

OULUN SEUDUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysalan  
yksikkö



Johanna Aikkila & Sonja Vehkaoja

**IIN TYÖIKÄISTEN KUNTALAISTEN KOETTU HYVINVOINTI**

# **IIN TYÖIKÄISTEN KUNTALAISTEN KOETTU HYVINVOINTI**

- sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys hyvinvoinnille

Johanna Aikkila &  
Sonja Vehkaoja  
Opinnäytetyö  
Syksy 2013  
Hoitotyö  
Oulun seudun  
ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, sairaanhoitajan suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Johanna Aikkila & Sonja Vehkaoja

Opinnäytetyön nimi: lin työkäisten kuntalaisten koettu hyvinvointi

Työn ohjaaja: Pirkko Sandelin, Juha Alakulppi

Työn valmistumislukukausi ja –vuosi: syksy 2013

Sivumäärä: 51

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata lin kunnan työkäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan ja niiden merkityksestä hyvinvoinnilleen. Opinnäytetyössä vastataan seuraaviin tutkimustehtäviin: lin työkäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan ja lin työkäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisten suhteidensa merkityksistä hyvinvoinnilleen.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa haastateltavien kokemukset ja niille annetut merkitykset ovat tutkimuksen kohteena. Tutkimukseen osallistuneet viisi kuntalaista haastateltiin avoimella teemahaastattelulla. Tämän jälkeen haastattelut käsiteltiin eli litteroitiin yhtenäiseen kirjalliseen muotoon ja analysoitiin laadullisella sisällön analyysillä. Aineiston analysoinnin pohjana käytettiin sosiaalisen pääoman teoriaa, jossa kokemus sosiaalisesta suhteesta on sosiaalisen pääoman lähde ja sosiaalisten suhteiden merkitys hyvinvoinnille on sosiaalisen pääoman tuotos.

Aineistosta nousi esiin viisi pääteemaa. Näitä ovat perhe, ystävät (kaverit), naapurit, harrastukset sekä työyhteisö. Opinnäytetyön tulokset tukevat käsitystä siitä, että sosiaalisilla suhteilla on merkitystä ihmisten hyvinvoinnille. Tämä tulee huomioida muun muassa kuntien päätöksenteossa ja hyvinvointipalvelujen suunnittelussa ja niiden toteuttamisessa kuntalaisten syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi.

---

Asiasanat:

Kokemus, merkitykset, sosiaaliset suhteet, hyvinvointi, sosiaalinen pääoma

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Nursing and health care, option of nursing

---

Authors: Johanna Aikkila & Sonja Vehkaoja

Title of thesis: The experience of wellbeing among working age people of li

Supervisors: Pirkko Sandelin, Juha Alakulppi

Fall 2013

Number of pages: 51

---

*The purpose of this bachelors thesis is to describe the experiences of social relationships and the meanings of these to the wellbeing of the li working population.*

*This bachelors thesis is a qualitative research, within the experiences and the meanings are the main focus of the research. The interviews consisted of five open thematic interviews. The interviews were transcribed.*

*The material was classified into five different themes. These themes include family, friends, neighbors, hobbies and the work community. As a result we claim that the different social relationships mentioned above, are sources of social capital, produce wellbeing but can also have a negative impact in some occasions (the output of social capital). This should be taken into account for example in the decision making processes and in the service planning processes and last but not least, to prevent social exclusion.*

---

Keywords:

Experience, meanings, social relationships, wellbeing, social capital

## SISÄLLYS

1 JOHDATTELUA OAMK:N SOTE-YKSIKÖN SOHVI-OSAHANKKEESEEN .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	8
2.1 Hyvinvoinnin osatekijät .....	8
2.1.1 Hyvinvoinnin jakautuminen Suomessa .....	9
2.2 Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi .....	11
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	16
3.1 Kokemuksen tutkimuksen taustaoletuksia .....	16
3.2 Tutkimukseen osallistujat .....	17
3.3 Avoin teemahaastattelu aineiston keruu menetelmänä .....	18
3.4 Laadullisen aineiston käsittely ja analysointi .....	18
3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset .....	19
3.6 Tutkimusprosessin kuvaus .....	22
4 TUTKIMUSTULOKSET .....	24
4.1 Työkäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan - Sosiaalisen pääoman lähteet ja tuotokset .....	24
4.1.1 Kokemuksia perheen ja parisuhteen sosiaalisista suhteista .....	24
4.1.2 Sukulaiset .....	26
4.1.3 Naapurit .....	27
4.1.4 Ystävyys ja muut läheiset sosiaaliset suhteet .....	29
4.1.5 Työyhteisö .....	30
4.1.6 Harrastustoiminta ja yhdistystoiminta .....	31
4.1.7 Sitovat ja yhdistävät verkostot .....	33
5 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	36
6 POHDINTA .....	37
LÄHTEET .....	39
LIITTEET .....	43

# 1 JOHDATTELUA OAMK:N SOTE-YKSIKÖN SOHVI-OSAHANKKEESEEN

Suomalaisessa yhteiskunnassa on noussut tarve systemaattisesti kerättyyn tietoon kansalaisten kokemasta hyvinvoinnista. Tarvetta perustellaan muun muassa sillä, että rekisteri- ja tilastotietojen rinnalle sekä maakuntien alueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tueksi tarvitaan kokemustietoa eri asiakas- ja kansalaisryhmiltä. Tämä johti SOHVI -hankkeen perustamiseen, jota hallinnoi Turun ammattikorkeakoulu. Hankkeen osatoteuttajia ovat Diakonia ja Laurea ammattikorkeakoulu, Oulun seudun ammattikorkeakoulu (Oamk) sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulu. SOHVI -hanke kuuluu Euroopan sosiaalirahaston osarahoittamaan opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnalliseen kehittämisohjelmaan Innovaatio- ja osaamisjärjestelmien kehittäminen. Sitä puolestaan rahoittaa Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. (SOHVI 2012.)

Kirjallisuuden mukaan ihmisen hyvinvointi koostuu eri osatekijöistä, kuten terveys, materiaallinen hyvinvointi, elämän laatu sekä hyvinvointipalvelut. Merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin kokemuksen muodostumisessa ovat muun muassa osallisuus, kuten vaikuttaminen yhteiskunnan ja eri yhteisöiden asioiden hoitamiseen sekä siinä tarvittavat konkreettiset osallistumismahdollisuudet. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010.) SOHVI -hankkeessa hyvinvointi ymmärretään kansalaisen arkipäivän tilanteista lähteväksi. Tämä merkitsee tutkimus- ja kehittämistoiminnassa silloin asiakaslähtöistä lähestymistapaa, jolloin asiakkaan tapa konstruoida, ymmärtää ja tiedostaa arkipäivän elämäntilanteensa, hyvinvointinsa ja siihen liittyvät palvelut ovat toiminnan lähtökohtina. (SOHVI 2012.)

Suomalaisten hyvinvointia on tutkittu määrällisillä menetelmillä. Joihinkin näiden tutkimusten aineistonkeruumenetelmiin eli kyselylomakkeisiin on sijoitettu myös vastaajan kokemusta mittaavia avoimia kysymyksiä. Tämän opinnäytetyön tutkimusprosessi toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkittavaa

ilmiötä lähestytään silloin väljillä tutkimuskysymyksillä. Lisäksi niitä ollaan valmiita muuttamaan tutkimusprosessin edetessä aineistolähtöisiksi. Tutkimusaineisto kerätään avoimella teemalla eli syvähaastattelulla ja se analysoidaan sisällön analyysillä. Tutkimustuloksina muodostetaan laadullisia käsitteitä aineistolähtöisesti. Tutkimustulosten yhteyteen lainataan tutkimukseen osallistuneiden alkuperäisiä ilmauksia tutkimustulosten vahvistamiseksi ja havainnollistamiseksi.

Tutkimuksemme käsitteellinen lähtökohta on sosiaalisen pääoman. Sosiaalinen pääoma jaetaan Ruuskasen (2001, Hakupäivä 28.4.2013.) jaottelussa sosiaalisen pääoman lähteisiin, tuotoksiin sekä mekanismeihin. Sosiaalisen pääoman lähteitä ovat Ruuskasen jaottelussa esimerkiksi sosiaaliset verkostot, normit, vuorovaikutus sekä ryhmäidentiteetti. Sosiaalisen pääoman lähteitä kuvaamalla saamme tarkasteltua työikäisten kuntalaisten kokemuksia heidän sosiaalisista suhteistaan. Sosiaalisessa pääomassa luottamus ja kommunikaatio ovat sosiaalista pääomaa välittäviä mekanismeja. Luottamus ja kommunikaatio ovat kulmakiviä sosiaalisissa suhteissa. Kolmantena Ruuskasen (2001, Hakupäivä 28.4.2013.) jaottelussa ovat tuotokset, joita kuvaavat esimerkiksi kanssakäymisen helpottumisen sekä valvonnan vähenemisen tarpeen. Pyrimme vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseemme sosiaalisten suhteiden merkityksestä hyvinvoinnille tarkastelemalla niitä sosiaalisen pääoman tuotoksina.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata lin kunnan työikäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan ja niiden merkitystä hyvinvoinnilleen. Ilmiötä tutkitaan seuraavien tutkimustehtävien avulla:

lin työikäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan.

lin työikäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisten suhteidensa merkityksistä hyvinvoinnilleen.

