

# YKSINÄISYYDEN STEREOTYPIAT KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN KESKUUDESSA

Elina Pietiläinen

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalipsykologia

Yhteiskuntatieteiden laitos

Yhteiskuntatieteiden ja  
kauppatieteiden tiedekunta

Itä-Suomen yliopisto

Toukokuu 2019

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta

Yhteiskuntatieteiden laitos

Sosiaalipsykologia

PIETILÄINEN, ELINA: Yksinäisyyden stereotyyptit korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

Pro gradu -tutkielma, 85 sivua, 2 liitettä (2 sivua)

Ohjaaja: professori Vilma Hänninen

Toukokuu 2019

---

Avainsanat: yksinäisyys, sosiaalinen syrjäytyminen, sosiaalinen pääoma, yhteisöt, stereotyyptit, eläytymismenetelmä

Tämä tutkimus tarkastelee yksinäisyydestä muodostettuja stereotyyppioita ja asenteita korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää minkälaisia mielikuvia korkeakouluopiskelijat luovat yksinäiseksi kuvaillusta henkilöstä ja millä tavoin kuvaa yksinäisyydestä rakennetaan suhteessa sosiaalisiin tekijöihin. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii sosiaalisen pääoman teoria, jonka avulla yksinäisyyttä voidaan tarkastella sosiaalisten verkostojen ja yhteisöllisyyden puutteen näkökulmasta erityisesti yksilön hyvinvoinnin ja terveyden kokemusta painottaen. Olennaista yksinäisyyttä tarkastellessa on kiinnittää huomiota siihen, että yksinäisyys ei ole yksilön ominaisuus, vaan se on yhteydessä sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen rakenteeseen. Lisäksi hyödynnän tutkimuksessani sosiaalisten representaatioiden teoriaa tarkastelussa stereotyyppioiden muodostamisesta kognitiivisina ja sosiokulttuurisina tiedonjäsentämisen rakenteina.

Tutkimuksen aineisto koostuu 36:sta eläytymismenetelmän avulla kerätystä kertomuksesta. Kehyskertomuksessa vastaajaa pyydettiin eläytymään yksinäiseksi kuvatun henkilön kokemusmaailmaan, ja kuvailemaan esimerkiksi henkilön ominaisuuksia. Aineiston analyysissä on hyödynnetty teemoittelua sekä diskursiivista analyysia. Aineiston pohjalta syntyi neljä teemaa: ihmissuhteet, yksilölliset tekijät, työn ja vapaa-ajan suhde ja elämään tyytyväisyys. Aiemman tutkimustiedon pohjalta tutkimustuloksia voidaan tarkastella yksinäisyyden viitekehyksessä sekä suhteessa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyys on jaettavissa koettuun yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen, jolla viitataan verkostojen hataruuteen.

Tutkimuksen tulokset osoittivat sen, että omasta tahdostaan yksin olevien nähtiin olevan tyytyväisiä elämäänsä, kun taas tahdonvastaisesti yksinäisten henkilöiden elämään tyytyväisyyden kuvailtiin olevan heikompi. Tutkimukseen keräämissäni kertomuksissa ihmissuhteet olivat erityisen korostuneessa asemassa yksinäisyydessä luoduissa mielikuvissa, ja siitä voidaan päätellä, että ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot koetaan erittäin tärkeiksi tekijöiksi yksilön elämään tyytyväisyyden kannalta. Tutkimuksen tuloksissa korostuu erityisesti ajatus siitä, että ihmissuhteet ovat tekijä, johon yksilö ei koe pystyvänsä vaikuttamaan samalla tavalla kuin esimerkiksi uravalintoihinsa tai omiin kiinnostuksen kohteisiinsa, ja se luo tietynlaista epävarmuutta sosiaalisten verkostojen muodostamiseen.

Tutkimustuloksissa merkittävän eron stereotyyppioiden muodostamiseen luo se, minkälaisen syiden takia henkilö kuvataan yksinäiseksi. Kun yksinäisyys on kuvattu henkilön tahdonvastaiseksi, yksinäisyyttä selittäviksi tekijöiksi määritellään enemmän ympäristöön liittyviä tekijöitä. Yksinäinen henkilö nähdään ikään kuin olosuhteiden uhrina, jolla ei ole ollut mahdollisuutta luoda pysyviä ihmissuhteita. Vapaaehtoisesti yksin olevien henkilöiden kuvailuissa kertomuksissa korostuu sen sijaan yksilön vapaavalinnaisuuteen perustuva päätös yksilöllisiin tekijöihin vedoten. Tulosten mukaan yhteisöt voidaan kokea yksilön toimintaa rajoittavina ja luovuudelle haitallisina, jolloin yksilö mieluummin jättäytyy itsekseen, jotta hänen ei tarvitse sopeutua yhteisön normeihin.

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND, Faculty of Social Sciences and Business Studies  
Department of Social Sciences  
Social Psychology

PIETILÄINEN, ELINA: Stereotypes of loneliness among university students

Master's thesis, 85 pages, 2 appendices (2 pages)

Advisor: Professor Vilma Hänninen

May 2019

---

Keywords: loneliness, social exclusion, social capital, communities, stereotypes, the empathizing method

This study examines the stereotypes and attitudes of loneliness among university students. The aim of the study is to explain what sort of associations of loneliness university students form towards a person that is described as a lonely person and how the association is built in relation to social factors. The theoretical framework of the study is the theory of social capital. The social capital theory considers loneliness as a lack of social networks and community spirit which have an influence on individual's subjective well-being and health. An essential part of examining loneliness is to pay attention to the matter that the loneliness is not characteristic of individual; the loneliness is in contact with social and societal structures instead. In addition I take advantage of social representation theory since it enables treating stereotype forming in relation with cognitive and sociocultural structures.

The data consists of 36 narratives written by university students based on a frame story. On the beginning of the frame story I described an imaginary lonely person and then asked the respondent to empathize the experiences, thoughts and characteristics of the individual. The data was themed and categorized and analyzed using discursive analysis. Based on the data I formed four themes: interpersonal relationships, individual characteristics, work and leisure time activity and subjective well-being. On the grounds of earlier studies the results are reviewed in the framework of loneliness and in relation to individual's health and well-being. The concept of loneliness is divided into subjective experiences of loneliness and into social isolation which refers to weak social networks.

The results of this study show that respondents assumed that the individuals being alone by choice seemed to be more satisfied with their own lives than the individuals being alone unwillingly. The narratives I gathered for the study emphasized outstandingly the interpersonal relationships in the formation of associations about the loneliness. Therefore is concluded that the interpersonal relationships and social networks are experienced as really important factor for individual's subjective well-being. The results of this study reveal the idea that the interpersonal relationships are a factor which creates uncertainty as individual can not affect the relationship formation as a same way as one's own career or leisure time interests.

Notable difference in stereotype formation among the respondents results from the reasons the individual is described as a lonely person. When loneliness is described as involuntary, the interpretative factors are defined to relate to external factors. The lonely person is seen as a victim of circumstances and as unable to form stable relationships. Instead, when loneliness is seen as voluntary the individuals are described chosen being alone suggesting the individualistic factors. According to the results the communities can be experienced as restricting and injurious for individual's creativity and on that account individual might rather drop out of the community's norms and rules.

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	1
2 SOSIAALINEN PÄÄOMA .....	4
2.1 Sosiaalisen pääoman käsite .....	4
2.2 Sosiaalisen pääoman lähestymistavat .....	6
2.3 Sosiaalisen pääoman kääntöpuoli .....	11
2.4 Sosiaalinen syrjäytyminen .....	14
3 YKSINÄISYYS .....	22
4 SOSIAALISET REPRESENTAATIOIT STEREOTYPIOIDEN TARKASTELUSSA .....	28
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	32
5.1 Tutkimuskysymykset ja teoreettinen lähestymistapa .....	32
5.2 Aineistonkeruu ja aineiston käsittely .....	35
5.3 Aineiston analyysi .....	38
5.4 Eettiset kysymykset .....	42
6 AINEISTON KERTOMUKSIEN TEEMAT .....	44
6.1 Ihmissuhteet .....	44
6.2 Yksilölliset tekijät .....	48
6.3 Työ ja vapaa-aika .....	52
6.4 Elämään tyytyväisyys .....	54
7 STEREOTYPIOIDEN RAKENTUMINEN KERTOMUKSISSA .....	58
8 POHDINTA .....	73
LÄHTEET .....	79
LIITTEET .....	84
Liite 1: Saatekirje .....	84
Liite 2: Tutkimuslomake .....	85

## 1 JOHDANTO

Yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen ovat ajankohtaisia aiheita globalisoituvassa maailmassa, jossa toisaalta korostetaan individualistista elämäntapaa, mutta samaan aikaan painotetaan verkostoitumisen tärkeyttä. Syrjäytyminen on ollut huomattava ilmiö jo ennen modernia yhteiskunnallista järjestystä, mutta viime vuosikymmeninä sosiaaliseen syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat muuttuneet kokonaisvaltaisemmin yksilön hyvinvointiin vaikuttaviksi. Nykyisenkaltaisessa yhteiskunnassa yksinäisyyden voidaan nähdä johtuvan esimerkiksi kollektiivisuuden heikentymisestä ja individualismin korostumisesta sekä uudenlaisista vuorovaikutussuhteista, joita esimerkiksi informaatioteknologian kehitys, työelämän muutokset ja löyhentyneet perhesuhteet ovat muokanneet. Tarkastelen tutkielmassani yksinäisyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä sosiaalisen pääoman teorian pohjalta, sillä teoria antaa eväitä tarkastella yksilön terveyttä ja hyvinvoinnin subjektiivista kokemusta yhteisöllisyyden ja verkostojen puutteen näkökulmasta.

Tarkastelen pro gradu -tutkielmassani yksinäisyyteen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liitettyjä asenteita ja stereotypioita korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa eläytymismenetelmän avulla. Syrjäytyminen voidaan määritellä yhteiskunnan ja yksilön heikentyneeksi siteeksi, jolloin yksilö voi päätyä tai joutua olosuhteiden pakottamana ulkopuoliseksi yhteiskunnallisista instituutioista. Yksilön kannalta tärkeiksi sosiaalisiksi yhteisöiksi tai instituutioiksi voidaan luetella esimerkiksi perhe ja muut läheiset ihmissuhteet, koulu- tai työyhteisöt sekä muu kansalaisaktiivisuuteen liittyvä toiminta. Yhteenkuuluvuuden tunne on ihmisen perustavanlaatuinen tarve, joten yksinäisyyden kokemuksen rakentuminen on tärkeässä roolissa yksilön subjektiivisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Kroonistuessaan yksinäisyys voi aiheuttaa sekä henkisiä että fyysisiä terveyshaittoja.

Yksinäisyyteen liitettävien stereotypioiden tarkastelu on tärkeää esimerkiksi sen vuoksi, että asenneilmastoa voidaan tutkia, ja jotta siihen voidaan pyrkiä vaikuttamaan. Aiempi tutkimus yksinäisyyteen liittyen on keskittynyt lähinnä kartoittamaan yksinäisyyden tai sosiaalisen syrjäytymisen syitä ja seurauksia, joten näen tärkeäksi tarkastella myös näihin ilmiöihin kytkeytyvää asenneilmastoa. Asenteiden ja stereotypioiden tutkiminen sosiaalipsykologisesta tulokulmasta mahdollistaa uudenlaisen näkökulman yksinäisyyden tarkastelulle eritoten yhteisöllisyyteen ja sosiaalisiin verkostoihin keskittyen. Yksin oleminen voi olla myös yksilön tietoinen ja vapaaehtoinen valinta, ja senkin vuoksi yksinäisyydestä muodostettuja stereotypioita on aiheellista tarkastella kokonaisvaltaisesti.

Sosiaalisella pääomalla viitataan sosiaalisiin verkostoihin, ja niiden luomaan merkityskenttään suhteessa yksilön toimintaan ja yhteisöihin kiinnittymiseen. Sosiaalisen pääoman teoria pohjautuu ajatukseen sosiaalisten verkostojen luomasta mahdollisuudesta olla osana yhteisöä ja toimia yhteisölle merkittävänä jäsenenä. Sosiaalisen pääoman teorian näkökulmasta tarkasteltuna yksilö tarvitsee sosiaalisia verkostoja oman hyvinvointinsa ja yhteiskuntaan kiinnittymisen vuoksi sekä luottamuksen ja osallisuuden kehittämiseksi. Sosiaaliseen pääomaan ja yksinäisyyteen liittyvä tarkastelu pohjautuvat laajemmassa mittakaavassa yhteiskunnan poliittiseen, taloudelliseen ja sosiaaliseen toimintaan, ja niillä voidaan nähdä olevan vaikutuksia yksilön hyvinvoinnin ja terveyden kokemuksille. Pysin tutkielmassani huomioimaan niin yksilöllisen, sosiaalisen, taloudellisen kuin kulttuurisen näkökulman, sillä niiden avulla yksinäisyydestä ja yhteisöllisyyden vaikutuksista yksilön hyvinvoinnille saadaan luotua kokonaisvaltainen kuva.

Hyödynnän tutkimuksessani eläytymismenetelmää, jonka avulla kerään tutkimukseen osallistuvilta vastaajilta lyhyitä kertomuksia. Eläytymismenetelmän avulla vastaajaa pyydetään eläytymään annettuun kehyskertomukseen ja siinä esiteltyn henkilöön tai tilanteeseen. Tässä tutkimuksessa kehyskertomus keskittyy tarkastelemaan yksinäiseksi kuvailtua henkilöä. Tutkimusasetelmani yksinäisyyteen liittyvien asenteiden tutkimiseen pohjautuu aikaisempaan tutkimukseen yhteisöllisyyden vaikutuksista yksilön hyvinvointiin sekä sosiaalisten representaatioiden tarkasteluun diskurssianalyysin menetelmin. Sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin suhteesta on tehty jonkin verran tutkimusta, joissa on osoitettu hyvien sosiaalisten suhteiden korreloivan yksilön elämään tyytyväisyyden kanssa. Myös sosiaalista syrjäytymistä ja yksinäisyyttä on tutkittu esimerkiksi syrjäytymiseen johtavien poliittisten ja taloudellisten tekijöiden näkökulmasta ja syrjäytyneiden omien kokemusten pohjalta.

Tutkimuksessani tarkastelen yksinäisyydestä luotuja sosiaalisia representaatioita, joiden pohjalta huomioin vastaajien tuottamia stereotyyppisiä oletuksia. Sosiaaliset representaatiot ovat sosiaalisesti muodostettuja tiedonjäsentämisen rakenteita, joiden pohjalta yksilö suuntaa ajattelunsa ja toimintaansa. Sosiaaliset representaatiot ovat aina sidoksissa sosiokulttuurisiin tekijöihin ja kontekstiin, ja se on hyvä pitää mielessä myös tutkimustuloksia tarkastellessa. Aikaisemman tutkimuksen ja teoreettisen viitekehyksen pohjalta olen kiinnostunut erityisesti tarkastelemaan korkeakouluopiskelijoiden luomia stereotyyppioita ja mielikuvia yksinäiseksi kuvailusta henkilöstä. Pysin eläytymismenetelmän avulla selvittämään minkälaiseksi yksin vapaa-aikaansa ja juhlapyyhiä viettävä henkilö modernissa yhteiskunnassa koetaan, ja millä tavoin kuvaa yksinäisyydestä rakennetaan suhteessa sosiaalisiin tekijöihin ja yhteisöllisyyteen.

Tutkielman toisessa luvussa avaan sosiaalisen pääoman teoriaa, joka ei pohjautu yhteen vankkaan teoriaperinteeseen, vaan muodostuu eri teoreetikkojen luomista näkökulmista sosiaaliseen pääomaan ja sen ilmentymiseen. Esittelen myös aikaisempaa tutkimustietoa liittyen sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin suhteeseen. Käsittelen toisessa luvussa kolme merkittävää sosiaalisen pääoman teoriaperinnettä, joille jokaiselle yhteistä on sosiaalisissa verkostoissa esiintyvän luottamuksen ja kommunikaation korostaminen sosiaalisen pääoman rakentumisessa. Samaisessa luvussa esittelen myös sosiaalisen syrjäytymisen käsitteen, ja sen ilmenemistä laajemmin sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä. Kolmannessa luvussa käsittelen yksinäisyyden teoreettista viitekehystä sekä aikaisempaa tutkimustietoa yksinäisyyden ilmenemiseen liittyvistä tekijöistä. Yksinäisyyden käsitteen tarkastelussa keskityn yksinäisyyden subjektiivisen kokemuksen rakentumiseen ja sen vaikutuksiin yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Yksinäisyyteen liittyvän tarkastelun yhteydessä esittelen lisäksi introvertin persoonallisuuden yksin viihtymisen taustana.

Neljännessä luvussa esittelen päällisin puolin sosiaalisten representaatioiden teoriaa, jonka valossa tulen tarkastelemaan tutkimustuloksiani. Sosiaalisten representaatioiden teorian pohjalta on luontevaa tarkastella stereotyyppien ja ennakkoluulojen ilmenemistä, sillä stereotyyppiatkin ovat hyvin pitkälti sosiaalisesti tuotettuja ajatusmalleja, joita yksilö hyödyntää oman toimintansa ja ajattelunsa tukena. Tutkimuksessani keräämän aineiston analyysi kytkeytyy myös sosiaalisten representaatioiden teoriaan, sillä tarkastelen stereotyyppien syntymistä erityisesti kielen avulla tuotettuina prosesseina. Viides luku esittelee tutkimuksen toteuttamiseen sekä aineistonkeruuseen ja analyysiin liittyviä tekijöitä. Esittelen tarkemmin tutkimuskysymykset, teoreettisen lähestymistavan sekä eläytymismenetelmän käytettävyyden suhteessa tutkimukseni tarkoitukseen. Viidennessä luvussa esittelen aineistonkeruuprosessin vaiheittain. Lisäksi luku sisältää aineiston analyysiin ja arviointiin sekä eettisiin kysymyksiin liittyvää pohdintaa.

Kuudennessa luvussa esittelen aineiston pohjalta teemoittelun avulla muodostuneet teemat, joiden perusteella tarkastelen vastaajien muodostamia stereotyyppioita. Käsiteltävät teemat ovat: ihmissuhteet, yksilölliset tekijät, työ ja vapaa-aika ja elämään tyytyväisyys. Seitsemännessä luvussa valotan diskurssianalyysini tulokset vastaajien kertomuksien pohjalta syntyneistä stereotyyppioista yksinäisyyteen liittyen. Luvussa pohdin myös yksinäisyyteen liitettyjen stereotyyppien rakentumista yhteiskunnallisissa ja sosiaalisissa kontekstissa sekä niiden muodostamia merkitysrakenteita. Lopuksi, kahdeksannessa luvussa, teen yhteenvedon tutkielmastani ja esittelen tulevaisuuden tutkimuksen suuntaviivoja. Tutkielman lopusta löytyvät lähdeluettelo sekä liitteinä tutkimuksessa käyttämäni saatekirje ja tutkimuslomake.

## 2 SOSIAALINEN PÄÄOMA

### 2.1 Sosiaalisen pääoman käsite

Tässä luvussa esittelen sosiaalista pääomaa, jonka valossa sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa on tarkasteltu yhteisöllisyyden vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Myöhemmin tutkielmassani suhteutan sosiaalisen pääoman teoretisointia yksinäisyyden tarkasteluun ja tutkimustuloksiini. Sosiaalista pääomaa tarkastellessa keskeisenä tekijänä ovat ihmissuhteiden ja sosiaalisten verkostojen vaikutus yksilön toimintaan. Ihmiset muodostavat verkostoja, joiden kautta samanlaisia arvoja omaavat henkilöt yhdistyvät ja voivat tehdä yhteistyötä erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Sosiaaliset verkostot voidaan nähdä resurssina, jota kasvattamalla yksilön sosiaalinen pääoma kasvaa. Sosiaalisten verkostojen avulla yksilö kasvattaa potentiaaliaan toimia tilanteissa, joista ei välttämättä selviäisi yksin. Sosiaalisten verkostojen tärkeys voi ilmetä niin arkipäiväisissä ilmiöissä, kuten työpaikan saamisessa ystävän suosituksen kautta, kuin laajemmin yhteiskunnan tasolla tarkasteltuna esimerkiksi kollektiivisuutta tuottavana rakenteena. Sosiaalinen pääoma on vasta viime vuosikymmenien aikana noussut tieteellisesti kiinnostavaksi tutkimusaiheeksi individualismista ja yksilön mikrotason käyttäytymisestä kiinnostumisen myötä. (Field 2003 1-10.)

Sosiaalinen pääoma käsitteenä viittaa sosiaalisiin rakenteisiin, jotka muodostavat luottamusta sosiaalisiin yhteisöihin ja rakenteisiin sekä parantavat ihmisten välistä sujuvaa tiedonkulkua, joka taas tukee yhteiskunnallista toimintakykyä. Sosiaalisen pääoman ilmeneminen yhteiskunnan toimintakyvyn parantajana näyttäytyy esimerkiksi yhteiskunnallisesti merkittävien ryhmien ja yhteiskuntaan kuuluvien yksilöiden välisen yhteistyön tukemisena ja yhteisön jäsenille annettavan sosiaalisen tuen ilmentymisenä. Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella kahdesta tulokulmasta, jolloin keskeisinä kysymyksinä esiin nousee se, mitä sosiaalinen pääoma tekee ja mitä sosiaalinen pääoma on. Luottamuksen käsite on merkittävässä roolissa sosiaalisen pääoman näkökulman teoretisoinnissa. Sosiaalisen pääoman tarkastelun yhteydessä luottamus voidaan nähdä yhteisön jäsenten välille syntyvänä sosiaalisen toiminnan ennakoitavuutena. Luottamus voi perustua sosiaalisen ympäristön määrittelemiin sääntöihin ja normeihin, joita yksilöt pyrkivät noudattamaan ja odottavat myös muilta niiden noudattamista. Luottamus voi syntyä myös yhteisenä muodostetun ryhmäidentiteetin ja yhteisen hyvän eteen toimimisen kautta. (Mäkelä & Ruokonen 2005.)

Luottamuksen merkitys sosiaaliselle pääomalle on ilmeinen. Sosiaaliseen pääomaan liittyvissä teorioissa ja muissa selvityksissä luottamuksen rooli on vahvasti edustettuna. Luottamuksen käsitteen



määrittelemine voi olla haasteellista, mutta sosiaalisen pääoman kannalta se on teorian ydin. Luottamus ilmenee luottamuksena toisia ihmisiä kohtaan vuorovaikutussuhteissa, mutta myös luottamuksena silloin, kun toinen ihminen tai toiset ihmiset eivät ole läsnä. Sosiaalisen pääoman teoretisoinnin näkökulmasta voidaan tarkastella myös niin kutsuttua yleistynyttä luottamusta, eli ihmisten kokemusta siitä, että kaikki ihmiset ovat luotettavia, eikä luottamus liity vain oman lähipiirin henkilöihin. Sosiaalisen pääoman mittarina voidaan käyttää ihmisten välistä luottamusta. Esimerkiksi Realon, Allikin ja Greenfieldin (2008) toteuttamassa tutkimuksessa sosiaalisen pääoman ja institutionaalisen kollektivismin suhteesta todetaan, että maissa, joissa ilmenee korkeampaa ihmistenvälistä luottamusta, on enemmän kollektiivisiä institutionaalisia käytänteitä.

Sosiaalisen pääoman teorioita tarkastellessa voidaan huomata, että yhdistävänä tekijänä kaikissa näkökulmissa ovat luottamuksen ja kommunikaation käsitteet. Luottamus on sosiaalisen pääoman teorioissa keskeisessä asemassa, mutta sillä voi olla myös kääntöpuolensa, jotka ilmenevät esimerkiksi sosiaalisen pääoman terveysvaikutuksia tarkastellessa. Hyypä (2002a) on tarkastellut sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja luottamuksellisuutta korostavien sosiaalisen pääoman teoreetikkojen Colemanin ja Putnamin näkökulmien pohjalta sosiaalisen pääoman ja terveyden suhdetta. Ajatus sosiaalisen pääoman positiivisista vaikutuksista terveyteen pohjautuu sosiaalisissa verkostoissa ilmenevän yhteisöllisen hyvinvoinnin voimavarojen vaikuttavuuteen myös yksilöllisellä tasolla. Empiirisiä tutkimuksia sosiaalisen pääoman ja terveyden suhteesta on kuitenkin loppupeleissä melko vähän, eikä niillä ole saatu luotettavaa tietoa syy-seuraussuhteista.

Sosiaalisen pääoman tarkasteluun liittyvän verkoston käsitteen keskeisenä ajatuksena on se, että verkostot palvelevat yksilöä ja niillä on arvoa yksilön toiminnalle. Sosiaaliset verkostot mahdollistavat yhteistyön teon ja yhdistävät ihmisiä yhteenkuuluvuuden tunteen avulla. Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella resurssina siinä missä muitakin pääoman muotoja, kuten taloudellista tai henkistä pääomaa. Resurssiajattelussa sosiaalinen pääoma nähdään investoitavana ja voittoa tuottavana asiana. (Field 2003, 12.) Sosiaalisen pääoman teoria edustaa melko vahvasti sosiologista ajattelumallia. Se pyrkii selittämään yhteiskunnallista ja sosiaalista rakennetta, ja liittämään sosiaalisia tekijöitä osaksi yhteiskunnan merkityksellisiä rakenteita.

Sosiaaliseseen pääomaan liitetty resurssiajattelu pohjautuu sosiologialle tyypillisiin teorioihin ja talouselämään liitettyyn termistöön, ja siksi sen tarkastelun voidaan nähdä olevan jossain määrin ongelmallista. Sosiaalinen pääoma resurssina, jota voidaan investoida ja kerryttää, antaa sille tietynlaisen tavoitteellisuuteen liittyvän näkökulman, joka taas omalta osaltaan voi vähentää inhimillisten tekijöiden ymmärtämistä. Toisaalta resurssiajattelussa on puolensa, sillä sen avulla sosiaalistakin

pääomaa voidaan tarkastella yksilön toiminnan kannalta tärkeänä tekijänä ja pääoman muotona. Sosiaalipsykologisesta näkökulmasta sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella esimerkiksi ryhmäidentiteetin syventymisen ja yhteistyön muovaamien kollektiivisten tavoitteiden ja normien kautta. Terveiden sosiaalipsykologiseen näkökulmaan tukeutuen sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella esimerkiksi yhteisöissä rakentuvien terveystieteiden ja yhteisöjen tuottaman yksilöllisen hyvinvoinnin kautta.

Sosiaaliseen pääomaan ja yhteisöllisyyteen on yhdistynyt paljon hyvinvointipoliittista keskustelua esimerkiksi luottamuksen synnyttämästä hyvinvoinnista. Luottamus kohdistuu usein ihmisiin, jotka ovat itselle läheisiä tai esimerkiksi samankaltaisen yhteisön jäseniä. Yhteisöllisyydellä ja kollektiivisilla toimintatavoilla on huomattu olevan merkitystä yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Tämän johdosta sosiaalista pääomaa voidaankin tarkastella myös sen kääntöpuolen kautta. Huomio tulee tällöin kiinnittää siihen, että luottamus ei välttämättä jakaudu tasaisesti yhteiskunnassa, jos yksilön sosiaaliset verkostot ovat suppeat. Tarkastelen edempänä tässä luvussa sosiaalisen pääoman kääntöpuolia ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä näkökulmia suhteessa sosiaalisen pääoman tuottamaan hyvinvointiin.

## 2.2 Sosiaalisen pääoman lähestymistavat

Sosiaalisen pääoman teoriaperinnettä voidaan tarkastella kolmen klassisen näkökulman, Pierre Bourdieun, James Colemanin ja Robert Putnamin luomien teorioiden kautta. Bourdieu on teoriasaan yhdistänyt sosiaalisen pääoman eliittien sisäpiirien jäsenyyteen. Coleman taas painottaa teoriassaan yhteisön tiiviyyden mahdollistaman normien ja luottamuksen ylläpitämistä. Putnamin näkökulmassa yhteisössä syntynyt luottamus uusiutuu kansalaisaktiivisten ihmisten vuorovaikutuksessa. Kaikille näkökulmille yhteistä on luottamuksen ja kommunikaation korostaminen, vaikka teorioissa on hyvinkin erilaisia painostuksia. (Ruuskanen 2002.) Sosiaalisen pääoman käsitteen tarkastelussa tulee huomioida se, että yhtä vallitsevaa teoriaperinnettä ei ole muodostunut, vaan eri näkökulmissa painotetaan asioita eri tavalla. Sosiaalisen pääoman suuntaukset voidaan jakaa ainakin neljään erillaiseen painotustapaan, yhteisön sosiaalisten verkostojen tiiviyyden tarkasteluun, yksilön aseman tarkasteluun sosiaalisten verkostojen rakenteessa, yleistyneen luottamuksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tarkasteluun sekä ryhmäkuntaisuuteen.

Sosiaalisen pääoman käsitteen voidaan katsoa syntyneen Bourdieun sosiologisen luokka-aseman teoretisoinnin kautta. Bourdieun tuotannossa habitus kuvastaa arvojen ja ajattelumallien luomaa

rakenteellista kuvaa yksilöstä yhteiskunnan jäsenenä. Kulttuurisen pääoman termillä Bourdieu viittaa kulttuuristen symbolien määrittämään ryhmien asemaan sosiaalisessa rakenteessa. Kulttuurisen pääoman termillä viitataan esimerkiksi siihen, että ryhmä pyrkii nostamaan omaa statustaan toimimalla kulttuurisesti ja sosiaalisesti korkeasti arvoitettujen toimintamallien avulla. Bourdieu näki sosiaalisen pääoman osana suurempaa sosiaalisen järjestyksen kokonaisuutta, ja sen tarkoituksen yksilöä tukevana sosiaalisina suhteina. Bourdieun näkökulmassa keskitytään sosiaalisen pääoman yhteiskunnalliseen jakautumiseen kentällä, jossa myös taloudellisen ja kulttuurisen pääoman hallinta ovat luomassa yhteisön jäsenyyttä kilpailun kautta (Ruuskanen 2002.)

Bourdieu tarkastelee erilaisia pääoman muotoja suhteessa koulutukseen ja yhteiskunnallisiin instituutioihin. Bourdieu näkee kulttuurisen pääoman syntymisen koulutusjärjestelmään, perheeseen ja kulttuuriseen kasvatukseen kytkeytyvänä sosialisena. Kulttuurinen pääoman, oli se sitten konkreettista tai symbolista, mahdollistaa yksilön sosiaalisen statuksen ja vaurauden ilmentämisen, ja onkin siksi monille tärkeä tavoiteltavissa oleva pääoman muoto. Sosiaaliset hierarkiat muodostuvat esimerkiksi kulttuurisen pääoman kautta, joka on pääosin koulutuksen kautta saadun tieto- ja taitotason ilmentämistä. Hierarkioiden avulla yhteiskuntaan muodostuu sosiaalinen järjestys eri sosiaalisten luokkien välille. Näin ollen esimerkiksi korkeasti koulutettujen voidaan katsoa olevan korkeimmalla sosiaalisessa hierarkiassa. Erityisesti perheen ja koulutuksen merkitys korostuvat yksilön kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman muodostumisessa ja ne ilmentävät yksilön paikkaa sosiaalisessa järjestyksessä. (Bourdieu 1977.)

Bourdieun teoriaa sosiaalisesta pääomasta voidaan kritisoida sen sosiaaliseen hierarkiaan ja taloudelliseen pääomaan kietoutumisesta. Sosiaalisen järjestyksen ymmärtäminen on Bourdieun mukaan mahdotonta, jos muita pääoman muotoja ei oteta huomioon. Bourdieun käsityksessä sosiaalisesta pääomasta painotetaan sosiaalista pääomaa elitistisenä ominaisuutena, vaihtokauppaan keskittyvänä ja epätasa-arvoisuutta luovana tekijänä. Lisäksi Bourdieun teoria on melko individualistinen eikä välttämättä huomioi kollektiivista toimintaa kovin kokonaisvaltaisesti, sillä se keskittyy yksilön etuoikeuksiin ja ylemmyyden palvelemiseen. (Field 2003, 17–20.)

Coleman edustaa tuotannossaan rationaalisen valinnan teoriaa, joka näkee yksilön käyttäytymisen vahvasti individualistisiin tarpeisiin pohjautuvana. Sosiaalinen pääoma näyttää rationaalisen valinnan teorian näkökulmasta yksilön tietoiseen päätöksentekoon liittyvien toimintamallien valikoitumisena ja toiminnan kautta saadun hyödyn maksimoimisena. Coleman tarkastelee sosiaalista pääomaa eli sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä rationaalisen valinnan teorian kautta, jolloin sosiaalisella pääomalla nähdään olevan jokin merkitys ja funktio. Resurssinäkökulmaisen ajattelun

mukaan sosiaalisella pääomalla on funktio siinä missä esimerkiksi taloudellisillakin resursseilla on. Colemanin teoriassa sosiaalinen pääoma siis näyttäytyy sosiaaliseen rakenteeseen liittyvänä, tuottavana resurssina, joka linkittyy yksilön rationaaliseen valintaan ajatus- ja toimintamalleissa. Yhteisön sosiaalisten verkostojen tiiviyyttä tarkastellessa sosiaalinen pääoma ilmenee vastavuoroisuutena ja vastavuoroisuuteen liittyvänä luottamuksena. Sosiaalisen pääoman funktioina on lisäksi yksilön ja ryhmien tavoitteiden saavuttaminen, informaation välittäminen sosiaalisissa suhteissa ja sekä yhteisön luomien normien noudattaminen kollektiivisena toimintana. Colemanin tarkastelussa korostuu yksilön hyötynäkökulma ja aktiivisen toimijuuden merkitys sosiaalisten verkostojen sisällä tapahtuvana palvelusten vaihtona ja sosiaalisen kontrollin ylläpitämisenä. (Coleman 1988.)

