityksiä oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta (Hammersley & Traianou 2012, 16–17; Wiles 2012, 4). Tieteen etiikalla tarkoitetaan etiikan ja tutkimuksen välistä yhteyttä (Tuomi & Sarajärvi mt., 147). Tutkimusetiikka viittaa niihin toimintatapoihin, joita kestävän tiedon tuottaminen tutkijalta edellyttää. Tutkimuksen keskeisiä eettisiä periaatteita ovat muun muassa tutkittavien yksityisyyden kunnioittaminen sekä tutkimuksen aiheuttamien haittojen ja vahinkojen välttäminen sekä kyseisen tutkimuksen tutkittavia että laajempiakin yhteisöjä kohtaan. Eettiset kysymykset ovat mukana laadullisen tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkijan on tärkeää pohtia vastaan tulevia eettisiä kysymyksiä ja niiden pohjalta tehtäviä ratkaisuja läpi tutkimusprosessin. Eettisiin pulmatilanteisiin ei aina ole olemassa suoraviivaista ratkaisua, vaan tutkijan on kussakin tilanteessa punnittava kysymyksiä myös oman harkintansa varassa. (Vuori 2021b.) Eettiset kysymykset tulee asettaa jo ennen tutkimusta, jolloin eettinen vastuu kattaa koko tutkimusprosessin erilaisten valintojen tekemisestä alkaen (Hammersley & Traianou mt., 16; Varto 1992, 34).

Yksittäisen tutkijan vastuun ohella tutkimusetiikka koostuu yleisesti sovituista periaatteista (Kuula 2011, 26). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan vain hyvään tieteelliseen käytäntöön sitoutunut tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää. Hyvän tieteellisen käytännön neljä keskeistä peruseriaatetta ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuudella viitataan tieteellisen toiminnan laatuun tutkimusprosessin eri vaiheissa. Rehellisyys kuvastaa tieteellisen toiminnan suunnittelua, toteutusta,

arviointia ja raportointia läpinäkyvällä tavalla. Arvostus on periaate, jonka avulla huomioidaan tieteellisen toiminnan osapuolia ja ympäristöä laajemminkin. Neljäs hyvän tieteellisen käytännön pääperiaate, vastuunkanto, ohjaa kantamaan vastuun tieteellisen toiminnan jokaisessa vaiheessa alkaen ideoinnista päättyen toiminnan julkaisemiseen ja vaikutuksiin. Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää erilaisia menettelytapoja, joiden avulla voidaan huolehtia hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta. (TENK 2024; TENK 2023.) Olen tutustunut hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin ja menettelytapoihin, ja sitoudun noudattamaan niitä tutkielmani tekemisessä.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin sitoutuminen tarkoittaa oman tutkielmani teossa esimerkiksi sitä, että huomioin tutkimusaineiston analyysissä kirjoittajien yksityisyyden toteutumisen. Tämä viittaa myös mahdollisen vahingon välttämisen periaatteeseen tutkimuksen teossa (Hammersley & Traianou 2012, 57, 126; Wiles 2012, 55–56, 60–61; Kuula 2011, 62–64). Nimettömyys ja luottamuksellisuus ovat keskeisiä tekijöitä tutkimusetiikan kannalta (Wiles mt., 41). Vaikka käyttämäni tutkimusaineisto koostuu jo olemassa olevan aineiston kirjoitelmista, on sitä käsiteltävä arvostaen ja vastuullisesti. Aineiston kirjoitelmien lähettäjät ovat kirjoitusohjeiden mukaisesti ilmoittaneet suostumuksensa siihen, että kirjoitelmat saa arkistoida niiden lähettämällä nimimerkillä tai nimellä sekä luovuttaa tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura). Tutkimusaineistoni löytyy tietoarkistosta, ja siellä kirjoitelmista on tunnisteellisuuden vuoksi poistettu vastaajien nimet, nimimerkit ja sähköpostit. Aineistossa esiintyy kuitenkin paikoin esimerkiksi asuinpaikkatietoja ja muita tunnistetietoja, joita ei ole muutettu. Tällöin tehtäväni on omassa tutkielmassani minimoida mahdollisten tunnistetietojen käyttäminen, jotta voin taata kirjoitelmien lähettäjien yksityisyyden toteutumisen.

Eettisten asioiden huomiointi ei rajaudu pelkästään kirjoittajien yksityisyyden suojeleamiseen. On oleellista pohtia sitä, miten tutkittavia kuvataan ja miten heistä kirjoitetaan niin, ettei kirjoittamista ole jollakin tavalla leimaava tai muutoin vahingollinen (Wiles 2012, 59; Kuula 2011, 206). Tästä syystä olen tutkielmassani valinnut käyttää tutkimusaineiston kirjoittajista ilmaisuja *yksinäisyyttä kokenut* tai *yksinäiseksi identifioituva* sanan *yksinäinen* sijaan. Ajattelen näiden ilmaisujen olevan vähemmän leimaavia ja negatiivisesti sävyttyneitä.

Myös oman tutkijan aseman tiedostaminen on tärkeää. Kirsi Juhilan (2021) mukaan tutkijan paikan reflektointi onkin yksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä. Tutkijan

reflektiivisyys viittaa tutkijan omiin tutkimukseen liittyviin ennakkokäsityksiin. Tutkijan oman toiminnan merkitys on tunnistettava läpi tutkimusprosessin. Niin aineistoa kerätessä kuin sitä analysoidessa ja tulkitessa on keskeistä, että tutkija on tietoinen omista tutkittavaan asiaan liittyvistä ajatuksistaan. (Mt.) Toisaalta tutkijatonta tutkimusta ei ole olemassa ja tutkijan omat ajatukset ja tulkinnat ovat vääjäämättä osa tutkimuksen kulkua. Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa tutkijakeskeisyys korostuu ja tutkija nähdään keskeisenä toimijana ja valintojen tekijänä, tutkimuksen työkaluna. Tutkija tulkitsee aiheet lopulta siis oman ymmärryksensä varassa. (Ronkainen ym. 2011, 70, 82, 123.) Anu Puusan ja Pauli Juutin (2020, 143) mukaan on turha pyrkiä arvovapaaseen laadulliseen tutkimukseen, mutta sen sijaan tutkijan tulisi tunnistaa nimenomaan oma ensiymmärryksensä aiheesta.

Sensitiivinen tutkimusaihe vaikuttaa aina myös tutkijaan, ja haastavat aiheet voivat tuottaa vaikeita tunteita tutkittavien lisäksi myös tutkijalle itselleen (Vuori 2021b; Kallinen ym., 2015, 184). Myös omalla kohdallani yksinäisyyttä tutkiessa on kiinnitettävä huomiota siihen, etten tule sekoittaneeksi omia näkemyksiä tai ennakkokäsityksiä tutkimusprosessiin. Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2018, 153) kuvaavat jo tutkimusaiheen valinnan olevan eettinen kysymys. Vaikka oma kiinnostukseni rajaa tutkimusaihetta ja sitä kautta myös esimerkiksi valmiista aineistosta tutkielmaani analysoitavaksi valittavia kirjoitelmia, on tutkimusprosessissa kuitenkin pysyttävä objektiivisena, jotta tutkimuseettisyys voi siltä osin toteutua. Toisaalta tutkimuksen eettinen kestävyys edellyttää muutakin kuin esimerkiksi tutkijan aseman tiedostamista ja tutkittavien hyvää kohtelua (Juhlia 2021; Vuori 2021b; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksen eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua. Esimerkiksi tutkimuksen huolellinen suunnittelu, tutkimusasetelman sopevuus sekä asianmukainen viittaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin ovat kaikki osa tutkimuksen eettisyyttä (Tuomi & Sarajärvi mt., 149–151).

5 Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet

Tässä luvussa esittelen ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni liittyvät tulokset eli tarkastelen aineistoanalyysin pohjalta yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteita. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet muodostavat analyysissäni kolme luokkaa: psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteet, sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet sekä itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet.

Yläluokat	Alaluokat
Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteet	Kielteiset tunnekokemukset Mielenterveyden haasteet Toimintakyvyn haasteet
Sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet	Osattomuuden ja ulkopuolisuuden kokemus Kielteinen suhtautuminen muihin Haasteet ihmissuhteissa
Itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet	Itsetunnon haasteet Toimijuuden haasteet Tulevaisuuteen liittyvä huoli

Kuvio 2. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet

5.1 "Yksinäisyys kalvaa ja sattuu": Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteet

Tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen kuuluva ensimmäinen hyvinvoinnin ulottuvuus (*Having*) liittyy elintasoon, tarkemmin ottaen fysiologisiin tarpeisiin ja terveyteen

(Allardt 1976, 38–39). Kestävän hyvinvoinnin teoriassa Helne ja Hirvilampi (2015, 172) tarkastelevat terveyttä osana *Being*-ulottuvuutta, mutta tässä tutkielmassa paikannan kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyvät tekijät Allardtin (mt.) tapaan osaksi *Having*-ulottuvuutta. Terveys on persoonaton resurssi ja elintason keskeinen osatekijä, minkä vuoksi psyykkinen ja fyysinen terveys ovat Allardtin mukaan osa *Having*-ulottuvuutta (Uusitalo & Laihiala 2022, 124, 135). Aineiston kirjoitelmista ei ilmene tutkimuskysymyksiäni kannalta keskeisiä puhtaasti elintason liittyviä tekijöitä, mutta siihen lukeutuvia terveyteen liittyviä, etenkin psyykkisen hyvinvoinnin haasteita ja toisaalta myös resursseja kuvataan runsaasti. Ensimmäisen tutkimuskysymyksiäni eli hyvinvoinnin haasteiden osalta aineiston kirjoitelmista on havaittavissa paljon kielteisiin tunnekokemuksiin, mielenterveyteen sekä toimintakykyyn liittyviä haasteita. Nämä kuvaukset muodostavat analyysissäni psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteiden kokonaisuuden.

Yksinäisyyteen liittyy tyypillisesti monia kielteisiä koettuja tunteita kuten ahdistusta ja häpeää (Saari 2016a, 19). Monet kirjoittajat tuovat ilmi yksinäisyyteen liittyviä tai sen aiheuttamia tunteita ja sitä, miten yksinäisyys ”sattuu”. Yksinäisyyden kuvataan tuntuvan raskaalta, tuskalliselta ja lohduttomalta. Yksinäisyyden kerrotaan lisäksi aiheuttavan turvattomuutta ja toivottomuutta. Myös surun ja yksinäisyyteen liittyvän häpeän tunteet toistuvat kirjoitelmissa. Emotionaalisen ahdistuksen, kivun ja surun tunteminen ovat tyypillinen osa yksinäisyyden kokemusta (Rokach 2011, 78). Eräs kirjoittaja kertoo, että yksinäisyydestä tulee sairas olo. Toinen kirjoittaja kuvaa yksinäisyyteen liittyviä kielteisiä tunnekokemuksia jopa fyysisenä kipuna ja kertoo surun varjostavan myös elämän hyviä hetkiä. Kyseinen kirjoittaja kertoo yksinäisyyden ja surullisuuden muodostavan pohjavireen ololleen. Yksinäisyys ja siihen liittyvä suru ovat elämässä läsnä hetkestä riippumatta ja vievät tilaa positiivisilta tunnekokemuksilta.