### 2.1 Hyvinvoinnin osatekijät

Hyvinvoinnin osatekijät on perinteisesti jaettu kolmeen kokonaisuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Kun puhutaan hyvinvointieroista, vertaillaan yleensä terveyseroja ja materiaalisen hyvinvoinnin eroja. Terveyseroista puhuttaessa käsitellään sosioekonomisten ryhmien välisiä eroja koetussa terveydessä, kuolleisuudessa ja sairastavuudessa. Tuloilla ja sosiaalisella asemalla on todettu olevan merkitystä odotetussa eliniässä. Isoin vaikutus on kuitenkin elintavoilla. Materiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan toimeentuloa ja elinoloja. Erottelu perustuu paljolti tulojen ja köyhyyden tarkasteluun. Tulojen keskeinen osa materiaalisen hyvinvoinnin tarkastelussa on perustultua siksi että yhteiskunnassa palkkatyöstä saadut tulot hyvin pitkälti määrittävät toimeentuloa ja elinoloja. Toinen tärkeä tekijä toimeentulossa on menot eli tarpeet. 1930-luvulta lähtien bruttokansantuotetta on pidetty yhteiskunnan hyvinvoinnin mittarina. Tätä on kuitenkin alettu lisääntyvässä määrin kritisoida, koska kansantuotteen kasvu ei tietyn elintason jälkeen lisää väestön koettua hyvinvointia. Kun on tavoitettu tietty elintaso, ihmisten hyvinvointia kehystäviksi tekijöiksi nousevat terveys ja koetun hyvinvoinnin tekijät, kuten ihmissuhteet ja osallisuus, arvonanto, ympäristö, oikeudenmukaisuus yhteisössä sekä mielekäs tekeminen. (Karvonen, M., Moisio, p., Vaarama, M. 2010. 11-12.)



Koettu hyvinvointi eroaa monella tavalla materiaalisesta hyvinvoinnista. Ihmisen tyytyväisyyttä elämäänsä määrittää terveyden ja materiaalisen hyvinvoinnin lisäksi se, mistä yksilö olettaa hyvinvointinsa koostuvan. Niukkakin elintaso riittää jos se vastaa ympäröivää elintasoa eikä henkilö odota parempaa tai tiedä paremmasta. Oman aseman vertailu muiden yhteisön jäsenten kanssa selittää myös sen miksei tyytyväisyys kasva yhteiskunnan elintason ylittäessä tietyn rajan. Elintason turvatessa perustavat inhimilliset tarpeet, koettua hyvinvointia määrittäviksi tekijöiksi nousevat yhä enemmän muut kuin hyvinvoinnin materiaaliset tekijät. Psykologisten tutkimusten mukaan ihmisillä on luontainen kyky arvioida ja tunnistaa kaikessa kanssakäymisessään oma asemansa sosiaalisessa hierarkiassa. Ihmisellä on tapana arvioida kanssakäymisissään vastavuoroisuutta ja oikeudenmukaisuutta ja sitä kuinka ne toteutuvat riippumatta kulttuurista ja asemastaan. Sosiaaliset hierarkiat hyväksytään mikäli vastavuoroisuus, molemmin puolinen arvonanto ja oikeudenmukaisuus toteutuvat kanssakäymisessä. (Karvonen ym. 2010. 13-14.)

Elämänlaadun tutkimuksen hyvinvointiteoreettisessa suuntauksessa, jossa hyvinvointia lähestytään yksilön elinolojen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisenä vuorovaikutuksena, koetun hyvinvoinnin tutkimus on saanut vahvan jalansijan. Kattava kuva hyvinvoinnista edellyttää monipuolista tarkastelua, joka yhdistää erilaiset sosio-ekonomiset mittarit yksilöiden omiin kokemuksiin ja arvioihin. Tästä syystä hyvinvoinnin mittarina tulisi käyttää bruttokansantuotteen lisäksi myös muita mittareita, jotka kuvaavat väestön hyvinvoinnin tilaa ja jakaumaa niin, että myös muutkin kuin aineelliset tekijät sisällytetään mittaukseen. (Karvonen ym. 2010. 14.)

### **2.1.1 Hyvinvoinnin jakautuminen Suomessa**

Suomalaisessa yhteiskunnassa hyvinvointi ei jakaudu tasaisesti väestön keskuudessa. Eroja on erilaisten sosioekonomisten ryhmien välillä. Sosioekonominen asema tarkoittaa hyvinvoinnin aineellisia ulottuvuuksia ja niiden saavuttamiseen liittyviä edellytyksiä. Näitä ovat muuan muassa koulutus ja ammatti. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Internet-sivuilla

mainitaan, että sosiaalinen eriarvoisuus ilmenee viime kädessä terveyseroina. Terveyden määrittäjiksi kutsutaan terveyteen ja hyvinvointiin pitkällä aikavälillä vaikuttavia asioita. Niitä ovat elin- ja työolot, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot ja yksilön elämäntyyli. Näihin vaikuttavat ikä, sukupuoli ja synnynnäiset ominaisuudet. Sosiaalista eriarvoisuutta vähennetään esimerkiksi haavoittuvuutta vähentämällä, jolloin pyritään vaikuttamaan esimerkiksi sosiaalisiin verkostoihin ja turvataan terveelliset elinolot, esimerkiksi asumista ja työoloja parantamisella sekä ympäristöä kehittämällä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013e, 3.8.2013.

Sosioekonomiset terveyserot ilmenevät terveydentilaa, sairastavuutta, toimintakykyä ja kuolleisuutta vertailtaessa. Alueellisesti Suomessa on eroja eliniässä, länsirannikolla asuvat elävät pidempään kuin koillissuomalaiset ja ruotsinkieliset ovat terveempiä ja elävät pidempään kuin suomenkieliset. Sosioekonomisesti elinikä näkyy THL:n esimerkissä niin, että 35-vuotias työntekijämies elää keskimäärin 74-vuotiaaksi, kun johtavassa asemassa oleva mies elää noin 80-vuotiaaksi. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013d, 3.8.2013.)

### **2.1.2 Pohjois-Pohjanmaan työikäisten kuntalaisten hyvinvointi- ja terveyserojen tarkastelua**

Pohjois-pohjanmaan työikäisten hyvinvointia voidaan tulkita Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) tutkimuksesta. Tilastokuviot ovat näkyvillä paitsi lähdeluettelossa, myös liitteissä, juoksevin numeroin. Näissä on määritelty ikäryhmän sekä sukupuolen perusteella ihmisten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tilastokuvioista (kuvio 4, kuvio 5) on luettavissa, että Oulun seudulla 20-54-vuotiaat miehet kokevat elämänlaatunsa muuta Suomea hieman huonommaksi. Samanikäiset naiset puolestaan näyttävät kokevansa elämänlaatunsa Oulun seudulla hieman paremmaksi kuin muualla Suomessa. Ikäryhmässä 55-74-vuotiaat Oulun seudulla asuvat miehet puolestaan kokevat elämänlaatunsa paremmaksi kuin miehet Suomessa keskimäärin tässä ikäluokassa. Samassa ikäryhmässä naisten kohdalla puolestaan Oulun

seudulla arviot elämänlaadusta jäävät hieman heikommiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013f, 3.8.2013.)

Sosiaalisen elämän suhteen voidaan verrata Suomen ja Oulun seudun tilannetta tilastolla (kuvio 6, kuvio 7), joka osoittaa sitä, kuinka monta prosenttia pitää yhteyttä kotitalouden ulkopuolisiin ystäviin ja sukulaisiin. Oulun seudulla ikäryhmässä 20-54-vuotiaat niin naisten kuin miesten kohdalla ollaan hieman aktiivisempia kuin Suomessa keskimäärin. Ikäryhmässä 55-74-vuotiaat puolestaan miehet näyttävät olevan hieman passiivisempia yhteydenpitäjiä kuin Suomessa keskimäärin. Naisten kohdalla tässä ikäryhmässä yhteydenpidossa ei näyttäisi olevan merkittävää eroa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013g, 3.8.2013.)

Osallisuuden arvioinnissa tarkastellaan THL:n tutkimuksessa Prosentuaalista osallistumista järjestö-, harrastus tms. lähiyhteisötoimintaan (%). Miehet ovat tilaston (kuvio 8, kuvio 9) mukaan aktiivisempia ikäryhmässä 55-74-vuotiaat niin Oulun seudulla kuin Suomessa yleensä. Naisten kohdalla ero on pienempi. Työkäiset naiset ovat aktiivisempia osallistumaan kuin työkäiset miehet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013h, hakupäivä 3.8.2013.)

Verrattaessa keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi koettua terveyttä Suomen ja Oulun seudun välillä (kuvio 10, kuvio 11) voidaan havaita eroa miesten kohdalla ikäryhmässä 55-74-vuotiaat, jossa Oulun seudulla miehet näyttävät arvioivan terveytensä paremmaksi kuin suomalaiset keskimäärin. Naisten kohdalla on puolestaan nähtävissä, että Oulun seudulla naiset arvioivat keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi terveytensä useammin kuin Suomessa yleensä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013i, 3.8.2013.)

## **2.2 Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi**

Kuten edellä on tullut ilmi, hyvinvointi muodostuu paitsi fyysisestä pääomasta (ihmisten tekemä pääoma ja luontopääoma), työvoiman määrästä ja työvoiman osaamisesta (inhimillinen pääoma), myös sosiaalisesta pääomasta. Käsitteen

määrittely sisältää yleensä sosiaalisen ympäristön tai sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksia, kuten sosiaalisia verkostoja, normeja ja luottamusta, joiden nähdään edistävän yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Näin ollen sosiaalisen pääoman nähdään paitsi tehostavan yksilöiden tavoitteiden toteutumista, myös yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.)

Putnam (2000, Ruuskanen 2002, 7) esittää, että sosiaalisella pääomalla on laajat hyvinvointipoliittiset vaikutukset. Tästä esimerkkinä on sosiaalisen pääoman merkitys yhteisön toimintaa helpottavana, "voiteluaineena"; ihmisten ollessa toistensa kanssa tekemisissä ja luottaessa toisiinsa, sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu. Sosiaalinen pääoma saa aikaan sen, että ihmiset ymmärtävät olevansa riippuvaisia toisistaan. He ottavat eri toiminnoissaan huomioon myös muut ihmiset, jolloin he ovat vähemmän kyynisiä ja toisaalta empaattisempia toisten murheille. Sosiaalisella pääomalla nähdään olevan psykologisia ja biologisia vaikutuksia; sen nähdään parantavan ihmisten terveyttä ja elämänlaatua.