Coleman tarkastelee sosiaalisista verkostoista hyötymistä osana yhteiskunnallisen rakenteen individualisoitumista, siirtymistä yksilön omakohtaisten tavoitteiden asettamiseen ja omista tarpeista lähteviin mielenkiinnonkohteisiin. Colemanin näkökulmassa sosiaalisesta pääomasta korostuu erityisesti individualistiset tarpeet, mutta teoria pyrkii rakentamaan myös kollektiivisuuteen kietoutuvaa sosiaalista rakennetta ulkoisten velvoitteiden ja sosiaaliseen ympäristöön suunnatun luottamuksen kautta. Yksilön tarveperustaisen ja vapaaseen valintaan liittyvän näkökulman lisäksi Coleman tarkastelee sosiaalisen pääoman kollektiivista puolta yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseen liittyvänä sivutuotteena, jota yksilö voi hyödyntää muihin tarpeellisiin toimintoihinsa. (Coleman 1994, 300–302.)

Fyysisen pääoman, kuten työkalujen ja erilaisten hyödyllisten laitteiden, lisäksi viime vuosikymmeninä pääoman muodoista puhuttaessa esiin on noussut henkinen pääoma, jolla viitataan ihmisten omaksumiin taitoihin ja tietoihin, joiden avulla käyttäytymismalleja ja toimintaa voidaan muokata. Tähän kontekstiin peilaten sosiaalinen pääoma voidaan nähdä vuorovaikutussuhteissa tapahtuvina muutoksina, jotka vaikuttavat yksilön toimintaan. Ryhmän toimintaa tarkastellessa voidaan huomata esimerkiksi, että vahvasti toisiinsa luottavat ryhmän jäsenet saavat todennäköisemmin paremmin yhteistyöllä tuotettuja toimintoja aikaan kuin sellaiset ryhmät, joissa luottamus jäsenten välillä on heikompi. Yhteisen toiminnan tukemiseen liittyy myös informaation kulun takaaminen, ja eritoten toiminnan aktiivisuuteen korostava käyttäminen. Yhteisön tai laajemmin yhteiskunnan normeilla voi olla suurikin vaikutus toiminnan toteutumiseen, esimerkiksi rikosten ehkäisyssä. Toisaalta vahvat normit yhteisössä voivat ohjata käyttäytymistä stereotyyppisen oletuksen mukaiseksi yksilön omista haluista riippumatta. Sosiaalisen pääoman hyödyntämistä voidaan tarkastella myös siitä näkökulmasta, että tarkoituksenmukaisesti luotu organisaatio hyödyntää esimerkiksi taloudellisten tavoitteiden saavuttamiseksi sosiaalisen pääoman resursseja. (Coleman 1994, 304–313.)

Resurssina tarkasteltavassa sosiaalisessa pääomassa ongelmaksi saattaa koitua sen fyysisen ilmenemisen puute, ja siitä koituva vaihtokaupan mahdottomuus konkreettisella tasolla. Henkiseen pääomaan verrattuna sosiaalinen pääoma on periaatteessa nähtävissä samankaltaisena, ei-materiaalisena pääomana. Henkisen pääoman tarkastelussa tukeudutaan usein ajatukseen sen yksilön yksityisesti kohdistuvasta potentiaalista ja pääoman mahdollistamista prosesseista ja tuloksista, joita yksilö pystyy hyödyntämään omien tarpeidensa mukaan. Henkiseen pääomaan investointi nähdään kannattavana ja tuotteliaana mahdollisesti myöhemmissä vaiheissa elämää. Sosiaalista pääomaa ei voida ajatella samalla tavalla toimivaksi resurssiksi, sillä esimerkiksi yhteisön muodostamat normit koskettavat kaikkia, vaikka yksittäiset yksilöt kokisivat ne enemmänkin omaa toimintaansa haittaavana kuin hyödyttävänä. Toisin sanoen sosiaalinen pääoma voi mahdollistaa ja edesauttaa yksilön toimintaa, mutta se voi myös asettaa yksilölle vaatimuksia toimia yhteisön velvoittamalla tavalla yhteisön muiden jäsenten hyötynäkökulmasta. (Coleman 1994, 317.)

Colemanin teoriassa sosiaalinen pääoma perustuu perhesuhteiden muodostamaan perustaan primitiivisenä sosiaalisena organisaationa, joka tuottaa sosiaalista kontrollia. Coleman ei kuitenkaan poissulje muiden sosiaalisten organisaatioiden merkitystä sosiaalisen pääoman tuottajana. Teoria on saanut osakseen kritiikkiä sen naiivista, optimistissävytteisestä suhtautumisesta sosiaalisen pääoman tuottamiin positiivisiin vaikutuksiin, jolloin kääntöpuolen ilmiöt ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Coleman myös suhtautuu individualismiin kielteisesti, sillä hän näkee, että sosiaalinen eriytyneisyys on haitallista sosiaalisen järjestyksen kannalta, ja että yksilön valinnat eivät välttämättä edistä taitojen kehittymistä. (Field 2003, 26–29.)

Putnamin teoretisointia sosiaalisesta pääomasta pidetään klassisena ja se on sosiaalisen pääoman käsitteen käytetyimpiä määrittelyjä. Putnamin käsitteistössä sosiaalisesta pääomasta korostuneina tekijöinä ovat sosiaaliseen organisaatioon linkittyvät luottamus, normit ja verkostot, joita säätelemällä yhteiskunnan tehokkuus voidaan taata. Sosiaalinen pääoma viittaa kollektiiviseen toimintaan esimerkiksi vastavuoroisten vakaiden normien noudattamisen vaalimisesta, informaation kuljetuksesta, yhteistyön tuloksista nauttimisesta sekä tulevaisuuden toiminnan suunnittelusta. Olennaista Putnamin näkökulman tarkastelussa on ymmärtää verkostojen ja normien arvo yksilölle niiden yhteisöön yhdistävinä ja luottamusta herättävinä rakenteina. (Field 2003, 29.)

Putnamin (2000, 20–22) teoriassa sosiaalisesta pääomasta sen ilmenemistä tarkastellaan sekä individualistisesta että kollektiivisesta näkökulmasta. Yksilön näkökulmasta sosiaalisen pääoman käyttötarkoituksen voidaan nähdä olevan omien mielenkiinnonkohteiden tavoittelu sosiaalisten verkostojen avulla. Sosiaalisella pääomalla on kollektiiviselta kannalta tarkasteltuna yksilön yhteiskuntaan

kiinnittymistä edistäviä vaikutuksia. Sosiaalisen pääoman lähtökohtana toimiva vastavuoroinen sosiaalinen vuorovaikutus voi ilmetä monenlaisina sidoksina, joita esimerkiksi perhe tai internetissä käyty ryhmäkeskustelu edustavat Putnamin sosiaalisen pääoman teoriassa. Sosiaalista pääomaa voidaan kuitenkin käyttää myös haitallisiin tarkoituksiin, kuten pommin rakentamiseen yhteisön tiedon avulla. Putnamin keskeisenä tarkastelun aiheena onkin se, miten sosiaalisen pääoman positiiviset vaikutukset, kuten yhteinen tuki, yhteistyö ja luottamus saadaan maksimoitua, ja negatiiviset vaikutukset, kuten etnosentrisyys ja korruptio minimoitua.

Putnamin (2000) teoriassa sosiaalisesta pääomasta korostuneina tekijöinä ovat sosiaaliset verkostot, normit ja luottamus, mutta niiden tarkastelu nojautuu hyvin erilaiseen lähtökohtaan Colemaniin verrattuna. Putnam tarkastelee sosiaalisen pääoman ilmentymistä ennen kaikkea sosiaalisen yhtenäisyyden, yhteisössä esiintyvän luottamuksen ja kollektiivisen tehokkuuden kautta. Sosiaalisissa verkostoissa tapahtuva aktiivinen vuorovaikutus edesauttaa normien ja luottamuksen syntymistä, joka taas edistää yhteistä hyvinvointia ja yhteiskunnan toimintakykyä. Putnam tarkastelee kansalaisaktiivisuutta ikään kuin hyveenä, jota noudattamalla yhteiskunnallinen järjestys palvelisi kaikkia sen jäseniä. Putnamin teoriassa sosiaalisesta pääomasta kansalaisaktiivisuus on tärkeässä roolissa ilmentämässä sosiaalisen pääoman syntyä ja verkostojen merkitystä yksilön ja yhteisön toiminnalle.

Yleistynyt vastavuoroisuus sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa on tietynlainen moraalinen normi, johon ihmisten uskotaan toiminnassaan luottavan. Ihmiset luottavat siihen, että toimimalla hyvin toisia kohtaan ja auttamalla apua tarvitsevia, he saavat vastavuoroisesti apua tarvitessaan. Toisinaan vastavuoroinen palvelus voi täytyä suoraviivaisesti ja nopeasti, joskus vastavuoroisuutta voi joutua odottamaan pitkään esimerkiksi yhteisön tasolla tapahtuvana muutoksena tai palkintona. Myös sosiaalisella vaihdolla, materiaalisilla tai symbolisilla hyödykkeillä, on rehellisyyteen ja luottamukseen liittyviä odotuksia sosiaalisissa verkostoissa. Sekä vastavuoroisuuden odottaminen että sosiaalinen vaihto palauttavat sosiaalisen vuorovaikutuksen taas luottamuksen ilmiöön. Vastavuoroisuus ja sosiaalinen vaihto perustuvat luottamukseen siitä, että yksilö saa vastavuoroista kohtelua tehtyään itse palveluksia muille. (Putnam 2000, 135–136.)

Sosiaalinen luottamus on ollut myös merkittävä tutkimuskohde Putnamin teoretisoinnissa. Sosiaalisen luottamuksen tarkastelussa tulee erotella luottamus muihin ihmisiin luottamuksesta sosiaalisia tai poliittisia instituutioita kohtaan. Amerikassa toteutetuissa kyselytutkimuksissa on todettu sosiaalisen luottamuksen olevan ollut laskusuhdanteista viimeisten vuosikymmenten ajan. Koetun luottamuksen ehtymisen syyksi voidaan nähdä se, että koettu rehellisyys on vähentynyt ihmisten mielestä, vaikka käyttäytyminen ei ole oikeasti muuttunut, vaan sitä tulkitaan huomattavasti vainoharhai-

semmin, tai toisaalta rehellisyys eikä käyttäytyminen ole muuttunut, mutta median luoma kuva niistä on lisännyt tietoisuutemme tasoa. (Putnam 2000, 137–138.)

Putnam on sosiaalisen pääoman teoretisoinnin kentällä hallitsevassa asemassa laajan tutkimusaineistopohjan ja teorian moniulotteisuuden vuoksi. Myös Putnamin teoria on kuitenkin saanut kritiikkiä esimerkiksi tutkimusasetelmien vajavaisuudesta ja tutkimustulosten ja teorian suhteesta. Teoriaa on kritisoitu sen ympärilyöreydestä sekä sosiaalisen pääoman määrittelyn epätarkkuudesta. Putnamin tausta teoreetikkona perustuu yhteiskuntapoliittiseen tarkasteluun ja siksi hänen tuotantonsa sosiaaliseen pääomaan liittyen on nähty poliittisia tekijöitä aliarvioivana. Toisaalta on ristiriitaista, että Putnamin kirjoituksissa yksilön käyttäytyminen on usein ylisosialisoitu, sillä yksilön toimijuudelle ei jää hirveästi tilaa toiminnan prosessimaisuuden vuoksi. (Field 2003, 37–39.)

### 2.3 Sosiaalisen pääoman käänöpuoli

Sosiaalisen pääoman negatiivisia vaikutuksia voidaan tutkia sen epätasa-arvoisuutta ja antisosiaalista käyttäytymistä vahvistavaa vaikutusta tarkastelemalla. Sosiaalinen pääoma voi muodostaa epätasa-arvoa ihmisten välille, jos sen prosessit tuottavat erilaisia pääsymahdollisuuksia verkostoihin. Jotkut sosiaaliset suhteet ovat arvokkaampia kuin toiset, jolloin osa ihmisistä joutuu niin sanotusti tyytymään vähemmän arvokkaisiin verkostoihin, jotka eivät välttämättä edistä omia tavoitteita tai yhteisöön kuulumisen tunnetta. Ne henkilöt, jotka ovat taloudellisesti ja kulttuurisesti statukseltaan korkeammalla, kuuluvat usein myös merkittävämpiin verkostoihin. Toisin sanoen pääsy sosiaalisen pääoman mahdollistamiin etuihin jakautuu epätasa-arvoisesti. (Field 2003, 71–76.) Sosiaalisten verkostojen hyödyntämiseen liittyy myös ajatus siitä, että ne henkilöt, joilla on hyvät ja sosiaaliset verkostot, hyödyntävät verkostojen mahdollistamia uusia sosiaalisia suhteita ja niiden mukana tulevia etuuksia. Tämä kasvattaa epätasa-arvoa, sillä samaan aikaan kun laajat sosiaaliset verkostot omaavat henkilöt sukeltavat syvemmälle verkostoihin, vähän sosiaalista pääomaa omaavat henkilöt jäävät entistä huonompaan asemaan.

Sosiaalisella pääomalla on sosiaalitieteellisessä kirjallisuudessa pääsääntöisesti ollut positiivisiin vaikutuksiin keskittyviä teemoja, mutta sosiaalisella pääomalla ja sen kertymisellä voidaan nähdä myös negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella resurssina, joka voi kasaantua niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Field (2003, 78–82) tarkastelee sosiaalisen pääoman käänöpuolta vähemmän sosiaalista pääomaa saavuttaneiden näkökulmasta. Monet heikommin verkostoituneet muodostavat sosiaalisia suhteita samankaltaisten ihmisten kanssa, jonka seura-

uksena uusien verkostojen luominen voi olla haastavaa rajallisten resurssien vuoksi. Yksilön verkostoitumisen kannalta merkittävää on se, minkälaisessa asemassa ryhmä, johon yksilö kuuluu, on sosiaalisessa hierarkiassa. Esimerkiksi koulutuksen avulla saadut verkostot ovat usein laajoja ja sosiaalisessa hierarkiassa korkeammalla kuin kouluttamattomilla henkilöillä.

Nykyisenkaltaisissa moderneissa yhteiskunnissa sosiaalisen pääoman ja sosiaalisten verkostojen merkitykset nousevat helposti tapetille. Työelämä on muuttunut joustavammaksi, talouselämä globaaliksi, perheiden suhteet ovat uudistuneet sukupuoliroolien hälvetessä, informaatioteknologian kehitys mahdollistaa täysin uudenlaisia viestintä- ja tiedonhakumenetelmiä ja individualistinen painotus yhteiskunnassa muuttaa perinteisiä sosiaalisia rakenteita. Modernissa maailmassa sosiaalisilla suhteilla on uusia rooleja ja merkityksiä yksilön toiminnalle. Aikaisemmin esimerkiksi perhesuhteissa noudatettiin perinteistä sukupuolijakoa, joka usein perustui miesten töissä käymiseen ja naisten kotiäitiyteen. Roolit olivat selkeät ja ennalta määrätyt, ja toivat tietynlaisia normatiivisia odotuksia miesten ja naisten rooleista. Myös informaatioteknologian kehittymisen myötä vuorovaikutussuhteiden ylläpitäminen on muuttunut vähemmän kasvotusten tapahtuvaksi ja sosiaalisen statuksen luomiseen keskittyväksi. (Field 2003, 92–93.) Laajalti sähköisiin palveluihin siirtynyt kommunikointi voi edistää sosiaalisten verkostojen luomista laajemmassa mittakaavassa, sillä se ei ole aikaan tai paikkaan sidottua, mutta toisaalta kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen väheneminen voi edistää syrjäytymistä ja sosiaalisista yhteisöistä ulosjäämistä.

Vaihtelua sosiaalisen pääoman ja terveyden kokemuksissa ilmenee paitsi globaalisti kansojen välillä myös maiden sisällä. Esimerkiksi vertailussa Pohjanmaan suomen- ja ruotsinkielisessä väestössä on huomattu eroavaisuuksia hyväksi koetun terveyden ja eliniän suhteen. Suomen länsirannikko on useissa tilastollisissa tarkasteluissa todettu terveydentilaltaan paremmaksi muuhun maahan verrattuna. Tutkimukset ovat osoittaneet, että terveyserot eivät selity pelkästään yksilötason paremmalla terveystietoisuudella, joten on syytä kiinnittää huomiota myös yhteisöllisiin terveystekijöihin. Tarkastelussa nousee esiin esimerkiksi luotettavan ystäväverkoston ja järjestötoimintaan aktiivisen osallistumisen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin. Verkostojen vaikutusta on kuitenkin hankala selittää yksiselitteisesti, sillä myös muut tekijät vaikuttavat yksilön subjektiivisesti koettuun terveydentilaan. (Hyypä 2002a.)

Sosiaalisen pääoman näkökulmasta tarkasteluun on yhdistetty tutkimusta esimerkiksi sosiaalisen pääoman ja koulutuksen suhteesta, taloudellisen käyttäytymisen selittämisestä, rikollisuuden ja poikkeavuuden tarkastelusta sekä sosiaalisen pääoman suhteesta hyvinvointiin ja terveyteen. Putnamin (2000) mukaan sosiaalisen pääoman ja terveyden todettua yhteyttä voidaan selittää sosiaalis-



ten verkostojen mahdollistavien materiaalistien tarpeiden saatavuuden kautta, jolloin yksilön ei tarvitse huolehtia niin sanotuista perustarpeistaan. Sosiaalisen pääoman kautta voidaan myös vahvistaa terveyteen liittyviä normeja ja vaikuttaa vahvemmin päättäviin tahoihin terveystalvelujen järjestämisessä. Lisäksi vuorovaikutus voi konkreettisesti vaikuttaa yksilön immuunijärjestelmän toimivuuteen. Sosiaalisen pääoman ja terveyden välisessä tarkastelussa on syytä huomata, että terveyden edistäminen voi keskittyä myös poliittiseen päätöksentekoon vaikuttamiseen ja pyrkimykseen luoda terveellistä elämäntapaa verkostojen avulla. Yksilön hyvinvoinnin ja yhteisön vaikutuksen välille ei välttämättä voida vetää suoraviivaista yhdysmerkkiä, sillä terveyden ja hyvinvoinnin kokemukset voivat syntyä hyvin monisyisesti useiden tekijöiden pohjalta. Tarkasteluissa on kuitenkin esimerkiksi todettu hyvät sosiaaliset verkostot omaavien henkilöiden tekevän vähemmän itsemurhia.

Hyyppä (2002b) on tarkastellut kattavasti suomalaisessa yhteiskunnassa sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin suhdetta. Hyyppä on tarkasteluissaan huomionnut niin perimään, sosiaaliseen asemaan, yhteisöllisyyteen ja kansalaisaktiivisuuteen kuin yksilöllisiin ominaisuuksiin liittyviä tekijöitä. Hyyppä korostaa tarkasteluissaan terveyden ja hyvinvoinnin tutkailemisen myönteistä näkökulmaa yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden teemojen ympärillä. Yhteisöön kuulumisen voidaan nähdä kaksisuuntaisena, sillä yhteisön jäsenyys mahdollistaa yksilölle yhteisön luomaa turvallisuuden- ja samastumisen tunnetta tarjoten yksilölle mahdollisuuden tyydyttää inhimillisiä tarpeitaan. Myös yhteisöt hyötyvät yksilöiden jäsenyydestä, sillä yhteisön muodostamien arvojen ja yhteenkuuluvuuden tunteen pohjalta yksilöiden suotuista käyttäytyminen voi lisääntyä. Esimerkiksi edellä mainituin perustein sosiaalisen pääoman puutetta voidaan tarkastella yksilön hyvinvointia ja terveyttä heikentävänä seikkana.

Sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin suhteesta on erilaisissa tarkasteluissa huomattu eroavuuksia niin kansainvälisellä tasolla kuin maiden sisällä väestöryhmien tasolla. Hyyppä (2002b) on tarkastellut Pohjanlahden rannikko- ja saaristokunnissa asuvien ruotsinkielisen suomalaisväestön terveyttä. Ruotsinkielistä väestöä ei juurikaan tilastoissa erotella suomenkielisistä, mutta tarkempi analyysi auttaa huomaamaan, että ruotsinkielisillä on pidempi elinajanodote ja parempi terveydentila kokonaisuudessaan. Pohjanmaan rannikon väestöä tarkastellessa tulee huomioida ruotsinkielisten asema suhteessa suomenkieliseen väestöön, sillä suhtautuminen ruotsinkieliseen vähemmistöön on usein melko nuiva. Lisäksi ruotsinkieliset kokevat oman yhteisönsä merkittävämpänä yhteiskunnallisesti ja ovat samaistuneet kieleen ja kotiseutuunsa vahvemmin kuin muualla suomenkielinen väestö Suomessa.

Pohjanmaan ruotsinkielisten yhteisöllisyyden ja terveyden suhdetta tarkastellessa olennainen tekijä on väestön aktiivisuus yhdistystoiminnassa, ja aktiivisuudesta syntyvä merkitys terveydelle. Seurantatutkimuksessa ruotsinkielisen väestön kulttuuriharrastuksista huomattiin, että passiivinenkin osallistuminen johonkin kulttuuriharrastukseen, kuten konserteissa tai näyttelyissä käymiseen, oli yhteydessä eliniän pituuteen. Myös muissa tarkasteluissa aktiivisuus seura-, kerho- ja ryhmäharrastustoiminnoissa on todettu olevan yhteydessä terveyden edistämiseen. Sosiaalisen pääoman kartuttamisen näkökulmasta sosiaalinen osallistuminen on avainasemassa. Olennaista osallistumisessa on sen vapaaehtoisuus, joka taas tukee yhteisöllisyyden syntymistä. Yhteisöllisyyden ja luottamuksen vaikutukset voivat ilmetä sekä välillisenä että välittömänä vaikutuksena. Yhteisöllisyys ja luottamus ovat hyviä lähtökohtia rakentaa terveyttä edistäviä rakenteita, kuten esimerkiksi sairaiden auttamista yhteisön voimin tai yhteisön tukemaa terveysvalistuksen lisäämistä. (Hyypä 2002b.)

Hyypä (2002b, 57–58) näkee sosiaalisen pääoman mittaamisen kuitenkin jossain määrin haastavaksi, sillä sosiaalisen pääoman käsite on jäänyt jossain määrin hajanaiseksi, koska käsitteen määrittelyssä hyödynnetään usein pikemminkin sen seurauksia kuin syitä. Sosiaalisen pääoman mittamisen tulisi tapahtua ihmisten välisiä verkostosuhteita määrittelemällä, eli esimerkiksi huomioimalla suhteen muodollisuus, verkostojen tiheys ja rakenne sekä suhteiden suunta, ja liittää tämä tarkastelu yhteisössä vallitseviin normeihin. Verkostosuhteet voidaan jakaa suljettuihin ja tiiviisiin suhteisiin, joilla viitataan lähimmäisiin ihmisiin solmittuihin suhteisiin, ja linkeihin, joilla viitataan vieranomaissuhteisiin.

## 2.4 Sosiaalinen syrjäytyminen

Syrjäytyminen määritellään sosiaalisen yhteisyyden ulkopuolelle joutumiseksi. Syrjäytyminen voidaan määritellä yksilön ja yhteiskunnan heikoksi siteeksi, jonka tärkeimpinä ilmentäjinä ovat perhe ja työ. Syrjäytymistä voidaan tarkastella myös sen toteuttamistavan mukaan, yhteisö voi haluta syrjäyttää yksilön yhteisöön kuulumisesta tai yksilö voi itse haluta syrjäytyä siitä. (Sipilä 1985, 73–74.) Syrjäytymisen käsitettä voidaan lähestyä poliittista, sosiaalisista ja kollektiivisista ja yhteiskunnan dynaamisuuteen liittyvistä lähtökohdista käsin. Sosiaalitieteellisestä näkökulmasta tarkasteltuna myös diskursiivinen lähestymistapa ja syrjäytymisen diskurssin tarkastelu on tärkeää, sillä siihen liittyy niin kielen avulla tuotettavaa poliittista valtaa kuin ilmiöstä puhumiseen vaadittavaa käsitteellistämistä. Käsittelen syrjäytymisen käsitettä erityisesti sosiaalisista ja yhteisöllisyyteen liittyvistä näkökulmista, sillä vaikka syrjäytymistä ja yksinäisyyttä ei voida suoraviivaisesti yhdistää samaksi ilmiöksi, käsitteiden avaaminen helpottaa myös yksinäisyyden ilmiön ymmärtämistä. Käytän

tutkielmassani syrjäytymisen käsitettä vastaamassa sosiaalisista suhteista syrjäytymistä ja yhteisöllisyyden puutetta, jolloin yksinäisyyttä voidaan tarkastella nimenomaan sosiaalisista lähtökohdista.

Syrjäytymisen käsitteen avaamisen apuna käytetään laajemmin tieteellisessä keskustelussa taloudellista, sosiaalista sekä kulttuurista näkökulmaa. Taloudellinen näkökulma syrjäytymisen tarkasteluun pohjautuu kapitalistisen talousjärjestelmän syntyyn, sillä yhä useampi ihminen on tullut riippuvaiseksi palkkatyöstä ja taloudellisista tekijöistä. Elintason nousu on aiheuttanut myös sen, että ne, joilla on rahaa välttämättömien elintarvikkeiden, palvelujen ja käyttötavaroiden ostamisen jälkeen vielä käytettävänä, voivat panostaa elintasoonsa muilla ei-välttämättömillä hyödykkeillä. Kulutuksen avulla ihmiset voivat osoittaa omaa statustaan yhteiskunnassa ja tuottaa sosiaalista järjestystä omilla valinnoillaan. Kapitalistisen talousmallin myötä hyvinvointiin ja omiin mielihaluihin voidaan käyttää enemmän taloudellisia resursseja. Taloudellisen kohentumisen myötä työelämä on muuttunut, ihmisten liikkuvuus on lisääntynyt ja perhesuhteet ja sukupuoliroolit ovat heikentyneet. Toisaalta kapitalismin mahdollistamien asioiden kääntöpuolena ovat uudenlaisen köyhyyden ilmiö sekä suurempi riski menettää taloudelliset resurssit ja yhteiskunnan instituutioihin kiinnittyminen. (Gough, Eisenschitz & McCulloch 2006, 10–11.)

Taloudellinen köyhyys voi aiheuttaa myös suhteellista köyhyyttä, jos yksilö on kyvytön vastaamaan yhteiskunnan yksilölle asettamiin vaatimuksiin sosiaalisesta toiminnasta. Taloudellisesti huonommassa asemassa olevilla henkilöillä voi olla haasteita saavuttaa olemassa olevia mahdollisuuksia esimerkiksi sosiaaliseen, poliittiseen ja kulttuuriseen toimijuuteen. Sosiaalinen osallisuus voi heikentyä, jos yksilön taloudelliset resurssit eivät mahdollista esimerkiksi lasten päivähoitoa, omasta terveydestä huolehtimista tai asuinpaikan vapaata valintaa. Köyhyys voi edesauttaa sosiaalista epäoikeudenmukaisuutta ja osallisuutta, ja siitä voi koitua kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman puutteita. (Gough ym. 2006, 42–45.) Myös Byrne (2005) tarkastelee sosiaalisen syrjäytymisen ilmiötä dynaamisena aikaan ja paikkaan sidonnaisena ja yksilön ja yhteisön yhteisvaikutuksesta syntyvänä monisyisenä tapahtumaketjuna. Liberalistisen yhteiskuntajärjestyksen lieveilmiönä yksilön valinnanvapaudelle voi olla omasta persoonasta ja omaisuudesta aiheutuva vastuunkantovelvollisuus, jonka täyttäminen voidaan kokea haastavaksi.

Sandberg (2015) on väitöskirjassaan luonut kuvaa syrjäytymisestä monimuotoisesta ilmiönä ja tutkimuskohteena. Lähtökohtana on syrjäytymisestä käyty poliittinen keskustelu, joka pohjautuu yksilön ja yhteiskunnan rooleihin, syrjäytymisen merkityksiin ja sitä tuottaviin rakenteisiin sekä menneisyyden ja tulevaisuuden pohtimiseen. Syrjäytymiselle annettavat käsitteelliset ryhmittelyt syrjäytyneisiin ja ei-syrjäytyneisiin antavat lähtökohdan syrjäytymisen kaksijakoiselle tarkastelulle. Syr-

jäytymisen käsitteen määrittäminen on melko haastavaa sen moniulotteisuuden vuoksi, mutta sen perustaan päästään kiinni avaamalla syrjäytymiseen liitettävää kielellistä ja diskursiivista puolta sekä tutkimalla syrjäytymisen avulla rakennettuja merkitysrakenteita. Käsitteen adaptaation eli käsitteellisen sovittamisen ja mukauttamisen avulla voidaan tarkastella sitä, miten syrjäytymisen käsite on liitetty yhteiskunnalliseen ja poliittiseen puhetapaan ja käsitteistöön.

Suomalaisessa yhteiskunnassa sosiaaliseen syrjäytymiseen liitetään monissa tarkasteluissa ajatus huono-osaisuudesta ja sen kausaalisesta kasaantumisesta. Syrjäytymisen nähdään johtuvan ”ongelmista”, joita kirjallisuudessa usein on luotu valmiiksi mallinnettuina huono-osaisuuden ilmentyminä. Syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen on keskusteluissa liitetty pääasiassa työttömyyteen, köyhyyteen ja perhesuhteisiin liittyviä ongelmia. Viime vuosina myös yksilön asemaa syrjäytymisen ilmenemisessä on korostettu. Syrjäytymistä on alettu tarkastelemaan yksilön elämänhallintaa koskevana ilmiönä erityisesti taloudellisten, sosiaalisten ja terveyteen liittyvien tekijöiden laiminlyömissä näkökulmasta. Elämänhallintaan ja sen vaikeuteen liittyvä tarkastelu on liitetty ajatukseen hyvinvointivaltion ja yhteiskunnallisen järjestyksen vastuusta ja velvoitteista uudenaikaisena sosiaalisena ongelmana yksilön elinympäristöä kohtaan. Syrjäytymistä voidaan tarkastella myös yksilöpsykologisenä ongelmana, passiivisuutena ja niin sanotun epäonnistumisen leiman kautta. (Sandberg 2015, 111–112.)

Syrjäytymiseen liittyvä käsiteadaptaatio voidaan nähdä syntyneen sosiaalihuollon pitkäaikaiseen asiakkuuteen ja sitä myöten yhteiskunnasta syrjäytyneeksi nähtyyn henkilöön liittyvänä keskusteluna ja hallinnollisena määritelmänä. Käsiteadaptaatiossa syrjäytyminen on liitettävissä taloudelliseen köyhyyteen ja sosiaalisten ongelmien kasaantumiseen. Myös sosiaalipoliittisten toimintajärjestelmien ja niihin liitetyn kielenkäytön voidaan katsoa luovan syrjäytymisen käsitteen adaptaatiota. Syrjäytymisen käsite on liitettävissä myös prosessimaiseen tarkasteluun yhteiskunnasta syrjäytymisestä, ja tämä toimiikin vallitsevana näkökulmana nykyisessä sosiaalipoliittisessa keskustelussa. (Sandberg 2015, 71–73.) Syrjäytymisen käsitettä tarkastellessa on tärkeää huomioida siihen liitetyt diskurssit ja kielenkäytön tavat ja niiden pohjalta syntyvät merkitysrakenteet.

Syrjäytymisen tarkastelu on ajan saatossa muuttunut epämääräisestä negatiivissävytteisestä ja ongelmia niputtavasta sateenvarjokäsitteestä laajemmaksi temaattiseksi kokonaisuudeksi, jonka avulla voidaan köyhyyden, koulutuksen, tuloerojen ja työelämän kysymysten lisäksi tarkastella esimerkiksi mielenterveyden ongelmien ja yksinäisyyden ilmenemistä. Syrjäytyminen sanana viittaa jonkun ulkopuolelle jäämiseen, rajan vetoon yksilön ja yhteisön, normaalin ja poikkeavuuden välille. Syrjäytyminen on tavattu ajatella tilana tai olosuhteena, jossa yksilö on syrjäytynyt merkittäviksi koe-

tuista yhteisöistä ja instituutioista ja sitä myöten laajemmin yhteiskunnasta. Syrjäytymisen käsittäminen tilana tai olosuhteena merkitsee syrjäytymisen näkemistä kausaaliketjuna, jossa syrjäytymisen näyttäytyy päätepisteenä tai lopullisena tilana seurauksena tekijöistä, jotka ovat johtaneet syrjäytymiseen. Sen sijaan syrjäytymisen tarkastelu prosessina on pyrkinyt kuvaamaan syrjäytymistä muutosprosessina, jossa yksilölle tapahtuvien tekijöiden seurauksena syrjäytyminen tapahtuu dynaamisena ja pitkäaikaisena tapahtumaketjuna. Toisaalta syrjäytymisen käsittäminen prosessina ei poista ajatusta siitä, että syrjäytyminen näyttäytyy väistämättä päätepisteenä syrjäytymisprosessille. (Sandberg 2015, 95–108.)

Syrjäytymiseen liittyen on tuotettu melko paljon tarkasteluja niin taloudellisista, kansanterveydellisistä, yksilöpsykologisista kuin sosiaalisistakin lähtökohdista tutkien eri kohderyhmiä niin nuorista koulupudokkaista aina työelämästä syrjäytyneisiin henkilöihin (ks. esim. Berg 2017; Nyssölä 1999; Rotko & Manderbacka 2015; Saari 2016). Aihe on tärkeä tutkimuskohde niin yksilön psykologisten tekijöiden, kuten yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamisen, kuin sosiaalisten ilmiöiden, kuten hylkäämisen prosessien ja ryhmäidentiteetin vahvistamisen kannalta. Syrjäytymiseen liittyvä tutkimus on keskittynyt pitkälti tarkastelemaan yksilön jäsenyyttä yhteisöissä ja syrjäytymistä näistä yhteisöistä. Ryhmään kuulumattomuudella tai siitä syrjäytetyksi joutumisella voidaan katsoa olevan vaikutuksia yksilöpsykologisiin tekijöihin. Ryhmään tai yhteisöön kuuluminen on ihmisen perustavanlaatuinen tarve ja sosiaalisen identiteetin rakentamisen väline. Sosiaalipsykologisesta näkökulmasta sosiaalista syrjäytymistä ja yksinäisyyttä voidaan tarkastella esimerkiksi vuorovaikutussuhteiden muodostumisen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liitettyjen emootioiden ja asenteiden kautta. Yhteisöön kuulumisella on merkittäviä vaikutuksia esimerkiksi yksilön hyvinvoinnin kokemukseen, emootioiden ilmaisemiseen, prososiaalisen käyttäytymisen muodostamiseen, informaation prosessointiin ja stereotyyppien muodostamiseen.