K25: ”Yksinäisyys kalvaa ja sattuu sydämeen ja sisuskaluihin. – – Tunnen olevani jotenkin pohjattoman surullinen nykyään. Silloinkin kun olen onnellinen hetkellisesti tai iloitsen jostain tai tunnen kiitollisuutta elämästä, pohjavireenä on tuo surullisuus ja tietoisuus miten yksin ja yksinäinen loppujen lopuksi olen.”

Yksinäisyys on yhteydessä erilaisiin mielenterveysongelmiin (Junttila ym. 2016a, 24). Tämä ilmenee myös kirjoitelmissa, joissa kirjoittajat kertovat erilaisista yksinäisyyteen liittyvistä mielenterveyden haasteista. Erityisesti masennus ja ahdistus toistuvat säännömukaisesti kirjoitelmissa. Aineistoni perusteella kyseiset oireet kytkeytyvät yksinäisyyteen selkeästi. Joissakin kirjoitelmissa yksinäisyys ja masennus kietoutuvat toisiinsa, ja yksi kirjoittaja kertookin, ettei osaa edes erotella niitä toisistaan. Tulkintani mukaan yksinäisyys, masennus ja ahdistus kerrostuvat kokemuksina ja ruokkivat siten toinen toisiaan. Yksi kirjoittaja esimerkiksi kertoo mielenterveysongelmien vievän voimia etsiä uusia ystäviä. Tällöin yksinäisyyttä kokeneen voi olla vaikeaa erottaa, mikä on syy ja mikä seuraus; yksinäisyys masentaa ja toisaalta masennus syventää yksinäisyyttä.

Yksinäisyyteen liittyvä sosiaalinen kiinnittymättömyys on terveyden ja hyvinvoinnin riskitekijä (Elovainio & Komulainen 2023, 572), mikä tulee laajalti esille aineiston kirjoitelmissa. Masennuksen ja ahdistuksen ohella yksinäisyyden kerrotaan tuottavan stressiä ja unettomuutta sekä laskevan mielialaa. Lisääntynyt stressin kokeminen sekä heikentynyt unenlaatu liittyvät tutkitusti yksinäisyyteen (Segrin ym. 2016, 145; Junttila ym. 2016a, 23). Eräs kirjoittaja kertoo, että yksinäisyydestä johtuva mielialan lasku heikentää myös elämänlaatua. Sakari Kainulaisen (2016, 120) mukaan yksinäisyys ja heikko elämänlaatu kulkevat käsikkäin, mikä vahvistaa kirjoittajan kokemusta. Toisen kirjoittajan mukaan yksinäisyys ”kalvaa” pahiten oltuaan monta päivää yksin, mikä puolestaan aiheuttaa esimerkiksi masennusta. Kyseisessä kirjoitelmassa masennus ja ahdistus ovat seurausta kontaktin puutteesta, hylätyksi tulemisen kokemuksesta tai sen pelosta.

K14: ”Yksinäisyys kalvaa pahiten silloin, kun olen ollut monta päivää peräkkäin ilman kontaktia muihin ihmisiin tai olen tullut hylätyksi tai pelännyt hylätyksi tulemista. Silloin mielialani painuu nollille, iskee masennus, ahdistus ja unettomuus.”

Yksinäisyys aiheuttaa vakavia seurauksia hyvinvoinnille, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi itsetuhoisuutena (Junttila 2016b, 68; 2015). Muutama kirjoittaja kertoo itsetuhoisista ajatuksista, joita yksinäisyys saa aikaan. Itsetuhoiset ajatukset koskevat pääasiassa itsemurhan miettimistä tai oman kuoleman toivomista. Kirjoitelmissa itsetuhoiset ajatukset liittyvät hetkiin, joissa yksinäisyys ja siihen liittyvä ahdistus ja masennus ovat olleet

syvimmillään. Tällaisia hetkiä saattoivat olla esimerkiksi juhlapyhät, kuten ”yksinäinen jouluku”. Alla olevat sitaatit ilmentävät, millainen merkitys yksinäisyydellä voi äärimmilleen olla psyykkiselle hyvinvoinnille.

K17: ”On päiviä, kun toivon illalla maate mennessäni, etten aamulla enää heräisi.”

K26: ”Pahimman ahdistuksen aikana, yksinäisen joulun aikoihin, aloin jopa harkita kävelylenkkiä joen yli vievälle sillalle ja pudottautumista sulaan koskeen.”

Lisäksi yksi kirjoittaja kertoo yksinäisyyden aiheuttavan vihamielisyyttä, jolloin hän näkee myös itsensä negatiivisesti ja sanojensa mukaan ”saattaa satuttaa itseään”. Toinen kirjoittaja kertoo miettineensä, ettei kukaan välittäisi, jos hän kuolisi. Tämä esimerkki ilmentää myös Junntilan (2015) kuvausta siitä, kuinka voimakas yksinäisyys nakertaa itsearvostusta aiheuttaen kokemuksen omasta turhuudesta. Yksinäisyys ja sen aiheuttamat tunteet, kuten itseen kohdistuva viha, näyttävät merkittävinä hyvinvoinnin haasteina kirjoitelmissa, joissa ilmenee itsetuhoisia ajatuksia tai -tekoja.

Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin haasteisiin kuuluu myös erilaiset toimintakyvyn haasteet, joita kirjoituksista ilmenee. Aineisto ilmentää Allardtin näkemystä siitä, että terveys on voimavara, joka vaikuttaa ihmisen toimintamahdollisuuksiin (Uusitalo & Laihiala 2022, 135). Tässä tapauksessa yksinäisyyttä kokeneiden heikentynyt terveys heikentää myös toimintamahdollisuuksia. Kirjoittajat kertovat yksinäisyyden nakertavan voimavaroja ja aiheuttavan yleistä voimattomuutta. Voimattomuus näyttää kirjoitelmissa tekemisen haluttomuutena ja energianpuutteena. Alla olevissa sitaateissa yksinäisyyden kerrotaan esimerkiksi passivoittavan ja aiheuttavan aloitekyvyttömyyttä.

K31: ”Ja sit ettei jaksa tai pärjää yksin. – – Yksinäisyys lamaannuttaa ja passivoi.”

K30: ”Ihankuin olisi taantunut, aloitekyvyttömyys yms. ja univaikeudet viitilöivät tilanteen pitkittymisestä.”

Aineistosta nouseviin toimintakyvyn haasteisiin lukeutuvat myös heikentyneet todellisuudentaju ja keskittymiskyky. Tulkintani mukaan yksinäisyys haastaa lisäksi terveyttä edistävään toimintaan tarttumista. Yksi kirjoittaja esimerkiksi kertoo, ettei hänen tule juuri harrastettua liikuntaa, sillä ei jaksa edes ajatella lähtevänsä yksin kävelylenkille. Vastaavaa kertovat myös Chris Segrin ja kumppanit (2016, 130), joiden mukaan yksinäisyys korreloi terveydelle haitallisen käyttäytymisen kanssa.

5.2 ”Yksinäisyys on ulkopuolisuuden tunnetta”: Sosiaalisen hyvinvoinnin haasteet

Tutkielmani teoreettisen viitekehyksen toinen hyvinvoinnin ulottuvuus (*Loving*) perustuu yhteisyyssuhteille ja vuorovaikutukselle. Toveruuden, rakkauden ja kuulumisen tarpeet ovat ihmisyyden keskiössä. (Hirvilampi 2015, 69; Allardt 1976, 42–43.) Aineiston kirjoitelmissa kuvataan erilaisia haasteita kyseisten tarpeiden toteutumista koskien. Näitä sosiaalisen hyvinvoinnin haasteita ovat osattomuuden ja ulkopuolisuuden kokemus, kielteinen suhtautuminen muihin sekä haasteet ihmissuhteissa.

Ihmistä ohjaa joukkoon kuulumisen tarve (Segrin ym. 2016, 131; Müller & Lehtonen 2016, 73; Allardt 1976, 43). Tästä näkökulmasta katsottuna aineistossa ilmenevät kuulumattomuuden kokemukset ovat merkittävä hyvinvoinnin haaste. Junttilan (2015) mukaan kuulumattomuuden tunne syntyy tilanteissa, joissa ei tunne kuuluvansa yhteisöön. Kirjoitelmissa ilmenevä ulkopuolisuuden tunne on juuri tunnetta joukkoon kuulumattomuudesta tai puutetta ihmisistä elämässä. Aineiston kokemukset viittaavat näin sekä emotionaaliseen- että sosiaaliseen yksinäisyyteen eli merkityksellisten ihmissuhteiden tai kokonaisten verkostojen puuttumiseen (Maes ym. 2019, 643; Junttila 2016b, 56). Vuorovaikutuksen vähäinen määrä ja laatu lisäävät sekä emotionaalisen - että sosiaalisen yksinäisyyden kokemusta myös Barbra Teaterin ynnä muiden (2021, 136) tekemässä tutkimuksessa. Kirjoitelmissa ulkopuolisuuden tunteen kerrotaan liittyvän yksinäisyyteen, tai vastaavasti yksinäisyydellä tarkoitetaan juuri ulkopuolisuuden tunnetta. Ulkopuolisuus saattaa tiivistyä ihmisen kokemuksena siitä, ettei hänellä ole ”ketään”.

K23: ”Yksinäisyys on tavallaan ollut juuri ulkopuolisuuden tunnetta: kun on ollut sellainen tunne, ettei voi puhua niistä asioista, joita päässään pyörittele. Tuntuu siis siltä, ettei ole ketään, jonka kanssa pystyisi keskustelemaan mistä vain tai joka ymmärtäisi.”

Myös osattomuuden tunne mainitaan kirjoitelmissa. Aineiston kirjoitelmissa osattomuus liittyy hylätyksi tulemisen kokemuksiin, yksin vietettyihin hetkiin tai omaan perheettömyyteen. Yksinäisyyden kerrotaan olevan syrjäyttävää ja erillisyyden tunne toistuu useissa kirjoitelmissa. Yksinäisyyden syrjäyttävää luonnetta kuvastaa kirjoittajien kokemukset näkymättömänä olemisesta, mikä on tyyppillinen kokemus yksinäisyyttä kokeneiden keskuudessa (Junttila ym. 2016a, 22). Yksinäisyyteen liittyvää osattomuutta kuvataan myös sivullisuutena. Seuraavassa sitaatissa sivullisuus ilmenee kokemuksena, etteivät arkipäiväisetkään asiat kosketa kirjoittajaa.