Iso-Britanniassa sosiaalisen pääoman mittauskartastossa käytettiin kaaviota, joka sisältää muuan muassa yhteisötason rakenteiden ja piirteiden havaitsemisen. Se sisältää teemoja ihmisten käsityksistä siitä, kuinka paljon yhteisölliset kysymykset vaikuttavat terveyteen, tyytyväisyyteen omasta asuinalueesta, arviot koulupalveluista sekä esimerkiksi turvallisuuden tuntemiseen asuinalueella. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja tukeen puolestaan sisältyvät teemat ystävien ja sukulaisten asumisesta lähellä, yhteydenpidon määrän ystävien, sukulaisten sekä naapurien kanssa sekä kysymyksen siitä, onko henkilöllä kotitalouden ulkopuolinen henkilö, johon turvautua. Teemoina ovat myös vapaa-aikaan liittyvien sosiaalisaatioverkostojen syvyys sekä sosiaaliset suhteet töissä. (Simpura 2002, 210-211, ONS 2001b mukaan)

Sosiaalinen pääoma tarkoittaa ihmisryhmän, väestön tai kansanryhmään kuuluvien tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Tämä voidaan havaita konkreettisesti osallistumisen välityksellä, ihmiset osallistuvat yhdistys-, harrastus- ja kulttuuritoimintaan. Yhteenkuuluvuus näkyy luottamuksena toisia ihmisiä kohtaan. Hyypän (15, 2011) mukaan sosiaalinen pääoma liittyy hyvään

terveyteen ja pitkään elinikään. Ihmisen tärkein kiintymyssuhde ja luottamus toiseen ihmiseen alkaa jo vastasyntyneestä. Kulttuurissa ilmenevä yhteenkuuluvuuden tunne vahvistaa luottamusta ja kannustaa sosiaalsiin suhteisiin. Lopulta sosiaalinen pääoma muodostaa yhteisölle terveyttä eli aineetonta pääomaa. Sosiaalinen pääoma voidaan jaotella rakenteelliseen ja kulttuuriseen, rakenteellisen ilmetessä sosiaalisena osallistumisena, esimerkiksi vapaaehtoistyössä. Kulttuurinen sosiaalinen pääoma sisältää ihmisten välisen luottamuksen. (Hyypä 2011, 15.)

Hyypä (2002, 30) tutki väestön alueellisia terveyseroja ja havaitsi, että samalla seudulla oli havaittavissa suuria terveyseroja. Tutkimuksessa edettiin koettamaan oletusta sosiaalisen pääoman ja terveyden suhteesta. Tutkijat pyrkivät osoittamaan, että huolimatta terveyskäyttäytymisestä on yhteisön ominaisuuksilla suuri merkitys yksilöiden terveydelle.

Hyypä (2002, 42) esittää, että toisia ihmisiä kohtaan tuntema epäluottamus vaikuttaa epäedullisemmin terveyteen kuin ylipaino. Hän pyrkii osoittamaan, että hyvien ystävien runsas määrä on terveydelle vähintäänkin yhtä tärkeä kuin tupakoimattomuus. Sosiaalisen pääoman keskeinen käsite on luottamus. Yhteisöllisyys ja ihmisten keskeinen luottamus on perusta, jonka pohjalle voidaan muodostaa terveyttä vahvistavia ja sairautta estäviä järjestelmiä. Vapaaehtoisen keskinäisen avun avulla voidaan edistää terveyttä. Luottamuksellinen naapuruus voi olla estämässä rikollisuutta ja väkivaltaa sekä kontrolloida sitä. Keskinäinen luottamus ei kuitenkaan yksin selitä ”yhteisen hyvän” vaikutusta yksilön psykofyysiseen toimintaan ja kuinka siitä syntyy terveyttä. Syvimmillään kyseessä on Hyypän (2002, 48-49) mukaan monimutkainen psykosomaattinen, mielen ja ruumiin suhteiden välinen filosofinen ongelma.

THL- määrittelee sosiaalisen pääoman ihmisten tai ryhmien väliseksi sosiaalisiksi suhteiksi eli sosiaalisiksi verkostoiksi ja niissä syntyneenä luottamuksena, vastavuoroisuutena ja sosiaalisena tukena. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 3.8.2013).

Sosiaalinen pääoma on osallisena ihmisen terveydentilaan. Tätä voidaan perustella sillä, että ihmisten eri tavoin tapahtuva osallisuus sosiaalisiin suhteisiin on vaikuttamassa koettuun terveydentilaan. Aktiiviset ihmiset, joilla on vilkas sosiaalinen elämä tuntevat itsensä terveemmiksi kuin henkilöt, joilla on vähemmän sosiaalisia kontakteja tai eivät luota ihmisiin niin paljoa. Vähäinen sosiaalinen pääoma voi lisätä myös riskiä ennenaikaiseen kuolemaan. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 3.8.2013.)

Sosiaalinen pääoma on osallisena sosioekonomisia terveyseroja selitettäessä. Koetun terveyden ja koulutuksen välisessä suhteessa sosiaalinen pääoma muodostaa kolmasosan esille tulleista eroista. Terveyseroja voitaisiinkin tämän mallin mukaisesti vähentää kolmanneksella, jos perusasteen koulutuksen saaneilla olisi yhtä paljon sosiaalista pääomaa kuin korkeammin koulutetuilla. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 3.8.2013.)

Eriarvoisuuden kaventamisen keinoiksi tulevaisuudessa yhtenä keinona THL:ssä nähdään sosiaalisen pääoman tukeminen. Sosiaalista pääomaa ajatellaan lisättävän tukemalla sosiaalista osallistumista. Erityisesti niiden kohdalla, joilla ei ole sosiaalista verkostoa, sosiaalisen osallistumisen lisääminen nähdään erityisen tärkeäksi. Ihmiselle, joka tuntee itsensä syrjäytyneeksi eikä tunne hallitsevansa elämänsä kulkua, on riskinä sosiaalisen verkoston köyhtyminen. Yhteiskunnan tuella ja vapaaehtoistyöllä nähdään THL:n mukaan olevan osittain mahdollisuus lisätä osallistumista ja vähentää sosioekonomisia eroja osallistumisen suhteen. Tärkeäksi nähdään myös osallistumisen esteiden poistaminen sosiaalisesti, taloudellisesti ja terveydellisesti huonommassa asemassa olevien joukossa. Tavoitteena on näin ollen luottamuksen parantaminen toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Sosiaalisen osallistumisen ulottuvuuksiksi mainitaan kurssit, kulttuuri- ja urheilutapahtumat, ulkoilu ystävän kanssa, naapuriapu sekä esimerkiksi vertaisryhmät. Harrastusten ja tapahtumien kustannuksia ja kulkumahdollisuuksia muuttamalla voitaisiin tukea näihin osallistumista. Lisäksi keinoiksi mainitaan myös erilaisten maksuttomien toimintojen järjestäminen esimerkiksi vanhainkodeissa tai terveysasemilla. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013c, 3.8.2013.)

Isommassa mittakaavassa sosiaalista pääomaa voi pyrkiä lisäämään julkisia tiloja lisäämällä, muodostamalla yhteisöllisyyttä tukevia tiloja ja esimerkiksi kotiseutu- ja naapuritoimintaa aktivoimalla. (Hyypä 2011, 18.)

Sosiaalinen pääoma on, kuten edellä on käynyt ilmi, laaja käsite ja monia merkitysisältöjä sisältävä. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme aineistoa sosiaalisen pääoman lähteenä Ruuskasen (2001) jaottelun mukaisesti. Tämän jaottelun avulla pyrimme vastaamaan tutkimuskysymyksiin, työikäisten kuntalaisen kokemuksista sosiaalisista suhteistaan sekä työikäisten kuntalaisen kokemuksia sosiaalisista suhteistaan ja niiden merkityksestä hyvinvoinnilleen.

## 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 3.1 Kokemuksen tutkimuksen taustaoletuksia

Tutkittaessa sosiaalisia suhteita ja merkityksiä ihmisen hyvinvoinnille, todellisuuden luonnetta voidaan silloin tarkastella seuraavilla kysymyksillä: Mitä ja minkälaisia ovat kokemukset sosiaalisista suhteista ja niiden merkityksestä työikäisten hyvinvointiin? Mikä näissä kokemuksissa on todellista? Mitä voidaan pitää todisteina kokemuksesta? Tietämisen alkuperää, luonnetta ja tiedonmuodostamista voidaan puolestaan tarkastella kysymyksillä. Missä työikäisen kuntalaisen sosiaalista hyvinvointia ja sen merkityksiä koskeva kokemustieto on? Millä menetelmillä tästä kokemuksesta saadaan tietoa? Tämän opinnäytetyön tutkimuskohteena ovat lin työikäisten kuntalaisten kokemukset sosiaalisista suhteistaan ja niiden merkityksistä hyvinvoinnilleen. Nämä kokemukset ovat todellisia olemassa olevia ja niistä on saatavissa tietoa, joka välittyy kielen avulla. Tällaisen tiedon saavuttaminen edellyttää, että tutkimukseen osallistujalla on kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä ja että he voivat vapaasti ilmaista ajatteluaan. Tämä mahdollistuu avoimella teemahaastattelulla, jossa tutkimukseen osallistuja johdattaa aineistojen kerääjät kokemuksiinsa. (Creswell 2007.)

Laadullisessa tutkimuksessa kokemustietoa koskevat tutkimustulokset esitetään niissä merkityksissä, jonka tutkimukseen osallistujat ovat sille antaneet. Tutkimuksen tekijän on näistä syistä yritettävä pienentää tutkimukseen osallistuvien, tutkittavan ilmiön ja itsensä välisiä etäisyyksiä. Tämä edellyttää itsensä asemoimista tutkittavan ilmiön ilmenemiskoille ja niiden ihmisten seuraan, joilla on kokemuksellista tietoa siitä. (Creswell 2007.)

Laadullisessa tutkimuksessa arvoja koskeviin peruskysymyksiin vastaaminen merkitsee niin tutkimukseen osallistujien kuin tutkimuksen tekijän arvojen, ennakkoluulojen ja tiedon, tietämisen, todellisuuden sekä tieteelliseen tutkimustoiminnan välisten suhteiden tarkastelua. Kaikki tutkimukseen osal-



listujat pohtivat silloin, mitä arvoja he pitävät tärkeinä, mikä tehtävä ja merkitys näillä arvoilla on tutkittaessa kuntalaisten kokemuksia hyvinvoinnistaan ja siihen liittyvistä sosiaalisista suhteistaan? Tutkimuksen tekijän, tutkimukseen osallistujien kuin myös tutkimusraportin lukijoiden on hyvä tiedostaa ja hyväksyä, että laadullinen tutkimus on aina arvosidonnaista ja että heidän arvonsa ja ennakoasenteensa ovat läsnä niin tutkimuksen eri vaiheissa kuin myös luettaessa tutkimusraporttia. Laadullisen tutkimuksen metodologiaan liittyvien taustaoletusten tarkastelu koskee koko tutkimusprosessia ja erityisesti sen menetelmiä. Valittua tutkimusaihetta on oltava mahdollista tutkia laadullisin tutkimusmenetelmin. (Creswell 2007.)