Syrjäytymiseen voidaan suhtautua eri tavalla sen mukaan, onko yksilö individualistisesti vai kollektiivisesti orientoitunut. Syrjäytyminen voi aiheuttaa yksilössä oireilua esimerkiksi psyykkisen kivun muodossa. Yksilö pyrkii myös luomaan selviytymiskeinoja tilanteen käsittelemiseksi esimerkiksi tukeutumalla antisosiaaliseen tai prososiaaliseen käyttäytymiseen. Prososiaalisella toiminnalla viitataan muiden ihmisten auttamiseen oman edun tavoittelun sijaan. Syrjäytymisen aiheuttamaa reaktiota tarkastellessa tulee pitää mielessä ihmisten herkkyyys syrjäytymisen uhkalle ja syrjäytymiseen suhtautumiseen. Vertailuissa individualistisista ja kollektivistisista kulttuureista tulevien henkilöiden suhtautumiseen syrjäytymisestä kollektivistisista kulttuureista tulevilla on huomattu ilmenevän vähemmän välittömiä psykologisia reaktioita kuin individualistisista kulttuureista tulevilla. (Pfundmair, Graupmann, Frey & Aydin 2015.)

Pfundmair ym. (2015) tutkimuksen tulokset osoittivat, että individualistisissa kulttuureissa syrjäytymisen seurauksena osoitettiin erilaisia käyttäytymismalleja kollektivistisiin kulttuureihin verrattuna. Vain individualistisista kulttuureista tulevat henkilöt osoittivat antisosiaalista käyttäytymistä, kun taas kollektivistista kulttuureista tulevat henkilöt eivät juurikaan reagoineet sosiaaliseen syrjäytymiseen muutamalla käyttäytymismallejaan. Tuloksista voidaan päätellä, että kollektivistista kulttuureista tulevilla on käytettävissään vahvempia representaatiota syrjäytymiseen liittyen, jolloin syrjäytyminen koetaan vähemmän haitalliseksi ja haavoittavaksi kollektiivisessa kulttuurissa. Kollektiivisista kulttuureista tulevat yksilöt eivät myöskään välttämättä koe syrjäytymistä niin voimakkaana henkilökohtaisena uhkana kuin individualistisista kulttuureista tulevat.

Myös Twenge, Baumeister, Dewart, Ciarocco ja Bartels (2007) ovat tarkastelleet prososiaalisen toiminnan ilmenemistä syrjäytymisen yhteydessä. Monissa kulttuureissa prososiaalinen toiminta nähdään lähes välttämättömänä kulttuurin elinvoimaisuudelle ja yksilön kiinnittymiselle yhteisöön. Prososiaalinen toiminta on yhteydessä myös luottamukseen, sillä toisten ihmisten auttaminen ja tukeminen pohjautuu pitkälti odotukseen vastavuoroisuudesta. Prososiaalinen toiminta vähenee tutkimusten mukaan, jos yksilö kokee syrjäytyneensä sosiaalisesta verkostosta. Twengen ym. tutkimuksessa empaattisuus ja luottamus vähenivät merkittävästi sosiaalisen syrjäytymisen myötä. Sosiaalinen syrjäytyminen vaikutti myös uusien ihmissuhteiden luomiseen siten, että syrjäytyneet henkilöt suhtautuivat uusien suhteiden luomiseen varovaisesti, jotta uusia henkisiä haavaumia ei muodostuisi turhaan käytetyistä resursseista seurauksena yrityksistä toisen ihmisen luottamuksen saavuttamista kohtaan.

Perustavanlaatuinen yhteisöön kuulumisen tarve ajaa ihmisiä etsimään uusia sosiaalisia suhteita, mikäli yksilö joutuu syrjäytyneeksi. Sosiaalinen syrjäytyminen voidaan yksilötasolla kokea luottamuksen menettämiseksi ja rangaistukseksi yksilön käyttäytymisestä sosiaalisissa verkostoissa. Prososiaalinen toiminta vaatii yksilöltä uhrauksia ja vaivannäköä, joten syrjäytyessään yksilö ei koe prososiaalista toimintaa enää välttämättä palkitsevana ja vaivan arvoisena. Uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa voi syrjäytymisen jälkeen ilmetä myös ongelmia yksilön haluttomuudesta toimia muiden hyväksi, jolloin suhteet jäävät helposti pintapuoliksi eivätkä perustu luottamukseen. Yksilö pyrkii suojaamaan omaa mieltään esimerkiksi emotionaalisesta ilmaisusta pidättäytymisellä ja harkinnanvaraisesti luottamusta osoittamalla. (Twenge ym. 2007.)

Claypool ja Bernstein (2014) ovat tarkastelleet syrjäytyneiden sosiaalisista tilanteista saaman informaation prosessointia. Syrjäytyminen usein motivoi yksilöä luomaan uusia vuorovaikutussuhteita menetettyjen tilalle. Claypool ja Bernstein toteuttivat tutkimuksen, jossa pyrittiin tarkastelemaan

stereotyyppiöiden muodostamista ja yksilöimistä sellaisten henkilöiden toteuttamana, jotka ovat syrjäytyneet sosiaalisista verkostoista. Tutkimuksen hypoteesina oli se, että syrjäytyneet henkilöt tekevät vähemmän stereotyyppisiä oletuksia ja enemmän yksilöityjä huomioita, sillä syrjäytyessään ihmiset prosessoivat sosiaalisesta ympäristöstä saatua informaatiota huolellisemmin. Oletus huolellisemmasta informaation prosessoinnista liittyy ajatukseen syrjäytyneen yksilön tarpeesta luoda uusia vuorovaikutussuhteita, jolloin potentiaalisen yhteydenmuodostamiseen vaadittavan henkilön löytämiseksi tiedon harkitun käytön suuntaaminen on tärkeää ja vähemmän yksilön resursseja kulluttavaa.

Tutkimus osoitti kuuden erilaisen tutkimusasetelman avulla, että syrjäytyminen laskee stereotyyppisten olettamusten tuottamista, eikä mielialalla tai sosiaalisilla odotuksilla ollut vaikutusta tuloksiin. Syrjäytyneet henkilöt tekivät vähemmän stereotyyppisiä oletuksia kuin ei-syrjäytyneet henkilöt. Syrjäytyneet myös suhtautuivat muihin ihmisiin enemmän yksilöllisiä tekijöitä tarkastelemalla ja yksilön antamaan informaatioon tukeutuen. Tutkimuksen pohjalta voidaan olettaa, että syrjäytyneiden yksilöimiseen pohjautuva suuntautuminen perustuu ajatukseen sopivan ihmisen löytämisestä ja tavoitteesta solmia vuorovaikutussuhteita tällaisten ihmisten kanssa. (Claypool & Bernstein 2014.)

Chernyak ja Zayas (2010) tarkastelivat tutkimuksessaan muiden henkilöiden käyttäytymistä ryhmästä syrjäytynyttä henkilöä kohtaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin yliopiston henkilökunnan muodostaman tutkimusjoukon avulla ryhmästä poissulkemista. Tutkimus toteutettiin tietokonepelin avulla, ja tarkoituksena oli tarkastella kahden henkilön poissulkemisen, yhden henkilön poissulkemisen ja jäsenten ryhmään sisällyttämisen vaikutuksia. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kahden henkilön poissulkeminen ei vaikuttanut yksilön itsetunnon tai mielialan alenemiseen. Yhden henkilön poissulkeminen sen sijaan aiheutti alentunutta yhteenkuulumisen tunnetta muissa ryhmän jäsenissä. Tulokset osoittavat, että muiden jäsenten ryhmästä poissulkeminen vaikuttaa myös ryhmään yhä kuuluvien tunteeseen yhteenkuuluvuudesta ja poissulkijaan suhtautumisesta. Tutkimus osoitti myös, että ryhmän jäsenet olettivat ryhmään kuuluvien henkilöiden olevan osana yhden henkilön ulossulkemista, sen sijaan, että olisivat pyrkineet tuomaan sosiaalista tukea syrjäyttämisen estämiseksi.

Sosiaalista syrjäytymistä voi tarkastella myös stigman kautta. Stigmatisaatiolla viitataan syrjäytymisen yhteydessä yksilön hylkäämiseen sosiaalisesta verkostosta jonkin yksilöön liittyvän ominaisuuden tai tietyn ryhmän jäsenyyden johdosta. Stigmaan liittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esiin nousevat yksilölliset sosiaaliseen identiteettiin liittyvät tekijät. Yksilö voi joutua hylätyksi ja syrji-

tyksi ryhmästä, mikäli yksilön ominaisuudet eivät vastaa sosiaalisten odotusten mukaista käyttäytymistä. Stigmatisaatiosta on luotu monia teoreettisia viitekehyksiä, mutta kaikkia niitä yhdistää ajatus siitä, että stigmatisaatiota ilmenee, kun yksilöä arvioidaan negatiivisesti esimerkiksi negatiivisia attribuutioita luomalla tai väheksymällä yksilön sosiaalista identiteettiä. Stigma täytyy kuitenkin erottaa pelkistä negatiivisävytteisistä arvioinneista, sillä ne kuuluvat välttämättömäksi osaksi sosiaalista vuorovaikutusta. Stigman voidaan katsoa syntyvän yhteisön tai alaryhmän muodostamisen syrjäytymistä edistävien oletusten pohjalta. Stigmatisaatio on tällöin yhteisön yhteisesti jakamien arvojen ja mieltymysten aiheuttamaa syrjintää tiettyä yksilöä kohtaan. (Kurzban & Leary 2001.)

Stigmaa on tutkittu esimerkiksi mielenterveysongelmaisiin liitettävien yleistävien ennakkokäsitysten eli stereotyyppien kautta. Stereotyyppillä viitataan tietyn ryhmän tai yhteisön muodostamiin käsityksiin ja tiedon jäsentämisen tapoihin, joilla pyritään kategorisoimaan sosiaalisista ryhmistä saatavaa informaatiota. Stereotyyppit eivät välttämättä ole tosiasiallisia, vaan ne perustuvat ennakkoletuksiin ja asenteisiin tiettyä ryhmää kohtaan. Mielenterveydenhäiriöitä kohtaan luoduissa stereotyyppioissa esimerkiksi toistuvat usein oletukset yksilön vaarallisuudesta ja uhkaavasta käyttäytymisestä, ja ne ovat osaltaan luomassa stigmaa mielenterveydenhäiriöiden ympärille. (Schumacher, Corrigan & Dejong 2003.)

Schumacher ym. (2003) tarkastelivat tutkimuksessaan mielenterveydenhäiriöihin liitettävästä stigmasta omituisen käyttäytymisen, heikkojen sosiaalisten taitojen sekä huolittelemattoman ulkonäön vaikutuksia stigman syntymiseen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että henkilöt, joiden ulkoinen käyttäytyminen oli omituista, saivat osakseen enemmän stigmatisoivia odotuksia kuin henkilöt, joilla oli sosiaalisesti heikot taidot. Ulkoisen käyttäytymisen omituisuuteen liitettiin enemmän oletuksia henkilön vaarallisuudesta ja uhkaavuudesta, ja heitä pyrittiin välttämään enemmän. Ulkonäöllisesti huolittelemattomiin henkilöihin suhtauduttiin epäilevästi silloin, kun myös heidän sosiaaliset taitonsa olivat heikot. Tulosta selittää mahdollisesti se, että ihmiset suuntaavat havainnointiaan heikkojen sosiaalisten taitojen ja ulkoisen viehätysvoiman mukaan.

Syrjäytymiseen liittyvässä sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa on ollut korostuneena esimerkiksi yksilön emootioiden muodostumiseen ja ilmaisuun liittyvä tarkastelu sekä ryhmän vuorovaikutukseen ja ryhmädynamiikkaan liittyvien tekijöiden kartoittaminen. Syrjäytymisellä sosiaalisista vuorovaikutussuhteista on tutkitusti vaikutuksia yksilöpsykologisiin tekijöihin, hyvinvoinnin ja terveyden kokemuksiin sekä ryhmän ja yhteisön vuorovaikutuksen toteutumiseen ja ryhmäidentiteetin muodostamiseen. Syrjäytyminen on moniulotteinen ilmiö, ja sitä ilmentää myös aikaisemman tutkimuksen monipuolisuus. Olen edellä esiteltyt muutamia sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä tut-



kimustuloksia, jotta ilmiön moniulotteisuudesta saisi luotua kokonaisvaltaisemman kuvan. Emotionaalisiin tekijöihin, attribuutioihin ja valta-asetelmiin liittyviin tekijöihin perehtyminen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen helpottaa syrjäytymisen ja yksinäisyyden ilmiöiden hahmottamista ja eritoten yhteisöllisyyden vaikutusten ymmärtämistä yksilön hyvinvoinnin kannalta.

### 3 YKSINÄISYYS

Yksinäisyystutkimuksessa yksinäisyys määritellään tavallisesti negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jossa olennaista on yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön suhde. Yksin oleminen voidaan kokea sekä positiivisessa että negatiivisessa valossa. Silloin, kun yksin oleminen on yksilön tahdonvastaista, se usein koetaan ahdistavana ja epämiellyttävänä. Toisinaan yksin oleminen on kuitenkin myös kaivattua, ja silloin se on todennäköisesti rentouttavaa ja virkistävää. Yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisella yksinäisyydellä viitataan merkityksellisten ja luotettavien ihmissuhteiden puutteeseen, joka aiheuttaa pidempi aikaista ahdistusta ja voi olla yhteydessä jopa mielenterveyden ongelmien muodostumiseen. Sosiaalista yksinäisyyttä muodostavana tekijänä taas on pinnallisempien sosiaalisten verkostojen puute, joka voi synnyttää ulkopuolisuuden tunnetta. Riippumatta syistä, joista yksinäisyys on aiheutunut, voi se aiheuttaa yksilölle ahdistuneisuutta, ongelmia itseluottamuksessa ja syrjäytyneisyyden tunnetta. (Junttila 2016, 52–56.)

Yksilötasolla syrjäytyminen sosiaalisista verkostoista voi aiheuttaa haasteita yksilön käsityksistä liittyen omaan minuuteen, sillä ihmisillä on perustavanlaatuinen tarve kuulua osaksi jotain. Itsetunnon aleneminen syrjäytymisen seurauksena liittyy haluan tuoda elämään jotain merkittävää, pysyvää ja sitovaa. Syrjäytyminen ihmissuhteista ajaa yksilön todennäköisesti etsimään uusia vuorovaikutussuhteita tai pysyvyyttä tuottavia rakenteita, joissa edellä mainitut tarpeet pääsisivät täytymään. Syrjäytyminen voi aiheuttaa myös emotionaalisia reaktioita, kuten vihaa ja turhautumista, joiden avulla yksilö pyrkii selvyyteen omista tunteistaan ja luomaan positiivista minäkuvaa. Emotionaalisen kieltämisen keinoin yksilö tarkastelee omaa kyvykkyyttään toimia syrjäytymisen ehkäisemiseksi tai tilanteen muuttamiseksi. Kognitiivisten toimintojen avulla yksilö voi tarkastella omaa asemaansa ja mainettaan, ja pyrkiä estämään syrjäytymiseen liittyvien sosiaalisten verkostojen ehtymistä. (Abrams, Hogg & Marques 2005, 15.)

Yksinäisyydellä on tutkitusti vaikutuksia yksilön kokemuksiin subjektiivisesta hyvinvoinnista. Yksinäisyyden kokemukset ja sosiaalinen syrjäytyminen voivat vaikuttaa yksilön psykologiseen toimintaan. Esimerkiksi Vanhalst, Soenens, Luyckx, Petegem, Weeks ja Asher (2015) ovat tarkastelleet kroonisen yksinäisyyden vaikutuksia emotionoihin ja attribuutioihin sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja syrjäytymisestä. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että pitkäaikaisesti yksinäiseksi itsensä luokittelevat kokivat enemmän negatiivisia tunnereaktioita sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvissä

tarkasteluissa. Suhtautuminen sosiaalisten suhteiden luomiseen oli myös torjuvampaa pitkäaikaisesti yksinäisillä. Sosiaalisten suhteiden muodostamista kohtaan osoitettiin ahdistuneisuutta ja epävarmuutta, joka taas edisti epäilevän asenteen luomista. Torjuva suhtautuminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen on siinä mielessä paradoksaalista, että ne yksilöt, jotka ovat yksinäisiä ja ahdistuvat sosiaalisten suhteiden luomisesta, ylläpitävät sillä tavoin yksinäisyytensä jatkuvuutta. Lisäksi kroonisesti yksinäiset henkilöt epäonnistuiivat useammin luomaan itsestään suotuisan attribuution, jolloin oman edun tavoittelu jää vajanaiseksi ja ylläpitää yksinäisyyden jatkuvuutta.

Syrjäytymisen tutkimuksessa, joka osittain linkittyy myös yksinäisyyden teemaan, on kiinnitetty huomiota niin yksilöllisiin kuin sosiaalisiin tekijöihin. Sosiaalisilla tekijöillä näyttäisi olevan kiistan osuus syrjäytymisen ilmenemisessä. Sosiaalisen syrjäytymisen käsitteellä viitataan sosiaaliseen instituutioiden ulkopuolelle joutumiseen, jolloin integraatio yhteiskuntaan jää vajaaksi. Sosiaalisella syrjäytymisellä viitataan myös sen itseään vahvistavaan prosessiin, jossa ulossuljettuun ryhmään kuulumisen altistaa kuulumaan myös useampaan niin sanotusti ulkopuolelle jääneeseen ryhmään. Sosiaalinen syrjäytyminen näyttäytyy siis kumulatiivisena prosessina, jossa yksilö esimerkiksi työelämästä syrjäytyessään syrjäytyy helpommin myös muista yhteiskunnallisista järjestelmistä, kuten poliittista tai oikeudellisista instituutioista. (Moisio 2000.)

Yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen liittyen on tehty melko kattavasti tutkimusta ja erilaisia tarkasteluja suomalaisessa yhteiskunnassa. Saari (2016, 33–34) on esimerkiksi tarkastellut yksinäisyyden aiheuttamia terveys- ja hyvinvointiongelmia. Olennaista yksinäisyyttä ja syrjäytymistä tarkastellessa on kiinnittää huomiota siihen, että yksinäisyys ei ole yksilön ominaisuus, vaan se on yhteydessä sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen rakenteeseen. Yksinäisyyden tutkimus on hyvin moniulotteista, tarkastelua voidaan tehdä niin yksinäisyyden syistä ja seurauksista kuin sen esiintyvyydestä yhteiskunnassa. Yksinäisyys on jaettavissa koettuun yksinäisyyteen ja sosiaalisten suhteiden vähäisyyden muodostavaan sosiaaliseen eristyneisyyteen. Yksinäisyyden ilmiöön liittyy tosiasiallisten tekijöiden lisäksi yksilön omat tulkinnat omasta yksinäisyyden tasostaan. Vaikka ympärillä olisi tukiverkostoa ja läheisiä ihmisiä, voi ihminen kokea olonsa yksinäiseksi. Toisaalta yksilö voi olla myös täysin tyytyväinen tilanteeseensa ja elämäänsä, vaikka sosiaaliset verkostot olisivat pienet. Saari esittelee sosiaaliseen eristyneisyyteen johtaneiksi syiksi muun muassa modernin maailman tukeman individualismin, joka ilmenee esimerkiksi yksinasumisen ja yksilön oman talouden ylläpidon ilmiönä. Yksinäisyys ilmenee myös identiteetin muodostamisen tasolla, sillä yksinäisyyden ja oman yhteiskunnallisen statuksen kokemuksilla on yhteys koettuun eriarvoisuuteen ja sitä myöten terveydentilaan ja hyvinvointiin.

Yksinäisyydellä on kroonistuessaan merkittäviä vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Yksinäisyys on siinä mielessä pysyvää, että se voi periytyä geneettisinä ominaisuuksina tai opittuina käyttäytymismalleina. Yksinäisyydestä voi olla vaikeaa päästä eroon, erityisesti, jos se on jatkunut lapsuudesta asti. Yksinäisyydestä aiheutuvaa ahdistusta saatetaan pyrkiä lieventämään esimerkiksi alkoholilla tai muilla päihdyttävillä aineilla tai muilla niin sanotuilla passiivisilla harrastuksilla, kuten television katsomisella. Yksinäisyys heikentää yksilön henkistä ja fyysistä toimintakykyä, jolloin se voi toimia itseään vahvistavana kehänä ja lisätä eristäytymisalttiutta. (Junttila 2016.)

Subjektiiivista tyytyväisyyttä elämään on tutkittu melko kattavasti sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa. Tarkasteluissa itseilmoitetusta elämään tyytyväisyydestä on huomattu tulotason vaikuttavan raportoituun tyytyväisyyden tunteeseen, mutta toisaalta tietyn tulotason saavuttamisen jälkeen subjektiivinen elämään tyytyväisyys ei enää nouse. Tuloksista voidaan päätellä, että tulotasolla on merkitystä elämään tyytyväisyyden kannalta, mutta se ainoana tekijänä ei määritä yksilön kokemusta hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden määrittelyssä huomioidaan taloudellisten resurssien lisäksi yksilön käytettävissä olevia muita, sosiaalisia resursseja, kuten mahdollisuutta kouluttautua tai ylläpitää sosiaalisia suhteita perheeseen ja ystäviin. Yksinäisyys näyttäytyy tällöin moniulotteisena ilmiönä, johon mahdollisen taloudellisen köyhyiden lisäksi vaikuttaa sosiaalisten tekijöiden, kuten sosiaalisten aktiviteettien puute. (Bellani & D'Ambrosio 2011.)

Sosiaalisen kontekstin ja yksilön hyvinvoinnin suhdetta on tutkittu esimerkiksi perhe- ja lähisuhteiden, naapuruston, uskonnollisuuden ja yhteisön tiiviyyden kautta. Sosiaalisella pääomalla on huomattu tämän kaltaisissa tutkimuksissa olevan vaikutuksia yksilön kokemaan fyysiseen terveyteen sekä henkiseen hyvinvointiin. Subjektiiivisen hyvinvoinnin kokemuksia voidaan mitata onnellisuuden ja yleisen elämään tyytyväisyyden käsitteiden avulla. Onnellisuudella viitataan lyhytkestoiseen, tilannesidonnaiseen hyvänolon tunteeseen, kun taas tyytyväisyys elämään yleisellä tasolla viittaa pitkäaikaiseen ja pysyvämpään tilaan. Subjektiiivisen hyvinvoinnin tutkimus on keskittynyt suurilta osin yksilön geneetisiin ja persoonaan liittyviin piirteisiin ja niiden ilmenemiseen sekä fyysisen terveyden tasoon. Hyvinvointiin vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä tarkastellessa voidaan keskittyä esimerkiksi taloudelliseen tai materiaaliseen hyvinvointiin, siviilisäättyyn, rotuun, koulutukseen ja työtehtäviin sekä ikään. (Helliwell & Putnam 2004.)

Sosiaalisen pääoman näkökulmasta tarkastellessa yksilön hyvinvoinnin kokemuksia merkittävässä asemassa on sosiaalisten verkostojen arvo yksilölle. Sosiaalisella pääomalla ja talouden yhteiskunnallisella tilanteella on huomattu olevan positiivisesti korreloivia vaikutuksia. Helliwell ja Putnam (2004) tuottivat kansallisiin ja kansainvälisiin aineistoihin perustuvan kyselytutkimuksen subjektiiv-

visen hyvinvoinnin kokemuksista ja sosiaalisen pääoman vaikutuksista siihen. Tulokset osoittivat, että sosiaalisella pääomalla on monia itsenäisesti vaikuttavia linkkejä yksilön subjektiiviseen hyvinvointiin. Esimerkiksi suhteet perheen jäseniin, ystäviin tai työkavereihin tuottavat tyytyväisyyttä elämään suoraan hyvinvoinnin kokemuksena sekä välillisesti vaikutusten kautta positiivisina kokemuksina terveydentilaan. Tarkastelussa sosiaalisesta pääomasta ja materiaalisesta pääomasta ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin ilmeni, että sosiaaliseen pääomaan liittyvät tekijät koettiin positiivisesti tai neutraalisti hyvinvointiin vaikuttavina, kun taas materiaaliseen pääomaan liittyvät tekijät koettiin negatiivisesti hyvinvointiin vaikuttavina.

Mielenkiintoisen näkökulman yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin suhteeseen tarjoilee myös Poortinga (2006), joka tutkimuksessaan tarkastelee sosiaalisen pääoman vaikutuksia individuaalisella ja kollektiivisella tasolla kansallisessa tarkastelussa Euroopassa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko sosiaalisella pääomalla erilaisia individuaalistason hyvinvointikokemuksen vaikutuksia, kun luottamuksen ja osallisuuteen liittyvät asettelun eroavaisuudet on huomioitu. Tutkimuksen tulokset osoittivat aikaisempia tutkimustuloksia mukaillen, että itseraportoidussa hyvinvoinnissa korostuneina tekijöinä olivat individuaaliset tekijät, kuten sukupuoli, terveydentila, ikä ja taloudellinen tilanne. Sosiaalisen pääoman näkökulmasta tarkastellut luottamuksen ja osallisuuden indikaattorit osoittivat, että merkittävimpana tekijänä terveyden kokemukselle ovat yksilön sosiaaliset verkostot. Sekä luottamus että osallisuus linkittyivät yksilön kokemukseen terveydentilastaan, kummankin tekijän todettiin olevan yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen mitä enemmän yksilö koki luottamusta ja mahdollisuutta osallistua yhteisön toimintaan. Vaikutukset kuitenkin lakkasivat, kun huomioon otettiin myös sosio-demograafiset tekijät, ja tämä tukee ajatusta siitä, että sosiaalinen pääoma ei ole kansallisessa vertailussa merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin tuottaja, vaan vaikuttaa lähinnä yksilön tasolla.

Sosiaalisen pääoman vaikutukset yksilön tasolla terveyden ja hyvinvoinnin tuottajana mahdollistavat myös sen haittapuolten tarkastelun. Ensinnäkään sosiaalinen pääoma ei automaattisesti johda parempaan terveyteen ja hyvinvointiin, ja toisaalta kaikilla ei ole mahdollisuutta hyödyntää sosiaalisen pääoman etuja. Sosiaalista pääomaa ja sen positiivisia vaikutuksia pystyvät parhaiten hyödyntämään ne, jotka ovat yksilöinä sosiaalisesti aktiivisia ja luottavaisia muihin ihmisiin. Luottamus ja sosiaalinen aktiivisuus muodostavat helposti paradoksaalisen kehän, jossa vähemmän aktiivinen yksilö ei pääse osalliseksi kollektiivisia rakenteita, joka taas voi olla seurausta siitä, että yhteisön jäsenet jättävät tällaiset yksilöt vähemmälle huomiolle. (Poortinga 2006.)

Yksinäisyyttä ja erityisesti vapaaehtoista yksin olemista voidaan tarkastella myös persoonallisuuden piirteiden kautta. Ekstroverttiyttä voidaan väittää kulttuuriseksi ihanteeksi persoonallisuuden piirteitä tarkastellessa. Ekstroverttiydelle tyypillisiksi piirteiksi katsotaan lukeutuvan ulospäinsuuntautuneisuus, myynnillisyyden ja kilpailuhenkisyuden korostaminen sekä yleisön edessä esiintymisen kokeminen mielekkääksi. Introverteille ominaisiksi persoonallisuuden piirteiksi nähdään esimerkiksi toimintakyvyn mahdollistuminen maltillisen ärsykemäärän pohjalta maltillisuuteen tukevassa ympäristössä. Introverteille tyypillisinä piirteinä pidetään kuuntelemisen taitoa, hyvää keskittymiskykyä sekä oman tilan tarvetta jatkuvan sosiaalisen kanssakäymisen sijaan. Introverttiuteen saateen liittyy oletuksia introverttien ujoudesta tai välinpitämättömyydestä sosiaalista kanssakäymistä kohtaan, vaikka tosiasiassa persoonallisuuden piirteitä on aiheetonta vertailla keskenään, sillä molemmissa persoonallisuuden ilmenemisen tavoissa on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. (Cain 2012, 22–25.)

Persoonallisuus rakentuu jo ihmisen biologian perustalta, vaikka sosiaalisilla ja ympäristöön liittyvillä tekijöillä on myös kiistaton vaikutus persoonallisuuden muodostumisessa. Hermoston sensitiivisyydellä on havaittu olevan erilaisia vaikutuksia esimerkiksi reagoinnin voimakkuuteen vertailussa introverttien ja ekstroverttien välillä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että useilta introverteilta puuttuu voimakkaasti reagoivan yksilön sensitiivisyys, joka tarkoittaa sitä, että tällaiset yksilöt ovat herkempiä ympäristöstä tuleville ärsykkeille. Sensitiivisyys ympäristön ärsykkeille ohjaa yksilöä suuntaamaan havainnoimistaan valppaammin, prosessoimaan informaatiota ikään kuin huolellisemmin sekä pohtimaan enemmän ja syvemmin havaintojaan. Persoonalluuksien tarkastelussa on aiheellista muistaa eri persoonien erilaisen ärsyketarpeen olemassaolo, jolloin omalle persoonallisuudelle soveltuvaan ympäristöön hakeutuminen näyttäytyy täysin luonnollisena asiana. (Cain 2012, 121–128, 151.)

Introverttiutta voidaan tarkastella myös erilaisten kulttuurien näkökulmasta erilaisia tekijöitä painottamalla. Vahvoille kollektiivisuuteen tukeutuville kulttuureille ominaista on vieroksua introverttiuden ihannoimista ja individualismin korostamista ja tukeutua sen sijaan ryhmäidentiteetin vahvistamiseen. Sen sijaan länsimaisessa ajattelussa kulttuuri on järjestäytynyt yksilön ympärille tukien yksilön vapautta ilmaista itseään ja kulkea omaa polkuaan. Länsimaisille kulttuureille tyypillistä on nähdä yksilö henkilönä, joka ei ole velvollinen alistumaan ryhmän tahtoon tai olemaan nöyrä ja ryhmän yhteenkuuluvuutta tukeva vaikenemalla omista mielipiteistään. (Cain 2012, 218–222.) Persoonallisuuden piirteitä vertaillessa ei tarvitse lähteä kuitenkaan globaalille tarkkailuasteelle, vaan introverttiuden ja ekstroverttiyden vertailun pulmallisuus voi pohjautua siihen, ettei vastakkaisen persoonallisuuden edustaja ymmärrä vastapuolen tarpeita.

Yksinäisyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen tutkimisessa erityistä huomiota vaatii ilmiöiden herkkyys tutkimusasetelmia luodessa. Ensinnäkin ongelmana on yksinäisyyden tulkinnallisuus ja siitä aiheutuva tutkimustulosten mahdollinen moniulotteisuus. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, johon vaikuttavat niin yksilölliset kuin sosiaaliset tekijät. Yksilöllisiä tekijöitä tarkastellessa esimerkiksi persoonallisuuden piirteillä voi olla osuutensa siihen, kuinka mielekkääksi yksin oleminen koetaan. Toisin sanoen yksin oleminen ei välttämättä ole tulkittavissa yksinäisyydeksi. Yksinäisyyttä tutkiessa sosiaalisten verkostojen puute voidaan kuitenkin mieltää jossain määrin sosiaalisesti syrjäytymiseksi. Pysin tutkimuksessani tarkastelemaan yksinäisyydestä muodostettuja asenteita ja stereotyyppioita erityisesti yhteisöllisyyden ja elämän tyytyväisyyden kokemusten näkökulmasta. Tarkastelen eläytymismenetelmän avulla ihmisten mielikuvia henkilöistä, jotka tehtävänannon mukaisen kehyskertomuksen mukaan viettävät paljon aikaa itsekseen. Tarkoitukseni ei ole niinkään kaivaa esiin yksinäisyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen syitä ja seurauksia tai yhteiskunnalliseen rakenteeseen liittyvien tekijöiden osuutta, vaan tuoda ilmi yksinäisyyteen liitettäviä assosiaatioita ja oletuksia siitä, millaisia yhteisöllisyydestä ulkopuolelle jäävät henkilöt ovat.

#### 4 SOSIAALISET REPRESENTAATIOT STEREOTYPIOIDEN TARKASTELUSSA

Sosiaaliset representaatiot ovat tiedonjäsentelyn välineitä, joita jokainen meistä käyttää esimerkiksi apuna uuden tiedon yhdistelemisessä jo olemassa oleviin tietorakenteisiin. Sosiaalisten representaatioiden teoreettisen viitekehyksen avulla voidaan tarkastella stereotyyppien muodostumista, ja siksi olenkin valinnut teorian taustoittamaan tutkimustani yksinäisyyden stereotyyppien muodostumista. Sosiaalisten representaatioiden teoria pohjautuu 1960-luvulla Serge Moscovicin luomaan sosiaalipsykologiseen käsitteistöön. Sosiaaliset representaatiot viittaavat ympäröivän maailman tulkitsemiseen ja havainnointiin, joka mahdollistaa toiminnan arkielämässä. Sosiaaliset representaatiot perustuvat sosiaalisesti rakennettuun tietoon ja ne ovat kytköksissä meitä ympäröiviin sosiaalisiin rakenteisiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalisilla representaatioilla viitataan sekä sosiaalisen ajattelun sisältöön, että sen syntyprosessiin. (Lage 2014, 54.) Moscovicin määritelmän mukaan sosiaalisilla representaatioilla tarkoitetaan kahdenlaisia tehtäviä omaavia arvoja, ajatuksia, mielikuvia ja käytäntöjä. Sosiaaliset representaatiot luovat maailmaan järjestystä, joka helpottaa yksilön toimintaa. Sen lisäksi ne helpottavat yksilöiden välistä kommunikointia yhteisöissä. Sosiaalisten representaatioiden teorian juuret kietoutuvat Emilé Durkheimin luomiin käsityksiin kollektiivisista representaatioista. Durkheimin ajattelussa yksilölliset ja yhteisölliset representaatiot erottuivat toisistaan yhteisöjen luomien yksilöstä itsenäisten ajan ja paikan modaliteettien avulla. Moscovici sen sijaan oli kiinnostunut tarkastelemaan erityisesti sitä, mikä mielikuvissa ja käsityksissä on yhteistä ja jaettua. (Pirttilä-Backman & Helkama 2001, 264–265.)