K35: ”Yksinäisyys on sitä, että on elämässä joka tavalla sivullinen. – – Katso ihmetellen tavaroiden mainoksia ja ruokaohjelmia ja -ohjeita lehdistä ja tv:stä – kenelle nuo kaikki on tarkoitettu?”

Aineiston kirjoitelmien perusteella yksinäisyys vaikuttaa negatiivisella tavalla myös kirjoittajien suhtautumiseen muita ihmisiä kohtaan. Kiti Müllerin ja Johannes Lehtosen (2016, 94) mukaan toistuvat yksinäisyyden kokemukset vahvistavat muistijälkiä ja alkavat ohjata ympäristön tarkkailua. Tällöin yksinäinen ihminen rekisteröi herkästi ympäristöstään yksinäisyyteen yhdistyviä viestejä. Myös esimerkiksi huono itsetunto sekä pettymykset ihmissuhteissa muuttavat yksinäisen ihmisen käsitystä muista ihmisistä kielteiseen suuntaan. Ympärillä olevat ihmiset voivat tällöin näyttäytyä tympeinä ja välinpitämättöminä. (Mt. 84, 94.) Aineistossa kielteinen suhtautuminen muihin näyttäytyy ihmisiin kohdistuvana kateutena ja katkeruutena, joita yksinäisyyden tunne saa aikaan. Kirjoitelmissa muiden ihmisten sosiaalisten suhteiden ja niihin liittyvän ilon seuraaminen aiheuttaa kateutta, mikä tuntuu satuttavalta. Yksinäisyyteen liittyvä hylätyksi tulemisen tunne ja kaipaus ihmisten pariin ilmenee pahantahoisina ajatuksina ja katkeruutena, mikä puolestaan aiheuttaa syyllisyyttä sekä vihaa myös itseä kohtaan.

K18: ”Opiskeluvuosina ja sen jälkeen hylätyksi tulemisen tunteeni on ollut välillä niin syvä, että kävellessäni yksin kaupungilla tai puistoissa lenkillä olen vihannut vastaantulevia, ystävän tai kumppanin seurassa kulkevia ihmisiä. Kehittelin mielikuvituksissani tarinaa, jossa päähenkilö tekee jotain pahaa noille. Samalla tunsin syyllisyyttä siitä, että ajattelin pahaa. – – Myrkyllinen ja polttava tunne sisälläni kasvaa valtavaksi, ja kaipaus ihmisten pariin muuttuu vihaksi ja katkeruudeksi heitä ja itseäni kohtaan – –”

Sosiaalisen hyvinvoinnin haasteiden viimeisen alaluokan muodostavat yksinäisyydestä seuranneet haasteet ihmissuhteissa. Yksi ihmissuhteisiin liittyvä haaste on ystävyysliittymästä liittyvä kipuilu. Eräs kirjoittaja kertoo, ettei luota ystävyys-suhteiden jatkumiseen tai siihen, että muilla olisi oikeasti mukavaa hänen seurassaan. Toinen kirjoittaja kertoo, että mitä läheisemmäksi joku ihminen on hänelle tullut, sitä varmempi hän on siitä, että tämä kyllästyisi. Tulokset ovat yhdenmukaisia Junntilan (2015) kertoman kanssa koskien sitä, että yksinäiset suhtautuvat kyynisemmin sosiaalisiin tilanteisiin kokien suurempaa epäluottamusta muita kohtaan. Kirjoitelmissa ihmissuhteisiin liittyvät haasteet linkittyvät osin *Being-olottuvuuteen* kuuluvien itsetunnon haasteiden kanssa. Junntilan (mt.) mukaan uusien ystävyys-suhteiden luominen tai suhteiden ylläpitäminen edellyttävät itsetuntoa ja uskoa siihen, että pitää itseään tutustumisen arvoisena. Yksinäisyyttä kokeneiden kirjoitelmissa ilmenee runsaasti itsetunnon haasteita, jotka jalostuvat haasteiksi ihmissuhteissa.

Lisäksi sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvä aloitteen tekeminen koetaan vaikeana ja toisaalta sekin stressaa, jos ihmissuhteissa joutuu aina itse olemaan aloitteellinen osapuoli. Yhteyden luomiseen voi lisäksi liittyä ristiriita, sillä kaipaus ihmisten pariin ilmenee monessa kirjoitelmassa, vaikka yhteyden muodostaminen tuntuukin vaikealta. Kirjoitelmissa ilmenee samanaikaisesti yksinäisyyttä kokeneiden taipumus vetäytyä ja toisaalta toive tulla löydetyksi. Seuraavassa sitaatissa kirjoittaja kuvaa yhteyden luomisen tuntuvan ylivoimaiselta, mikä voi tulkintani mukaan viitata myös yksinäisyydestä kumpuavaan stressitilaan ja sen heikentämään toimintakykyyn (Müller & Lehtonen 2016, 73).

K36: ”Yksinäisyys on ristiriitaista, sillä kaipaen yhteyttä ihmisiin, mutta sen luominen tuntuu stressaavalta ja ylivoimaiselta.”

Myös vuorovaikutustilanteisiin liittyviä haasteita kuvataan kirjoitelmissa. Yksinäisyys haastaa sosiaalisten taitojen oppimista, sillä kokemuspohjaista tietoa vuorovaikutuksesta ei tallennu riittävästi (Müller & Lehtonen 2016, 76, 81). Yksi kirjoittaja kertoo tuntevansa olonsa ihmisjoukossa hämmentyneeksi, jolloin hän jäykistyy eikä sanojensa mukaan osaa käyttäytyä luontevasti. Junttilan (2015) mukaan kokemus omasta epäonnistumisesta vuorovaikutustilanteissa voi vahvistaa kyvyttömyyden tunnetta, mikä puolestaan vahvistaa ulkopuolisuutta ja kielteistä suhtautumista muihin. Lisäksi sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät kielteiset kokemukset ja sosiaalinen ahdistuneisuus voivat johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, jolloin yksinäisyyden kokemus voi jälleen syventyä (Müller & Lehtonen 2016, 83; Junttila ym. 2016a, 24). Yksi kirjoittaja kertookin, että haasteet ihmissuhteissa ja muihin luottamisessa etäännyttävät häntä muista ihmisistä. Ulkopuolelle jättäytyminen saattaa olla myös tarkoituksellista, ja kyseinen kirjoittaja kuvaa tätä marttyyrimaisena toimintana, joka on seurausta yksinäisyyteen liittyvästä katkeruudesta. Näin ulkopuolisuus, kielteinen suhtautuminen muihin sekä haasteet ihmissuhteissa ilmenevät aineistossa myös ristikkäin.

5.3 ”En tiedä miten selviän”: Itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet

Viimeiset hyvinvoinnin ulottuvuudet muodostuvat itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen muodoista (*Being, Doing*) (Helne & Hirvilampi 2021, 49; Allardt 1976, 46). *Being*-ulottuvuuden keskiössä ovat itsensä toteuttamisen tarpeet. *Doing*-ulottuvuuden puolestaan kuuluu arvojen mukainen merkityksellinen tekeminen. (Helne & Hirvilampi 2021, 50–51; Hirvilampi 2015, 68.) Itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteet muodostavat analyysissäni yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteiden viimeisen luokan. Kirjoitelmissa itsensä toteuttamiseen ja toimimiseen liittyvät haasteet koskevat itsetunnon haasteita, toimijuutta sekä tulevaisuuteen liittyvää huolta, joita yksinäisyys varjostaa.

Itsensä toteuttamisella tarkoitetaan mahdollisuuksia kehittyä omia toiveita vastaavalla tavalla (Uusitalo & Laihiala 2022, 143). Ensimmäinen itsensä toteuttamista koskeva haaste liittyy yksinäisyyttä kokeneen haavoittuneeseen itsetuntoon. Aineiston

kirjoitelmien perusteella yksinäisyys heikentää itsetuntoa ja vaikuttaa merkittävästi käsitykseen itsestä sekä omasta arvosta. Itsetunnon haasteet muodostavat keskeisen tekijän yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteisiin liittyen. Kirjoitelmissa yksinäisyyden kokemukseen liittyy usein kokemus omasta viallisuudesta tai tunne vääränlaisena olemisesta. Kirjoittajat pohtivat, mitä tekevät väärin, kun kukaan ei halua olla heidän kanssaan. Samalla yksinäisyyden tunne voi herättää arvottomuuden kokemuksen, mikä saa ihmisen kyseenalaistamaan oman merkityksensä ja kiinnostavuutensa muiden silmissä.

K21: "Yksinäisyyden kokemukseen liittyy ehkä myös tietynlainen arvottomuuden tunne. Miksi kukaan edes haluaisi olla tekemisissä mun kanssa? Ketä nää mun tyhmät ajatukset ja mielipiteet edes kiinnostaa?"

Liitän itsetunnon haasteisiin myös yksinäisyyteen liittyvät itsesyytökset, joita kirjoittajat tuovat ilmi. Yhdessä kirjoitelmassa itsesyytösten kerrotaan "hallinneen" elämää. Yksinäisyys saatetaan kokea omaksi syyksi ja yksi kirjoittaja kertoo uskovansa ansainneen yksinäisyytensä. Moni kirjoittaja kuvaa myös sitä, kuinka heidän on vaikeaa uskoa ansaitsevana seuraa tai muita toivomiaan asioita. Sen lisäksi, että yksinäisyys voi aiheuttaa itsetunnon haasteita, voi huono itsetunto myös ruokkia yksinäisyyttä (Heiskasen 2011, 82–83). Tämä ilmenee aineiston kirjoitelmista siten, että yksinäisyyttä kokeva ihminen voi itsetunnon haasteiden vuoksi ajautua kauemmas toivomistaan asioista, kuten mieluisan seurauksen tai -tekemisen parista. Alla oleva sitaatti on esimerkki tilanteesta, jossa yksinäisyyteen kytkeytyvä huonommuuden tunne vaikuttaa negatiivisesti ihmisen uskomuksiin ansaitsemistaan asioista elämässä.

K18: "Aloin oikeasti ajatella, että olin perustavasti huonompi kuin muut eivätkä tietyt asiat elämässä kuuluneetkaan minulle."

Oma merkityksettömyyden ja huonommuuden tunne sekä itsearvostuksen puute ovat kirjoitelmissa lähtökohtaisesti seurausta yksinäisyydestä. Käsitys omasta arvosta on vahvasti kytköksissä nähdä ja kuulla tulemisen kokemuksiin, jotka syntyvät

vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Analyysin perusteella kirjoittajien itsetunnon haasteet ovat jatkumoa sosiaalisen hyvinvoinnin haasteista. Seuraavan sitaatin kirjoittaja kuvastaa itsestään välittämisen puutteen johtuvan siitä, ettei koe olevansa muillekaan tärkeä tai merkityksellinen. Tunne muille näkymättömänä olemisesta vaikuttaa heikentävästi kirjoittajan omanarvontuntoon.