Retoriset taustaoletukset liittyvät tutkimuksessa käytettävään kieleen ja raportointityyliin, jolloin kieli on yleensä kertomuksellista, persoonallista ja jopa epämuodollista sisältäen laadullisia käsitteitä ja metaforia. Raportista ”kuuluvat” sekä tutkimukseen osallistujien että tutkimuksen tekijän ”äänet”. Tutkimusraportin rakenne voi myös olla persoonallinen ja poiketa perinteisestä raportista. (Creswell, 2007.)

### **3.2 Tutkimukseen osallistujat**

Laadullisen tutkimuksen osallistujia on yleensä vähän ja heitä voidaan tavoitella tarvittaessa lisää tutkimuksen edetessä. Tämän opinnäytetyön osallistujia ovat lin työkäiset kuntalaiset. Haastateltavina oli viisi työkäistä henkilöä, kaksi miestä ja kolme naista.

Kokemusten tutkiminen edellyttää, että tutkimuksen tekijä osallistaa kokemustensa kertojat ei ainoastaan kertojiksi vaan aktiivisiksi tutkimuksen tekijöiksi. Tutkimuksen tekijällä on silloin osallistava ihmiskäsitys ja maailmankuva. Tutkimuksessa tuotetun tiedon tavoitteena on silloin kehittää ihmisten hyvinvointia ja siihen liittyviä palveluja, paljastaa tutkittavaan ilmiöön liittyviä mahdollisia epäkohtia, ja voimaannuttaa antamalla ”ääni” sellaisille, joiden ”ääni” ei yhteisöissä ja yhteiskunnassa ehkä muuten kuulu. Osallistavassa tutkimuksessa tutkimuk-

seen osallistuvat ja tutkimuksen tekijä ovat yhteistyökumppaneita. (Creswell 2007.)

### **3.3 Avoin teemahaastattelu aineiston keruu menetelmänä**

Laadullisissa tutkimuksissa paljon käytetty ja suositeltava haastattelumuoto on avoin teemahaastattelu, jota kutsutaan myös syvähaastatteluksi. Haastattelu on keskustelunomainen ja se aloitetaan mahdollisimman avoimilla kysymyksillä, jotta tutkimukseen osallistuja voi kuvata kokemuksiaan siten, kuin hän on ne kokenut, mutta kuitenkin niin, että tutkittava ilmiö on keskeisessä asemassa. Haastattelun edetessä haastattelija syventää keskustelua perustamalla lisäkysymykset, mahdolliset tarkennus- ja esimerkkipyynnöt osallistujan kuvaukseen. Väljän haastattelun teemat voivat määräytyä toisaalta tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten perusteella. Toisaalta tutkimukseen osallistujat voivat tuottaa haastatteluun uusia teemoja. (Eskola & Suoranta 2008.)

### **3.4 Laadullisen aineiston käsittely ja analysointi**

Laadullisen aineiston analysointi sisältää sen käsittelyn ja analysoinnin. Aineiston käsittelyllä tarkoitetaan nauhoitettujen ja muistiinpanoihin perustuvien aineistojen muokkaamista yhtenäiseen tekstimuotoon (Nikander, 2010).

Nauhoitetut haastattelut kirjoitetaan yksitellen teksteiksi, jonka jälkeen kaikki tekstit kootaan yhtenäiseen muotoon niiden analysoimiseksi sisällönanalyysillä. Laadullisen tutkimuksen aineiston sisällönanalyysi alkaa jo aineistonkeruuvaiheessa ja jatkuu nauhoitettujen haastattelujen kuuntelemisella, niiden ja käsinkirjoitettujen tekstien auki kirjoittamisella ja niiden lukemisella. Aineistoa luettaessa selvitetään aluksi tutkittavalle ilmiölle tunnusomaiset piirteet. Analysoitaessa tekstiä sille esitetään kysymyksiä, kuten mistä tämä teksti kertoo, mistä tässä puhutaan, missä ja minkälaisissa muodoissa tutkittava ilmiö esiintyy, miten tutkimukseen osallistujat kokevat sosiaaliset suhteensa ja siihen yhteydessä olevan hyvinvoinnin? Minkälaisia nuo kokemukset ovat?

Analyysin kohteena ovat lauseet, jotka sisältävät tietyn kokemuksen kokonaisuuden tai kehittämisidean. Lauseiden sisältöjen perusteella teksteihin tehdään merkintöjä eli koodauksia hahmotellen näin alustavia alkuperäisilmaisuja ja ala- sekä pääkäsitteitä. (Nikander, 2010)

Aineiston lukemisen ja alustavien merkintöjen jälkeen teksteistä analysoidaan pelkistetyt ilmaisut. Tämä tarkoittaa aineiston samaa merkitsevien ja samassa kontekstissa olevien kokemus ja ideailmaisuja koodaamista. Alakäsitteet muodostetaan lukemalla pelkistettyjä ilmaisuja kysyen niiltä mitkä näistä ilmaisuista kuuluvat yhteen? Millä perusteella ne kuuluvat yhteen? Ilmaisujen sisällöt, merkitykset ja kontekstit tarkistetaan alkuperäisistä ilmaisuista.. (Blakie, 2003.)

Alakäsitteiden muodostamisen jälkeen myös niiden sisältöjä vertaillaan pääkäsitteiden muodostamiseksi. Tässä luokittelussa auttavat sellaiset kysymykset kuten, mitkä näistä alakäsitteistä kuuluvat yhteen ja millä perusteella? Kysymyksiin vastaaminen auttaa sijoittamaan alakäsitteet pääkäsitteisiin, jotka liitetään edelleen tutkimuskohdetta apuna käyttäen yhdistävään käsitteeseen. (Blakie, 2003.)

### **3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset**

Ihmisen kokemuksia tutkittaessa luotettavuutta tarkastellaan ilmiön perusrakenteen ja tutkimusmenetelmän vastaavuuden näkökulmasta. Lisäksi arvioidaan tutkimusprosessin johdonmukaisuus ja tutkimustulosten ja niiden kuvausten aineisto ja kontekstisidonnaisuus. Tutkijayhteisö arvioi myös tutkimuksen luotettavuutta esimerkiksi tutkijatapaamisissa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan vielä refleksiivisyyden, tutkimustyön subjektiivisuuden ja tutkijan vastuullisuuden näkökulmista. Laadullisessa tutkimuksessa myös tutkimuksen tarkoitus on yksi lähtökohta arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta (Perttula, 2005.)

Tämän tutkimuksen kohteena ovat lin työkäisten kokemukset sosiaalisista suhteistaan ja niiden merkityksestä hyvinvoinnilleen. Tutkittavan ilmiön näkökulmasta arvioiden valittu laadullinen lähestymistapa on asianmukainen ja pe-

rusteltu, sillä ihmisten kokemuksista ei saada muilla menetelmillä tietoa heidän itsensä kertomana. Avoin aineistonkeruumenetelmä mahdollistaa sen, että tutkimukseen osallistuvat kertovat kokemuksistaan omin sanoin. Laadullisella sisällönanalyysillä varmistetaan analyysin aineistolähtöisyys ja kontekstisidonnaisuus. Aineisto- ja kontekstisidonnaisuus osoitetaan tutkimusprosessin mahdollisimman tarkalla kuvaamisella, analyysistä kertovilla esimerkeillä ja tutkimustuloksia havainnollistavilla tutkimukseen osallistujien alkuperäisillä ilmauksilla. (Blakie, 2003)

Tutkijayhteisöllä tarkoitetaan tutkimukseen osallistujia työikäisiä kuntalaisia, aineiston kerääjiä ja analysoijia sekä raportin kirjoittajia ja ohjaajia. Tutkimukseen osallistuvien opiskelijoiden opiskelu ja oppiminen sekä ohjaajien työ sosiaali- ja terveysalan opettajina liittyy sosiaaliseen hyvinvointiin ja niiden merkityksiin, joten tutkimukseen liittyvät käsitteet ja toimintaympäristö ovat tuttuja. Tässä toteutuu laadullisen tutkimuksen refleksiivisyys, jossa tutkimuksen tekijät asemoivat itsensä suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Tutkimuksen tekijöiden vastuullisuudella tarkoitetaan puolestaan sitä, että he sitovat tutkimuksessa tuotetut tulokset tiettyyn aikaan ja tiettyihin konteksteihin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioi myös tutkimusraportin lukija kiinnittämällä huomiota tutkimuksen metodologiseen johdonmukaisuuteen, tutkimusprosessin kulun ja kokonaisuuden hahmottamiseen (Perttula, 2005). Tämän tutkimusprosessin aikana perehdytään tutkimusprosessin eri vaiheissa laadullisen tutkimuksen menetelmäkirjallisuuteen, joka auttaa toteuttamaan tutkimusmenetelmää oikein ja tuottamaan johdonmukaisen ja ymmärrettävän raportin. Selkeä ja johdonmukainen kuvaaminen vahvistaa sinällään tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollistaa lukijalle tutkimusprosessin eri vaiheiden seuraamisen.