Sosiaalisten representaatioiden teoria perustuu ajatukseen siitä, että jokapäiväisessä arkielämässämme olemme erilaisten ajatusten, sanojen ja kuvien ympäröimiä. Representaatioiden tarkoituksena on totuttaa meidät objekteihin, ihmisiin ja tapahtumiin luomalla kategorioita, merkityksiä sekä antamalla malleja ajattelua ja toimintaa varten. Sosiaaliset representaatiot helpottavat täten toimintaa sosiaalisessa todellisuudessa ja toimivat ikään kuin käsikirjoituksina siitä, miten tilanteessa on suotavaa toimia. Sosiaaliset representaatiot toimivat myös ohjailevina rakenteina, sillä ne ohjaavat meitä ajattelemaan tietyllä tavalla. Ajattelutapojen voidaan katsoa olevan yhteydessä siihen, miksi ajatteleme niin kuin ajatteleme. Moscovicin mukaan sosiaaliset representaatiot tulee nähdä ikään kuin ajattelun ja toiminnan ympäristönä yksilölle tai ryhmälle. Lisäksi ne ovat usein tietylle yhteiskunnalle tyypillisiä ja kontekstisidonnaisia. Moscovicin ajattelussa sosiaalisten representaatioiden tarkoitus on tehdä vieraasta tai vieraudesta itsestään tuttua ja arkista. (Moscovici 1984.)



Sosiaalisten representaatioiden tehtävä on luoda objekteista, henkilöistä ja tapahtumista tavanomaisia esimerkiksi kategorisoinnin ja tyypillisten mallien luomisen avulla. Sosiaaliset representaatiot helpottavat näin symbolien ja merkitysten yhdistämistä arkisessa toiminnassa. Tietorakenteiden yhdistely tilannetekijöihin ja kontekstiin edistää yksilön kapasiteettia tarkastella representaatioita niin yksilön omista lähtökohdista kuin kulttuurisista kehyksistä katsottuna. Sosiaaliset representaatiot toimivat myös ennustavina rakenteina, sillä yhteisöllisesti jaetut representaatiot vaikuttavat yksilön ajatteluun erityisesti silloin, kun yksilö itse ei ole kokenut vastaavaa tapahtumaa tai ilmiötä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esiin nousee aina sosiaalisia representaatioita, joilla voi olla vaikutuksia yksilön toimintaan. Sosiaalisia representaatioita luodaan kommunikaation ja yhteistyön vuoksi ryhmän vuorovaikutuksen toimimisen takaamiseksi. (Moscovici 1984.)

Sosiaalisten representaatioiden voidaan katsoa syntyvän kahdenlaisien prosessien, ankkuroinnin ja objektifioinnin, kautta. Ankkurointi viittaa pyrkimykseen asettaa jokin tuntematon asia tai ilmiö osaksi olemassa olevia kategorioita. Ankkuroinnin avulla voidaan luoda yleispäteviä luokitteluja, jotka kertovat ankkuroidusta asiasta yleistäviä ominaispiirteitä käytettäessä kollektiivisesti jaettuja kategorioita. Ankkurointi siis luokittelee asioita tuttuihin kategorioihin, jolloin luokittelemattomat asiat näyttäytyvät vieraina, arveluttavina ja jopa uhkaavina. Erityisesti vieraiden asioiden tai ilmiöiden kategorisoinnissa korostuu vertailu vieraan ja prototyypin representaation välillä. Esimerkiksi ihmisiä tai ihmisryhmiä arvioidaan ja tuomitaan herkästi prototyyppiin vertaamalla ja nostamalla esiin joko yleistettyjä tai hyvin täsmällisiä piirteitä, joista molemmat voivat helposti vääristää totuutta. Ankkuroinnin tarkastelun pohjalta ennakkoluuloisuus ilmiönä näyttäytyy ihmiselle luontaisena tapana luoda mielikuvia ihmisistä tai ilmiöistä. Objektifointi ilmenee ankkurointia aktiivisempänä prosessina, jonka tarkoituksena on osoittaa tuntematon todellisuuden ytimenä. Objektifioinnin perusajatuksena on löytää olemassaolon tai asioiden epätarkka olemus, ja muodostaa sen pohjalta kuvaava konsepti eli liittää sanat ja kuvat yhteen. Kulttuurisesti tarkasteltuna jokaisessa kulttuurissa esiintyy representaatioita, joita pyritään muuttamaan todellisuudeksi aktiivisesti kognitiivisin keinoin. (Moscovici 1984.)

Stereotypit ovat kognitiivisia assosiaatioita sosiaalisista kategorioista, joihin liittyy tiettyjä ominaispiirteitä. Voidaan siis olettaa, että irrottaessa yksi henkilö ryhmästä, johon stereotypit kohdistuvat, tähän yksilöön liitetään ennakkoon oletettuja ominaisuuksia, joiden uskotaan ilmenevän kaikissa ryhmän jäsenissä. Ilmiö on kuitenkin moniulotteisempi, ja stereotyyppien havainnointiin vaikuttavat myös havainnoivan yksilön informaation prosessointi esimerkiksi siinä, mitkä piirteet korostuvat ja minkälaisia merkityksiä ne saavat. Stereotyyppien ja ennakkoluulojen pohjalta yksilöt voivat tehdä tuomitsevia arvosteluja ja vääristyneitä oletuksia toisista ihmisistä. Toisaalta stereoty-

piat voivat ohjata yksilön ajattelua ja edistää hypoteesien muodostumista saatavilla olevan tiedon pohjalta sekä innostaa etsimään uutta tietoa aihealueesta. Stereotypiat voidaan nähdä myös havainnoimista kustannustehokkaasti suuntaavina rakenteina niin menneeseen kuin tulevaan tietoon nähden. (Brown 2010, 78–83.)

Yksilön tuottamat ennakkoluulot ja oletukset perustuvat usein sosiaalisesti tuotettuihin muihin ihmisiin tai ryhmiin kohdistettuihin arvosteluun ja tuomitsemiseen, joiden pohjalta myös stereotypiat tiettyjä ihmisryhmiä kohtaan syntyvät. Ennakkoluulot syntyvät usein jo ennen tietylle ihmiselle tai ihmisryhmälle annettua määrittelyä, kun yksilö sulauttaa ennako-oletuksena ja saatavilla olevan informaation osaksi omaa ajatteluaan. (Manis, Paskewitz & Cotler 1986.) Stereotypioiden muodostumista voidaan tarkastella automaattisten ja kontrolloitujen stereotypioita synnyttävien kognitiivisten prosessien kautta. Automaattisilla prosesseilla viitataan esimerkiksi automaattisesti aktivoituvan tuomitsemiseen ja havainnointiin, joiden kautta yksilö muodostaa stereotypioita. Kontrolloitu prosessointi taas viittaa tietoiseen kognitiiviseen toimintaan, jolla pyritään välttämään stereotyyppistä ajattelua. Stereotypioiden muodostumiseen voi vaikuttaa ajattelevaisuuden taso käytävissä olevien kognitiivisten resurssien määrän mukaan. Yksilön ajattelun syvyyteen vaikuttaa esimerkiksi se, miten uutta tietoa verrataan aiempaan tietoon, ja miten uuden tiedon merkityksiä ja sisältöä käsitellään. (Wegener, Clark & Petty 2006.)

Stereotypioiden ilmenemisen perimmäisenä mekanismina vallitsee ajatus tiettyjen ominaisuuksien liittämistä tiettyyn henkilöön ja sitä myöten ryhmään, jota henkilö edustaa. Stereotypioiden muodostaminen on siis eräänlaista kategorisointia ja luokittelua yksilöllisten ominaisuuksien ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta. Stereotypioiden syntymiseen vaikuttavat esimerkiksi sosiokulttuuriset tekijät, kuten kasvatuksen ohessa tapahtuva sosialisatio ja opitut ajattelumallit. Stereotypiat voivat perustua myös esimerkiksi yhteiskunnallisessa rakenteessa eriarvoisena ilmenevien ihmisryhmien sosioekonomiseen tasoon, joka voi näyttäytyä niin taloudellisena kuin akateemisena menestyksenä. Pohja stereotyyppiseen ajatteluun voi olla lähtöisin esimerkiksi poliittisesta tai uskonnollisesta ideologiasta, jota yksilö kannattaa. Toisaalta stereotypioiden muodostaminen voi olla yksilön kognitiivisesta prosessoinnista, kuten havainnoinnista ja siihen liittyvästä muistin hyödyntämisestä riippuvaista. (Brown 2010, 68–77.)

Stereotypiat ovat dynaamisia, ja voivat muokkaantua ajan saatossa. Stereotypioiden tarkastelussa tulee huomioida stereotypioiden konseptin moniulotteisuus esimerkiksi siinä, miten stereotypiat on suunnattu kohdettaan kohti. Usein stereotypiat ulottuvat kokonaiseen ihmisryhmään perustuen johonkin yksittäisessä henkilössä ilmenneeseen ominaispiirteeseen. Jopa yhden henkilön ilmentämän

piirteen pohjalta koko ryhmä voidaan käsittää homogeeniseksi ominaisuuksien suhteen. Toisaalta stereotyyppiat voivat muodostua eri tavoin yksilön havainnoinnista ja ominaisuuksien tarkastelusta riippuen, ja ne voivat muuttua käsittämään koko ryhmän sijasta vain tiettyä henkilöä tai tiettyjä henkilöitä. Usein ulkopuoliset henkilöt myös tulkitsevat ryhmän homogeenisyyden vahvemiksi kuin sisäryhmän jäsenet itse. (Coutant, Worchel, Bar-Tal & van Raalten 2011.)

Sosiaalisia representaatioita voidaan tarkastella suhteessa asenteisiin myös tutkimuksen tuottamisen avulla. Sosiaaliin representaatioihin sisältyy aina jossain määrin asenteita, mutta sosiaalisten representaatioiden ja asenteiden suhtautuminen mielikuvallisuuteen on erilainen, ja siksi tutkimusmenetelmät eroavat toisistaan. Asennetutkimus keskittyy pääsääntöisesti yksilön asenteiden kartoittamiseen, kun taas sosiaalisia representaatioita tarkastellessa olennaisessa asemassa ovat myös asenteiden kollektiivisesta ja historiallisesta luonteesta sekä mielikuvien sisällöistä, muodostumisesta ja muutoksesta. Sosiaalisten representaatioiden muodostumisprosessit ovat olleet merkittävässä asemassa sosiaalisten representaatioiden tutkimuksessa, koska ne ovat kollektiivisesti jaettuina ja ihmisten väliseen arkiseen kommunikointiin kietoutuvia. (Sakki, Mäkinen, Hakoköngäs & Pirttilä-Backman 2014.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuskysymykset ja teoreettinen lähestymistapa

Tutkimuksessani tarkastelen yksinäisyyteen liitettäviä asenteita ja mielikuvia korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Yksinäisyyteen liitettyjen asenteiden ja stereotyyppien tutkiminen on mielestäni tärkeää sen vuoksi, että sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvä aiempi tutkimustieto perustuu pääosin syrjäytymisen syiden ja seurausten tarkasteluun sekä syrjäytymisen vaikutusten ruotimiseen. Yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen kohdistuvia asenteita ja stereotyyppioita ei ainakaan Suomessa ole tutkittu merkittävässä määrin. Etenkin syrjäytymisellä on vahva sosiaalipoliittinen historia Suomessa, ja usein syrjäytymistä käsitelläänkin poliittisena diskurssina, jolloin helposti unohdetaan ilmiön inhimillisuus. Uskon, että useat henkilöt ovat kohdanneet yksinäisiä henkilöitä, laajemmin syrjäytymistä ilmiönä tai ainakin kuulleet sosiaalisesta syrjäytymisestä tuttavapiirissään. Vaihtoehtoisesti ihmiset voivat olla tietämättömiä yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen liittyvistä tekijöistä, ja ovat juuri sen takia luoneet ennako-oletuksia yksinäisistä henkilöistä tai syrjäytymisestä ilmiönä. Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella millaisena yksinäisyys nykypäivänä nähdään korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Teoreettisen viitekehyksen ja metodologisten suuntaviivojen pohjalta muotoilemani tutkimuskysymykset ovat:

- Minkälaisia mielikuvia korkeakouluopiskelijat luovat yksinäiseksi kuvaillusta henkilöstä?
- Millä tavoin kuvaa yksinäisyydestä rakennetaan suhteessa sosiaalisiin tekijöihin?

Pyrin huomioimaan tutkimusasetelmassa yksinäisyyden kokonaisvaltaisesti niin poliittisena, taloudellisena, fyysisenä, sosiaalisena kuin psykologisena ilmiönä, jotta sen tarkastelu suhteessa yksilön terveyteen ja hyvinvointiin mahdollistuu. Tutkimustani ohjaileva teoriatausta pohjautuu sosiaalisen pääoman teoriaan ja sosiaalisen pääoman kääntöpuolen, eli yhteisöllisyyden puutteen tarkasteluun. Sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin yhteyttä on aiemmissa tutkimuksissa tarkasteltu esimerkiksi yksilön subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen, taloudellisen aseman ja sosiaalisten verkostojen laadun kautta (Helliwell & Putnam 2004). Sosiaalisen pääoman kääntöpuolen tarkastelu mahdollistaa yksinäisyyden näyttäytymisen yksilön hyvinvointiin ja sosiaalisiin resursseihin linkittyvänä terveyteen vaikuttavana tekijänä.

Sosiaaliset representaatiot ja stereotyypit kulkevat tutkimuksessani tärkeässä roolissa viitoittamassa teorian ja metodologian yhdistämistä. Sosiaaliset representaatiot toimivat arkisessa vuorovaikutuksessa merkittävänä kategorisoinnin ja luokittelun välineenä, ja niiden voidaan katsoa pohjautuvan yksilön muodostamiin ennakko-oletuksiin ja aikaisempaan tietoon sekä näiden ennakko-oletusten ja tietojen yhdistelyyn. Sosiaaliset representaatiot ovat osa sosiaalisen vuorovaikutuksen, kommunikoinnin ja yhteistyön sujuvuuden takaamista, ja niillä on kollektiivisesti tärkeä tehtävä merkitysten jakamisen kannalta. Stereotyypit voidaan täten nähdä eräänlaisina sosiaalisina representaatioina, ennakkoon tehtyihin oletuksiin ja yksilön kognitiiviseen prosessointiin linkittyvinä ajatusmalleina. (Moscovici 1984; Manis, Paskewitz & Cotler 1986.) Tutkimuksessani pyrin eritoten kartoittamaan sosiaaliseen pääomaan ja hyvinvointiin liittyviä sosiaalisia representaatioita ja stereotypioita, joita yksinäisyyden teema nostaa esiin.

Eläytymismenetelmän avulla pyrin tarkastelemaan yksinäisyydelle annettuja merkityksiä ja mielikuvia, ja niistä mahdollisesti esiin nousevia stereotyppejä oletuksia ja asenteita. Eläytymismenetelmä on varsin käyttökelpoinen väline sosiaalisten representaatioiden ja stereotyyppien tarkasteluun, sillä menetelmä perustuu lyhyehköjen, vastaajan mielikuviin perustuvien tarinoiden kirjoittamiseen. Eläytymismenetelmä laadullisen tutkimuksen keinona viittaa aineistonkeruutapaan, jossa tutkija pyytää vastaajaa kirjoittamaan tarinan tarjotun kehyskertomuksen pohjalta herättämien ajatusten puitteissa. Eläytymismenetelmä voidaan toteuttaa joko niin sanottuna aktiivisena roolileikkinä, jossa vastaajalle annetaan roolihahmot ja alusta tuoda ne esiin, tai pyytämällä vastaajaa eläytymään valmiiksi kuvattuun tilanteeseen, ja kertomaan siitä omien mielikuviansa pohjalta. Eläytymismenetelmää aineistonkeruussa käytettäessä suositellaan usein ainakin kahden vaihtoehdoisen kehyskertomuksen luomista, jolloin muunneltu tarina voi nostaa esiin erilaisia merkitysrakenteita tai elementtejä. (Eskola 1998.)

Oman tutkimukseni aineistonkeruussa hyödynsin eläytymismenetelmää luomalla vain yhden kehyskertomuksen, jonka pohjalta pyysin vastaajia eläytymään yksinäisyyden teeman käsittelyyn. Omasa yksinäisyyteen liitettävien stereotyyppien tarkasteluun tähtäävässä tutkimuksessani en varioinut kehyskertomusta, koska luotin siihen, että neutraalin kehyskertomuksen avulla vastaajat kertovat mielikuviaan ja niihin linkittyviä ennakko-oletuksia ikään kuin automaattisesti omasta näkökulmastaan. Toisin sanoen varioidun kehyskertomuksen luomiselle en nähnyt tutkimukseni tuloksen kannalta merkittävää, perusteltua syytä.

Eläytymismenetelmä on suomalaisessa sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa melko vähän käytetty aineistonkeruumenetelmä, vaikka se on osoittanut olevansa varsin käyttökelpoinen tapa tuottaa tie-

toa. Eläytymismenetelmän käytettävyys perustuu menetelmän ihmisten aktiivista toimijuutta tukevaan tarkasteluun. Eläytymismenetelmä on eettisesti ongelmattomampi moniin muihin laadullisiin aineistonkeruumenetelmiin verrattuna, sillä se ei pakota vastaajaa valitsemaan tarkasti strukturoidusta asettelusta yhtä vastausta, eikä se pakota vastaajaa ylipäättään vastaamaan totuudenmukaisesti. Eläytymismenetelmän avulla voidaan tehdä näkyväksi informaation prosessointia ja yksilön noudattamia sääntörakenteita yksilön tuottaman havainnoinnin ja tulkinnan kautta. Tiivistettynä voidaan sanoa, että eläytymismenetelmällä pyritään tavoittamaan niin tilanteen kuin vastaajan sosiaalisuus ja kulttuurisidonnaisuus. (Eskola 1998.)

Eläytymismenetelmä valikoitui tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi, koska se mahdollistaa vastaajien oman ajattelun läpinäkyvyyttä ja eksplisiittistä ajatusten muotoilua. Eläytymismenetelmän keinoin vastaaja pääsee hyödyntämään mielikuvitustaan tai avaamaan tosielämän kokemuksiin omin sanoin ja omaa kokemusmaailmaansa avaten. Eläytymismenetelmän etuna esimerkiksi haastatteluun verrattuna näen sen mahdollistaman kasvottomuuden ja puhtaan anonymiuden sekä tutkimuskysymysten puuttuessa vapaan kerronnan luomat puitteet. Eläytymismenetelmää käyttäessä vastaaja jää täysin anonymiksi, joka voi rohkaista vastaajaa eläytymään täysillä annettuun tehtävään. Toisaalta eläytymismenetelmän hyödyntämisen ongelmaksi voi muodostua juuri anonymiuden mahdollistama asioiden muuntelu tai vääristely tai jopa epätosien asioiden kertominen. Omassa tutkimusasetelmassani en näe mahdollista totuudenmuuntelua sinänsä ongelmalliseksi, sillä stereotyyppioita tarkastellessa ei voida olettaa olevan mitään oikeaa tai väärää tapaa nähdä ja ilmaista asioita. Stereotyyppioiden tarkastelussa eläytymismenetelmän erityisenä vahvuutena on nimenomaan sen asenteita ja yleistettyjä mielikuvia esiin nostava voima.

Eläytymismenetelmä usein synnyttää vastaajissa stereotyyppioihin pohjautuvaa, yleistävää tarkastelua, mutta vastausten avulla voi löytyä yllättäviä ja poikkeuksellisiakin vastauksia. Eläytymismenetelmä ei tuota välttämättä yleistettävää faktatietoa ilmiöistä, mutta sen avulla voidaan selvittää mitä ihmiset tietävät asioista, ja mihin stereotyyppiset oletukset pohjautuvat. Yksinäisyyteen liitettävien stereotyyppioiden tarkastelussa eläytymismenetelmä on erityisen toimiva aineistonkeruutapa, sillä sen avulla vastaajat voivat puolueettomasti tarkastella ilmiötä ja sen luomia mielikuvia omasta lähtökohdastaan. Tutkijan luoman kehyskertomuksen ollessa neutraali asenneilmastoltaan, vastaajien eläytymisen avulla voi ikään kuin vahingossa paljastua stereotyyppisiä oletuksia tai muita asenteisiin liittyviä merkittäviä ajatusmalleja. Ihmisten kokemusten moninaisuus ja niiden esiin tuomisen mahdollistaminen ovat eläytymismenetelmän erityisiä vahvuuksia. Ihmisillä on yleisesti ottaen paljon tietoa erilaisiin asioihin linkittyneenä, ja eläytymismenetelmän avulla voidaan aktivoida ihmisiä tuomaan tätä tietoa ulos mielikuvituksen siivittämänä. Eläytymismenetelmä mahdollistaa myös ana-

lyysitapojen moninaisuuden, sillä se ei vaadi yhtä tiettyä analyysimenetelmää aineiston tarkastelussa, vaan siihen voidaan hyödyntää erilaisia metodologisia ratkaisuja. (Eskola & Suoranta 1998.)

## 5.2 Aineistonkeruu ja aineiston käsittely

Aineistonkeruu eläytymismenetelmää käyttäessä alkaa kehyskertomuksen muodostamisesta ja alustavasta testaamisesta. Eläytymismenetelmästä puhuttaessa kehyskertomuksen termi on saanut pysyvimmän suosion, vaikka esimerkiksi myös kehystarina ja käsikirjoitus ovat toimivia termejä. Eläytymismenetelmän yhteydessä kehyskertomuksen pohjalta kirjoittavista henkilöistä on yleensä käytetty termiä vastaaja, vaikka sekään ei täysin ongelmaton ole, mutta kuvaa paremmin menetelmän ja tutkittavan henkilön suhdetta kuin esimerkiksi termit koehenkilö tai tutkittava. Kehyskertomuksen variointia pidetään eläytymismenetelmässä keskeisenä vastauksia rikastuttavana ja erilaistavana tekijänä. Kehyskertomuksen variointi mahdollistaa vaihtoehtoisten vastauksien saamisen, ja tilanteeseen liittyvien erilaisten merkitysten ja rakenteiden alkulähteiden saavuttamisen. (Eskola 1998.)

Kehyskertomuksen muodostamisessa on olennaista kiinnittää huomiota tilanteen ja tekijöiden yksinkertaistamiseen ja elementtien ymmärrettävyyteen, sillä vastaajien tulkinnat ovat usein melko yksinkertaisia. Kehyskertomuksen tulee olla lyhyehkö, sillä liian pitkissä ja monimutkaisissa kehyskertomuksissa piilee vaara aiheen vierestä tarkasteluun. Myös kehyskertomuksen ulkoasun on suositeltavaa olla yksinkertainen, ja turhasta tekstistä tai ohjeistuksesta riisuttu. (Eskola 1998.) Lähdin muotoilemaan kehyskertomustani tutkielman teoriaosuudessa esiteltyyn syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen liittyvään tarkasteluun ja yhteisöllisyyteen pohjautuen. Pyrin huomioimaan kehyskertomuksen luomisessa erityisesti sen neutraalin sävyn, jottei kehyskertomus liikaa ohjailisi vastaajien asenteita tai virittäisi ajattelua kohdistumaan esimerkiksi syrjäytymisteemaan. Loin kehyskertomuksen tietoisesti vastaamaan enemmän yhteisöllisyydestä syrjäytymistä kuin syrjäytymiskäsitteestä perinteisesti ajateltua kaikista yhteiskunnan rakenteista syrjäytymistä. Kehyskertomusta luodessa keskityin kiinnittämään vastaajan huomion pikemminkin sosiaalisiin tekijöihin. Kehyskertomuksessa henkilöstä puhutaan niin, että se antaa vaikutelman töissä käymisestä tai opiskelusta, mutta korostaa kuitenkin henkilön sosiaalisten suhteiden niukkuutta. Kehyskertomuksessani henkilö viettää juhlapyhiä itsekseen, joka korostaa yhteisöllisyyden puutetta. Pyrin kertomuksessa antamaan niukasti tietoja henkilön iästä, sukupuolesta tai siviilisäädystä.

Kehyskertomuksen etukäteen testaaminen on tiedonkeruun kannalta suositeltavaa, sillä jo pienenkin joukon keskuudessa tehty testaus voi ilmiantaa mahdollisia ongelmia tehtävänannon ymmärtämi-

sessä tai kehyskertomuksen toimivuudessa. Testauksen avulla voi tarkastella minkälaisia vastauksia se siivittää kirjoittamaan, ja huomaamaan eritoten ovatko vastaajat ymmärtäneet jotain täysin eritavalla kuin tutkija on ajatellut kehyskertomusta luodessaan. Kehyskertomuksen testaamisen yhteydessä olisi hyvä myös kerätä palautetta kirjoittamisen jälkeen, jotta vastaajat voisivat kertoa miten ovat ymmärtäneet tarinan, ja mitä ovat siitä ajatelleet. (Eskola 1998.)

Testasin kehyskertomuksen ensimmäistä versiota kahdella lähipiiriini kuuluvalla henkilöllä, ja pyysin heiltä vastaamisen jälkeen palautetta sekä kehyskertomuksesta itsestään että vastaamisen herättämistä ajatuksista. Keskustelin kehyskertomuksesta ja tutkimuksen tarkoituksesta myös ohjaajani kanssa, ja päädyin muokkaamaan kehyskertomusta ja taustatietoja enemmän yhteisöllisyyttä ja yksilön hyvinvointia käsitteleväksi ja elämän tyytyväisyyttä sivuavaksi. Aiempi tehtävänanto ja vastauslomake ohjasivat tehtävän ymmärtämistä enemmän syrjäytymiseen tarkasteluun. Lopulta syntyi toinen, ja lopulliseksi jäänyt versio kehyskertomuksesta:

*Kuvittele nuori henkilö, joka asuu yksin ja viettää suuren osan vapaa-ajastaan yksin. Hän juhlii joulua ja juhannusta itsekseen. Eläydy tilanteeseen ja kirjoita millainen henkilö on, mitä hän tekee tai ajattelee. Voit kirjoittaa esimerkiksi henkilön ihmissuhteista, vapaa-ajan viettotavoista, koulusta tai työstä tai siitä, millainen henkilö persoonaltaan on. Voit myös pohtia millaiseksi henkilö arvioisi oman tyytyväisyytensä elämäänsä.*

Toteutin aineistonkeruun yliopiston Yammer -yhteisöpalvelun avulla. Yammer toimii Itä-Suomen yliopistossa melko aktiivisena viestintävälineenä, ja sen avulla tavoittaa pääsääntöisesti jokaisen tiedekunnan henkilöstöä ja opiskelijoita. Yammerin avulla on mahdollista jakaa tietoa niin koko yliopiston laajuudella kuin eri laitosten sisällä. Yammer aineistonkeruualustana tuntui vastaajan näkökulmasta tarkastellessa sopivan helposti lähestyttävältä tavalta tavoittaa opiskelijoita, sillä sen kautta tutkimusaineistoa kerätessä tutkimuslomaketta ei jaettu kenellekään henkilökohtaisesti, vaan vastaaminen tapahtui vastaajan omasta aloitteesta. Yammerin avulla mahdollistuu myös suurien vastaajamäärien tavoittaminen koko yliopiston laajuudelta. Etsin Yammerista Itä-Suomen yliopiston kaikkien tiedekuntien opiskelijaryhmiä. Itä-Suomen yliopistosta löytyy filosofinen tiedekunta, luonnontieteiden ja metsätieteiden tiedekunta, terveystieteiden tiedekunta ja yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Tiedekunnat jakautuvat osastoihin ja laitoksiin, joista yhteenlaskettuna



muodostuu 19 tiedekuntien alaista osastoa tai laitosta. Yammerin kautta lähetin saateviestin ja linkin tutkimukseen yhteensä 36 Yammer -ryhmään, jotka olivat opiskelijoille suunnattuja avoimen pääsyn ryhmiä. Ryhmästä riippuen jäseniä oli muutamasta kymmenestä useaan sataan. Saateviestissä kerroin tekeväni sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielmaa yhteisöllisyyteen ja yksilön hyvinvointiin liittyen eläytymismenetelmän avulla. Saateviestissä kerroin tutkimukseen vastaamisen vievän noin vartin ja edellyttävän lyhyttä kirjoittamistehtävää. Viestissä painotin myös vastaamisen vapaaehtoisuutta sekä vastausten anonyymiyttä ja luottamuksellisuutta aineiston käsittelyssä.

Tutkimuksen aineistonkeruuseen hyödynsin Itä-Suomen yliopiston e-lomake -palvelua, jonka avulla loin pohjan tutkimukseen osallistumiseen. E-lomakkeen otsikoin ”tutkimukseksi yhteisöllisyyden ja yksilön hyvinvoinnin suhteesta” ja esittelin tutkimukseen osallistumisen edellyttävän lyhyeen kirjoittamistehtävään vastaamista. Itse vastauslomakkeella oli kehyskertomus, joka ohjeisti vastaajaa kirjoittamaan vastauksensa kehyskertomuksen pohjalta. Kehyskertomuksen jälkeinen tila oli varattu vastauksen vapaaseen kirjoittamiseen. Pyrin pitämään e-lomakkeen mahdollisimman yksinkertaisena niin ohjeistuksen kuin ulkonäkönsä puolesta. En myöskään rajannut ajallisesti e-lomakkeen voimassaoloa, vaan ajattelin kerätä vastauksia ylös sitä mukaan kun niitä tulisi, ja alkaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa käsittelemään jo tulleita vastauksia. Vastausten vastaanottamisen takarajan pidin mielessäni kuitenkin kuukautta, ja suljinkin e-lomakkeen sen oltua kuukauden auki. Vastaajan lähettäessä kirjoittamansa vastauksen linkin kautta vastaukset tulevat e-lomakkeesta suoraan tutkimuksen ylläpitäjän eli minun käyttööni. Saapuneet vastaukset tallensin e-lomake -palvelusta vain omassa käytössäni olevalle tietokoneelle omaksi tiedostokseen, jotta ne löytyisivät yhdestä paikasta jatkokäsittelyn helpottamiseksi. Vastausten tallentamisen jälkeen poistin vastaajien kertomukset e-lomake -palvelusta.

Tutkimukseeni tuli yhteensä 41 vastausta, joista viisi vastausta palautettiin tyhjänä. Aineiston analyysin näkökulmasta käyttökelpoisia vastauksia tuli siten yhteensä 36. Aloitin aineiston analysoinnin kokoamalla e-lomakkeen kautta tulleet vastaukset omaksi tekstitiedostokseen, johon muodostui tekstiä yhteensä 25 sivun verran, kun fonttikoko oli 12 ja riviväli 1,5. Perehdyin vastauksiin lukien ne ensin muutaman kerran läpi. Ensimmäisten lukukertojen aikana tein muistiinpanoja keskittyen kirjaamaan ylös tarinoista esiin nousevia ydinpiirteitä. Erityisesti kiinnitin huomiota yksinäisyyden, syrjäytymisen ja sosiaalisten suhteiden kuvailuihin. Vastaukset jakautuivat kertojanäkökulmaltaan siten, että suurin osa vastauksista oli kuvailtu kolmannessa persoonassa tapahtuviksi, mutta mukana oli useampi vastaus myös minäkertojan näkökulmasta. Käsittelin vastauksia vastaajan kertojanäkökulman valinnasta huolimatta samalla tavalla, eli tarkastelin kuvailtuja tapahtumia niin kuin ne kertoisivat kehyskertomuksen henkilöstä. Useissa vastauksissa korostuu yksinäisyyden tai yksin vietet-

tävän ajan kuvailu, perhe- ja ystävyysuhteet, työ- tai koulupaikan kuvailu sekä pohdinta elämään tyytyväisyydestä. Vastauksissa on pohdittu myös kuvaillun henkilön persoonallisuuden piirteitä, joissa toistuvina teemoina esiintyvät luonteen ulospäin suuntautuneisuus tai sisäänpäin kääntyneisyys ja sosiaalisten tilanteiden aiheuttamat epämukavat ja ahdistavat tunteet.

Vastaukset ovat tyypillisesti pituudeltaan yhdestä kolmeen kappaletta, ja pääsääntöisesti vastausten kirjoittamiseen oli paneuduttu kunnolla. Eläytymismenetelmää käyttäessä vastaajalla on mahdollisuus kirjoittaa vapaasti mielikuviaan ja ajatuksiaan. Tutkimukseeni saapuneissa vastauksissa useimmat vastaajat olivat hyödyntäneet kehyskertomuksen viitoittamaa pohdintaa ja pyyntöä eläytyä kertomukseen, ja tämä näkyy vastausten jäsentelyn tasossa. Osa vastaajista kirjoitti vastauksensa vapaamuotoisemmin, ja tällöin kerronta ei välttämättä ole yhtä sulavaa. Pääsääntöisesti vastaukset vastaavat tehtävänantoa ja hahmottelemaani tutkimuskysymystä, ja muodostavat toivomanimukaisen aineiston. Eläytymismenetelmän käyttö osoittautui tarpeiseksi soveltuvaksi aineistonkeruumenetelmäksi, sillä sen avulla vastaajat tuottivat kertomuksia, joista yksinäisyyden tarkastelu oli vastaajan mielikuvien varaan rakentuvaa ja näin ollen stereotyyppistä ajattelua paljastavaa.

### 5.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysille ei eläytymismenetelmän luonteesta johtuen voida määritellä tarkkarajaista ohjeistusta. Laadullista analyysia tehdessä aineiston käsittely suositellaan aloittamaan vastaajien kirjoittamien tarinoiden luokittelulla keskeisiin aiheisiin jaotteleamalla. Aineistoa on helpointa lähteä käsittelemään teemoittain luokittelulla sekä tyypittelyllä. Teemoittelun tarkoituksena on erottaa epäolennaiset tekijät tutkimusongelman kannalta olennaisista tekijöistä. Teemoittelun pohjalta aineistoa voidaan lähteä jatkossa käsittelemään saatujen tutkimuskysymyksen suunnattujen vastausten pohjalta. (Eskola 1991.)