K14: "Jos ei ole ketään läheistä ihmistä, jolle on tärkeä ja joka on kiinnostunut sinusta ja asioistasi, tuntuu kuin olisit näkymätön ja merkityksetön, et itsekään välitä enää itsestäsi."

Kirjoitelmissa itsetunnon haasteet risteävät toimijuuden haasteiden kanssa. Toimijuudella tarkoitetaan ihmisen toimintaa suhteessa ympäristöön. Toimijuus sisältää ajatuksen ihmisestä aktiivisena päätöksentekijänä omassa elämässään, jolle ympäristön rakenteet ja suhteet muodostavat erilaisia mahdollisuuksia ja raameja. (Hitlin & Elder 2007.) Aineistossa kirjoittajat eivät puhuneet toimijuudesta kyseistä termiä käyttäen, mutta he kuvaavat erilaisia tilanteita, jotka koskettavat toimijuuden haasteita. Yksinäisyyden kerrotaan vaikuttavan elämän valintoihin, kaventavan elinpiiriä ja määrittävän elämää kokonaisvaltaisesti. Yksinäisyyden kerrotaan aiheuttaneen sen, että myös itse pienentää itseään ja elinpiiriään.

K14: "Yksinäisyys on elämäni määrittävä asia. Voi suorastaan sanoa, että yksinäisyys on ohjannut koko elämäni toimintoja ja valintoja. Se on ollut kuin varjo, joka on vaaninut minua alituisesti ja olen viettänyt suurimman osan elämäni välttellessäni tätä varjoa."

K36: "Samalla huomaan pienentäväni elinpiiriäni entisestään. En ole edes kamalan vanha, tällä menolla kutistan itseni olemattomaksi ja kuolen yksin, eikä kukaan edes huomaa."

Myös mahdollisuus mielenkiintoisen tekemisen pariin hakeutumiseen on osa itsensä toteuttamista (Uusitalo & Laihiala 2022, 145). Aineiston kirjoitelmissa yksinäisyys ja ulkopuolisuus heikentävät tämänkaltaista itsensä toteuttamista ja toimimista esimerkiksi rajoittaen tai estäen erilaisiin menoihin osallistumista. Eräs kirjoittaja kertoo yksinäisyyden

varjostavan erityisesti juhlapäiviä, jolloin osattomuuden tunne korostuu. Tällöin elämän tärkeätkin hetket voivat tapahtua yksinäisyyden ehdoilla.

K27: ”Sellaiset sosiaaliset juhlat, joita tyypillisesti vietetään ainakin nuorena kavereiden kanssa, ovat kipupisteeni. Näitä juhlia ovat vappu, juhannus ja uusi vuosi. Olen aika usein itkenyt katsellessani kuvia, joissa tutut pitävät hauskaa kavereidensa kanssa samaan aikaan kun itse olen ollut yksin tai perheeni kanssa. Tavallaan tuntuu, että en ole saanut sellaista nuoruutta kuin jotkut toiset ovat. Synttäreitä en järjestä, koska en tietäisi, ketä sinne kutsuisin. Minulla ei myöskään ollut polttareita enkä osallistunut abipäivään, koska nekin vaatisivat sitä, että olisi joku kaveriporukka.”

Yksinäisyyden ja vuorovaikutuksen puutteen kerrotaan lisäksi vaikeuttavan hahmottaa omia mahdollisuuksia ja keinoja tavoitteiden toteuttamiseen. Toinen kirjoittaja kuvailee yksinäisyyden tunteen olevan sitä, ettei ole valtaa vaikuttaa siihen, mitä itselle tapahtuu. Tulkitsen kyseisen kokemuksen osuvan toimijuuden haasteiden ytimeen, sillä esimerkki edustaa toimijuuden määritelmän vastakohtaa. Käsitän tämän ilmentävän myös vieraantumista, mikä on vastakohta elävälle läsnäololle ja itsensä toteuttamiselle (Hirvilammi 2015, 69; Allardt 1976, 46). Yksilön tekemiin valintoihin ja niistä seuraaviin tapahtumiin vaikuttavat sekä henkilökohtainen historia että ympäristön luomat raamit (Hitlin & Elder 2007). Vaikeus omien mahdollisuuksien hahmottamisesta sekä kokemus vaikutusmahdollisuuksien puuttumisesta kuuluvat viittaavan sekä yksilön sisäisiin haasteisiin että ympäristön luomiin olosuhteisiin.

Itsensä toteuttamisen ja toimimisen haasteisiin lukeutuu myös yksinäisyyteen kietoutuva tulevaisuuteen liittyvä huoli. Tulevaisuuteen liittyvä huoli kytkeytyy myös kokemukseen omista vaikutusmahdollisuuksista, mikä liittyy sen osaksi toimijuutta. Monet kirjoittajat kertovat pelkäävänsä yksinäisyyden pahenemista ja ikuista yksinjäämistä. Analyysini mukaan näissä tilanteissa yksinäisyydestä on muodostunut osa kirjoittajien identiteettiä, jolloin yksinäisyyden oletetaan jatkuvan eikä tilanteen uskota muuttuvan parempaan. Tulevaisuuteen ja omaan selviytymiseen liitetään kirjoitelmissa erilaisia huolia. Muutamit kirjoittajat kertovat pelkäävänsä vanhenemista ja vanhuutta, sillä uskovat vanhuuden syventävän yksinäisyyttä. Junttilan ynnä muiden (2016a, 22) mukaan erityisesti yksinäisyyttä kokevilla vanhuksilla itsellään on pelko siitä, ettei heidän ympärillään

ole apua tilanteissa, joissa sitä tarvitsisi. Seuraavassa sitaatissa kuuluu kirjoittajan huoli liittyen tilanteisiin, joissa tarvitaan toista ihmistä oman toimintakyvyn heikentyessä tai kuollessa.

K3: "Kuka minusta huolehtii sitten kun en enää itse pysty. Kuka käy läpi tavaran kun olen kuollut. Kuka tulee käymään haudallani."

Sen lisäksi, että yksinäisyyden pelätään jatkuvan tai pahentuvan, sen kerrotaan aiheuttavan näköalattomuutta. Yksi kirjoittaja kertoo vaikeuksista löytää "kiinnekohtaa". Tulevaisuuteen liittyvää huolta ilmentää myös toivottomuuden kokemus, mikä toistuu aineistossa. Toivottomuus on yksinäisyyteen liittyvä tunnekokemus myös Rokachin (2011, 78) mukaan. Junttilan (2016b, 63) mukaan yksinäisyyteen liittyvän toivottomuuden tunteen taustalla on tyydyttävien ihmissuhteiden puute. Yksinäisyyden aiheuttamat kielteiset tunteet värittävät sekä ympäristön tarkkailua että mielikuvia synkeästä ja toivottomasta maailmasta (Müller & Lehtonen 2016, 94).

K16: "Mutta pahempina hetkinä en aina tiedä miten selviän, selviänpö."

K17: "Toivoa en saisi menettää, mutta alas se on jo laskeutunut – hyvin alas."

Tutkielmani teoreettisessa viitekehyksessä ihmisen hyvinvointi kytkeytyy vahvasti tarpeiden tyydyttämiseen (Helne & Hirvilampi 2015, 170). Ensimmäistä tutkimuskysymystäni koskevat tulokset osoittavat, että yksinäisyyttä kokeneet ihmiset kohtaavat vajeita hyvinvointia rakentavien tarpeiden tyydyttymisessä. Kirjoitelmissa tämä näyttäytyy erilaisina hyvinvoinnin haasteina. *Having*-ulottuvuuden osalta kirjoitelmista ilmenee terveyteen liittyviä haasteita. Erityisesti psyykkiseen terveyteen liittyvät haasteet korostuvat. *Loving*-ulottuvuuden osalta kirjoittajat tuovat esiin esimerkiksi ulkopuolisuuden kokemuksia sekä ihmissuhteissa ilmeneviä haasteita. Lisäksi kirjoittajat kertovat kokonaisvaltaista toimijuutta koskevista haasteista, jotka paikantuvat *Being*- ja *Doing*-ulottuvuuksiin.

6 Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevat resurssit

Seuraavaksi esittelen tutkielmani toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät tulokset analysoimalla yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevia resursseja. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevat resurssit jakautuvat tutkielmani analyysissa kolmeen luokkaan: psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resursseihin, sosiaalisen hyvinvoinnin resursseihin sekä itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resursseihin.

Yläluokat	Alaluokat
Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resurssit	Myönteiset tunnekokemukset Mielenterveyden tuki Terveyttä edistävät elintavat
Sosiaalisen hyvinvoinnin resurssit	Sosiaaliset suhteet
Itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssit	Hyvinvointia kannatteleva ajattelu Mielekäs tekeminen Luonnossa oleminen

Kuvio 3. Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevat resurssit

6.1 "Yksinäisyys voi tuntua lohduttavalta": Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resurssit

Yksinäisyyttä kokeneet kirjoittajat kertovat tekijöistä, jotka tukevat heidän psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (*Having*). Psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resurssit liittyvät aiheiston kirjoitelmissa myönteisiin tunnekokemuksiin, mielenterveyden tukeen sekä

terveyttä edistäviin elintapoihin. Myönteiset tunnekokemukset liittyvät pääasiassa yksinäisyyteen suhtautumiseen ja sen kokemiseen myös positiivisena asiana. Vaikka yksinäisyys ja yksin oleminen ovat toisistaan erilliset asiat, kertoo moni kirjoittaja tarvitsevansa paljon aikaa yksin sekä viihtyvän itselleen. Vapaaehtoisella yksinäisyydellä tarkoitetaan nimensä mukaisesti vapaaehtoista irrottautumista sosiaalisista suhteista (Saari 2016a, 20). Kirjoittajat kertovat, että myös yksinäisyys itsessään saattaa tuntua turvalliselta. Lisäksi yksinäisyyden kerrotaan tuovan vapautta ja mahdollistavan monia asioita elämässä.

Myös itsenäisyyden ja rohkeuden lisääntyminen liitetään yksinäisyyteen positiivisina asioina. Vastaavia kokemuksia tuodaan esiin myös Emelie Käckon ynnä muiden (2024, 9–10, 14) tekemässä tutkimuksessa, jossa kuvataan yksinäisyyteen liittyviä positiivisia kokemuksia. Yksinäisyyden kokemukset eivät aina ole haitallisia, vaan voivat auttaa ihmistä löytämään itsensä (Müller & Lehtonen 2016, 73). Yksinäisyyteen liittyvät myönteiset tunnekokemukset kuvastavat yksinäisyyskokemuksen subjektiivisuutta (Junttila 2016b, 55, 68). Seuraavassa sitaatissa yksinäisyyden kuvataan tuntuvan lohduttavalta, mikä on monin tavoin päinvastainen tunnekokemus edellisessä luvussa kuvatuille kielteisillä kokeiluilla, hyvinvointia haastaville, tunteille.