Tutkimusetiikkaa noudatetaan tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Etiikka merkitsee silloin erilaisiin kysymyksiin liittyviä moraalisia valintoja ja päätöksentekoa. Eettiset kysymykset liittyvät useimmiten silloin tutkimukseen osallistujien ja tutkimuksen tekijän väliseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön, tutkittavan ilmiön ja menetelmän valintaan, aineiston hankintaan, sen analysointiin, tieteellisen tiedon luotettavuuteen sekä tutkimustulosten merkityksiin ja vaikutuksiin. Tutkimuksen tekijän on huomioitava vuoden 1999 henkilötietolakia ja

lakisääteiset vaitiolo- ja salassa pitovelvollisuudet. (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.) Tutkimuksen aineiston keruun ja sen analysoinnin peruslähtökohtana on kertoa silloin tutkimukseen osallistujille tutkimuksen luonteesta, tutkimukseen osallistujien ja heidän kokemustensa anonymisoinnista sekä tutkimukseen osallistujien vapaaehtoisuutta ja suostumusta koskevista asioista. (Kuula 2006.) Tutkimukseen suostumuksensa antaneilla työikäisillä kuntalaisilla on milloin tahansa mahdollisuus lopettaa osallistumisensa tutkimukseen. Lisäksi heillä on käytettävissä tutkimusentekijöiden yhteystiedot ottaakseen yhteyttä millaisessa asiassa tahansa tekijöihin.

Kuntalaisten kokema sosiaalinen hyvinvointi ja sen merkitykset on tutkimusaiheena tärkeä mutta siihen saattaa liittyä tiettyä arkaluonteisuutta. Kokemuksen tutkimuksessa tutkimukseen osallistujat valitsevat ne asiat, joista he kertoivat tai jättävät kertomatta. (Lieblich, Tuval-Masiach & Zillber 1998.) Tutkimusaiheen arkaluonteisuus ei sinällään ole este tutkimuksen tekemiselle. Arkaluonteista tutkimusaihetta voidaan perustella pyrkimyksenä tuottaa siitä tutkittua tietoa, jolloin tutkittavan ilmiön tunnistaminen ja siihen liittyvien ongelmien ja niiden seurausten hoitaminen ja ennaltaehkäisy onnistuvat entistä paremmin. (Mäkelä 2006.)

Tutkimukseen osallistujien tunnistettavuuden estäminen on yksi parhaiten tunnettuja ihmistieteiden tutkimuseettisiä normeja. Lähtökohtana on tarve suojella tutkimukseen osallistujia mahdollisilta kielteisiltä seurauksilta, joita heidän tunnistamisensa tutkimusjulkaisusta saisi aikaan. (Kuula 2006.) Kokemuksen tutkimuksessa aineiston sisällön analyysi on keino estää tutkimukseen osallistujien tunnistaminen. Tämän tutkimuksen osallistujilla on mahdollisuus osallistua myös tutkimusprosessiin kirjoitettujen kokemustensa, tutkimustulosten ja raportin arvioijina prosessin eri vaiheissa.

### 3.6 Tutkimusprosessin kuvaus

Opinnäytetyön prosessi lähti käyntiin SOHVI-hankkeen aineiston keruun myötä. Sisällytimme tutkimuskysymyksemme haastattelujen teemaan. Tämän opinnäytetyön haastatteluteemoja ovat:

Työikäisten kuntalaisen kokemukset: sosiaalisista suhteistaan

Työikäisten kuntalaisen kokemukset: sosiaalisten suhteiden merkityksestä hyvinvoinnilleen

Kiinnostus sosiaalisten suhteiden vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin kumpuaa opintojemme suuntautumisesta psykiatriseen hoitotyöhön. Ensimmäiseksi ajatuksena oli tarkastella sitä asuinympäristönä ja sen vaikutusta hyvinvointiin. Asuinympäristöön liittyi ajatus yhteisöllisyydestä ja turvallisuuden tunteesta. Hakiessamme tietoa yhteisöllisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin, esiin nousi toistuvasti sosiaalisen pääoman käsite. Löysimme Petri Ruuskanen (2001) tutkimuksen Sosiaalinen pääoma -käsitteet, suuntaukset ja mekanismit, jossa mainitaan yhteisöllisyys sosiaalisen pääoman lähteenä. Sosiaalisen pääoman lähteiksi Ruuskanen (2001) kuvaa muun muassa sosiaaliset verkostot, yhteisön ylläpitämät normit ja vuorovaikutuksen. Sosiaalisen pääoman tuotokseksi Ruuskanen (2001) kuvaa muun muassa ihmisten välisen vuorovaikutuksen tuottaman mielihyvän ja sosiaalisen tuen (Ruuskanen 2001, 46).

Haastattelut tapahtuivat 15.11.2012 ja 29.11.2012. Haastatteluissa esitimme kysymyksiä sosiaalisiin suhteisiin liittyen, jolloin haastateltavat kuvasivat erilaisten sosiaalisten suhteiden merkitystä elämäänsä. Muodostaaksemme laajemman käsityksen haastateltavan sosiaalisesta elämästä, teimme tarpeen tullen tarkentavia kysymyksiä. Haastattelutilanteet tapahtuivat haastateltavien kotona keittiön pöydän äärellä.

Haastattelujen jälkeen litteroimme aineiston. Luimme aineiston ensimmäiseksi kokonaisuutena läpi ja ryhdyimme tämän jälkeen luokittelemaan aineistoa. Löysimme aineistosta sosiaalisia suhteita kuvaavaa käsitettä. Näitä olivat suku, perhe, parisuhde, yhdistykset, harrastukset, ystävät/kaverit, naapurit ja kyläyhteisö/kyläläiset. Päädyimme luokittelemaan aineiston seuraaviksi

teemoiksi: kokemukset perheen ja parisuhteen sosiaalisista suhteista, sukulaiset, naapurit, ystävyys ja muut sosiaaliset suhteet, työyhteisö sekä harrastus- ja yhdistystoiminta. Seuraavaksi ryhdyimme etsimään teoriatietaoa edellä mainituista teemoista ja niiden merkityksistä ihmisten hyvinvointiin. Havaitimme, että Ruuskasen (2001) kuvaama sosiaalisen pääoman jaottelu lähteiksi ja tuotoksiksi nousi esille myös aineistostamme. Lisäksi löysimme teoriatietaoa sosiaalisen pääoman merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. Havaitimme, että tutkimuksia sosiaalisen pääoman merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille oli vähänlaisesti, mutta koimme että aihe on ajankohtainen.

Löysimme luokiteltua aineistoa kuvaavat käsitteet Ruuskasen (2001, 23) teoriasta, jossa käsitellään sosiaalisia verkostoja. Teorian mukaan sosiaaliset verkostot voidaan jakaa sitoviin ja yhdistäviin verkostoihin. Muodostimme näistä kuviot aineiston pohjalta (kuvio 1, kuvio 2). Tämän jälkeen muodostimme kuvion (kuvio3), jossa tiivistämme tutkimustulokset, jossa yksilö on asetettu keskiöön ja aineiston pohjalta on muodostettu yksilön sosiaaliset verkostot sosiaalisen pääoman lähteinä ja tuotoksina.

Tutkimusprosessin myötä havaitimme, kuinka kokonaisvaltaisesti sosiaaliset suhteet ovat vaikuttamassa ihmisen hyvinvointiin. Johtopäätöksissä ja pohdinnassa käsittelemme näitä asioita.

## 4 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kuvaamme tutkimustulokset tutkimustehtävittäin ja tarkastelemme tuloksia aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden avulla.

### 4.1 Työkäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan - Sosiaalisen pääoman lähteet ja tuotokset

Tutkimukseen osallistujien kuvauksissa heidän sosiaaliset suhteensa liitettiin ensisijaisesti perheenjäseniin naapureihin ja ystäviin. Toissijaisesti ne liitettiin harrastustoiminnan ja työyhteisön välityksellä syntyneisiin suhteisiin. Toinen tutkimuskysymyksemme sisältää kysymyksen siitä, millainen merkitys sosiaalisille suhteille on haastateltavien hyvinvoinnille. Nämä merkitykset, sosiaalisen pääoman tuotokset, ovat haastateltavien itse tuottamia merkityksiä hyvinvoinnilleen. Käsittelemme seuraavaksi aineistoa edellä kuvatun sosiaalisen pääoma-käsitteen avulla ja peilaamme eri teemoja teorian valossa.

#### 4.1.1 Kokemuksia perheen ja parisuhteen sosiaalisista suhteista

Haastateltavat toivat esiin perheen merkityksen vahvasti. He kokivat oman hyvinvointinsa olevan riippuvainen perheen hyvinvoinnista.

*Nii ja varmaan jotenki perheeseenki liittyy joo no se varmaan siihen vapaa-aikaan, ettei...*

*Nii kyllä, sitä mä just tuolla, että on aikaa, muutakin kuin työtä.*

*Niin, tavallaan perheelle aikaa.*

*Kyllähän se tämä, tämä niinkö tämä perhe on se niinkö se yks mikä siihen hyvinvointiin kaikista eniten vaikuttaa.*



*Eihän se jos kotona ei ois hyvä olla niin eihän silloin olis hyvinvointikaan olis kovin häävi silloin.*

Perhe on yksikkö, jonka jäsenet liittyvät toisiinsa syntymän, adoption, keinohedelmöityksen, avo- tai avioliiton kautta. Perhettä voidaan kutsua yhteiskunnan perusyksiköksi ja se toimii hyvinvoinnin lähteenä. Yksi sen merkittävimmistä tehtävistä on perheenjäsenten tunnetaloudesta huolehtiminen. ( Forss & Vatula – Pimiä, 2011, 82 - 86.)

Monesti työn ja perhe-elämän välillä on usein nähty yhteen sovittamattomia ristiriitoja. Viimeaikaiset tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet kehitystä päinvastaiseen suuntaan. On havaittu, että työn ja perhe-elämän myönteinen vuorovaikutus ja hyvinvointi saattavat vahvistaa toisiaan. Perheen roolien ja työn välillä esiintyy runsaasti myönteistä vuorovaikutusta. Perhe-elämän vaikuttaessa myönteisesti työhön, on havaittu myös kotioiloilla olevan tärkeä merkitys lähimpien ihmissuhteiden laadulle ja hyvinvoinnille parisuhteessa. Työn perhe-elämää ja päinvastoin rikastuttavalla vaikutuksella tarkoitetaan sitä, että myönteiset kokemukset yhdellä elämäntilanteella siirtyvät toisellekin elämäntilanteelle ja parantavat siinä koettua elämänlaatua. (Työterveyslaitos, hakupäivä 16.3.13.) Haastateltavilla nousi esiin ajan riittämättömyys perheelle. He kokivat perheen välillä jäävän paitsi työn viedessä liikaa aikaa.