Vastausten pohjalta kokosin neljä keskeistä teemaa, jotka ilmenivät lähestulkoon jokaisessa vastauksessa jossain määrin käsiteltynä. Ihmissuhteiden kuvailuun kuuluu perhe- ja sukulaissuhteista sekä ystävyysuhteista kertominen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen herättämät ajatukset. Yksilöön liittyviin tekijöihin kuvailu pohjautuu kehyskertomuksessa kuvaillun henkilön persoonallisuuspiirteiden kartoittamiseen sekä yksilöllisten piirteiden ilmenemiseen kehyskertomuksen mukaisissa olosuhteissa. Yksilöön liittyvien tekijöiden kuvailuun olen tässä teemoittelussa yhdistänyt myös kuvaillun kokemuksen yksin olemisen vapaaehtoisuudesta ja yksin olemisestä ei-toivottuna tilana. Työhön ja vapaa-ajan viettotapoihin liittyvä kuvailu ovat kolmas aineiston pohjalta muodostunut

teema. Neljäntenä teemana on vastauksissa kuvailtu tyytyväisyys elämään ja siihen vaikuttavien tekijöiden arvioiminen. Poimin vastauksista edellä mainittujen teemojen mukaisesti yksittäisiä lauseita tai kappaleita, jotka keskittyivät kuvailemaan kyseessä olevaa teemaa. Diskurssianalyysin avulla tarkastelin vastauksissa kielen avulla luotuja asenteita ja stereotyyppioita. Diskurssianalyysia tehdessä huomioin myös sosiokulttuuristen tekijöiden ja kontekstin vaikutuksen aineiston tarkastelussa.

Teemojen luonnin pohjalta aloitin aineiston läpikäymisen systemaattisesti etsien vastauksista ihmissuhteisiin, yksilön ominaisuuksiin, työhön ja vapaa-ajan viettoon sekä elämän tyytyväisyyteen liitettyä kuvailua. Analyysin toteutin osin teemoittelua toteuttamalla ja osin diskursiivisen analyysin keinoin aineistoa tarkastelemalla. Ihmissuhteiden kuvailun teemaan liitin sosiaaliseen vuorovaikutukseen liitetyt tekijät, maininnat perheestä, suvusta, kavereista, ystäväistä ja naapureista, sekä maininnat työ- ja opiskeluyhteisöistä. Ihmissuhteiden teemaan katsoin kuuluvaksi myös pohdinnan ihmisten kanssa toimimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liitettävistä tunteista ja ajatuksista.

Yksilöllisiin tekijöihin liittyvän teeman alaiseksi kokosin pohdintaa esimerkiksi yksilön ulospäin suuntautuneesta tai sisäänpäin kääntyneestä luonteesta, eristäytymisestä, syrjäytymisestä, mielen-terveyden ongelmista yksinäisyyden aiheuttajana tai yksinäisyyden aiheuttamana sekä kuvaillusta risti-riidasta siinä, että haluaako yksilö vapaasta tahdostaan viettää aikaa yksin, vai ovatko olosuhteet pakottaneet yksilön sopeutumaan siihen. Yksilön ominaisuuksiin liittyvän teeman puitteissa käsittelen myös vastauksissa kuvailtuja muiden ihmisten yksilöä kohtaan asettamia odotuksia sekä kuvailtua tunnemaailmaa yksilön onnellisuudesta tai tilanteen toivottomuudesta.

Työhön ja vapaa-ajan viettoon keskittyvän teeman yhteydessä tarkastelen työn ja koulutuksen kuvailua suhteessa yksinäisyyteen. Useassa vastauksessa vastaaja kuvaili kertomuksen henkilön käyvän töissä tai koulussa säännöllisesti tai satunnaisesti. Työssä tai koulussa käymisen kuvailun yhteydessä vastauksissa mainittiin usein yhteisöllisyyteen liittyviä tekijöitä kuten työyhteisön merkitys yksilön sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä tai työn mahdollistama suorittaminen yksinäisyyden poistamiseksi.

Elämään tyytyväisyyden teemaan liittyvää pohdintaa oli muita teemoja haasteellisempaa erotella vastauksista, vaikka monissa vastauksissa elämäntyytyväisyyttä oli pohdittu täysin suoraankin. Elämään tyytyväisyyteen nähtiin vaikuttavan erityisesti yksilön suhtautuminen yksin olemiseen. Vastauksissa toistui ajatus siitä, että jos yksin oleminen on vapaaehtoisesti valittua ja yksilön omaan tahtoon pohjautuvaa, on henkilö todennäköisemmin tyytyväinen elämäänsä. Vastauksissa nousi tätä oletusta tukien esiin ajatus siitä, että jos yksin oleminen on olosuhteiden pakottamaa ja yksilön tah-

don vastaista, on hän todennäköisesti tyytymätön elämäänsä. Läheisten sosiaalisten ihmissuhteiden puutteen kuvailtiin olevan merkittävästi elämään tyytymättömyyteen vaikuttava tekijä.

Toteutin aineiston analyysin tarkastelemalla vastauksia suhteessa tutkielmassani aiemmin esiteltyyn sosiaalisen pääoman teoretisointiin. Yksilön hyvinvoinnin ja terveyden ja sosiaaliseen pääoman suhde ei ole täysin yksiselitteinen, mutta aikaisempien tutkimusten perustella erityisesti sosiaalisten verkostojen puutteen voidaan nähdä vaikuttavan yksilön kokemukseen omasta elämään tyytyväisyydestä ja hyvinvoinnin muodostumisesta. Sosiaaliset verkostot edustavat sosiaalisen pääoman ilmenemistä, ja niiden merkittävänä tehtävänä on luottamuksen ja osallisuuden synnyttäminen. Ilman sosiaalisia verkostoja yksilö voi olla heikosti kiinnittynyt yhteiskunnallisiin instituutioihin, joista merkittävimpiä ovat perhe ja työ. Myös eläytymismenetelmän avulla keräämässäni aineistossa sosiaalisten suhteiden rooli elämään tyytyväisyydessä korostui ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä tekijöitä oli mainittu jokaisessa vastauksessa.

Aineiston analysointi pohjautuu paitsi vastausten sovittamiseen sosiaalisen pääoman teoriaan myös vastauksissa luotujen stereotyyppien ja asenteiden tarkasteluun. Eläytymismenetelmä on melko tehokas aineistonkeruumenetelmä stereotyyppien löytämiseksi, sillä kehyskertomuksen pohjalta saadut vastaukset pohjautuvat hyvin pitkälti stereotyyppien ja vastaajien omien ennako-oletusten ilmaisemiseen. Eläytymismenetelmän vahvuudeksi voi nähdä juuri sen, että vastaajat mahdollisesti tiedostamattaan tuovat ilmi omia stereotyyppioitaan vastatessaan ennalta annettuun kertomukseen peilaten omaa ajatteluaan eläytymisen kautta. Toisaalta eläytymismenetelmän mahdollistama anonyymiyys ja vapaa tekstintuottaminen voivat innostaa vastaajaa tietoisesti kertomaan tarinan välityksellä ajatuksiaan annettuun aiheeseen liittyen. Näin kärkkäät oletukset ja vahvatkin stereotyyppit voivat päästä valloille. Stereotyyppisiä oletuksia poimin vastauksista vastausten sisältöä diskursiivisesti tarkastelemalla. Useassa vastaajan tarinassa kehyskertomuksen henkilön yksinäisyyden ja henkilöön liittyvien tekijöiden välille vedettiin ainakin jonkinlaisia syy-seuraus-suhteiden viitoituksia, ja ne juuri ilmentävät stereotyyppistä oletuksia siitä, millainen yksinäinen tai syrjäytynyt henkilö on.

Aineiston analyysi laajemmassa kaavassa pohjautuu sosiaalisen pääoman teorian ja hyvinvoinnin suhteen tarkasteluun, mutta eläytymismenetelmän tuottamia vastauksia olen tarkastellut eritoten stereotyyppien muodostamisen kautta. Aineiston analysoinnin taustaa viitoittaa myös tutkielmassani käsitelty sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvä tarkastelu ja sen suhde yksinäisyyden ilmiöön. Tutkimukseen saapuneita vastauskertomuksia analysoidessani pyrin kartoittamaan tutkielmassani esiteltyä pohdintaa esimerkiksi siitä, millainen vaikutus yhteisöllisyydellä ja sosiaalisilla verkostoilla on yksilöön ja yksilön subjektiiviseen hyvinvointiin. Eläytymismenetelmän avulla päästään käsiksi

kuvitteellisen tarinankerronnan keinoin tarkastelemaan millaiseksi koetaan ihminen, jolla ei ole sosiaalisia verkostoja, ja millaista elämän tyytyväisyyden kuviteltaisiin silloin olevan.

Eläytymismenetelmää aineistonkeruumenetelmänä hyödyntäessä on tärkeää kiinnittää huomiota kehyskertomuksen luomiseen. Omassa kehyskertomuksessani pyrin painottamaan sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden arvoa, sillä ne olivat tekijöitä, joita erityisesti haluan tarkastella. Ensimmäinen versio kehyskertomuksesta ja vastauslomakkeen ohessa annettava tehtävänanto olivat enemmän yksilön hyvinvoinnin näkökulmaa painottava. Muokkasin kehyskertomusta ja tehtävänantoa vastaamaan enemmän yhteisöllisyyttä painottavaksi, sillä hyvinvoinnin määrittelyminen on haastavaa sen subjektiiviseen kokemusmaailmaan kytkeytyvän määrittelytavan vuoksi. Kehyskertomuksessa on maininta yksilön taipumuksesta viettää juhlapyyhiä ja vapaa-aikaansa yksin, mutta samalla pyydetään pohtimaan työhön tai opiskeluun liittyviä tekijöitä. Nämä tekijät virittävät vastaajaa todennäköisesti tarkastelemaan henkilöä ihmisenä, joka ei ole täysin syrjäytynyt yhteiskunnallisista instituutioista. Kehyskertomuksessa virittelen vastaajaa myös pohtimaan yksilön persoonallisuutta sekä kokemusta elämään tyytyväisyydestä. Elämään tyytyväisyys käsitteenä oli mielestäni suotuisampi valinta hyvinvoinnin käsitteen tilalle, sillä se on helpompi käsittää koskemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvoinnin käsite saatetaan tutkimustilanteessa ja kuvatuunlaisessa tutkimusasetelmassa tulkita koskemaan erityisesti fyysistä hyvinvointia, jolloin psykologiset ja sosiaaliset tekijät voivat jäädä vastaajien keskuudessa vähemmälle huomiolle.

Kerätty tutkimusaineisto vastasi hyvin pitkälti odotuksiani siitä, millaisia vastauksia luomani kehyskertomuksen pohjalta odotin saapuvaksi. Vastausten variaatiot yllättivät minut positiivisessa mielessä, sillä olin toivonutkin aineiston edustavan eriäviä näkökulmia. Mielestäni kehyskertomuksen luominen onnistui tutkimuskysymyksen näkökulmasta tarkasteltuna, sillä vastauksissa käsiteltiin monipuolisesti yksinäisyyden ja syrjäytymisen ilmiötä. Kehyskertomus oli siinä mielessä onnistunut, että vastauksissa oli erilaisia variaatioita, eivätkä ne edustaneet vain yhtä näkökulmaa yksinäisyydestä. Aineiston analysoimisessa hyödynsin sekä tutkielmassani esiteltyä teoriapohjaa että aineiston ohjaamaa analysointia, sillä vastaajien kertomusten monipuolisuus mahdollisti aineistolähtöisen tarkkailun ongelmitta, ja toi myös mukanaan uusia näkökulmia analysointiin. Myös stereotyyppien ja asenteiden tarkastelu oli aineiston pohjalta vaivatonta, sillä kuten osasin odottaa kertomuksiin oli kuvailtu melko suoranaisesti oletuksia ja rivien välistä paistavia asenteita.

## 5.4 Eettiset kysymykset

Kiinnitin tutkimukseni toteuttamisessa huomiota myös eettisiin kysymyksiin. Tutkimusta toteuttaessa on ensiarvoisen tärkeää huolehtia tutkimukseen osallistuvien henkilöiden turvallisuudesta ja yksityisyydestä. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja toteutettavissa siten, ettei tutkittavalle koidu siitä vahinkoa. (Mäkelä 2005.) Tutkimukseeni vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, sillä jaoin vastauslomakkeelle johtavaa linkkiä Yammer-yhteisöpalvelun kautta avoimiin opiskelijaryhmiin. Vastauslomakkeeseen johtavan linkin yhteydessä oli saatekirje, jossa esittelin tutkimukseni tarkoituksen ja osallistumisohjeistuksen, ja pyysin opiskelijaa vastaamaan tutkimukseen. Painotin tutkimukseni tiedotteessa vastaamisen vapaaehtoisuutta, vastaajan anonyymiyttä ja tietojen luottamuksellista käyttöä. Tutkimukseen vastaamisen vapaaehtoisuus korostui myös siinä, että vastauslomaketta ei lähetetty henkilökohtaisesti vastaajalle, vaan se oli vapaasti käytettävissä avoimissa Yammer-ryhmissä. Lisäksi kerroin saatekirjeessä tutkimukseeni keräämäni aineiston tulevan vain omaan käyttööni kohdistuen pro gradu -tutkielmani tekoon.

Toteutin tutkimukseni Itä-Suomen yliopiston tarjoaman e-lomake -palvelun avulla. E-lomakepalvelu ei tallenna vastaajien henkilötietoja, enkä missään vaiheessa tutkimuksen toteuttamista kerännyt vastaajista tunnistettavia tietoja. Keräämäni aineisto perustuu vastaajien lähettämiin anonyymeihin kertomuksiin, joista yksittäinen vastaaja ei ole tunnistettavissa. Kerättyä aineistoa säilytin aineistonkeruun ajan e-lomakkeen sivustolla, johon vastaukset automaattisesti tallentuvat. Suljettuani vastausmahdollisuuden e-lomakkeeseen siirsin kaikki saapuneet vastaukset vain omassa käytössäni olevalle tietokoneelleni omaksi tiedostokseen. Vastaajien tietosuojaa ja anonyymiyttä olivat suojeltuina koko tutkimuksen ajan, sillä vastaajien henkilötietoja ei missään vaiheessa kerätty eikä vastauksista ole tunnistettavissa yksittäistä vastaajaa.

Laadullista tutkimusta toteuttaessa tulee kuitenkin huomioida mahdolliset eettiset ongelmat myös aineiston analysoimisessa ja käsittelyssä, ja niitä pohdin edempänä aineiston analyysin ohessa. Eläytymismenetelmä on kuitenkin siinä mielessä eettisesti ongelmattomampi moniin muihin aineistonkeruumenetelmiin verrattuna, että vastaajan eläytymisen ei tarvitse perustua todellisiin tapahtumiin ja henkilöihin, vaan voi olla tarinankerronnallista kuvailua. Tällöin vastausta analysoivalla tutkijalla ei ole välttämättä niin suurta eettistä taakkaa harteillaan. Toisaalta se tuo myös omat haasteensa eläytymismenetelmän keinoin kerätyn aineiston analyysiin ja totuudenmukaiseen esittelyyn. Aineistoa analysoidessa myös tutkijalla on merkittävä rooli tulosten tarkastelun kontekstisidonnaisuuden suhteen.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaan ihmistieteissä tutkimusta toteuttaessa on ensiarvoisen tärkeää huomioida tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä tutkittavien yksityisyydestä ja tietosuojasta huolehtiminen. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja osallistujalla tulee olla tieto siitä, mihin on osallistumassa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Omaan tutkimukseeni osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, enkä kokenut tutkimuslomaketta jakaessani asian suhteen olevan epäselvyyttä, sillä en jakanut lomaketta kenellekään henkilökohtaisesti. Tutkimukseen osallistumisen kannalta riittävän informaation pyrin antamaan tutkimuslomakkeen saatekirjeessä.

Eläytymismenetelmän käyttö tiedonkeruumenetelmänä on moniin muihin aineistonkeruutapoihin verrattuna siinä mielessä ongelmattomampaa, että vastaajat pysyvät anonyymeinä arkaluontoistenkin teemojen käsittelyn parissa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) ohjeistaa välttämään tutkimukseen osallistuvilla aiheutuvia henkisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja. Tutkimukseeni osallistumisen en nähnyt olevan riski yhdellekään edellä mainittujen haittojen ilmenemiselle, sillä tutkimukseen osallistumista kohtaan ei ollut minkäänlaista velvoitetta, se tapahtui täysin anonyymisti, ja siten ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa, eikä vaatinut taloudellisten resurssien käyttöä vastaajien toimesta. Tutkimuseettinen neuvottelukunta muistuttaa kuitenkin myös tulosten käsitteilyyn ja julkaisuun liittyvästä etiikasta, koska niilläkin voi olla haitallisia seurauksia vastaajalle. Omassa tutkimuksessani en näe olevan tätä riskiä, sillä pyrin vastausten analysoinnissa välttämään asenteellista ja epäkunnioittavaa suhtautumista.

## 6 AINEISTON KERTOMUKSIEN TEEMAT

### 6.1 Ihmissuhteet

Sosiaalisen pääoman teoria pohjautuu ajatukseen siitä, että sosiaaliset verkostot ja niiden luoma yhteisöllisyys on välttämätöntä yksilön hyvinvoinnille. Sosiaalisten verkostojen välityksellä yksilö pääsee osalliseksi yhteisöä ja ryhmäidentiteetin muodostamista, joka on myös tärkeä osa yksilön henkilökohtaisen identiteetin rakennusprosessia. Sosiaalisten verkostojen välityksellä yksilö kiinnittyy osaksi yhteiskunnan instituutioita, kuten esimerkiksi perhettä, työyhteisöä tai harrastusporukkaa. Yhteisöllisyyden kautta yksilölle mahdollistuu pääsy osaksi ryhmän toimintaa ja laajemmin tarkasteltuna osaksi yhteiskunnallista toimijuutta.

Sosiaalisten verkostojen avulla on mahdollista myös synnyttää luottamusta muita verkoston jäseniä kohtaan. Luottamuksen rakentaminen muita ihmisiä kohtaan pohjautuu yhteisten normi- ja sääntö-rakenteiden olemassa oloon sekä odotukseen vuorovaikutussuhteiden vastavuoroisuudesta. Yksilön kokemalla luottamuksella ja osallisuudella on merkitystä myös subjektiiviselle hyvinvoinnin kokemukselle. Tarkasteluissa subjektiivisen elämään tyytyväisyyden muodostumisessa yhteisöllisyydellä on huomattu olevan väistämätön vaikutus elämään tyytyväisyyden tuottajana. Yhteenkuuluvuus on ihmisen perustavanlaatuinen tarve, ja sen puute voi näkyä esimerkiksi vajavaisuutena elämään tyytyväisyyden kokemuksissa ja yksilön henkisten resurssien suppeutumisenä.

Eläytymismenetelmän avulla keräämissäni aineistossa ihmissuhteiden ja yhteisöllisyyden teemat ovat erityisen korostuneessa asemassa. Jokaisessa tutkimukseeni saapuneessa kertomuksessa ihmis-suhteita, sosiaalisia verkostoja tai yhteisöllisyyttä käsitellään jossain määrin suhteessa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Kuten sosiaaliseen pääomaan liittyvässä teoriakehyksessä, myös tutkimus-tuloksissani korostuu perheen ja sukulaissuhteiden merkitys yksilölle. Perheeseen liittyvien tekijöi-den nähdään olevan merkittävässä asemassa yksinäisyyden muodostumisessa. Vastajien tarinoissa perhesuhteita kuvaillaan usein hankaliksi. Kehykertomuksen henkilön luonnehditaan esimerkiksi kasvaneen alkoholisti- tai eroperheessä, jolloin välit vanhempiin voidaan kokea aikuisiälläkin ongelmallisiksi. Kehykertomuksen henkilön saatetaan kuvailla myös pitävän harvakseltaan yhteyttä vanhempiinsa tai sukulaisiinsa. Perheen tapaaminen kuvaillaan ikään kuin pakolliseksi velvoitteeksi, jota vältetään viimeiseen asti. Juhlapyhien viettäminen itsekseen luonnehditaan kertomuksen henkilön näkökulmasta stressivapaammaksi kuin mitä ne olisivat perheen kanssa viettäessä.



*”Perheeseensä hän pitää yhteyttä satunnaisesti mutta kokee turhautumista kaikenlaisesta hössöttämisestä, eikä siksi vietä esimerkiksi juhlapyyhiä perheen kanssa.”*

Kehykertomuksen pohjalta kirjoitetuissa vastauksissa korostuvat myös ystävyysuhteiden rooli ja eritoten niiden laatu. Erityisesti aikuisiällä ystävyysuhteiden muodostaminen nähtiin haasteelliseksi, sillä yksinäisyyden myötä myös sosiaalisten taitojen nähtiin ruostuvan. Sosiaalisten taitojen heikentyminen on ikään kuin kehä, josta on hankala irtaantua, mikäli sosiaalisia taitoja ei pääse harjoittelemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Heikentyneet vuorovaikutustaidot eivät yksinäisyyden myötä pääse kohenemaan, ja pahimmassa tapauksessa heikentyvät lisää.

*”Henkilö kokee yksinäisyyttä, johon on vaikea vaikuttaa. Hän on kierteessä, jota on vaikea katkaista, ja hänen voimavaransa ja vuorovaikutustaitonsa alkavat vähentyä.”*

Kertomuksissa ystävyysuhteet kuvaillaan pääsääntöisesti joko pinnallisiksi kaveruussuhteiksi esimerkiksi työ- tai opiskelukavereiden kanssa tai vaihtoehtoisesti lapsuudessa muodostuneiksi ystävyysuhteiksi, joissa yhteydenpito on satunnaista tai harvakseltaan tapahtuvaa. Yksinäisen henkilön kuvaillaan kokevan ulkopuolisuuden tunnetta, joka konkreettisesti ilmenee työ- ja opiskeluyhteisöistä ulkopuolelle jäämisenä. Osassa kertomuksista yksinäisen henkilön kuvaillaan tietoisesti valinneen yksin olemisen, sillä suuret ihmismassat voivat herättää ahdistusta tai stressiä, jolloin yhteisössä toimiessaan yksilö voi tuntea olonsa jopa yksinäisemmäksi kuin yksin ollessaan. Ystävyysuhteiden puutetta selitetään esimerkiksi sillä, että henkilöllä ei ole kiinnostusta sosiaalista vuorovaikutusta ja ihmissuhteiden solmimista kohtaan tai sillä että, uusien ihmissuhteiden solmimiseen liittyy vaivannäköä, jonka lopputulos ei ole yksilön näkökulmasta tarpeeksi palkitseva.

*”Ihmisissä ei ole hänen mielestään mitään vikaa mutta hän ei ole kiinnostunut sosiaalisesta elämästä niin paljoa että näkisi vaivaa tavatakseen uusia ihmisiä.”*

Yksinäisen henkilön ihmissuhteita kuvaillaan kertomuksissa etäisiksi, ja usein sähköisten palveluiden tai puhelimen kautta ylläpidettäväksi. Osassa tarinoista ystävyysuhteiden kuvaillaan perustuvan molemminpuoliseen ymmärrykseen oman tilan tarpeesta, jolloin suhteen molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä harvakseltaan tapahtuvaan yhteydenpitoon. Yksin aikaansa juhlapyyhinäkin viettä-

vän henkilön nähdään vaihtoehtoisesti viihtyvän omissa oloissaan ja valinneen viettävänsä juhlapyyhiä yksin, tai toisaalta viettävänsä juhlapyyhiä yksin sen vuoksi, että hänellä ei ole ketään mieluisaa seuraa kenen kanssa niitä voisi viettää. Ihmissuhteiden osalta kertomuksissa on erityisen korostuneena ajatus siitä, että yksinäinen henkilö ei solmi ystävyyssuhteita, koska kokee ulkopuolisuuden tunnetta muista ihmisistä. Ihmissuhteiden solmiminen ei välttämättä onnistu, vaikka henkilöllä olisi halua siihen.

*”Todennäköisesti hänellä on aiempia ikäviä kokemuksia ihmissuhteissa, tai hän on erityisen ujo ja tai estynyt. Hänen ei ole helppo solmia ihmissuhteita, ja hän tuntee itsensä helposti ulkopuoliseksi ja käyttäytyy sen mukaisesti.”*

Ajan viettäminen yksin ei kuitenkaan näyttäyty kertomuksissa pelkästään lohduttomana asiana, vaan sitä kuvataan myös tietoisena valintana eristäytyä sosiaalisesti. Yksin olemisen seurauksena henkilö on voinut oppia viihtymään omissa oloissaan.

*”Yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen. Kuvatunlainen henkilö voi olla luonteeltaan introvertti, jopa erakkouteen taipuvainen, eikä välttämättä kaipaakaan seuraa.”*

Yksinäisyyden subjektiiviseen kokemiseen liitetään ristiriitaisia oletuksia. Toisaalta yksinäisen ihmisen kuvaillaan haluavan viettää aikaa yksin, koska pitkäkestoisten sosiaalisten tilanteiden kerrotaan aiheuttavan ahdistusta ja olevan epämukavia. Yksinäisyyttä kuvaillaan turvalliseksi tilaksi, koska silloin ei tarvitse miellyttää muita ihmisiä, ja yksilöllä on vapaus uppoutua omiin ajatuksiinsa. Henkilöä kuvaillaan tarinoissa ihmiseksi, joka pärjää kyllä sosiaalisissa tilanteissa, mutta jos sosiaalista kanssakäymistä on paljon, on todennäköistä, että hän kokee uupumusta.

*”Henkilö viihtyy omassa rauhassaan, sillä hän väsyä melusta, eikä ole sosiaalisissa tilanteissa mukavimmillaan.”*

*”Yksinäisyys on samalla turvallista mutta ahdistavaa.”*

Toisaalta yksinäisyyteen liitetään paljon sosiaalsiin tekijöihin liittyviä seikkoja, jotka kertova esimerkiksi muiden ihmisten luomista odotuksista yksinäistä henkilöä kohtaan. Useissa kertomuksissa yksinäisen henkilön kuvaillaan kaipaavan ystävyysuhteita tai parisuhdetta, joiden muodostamista ovat kuitenkin estämässä vaikeus luottaa ihmisiin, tunne siitä ettei kelpaa ystäväksi tai seurustelukumppaniksi tai vierauden tunne yhteisössä. Yksinäisen henkilön kuvaillaan mahdollisesti pelkäävän omien toimintamalliensa olevan epäsoivia siinä sosiaalisessa kontekstissa, jossa hän toimii muiden ihmisten kanssa.

*”Hän kokee enemmän yksinäisyyttä yhteisöissä kuin yksinään, sillä ihmisten keskuudessa hän tiedostaa jotenkin, että lopulta ei kuulu minnekään.”*

Kertomuksissa vallitsee ajatus nimenomaan sosiaalisesta syrjäytymisestä koetusta yksinäisyydestä kerrottaessa. Osassa kertomuksista puhutaan suoraan yhteiskunnasta syrjäytymisestä ja käsitellään syrjäytymisen viitekehystä henkilön ominaisuuksia ja elämäntyyliä kuvaillessa, kun taas osassa kertomuksista syrjäytymisen kuvailu on ikään kuin rivien välistä luettavissa. Useissa kertomuksissa kuitenkin kuvaillaan yksinäisyyttä nimenomaan sosiaalisena syrjäytymisenä ihmissuhteista, vaikka muilla elämän osa-alueilla henkilö kuvataan aktiiviseksi. Valtaosassa kertomuksista kuvaillun henkilön kerrotaan käyvän töissä tai opiskelevan sekä viettävän vapaa-aikaansa harrastusten parissa. Tähän vaikuttaa toki myös kehyskertomukseni muotoilu vapaa-ajan ja työn tai opiskelun suhteesta, jotka virittävät mahdollisesti vastaajaa kiinnittämään huomionsa mainittuihin seikkoihin. Vastauksia analysoidessa oli kuitenkin aistittavissa erityisesti ihmissuhteiden merkityksen tärkeys yksinäisyydestä puhuttaessa, ja tämä vahvistaa aiempia tutkimustuloksia sosiaalisen pääoman merkityksistä yksilön hyvinvoinnille.

*”Arkea leimaava yksinäisyys heikentää henkilön elämänlaatua. Tyytymättömyys tilanteeseen on havahduttanut hänet pohtimaan tapoja ja keinoja muuttaa vallitsevaa tilannetta.”*

## 6.2 Yksilölliset tekijät

Aiempien tutkimustulosten perusteella yksinäisyyden on tutkittu voivan aiheuttaa esimerkiksi muutoksia yksilön emotionaalisessa toiminnassa, attribuutioiden muodostamisessa niin sosiaalisia tilanteita kuin itseään kohtaan, ahdistusta ja epävarmuutta, psyykkistä kipua, antisosiaalista käyttäytymistä ja negatiivista suhtautumista sosiaalisten suhteiden solmimista ja muita ihmisiä kohtaan (ks. esim. Saari 2016; Vanhalst, Soenens, Luyckx, Petegem, Weeks & Asher 2015). Yksilö voi pohtia muiden ihmisten suhtautumista itseään kohtaan, pelätä stigmatisaatiota ja leimatuksi tulemistä ja sen myötä pyrkiä suojaamaan itseään esimerkiksi vähentämällä vastavuoroista eli prososiaalista käyttäytymistä. Yksilöön liittyviä tekijöitä tarkastellessa stereotyyppien ja asenteiden ilmeneminen vastauksista oli vielä selkeämpää kuin ihmissuhteiden teemaan liittyvässä tarkastelussa. Kehyskertomuksessani pyysin vastaajaa pohtimaan kuvatus henkilön persoonallisuutta, joten vastauksissa oli melko paljon suoranaisesti persoonallisuuteen ja yksilön ominaisuuksiin liittyvää pohdintaa.

Kertomusten pohjalta yksinäisen henkilön persoonallisuutta kuvaillaan esimerkiksi introvertiksi, sisäänpäin kääntyneeksi ja ihmishälinästä uupuvaksi erakkoluonteeksi. Henkilöä kuvaillaan myös ujoksi ja vetäytyväksi, jonka vuoksi ihmissuhteiden muodostaminen on voitu kokea hankalaksi. Introvertiksi luonteeltaan kuvatuissa kertomuksissa usein korostetaan yksilön tekemää tietoisista päätöistä viettää vapaa-aikaansa yksin, joka mahdollistaa yksin olemisen tuomasta vapauttavasta tunteesta nauttimisen. Yhteisöjen muodostamat normirakenteet ja yksilöön kohdistuneet odotukset ja sosiaaliset paineet koettiin yksin viihtyvän henkilön näkökulmasta ahdistaviksi ja rajoittaviksi. Yhteisöön kuulumista ei välttämättä pidetty tarpeellisena sillä, yhteisöissä yksilön valinnanvapauden ja minuuskokemuksen nähtiin rajoittuvan.

*”Henkilö on introvertti, joka ei kaipaa muiden ihmisten seuraa täyttääkseen tyhjää oloaan. Hänellä ei ole tarvetta puhua ihmisten kanssa tai pitää yhteyttä muihin ihmisiin vain tavan vuoksi.”*

*”Henkilö viihtyy yksin, sillä kokee sen vapauttavana. Yhden ihmisen kanssa hän vielä sietää olla, mutta suuret yhteisöt ovat painajaismaisia.”*

Yhteisöissä toimimisen kuvaillaan myös nostavan tietoisuutta omasta asemasta yhteisön ulkopuolisuuden kokemuksen rakentumisessa. Kertomuksissa vapaaehtoista yksin olemista pidetään myös rohkeana valintana, sillä yhteiskunnallisten ja sosiaalisten odotusten mukaisesti esimerkiksi juhlapyyhiä on perinteisesti vietetty perheen ja suvun kesken.

*”Esimerkin nuori henkilö uskaltaa tehdä asioita omalla tavallaan niin vapaa-ajallaan kuin opinnoissaan ja työelämässään. Hän ei tee asioita sen takia, koska ”näin on tehty ennenkin ja pitää tehdä jatkossakin” -asenteen takia. Nuori huomioi oman hyvinvointinsa ensisijaisesti ja jaksaa näin paremmin nyky-yhteiskunnan kriiseissä.”*

Yksinäisen henkilön ei kuitenkaan välttämättä käsitellä olevan luonteeltaan pelkästään introvertti tai ujo. Kertomuksissa henkilöä kuvaillaan myös ekstrovertiksi, ulospäinsuuntautuneeksi henkilöksi, joka ei kuitenkaan nauti liian pitkistä ajoista ihmisten keskellä. Monissa henkilön introvertiksi käsiteltävissä tarinoissa yksinäisyys esitetään yksilön vapaaehtoiseksi valinnaksi. Ekstroverttiyttä kuvailevissa tarinoissa yksinäisyys liitetään usein yksilön tahdon vastaiseksi tilanteeseen sopeutumiseksi. Osassa kertomuksista luonteen introverttisuutta tai ekstroverttisuutta ei haluttu määritellä tarkemmin sulkeutuneisuuden tai avoimuuden kautta, vaan yksin olemisen halua selitettiin puhtaasti yksilön valintana viettää aikaansa yksin. Toisaalta kertomuksissa nousee esiin myös vuorovaikutuksen merkitys yksilön henkilökohtaisen identiteetin vahvistamiselle. Henkilön subjektiivista kokemusta yksinäisyydestä kuvaillaan esimerkiksi siitä näkökulmasta, että yksilö ei koe oloaan yksinäiseksi, mikäli arkeen kuuluu edes jonkinlaisia ihmiskontakteja tai päivittäisrutiineja.

*”Tällä ihmisellä on luultavasti tuttuja, joiden kanssa hänellä on molemminpuolista arvostusta ja kunnioitusta, mutta henkilöä kiinnostaa muut asiat enemmän kuin läheisempi ajan vietto heidän kanssaan.”*

Toisaalta sosiaalisten suhteiden puutetta kuvaillaan kokemusmaailmaltaan turtumisena yksin olemista kohtaan, ja kaipuuna löytää itselle merkityksellisiä ihmissuhteita. Yksinäisyyden subjektiivista kokemusta on kertomuksissa kuvailtu emotionaalisesta näkökulmasta melko runsaasti. Kehyskertomuksen pohjalta siinä esiintyvän henkilön sanotaan esimerkiksi olevan poikkeuksetta yksinäinen ja turvaverkoton. Yksinäisyyttä kuvaillaan toivottomana olotilana, johon kukaan ei vastaväitöksistään huolimatta haluaisi ajautua. Sosiaaliseen eristäytymiseen liitetään kertomuksissa oletuksia hen-

kilön mielenterveydenhäiriöistä ja ongelmista elämänhallinnassa, jotka ilmenevät esimerkiksi velkaantumisenä tai päihderiippuvuutena. Näkemys edustaa ehkä perinteisenä pidettyä mielikuvaa yhteiskunnallisista instituutioista syrjäytyneestä henkilöstä, jolle omasta itsestään huolehtiminenkin voi olla haastavaa. Tällainen näkemys on kertomuksissa kuitenkin marginaalisessa asemassa, ja vastauksissa korostuu enemmän pohdintaa yksilön näkökulmasta siitä, että yksinäinen henkilö kokee olevansa jotenkin viallinen, jos ei kelpaa ystävyys- tai seurustelusuhteen toiseksi osapuoleksi. Yksinäisyyden oletetaan kertomuksissa tuntuvan subjektiivisesti epämiellyttävämmältä, jos henkilö on kaikesta huolimatta kokenut tehneensä sosiaalisia normeja mukaillen kaiken ”oikein”.