K3: "Yksinäisyys mielletään jotenkin negatiiviseksi, vaikkei se aina välttämättä sitä ole. Se voi myös tuntua lohduttavalta ja omalta, tutulta ja turvalliselta. Voi tuntea olevansa itsenäinen ja omilla jaloillaan seisova, vahva. Yksinäisyys antaa eräällä lailla vapautta."

Yksinäisyyden tunteen sietämisen opettelu on myönteinen tunnekokemus, mikä mainitaan yhdessä kirjoitelmassa. Myönteisiin tunnekokemuksiin kuuluvat myös nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset, joita kuvataan kirjoitelmissa yksinäisyyttä vähentävinä ja hyvinvointia kannattelevina tekijöinä. Nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset rakentuvat vuorovaikutuksessa, mikä sitoo aineiston myönteiset tunnekokemukset osittain myös sosiaalisen hyvinvoinnin resursseihin.

K22: "On äärimmäisen tärkeää, että ihminen tulee nähdyksi. Pidän sitä yhtenä tärkeimmistä yksinäisyyden tunteen poistajista."

Yksinäisyyttä kokeneiden psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resursseihin lukeutuu myös mielenterveyteen liittyvä tuki, jota osa kirjoittajista kertoo saaneensa. Pari kirjoittajaa kertoo heitä auttaneen keskustelut psykologin kanssa. Muutama kirjoittaja kertoo käsitelleensä yksinäisyyttä psykoterapiassa ja saaneen sieltä tukea esimerkiksi yksinäisyyden tunteen käsittelyyn sekä yksinäisyyden horjuttaman mielen tasapainoon.

K6: "Mielialani ovat olleet tasapainossa terapian jälkeen. En ole enää kokenut samanlaisia hyytäviä yksinäisyydentunteita vuosiin."

K22: "Mielestäni yksinäisyyden tunteessa auttaa kaikista eniten jonkun antama tuki. – – Olen käynyt pitkän psykoterapian, jossa pääsin omaan yksinäisyyden tunteen ytimeen ja opin tunnistamaan ja hyväksymään tunteen."

Terveydenhuollon ammattilaisilta saatavan tuen lisäksi yksi kirjoittaja kertoo tehneensä itsenäistä "psyykkistä työtä", minkä avulla yksinäisyyteen liittyvät kielteiset tunnekokemukset ovat harventuneet. Psyykkistä hyvinvointia tukevien resurssien lisäksi kirjoittajat kertovat myös fyysistä terveyttä edistävästä elintavoista, jotka tukevat hyvinvointia yksinäisyydenkin keskellä. Näistä keskeisin on liikunta, minkä muutama kirjoittaja kertoo lievittävän yksinäisyyttä. Liikunta vapauttaa mielihyvähormoneja ja toimii hyvänä keinona psyykkisten ongelmien lievittämiseen (Müller & Lehtonen 2016, 93). Eräs kirjoittaja kertoo, ettei usko yksinäisyyden vaikuttaneen terveyteensä heikentävästi, sillä hänellä on aikaa esimerkiksi kuntoilla. Hän helpottaa yksinäisyyden tunnetta erityisesti ryhmäliikuntaan osallistumisella. Toinen kirjoittaja kertoo että moni urheilulaji onnistuu paremmin yksin kuin yhdessä.

6.2 "On olemassa ihmisiä": Sosiaalisen hyvinvoinnin resurssit

Sosiaalinen hyvinvointi on vuorovaikutuksessa rakentuva hyvinvoinnin resurssi (Fadjukoff ym. 2022, 328). Sosiaalisen hyvinvoinnin resurssit (*Loving*) muodostuvat sosiaalisista suhteista, jotka näyttäytyvät aineistossa määrällisesti merkittävänä voimavarana yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnille. Toisaalta sosiaalisia suhteita kuvataan myös

laadullisesti merkittäväksi voimavaraksi, usein jopa kaikkein merkittävimmäksi yksinäisyyttä lievittäväksi ja hyvinvointia tukevaksi tekijäksi. Tämän tekee ymmärrettäväksi yksinäisyysilmion sosiaalinen luonne sekä se, että yksinäisyys liittyy ensisijaisesti ihmisten väliseen vuorovaikutukseen (Kainulainen 2016, 120). Tällöin on perusteltua olettaa, että lisääntynyt vuorovaikutus vähentää yksinäisyyttä ja siten tukee hyvinvointia.

Sosiaalisten tarpeiden täytyminen suojaa yksinäisyydeltä (Teater ym. 2021, 130; Tani ym. 2020). Kirjoittajat kertovat erilaisista sosiaalisista suhteista, jotka auttavat yksinäisyyteen ja kannattelevat hyvinvointia. Ystävät, perheenjäsenet, sukulaiset, muut läheiset, naapurit ja tuttavat mainitaan monissa kirjoitelmissa. Yksinäisyyttä kokeneiden kirjoitelmissa esiintyvät sosiaaliset suhteet vastaavat myös teoreettisen viitekehyksen hyvinvointikäsitteen kannalta keskeisiä yhteisyyden muotoja (Hirvilammi 2015, 69; Allardt 1976, 145). Lisäksi kirjoittajat kertovat saaneensa apua vertaistuesta, vapaaehtoistöistä, yhdistystoiminnasta sekä esimerkiksi uskonnollisesta yhteisöstä. Näiden kaikkien asioiden keskiössä on sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteys muihin ihmisiin.

Toisaalta myös eläimiin suuntautuva rakkaus on osa *Loving*-ulottuvuutta (Helne & Hirvilammi 2021, 50–51; Hirvilammi mt., 69), ja pari kirjoittajaa kertoo esimerkiksi lemmikki-koiran tukevan hyvinvointia. Myös yhteisöllisen työn ja sosiaalisia elementtejä sisältävien harrastusten kerrotaan auttavan yksinäisyyteen. Ihmisten kanssa jaettujen hetkien lisäksi pelkästään tieto turvaverkon olemassaolosta ja mahdollisuudesta sosiaaliseen kanssakäymiseen helpottaa oloa. Tieto potentiaalisesta avusta lisää turvallisuuden tunnetta myös Helnen ja Hirvilammin (2021, 246) tekemässä tutkimuksessa.

K12: ”Tietoisuus siitä, että on olemassa ihmisiä, joihin voin olla yhteydessä, jos huono hetki tulee.”

Muutama kirjoittaja kertoo lapsen tai kummilapsen saamisen helpottaneen yksinäisyyttä tai jopa poistaneen sen. Erään kirjoittajan mukaan lapsista huolehtiminen tuo iloa ja voimaa sekä lisää omaa merkityksellisyyden tunnetta. Läheiset, merkitykselliset ihmissuhteet suojaavat erityisesti emotionaaliselta yksinäisyydeltä (Junttila 2016b, 56). Myös muut perhesuhteet nousevat aineistossa esiin. Tämä on luontevaa, sillä kuulumisen tunteen juuret ovat tyyppillisesti juuri perheympäristössä (Segrin ym. 2016, 133). Seuraavan

sitaatin kirjoittaja kertoo voivansa tukeutua vanhempiinsa, minkä avulla hänellä on olo, ettei ole aivan yksin.

K14: "Tiesin, että saatoin aina turvautua vanhempiini ja että olisin aina tervetullut heidän luokseen kävipä minulle miten tahansa. – – Tunsin, etten ollut aivan yksin maailmassa. – – En tunne itseäni yksinäiseksi niin kauan, kun on joku johon voin ottaa yhteyttä vain kyselläkseni kuulumisia ja joka on kiinnostunut kuulemaan, kuinka minä voin ja kun on henkinen ja emotionaalinen yhteys olemassa."

Sosiaaliin suhteisiin liittyvä keskeisellä tavalla yhteenkuuluvuuden kokemus, jonka eräs kirjoittaja kertoo olevan yksi tärkeimmistä kokemuksista yksinäisyyden estämisessä. Värittävään ryhmään kuulumista voidaan pitää ratkaisevana tekijänä yksilön hyvinvoinnille (Fadjukoff ym. 2022, 327). Yhteenkuuluvuuden kokemus viittaa ihmissuhteiden laatuun. Myös Hirvilammin (2015, 69) mukaan hyvinvointi riippuu yhteyden laadusta ja tiiviystä. Aineiston kirjoitelmissa sosiaalisten yhteyksien laatu merkityksellistyy tapauskohtaisesti. Mainitsemisen arvoista on, että myös kirjeiden tai puhelimen välityksellä tapahtuvan yhteydenpidon sekä sosiaalisen median käytön kerrotaan tarjoavan yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Etäyhteys tuo helpotusta yhteydenpitoon tilanteissa, joissa on fyysistä välimatkaa muihin ihmisiin (Käcko ym. 2024, 11). Teater ja kumppanit (2021, 138) arvioivat, että puhelinyhteys tarjoaa henkistä tukea ja toimii suojaavana tekijänä yksinäisyyden tunnetta vastaan. Alla olevassa sitaatissa kirjoittaja kuvailee etäyhteydenpidon mahdollistavan yhteenkuuluvuuden tunteen. Kirjoittaja kuvailee kuulumisen tunnetta "ravitsevaksi", mikä kertoo tarinaa yhteenkuulumisen kokemuksen tärkeydestä.

K15: "Sosiaalisessa mediassa, kirjeitse ja puhelimitse ylläpidettävä yhteys antaa ravitsevan tunteen kuulumisesta jollekin ja johonkin."

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi sekä terveyteen että elämänlaatuun eli koettuun hyvinvointiin. Esimerkiksi ystävien olemassaolo on kytköksissä pienempään yksinäisyyteen ja korkeampaan elämänlaatuun. (Kainulainen 2016, 114, 120–121.) Sosiaaliset suhteet ja elämään tyytyväisyys siis vahvistavat toisiaan (Saari 2016b, 35).

Tutkielmani tulokset antavat samanlaisia viitteitä. Yksinäisyyttä kokeneet kertovat sosiaalisten suhteiden helpottavan oloa ja mahdollistavan esimerkiksi yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Ystävien, erityisesti hyvien ja läheiseksi koettujen ystävien olemassaolon kerrotaan tuovan iloa ja helpottavan oloa. Yhtä lailla perheenjäsenet tai esimerkiksi kummilapsen kanssa vietetty aika mainitaan useissa kirjoitelmissa. Yhdessä vietettyjen hetkien mahdollistama ilo, yhteenkuuluvuuden tunne sekä kokemus ihmisten tuomasta turvasta ovat keskeisimmät tulokset liittyen yksinäisyyttä kokeneiden sosiaaliseen hyvinvointiin.

6.3 ”Yritän ylläpitää toivoa”: Itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssit

Viimeinen yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukeva resurssikokonaisuus koskee itsensä toteuttamista ja merkityksellistä tekemistä (*Being, Doing*). Itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssit näyttäytyivät aineiston kirjoitelmissa hyvinvointia kannattelevana ajatteluna, mielekkäänä tekemisenä sekä luonnossa olemisena. Luonnossa oleminen on osa mielekästä tekemistä, mutta se korostuu aineiston kirjoitelmissa vahvasti, minkä lisäksi se liittyy keskeisesti tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen. Tästä syystä luonnossa oleminen muodostaa oman alaluokkansa itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resurssikokonaisuudessa.