Parisuhteessa elävillä puoliso on tärkeä sosiaalisen tuen lähde. On jopa todettu, että parisuhteessa elävät ovat pidempi ikäisiä ja keskimäärin terveempiä kuin muut. Miehillä erot ovat selkeämmät kuin naisilla. Esimerkiksi vakava masennus oli molemmilla sukupuolilla harvinaisempaa parisuhteessa elävillä erityisesti eronneisiin ja leskiin verrattuna. Tämä pätee myös lievempiin psyykkisiin häiriöihin. Hyvä parisuhde antaa puolisoille sekä henkistä että käytännöllistä tukea. Usein sosiaaliset verkostot laajenevat puolison sukulaisten, ystävien ja muiden kontaktien myötä. Puolisolta saatuun sosiaaliseen tukeen kuuluvat päivittäiset kanssakäymisen ulottuvuudet, kuten läsnäolo aamiaispöydässä,

kuulumisten vaihto sekä vastoinikäymisissä ja kriiseissä lohduttaminen. Myös käytännön asioissa, kuten asuinkulujen jakamisessa, palovaroittimista tai lääkäriaajoista huolehtimiseen saadaan apua puolisolta. Nämä asiat ylläpitävät ja edistävät hyvinvointia ja terveyttä. (Hyypä, Joutsenniemi, Martelin ja Nieminen, Hakupäivä 16.3.13.)

Haastattelussa nousi selkeästi parisuhteen ja puolison merkitys hyvinvoinnille. Haastateltavat kokivat toimivan parisuhteen olevan perusta kaikelle muulle.

*...parisuhde on kyllä iso asia, parisuhde jos ois huonolla tolalla, niin mä voisin varmaan aika paljon huonommin. Ja semmonen, semmonen perheen sisäinen semmonen harmonia, vaikka nyt räiskyy niin kuitenkin tietään että kaikki ollaan niinku samalla puolella.*

Myös lemmikit ovat osa perhettä. On todettu, että koiraihmiset ovat enemmän vuorovaikutuksessa keskenään ja sosiaalisempia kuin muut ja muissakin lemmikinomistajissa on havaittu samaa. Australialaisen tutkimuksen mukaan lemmikkien omistajilla on paljon sosiaalista pääomaa, mikä puolestaan saattaa edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Hyypä ym, Hakupäivä 16.3.13.) Lemmikkien myötä saattaa sosiaaliset verkostot laajentua esimerkiksi koiraharrastuksen myötä. Voi olla jahtiporukoita, näyttelytoimintaa, koulutusryhmiä joiden kautta tulee uusia tuttavuuksia jotka jakavat samat intressit kuin itse.

#### **4.1.2 Sukulaiset**

Haastatteluissa kävi selväksi että sukulaiset ovat tärkeitä ja iso osa sosiaalista elämää jos he asuvat lähellä, mutta perheen merkitys korostui sukulaisia enemmän eikä välimatkaa koettu ongelmaksi. Muut sosiaaliset suhteet korvaavat läheisten sukulaisten puuttumista.

*Meillä ei oo sukua täällä muutako siis x:llä on vähän kaukaisempia serkkuja ja semmosia. Ei oo semmosia niinkö*

*semmosia lähi-ihmisiä että oikeestaan nää ystävyysuhteet on nyt niinku paikanneet sitä suvun puutetta täällä ehkä.*

*Kyllähän se semmonen tuota... juuret sit se on tuota... jonku näkönen turvaverkko tausta ja sitte siinä on sitä molemmin puolista apua. Ja onhan se sitte, että se sukulainen tietää minkälainen sää oikiasti oot eikä sitä kulissia mitä ulospäin näkyy.*

Sukulaisuus määrittelee yksilön aseman kansan, yhteisön tai ryhmän jäsenenä, täten yksilöllä on usein velvollisuuksia ja vaatimuksia sosiaalisen ympäristönsä jäseniä kohtaan sen perusteella ovatko he hänelle sukua. Sukulaisuutta voidaan pitää tärkeimpänä perinteisenä jäsenryhmänä. On väitetty, että suvun merkitys on vähentynyt esimerkiksi suomalaisessa yhteiskunnassa perheen merkityksen vastaavasti korostuessa. Suvun merkitys aineellisen ja sosiaalisen perusturvan takaajana on väistynyt valtion erilaisten sosiaalipalvelujen kehittyessä. Maissa joissa ei vastaavanlaista sosiaaliturvaa ole, suku toimii edelleen perustarpeiden ja -oikeuksien tyydyttäjänä täten suku toimii hyvinvointia tuottavana lähteenä. ( Tampereen yliopiston jatkokoulutuskeskus, hakupäivä 28.4.13.)

#### **4.1.3 Naapurit**

Osalla haastateltavista oli tiiviimmät suhteet naapureihinsa kuin toisilla. Heillä korostui naapuruuden tuomat edut ja halu auttaa, kuten esimerkiksi lastenhoitoapu. Parhaimmassa tapauksessa naapurit toimivat arkea helpottava ja sosiaalista tukea antavana lähteenä.

*No, kimppakyytiä tuon naapurin kanssa ja semmosta tässä on.*

*On ja vähän semmosta lastenhoidollistakin hommaa, et jos on et johonki ollaan lähdössä tai he on lähdössä niin saatetaan sanoa, että joo että voi jäähä tähän tai meiän lapset voi mennä, et jos on joku parin tunnin reissu, mikä ei kiinnosta jälkikasvua ollenkaan et on silleen niinku ja tässä on ja sanotaan että kaikkien naapureiden kanssa ollaan silleen niinku... väleissä.*

*Niin, että mullakin just että naapurissa on vanha mummo niin kyllä sen kanssa sitte et puolin ja toisin... Jos puuttuu vaikka joku niin voi käydä hakkeen tai muuten vaan juttelemassa.*

Toiset taas eivät antaneet kovinkaan suurta merkitystä naapuruusuhteille hyvinvoinnin kannalta. Osa jopa toivoi, ettei naapureita olisi kovin lähellä ja muut sosiaaliset suhteet korostuivat. Toisaalta huonot naapuruussuhteet voivat hyvinkin vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.

*No naapurit ei sillä lailla oo kyllä... kyllä mä tykkäisin enemmän asua vähintään kahen kilometrin päässä yhestäkkään naapurista että sais että ne oikiastaan no on tietenki vähä huono kokemus tuosta mejän naapurista mutta tuota mutta, mutta ei, ei oo mitenkään tärkeitä kyllä mulle naapurit.*

Asuinympäristöllä ja naapurustolla on iso merkitys hyvinvoinnille. Eri ihmiset kokevat eri tavoin ympäristön vaikutuksen ja tuen omalle hyvinvoinnilleen. Ikä ja elämänvaihe, omat mieltymykset sekä elämäntapa vaikuttavat siihen, millaisessa asuinympäristössä viihtyy. Palveluiltaan toimiva, esteettinen, sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistava ja turvallinen asuinympäristö miellyttää lähes kaikkia. Turvallisuutta luovat saavutettavissa olevat palvelut ja lähellä oleva läheisten tukiverkko. Tunne siitä että ihmi-

set välittävät ja reagoivat, jos näkevät jotain tapahtuvan lisää turvallisuuden tunnetta. (Onkalo, 2009, 6.)

#### 4.1.4 Ystävyys ja muut läheiset sosiaaliset suhteet

Aineistossamme selkeästi nousi ystävyys-suhteiden tärkeys esille. Niillä korvattiin muun muassa puuttuvia sukulaissuhteita niin henkistä kuin fyysistä tukea tarvittaessa.

*Ystävyys-suhteet... Nii että sitte ku ahistaa niin tietää kelle voi purkaa. Ei tartte lähtä tuonne julkisen sektorin mielenterveystoimistoon hakeen että joku kuuntelis.*

*On, on se kyllä niinkö varsinki ku on eläkkeellä ja sitte paljo kotona niinkö tällain talavipakkasella ja sillain jos et pysty pihallakkaan toimimaan niin kyllä se on tai tekemään mittään niin kyllä jos ei kavereitakkaan olis missään niin kyllä varmasti yksinäistä olis täällä olla.*

Aristoteleen mukaan ihmisen onni riippuu sekä sisäisistä että ulkoisista tekijöistä. Sisäisiä tekijöitä on muun muassa terveys ja ulkoisia muun muassa ympäristö. Ystävyys-suhteet ja ystävä täyttävät sisäiset edellytykset. Aristoteles kuvaa ystävää ”ihmiseksi, joka toimii kanssaihmissä kiinnostavan asian hyväksi.” Ystävyys-suhteen hän määrittelee ”hyvinä pitämiensä asioiden toivomista toiselle, mutta ei itselleen, ja toimimiseksi kaikin voimin toiveiden suuntaisesti.” (Hyypä, 2002. 29) Sosiaalisilla suhteilla ja niiden puuttumisella on suuri merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Ystävyys tuottaa ystäviä ja kavereita jotka tuottavat hyvinvointia sekä henkisesti ja fyysisesti. Muilta ihmisiltä saatu tuki edistää hyvinvointia ja toimii siis sosiaalisen pääoman lähteenä. Hyvä kumppani voi saada toisen lopettamaan tupakoinnin tai pitää huolen siitä ettei kotiin tulla liian huonossa kunnossa. Tässä kumppani voi olla ystävä, rakastettu tai joku muu läheinen henkilö. Jotkut ihmiset eivät kaipaa ihmisiä ympärilleen ja yksin oleminen sopii heille. (Huttunen, 28.4.13.) Sosiaa-

listen suhteiden kautta saatava tuki on yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä kuolleisuuteen. Tuki voi olla luonteeltaan monenlaista, esimerkiksi käytännön apua, henkistä apua tai pelkästään arvonantoa. Jo yksikin hyvä ihmissuhde voi tarjota riittävän tuen hyvinvoinnille. (Hyypä ym. 16.3.13.)