*”Hän koki aina olevansa jotenkin ulkopuolinen. Hänelle tuli tunne, että ei ollut riittävän hyvä tai kiinnostava ystävä.”*

Yksinäisestä henkilöstä luodaan kuitenkin myös empaattista ja välittävää kuvaa. Yksinäistä henkilöä on kertomuksissa kuvailtu herkäksi, muista ihmisistä ja eläimistä välittäväksi ja ystävyys-suhteita arvostavaksi. Kertomuksista on myös havaittavissa yksinäisen subjektiivista kokemusta kartoittaessa ajatus siitä, että ystävyys-suhteisiin suhtaudutaan arvostavasti eikä niitä pidetä itsestään selvinä. Ystävyys-suhteita luodessa ongelmallista voi olla perustaa luottamuksellinen suhde toiseen ihmiseen aiempien pettymysten ja hylkäämiskokemusten vuoksi.

*”Ihminen, joka viettää joulun ja juhannuksen yksin, on kokenut elämässään vaikeita asioita (koulukiusaaminen, vanhempien hankala ero, väkivaltaisuus tms.) aikaisemmin. Henkilö on kokenut hylätyksi tulemisen tunteita. Uusien ihmissuhteiden luominen ei kuulosta kannattavalta ehkä hylkäämisen pelossa tai ehkä henkilö ei usko ihmissuhteiden auttavan. Voi myös olla vaikeaa luoda ihmissuhteita, jos ei ole tottunut siihen. Se vaatisi onnistumisen kokemuksia ja uskallusta luottaa itseensä niin paljon että uskaltaa luottaa myös toiseen.”*

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen suuntautuminen voi olla myös yksilöä kuormittavaa, sillä sosiaalisten tilanteiden varalle on voitu luoda toimintamalleja, jotka eivät välttämättä vastaa yksilön todellista luonnetta, mutta helpottavat sosiaalista kanssakäymistä. Toisten ihmisten seurassa yksilö voi kokea olonsa hyväksi ja rentoutuneeksi, mutta kertomusten perustella se vaatii yksilöltä kykyä heittäytyä ja päästä vapautuneeseen tilaan.

*”Henkilö saattaa persoonaltaan olla keskivertoa vetäytyvämpi tai ujo, minkä vuoksi läheisten ihmissuhteiden solmiminen voi olla haastavaa. Hän kuitenkin viihtyy muiden seurassa, muttei osaa tai uskalla heittäytyä niiden vietäväksi. Hän on hyvin puhelias ja reipas, mutta vain hänelle hyvin läheisten ihmisten seurassa.”*

Yksinäisyyden kuvataan herättävän kertomuksen henkilölle myös negatiivista suhtautumista niin itseään kuin sosiaalisia suhteita kohtaan. Yksinäisyys voi herättää katkeruuden, kateellisuuden ja jopa vihan tunteita omaa yksinäisyyttä ja sen syytä ja seurauksia tarkastellessa.

*”Yksinäisyys on alkanut tuntumaan omalta syyllä, johon liittyy myös vihaa ja katkeruutta.”*

Kertomuksissa korostuu ajatus siitä, että vaikka yksinäinen henkilö ei olisi aktiivinen sosiaalisten suhteiden luomisessa, työelämässä ja harrastusten parissa henkilö voi olla hyvinkin suorituskeskeinen ja tavoitteellinen. Työhön tai harrastukseen uppoutuessaan yksinäinen ihminen voi unohtaa yksinäisyytensä. Tavoitteiden ja niissä kehittymisen kuvaillaan tarjoavan varmempaa tyydytystä kuin ihmissuhteiden epävarmojen solmimisyritysten. Myös tavoitteiden asettamisen ja rutiineista kiinnittämisen esitellään kertomuksissa auttavan kääntämään huomion muualle yksinäisyyden tunteesta.

Yksinäisen henkilön persoonasta viivoitellaan kertomuksissa osaltaan melko lohdutonta kuvaa. Henkilön suhteita vanhempiinsa kuvaillaan haasteellisiksi esimerkiksi lapsuudessa tapahtuneen vanhempien eron tai alkoholin käytön vuoksi. Lapsuuteen on voinut liittyä myös muita haasteita kuten koulukiusaamista tai pitkään jatkunutta yksinäisyyttä ja vaikeutta sitoa kaverisuhteita. Kertomuksissa on kuvailtu myös kasvuolosuhteita esimerkiksi suorituskeskeisyyttä ja ihmissuhteiden pinnallisuutta tukeviksi, jolloin välit omiin vanhempiinkin ovat voineet jäädä etäisiksi. Kertomuksissa yksinäisen henkilön kuvaillaan omaavan huonon itsetunnon, olevan muiden silmissä omituinen ja käyttäytyvän sosiaalisesti epäsovivalta tavalla, tai näyttävän ulkoisesti muista ihmisistä poikkeavalta.

*”Henkilö on hyvin yksinäinen. Hän on hitaasti ajautunut yksinäisyyteen ja kokee sen eräänlaiseksi kohtaloksi.”*

*”Muiden ihmisten mielestä hän voi olla ihan tavallinen hahmo opiskeluissa, työpäikällä tai harrastuksissa, ehkä vähän etäinen, varautunut tai sulkeutunut. Mahdollisesti hän kokee jonkinlaista psyykkistä oireilua, esimerkiksi ahdistusta tai masennusta, joka osin on yksin jäämisen taustalla ja osin seurausta siitä.”*

### 6.3 Työ ja vapaa-aika

Vastaajien kertomuksissa kehyskertomuksen henkilö esitellään usein työssäkäyvänä tai opiskelijana. Työstä ja opiskelusta suoriutumista kohtaan vastauksissa jakaudutaan kahteen mielipiteeseen. Toiset vastaajista näkevät työn tai koulun henkilölle tärkeänä suoritukseksi, jonka motivoivana voimana vallitsee pyrkimys esimerkiksi yksinäisyyden ehkäisyyn. Toiset vastaajista taas kuvailevat kehyskertomuksen henkilön pitävän töissä tai koulussa menestymistä toisarvoisena asiana. Työskentelyn ja opiskelun suhteen vastaajat kiinnittävät huomiota myös työn ja opiskelun yhteisöllisyyteen. Kertomuksissa henkilön kuvaillaan valinneen työtehtävänsä tai opiskelualansa sen mukaan, että voi valita työskentelevänsä mahdollisimman paljon yksin. Toisaalta työyhteisöt ja opiskelukaaverit nähdään myös tärkeänä sosiaalisena kontaktina, vaikka niihin osallistumista kuvailtiin pikemminkin passiivisena sulautumisena kuin aktiivisena osallistumisena. Opiskelun suhteen vastaajat ovat kertomuksissaan kuvailleet henkilöä sekä tunnollisena ja vastuuta kantavana puurtajana kuin huonosti opiskeluun ja ryhmätehtäviin orientoituvana henkilönä.

*”Työelämässäänkin henkilö jää usein työpaikalla ulkopuoliseksi. Häntä ei kutsuta työpaikan yhteisiin iltajuttuihin, eikä hänellä ole työssä niin sanottua luottoystävää. Henkilöä pidetään jotenkin kummallisena tai niin hän ainakin itse luulee. Silti töissä on mukava käydä, sillä siellä on kuitenkin jotain sosiaalista kanssakäymistä.”*

Vapaa-ajan vietto vastaajien kertomuksissa kiteytyy pitkälti kuvailemaan henkilön itsenäisesti suoritettavia harrastuksia tai vapaa-ajan toimintaa. Henkilön kuvaillaan esimerkiksi viettävän aikaansa katsomalla televisiota, pelaamalla pelejä, selaamalla internetiä, lukemalla kirjoja tai liikkumalla luonnossa. Vapaa-ajan viettotavoille kuvaillaan myös merkityksiä yksilön näkökulmaan tukeutuen. Esimerkiksi luonnossa liikkuminen kuvaillaan voimavaraksi ja energiaa antavaksi sekä yksinäisyyden tunnetta poistavaksi. Myös kirjojen lukeminen esitellään mieleiseksi harrastukseksi yksinäiselle henkilölle, sillä lukemisen avulla yksinäisyys on mahdollista unohtaa ainakin hetkeksi.



*”Vapaa-aikanaan henkilö lukee paljon, joten hän on kirjaston vakioasiakas. Kirjoista on muodostunut ystävän korvike ja niiden kautta henkilö pääsee erilaisiin tunnetiloihin.”*

Lukeminen kuvaillaan myös tärkeäksi harrastukseksi, jotta henkilö pysyy mukana maailman menossa. Tietokonepelit ja verkkovälitteinen viestintä kuvaillaan yksin aikaansa viettävälle henkilölle merkitykselliseksi toiminnaksi, sillä niiden kautta henkilö voi kokea sosiaalista vuorovaikutusta myös ilman konkreettisia ja fyysisiä ihmiskontakteja.

*”Teini-ikäisestä asti hän on viihtynyt netissä tai tietokonepelien maailmassa. Tähän harrastukseen hän ei ole tarvinnutkaan niin sanottuja konkreettisia ystäviä. Hänen ajoittain kokemansa yksinäisyys helpottaa pelimaailmassa.”*

Työn ja vapaa-ajan suhteuttaminen koetaan kertomuksissa kaksisuuntaisena ilmiönä. Osassa kertomuksista yksinäisyyttä pyritään pakoon uppoutumalla harrastuksiin, kuten liikuntaan, kirjojen lukemiseen tai opiskeluun tai tietokonepeleihin ja internetin selailuun. Harrastusten kuvaillaan helpottavan yksinäisyyden tunnetta, jota sosiaalisten suhteiden puuttuminen aiheuttaa. Toisaalta samoissa kertomuksissa saatetaan kuvailla henkilön valinneen tarkoituksenmukaisesti työtehtäviä, joissa ei tarvitse olla jatkuvasti tekemisissä muiden ihmisten kanssa, mikä luo ehkä ristiriitaisuutta yksin olemisen vapaaehtoisuuden ja negatiiviseksi koetun yksinäisyyden välille. Vapaa-ajalla yksin vietetty aika ja harrastaminen voivat olla myös keinoja tasapainottaa työn velvoittamaa sosiaalisuutta.

*”Jos hän viettää vapaa-aikansa yksin, hän on ehkä hakeutunut alalle, jossa ollaan tekemisissä muiden kanssa, koska suurimmalla osalla ihmisistä taitaa olla sisäänrakennettuna tietynasteinen tarve sosiaalisuuteen.”*

Vastaajien kertomuksissa korostuu erityisesti ajatus siitä, että vaikka henkilöllä menisi taloudellisesti hyvin ja henkilö pärjäisi työssään ja vapaa-ajan harrastuksissaan, sosiaalisten verkostojen puute vaikuttaa väistämättä yksilön subjektiiviseen kokemukseen omasta terveydestään. Rutiinien kuvaillaan kertomuksissa olevan tärkeässä asemassa rytmittämässä yksinäisen henkilön elämää, mutta

toisaalta samojen rutiinien pyörittäminen viikosta toiseen voi aiheuttaa myös toivottomuuden tunnetta.

*”Uskoisin hänen olevan turtunut elämäänsä eli hän varmaan kaipaisi niitä ”tavallisia ihmissuhteita”, mutta hän on pakosta oppinut tyytymään vähään. Ehkä hänen päivänsä kulkevat samaa rataa ja hän tyytyy arkeensa, eikä hän ole kovin toiveikas tulevaisuuden suhteen. Hän ei ehkä odota mitään tulevaisuudeltaan.”*

#### 6.4 Elämään tyytyväisyys

Elämään tyytyväisyyttä ja subjektiivista hyvinvointia on sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa tarkasteltu erityisesti taloudellisten resurssien ja sosiaalisen pääoman avulla. Taloudellisesti hyvin toimeentulevien ja sosiaalisia verkostoja omaavien henkilöiden itseraportoitu elämään tyytyväisyys on osoittautunut tarkasteluissa korkeammaksi kuin henkilöiden, jotka ovat taloudellisesti huono-osaisia tai sosiaalisesti syrjäytyneitä tai taloudellisesti huono-osaisia ja sosiaalisesti syrjäytyneitä. Taloudelliset resurssit kohottavat yksilölle hyvinvointia, mutta tietyn pisteen jälkeen kasvava taloudellinen toimeentulo ei enää vaikuta elämään tyytyväisyyden kohenemiseen. (Dolan, Peasgood & White 2008.) Taloudellisia resursseja ei täten voida pitää ainoana elämään tyytyväisyyteen vaikuttavan tekijänä, vaan sen tarkastelussa tulee huomioida myös yksilöön liittyviä tekijöitä ja käytettävissä olevia sosiaalisia resursseja.

Elämään tyytyväisyys on kokonaisvaltainen, pitkäaikainen tila, joka on yhteydessä yksilön kokemukseen omasta fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Elämään tyytyväisyyttä on aineistoni vastaajien kertomuksissa pohdittu yksinäisen henkilön näkökulmasta pääasiallisesti sosiaalisten suhteiden puuttumisen suhteen. Aiemmissa tutkimuksissa on todistettu, että merkittävin tekijä yksilön hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden kokemukselle ovat yksilön sosiaaliset verkostot. Sosiaalisten verkostojen avulla yksilö pääsee osalliseksi yhteisön toimintaa ja muodostaa luottamusta muihin ihmisiin. Yhteisöjen avulla yksilön on mahdollista rakentaa omaa identiteettiään ja kokea esimerkiksi turvallisuuden tunteita.

Elämään tyytyväisyyden kokemuksessa merkittävässä asemassa on yksilön subjektiivinen kokemus yksin olemisen mielekkyydestä. Elämään tyytyväisyys koetaan kohtalaiseksi tai hyväksi vastaajien kertomuksissa kuvailtujen henkilöiden kokiessa yksinäisyytensä mielekkääksi ja vapaaehtoiseksi.

Jos yksinäisyys on tahdon vastaista, elämään tyytyväisyyskin koetaan heikompana. Vastaajien kertomuksissa elämään tyytyväisyyttä kuvataan sekä positiiviseksi että negatiiviseksi. Yksinäisen henkilön kuvaillaan esimerkiksi olevan tyytyväisiä elämäänsä siinä mielessä, että asiat ovat loppupeleissä hyvin, koska taloudelliset resurssit riittivät elämisen kustannuksiin. Vastaajien mielestä henkilöllä on täydet valtuudet elää hyvää elämää, vaikka viettäisikin sitä yksin. Yksin ollessaankin omaan elämäänsä voi olla tyytyväinen, sillä yksinäisyys voi olla tietoinen valinta eikä välttämättä herätä henkilössä negatiivisia tunteita ja ajatuksia. Elämään tyytyväisyyden kuvaillaan koostuvan asioiden positiivisten puolien löytämisestä ja arkisista asioista nauttimisesta.

*”Pääosin henkilö on tyytyväinen elämäänsä ja kokee voivansa vaikuttaa siihen. Yksin oleminen ei ole hänelle yksinäisyyttä.”*

Elämään tyytyväisyyden tarkastelussa korostetaan henkilön mahdollisuutta eristäytyä omiin oloihinsa vastapainoksi sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Pakollista sosiaalista kanssakäymistä esimerkiksi työpaikalla kuvaillaan esimerkiksi kärsimyksenä, jonka vierellä mahdollisuus vapaa-ajan viettoon yksin tuntuu helpottavalta. Kertomuksissa kuvaillaan samanhenkisten ystävien lisäävän elämään tyytyväisyyttä, mikäli yhteydenpito pohjautui molemminpuolisesti siihen, että henkilön oman ajan tarve tuli ymmärretyksi.

*”Henkilö on erittäin tyytyväinen elämäänsä ja on onnellinen. Henkilö joutuu olemaan jonkin verran mukana myös sosiaalisissa tilanteissa, mutta mikäli mahdollista, hän eristäytyy koko päiväksi yksikseen. Luultavasti tuo ”kärsimys” sosiaalisten tilanteiden pakosta nostaa siinä mielessä henkilön elämänlaatua, että hän osaa pitää mahdollisuutta olla yksin suuressa arvossa, koska se ei ole joka päivä itsestänselvyys.”*

Kertomuksissa, joissa elämään tyytyväisyys on kuvailtu positiiviseksi, käsitellään ihmissuhteiden lisäksi henkilön tavoitteellisuutta ja tulevaisuuteen suuntautumista. Kertomukset, joissa henkilö on tyytyväinen elämäänsä, esittelevät esimerkiksi henkilön suunnitelmia kouluttautua pidemmälle tai kokonaan uudelle alalle. Elämäänsä tyytyväisen henkilön kerrotaan kokevan voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja olevansa toiveikas tulevaisuuden suhteen.

*”Kaikesta huolimatta hän on usein tyytyväinen ja näkee tulevaisuuden valoisana. Seuraava suuri juttu, kuten opiskelun jatkaminen, voivat tuoda lopun yksinäisyyteen.”*

Osassa vastaajien kertomuksista henkilön nähdään kuitenkin olevan tyytymätön elämäänsä. Yksinäisen elämää kuvaillaan toivottomaksi, jos kukaan ei ole henkilön tukena vaikeina aikoina, tai muistuttamassa elämän merkityksellisyydestä. Läheisten ihmissuhteiden puuttumista kuvaillaan surulliseksi ja henkilön tahdon vastaiseksi.

*”Kun ei ole ketään tai mitään muistuttamassa miksi elämä on elämisen arvoista tai tukemassa kun menee huonosti, niin elämästä tulee toivotonta.”*

Erityisesti juhlapyhien aikaan yksinäisyyden tunteen kuvaillaan korostuvan läheisten ihmissuhteiden puuttuessa. Juhlapyhät, kuten joulu ja juhannus miellettiin vastaajien keskuudessa juhliksi, joita tulisi viettää perheen ja ystävien kanssa. Juhlapyhiin liitetään sosiokulttuurisia merkityksiä ja perinteitä, joita yksin juhliä viettävän henkilön voi olla hankala toteuttaa.

*”Se on erikoista, että henkilö juhlii joulut ja juhannukset itsekseen. Yhteiskunnassamme on vahva käsitys siitä, että nuo juhlat kuuluisi viettää perheen tai muiden läheisten kanssa. Jos henkilöllä olisi mahdollisuus viettää juhlat muiden kanssa, mutta siitä huolimatta on yksin, uskoisin kyseessä olevan selvä valinta. Silloin kyseessä on luultavasti ihminen, joka kokemuksen kautta on huomannut viihtyvänsä parhaiten yksin ja haluaa elää sen mukaista elämää.”*

Toisaalta tyytymättömyys elämään ei kertomuksissa linkity vain juhlapyhiin, vaan pohjautui erityisesti arkisessa elämässä koettuun yksinäisyyteen. Läheisten ihmissuhteiden puuttumisen kuvaillaan olevan henkilön tahdon vastaista, ja erityisesti sen nähtiin olevan yhteydessä tyytymättömyyden tunteeseen henkilön subjektiivisessa kokemusmaailmassa. Yksinäisyyden kuvaillaan korostuvan eritoten hetkinä, jolloin henkilö on hetkellisesti viettänyt aikaa itselleen tärkeän ihmisen kanssa.

*”Huomaa, kuinka ihanaa olisi saada jakaa arkipäivä jatkuvasti jonkun toisen kanssa.”*

Yksinäisyyden kuvaillaan herättävän negatiivisia emootioita ja epätoivoa tulevaisuuden suhteen. Epävarmuutta kerrotaan heräävän esimerkiksi huolesta parisuhteen löytämisestä ja perheen perustamisesta. Tulevaisuutta kuvaillaan jopa toivottomana, eikä henkilön kerrottu odottavan tulevaisuudeltaan mitään. Kertomuksissa tyytymättömyys elämään linkittyy vahvasti ihmissuhteiden muodostamisen vaikeuteen ja niiden puutteen herättämiin negatiivisiin tunteisiin.

*”Henkilö on aina ollut yksinäinen. Jo lapsena hänellä oli vaikeuksia solmia ystävyys-suhteita. Ystäviä ei ole ollut myöskään myöhemmin koulussa tai työelämässä. Henkilö ei ole yksinäinen omasta aloitteestaan tai valinnastaan johtuen. Hänelle on tullut tunne, että hän ei ole riittävän hyvä tai kiinnostava ystävänä. Myös ystävyteen tarvittavan luottamuksen luominen toiseen tuntuu vaikealta.”*

Henkilön kuvaillaan kokevan olevansa kykenemätön vaikuttamaan omaan elämäänsä ja sen kulkuun. Tyytymättömyys elämään näyttäytyy kertomuksissa esimerkiksi tunteena siitä, että henkilö on erilainen kuin muut ja näin ollen ulkopuolinen sosiaalisista verkostoista. Ystävyysuhteiden solmimisen kuvaillaan olevan haasteellista, ja yksinäisen henkilön kerrotaan toivovan itselleen enemmän mahdollisuuksia viettää aikaa muiden ihmisten kanssa. Henkilön kuvaillaan myös pohtivan olisiko yhteisöillä hänelle jotain annettavaa, josta henkilö yksin ollessaan jää paitsi.

*”Henkilö on mielellään taka-alalle vetäytyvä tarkkailijaluonne. Hän viihtyy omassa rauhassa ja nauttii hiljaisuudesta, luonnosta ja rauhasta. Henkilö on hiljaisen tyytyväinen rauhaansa, mutta joskus hän pohtii, olisiko joukossa jotain enemmän.”*

## 7 STEREOTYPIOIDEN RAKENTUMINEN KERTOMUKSISSA

Edellä olen hahmotellut teemoittain tutkimuksen tuloksia vastaajien kertomusten pohjalta. Kertomuksien pohjalta syntyneet neljää teemaa kuvaavat aihealueita, joita yksinäisyyden tarkastelun yhteydessä etupäässä nousi esiin. Seuraavaksi tarkastelen kertomuksissa tuotettuja stereotypioita, ennakkoluuloja ja asenteita diskursiivisen analyysin keinoin. Stereotypiat ja laajemmin sosiaaliset representaatiot ovat yksilön näkökulmasta merkittäviä työkaluja sosiaalisen todellisuuden jäsentämisessä ja sosiaalisen tiedon keräämisessä. Sosiaalisten representaatioiden muodostaminen on kytköksissä sosiaalisiin rakenteisiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalisten representaatioiden avulla yksilö kerää toimintaansa helpottavaa tietoa sosiaalisesta maailmasta, ja yhdistelee niiden tuottamia merkityksiä esimerkiksi kategorisoinnin avulla. Myös stereotypiat syntyvät tällaisen kategorisoinnin pohjalta, kun tiettyihin henkilöihin tai ihmisryhmiin liitetään tiettyjä ominaisuuksia yksilön toimesta. Kategorisointi voi pohjautua aiemman tiedon ja sen pohjalta muodostuvien oletusten varaan, tai se voi olla automaattisesti ohjautuvaa kognitiivista prosessointia. Stereotypioiden muodostumiseen vaikuttavat niin yksilölliset tekijät kuten yksilön havainnointitavat, mielikuvat ja aiempi tieto kuin sosiokulttuurinen konteksti ja ympäristö.

Diskurssianalyysia hyödyntämällä sosiaalista todellisuutta tarkastellaan todellisuuden rakentamisesta kielen tuottamisen välityksellä ja tarkastelemalla olemassa olevia rinnakkaisia merkitysrakenteita. Diskurssianalyysissa olennaista on huomioida merkitysten rakentamisen kontekstisidonnaisuus, toiminnan ja toimijoiden kiinnittyminen merkitysrakenteisiin sekä kielenkäytön seurauksia tuottava luonne. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016.) Diskursiivisen näkökulman kautta tutkimusaineistoni kertomuksissa ilmeneviä stereotypioita voidaan tarkastella kielen tuottamisen ja stereotypioiden kontekstisidonnaisuuden avulla. Stereotypioiden tarkastelu kertomusten pohjalta on melko vaivatonta, sillä vastaajat ovat eläytyneet kertomukseen ikään kuin omien linssiensä kautta peilaamalla vastauksessaan omia ajatuksiaan ja mielikuviaan kehyskertomuksen henkilöstä. Kertomuksissa on ilmaistu stereotypioita, oletuksia ja asenteita yksinäisyyttä kohtaan suhteellisen paljon ja suoranaisesti, kuten eläytymismenetelmää käyttäessä voidaan olettaakin.

Diskursiivisesti aineistoa analysoidessa on huomioitava merkityssystemien olevan osana sosiaalisia käytäntöjä syntyneitä kokonaisuuksia, eikä pelkästään yksilön omasta ajattelusta tai mielipiteen muodostamisesta johtuvia merkitysrakenteita. Aineiston kontekstisidonnaisuuden tarkastelu onnistuu diskurssianalyysin keinoin, kun analysoitavaa toimintaa tarkastellaan tiettyssä ajassa ja paikassa tapahtuvana, ja tulkitaan näiden tekijöiden pohjalta. Kontekstisidonnaisuuden huomioimisella voi-

daan viitata niin sana- ja lausetasolla tuotetun sisällön diskursiiviseen tulkintaan kuin vuorovaikutuskontekstin ja laajemmin kulttuurisen kontekstin tulkintaan. Diskurssianalyysin keinoin on tavattu tarkastella esimerkiksi minuuden ja minän merkitysten rakentamisen prosesseja. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016.) Omassa aineistossani tarkastelen sitä, millaista kuvaa yksinäisestä henkilöstä rakennetaan vastaajien kertomuksissa. Lisäksi tarkastelen sitä, millä tavoin kuvaa yksinäisyydestä muodostetaan suhteessa sosiaaliseen todellisuuteen.

Tutkimusaineistoa tarkastellessa aiemmassa luvussa tehdyn teemoittelun pohjalta yksinäisyydestä voidaan luoda kertomuksia, joissa ilmenee yksinäisyyteen stereotyyppisesti ladattuja odotuksia. Yksinäisyydestä aiheutuvia seurauksia selitetään sekä emotionaalisen kokemuksen, sosiaalisten tekijöiden että toiminnan tason avulla. Yksinäisyys näyttäytyy kertomuksissa toisaalta yksilön valintana olla yksin ja toisaalta yksilön tahdonvastaisena. Yksilön valintaa viettää aikaansa yksin on selitetty esimerkiksi hankalilla lapsuuden kasvuolosuhteilla, vaikeilla suhteilla vanhempiin ja sukuun sekä vähäisillä ystävyysuhteilla. Halukkuutta vapaaehtoiseen yksin olemiseen selitetään yksilön persoonallisuuden piirteillä, kuten introvertilla luonteella. Kertomuksissa vastaajat ovat esimerkiksi selittäneet yksin olemisen halua introverttiudella, jolloin yksinäisyyden merkitys yksilölle on vapaaehtoinen ja mielekäs.

Yksilön persoonallisuuden piirteet voidaan nähdä selityksenä yksin olemiselle, mutta toisaalta yksinäisen ihmisen saatetaan esimerkiksi kertoa kokeneen ihmissuhteiden luomisen haastavaksi aiempien huonojen ihmissuhdekokemusten pohjalta. Kertomuksissa nousee esiin erityisesti ajatus luottamuksen rakentamisen vaikeudesta ja hylkäämisenpelosta. Myös verkostoitumista kuvataan haastavaksi yksinäisen ihmisen lähtökohdista, sillä yksin on vaikeampi lähteä mukaan yhteisön toimintaan. Verkostoitumisen vaikeutta on kertomuksissa selitetty yksilön ulkopuolisuuden tunteella ja introvertille ominaisilla luonteenpiirteillä, ihmishälinässä uupumisella ja oman ajan tarpeella. Esimerkiksi seuraavassa sitaatissa henkilöstä rakennetaan kuvaa ihmisenä, joka uupuu ja ahdistuu ihmisten läsnäolosta, ja täten viettää mieluummin aikaansa yksin. Tarvittaessa henkilön kuvataan kykenevän sosiaaliseen ryhmätyöskentelyyn, mutta valitsevan kuitenkin itsenäisen työskentelyn sen ollessa mahdollista.

*”Henkilö on tottunut olemaan itsekseen eikä kaipaa muiden seuraa. Häntä voi ahdistaa vieraiden ihmisten läsnäolo, joten hän viettää vapaa-aikansa mieluummin kotona itsenäisten harrastuksien parissa. Työssä hän suoriutuu ryhmätehtävistä tuttujen työkavereiden kanssa mutta pitää enemmän itsenäisestä työskentelystä.”*

Vastapainoksi kertomuksissa esitetään kuitenkin kuvaa myös yksinäisyydestä yksilön tahdonvastaisena. Yksinäisyys näyttäytyy kertomuksissa olosuhteiden pakottamana yksilöstä riippumattomista tekijöistä johtuen ja yksilön tahdon vastaisena, mikäli yksilö verkostoitumisyrityksistään huolimatta on yksinäinen. Ihmissuhteiden luomisen vaikeutta on selitetty sekä yksilöön liittyvillä tekijöillä että ympäristön vaikutuksella verkostoitumisen hankaluuteen. Joissain kertomuksissa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet on kuvailtu yksilön näkökulmasta epämiellyttäväiksi, joka osaltaan voi paradoksaalisesti syventää yksinäisyyden kierrettä. Kertomuksissa korostuu näkemys siitä, että yksinäinen henkilö syyttää itseään yksinäisyydestään, jos on kokenut, ettei kelpaa omana itsenään ystäväksi kenellekään. Yksinäisyyttä voidaan kuvailla kehämäisenä rakenteena, jossa yksilön epäonnistuneet verkostoitumisyritykset edistävät tilanteeseen turhautumista ja sosiaalisen syrjäytymisen uhkaa.

*”Henkilö ei varmaan ole kovinkaan tyytyväinen elämäänsä. Hänellä ei ole ystäviä, vaikka hän sisimmässään haluaisi. Sitten hän katkeroituu ja ystävien saaminen hankaloituu entisestään.”*

Elämään tyytyväisyyden yhteydessä sosiaalisten verkostojen merkitys nostetaan erityisen merkittävään asemaan. Merkittävin kertomuksissa käytetty tekijä elämään tyytymättömyyden selittämiseksi on juurikin sosiaalisten suhteiden puutteesta johtuva tahdon vastainen yksinäisyyden tunne. Tyytymättömyyttä elämään selitetään kertomuksissa esimerkiksi ihmissuhteiden ja parisuhteen kaipuulla sekä vaikeutena kerätä voimavaroja yksinäisyyden kierteen katkaisemiseen. Yksinäisen henkilön kuvaillaan kertomuksissa esimerkiksi havahtuneen yksinäisyyden aiheuttamaan elämänlaadun heikentymiseen, mutta olevan kykenemätön keksimään ratkaisuja tilanteen muuttamiseksi. Vasten tahtoaan yksin olevan henkilön kuvaillaan ikään kuin olevan olosuhteiden uhri, ja kykenemätön vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja tyytyväisyyteensä elämää kohtaan. Osassa kertomuksista vastaajat rakentavat kuvaa, josta ilmenee empatiaa sellaista yksinäistä henkilöä kohtaan, joka ikään kuin ulkoisten tekijöiden ja kohtalon määrittämänä ei ole ansainnut ympärilleen läheisiä.

*”Jos henkilö on vasten tahtoaan yksin, on tilanne mielestäni surullinen. Jokainen ansaitsisi halutessaan löytää puolison ja hyviä ystäviä jakamaan asioita elämässään.”*



Sosiaalisten tekijöiden ja elämään tyytyväisyyden suhteeseen on kertomuksissa liitetty paljon merkityksiä. Ihmissuhteet ovat aineiston kertomuksissa keskeisessä asemassa. Yksinäisen henkilön ihmissuhteita kuvaillaan etupäässä satunnaiseen yhteydenpitoon perustuvaksi. Osassa kertomuksista sosiaalisen vuorovaikutuksen kuvataan olevan pakollista sosiaalista kanssakäymistä esimerkiksi työpaikalla tai opiskelun velvoittamana, kun taas osassa kertomuksista yksinäisen ainoan sosiaalisen kontaktin kerrotaan olevan kaupan kassa, joka ei toisaalta velvoita eikä mahdollista syvällisempää vuorovaikutusta. Yksinäisen näkökulmasta tarkastellessa kertomuksissa korostuu ajatus siitä, että yksilön subjektiivinen kokemus sosiaalisen vuorovaikutuksen aiheuttamista hyödyistä ja haitoista määrittää pitkälti sen, miten hyvin henkilö viihtyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Kertomuksissa ihmissuhteita kuvaillaan myös siitä näkökulmasta, että henkilö on epäonnistunut luomaan merkittäviä vuorovaikutussuhteita. Tällöin kertomuksissa korostuu henkilön kokemus vastentahtoisesta yksinäisyydestä, kun ystäviä ei yrityksistä huolimatta ole löytynyt. Vasten tahtaan yksinäinen henkilö kuvataan kertomuksissa melko lohduttomassa asemassa olevaksi ja kyvyttömäksi vaikuttamaan oman elämänsä olosuhteisiin, kuten seuraavasta sitaatista voidaan huomata.