Aineiston kirjoitelmista on havaittavissa positiivista ajattelua, joka kannattelee yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia. Esimerkiksi pyrkimys toivon ylläpitämiseen yksinäisyydenkin keskellä kannattelee monen kirjoittajan hyvinvointia. Myös hyvät muistot toimivat voimavarana yksinäisyyttä kokeneille ihmisille. Eräs kirjoittaja kertoo käsittelevänsä yksinäisyyttä ”kultaamalla” aiempia elämänvaiheitaan. Positiivisten tunnemuistojen avulla mieliala voi kohentua (Müller & Lehtonen 2016, 82). Alla olevan sitaatin kirjoittaja kertoo saavansa yksinäisiin päiviin eloa, valoa ja kiitollisuutta menneitä muistelemalla.

K15: ”Päivääni elähdyttävät kuitenkin muistot menneistä hyvistä ja kirkkaista päivistä. Niitä elvytän käymällä läpi vanhoja vieraskirjoja ja

valokuvia. – – Kertaamalla menneisyyteni historiaa saan päiviini valoa ja kiitollisuutta. Yritän myös ylläpitää toivoa huomiseen.”

Hyvinvointia kannattelevaa positiivista ajattelua on myös yksinäisyyden kokemuksen kääntäminen voimavaraksi, mistä muutama kirjoittaja kertoo. Yksi kirjoittaja viittaa yksinäisyyteen kertoessaan, kuinka on oppinut kääntämään edukseen joitakin puutteita elämässään. Toinen kirjoittaja kertoo haluavansa nähdä yksinäisyydessä positiiviset puolet. Myös alla olevien sitaattien kirjoittajat näkevät yksinäisyyden osaltaan voimavarana.

K12: ”Toisaalta elämän varrella koetut yksinäisyyden hetket ja tunteet ovat olleet myös voimavara. Kokemuksesta tietää, että tunteet ovat hetkellisiä ja menevät ohi.”

K29: ”Kaikki huolet, tuskat, surut ovat kasvattaneet minua ja opettaneet huomaamaan ihmisten merkityksen toisilleen.”

Hyvinvointia kannattelevaan ajatteluun liitän myös hengellisyyden ja uskon, mistä muutama kirjoittaja kertoo saavansa paljon voimaa yksinäisyyden keskellä. Näissä kirjoitelmissa uskon kerrotaan tuovan voiman lisäksi myös turvaa sekä auttavan ylläpitämään toivoa. Salma Kaneez ja Shamim Ansari (2014, 21) kuvaavat hengellisyyden ja uskon auttavan stressaavassa tilanteessa olevaa ihmistä löytämään merkitystä ja tarkoitusta sekä ylläpitämään toivoa. Tulosluvun viisi pohjalta miellän yksinäisyyden kokemuksen tällaiseksi stressaavaksi tilanteeksi, missä hengellisyys voi toimia kannattelevana tekijänä.

Kestävän hyvinvoinnin teoriassa eettisesti ja ekologisesti kestävä tekeminen käsitetään keskeiseksi hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi (Helne & Hirvilampi 2021, 50). Mielekkäänä ja merkityksellisenä koettu tekeminen on yksi hyvinvointia tukeva elementti myös aineiston kirjoitelmissa. Muutamassa kirjoitelmassa mainitaan mielekäs tekeminen hyvinvointia tukevana tekijänä kuvailematta sisältöä sen täsmällisemmin. Monet kirjoittajat kuitenkin kertovat tarkemmin mielekkääksi koetusta tekemisestä tai harrastuksesta, mikä auttaa yksinäisyyteen ja tukee siten hyvinvointia. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi lukeminen, kirjoittaminen, musiikki, taide, käsitöiden tekeminen ja television katsominen. Eräs kirjoittaja kertoo esimerkiksi päiväkirjaa kirjoittaessaan tuntevan olonsa vähemmän yksinäiseksi. Mielekäs tekeminen voi viedä myös huomion pois yksinäisyydestä,

kuten toinen kirjoittaja kuvailee. Kokonaisuutena mielekkäälle tekemiselle hyvinvoinnin tukijana annetaan aineiston kirjoitelmissa paljon arvoa, ja itselle merkityksellisiä tekemisiä kuvaillaan jopa ”pelastuksena” ja ”henkireikä” yksinäisyyden keskellä.

Useammassa kirjoitelmassa harrastusten kerrotaan helpottavan yksinäisyyttä, tuovan lohdutusta sekä antavan voimaa. Mieltä virkistävä ja vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta tukee hyvinvointia myös Hirvilammin (2015, 68) mukaan. Useampi kirjoittaja kertoo myös tutustuneensa uusiin ihmisiin ja saaneen ystäviä harrastusten kautta. Tämä kuvastaa *Doing- Loving*-ulottuvuuksien sisältämien resurssien ristikkäisyyttä kirjoitelmissa. Harrastukset ja mielekäs tekeminen voivat myös tukea hyvää suhdetta itseän, kuten seuraavan sitaatin kirjoittaja kertoo.

K22: ”Minua auttaa lukeminen, taide ja monet harrastukset, joissa voin olla oma itseni ilman, että minun tarvitsee verrata itseäni muihin.”

Luonnossa oleminen ja laajemmin katsottuna luontosuhteen ylläpitäminen muodostaa viimeisen alaluokan itsensä toteuttamisen ja merkityksellisen tekemisen resursseissa. Kestävän hyvinvoinnin teoria tunnistaa luonnossa tapahtuvan toiminnan hyvinvointia lisäävät merkitykset (Hirvilampi 2015, 68). Luontokokemusten on osoitettu edistävän henkistä hyvinvointia, mitä selitetään pääasiassa luonnon stressiä vähentävällä vaikutuksella (Brymer ym. 2021, 394–395). Luonto voi toimia myös voimaannuttajana (Närhi 2015, 324–325). Pari kirjoittajaa kertoo, että pelkästään luonnon tarkkailu on keino selvitä yksinäisyyden kanssa. Yksi kirjoittaja kertoo saaneensa kukkien ihmettelystä voimaa selviytyä päivästä toiseen. Luonnossa olemisen kerrotaan esimerkiksi virkistävän ja tekevä voinnille hyvää, kuten seuraavissa sitaateissa kuvataan.

K42: ”Metsäluonto on toinen henkireikäni, siellä tuntee virkistyvänsä.”

K25: ” – – huomasin, että ainoita hetkiä, jolloin voin hyvin, oli ne hetket kun olin metsässä. – – Se toi virkeyttä ja toivoa ja mielekkyyttä elämään.”

Sen lisäksi, että ulkona oleminen vie ajatuksia pois yksinäisyydestä, kuvataan luontoa myös ystäväksi ja sen kerrotaan kuvaannollisesti antavan seuraa. Yhteenkuuluvuuden tunne on yksi luonnon tärkeimmistä vaikutusmekanismeista hyvinvoinnille (Brymer ym. mt., 408). Sanna Tirkkosen (41, 2019) mukaan mielekäs yhteys luontoon voi suojata esimerkiksi merkityksellisten ihmissuhteiden puutteesta aiheutuvalta kärsimykseltä. Vaikka luonnossa toimiminen on osa *Doing*-ulottuvuutta, risteää luontoon kohdistuva rakkaus myös *Loving*-ulottuvuuden kanssa (Hirvilammi 2015, 69–70). Kestävän hyvinvoinnin teoriassa luonto nähdään yhtenä yhteisyyden muotona (mt., 69), mikä ilmenee kirjoitelmissa. Alla olevien sitaattien kirjoittajien kokemuksissa luonto ruumiillistuu ystäväksi tai seuraksi ja luonnossa oleminen vertautuu vastavuoroiseen vuorovaikutustilanteeseen.

K13: "Luonto on oikea ystäväni ja usein luonnollekin kerron ajatuksiani ja pahaa oloani ja luonto vastaa."

K46: "Eryteisesti viime kesän aikana luonto antoi minulle 'seuraa'. Luonnossa olen osa sitä, havainnoistani iloiten ja kiinnostuen, kun vielä aistit toimivat. Ulkoilu vie ajatukset pois yksinäisyydestä, jos se pyrkisi mieleen hiipimään."

Toisen tutkimuskysymyksen avulla olen selvittänyt, millaisia hyvinvointia tukevia resursseja yksinäisyyttä kokeneet tuovat kirjoitelmissaan ilmi. *Having*-ulottuvuutta kuvastavat psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin resurssit, joihin muun muassa myönteiset tunnekokemukset ja terveyttä edistävät elintavat lukeutuvat. *Loving*-ulottuvuuteen kuuluvia hyvinvointia tukevia resursseja kuvataan sosiaalisten suhteiden avulla. *Being*- ja *Doing*-ulottuvuuksiin puolestaan lukeutuu itsensä toteuttaminen ja merkityksellinen tekeminen hyvinvointia kannattelevina tekijöinä. Tällaisia asioita kirjoitelmissa ovat muun muassa erilaiset harrastukset. Yhdessä näistä asioista muodostuvat resurssit tukevat yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia sekä kykyä selvitä yksinäisyydestä.