#### 4.1.5 Työyhteisö

Työpaikka ja sen merkitys hyvinvoinnille mainittiin tuttavapiiriä laajentavana tekijänä ja tästä koettiin olevan hyötyä sosiaalisten kontaktien ylläpitämisessä myös vapaa-ajalla. Näiden koettiin olevan niin merkityksellisiä, että ”..*ois aika iso kynnys lähteä täältä pois*”. Työyhteisö on siis vaikuttamassa positiivisesti hyvinvointiin. Toisaalta kysymys sosiaalisista suhteista ja siitä, kuinka ne tuottavat hyvinvointia ymmärrettiin myös näin:

*tuon varmaan liippaa vähän siihen, vähän niinku aikaan, että paljonko on aikaa, työajan ulkopuolella, pitää yllä semmoisia suhteita...*

Se, ettei työpaikka ole lissä, koettiin myös positiivisena, niin, että pääsee irtautumaan paikkakunnasta. Työpaikan sijainnin merkitys ilmaistiin seuraavasti: ”*siinä on omat plussansa ja miinuksensa onko se työpaikka täällä*”.

Sosiaalinen pääoma on merkitykseltään yhteisöllinen. Parhaimmillaan se voi edistää työntekijöiden välistä luottamusta, vastavuoroisuutta ja verkostoitumista. Hyvät suhdeverkot ovat edellytyksenä hyvälle kommunikaatiolle. Näin ollen sosiaalinen pääoma työyhteisössä sisältää niin yksilön hyvän kuin yhteisölle koituvan hyvän. Toisaalta tiiviit sosiaaliset suhteet työpaikalla voivat olla myös kielteisiä vaikutuksia aikaansaavia. (Kaivola & Launila 2007, 79-80.) Työelämän positiiviset vaikutukset yhteisöllisyyttä tuottavana ovat tukemassa terveyttä, hyvinvointia, oppimista sekä hyvien tulosten syntymistä. (Kaivola & Launila 2007, 77).

#### 4.1.6 Harrastustoiminta ja yhdistystoiminta

Aineistossa tuli esille hirvikoiratoiminta kokemuksena sosiaalisista suhteista. Haastateltavalle hirvikoiratoiminnan myötä on muodostunut paljon kavereita. Hirvikoiratoiminnan myötä on syntynyt ”oma piiri”. Haastateltava kuvaa hirvikoiratoimintaa aikaa vieväksi mutta se tuottaa hänelle mielihyvää.

*siihen kyllä menee paljon aikaa ja mä kyllä tykkään siitä.*

Hirvenmetsästyksen ympärille näyttäisi rakentuvan runsaasti sosiaalisia suhteita sekä yhdessäoloa.

*mutta sillain niinkö kyllä ne paljo soittelee varsinki varsinki nyt ku tämä hirvijahtiaika on niin sillon se on niinkö melekeen päivittäin jollakin tavalla ollaan tekemisissä.*

Markku T. Hyypä (2002, 133) kuvaa suomenruotsalaisten hirvenmetsästyskautta seuraavasti:

*Kesän mentyä miehet aloittavat hirvenmetsästyskauden odottelun. Sitä pohjustetaan laittamalla ampumarata ja kylän pienteurastamo talkoilla kauden vaatimaan kuntoon. Miesten kesäillat kuluvat kunnostustöissä. Kun hirvikausi on ohi, kaikille halukkaille avoimet hirvijuhlat järjestetään nuorisoseuran talolla. Paikalle saapuu tuttuja ja tuntemattomia, jotka ruokitaan aiheen mukaisilla tuotteilla ja juotetaan oivilla juomilla.*

Vapaaehtoinen harrastustoiminta ja kulttuuritoiminta liittyvät terveyteen. Tämä kävi ilmi ruotsin väestön tutkimuksessa. Sosiaalinen pääoma toimii terveyden välittäjänä niin, että se saa yksilöt toimimaan terveydelle edullisella tavalla, vähentäen riskikäyttäytymistä. (Hyypä 2002, 61.) Haastateltava ilmaisi hirvikoiratoimintaa harrastuksena seuraavasti:

*Tuntuu vaan toisaalta ku siinä saattaa mennä päiväki ku lähtään johonkin kokkeisiin mutta sitä sitte aattelee, että vois sitä olla huonompiakin harrastuksia.*

Hyypä (2002, 138) tarkastelee sitä, mitä tutkimustietoa on olemassa aktiivisen yhdistys- tai harrastustoimintaa harjoittavien terveydestä ja eliniästä. Hän mainitsee, että Norjassa on havaittu, että vähäinen sosiaalinen osallistuminen on yhteydessä kuolleisuuden lisääntymiseen. Ruotsissa Lundin yliopistossa sosiaaliseen osallistumiseen, johon sisällytettiin muuan muassa ammattiyhdistyksiin, urheilutilaisuuksiin tai muihin vastaaviin osallistumista. Vähäisen sosiaalisen osallistumisen todettiin olevan yhteydessä vähäiseen vapaa-ajan liikuntaan. Se, että vähäinen liikunta heikentää terveyttä, selitettiin niin, että vähäinen sosiaalinen osallistuminen on välittävä tekijä, joka johtaa liikunnan puutteeseen ja tämän myötä esimerkiksi sydänsairauksiin. (Hyypä 2002, 138.)

Hyypä (2002, 139) viittaa omaan tutkimukseensa jonka tulokset ovat hänen mukaansa pääsisällöltään samantyyppisiä kuin muissa sosiaalisuuden yhteyden, vapaaehtoisen kansalaisaktiivisuuden ja terveyden suhteita tarkastelleissa pohjoismaissa väestötutkimuksissa. Hänen johtopäätöksensä on, että yksilökeskeisen terveystyöskäytymisen korostamisen sijaan tulisi terveyden edistäminen painottua tukemaan vapaaehtoista osallistumista seura-, kerho-, ryhmä ja harrastustoimintaan. Liikunta onkin vain pieni, vaikkakin tärkeä, osa-alue edellä mainittuihin toimintoihin nähden. Hän perustelee kantaansa sillä, että terveyden edistämässä on kyse edellä mainittujen näkökulmien valossa yhteisön ominaisuudesta, sosiaalisesta pääomasta eikä yksilön ratkaisuista. (Hyypä 2002, 139-140.)

Aineistossamme nousi yhdistystoiminnan osalta esille vanhempainyhdistyksessä toimiminen. Haastateltava kuvasi, kuinka vanhempainyhdistyksen toiminnan myötävaikutuksesta kaupoilla on kunnassa kielto myydä energiajuomia alle 16-vuotiaille.

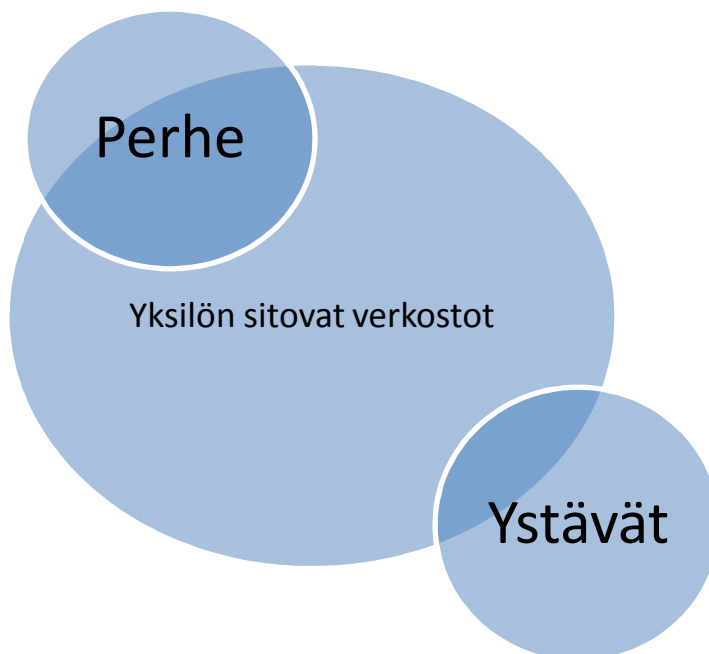
*...et musta se oli tosi hyvä päätös.*



Terveyttä edistävä, hyvinvointia tuottava merkitys vaikutus leviää laajemmalle, yhteisön tasolle joka puolestaan tuottaa mielihyvää yhdistyksessä toimineelle. Toisaalta kuvattiin millaisia aloitteita on tehty kunnanhallitukseen ja millaisia haasteita asioiden eteenpäin viemisessä on. Näin ollen yhdistystoiminta voi aiheuttaa myös harmia onnistumisen ilon vastapainona.

#### 4.1.7 Sitovat ja yhdistävät verkostot

Sosiaalisen pääoman teorian mukaan ihmisten väliset siteet jakautuvat sitoviin ja yhdistäviin verkostoihin. Aiheesta on kirjoittanut muun muassa Ruuskanen (2001, 23). Sitovat verkostot kuvaavat vahvoja sosiaalisia siteitä ja verkostoja. Aineistomme peruspohjalta tähän luokitukseen kuuluvat perhe ja ystävät. Naapurustoon, työyhteisöön, harrastus- sekä yhdistystoimintaan liittyvät sosiaaliset verkostot ovat puolestaan yhdistäviä verkostoja, joissa yksilö verkostoituu erilaisten, ennalta tuntemattomien ihmisten kanssa (Ruuskanen, , 5.8.13). Verkostot ovat siis sosiaalisen pääoman lähteitä.



Kuvio 1 Yksilön sitovat verkostot eli sosiaalisen pääoman lähteet.