*”Perhesuhteet ovat väljät ja lapsuudenystäviä ei ole. Henkilö kuitenkin toivoisi merkityksellisiä ihmissuhteita elämäänsä, ja siksi kokee pettymystä, turhautumista ja katkeruutta. Siltä osin hän ei ole tyytyväinen elämäänsä. Henkilö saattaa etsiä parisuhdetta ja sen löydettyään olla tyytyväinen. Tai vaihtoehtoisesti hän ylipäänsä toivoisi, että olisi edes yksi läheinen vastavuoroinen ihmissuhde, joku todellinen ystävä. Sellaista hänellä ei kuitenkaan ole, ja hän kokee, ettei sellaista voi aikuisena enää löytääkään.”*

Ihmissuhteet voidaan täten nähdä ikään kuin rakenteina, joihin yksilön pitäisi sulautua, sen sijaan, että ne olisivat valmiita muovaantumaan yksilön tahdosta. Yksilö voi päättää esimerkiksi kouluttautuvansa tietylle alalle, jonka kautta voi valita minkälaisia työtehtäviä haluaa tehdä, tai yksilö voi päättää harrastavansa luonnossa samoilua, jos se on hänelle mieluisa vapaa-ajan viettotapa. Sen sijaan yksilön voi olla haastavaa löytää ympärilleen ihmissuhteita, joissa kummankin osapuolen mielenkiinnonkohteet kohtaavat ja suhdetta halutaan kehittää molemmin puolin. Erityisesti aikuisiällä uusien ihmissuhteiden solmiminen kuvaillaan kertomuksissa koettavan haasteelliseksi, sillä samoja intressejä omaavia henkilöitä voi olla vaikea löytää, ja toisaalta usein aikuisena identiteetin jo kehityttyä ihmisillä ei ole välttämättä halua muuttaa omia mieltymyksiään.

Keräämäni aineiston pohjalta yksinäisen henkilön ihmissuhteista ja vuorovaikutustaidoista voidaan rakentaa kahdenlaista stereotyyppistä kuvaa muiden ihmisten oletusten pohjalta. Yksinäinen henkilö näyttäytyy kertomusten pohjalta ihmisenä, joka viettää aikaansa vapaaehtoisesti yksin, sillä henkilö viihtyy omissa oloissaan ja kokee yhteisöllisyyden itselleen epämukavaksi. Yksin viihtyvää henkilöä kuvataan sosiaalisesta vuorovaikutuksesta uupuvaksi, ja sen johdosta mieluummin omiin harrastuksiinsa uppoamalla aikaansa viettäväksi. Vapaaehtoisesti yksin aikaansa viettävien elämään tyytyväisyyttä kuvaillaan kertomuksissa positiiviseksi, ajoittaista yksinäisyyden tunnetta ja läheisyydenkaipuuta lukuun ottamatta. Kertomuksissa korostuu ajatus yksilön valitusta yksinäisyydestä, jota ei tällöin usein yksinäisyydeksi koetakaan, vaan se nähdään pikemminkin henkilön oloa rauhoittavana ja vapauttavana. Yksinäisyys kuvataan miellyttäväksi sen ollessa yksilön omasta halusta lähtöisin olevaa. Yhteisöt tai liian tiivis sosiaalinen kanssakäyminen saatetaan kuvata yksilöä ahdistavina. Vapaaehtoinen yksin oleminen saa kertomuksissa tärkeitä merkityksiä yksilön subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen kannalta.

Sosiaalinen kanssakäyminen voidaan kertomusten perusteella kokea yksilöä rasittavaksi ja turhauttavaksi, jos henkilö viihtyy omissa oloissaan ja tuntee olonsa hyväksi yksin ollessaan. Yhteisöistä poisjäämistä kuvataan jopa helpottavaksi ja vapauttavaksi, ja mahdollistavan omien tavoitteiden toteuttamista ja itsensä kehittämistä ilman yhteisöjen painostusta. Kertomuksissa vastaajat monesti kuvailivat vapaaehtoisesti yksin aikaansa viettäviä henkilöitä rohkeiksi oman tiensä kulkijoiksi, jotka eivät koe pakottavaa tarvetta vastata yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin odotuksiin yhteisöllisyydestä.

*”Kertomuksessa kuvattu henkilö on rohkea. Hän ei hakeudu ihmissuhteisiin tai ystävyyssuhteisiin hinnalla millä hyvänsä, vaan viettää aikaa vain sellaisten ihmisten kanssa, joista oikeasti pitää. Hän on sinut itsensä kanssa, ja osaa viettää laatuaikaa itsensä kanssa.”*

Yksin oleminen vastentahtoisesti sen sijaan kuvataan kertomuksissa ahdistusta tuottavaksi ja elämänlaatua heikentäväksi, sillä sosiaalisten suhteiden puute vastentahtoisesti nähdään melko lohduttomana. Vastapuolena vapaaehtoisesti yksin aikaansa viettävälle henkilölle kertomuksissa rakennetaan kuvaa yksinäisestä ihmisestä henkilönä, jonka ihmissuhteet ovat etäisiä ja pääsääntöisesti verkkovälitteisiä tai puhelimitse ylläpidettäviä. Harvoja ihmiskontakteja selitetään esimerkiksi sillä, että henkilön perhe, suku ja ystävät asuvat eri paikkakunnilla. Vasten tahtoaan yksinäisen henkilön kuvataan olevan työelämässä tai opiskelevan, ja sitä myöten olevan ainakin jonkinlaisessa sosiaalis-

sa toiminnassa mukana. Useissa kertomuksissa henkilön kerrotaan kuitenkin kokevan työn, opiskelun tai harrastusten kautta sosiaalisten verkostojen luomisen haastavaksi, vaikka siihen tarjoutuisikin niiden kautta hyvät mahdollisuudet. Verkostoitumisen ja ystävyysuhteiden luomisen hankaluutta selitetään henkilön passiivisuudella, huonoilla sosiaalisilla taidoilla sekä ulkopuolisuuden tunteella.

*”Henkilö on muuttanut kauas kotipaikkakunnastaan opiskelemaan ja ei ole päässyt mukaan opintoyhteisönsä toimintaan, tai ei ole onnistunut verkostoitumaan. Muut ihmiset tuntuvat pitävän erilaisista asioista, ehkä hän töksäyttää välillä jotain hölmöä, joka karkottaa opiskelutoverit, ehkä hän näyttää muista liian erilaiselta. Henkilö haluaisi ystäviä, muttei onnistu löytämään niitä opiskelutovereistaan tai harrastuksista. Joskus hän tapaa opiskelutovereita muutaman kerran, esimerkiksi ruokalassa tai kahvilassa, mutta lopulta he lakkaavat pitämästä yhteyttä.”*

Yksinäinen henkilö nähdään osassa vastaajien kertomuksissa mielenterveysongelmaisena, masentuneena ja päihdeongelmaisena henkilönä. Henkilöä kuvataan toisaalta sellaisena henkilönä, joka omasta subjektiivisesta katsomuskannastaan tarkasteltuna kokee olevansa erilainen kuin muut ihmiset, ja tämän vuoksi sosiaalisesti epäsopeva yhteisön jäsen. Toisaalta kertomuksissa nousee esiin myös ajatus siitä, että muut henkilöt pitävät kehyskertomuksessa esiteltyä yksinäistä henkilöä omissa ihmisen stigmaa kantavana henkilönä. Yksinäisen henkilön kuvaillaan pohtivan esimerkiksi sitä, että onko hänessä itsessään jotain vikaa, kun ystävyysuhteiden solmiminen ei onnistu, vaikka henkilö on ystävällinen muille ja valmis sitomaan uusia ihmissuhteita. Kertomuksissa painotetaan kuitenkin myös olosuhteiden ja tilannetekijöiden osuutta sosiaalisten suhteiden luomisessa, eikä henkilön persoonallisuuden nähdä välttämättä olevan yhteydessä yksinäisyyteen.

*”Osaltaan hän on valinnut tämän tavan elää ja osaltaan olosuhteet ovat tehneet elämästä tällaisen. Lukuun ottamatta niitä hetkiä, jolloin yksinäisyys korostuu, hän nauttii elämästään.”*

Valtaosassa kertomuksista yksinäisen henkilön ei nähdä kärsivän mielenterveysongelmista tai olevan muiden silmissä omituinen tai poikkeava. Yksin aikaansa viettävän henkilön kuvataan tietoisesti valinneensa yksin olemisen, vaikka toisinaan henkilö kaipaakin ystävän tai seurustelukumppanin seuraa. Yksinäisen henkilön kuvataan olevan kiitollinen ystävyysuhteistaan, joita hänellä on, ja arvostavan ystäviä, jotka ymmärtävät myös oman tilan tarvetta. Henkilön yksinäisyyden kokemus syntyy kuitenkin sen pohjalta, ettei hänellä välttämättä ole läheisiä ja syvällisiä ihmissuhteita käytettävänänsä silloin kuin niitä tarvitsisi ja kaipaisi, vaikka hän suurimman osan ajastaan haluaisikin viettää yksin.

*”Henkilö viihtyy omassa rauhassaan, ja väsy melusta ja liiallisesta sosiaalisuudesta. Häntä ei haittaa olla yksin, mutta joskus hän itkee itsensä iltaisin uneen. Hänellä ei ole ketään kenelle puhua tai kertoa päivän tapahtumista. Ei ketään keneltä kysyä neuvoa tai pyytää mielipidettä. Hän pitää itseään syyllisenä tilanteeseensa. Hän kokee olevansa vääränlainen, vastenmielinen ja vaikeasti lähestyttävä. Hän ajattelee, että jos hän vain olisi ekstrovertti, hänelläkin voisi olla ystäviä. Hänen itsetuntonsa ei ole kovin hyvä.”*

Vastaajien kertomuksissa yksinäisestä henkilöstä rakennetaan kuvaa sekä tavoitteellisena ja aktiivisena että passiivisena ja syrjäytymisalttiina henkilönä. Useimmissa kuvauksissa henkilö esitetään persoonaltaan introvertiksi, eli henkilöksi, joka uupuu jatkuvassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Persoonallisuuden ei nähdä kuitenkaan olevan sinänsä yksin olemisen tarvetta määrittävä tekijä, vaan myös introverttien kuvataan kertomuksissa kaipaavan sosiaalisia kontakteja. Henkilön aktiivisuustasoa kuvataan kertomuksissa esimerkiksi työhön ja opiskeluun käytettyjä resursseja sekä harrastuksia kuvailemalla. Osassa kertomuksista työn tai opiskelun nähdään olevan henkilölle ensiarvoisen tärkeä tapa kehittää itseään ja suorituskykyään. Työn ja opiskelun tärkeyttä perustellaan esimerkiksi sillä, että niiden avulla henkilö voi hetkeksi unohtaa yksinäisyytensä ja olla osa yhteisöä, vaikka edes huomaamattomasti. Merkityksiä työhön ja vapaa-ajan viettoon liittyen luodaan kertomuksissa esimerkiksi suhteessa yksilön omiin tavoitteisiinsa nähden.

Osassa kertomuksista työtä ja vapaa-ajan aktiivisuutta kuvataan suorituskeskeisenä, osassa niitä ei nähdä niin tärkeänä yksilölle. Kuvailtuun aktiivisuustasoon tai suorituskeskeisyyteen liittyen voidaan tarkastella myös yksinäisyyden kokemusta yksilön voimavaroihin suhteutettuna. Paljon sosiaalista kanssakäymistä vaativan työpäivän jälkeen yksilö ei välttämättä halua vapaa-ajallaan olla vuo-

rovaikutuksessa kenenkään kanssa tai toisaalta työyhteisön kahvipöytäkeskustelujen ulkopuolelle jääminen voi havahduttaa omaan yksinäisyyteen.

*”Työ on pääosin suorittamista, mikä sopii hänelle. Suuressa monikansallisessa yhtiössä kukaan tuskin edes huomaa hänen läsnäoloaan.”*

Useimmissa kertomuksissa henkilön kuvataan viihtyvän parhaiten työtehtävissä, joissa ei tarvitse olla tekemisissä muiden kanssa, vaan henkilöllä on mahdollisuus keskittyä itsenäiseen työskentelyyn. Työtä ja opiskelua kuvataan kertomuksissa henkilölle tärkeiksi mahdollisuuksiksi keskittyä muuhun kuin yksinäisyyteen ja saada ajatuksia pois siitä. Toisaalta osassa vastaajien kertomuksista henkilön suhtautuminen työhön ja opiskeluun kuvataan passiiviseksi ja vähemmän olennaiseksi muihin elämänosa-alueisiin verrattuna. Pääsääntöisesti vastaajat kuvaavat henkilön pärjäävän hyvin työssään tai opiskelussaan, ja olevan motivoitunut niitä kohtaan. Aktiivisuuden tasosta huolimatta kertomuksissa työlle ja opiskelulle ei anneta merkittävää osuutta yksilön subjektiivisen hyvinvoinnin tuottajan, mikäli yksinäisyys koetaan ahdistavaksi. Osassa kertomuksista esimerkiksi työ kuvailtiin palkitsevana ja tavoitteellisuuden mahdollistajana henkilölle. Edes mielenkiintoinen ja innostava työ ei kuitenkaan korjaa sosiaalisten suhteiden puutteen aiheuttamaa pahaa oloa, jos yksilö on vasten tahtoaan yksin.

*”Vapaa-ajallaan henkilö yrittää opiskella paljon ja liikkua paljon, ettei hänen tarvitse pysyä liikaa paikallaan ja kokea yksinäisyyttä.”*

Kertomuksissa yksinäisen henkilön harrastuksia ja vapaa-ajan viettotapoja kuvaillaan tyypillisesti itsenäisesti suoritettavaksi toiminnaksi, kuten luonnossa liikkumiseksi, lenkkeilyksi, kirjojen lukemiseksi, tietokonepelien pelaamiseksi tai television katsomiseksi. Harrastusten kuvailussa vastaajat ottavat monesti huomioon henkilön halun viettää aikaansa yksin, ja kuvailevat harrastuksia oman ajan käyttämiseksi yksin olemisesta nauttien. Kertomuksissa korostuu kuitenkin myös näkemys siitä, että henkilö kokee usein vapaa-ajan viettonsa pitkäväteiseksi, aikaansaamattomaksi ja yksinäiseksi. Harrastustoiminnasta saatetaan vetäytyä myös sen vuoksi, ettei henkilö koe uskaltavansa aloittaa uutta ryhmässä tapahtuvaa harrastustoimintaa esimerkiksi sen vuoksi, että ei halua aloittaa uutta harrastusta yksin, tai koska pelkää jäävänsä ryhmän ulkopuoliseksi. Vapaa-ajan aktiivisuu-

teenkin liittyen kertomuksissa on luotu kehämäistä ajattelua siitä, että yksinäisyys voi edistää yksin olemista jatkossakin, mikäli yksilö ei aktiivisesti pyri lisäämään sosiaalista kanssakäymistä esimerkiksi harrastustoiminnan avulla.

Tarkastelen aineistoni pohjalta stereotyyppien syntymistä nimenomaan yksinäiseen yksilöön kohdistettuina mielikuvina ja asenteina, mutta stereotyyppien muodostumista voidaan tarkastella myös stigman saaneiden henkilöiden näkökulmasta monipuolisemman tarkastelupinnan saavuttamiseksi. Aiemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että negatiivisia stereotyyppioita tai ennakkoluuloja osakseen saaneilla ihmisillä on keskivertoa matalampi itsetunto. Matalaa itsetuntoa on selitetty esimerkiksi sillä, että henkilöt, jotka kohtaavat negatiivisia stereotyyppioita kohdistuen itseensä, saavat ulkopuolisilta ihmisiltä ristiriitaisia vahvistuksia omalle identiteetilleen suhteessa siihen, millainen henkilön minäkuva hänen omasta mielestään on. Henkilöt, joihin kohdistuu stigmatisointia, muodostavat todennäköisesti minäkuvansa ainakin osittain sosiaalisista vuorovaikutustilanteista saamiensa palautteiden perusteella, vaikka tutkimusten perusteella vaikuttaisi, että sosiaalisesta palautteesta pyritään psykologisesti irtaantumaan, jos se kohdistuu henkilön henkilökohtaiseen tai sosiaaliseen identiteettiin. (Major & Schmader 1998.)

Sosiaalisesta vuorovaikutuksesta saadut palautteet eivät välttämättä ole suoraan verbaalisesti ilmaistua tai edes näkyvää yksilöön kohdistuvaa reagointia, vaan ne voivat perustua yksilön itsearviointiin tilanteiden pohjalta. Yksilö luo omaa itseään ja toimintaansa arvioimalla ja muiden ihmisten toimintaa seuraamalla itselleen eri tekijöistä koostuvaa merkityskenttää, jota myös muut ihmiset tarkastelevat sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa. Sosiaalisessa kanssakäymisessä ilmenevien teki-  
jöiden arvottaminen voi johtaa siihen, että yleisesti kulttuurisesti ja sosiaalisesti hyväksytyistä normeista ominaisuuksiltaan poikkeavat yksilöt ovat valtaväestön silmissä epäsuotuisammassa valossa. (Major & Schmader 1998.) Aineistossani yksinäisyyttä käsiteltiin yksinäisen henkilön ajatusmaailmaan eläytymiseen myös stigman käsitteen kautta.

*”Henkilö ei ole yksin siinä, että hän on yksin. Mutta silti hänestä tuntuu yksinäiseltä, koska yksinäisyys on osittain stigma, joka ilmenee siten, ”ettei kelpaa” ystäväksi tai kaveriksi. Toisaalta se on tietoinen valinta, etteivät muut kiusaisi, kun viettää aikaa itsensä kanssa oma-aloitteisesti.”*

Stigmatisaatioon liittyvää pohdintaa nousee kertomuksissa säännöllisesti esiin. Vastaja on saattanut esimerkiksi pohtia yksinäisen henkilön omaa kokemusmaailmaa siitä, ettei ”kelpaa” tai ”ole tarpeeksi hyvä” ystäväksi. Stigmaan liittyvä tarkastelua voidaan tehdä yksinäisen näkökulmasta peilaamalla yksinäisyyttä esimerkiksi yksilötason vaikutuksiin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin. Yksinäisyyteen liittyviä yksilötason vaikutuksia ovat konkreettisesti yksin oleminen ja sosiaalinen eristäytyneisyys sekä vaikutukset emootioihin kuten yksinäisyydestä kohoava syyllisyydentunne, viha, katkeruus ja ahdistus. Yhteiskunnan odotukset yksilöä kohtaan perustuvat esimerkiksi yksilön sosiaaliseen toimintakykyyn ja luottamuksen rakentamiseen. Stigman muodostumisen näkökulmasta yksilön ja yhteiskunnan suhde on kaksisuuntainen. Yksilö voi toivoa yhteiskunnan instituutioilta apua yksinäisyytensä poistamiseen, jotta ei leimautuisi epäsovivaksi yhteiskunnan jäseneksi. Toisaalta yhteiskunnan ja muiden ihmisten leimaava suhtautuminen yksinäistä henkilöä kohtaan voi edistää sosiaalista syrjäytymistä ja ehkäistä avun pyytämisen alttiutta.

Kertomuksissa yksinäisyyttä selitetään usein ulkopuolisuuden kokemuksella ja samanhenkisistä ihmisistä muodostuvien verkostojen puutteella. Tämän pohjalta voidaan olettaa, että yksinäisen henkilön ajatellaan olevan jollain tavalla poikkeava, mikäli henkilö ei kykene tai onnistu luomaan sosiaalisia suhteita, vaikka yrittäisi ja haluaisi luoda niitä. Vastajien kertomuksissa oletukset yksinäisen henkilön poikkeavuudesta voivat olla sosiaalisesti tai kulttuurisesti rakentuneita stereotyyppiä. Vastajien kertomuksissa korostuu sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden merkitys, joten voidaan olettaa, että sosiaalisten normien mukaisesti ihmiset odottavat toisilta valmiutta solmia vuorovaikutussuhteita. Jos vuorovaikutus ei onnistu sosiaalisten odotusten mukaisesti, henkilöä saatetaan pitää sosiaalisesti poikkeavana ja omituisena.

*”Ja parasta tässä on se, että mitä yksinäisempi joku on, sitä vaikeampi on enää päästä sosiaalisen elämän syrjään kiinni, koska sosiaalisten taitojen on todellakin mahdollista ruostua. Niiden harjoittamisen puute tekee siis toisten silmissä poikkeavaksi. Yksinäinen kehittyä sellaiseksi ihmiseksi, joka tekee tiedostamattaan tai välittämisen puutettaan epäsovinnaisia asioita, kuten puhuu itseksensä, ei panosta ulkonäköönsä, ei ymmärrä small talkin päälle, muuttuu tuppisuuksi tai yliavautujaksi.”*

Vastauksissa rakennetaan kuvaa sosiaalisesta vuorovaikutuksesta myös voimavaroja vievänä toimintana. Vuorovaikutuksen kokeminen raskaaksi ja energiaa kuluttavaksi voi osaltaan ilmentää nykyaikaisia sosiaalisille suhteille asetettuja vaatimuksia. Ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemista kuvataan esimerkiksi ahdistavaksi, joka kertoo ainakin siitä, että vuorovaikutusta ei koeta

miellyttäväksi yksilön näkökulmasta. Sosiaalisten suhteiden solmimista ja ylläpitoa kuvataan kertomuksissa haastavana, ja sitä on toisaalta selitetty yksilöön liittyvien tekijöiden ja toisaalta ulkoisten tekijöiden kautta. Yksinäisen henkilön näkökulmasta tarkasteltuna vuorovaikutus näyttäytyy sekä rasitteena että vastavuoroisesti voimavarana sietää yksinäisyyttä. Yksinäisen henkilön vuorovaikutuksesta on kertomuksissa rakennettu siinä mielessä mielenkiintoista kuvaa, että toisaalta yksinäisyys nähdään vapaavalintaisena ja mielekkäänä asiana, mutta yksinäisyyden ollessa yksilön tahdon vastaista, se näyttäytyy elämää hankaloittavana tekijänä.

Yksinäisyyden vapaavalinnaisuuden yhteydessä voidaan tarkastella introverteille tyypillistä yksin olemisesta nauttimista ja siitä voimavarojen keräämistä. Yksin vapaaehtoisesti aikaansa viettävästä henkilöstä rakennetaan kertomuksissa hyvin lämminsävytteistä ja rauhallista kuvaa.

*”Henkilö on sinut itsensä kanssa ja rakastaa ”omaa aikaa”. Hän on rauhallinen, hiljainen ja omiin ajatuksiinsa helposti uppoutuva. Hän haaveilee ja lukee paljon ja näkee silloin tällöin ystäviään – yleensä, kun joku muu ehdottaa tapaamista. Hän on tyytyväinen elämäänsä, mutta haaveilee salaa välillä seikkailuista ja jännittävästä käänteistä. Tuttu ja turvallinen ovat kuitenkin hänen mielestään hyvä vaihtoehto, eikä hän tee mitään sille, että esimerkiksi muuttaisi tai vaihtaisi elämäntyyliään.”*

*”Henkilöllä on vilkas mielikuvitus. Hän on enemmän tarkkailija, ja nauttii niin toisten kuin omasta seurastaan ja haaveilee paljon. Hän lukee paljon tai katselee erilaisia sarjoja ja nauttii elämästään rauhallisesti. Vaikka henkilö viettää tärkeät juhlat itsekseen, se ei tarkoita että olisi kotonaan itsekseen vaan matkustelee paljon ja tekee itsekseen matkoja.”*

Vastaajien kertomuksissa yksinäisen henkilön luonnetta analysoitiin jonkin verran introverttiuden näkökulmasta. Yksinäisen kuvaillaan olevan introvertti, joka ei viihdy pitkiä aikoja ihmisten seurassa. Vastaajien tarkastelussa henkilön yksinäisyyttä on pyritty selittämään esimerkiksi luonteenpiirteiden ja persoonallisuuden kautta, ja tällöin tukeudutaan usein niihin ominaisuuksiin, joiden avulla yksilön poikkeavaa käytöstä voitaisiin järkeistää. Yksinäistä henkilöä ei kertomuksissa pidetä millään tavalla pahansuopana tai pahana ihmisenä, vaan yksinäisyyttä tarkastellaan pikemminkin osaltaan olosuhteiden ja ympäristötekijöiden aiheuttamana sumana. Yksinäisen henkilön kuvaillaan kokevan negatiivisia tunteita kuten vihaa ja katkeruutta ja toisaalta onnellisuutta ja iloa, ja tämä osoittaa sen, että vastaaja on pystynyt jossain määrin samaistumaan yksinäisen henkilön tunnema-



ilmaan ja tarkastelemaan yksinäisyyttä ikään kuin omasta subjektiivisesta näkökannastaan. Yksinäisyyden tarkastelu on herättänyt vastaajissa tunnereaktioita, joka kertoo myös siitä, että yksinäisyys koetaan jollain tapaa samaistuttavaksi.

Elämään tyytyväisyyden suhteen vastaajat ovat aika yksimielisiä siitä, että sosiaaliset verkostot ja yhteisöllisyys ovat merkittävin tekijä elämään tyytyväisyyden kokemuksessa. Yksinäisen henkilön kuvailtiin kokevan elämään tyytyväisyyttä muillakin elämän osa-alueilla, vaikka sosiaaliset verkostot olisivat suppeat, mutta kuitenkin kertomuksissa palattiin aina siihen, että henkilö ei ole täysin tyytyväinen elämäänsä, mikäli ihmissuhteet ovat heikot. Elämään tyytyväisyyttä tarkastellessa tulee huomioida kokonaisvaltaisesti erilaisia tekijöitä, ja tarkastella myös kriittisesti näkökulmaa, josta elämään tyytyväisyyttä on tarkasteltu. Vastaajien kertomuksissa yhteisöllisyyden ja sosiaalisten verkostojen näkökulma korostui todennäköisesti sen vuoksi, että nimesin vastauslomakkeen “tutkimukseksi yhteisöllisyydestä ja yksilön hyvinvoinnista”, ja koska kehyskertomus ohjasi vastaajaa tarkastelemaan nimenomaan sosiaalisia tekijöitä. Tutkimukseni tulokset kuitenkin vahvistavat aiempia tutkimustuloksia sen suhteen, että sosiaalisilla verkostoilla ja yhteisöllisyydellä on merkitystä yksilön kokemukselle subjektiivisesta hyvinvoinnista.

Tutkimukseni aineistossa nousi esiin myös ajatus siitä, että yksinäisyyden valitseva henkilö voi olla rohkea valintansa pohjalta. Yhteiskunnassamme vallitsee tietynlaisia sosiaalisia odotuksia yksilöitä kohtaan, ja yksi niistä on juurikin odotus yhteisöihin liittymisestä. Tällöin tarkoituksenmukaisesti yhteisöistä ulkopuolelle jääviä henkilöitä voidaan tarkastella rohkeina toimijoina, jotka eivät yhteisöjen ja yhteiskunnan painostuksesta huolimatta taivu käyttäytymään vasten omaa tahtoaan. Kertomuksissa tällaisia henkilöitä kuvaillaan henkilöiksi, jotka eivät koe tarvitsevansa yhteisön hyväksyntää, tai ylipäätään ketään toista henkilöä määrittämään arvoaan. Erityisesti juhlapyyhiä yksin vietävä henkilö nähtiin rohkeana, mikäli valinta oli vapaaehtoinen, sillä yhteiskunnan odotusten mukaisesti monet juhlapyhät ovat perhekeskeisiä, ja niitä oletetaan vietettävän suvun parissa.

*”On rohkeutta olla yksin sellaisina aikoina, kun yhteiskunnan normaalikäsitys edellyttää juhlistamista muiden ihmisten kanssa esimerkiksi juuri jouluna ja juhannuksena.”*

Kehyskertomuksessa mainittu juhlapyhien viettäminen yksin on varmasti virittänyt vastaajien emootioita yksinäisyyteen eläytyessään, sillä perinteisesti esimerkiksi joulua vietetään perheen tai ystävien kesken. Yksinäisyyden ja sosiaalisten verkostojen puutteen kuvaillaan kertomuksissa korostuvan erityisesti juhlapyhien aikaan, jolloin perinteisesti juhlitaan perheen tai ystävien kanssa. Juhlapyhille tavataan antaa merkityksiä esimerkiksi niiden perhekeskeisiin viettotapoihin liittyen, jolloin yksin juhlapyhien viettäminen korostuu poikkeavana toimintana.

*”Juhlapyhien viettäminen itsekseen näyttää etäisyyden hakemisena sukua ja perhettä, kuten vanhempia tai sisaruksia kohtaan. Juhannuksen viettäminen itsekseen kuulostaa siltä, ettei hänellä ole sellaisia kavereita, joiden kanssa kokoontua keskenään juhlan viettoon.”*

Kertomuksissa korostuu myös juhlapyhien aikaisen yksinäisyyden aiheuttama emotionaalinen tunnekokemus.

*”Joulu on henkilön suurin hetki yksinäisyyden kokemiselle. Se oli tärkeä juhla lapsuudessa ja he olivat hyvin perhekeskeisiä. Vanhempien erottua hän ei ole kokenut joulua enää samanlaiseksi kuin aikaisemmin, ja heidän löytäessään uudet kumppanit hän on kokenut paremmaksi viettää joulun yksin.”*

Osassa kertomuksissa kuitenkin kyseenalaistetaan traditionaaliset juhlapyhien viettotavat, ja tukeuduttiin ajatukseen yksilön tietoisesta valinnasta viettää niitä yksin. Juhlapyhiin liittyvä tunnelatautuminen ja ajatus siitä, että viettäisi joulua yksin, on voinut herättää vastaajassa empatiaa ja saada pohtimaan millaista oma elämä olisi, jos olisi itse vastaavassa tilanteessa. Toisaalta vastaajien kertomuksissa joulun viettämistä yksin pidettiin ihailtavana ja rohkeana tekona, mikä osaltaan kertoo siitä, että perinteiset tavat viettää juhlapyhiä ovat mahdollisesti nykyisenkaltaisessa yhteiskuntarakenteessa väistymässä uusien traditioiden tieltä.

Tutkimustulosteni pohjalta yksinäisyydestä rakentuva kuva on moniulotteinen. Stereotypiat ja asenteet rakentuvat niin yksilöllisten kuin sosiaalisten tekijöiden pohjalta. Tutkimustuloksissani on havaittavissa esimerkiksi yksinäisiin ihmisryhmänä liitettyä yleistämistä sekä toisaalta ajatuksia vastaajan omaan elämään peilaten. Yksinäisyyteen liitettävät stereotypiat pohjautuvat tutkimukseni

vastauksissa neljän pääteeman, ihmissuhteiden, yksilöllisten tekijöiden, työn ja vapaa-ajan sekä elämään tyytyväisyyden käsittelyyn. Teemat ovat helposti lähestyttäviä, sillä ne liittyvät jokaisen ihmisen elämänosa-alueisiin, ja ovat rakennuspalikoita subjektiivisen hyvinvoinnin kehittymiselle. Kehyskertomuksen henkilöön voi olla helppo samaistua, tai toisaalta henkilö voi näyttäytyä täysin vastakkaisena vastaajan omista lähtökohdista tarkasteltuna. Kummankin näkökulman kautta vastaajat ovat kuitenkin nostaneet esiin stereotyyppisiä oletuksia ja ajatuksia yksinäisyyteen liittyen. Aihe on tietyllä tapaa sensitiivinen, joten se voi nostaa esiin vahvoja ja tunnelatautuneitakin mielipiteitä.

Eläytymismenetelmän avulla stereotyyppioita tutkiessa menetelmän suoma etu on nimenomaan vapaasti mielikuviin perustuva vastaaminen, joka voi ikään kuin vahingossa paljastaa vallitsevia stereotyyppioita. Vastaajien kertomuksissa oli huomioitu paljon samantyyllisiä tekijöitä, jonka pohjalta voidaan olettaa, että yksinäisyyteen liitetään jossain määrin yleismaallisia olettamuksia ja stereotyyppioita. Kertomuksissa on paljon pohdintaa esimerkiksi yksinäisestä ihmisestä työntekijänä, joka sitoo tarkastelua sosiokulttuuriseen tarkasteluun. Vastaajat ovat pohtineet esimerkiksi onko introvertti persoona, jonkalaiseksi yksin aikaansa viettävää henkilöä monesti tituleerataan, työntekijänä heikommassa asemassa kuin ekstrovertti kollegansa. Kertomuksissa on pohdintaa nykyisen työelämän haasteista ja mahdollisuuksista erilaisten persoonallisuuksien näkökulmasta. Aihe on selkeästi tämän hetkessä yhteiskunnallisessa tilassa sellainen, joka saa ihmiset ajattelemaan myös omaa rooliaan työntekijänä ja laajemmin yhteisön jäsenenä.

Tutkimukseni tuloksia voidaan tarkastella suhteessa sosiaalisen pääoman teoriaan, jonka pohjalta yhteisöllisyyden ja sosiaalisten verkostojen voidaan katsoa olevan väistämätön osa yksilön hyvinvoinnin rakentumista (Putnam 2000). Yksinäisyyden stereotyyppioissa korostuu ajatus siitä, että vasten tahtoaan yksinäinen henkilö hyvin todennäköisesti kokee elämään tyytyväisyytensä heikoksi. Tuloksia tarkastellessa on toki syytä huomioida, että yksinäisyydestä muodostetut mielikuvat ovat nimenomaan stereotyyppioita eli yleistäviä tulkintoja aihepiiristä. Vastaajat muodostavat yksinäisyydestä stereotyyppioita monenlaisten tekijöiden pohjalta esimerkiksi omiin ennakkotietoihinsa perustuen ja kehyskertomuksen tulkintaan liittyen. Vaikka kertomukset olivat keskenään hyvin varioituneita, on sosiaalisten suhteiden merkitys yksinäisyyden stereotyyppioissa huomattavassa asemassa. Kuten kertomuksien pohjalta tehdystä analyysistä voidaan huomata, yksinäisyydestä muodostettu kuva ei ole yksiselitteinen, ja vastaajien keskuudessa siihen on liitetty niin yksilöpsykologisia, sosiaalisia kuin kulttuurisia merkityksiä ja vaikuttavia rakenteita.

Tutkimukseni tuloksista käy ilmi esimerkiksi se, että vastaajat tunnistavat yksinäisyyteen liitettyjä sosiaalisia ja kulttuurisia odotuksia, ja niiden synnyttämiä yksilöön kohdistuvia stereotyyppisiä olet-

tamuksia. Mielenkiintoinen huomio tutkimukseni tuloksissani on se, että vapaaehtoinen yksin olominen tunnistetaan ja on jossain määrin haluttu erottaa yksinäisyydestä. Vapaaehtoisesti yksin aikaansa viettävää henkilöä ei valtaosassa kertomuksista kuvailtu poikkeavaksi, vaan yksilön vapautta valita elämäntapansa haluttiin pikemminkin korostaa. Kertomuksissa korostuukin ajatus siitä, että nykyisenkaltaisessa yhteiskunnallisessa tilassa on jopa hyväksyttävää erottua joukosta. Toisin sanoen yksinäisyyden stereotyyppit voivat toimia ikään kuin tapana tarkastella yksin olemisen positiivisia puolia ja niiden kautta yksilön hyvinvoinnin lisääntymisen ilmenemistä.