Hyvinvointia voidaan tavoitella ja tukea tavoilla, jotka ovat sosiaalisesti myös ympäristön kannalta kestäviä (Helne & Hirvilammi 2015; Närhi 2015). Yksinäisyyttä kokevien kirjoitelmissa hyvinvointia tukevat tekijät ovat aineettomia ja siten myös ekologisesti kestäviä resursseja. Hyvinvointia tukevista tekijöistä erityisesti positiivinen suhde luontoon ja

siellä olemiseen osana merkityksellisen tekemisen resursseja yhdistyy kestävän hyvinvoinnin teorian hyvinvointikäsitteeseen.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa teen yhteenvedon tutkielmani tuloksista ja esitän niiden pohjalta syntyneet johtopäätökset. Tutkielmani tarkoituksena on ollut selvittää, millaisia hyvinvoinnin haasteita yksinäisiksi identifioituvat kokevat ja millaiset resurssit tukevat yksinäisyyttä kokevien hyvinvointia. Tutkimusaineistoni muodostui yksinäisyyttä kokeneiden kirjoitelmista. Aineiston pohjalta olen analysoinut yksinäiseksi identifioituvien ihmisten hyvinvoinnin haasteita ja hyvinvointia tukevia resursseja. Analyysi tapahtui teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Tutkimustuloksiksi muodostui yhteensä kuusi yläluokkaa, kolme kumpaakin tutkimuskysymystä kohden.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla olen tarkastellut yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteita. Junttilan (2016b, 69) mukaan elämä kolhii yksinäistä monilla tavoilla. Tämä näkyy myös tutkielmani tuloksissa, joiden mukaan yksinäisyyttä kokevat ihmiset kohtaavat monenlaisia psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin sekä itsetuntoon ja toimijuuteen liittyviä haasteita. Käyttämässäni aineistossa kyseiset haasteet ovat melko tasaisesti edustettuina. Erityisesti yksinäisyyteen liittyvissä kielteisissä tunnekokemuksissa sekä sosiaalisen hyvinvoinnin haasteissa on havaittavissa yhteneväisyyksiä aiheeseen liittyvän kirjallisuuden kanssa (Junttila 2016b; Müller & Lehtonen 2016). Oman aineistoni kirjoitelmissa erityisenä teemana korostuvat kuitenkin yksinäisyyteen kytkeytyvät mielenterveysongelmat. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että yksinäisyys on haavoittava kokemus erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Mielenterveyden tukeminen on tästä näkökulmasta katsottuna tärkeää myös yksinäisyyden ehkäisemisen kannalta.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla olen tarkastellut yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevia resursseja. Tulokset muodostuvat psyykkistä ja fyysistä terveyttä edistävästä tekijöistä, sosiaalisista suhteista, hyvinvointia kannattelevasta ajattelusta sekä mielekkästä tekemisestä, mitä myös omaksi alaluokaksi eriytynyt luonnossa oleminen edustaa (Hirvilampi 2015, 68). Aineistoni perusteella merkittävimmän yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevan resurssin muodostavat sosiaaliset suhteet eli toiset ihmiset. Tuloksen merkitys toistuu myös käyttämässäni tutkimuskirjallisuudessa (Teater ym. 2021, 130;

Junttila 2016b, 56; Allardt 1976, 42–43). Aineistossani korostuvat myös mielekkään tekemisen ja luonnon merkitys hyvinvointia tukevia tekijöinä, mitä myös Helne ja Hirvilammi (2021; 2015) kestäväen hyvinvoinnin teoriassa tuovat esiin.

Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia tukevia resursseja koskevat tulokset painottavat inhimillisiä yhteenkuulumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen tarpeita sekä ihmisen ja luonnon välistä tiivistä yhteyttä. Tulosten sovellettavuus sosiaalityön käytännöissä tarkoittaa yksilötasolla esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen tukemista. Tällöin sosiaalityön käytäntöjen kehittämiskohteena ovat esimerkiksi ryhmä- ja yhteisömenetelmien lisääminen yksilökohtaisen sosiaalityön rinnalla. Luontosuhteen vaaliminen yksilön hyvinvoinnin edistäjänä puolestaan linkittyy ympäristöstä huolehtimiseen, mikä edellyttää ekologisesti kestävien ratkaisujen tekemistä myös rakenteellisella tasolla (Helne & Hirvilammi 2021; Hirvilammi 2015). Tämä korostaa yksinäisyyden ja toisaalta myös hyvinvoinnin yhteiskunnallista ulottuvuutta.

Tutkielmani on perustunut tarvepohjaiselle hyvinvointikäsitteelle (Hirvilammi 2015, 28; Allardt 1976). Aineiston analyysissä käyttämäni ulottuvuudet koostuvat hyvinvoinnin eri osa-alueisiin jakautuvista tarpeista, joiden täyttymistä hyvinvointikokemus vaatii. Tällöin yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet kuvaavat eri osa-alueisiin lukeutuvien tarpeiden tyydyttämättömyyttä. Esimerkiksi yhteenkuulumisen tarpeen tyydyttämättä jääminen näyttäytyy kirjoitelmissa osattomuuden kokemuksena, joka haastaa hyvinvointia. Vastaavasti yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemusten kerrotaan tukevan hyvinvointia. Tulkintani mukaan tutkimustulokset eli erilaiset hyvinvoinnin haasteet ja hyvinvointia tukevat resurssit ilmenevät toisilleen luonnollisina vastapareina tarvepohjaisessa hyvinvointikäsitteessä. Esimerkiksi yksinäisyyteen liittyvät kielteiset tunnekokemukset ovat kirjoittajien kokemia hyvinvoinnin haasteita, ja vastaavasti hyvinvointia tukevien resurssien osalta yhdeksi tulokseksi muodostui myönteiset tunnekokemukset.

Aineiston analyysissä hyödyntämälläni hyvinvoinnin ulottuvuuksilla on teoreettisella tasolla tarkkarajaiset erot, mutta aineiston kirjoitelmissa hyvinvoinnin kokemukset limittyvät eri ulottuvuuksien välillä. Helne ja Hirvilammi (2021, 52) korostavat, että hyvinvointiteorian tarvekategoriat ovatkin ennen kaikkea analyttinen jäsenys ja käsitteellinen tapa kokonaisuuden määrittelyyn. Käytännössä ulottuvuudet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa, jolloin ne myös limittyvät (mt.). Aineistossa yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteet ja hyvinvointia tukevat resurssit levittäytyvät yhdenkin kirjoitelman sisällä

hyvinvoinnin ulottuvuudelta toiselle. Tämä haastoi analyysia mutta ilmentää hyvinvoinnin relationaalista luonnetta (Helne & Hirvilammi 2022, 45–47). Yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvoinnin haasteiden ja hyvinvointia tukevien resurssien päällekkäisyys kuvastaa myös yksinäisyysilmiön kokonaisvaltaisuutta ja sen laaja-alaisia inhimillisiä sekä yhteiskunnallisia vaikutuksia.

Tulosten limittyminen hyvinvoinnin ulottuvuuksien välillä näkyy esimerkiksi siten, että analyysissäni itsetunnon haasteet tuovat haasteita myös sosiaalisiin suhteisiin. Hyvinvointia tukevien resurssien osalta puolestaan esimerkiksi fyysistä terveyttä edistävät elintavat kuten liikunta linkittyy myös merkityksellisen tekemisen resursseihin. Tulokset sekä yksinäisyysilmiön että hyvinvoinnin suhteellisesta luonteesta ovat tärkeitä myös myönteisen muutoksen mahdollisuutta korostaville sosiaalityön käytännöille. Kirjoitelmat kertovat tarinaa siitä, että vaikka yksinäisyys sattuu, pyrkimys toivon ylläpitämiseen on vahva.

Seuraavaksi pohdin tutkielmani validiteettia eli sitä, kuinka hyvin tutkielmani kuvastaa tutkittavaa ilmiötä. On otettava huomioon, että vaikka käyttämäni tutkimusaineisto on ollut tässä tutkielmassa keskeinen tiedon tuottamisen väline, sisältää se vain kyseisten kirjoittajien kokemuksia. Tutkimusaineisto ei siten heijasta koko todellisuutta tai kuvasta tutkittavaa ilmiötä itsessään. (Ronkainen ym. 2011, 122, 129–130.) Kuten minkä tahansa yhteiskuntatieteellisen tutkimusaiheen, myös yksinäisyyden ja hyvinvoinnin välisten yhteyksien kuvaamista on haastavaa kuvata absoluuttisena totuutena. Tämä selittyy sillä, ettei sosiaalisessa elämässä tapahdu mekaanisia syy-seuraussuhteita (Allardt 1976, 216). Omassa tutkielmassani tämä tarkoittaa sitä, että kirjoittajien hyvinvointiin vaikuttavat myös muut kuin kirjoitelmissa esiintuodut tekijät. Toisaalta aineiston kirjoitelmista ilmenee yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointia koskevia kokemuksia, jotka ovat niin haasteiden kuin resurssienkin puolesta hyvin yhdenmukaisia tutkielman teoriaosuudessa esitettyjen aiempien tutkimustulosten kanssa (esim. Teater ym. 2021; Segrin ym. 2016; Hirvilammi 2015).

Tutkimustuloksia arvioidessa on syytä huomioida myös se, että aineiston kirjoitelmissa kerrotaan enemmän hyvinvoinnin haasteista kuin hyvinvointia tukevista tekijöistä. Tämä tekee hyvinvointia tukevien resurssien analysoimisesta haastavampaa. Lisäksi joidenkin ulottuvuuksien korostuneet sisällöt painottavat tiettyjä tuloksia analyysissä. Kirjoitelmissa ilmenee määrällisesti paljon esimerkiksi mielenterveyteen liittyviä ongelmia, mikä

korostaa psyykkisen hyvinvoinnin haasteita analyysissa. Ulottuvuuksien väliset painotuserot aiheuttavat siis hieman epätasapainoa tuloslukuihin. Tätä tärkeämpää on kuitenkin pohtia sitä, mitä hyvinvoinnin osa-alueiden väliset painotuserot tarkoittavat kirjoittajien näkökulmasta. Yhden hyvinvoinnin ulottuvuuden liiallinen korostuminen ei kerro hyvää yksilön hyvinvoinnin kokonaisuuden kannalta (Helne & Hirvilammi 2021, 53). Toisaalta tulokset tuottavat tärkeää tietoa yksinäisyysilmiön ja siihen liittyvien rakenteiden ymmärtämiseksi. Vaikka aineistossa korostuvat hyvinvoinnin haasteet, ovat kertomukset hyvinvointia tukevista resursseista samanaikaisesti yhtä totta. Yksinäisyys aiheuttaa kirjoittajille merkittäviä hyvinvoinnin haasteita, mutta samaan aikaan heillä on käytössään monipuolisia resursseja hyvinvointinsa tueksi. Tutkimustulokset kuvastavat sitä, etteivät hyvinvointi ja pahoinvointi kumoa toisiaan, vaan voivat esiintyä ihmisen elämässä samanaikaisesti (Fadjukoff ym. 2022, 329).

Tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että yksinäisyys on ilmiönä itseään ruokkiva. Se muuttaa yksilön käsityksiä niin itsestään kuin ympärilläkin olevista ihmisistä, jolloin siitä on vaikeaa päästä eroon. (Junttila 2016b, 67.) Yksinäisen identiteetti ja heikentynyt toimintakyky eivät välttämättä aja ihmistä osallistumaan sellaiseen toimintaan, joka voisi merkittävästi vähentää yksinäisyyttä (Saari 2010, 237). Monesti yksinäisyyttä tunteva ihminen on siis itse kykenemätön muuttamaan tilannetta, jolloin yksinäisyys voi helposti pitkittyä. Erityisesti juuri pitkittynyt yksinäisyys altistaa fyysisille ja psyykkisille terveysongelmille, minkä vuoksi kauan yksinäisyyttä kokeneet ovat tämän suhteen riskiryhmässä. (Segrin ym. 2016, 130.) Koska toimintamahdollisuuksia kaventava yksinäisyys vaikeuttaa yksilön omaa kykyä muuttaa tilannettaan, tulisi myös yhteiskunnalla olla merkittävä rooli yksinäisyyden ratkomisessa ja yksinäiseksi identifioituvien hyvinvoinnin tukemisessa. Tämä näkemys on yhtäältä aiheeseen liittyvän kirjallisuuden ja tutkimustulosteni pohjalta nouseva ajatus ja toisaalta moraalinen kannanotto yksinäisyyttä kokeneiden hyvinvointiin liittyen. Tutkimustulosteni pohjalta ekososiaalisen sosiaalityön mahdollisuudet yksinäisyyttä kokevien hyvinvoinnin tukemiseen olisi tärkeä jatkotutkimusaihe. Sosiaalityön tutkimusta tarvitaan lisää myös ryhmä- ja yhteisömenetelmien hyödyntämisestä vuorovaikutuksen tukemisessa.

Lähteet

- Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti & Myllylä, Martta (2019) Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (3), 301–311. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137076> Viitattu 15.11.2024.
- Alasuutari, Pertti (2011) *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino. <https://www.elibslibrary.com/reader/9789517685030> Viitattu 22.1.2025.
- Allardt, Erik (1976) *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Baarck, Julia & d’Hombres, Béatrice & Tintori, Guido (2022) Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic. *Health Policy* 126(11) 1124–1129. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168851022002470?via%3Dihub> Viitattu 9.1.2025.
- Benjamin, Saija & Koirikivi, Pia & Kuusisto, Arniika (2022) Nuorten elämänselämän haasteita ja vastoinkäymisiä. Näkökulmia resilienssiin kestävästä hyvinvoinnin teorian valossa. *Nuorisotutkimus* 40(3), 59–76. <https://journal.fi/nuorisotutkimus/article/view/122544> Viitattu 21.4.2025.
- Brymer, Eric & Crabtree, Jedda & King, Robert (2021) Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research* 24 (3), 394–413. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/11745398.2020.1778494> Viitattu 28.4.2025.
- Elovainio, Marko & Komulainen, Kaisla (2023) Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Duodecim* 139(7) 571–576. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17628.pdf> Viitattu 9.1.2025.
- Fadjukoff, Päivi & Kainulainen, Sakari & Pirhonen, Jari & Saaranen, Terhi & Valokivi, Heli & Vauhkonen, Anneli (2022) Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 59 (3), 327–335. <https://journal.fi/sla/article/view/111453> Viitattu 22.4.2025.
- Gough, Ian & McGregor, J. Allister & Calfield, Laura (2007) *Theorising wellbeing in international development*. Teoksessa Ian Gough & J.Allister McGregor (toim.) *Wellbeing in developing countries: from theory to research*. Cambridge university press, 2–75. https://www.researchgate.net/publication/291574661_Theorising_wellbeing_in_international_development Viitattu 27.11.2024.
- Hammersley, Martyn & Traianou, Anna (2012) *Ethics in qualitative research. Controversies and contexts*. London: Sage publications Ltd.
- 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.
- Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli (2022) Balancing needs: young unemployed Finnish adults’ discourse on well-being and its relation to the sustainability transformation.

Sustainability: Science, Practice and Policy 18(1) 158–170. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15487733.2022.2030115#abstract> Viitattu 9.1.2025.

Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli (2021) Puristuksissa? Nuoret ja kestävä hyvinvoinnin ehdot. Helsinki: Kela. <https://helda.helsinki.fi/items/f7e5f584-bd71-4954-95b6-0c4318eca7ad> Viitattu 8.12.2024.

Helne, Tuula & Hirvilammi, Tuuli (2015) Wellbeing and Sustainability: A Relational Approach. Sustainable Development 23(3), 167–175. https://www.researchgate.net/publication/274141793_Wellbeing_and_Sustainability_A_Relational_Approach Viitattu 8.12.2024.

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.

Hirvilammi, Tuuli (2015) Kestävä hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136. <https://helda.helsinki.fi/items/8ae3d665-568b-4007-9f95-551c59d04beb> Viitattu 19.11.2024.

Hitlin, Steven & Elder, Glen H. (2007) Time, self, and the curiously abstract concept of agency. Sociological theory 25 (2), 170–191. https://www.researchgate.net/publication/249400078_Time_Self_and_the_Curiously_Abstract_Concept_of_Agency Viitattu 18.4.2025.

Juhila, Kirsi (2021) Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/> Viitattu 22.11.2024.

Junttila, Niina (2015) Kavereita nolla. Helsinki: Tammi. <https://www.elibrary.com/book/9789513182410> Viitattu 12.11.2024.

Junttila, Niina (2016a) Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 149–163.

Junttila, Niina (2016b) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 52–69.

Junttila, Niina & Jyrkkä, Johanna & Tolmunen, Tommi (2016a) Lääkkeitä yksinäisyyteen. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. Sic! -verkkolehti. 22–25. <https://www.julkari.fi/handle/10024/130682> Viitattu 6.11.2024.

Junttila, Niina & Topalli, Pamela-Zoe & Kainulainen, Sakari & Saari, Juho (2016b) The Portrayal of Lonely Finnish People. Teoksessa Ami Rokach (toim.) The Correlates of Loneliness. Bentham Science Publishers, 156–183. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=4592408> Viitattu 11.11.2024.

Kaartila, Hanna-Mari & Lehtinen, Sanna (2024) Yksinäisyyttä kokevien osallisuuden kehillä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/95891> Viitattu 22.11.2024.

- Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 114–125.
- Kallinen, Kati & Pirskanen, Henna & Rautio, Susanna (2015) Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. Jyväskylä: United Press Global.
- Kaneez, Salma & Ansari, Shamim (2014) Spirituality as an Aid to Promote Health and Well-Being. *Artha Journal of Social Sciences* 13 (1), 17-24. https://www.researchgate.net/publication/325489099_Spirituality_as_an_Aid_to_Promote_Health_and_Well-Being Viitattu 28.4.2025.
- Karvonen, Sakari (2019) Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 96–119. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137498> Viitattu 20.11.2024.
- Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (2019) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137498> Viitattu 20.11.2024.
- Koivula, Satu (2024) " Olen tuntenut yksinäisyyttä ja erilaisuutta niin kauan kuin muistan": yksinäisyyden merkitykset ja toiseuden kokemukset työikäisten kirjoituksissa. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/66020> Viitattu 22.11.2024
- Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 1. painos 2006. Tampere: Vastapaino.
- Käcko, Emelie & Hemberg, Jessica & Nyman–Kurkiala, Pia (2024) The double-sided coin of loneliness and social media – young adults’ experiences and perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth* 29 (1) 1–19. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2024.2306889#abstract> Viitattu 28.4.2025.
- Laaninen, Markus & Niemelä, Mikko (2023) Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka* 88 (3), 237–247. <https://www.julkari.fi/handle/10024/146766> Viitattu 8.11.2024.
- Maes, Marlies & Qualter, Pamela & Vanhalst, Janne & Van den Noortgate, Wim & Goossens, Luc (2019) Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality* 66 (6), 642–654. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/per.2220> Viitattu 26.2.2025.
- Martela, Frank (2022) Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Alldartin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87 (5–6), 565–572. <https://www.julkari.fi/handle/10024/145551> Viitattu 10.12.2024.
- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007) Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (4), 392–401. <https://www.julkari.fi/handle/10024/100808> Viitattu 13.11.2024.

- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes (2016) Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 73–95.
- Närhi, Kati (2015) Ekososiaalinen viitekehys sosiaalityössä. Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti 23(3), 322–328. <https://journal.fi/janus/article/view/53002> Viitattu 6.5.2025.
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli (2020) Laadullisen aineiston analyysi. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen menetelmät ja näkökulmat. Gaudeamus Oy, 141–144.
- Puusa, Anu (2020) Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen menetelmät ja näkökulmat. Gaudeamus Oy, 145–156.
- Pörhölä, Emilia (2024) Aikuisten naisten kokema sosiaalisiin suhteisiin liittyvä yksinäisyys eri elämänvaiheissa. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/66026> Viitattu 22.11.2024.
- Rokach, Ami (2011) Loneliness and life: from beginning to end. Teoksessa J. Bevin, Sarah (toim.) Psychology of Loneliness. Nova Science Publishers. 69–88. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=3020030> Viitattu 6.11.2024.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija (2011) Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2017) Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press.
- Saari, Juho (2016a) Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 9–29.
- Saari, Juho (2016b) Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 33–51.
- Saari, Juho (2010) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Segrin, Chris & Burke, Tricia J. & Badger, Terry (2016) Loneliness, Relationships and Health. Teoksessa Ami Rokach (toim.) The Correlates of Loneliness. Bentham Science Publishers, 128–155. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=4592408> Viitattu 15.1.2025.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS): Yksinäinen - yhdessä ja erikseen 2020–2021. Sähköinen tietoaineisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3609> Viitattu 15.11.2024.
- Tani, Massimiliano & Cheng, Zhiming & Piracha, Matloob & Wang, Ben Zhe (2022) Ageing, Health, Loneliness and Wellbeing. Social Indicators Research 160 (2–3), 791–807. <https://link-springer-com.ezproxy.ulapland.fi/content/pdf/10.1007/s11205-020-02450-4.pdf> Viitattu 21.4.2025.
- Teater, Barbra & Chonody, Jill M. & Davis, Nadia (2021) Risk and Protective Factors of Loneliness among Older Adults: The Significance of Social Isolation and Quality and Type of Contact. Social Work In Public Health 36 (2), 128–141.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19371918.2020.1866140> Viitattu 25.4.2025.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024) Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita> Viitattu 20.11.2024.
- Tiikkainen, Pirjo (2011) Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.
- Tiilikainen, Elisa (2019) Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntyyli. Helsinki: Gaudeamus.
- Tiilikainen, Elisa (2016) Yksinäisyys ja elämäntyyli: Laadullinen seuranta tutkimus ikäntyneiden yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/items/f4ff2201-9bba-4033-bfac-94241e2b01b0> Viitattu 16.1.2025.
- Tirkkonen, Sanna (2019) Yhteinen yksinäisyys. Koetun yksinäisyyden filosofia. Suomen filosofisen yhdistyksen vuosikirja. Ajatus, 76(1), 37–59. <https://journal.fi/ajatus/article/view/88141> Viitattu 6.11.2024.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. 1. painos 2002. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2024) Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> Viitattu 20.1.2025.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf Viitattu 20.1.2025.
- Uusitalo, Hannu & Laihiala, Tuomo (2022) Suomalaisten hyvinvointi 1972 ja 2017. Teoksessa Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi & Saari, Juho & Laihiala, Tuomo (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Helsinki: Into. 119–159.
- Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi (2020) Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Yhteiskuntapolitiikka 85(5–6), 579–587. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140729> Viitattu 10.12.2024.
- Varto, Juha (1992) Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vuori, Jaana (2021a) Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/> Viitattu 22.11.2024.
- Vuori, Jaana (2021b) Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/> Viitattu 22.11.2024.

Wiles, Rose (2012) What are qualitative research ethics?
London: Bloomsbury Academic. <https://directory.doabooks.org/handle/20.500.12854/92911> Viitattu 4.5.2025.

World Health Organization (WHO) Promoting well-being. <https://www.who.int/activities/promoting-well-being> Viitattu 20.11.2024.