## 8 POHDINTA

Tutkimukseni yksinäisyydestä muodostetuista stereotyyppioista pyrki vastaamaan kysymykseen siitä, millaisena yksinäisyys näyttäytyy nykyisenkaltaisessa yhteiskunnassa niille henkilöille, joita ei ole valittu tutkimukseen sillä perusteella, että luokittelevat itse itsensä yksinäisiksi. Pyrin eläytymismenetelmän avulla selvittämään millaista kuvaa yksinäisyydestä rakennetaan suhteessa sosiaalisiin tekijöihin. Yksinäisyydellä on aikaisemman tutkimustiedon perusteella vaikutuksia yksilön subjektiiviseen hyvinvointiin ja terveyteen, ja toteuttamassani tutkimuksessa oli havaittavissa samankaltaisia tuloksia. Tutkimukseeni kerätyissä kertomuksissa ihmissuhteet olivat erityisen korostuneessa asemassa yksinäisyyttä käsitellessä, ja siitä voidaan päätellä, että ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot koetaan erittäin tärkeiksi yksilön hyvinvoinnin kannalta. Ihmissuhteiden nähtiin lähes kaikissa kertomuksissa olevan kriittinen tekijä elämään tyytyväisyyden kokemukselle. Tutkimustulokseni vahvistaa sosiaalisen pääoman teorian oletuksia sekä aikaisempaa tutkimustietoa yhteisöllisyyden merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisten verkostojen puute saattavat aiheuttaa muutoksia esimerkiksi yksilön psyykkisessä ja fyysisessä oireilussa, käyttäytymismalleissa, emotionaalisessa toiminnassa ja luottamuksen synnyttämisessä sekä haluttomuutena luoda uusia sosiaalisia verkostoja. (Pfundmair, Graupmann, Frey & Aydin 2015; Twenge, Baumeister, Dewall, Ciarocco & Bartels 2007.)

Aikaisemman tutkimuksen ja sosiaalisen pääoman teorian pohjalta yksinäisyyttä voidaan tutkimustulosteni pohjalta tarkastella suhteessa näkökulmaan yksilön hyvinvoinnista ja terveydestä. Sosiaalisen pääoman teorian mukaan sosiaaliset verkostot toimivat luottamusta synnyttävinä ja ihmisten välistä kommunikaatiota lisäävinä rakenteina (Mäkelä & Ruokonen 2005). Luottamuksen avulla yhteisöihin syntyy yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalisen pääoman vaikutuksia terveydelle voidaan tarkastella näiden verkostojen mahdollistamien yhteisöllisen hyvinvoinnin voimavarojen vaikuttavuuden yksilöllisellä tasolla (Hyyppä 2002a). Tutkimukseni tulokset osoittavat, että sosiaalisen pääoman kääntöpuoli eli verkostojen löyhyys, voi edistää ulkopuolisuuden tunnetta, negatiivisia emootioita sekä itseä yhteisöön kohdistuen ja tyytymättömyyttä elämään erityisesti sosiaalisten tekijöiden suhteen.

Sosiaalisen syrjäytymisen aiheuttamia lieveilmiöitä voivat olla esimerkiksi yksilön ongelmat elämän-hallinnassa ja kokonaisvaltainen huono-osaisuus (Sandberg 2015). Sosiaalista syrjäytymistä tarkastellessa huomioon tulisi ottaa tilanteen kokonaisvaltaisuus taloudelliset, kansanterveydelliset, sosiaaliset sekä yksilölliset tekijät mielessä pitäen. Tutkimustuloksissani nousee esiin kaikkia edellä

mainittuja teemoja, vaikkakin vastaajat usein painottivat kertomuksissaan jotain tiettyä tekijää syyntä henkilön yksinäisyydelle. Monessa kertomuksessa korostettiin esimerkiksi ihmissuhteiden luomisen vaikeutta, joka aikaisempaan tutkimustietoon sovitettuna voidaan nähdä prososiaalisen toiminnan heikentymisenä. Prososiaalisen toiminnan, joka viittaa vaikutuksiltaan myönteisen käyttäytymisen toteuttamiseen, on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu vähenevän sosiaalisen syrjäytymisen ja yhteisöstä ulkopuoliseksi jäämisen seurauksena. Prososiaalisen toiminnan ehtymisen syyntä voi olla esimerkiksi luottamuksen haurastuminen ja pelko satutetuksi tulemisesta. (Twenge, Baumeister, De-wall, Ciarocco & Bartels 2007.) Myös omissa tutkimustuloksissani on havaittavissa kuvailua prososiaalisen käyttäytymisen heikentymisestä, jos sosiaalisten verkostojen luominen ja luottamuksen rakentaminen ei yksilön yrityksistä huolimatta onnistu. Yksinäisyyden kuvailuun on aineistossani liitetty esimerkiksi mielteitä siitä, että yksilö mieluummin suojaa itseään mahdollisilta tulevilta pettymyksiltä kuin ottaa riskin ja näkee vaivaa yrittääkseen luoda luottamussuhteen toiseen ihmiseen.

Yksinäisyydestä rakentuva kuva on moniulotteinen, eikä yhtä vallitsevaa stereotyyppistä olettamusta voida nimetä. Tutkimuksen tulokset osoittivat sen, että omasta tahdostaan yksin olevien nähtiin olevan tyytyväisiä elämäänsä, kun taas tahdonvastaisesti yksinäisten henkilöiden elämäntyytyväisyyden kuvailtiin olevan heikompi. Tutkimuksen tuloksissa korostuu erityisesti ajatus siitä, että ihmissuhteet ovat tekijä, johon yksilö ei pysty vaikuttamaan samalla tavalla kuin esimerkiksi uravalintoihinsa tai omiin kiinnostuksen kohteisiinsa, ja se luo tietynlaista epävarmuutta sosiaalisten verkostojen muodostamiseen. Tutkimustuloksissa merkittävän eron stereotyyppien muodostamiseen luo se, minkälaisen syiden takia henkilö kuvataan yksinäiseksi. Kun yksinäisyys on kuvattu henkilön tahdonvastaiseksi, yksinäisyyttä selittäviksi tekijöiksi määritellään enemmän ympäristöön liittyviä tekijöitä. Yksinäinen henkilö nähdään ikään kuin olosuhteiden uhrina, jolla ei ole ollut mahdollisuutta luoda pysyviä ihmissuhteita. Vapaaehtoisesti yksin olevien henkilöiden kuvailuissa kertomuksissa korostuu sen sijaan yksilön vapaavalinnaisuuteen perustuva päätös yksilöllisiin tekijöihin vedoten. Tulosten mukaan yhteisöt voidaan kokea yksilön toimintaa rajoittavina ja luovuudelle haitallisina, jolloin yksilö mieluummin jättäytyy itsekseen, jotta hänen ei tarvitse sopeutua yhteisön normeihin.

Tutkimukseni pohjalta yksinäisyyttä voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: yksinäisyys voi olla vapaaehtoista tai yksinäisyys voi olla vastentahtoista. Perinteisessä sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvässä tarkastelussa yksinäisyys ja syrjäytyminen saatetaan käsittää yksilön laiskuudeksi ja saamattomuudeksi, jonka johdosta henkilö ikään kuin luisuu yhteiskunnan ulkopuolelle (Sandberg 2015). Tutkimukseni pohjalta yksinäisyyttä voidaan kuitenkin tarkastella moniulotteisempana il-

miönä ja yksilön vapaaehtoisena sosiaalisista verkostoista poisjättäytymisenä. Yhteisöt voidaan kokea omaa toimintaa rajoittavina ja luovuudelle haitallisina. Yksilön voi olla vaikea sopeutua yhteisön tiukkojen odotusten mukaisesti, jos ne ovat vahvasti yksilön omaa ajatusmaailmaa vastustavia. Osaltaan ilmiö kiinnittyy taas ihmissuhteiden luomisen vaikeuteen, sillä yksilö voi kokea yhteisöllisyyden haasteellisena, mikäli yhteisön muut jäsenet poikkeavat vahvasti arvomaailmaltaan. Yksilön voi olla vaikea löytää yhteisöä, jossa oma ajatusmaailma kohtaa muiden yhteisön jäsenten kanssa, sillä yhteisöissä myös yksilöiden ajatukset voivat muovaantua esimerkiksi ryhmäpaineen kautta. Yksilö voi ratkaista tilanteen käyttäytymällä yhteisön haluamalla tavalla ja mukautumalla yhteisön jäsenyyteen tai toisaalta jättäytymällä yhteisön ulkopuolelle.

Pyrin tutkimukseni valossa lisäämään ymmärrystä vapaaehtoista yksinäisyyttä kohtaan. Aikaisempaan tutkimukseen introverttiudesta ja vapaaehtoisesta yksin olemisesta peilaten tutkimukseni tulokset jollain tapaa rikkovat ehkä perinteistä syrjäytymisen leimaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Introverteille tyypillistä on kaivata omaa tilaa ja omaa aikaa, sillä introverttien persoonien ärsyketarve on alhaisempi kuin ekstroverttien, jolloin omalle persoonallisuudelle soveltuvaan ympäristöön hakeutuminen tulisi nähdä luonnollisena asiana (Cain 2012). Tutkimukseni tuloksissa korostuu ajatus siitä, että yksin oleminen voi olla yksilön valitsema tapa elää, eikä johdu siitä, että yksilö olisi epäkelpo kansalainen. Näin ollen yksinäisyyden stereotypiat rakentuvat myös vapaaehtoisen persoonallisuuden piirteiden toteuttamisen korostuksen varaan, eivätkä näyttäyty pelkästään yhteiskunnan pakottamina rakenteina, joissa yksilöllä ei olisi päätösvaltaa.

Kuten jo mainittu, yksinäisyydestä muodostettu kuva on toteuttamani tutkimuksen pohjalta moniulotteinen, eikä yhtä vedenpitävää stereotypiaa yksinäisyydestä voi aineistoni perusteella luoda, vaan kertomusten pohjalta yksinäisyys näyttää lähestulkoon yhtä monisyydenä ilmiönä kuin se aikaisemman tutkimustiedon valossakin on esitelty. Osaltaan tämä kertoo siitä, että yksinäisyyden ilmiön tarkastelussa tulisi jatkossakin huomioida kokonaisvaltaisesti eri tekijöiden vaikutuksia ja niistä johtuvia syitä ja seurauksia. Eläytymismenetelmän avulla keräämästäni aineistosta loin neljä teemaa, jotka tyypillisesti nousivat kertomuksissa esiin. Teemat ovat ihmissuhteet, persoonallisuus tai yksilölliset tekijät, työ ja vapaa-aika sekä elämään tyytyväisyys. Teemoittelun avulla hahmottelin kertomuksien viitoittamaa kuvaa yksinäisyydestä ja siitä muodostetuista mielikuvista. Stereotyyppien tarkastelussa hyödynsin sosiaalisten representaatioiden teoreettista viitekehystä, sillä stereotypiat ovat sosiaalisesti muodostettuja ympäröivää todellisuutta kategorisoivia rakenteita. Lisäksi vahvistin kertomusten analyysia diskurssianalyysin keinoin tarkastelemalla yksinäisyydestä rakennettujen mielikuvien luomista.

Diskurssianalyysin avulla tarkastelin keräämäni aineistoa sosiaalisen todellisuuden rakentamisen ja merkitysrakenteiden luomisen kautta. Merkitysten syntymiseen vaikuttavat niin yksilölliset, sosiaaliset kuin kulttuuriset tekijät, joiden pohjalta yksilö muodostaa mielikuvia, merkitysrakenteita ja sosiaalisia representaatioita, joita stereotyyppi edustavat. Tutkimukseeni osallistuneet vastaajat elävät tietyssä sosiaalikulttuurisessa ajassa ja ympäristössä, joka myöskin vaikuttaa vastauksien ja merkitysrakenteiden syntyyn. Tutkimustulokset ovat omalla tavallaan myös osoitus tämän hetkisestä yksinäisyyden kokemusmaailmaan liittyvästä stereotyypittelystä suomalaisessa kulttuurissa, vaikka jossain toisessa paikassa tulokset olisivat voineet olla täysin erityyylisiä. Yksinäisyystutkimus on Suomessa siinä mielessä melko elinvoimaisessa asemassa, että ilmiö on toisinaan esimerkiksi mediassa esillä suuren valtavirran tietoisuudessa. Suomalaiselle kulttuurille on ehkä myös tyypillistä toimia yksin, osin länsimaisen individualismin aatokseen tukeutuen, osin suomalaisen luonteenlaadun vuoksi. Kuten tutkimukseni tulokset osoittivat, yksinäisyys voi olla myös yksilön omaan tahtoon perustuvaa, eikä sitä kertomuksissa pidetty omituisena tai epätavallisena asiana. Yksinäisyyden kokeminen tavanomaisena kertoo osaltaan sosiokulttuurisesta suhtautumisesta ilmiöön, vaikka jossain toisessa kulttuurissa suhtautuminen voisi olla täysin päinvastaista.

Toteutin tutkimukseni aineistonkeruun eläytymismenetelmään mukautuen pyytämällä korkeakouluopiskelijoita eläytymään kehyskertomuksessa kuvaillun yksinäisen henkilön kokemusmaailmaan ja kirjoittamaan sen pohjalta omia mielikuviaan ylös. Päädyin, vastoin eläytymismenetelmän käytölle suositeltuja ohjeita, luomaan vain yhden kehyskertomuksen, sillä uskoin neutraalin kehyskertomuksen tuottavan tarpeeksi varioituja vastauksia vastaajien keskuudessa. Koin onnistuneeni kehyskertomuksen luomisessa jopa omia odotuksiani paremmin, sillä vastaajien kertomukset toivat yksinäisyydestä esiin keskenään hyvin erilaisia näkökulmia. Olin positiivisesti yllätynyt vastausten laadusta, sillä pohdintaan oli selkeästi käytetty aikaa ja ajatukset olivat osin varsin syvällisiä. Aineiston pohjalta oli myös melko vaivatonta lähteä etsimään stereotyyppioita, mutta se onkin eläytymismenetelmän vahvuus, ja omiin tarpeisiini uskon käyttämäni menetelmän olleen parhaiten soveltuva. Jälkiviisaana voi kuitenkin todeta, että aineistonkeruussa olisi voinut painottaa vielä enemmän hyvinvoinnin ja terveyden merkitystä, jotta tutkimustulosten tarkastelu sosiaalisen pääoman teorian valossa olisi syventynyt.

Yksinäisyys ilmiönä on mielestäni tärkeä tutkimuskohde, etenkin jatkuvasti muuttuvassa maailmassa, jossa sosiaalinen vuorovaikutuskin on saanut uudenlaisia merkityksiä. Nykyaikaisen informaatioteknologian kehityksen myötä kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus vähenee koko ajan, sillä verkkovälitteinen viestintä on paitsi nopeampaa myös vaivattomampaa. Fyysisesti tapahtuvaa vuorovaikutusta ei välttämättä enää mielletä niin tärkeäksi, jos kaveri on vaihtoehtoisesti saatavilla



muutamissa minuuteissa kiinni puhelimen tai tietokoneen välityksellä. Toisaalta tällainen kehitys mahdollistaa myös kaukana asuvien perheenjäsenten tai ystävien välisen yhteydenpidon, ja helpottaa päivittäistä viestintää lähempänäkin olevien ihmisten kanssa. Verkkovälitteisen viestinnän vaarana on kuitenkin kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen hiipuminen, ja sen aiheuttama sosiaalisten suhteiden rappeutuminen. Verkkovälitteiseen viestintään totuttautuminen voi aiheuttaa myös haasteita todellisessa elämässä sosiaalisten verkostojen luomiseen, sillä niissä ei välttämättä päde samanlaiset vuorovaikutuksen lainalaisuudet. Myös tutkimukseni tulokset osoittivat huolen siitä, että ihmissuhteiden muodostaminen erityisesti aikuisiällä voidaan kokea haastavaksi. Sosiaalisten verkostojen puutetta kuvaillaan kertomuksissa erityisesti siitä näkökulmasta, että yksilön on ollut hankala luoda pysyviä ihmissuhteita, oli syynä sitten henkilön oma persoonallisuus tai olosuhteiden pakottamat tekijät.

Yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen ovat yhteydessä myös muihin tärkeisiin teemoihin esimerkiksi työelämään liittyen. Tutkimukseen keräämissäni kertomuksissa korostuu toisinaan ajatus siitä, että henkilö, joka viettää aikaansa yksin tai on yksinäinen, on jollain tapaa epätavallinen. Yhteiskunnassamme ehkä vallitsee ajatus siitä, että ihmisen tulisi osoittaa kykyään sosiaaliseen toimijuuteen ainakin tilanteissa, joissa yhteisöllisyys korostuu. Esimerkiksi työpaikalla kahvipöytäkeskusteluista vetäytyviä henkilöitä saatetaan pitää hieman omituisina, ja jopa töykeinä. Yhteiskunnan instituutiot saattavat odottaa yksilöltä tietynlaista sosiaalista toimintakykyä ja korostaa sosiaalisten verkostojen merkittävyyttä, ja nähdä niiden ulkopuolelle jäävät henkilöt jollain tapaa viallisia. Kertomuksissa nousee esiin esimerkkejä työelämän asettamista vaatimuksista yksilölle. Työntekijänä yksilön tulisi olla ekstrovertti, ulospäin suuntautunut ja hyvä tiimipelaaja, joka kuitenkin osaa kantaa vastuun myös itsestään ja toimia itsenäisesti. Vallitsevat sosiokulttuuriset odotukset työntekijöistä kuitenkin muovaavat paljon myös eri alojen työpaikkojen odotuksia työntekijäänsä kohtaan, jolloin yksilön voi olla hankalaa toimia omana itsenään.

Sosiaalisen pääoman teoriaan suhteuttaessa tutkimustulokseni vahvistavat jo ennalta oletettua odotusta siitä, että yhteisöllisyydellä ja sosiaalisilla verkostoilla on vaikutusta yksilön hyvinvointiin ja terveyteen sekä subjektiiviseen elämään tyytyväisyyteen. Tutkimukseni pohjalta mielenkiintoinen huomio on myöskin se, että kuvailussa yksinäisten henkilöiden elämään tyytyväisyydestä tyytyväisyys elämään palautuu aina sosiaaliin suhteisiin, vaikka muut elämänosa-alueet olisivatkin yksilöä miellyttävässä kunnossa. Toinen merkittävä elämään tyytyväisyyden mittari vastaajien kertomuksissa oli kokemus elämään vaikuttamisen mahdollisuudesta. Kertomuksissa, joissa kehyskertomuksen henkilön kuvailtiin kokevan olevansa kykenemätön vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja valintoihinsa, elämään tyytyväisyys kuvattiin matalammaksi. Elämään tyytyväisyyden kokemuksen

ohessa vastaajat korostivat positiivisen elämään tyytyväisyyden rakentuvan valinnanvapauden ja toteutettavissa olevien mahdollisuuksien kautta. Tämä seikka korostaa sitä, että pelkkien hyvien ihmissuhteiden ei voida suoraviivaisesti määrittää olevan yhtäläinen elämään tyytyväisyyden kanssa. Elämään tyytyväisyys muodostuu monista tekijöistä, joista osaan olen paneutunut tutkimuksessani syvällisemmin, mutta kuitenkin ulkopuolisen henkilön näkökulmasta oletettuun yksinäisyyden kokemukseen pohjautuen. Tutkimustulokseni perustuvat stereotypioihin ja olettamuksiin, jolloin ei voida edes tulosten pohjalta väittää, että tietty yksilö kokisi asiat tällä tavoin.

Elämään tyytyväisyyden tarkastelussa tulee huomioida erityisesti käsitteen käytön haastavuus. Elämään tyytyväisyys käsitteenä on moniulotteinen, ja eri tavoin käsitettävissä oleva. Elämään tyytyväisyydellä voidaan viitata niin taloudellisiin, sosiaalisiin, henkisiin kuin fyysisiin tekijöihin. Kehyskertomuksessani en määritellyt elämään tyytyväisyyttä, mutta kehyskertomus itsessään antoi aineksia pohtia sitä jokaisella elämän osa-alueella. Vastauksissa kävi ilmi erilaisia elämään tyytyväisyyteen liitettäviä ominaispiirteitä, joista kuitenkin ihmissuhteet nousivat merkittävimmin esille. Vastaajat olivat yhdistelleet kertomuksissaan elämään tyytyväisyyden kokemusta useille elämän osa-alueille, joka osaltaan ilmensi kehyskertomuksen onnistumista. Alun perin suunnittelemani hyvinvoinnin käsite elämään tyytyväisyyden tilalla olisi voinut tuottaa täysin erilaisia tuloksia. En halunnut omassa tutkimuksessani korostaa hyvinvoinnin käsitettä, sillä käsitteen ansana on se, että se ymmärretään helposti käsittämään vain fyysistä hyvinvointia. Toisaalta mielenkiintoisen tutkimusasetelman olisi saanut luotua kahdella erillisellä kehyskertomuksella, joista toisessa olisi mainittu hyvinvointi ja toisessa elämään tyytyväisyys. Vastaajien kertomuksia analysoimalla ja vertaamalla olisi voinut tarkastella esimerkiksi sitä, että olisivatko vastaajat luoneet erilaisia vastauskertomuksia suhteessa hyvinvoinnin teemaan käsitteen ollessa eri.

Koen tutkimustulosteni olevan onnistuneita siitä näkökulmasta, että niiden pohjalta voidaan yksinäisyyttä tarkastella perinteisestä sosiaalisen syrjäytymisen käsitteestä erotettavana ilmiönä. Yksinäisyyden tarkastelun ja sen vapaaehtoisuuden tai vastentahtoisuuden ymmärtämisen myötä esimerkiksi yksinäisiin henkilöihin kohdistuva stigma voi hälvetä. Jatkotutkimuksen kannalta kiinnostavia teemoja olisivat vapaaehtoiseen yksinäisyyteen ja introverttiuteen liittyvät tarkastelut esimerkiksi työelämässä ja työyhteisöissä. Myös informaatioteknologian jatkuvan kehityksen myötä olisi mielestäni syytä miettiä tulevaisuuden vuorovaikutussuhteiden muodostumista ja ylläpitämistä fyysisen kanssakäymisen vähentyessä. Lisäksi yksinäisyyden stereotyyppien tarkastelun pohjalta yksinäisyyteen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvää asennetutkimusta voitaisiin hyödyntää esimerkiksi yksinäisille ja sosiaalisia verkostoja etsiville suunnattujen palveluiden kehittämisessä.

## LÄHTEET

- Abrams, Dominic, Michael A. Hogg & José M. Marques. 2005. "A Social Psychological Framework for Understanding Social Inclusion and Exclusion." Teoksessa *Social psychology of inclusion and exclusion*, toim. Abrams Dominic, Michael A. Hogg & José M. Marques. New York: Psychology Press, 1–23.
- Bellani, Luna & Conchita D'Ambrosio. 2011. "Deprivation, Social Exclusion and Subjective Well-Being" *Social Indicators Research* 104:1, 67–86.
- Berg, Noora. 2017. "Huono-osaisuuden kasautuminen nuoruudesta keski-ikään." *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 54:2, 159–164.
- Bourdieu, Pierre. 1977. "Cultural Reproduction and Social Reproduction." Teoksessa *Power and Ideology in Education*, toim. J. Karabel and A. H. Halsey. Oxford University Press: New York, 487–511.
- Brown, Rupert. 2010. *Prejudice: Its Social Psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Byrne, David S. 2005. *Social exclusion*. Maidenhead, England: New York: Open University Press.
- Cain, Susan. 2012. *Hiljaiset: Introverttien manifesti*. Suom. Lea Peuronpuro. Helsinki: Avain.
- Chernyak, Nadia & Vivian Zayas. 2010. "Being excluded by one means being excluded by all: Perceiving exclusion from inclusive others during one-person social exclusion." *Journal of Experimental Social Psychology* 46:3, 582–585.
- Claypool, Heather M. & Michael J. Bernstein. 2014. "Social Exclusion and Stereotyping: Why and When Exclusion Fosters Individuation of Others." *Journal of Personality and Social Psychology* 106:4, 571–589.
- Coleman, James S. 1988. "Social capital in the creation of human capital." *The American Journal of Sociology* 94, 95–120.
- Coleman, James S. 1994. *Foundations of Social Theory*. Cambridge, Mass: Belknap Press of Harvard University Press.

- Coutant, Dawna, Stephen Worchel, Daniel Bar-Tal & Judith van Raalten. 2011. "A multidimensional examination of the "Stereotype" concept: A developmental approach." *International Journal of Intercultural Relations* 35:1, 92–110.
- Dolan, Paul, Tessa Peasgood & Mathew White. 2008. "Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being." *Journal of Economic Psychology* 29:1, 94–122.
- Eskola, Jari. 1991. *Eläytymismenetelmän käyttö sosiaalitutkimuksessa: Tekninen opas aloittelijoille*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, Jari. 1998. *Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä*. Tampere: TAJU.
- Eskola, Jari & Juha Suoranta. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Field, John. 2003. *Social capital*. London: New York: Routledge.
- Gough, Jamie, Aram Eisenstich & Andrew McCulloch. 2006. *Spaces of Social Exclusion*. London: New York: Routledge.
- Helliwell, John F. & Robert D. Putnam. 2004. "The social context of wellbeing." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359:1449, 1435–1446.
- Hyypä, Markku T. 2002a. "Kuorossa elämä pitenee: Sosiaalinen pääoma ja terveys." Teoksessa *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*, toim. Petri Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–59.
- Hyypä, Markku T. 2002b. *Elinvoimaa yhteisöstä: Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jokinen, Arja, Kirsi Juhlia & Eero Suoninen. 2016. "Diskursiivinen maailma: Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet." Teoksessa *Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö*, toim. Arja Jokinen. Tampere: Vastapaino.
- Junttila, Niina. 2016. "Yksinäisyyden ulottuvuudet." Teoksessa *Yksinäisten Suomi*, toim. Juho Saari. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.
- Kurzban, Robert & Mark R. Leary. 2001. "Evolutionary Origins of Stigmatization: The Functions of Social Exclusion." *Psychological Bulletin* 127:2, 187–208.

- Lage, Elisabeth. 2014. ”Sosiaalisten representaatioiden perusdynamiikka.” Suom. Klaus Helkama. Teoksessa *Arkiajattelu, tieto ja oikeudenmukaisuus*, toim. Liisa Myyry, Salla Ahola, Marja Ahokas & Inari Sakki. Helsinki: Helsingin yliopisto, 53–67.
- Major, Brenda & Toni Schmader. 1998. ”Coping with stigma through psychological disengagement.” Teoksessa *Prejudice: The target's perspective*, toim. Janet K. Swim & Charles Stangor. San Diego, California: Academic Press, 219–241.
- Manis, Melvin, Joan Paskewitz & Scott Cotler. 1986. ”Stereotypes and Social Judgement.” *Journal of Personality and Social Psychology* 50:3, 461–473.
- Moisio, Pasi. 2000. ”Kasautuvatko sosiaalisen syrjäytymisen muodot EU-maissa?” *Sosiologia* 37:3, 216–227.
- Moscovici, Serge. 1984. ”The Phenomenon of Social Representations.” Teoksessa *Social Representations*, toim. Robert Farr & Serge Moscovici. Cambridge: Cambridge University Press, 3–69.
- Mäkelä, Klaus. 2005. ”Sosiaalitutkimuksen eettinen säätely.” Teoksessa *Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset: Kutsuseminaari 2.5.2005*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 9–20.
- Mäkelä, Pekka & Floora Ruokonen. 2005. ”Luottamus sosiaalisen pääoman teorioiden ydinkäsitteenä.” Teoksessa *Sosiaalisen pääoman kentät*, toim. Pertti Jokivuori. Jyväskylä: Minerva, 21–44.
- Nyysölä, Kari. 1999. ”Koulutuksesta työelämään siirtymisen murros ja huono-osaisuus.” *Yhteiskuntapolitiikka* 64:2, 169–181.
- Pfundmair, Michaela, Verena Graupmann, Dieter Frey & Nilüfer Aydin. 2015. ”The Different Behavioral Intentions of Collectivists and Individualists in Response to Social Exclusion.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 41:3, 363–378.
- Pirttilä-Backman, Anna-Maija & Klaus Helkama. 2001. ”Serge Moscovici: sosiaaliset representaatiot.” Teoksessa *Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjät*, toim. Vilma Hänninen, Jukka Partanen ja Oili-Helena Ylijoki. Tampere: Vastapaino, 253–274.
- Poortinga, Wouter. 2006. ”Social capital: An individual or collective resource for health?” *Social Science & Medicine* 62:2, 292–302.

- Putnam, Robert. D. 2000. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Realo, Anu, Jüri Allik & Brenna Greenfield. 2008. "Radius of Trust: Social Capital in Relation to Familism and Institutional Collectivism." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 39:4, 447-462.
- Rotko, Tuulia & Kristiina Manderbacka. 2015. "Sosioekonomiset erot terveydessä ja terveystalve-lujen käytössä." Teoksessa *Terveydenhuollon muutokset: politiikka, järjestelmä ja sairaukset*, toim. Mikko Niemelä, Lauri Kokkinen, Jutta Pulkki, Arttu Saarinen & Liina-Kaisa Tynkkynen. Tampere: Tampere University Press, 115–129.
- Ruuskanen, Petri. 2002. "Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa." Teoksessa *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*, toim. Petri Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus, 5–27.
- Saari, Juho. 2016. "Suomalainen yksinäisyys." Teoksessa *Yksinäisten Suomi*, toim. Juho Saari. Hel-sinki: Gaudeamus, 33–51.
- Sakki, Inari, Jaana-Piia Mäkinen, Eemeli Hakoköngäs & Anna-Maija Pirttilä-Backman. 2014. "Miten tutkia sosiaalisia representaatioita?" *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 51:4, 317–329.
- Sandberg, Otso. 2015. *Hallittu syrjäytyminen: Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski?* Tampere: Tampere University Press.
- Schumacher, Matthew, Patrick Corrigan & Timothy Dejong. "Examining cues that signal mental illness stigma." *Journal of Social and Clinical Psychology* 22:5, 467–476.
- Sipilä, Jorma. 1985. *Sosiaalipolitiikan tulevaisuus*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistie-teellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi*. Hel-sinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Twenge, Jean M., Roy F. Baumeister, Nathan C. Dwall, Natalie J. Ciarocco & Michael J. Bar-tels. 2007. "Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 92:1, 56–66.
- Vanhalst, Janne, Bart Soenens, Koen Luyckx, Stijn Van Petegem, Molly S. Weeks & Steven R. Asher. 2015. "Why Do the Lonely Stay Lonely? Chronically Lonely Adolescents' Attributions and

Emotions in Situations of Social Inclusion and Exclusion.” *Journal of Personality and Social Psychology* 109:5, 932–948.

Wegener, Duane T., Jason K. Clark & Richard E. Petty. 2006. “Not All Stereotyping Is Created Equal: Differential Consequences of Thoughtful Versus Nonthoughtful Stereotyping.” *Journal of Personality and Social Psychology* 90:1, 42–59.

## LIITE 1: SAATEKIRJE

Hyvä opiskelija!

Olen maisterivaiheen sosiaalipsykologian opiskelija Itä-Suomen yliopistossa ja olen tällä hetkellä tekemässä pro gradu -tutkielmaa yhteisöllisyyteen ja yksilön hyvinvointiin liittyen. Ohjaajanani toimii sosiaalipsykologian professori Vilma Hänninen. Minua kiinnostaa erityisesti hyvinvointiin liittyvä kokemusmaailma ja tarkoitukseni on kerätä tutkimusaineistoa eläytymismenetelmän avulla, jossa tutkimukseen vastaamiseen liittyy lyhyt kirjoitustehtävä kehyskertomuksen pohjalta.

Toivoisin, että voisit vastata lomakkeeseen, joka löytyy linkin takaa. Tutkimukseen osallistutaan lyhyeen kirjoitustehtävään vastaamalla. Vastaaminen vie noin 15 minuuttia, ja se tapahtuu täysin anonymisti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa niistä. Tutkimustulokset esitellään vain pro gradu -tutkielmassani (joka julkaistaan verkossa) ja siitä mahdollisesti laadittavassa blogikirjoituksessa. Jokainen vastaus on tärkeä aineistonkeruun kannalta ja auttaa minua viemään tutkimustani eteenpäin.

Linkki vastauslomakkeeseen: <https://elomake.uef.fi/lomakkeet/22163/lomake.html>

Vastaa mielelläni kysymyksiin sähköpostin välityksellä, jos tutkimukseen osallistumiseen liittyen niitä mieleen nousee.

Ystävällisin terveisin,

Elina Pietiläinen

[elinpie@student.uef.fi](mailto:elinpie@student.uef.fi)



## LIITE 2: TUTKIMUSLOMAKE

### TUTKIMUS YHTEISÖLLISYYDEN JA YKSILÖN HYVINVOINNIN SUHTEESTA

Tutkimukseen vastaaminen edellyttää kehyskertomuksen lukemista ja sen pohjalta vastaamista kirjoittaen alla olevalle vastauslomakkeelle. Tehtävänantoon liittyvä kehyskertomus ja vastauksen kirjoittamiseen varattu tekstikenttä löytyvät ohesta. Kiitos vastauksestasi!

*Kuvittele nuori henkilö, joka asuu yksin ja viettää suuren osan vapaa-ajastaan yksin. Hän juhlii joulua ja juhannusta itsekseen. Eläydy tilanteeseen ja kirjoita millainen henkilö on, mitä hän tekee tai ajattelee. Voit kirjoittaa esimerkiksi henkilön ihmissuhteista, vapaa-ajan viettotavoista, koulusta tai työstä tai siitä, millainen henkilö persoonaltaan on. Voit myös pohtia millaiseksi henkilö arvioisi oman tyytyväisyytensä elämäänsä.*