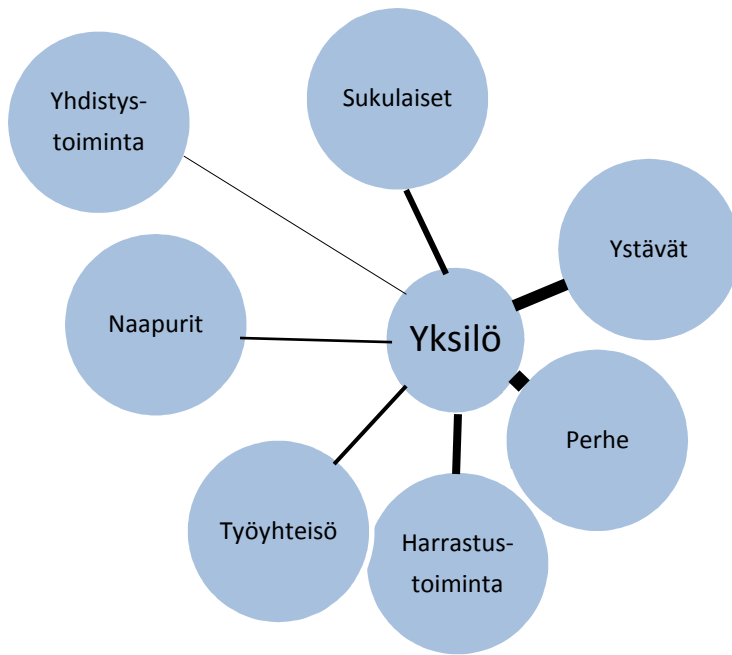
Aineistossamme perhe nousi esille tärkeimpänä hyvinvoinnin lähteenä. Perheen muodostama side yksilöön on aineistomme perusteella vahvempi kuin siteet

ystäviin, siksi kuvaamme edellä (kuvio 1) perheen osuuden suuremmaksi yksilön sitovista verkostoista.



Kuvio 2. Yksilön yhdistävät verkostot sosiaalisen pääoman lähteinä.

Aineistossamme kuvattiin harrastustoiminnan kautta syntyneitä verkostoja runsaasti hyvinvointia tuottaviksi, siksi se on kuvattu lähimmäksi yksilöä (kuvio 2). Työyhteisö on toiseksi lähimmäksi koska sillä oli merkitystä myös vapaa-ajan sosiaalisiin suhteisiin. Vaikka naapureiden välillä kuvattiin olevan avunantoa, tuli esiin myös negatiivisia merkityksiä. Näin ollen sijoitimme naapurit kauemmaksi yksilöstä kuin harrastustoiminta. Yhdistystoiminta kuvattiin kauimmaksi, koska sen merkitystä kuvattiin enemmänkin välineelliseksi, alueellista hyvinvointia kehittäväksi, kuin merkitykselliseksi yksilön sosiaaliselle hyvinvoinnille. Yhdistystoiminnassa kuvattiin olevan negatiivisia merkityksiä, vaikka se hyödyttääkin aluetta, se voi aiheuttaa turhautumista asioiden etenemättömyyden takia.



Kuvio 3. Yksilön sosiaaliset verkostot sosiaalisen pääoman lähteenä ja tuotoksena.

Kuviossa kuvataan yksilön sosiaalisen pääoman lähteet omissa yksiköissään. Niiden merkitys sosiaalisen pääoman tuottajina kuvataan yksilöön yhdistyvien viivojen paksuudella. Perhe on hyvinvoinnin kannalta tärkein, yhdistystoiminnan merkitys hyvinvoinnille on vähäisin. Kuviossa harrastus- ja yhdistystoiminta on erotettu, koska harrastustoiminta tuottaa hyvinvointia, kun taas yhdistystoiminnalla on hyvinvoinnin kannalta negatiivisiakin vaikutuksia.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Perhe ja parisuhde ovat tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä. Perheen hyvinvointi on tärkeää ja perheen kanssa vietettyä aikaa arvostetaan. Sukulaiset koetaan tärkeiksi, mutta heidän asuessa etäällä, muut sosiaaliset suhteet ovat korvaamassa sukulaisten puutetta. Naapureiden merkitys on kahtalainen, toisaalta naapureista on apua, esimerkiksi lasten hoidossa. Toisaalta naapureiden toivottiin olevan kauempana omasta kodista. Työyhteisö koetaan hyödylliseksi vapaa-ajalla, sen edesauttaessa sosiaalista elämää työajan ulkopuolella myös. Toisaalta nähdään olevan hyötyä myös siitä, jos työpaikka ei sijaitse lissä. Näin saa irtiotta työstä ja työyhteisöstä sekä asuinympäristöstä. Harrastustoiminnan osalta hirvikoiraharrastus on tärkeää haastateltavalle kaverisuhteiden kannalta. Vaikka harrastus on aikaa vievä, se on mieluinen ja siitä on apua erityisesti talviaikaan, joka voisi olla yksinäisempi. Yhdistystoiminnassa mukanaolo puolestaan on palkitsevaa mutta toisaalta haasteellista. Yhdistystoiminnassa voi saada tunteen omista vaikutusmahdollisuuksista yhteisön sisällä. Negatiivinen piirre yhdistystoiminnassa on se, ettei omia ehdotuksia aina saa vietyä eteenpäin.

Pyrimme kuvioden avulla havainnollistamaan sosiaalisia verkostoja ja niiden merkitystä hyvinvoinnin lähteinä ja tuottajina. Aineistomme perusteella ei voida tehdä suuria johtopäätöksiä, mutta tämän otannan perusteella lin työkäisillä on monipuoliset sosiaaliset verkostot ja niiden merkitys hyvinvoinnille on osoitettavissa.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli kuvata lin työkäisten kuntalaisten kokemuksia sosiaalisista suhteistaan sekä kuvata sosiaalisten suhteiden merkitystä heidän hyvinvoinnilleen. Näitä tutkittiin laadullisen tutkimuksen menetelmin, avoimilla teemahaastatteluilla. Päätuloksena saimme erilaisia sosiaalisen pääoman lähteitä (perhe, suku jne.) ja tuotoksia (kaverit, lastenhoitoapu). Suppeankin aineiston pohjalta voi nähdä viitteitä kokemuksista sosiaalisista suhteista sekä niiden merkityksestä haastateltavien hyvinvoinnille.

Olimme ennen haastatteluja tutustuneet sosiaalisen pääoman käsitteeseen ja mielestämme se antaa aineiston analyysille hyvän viitekehyksen. Huolimatta aineiston suppeudesta tuli esille erilaisia näkökulmia ja saatiin viitteitä erilaisista kokemuksiin perustuvista sosiaalisista suhteista ja siitä, että sosiaaliset suhteet olivat hyvinvoinnin lähteitä.

Nykyäikää leimaava kiireinen elämäntyyli ei ole poistanut sosiaalisten suhteiden merkitystä ihmisten elämästä, olivatpa sosiaaliset suhteet enemmän perheeseen painottuvia tai perheen lisäksi harrastustoiminnan tai naapureiden avulla rakentuneita, hyvinvointia tukevia elementtejä. Toisaalta oli mielenkiintoista havaita kuinka muut sosiaaliset suhteet ovat korvanneet sukulaissuhteita. Nykypäivänä ihmiset muuttavat opiskelupaikan, työn tai esimerkiksi parisuhteen perässä kauaskin lähisuvustaan ja tätä vajetta on syntynyt korvaamaan muita sosiaalisia suhteita eikä etäisyys sukulaisiin ole täten ongelma.

Syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi tulisi pyrkiä tukemaan sosiaalisten suhteiden muodostumista. Tästä näkökulmasta olisi mielenkiintoista tutkia, millaisia kokemuksia sosiaalisista suhteista on syrjäytymisvaarassa olevalla henkilöllä ja millaisia merkityksiä he antavat sosiaalisten suhteiden vaikutuksesta hyvinvointiinsa. Haastateltavien joukossa nousi selkeästi esiin huoli syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden tulevaisuudesta. Haastateltavat jopa miettivät keinoja joilla

voitaisiin auttaa sosiaalisessa syrjäytymisvaarassa olevia yhteisöön ja toimintaan mukaan.

Sosiaalisella pääomalla on merkitystä yhteiskunnallisesti. Hyvinvoiva ihminen on toimintakykyinen ja pystyy toimimaan luontevasti erilaisissa verkostoissa. Panoksellaan hän osallistuu yhteiskunnan hyvinvoinnin lisäämiseen.

## LÄHTEET

Blaikie, N. (2003) *Analyzing Quantitative Data*. Sage: London.

Creswell, J. W. (2007) *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. Sage: California.

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-J. 2011. *Sosiaalinen turva ja hyvinvointi*. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Eskola, J. (2010). Laadullisen tutkimuksen Juhannustaiat Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: PS – kustannus, 179–203.

Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.

Huttunen, J. 2012. Mistä terveys syntyy?. Hakupäivä 28.4.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00928](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928)

Hyyppä, M., Joutsenniemi, K., Martelin, T. ja Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Hakupäivä 16.3.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=onn&p\\_artikkeli=onn00107](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00107)

Hyyppä, M. (2002). *Kuorossa elämä pitenee*. Teoksessa Ruuskanen P (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi*. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Hyyppä, M. (2002). *Elinvoimaa yhteisöstä*. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Kaivola, T. & Launila, H. 2007. *Hyvä työpaikka*. Jyväskylä. Gummerrus Oy.

Hyypä, M. (2011). Elinvoimaa yhteisöstä. Tieteessä tapahtuu 8/2011,15-18.

Kiviniemi, K. (2010) Laadullinen tutkimusprosessi. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva. PS - kustannus, 70-85.

Kuula A. (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere.

Lieblich A, Tuval-Masiach R & Zillber T (1998) Narrative Research. Reading, Analysis, and Interpretation. Sage Publications USA.

Mäkelä K (2006) Sosiaalitutkimuksen eettinen sääntely. Teoksessa: Hallamaa J, Launis V, Lötjönen S & Sorvali I (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki, 360-378.

Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa: Hyvärinen, M. Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 432 – 442.

Onkalo, P. 2009. Tarkoituksen mukainen asuinympäristö tukee henkistä hyvinvointia. Teoksessa Väisänen, K. (Toim.) Hyvinvoinnin lähteillä. Puna-musta Oy. 6-7.

Perttula, J. (2005). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen-teoria. Teoksessa: Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.), Kokemuksen tutkimus Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen (s. 115–162). Tartu: Dialogia Oy Guttenberg.

Ruuskanen, P. . Sosiaalinen pääoma. Hakupäivä 5.8.2013  
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>.



Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Ruuskanen, P. 2001. Sosiaalinen pääoma - käsitteet, suuntaukset ja mekanismit. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus, VATT- tutkimuksia 81. Hakupäivä 28.4.2013. [www.vatt.fi/file/vatt\\_publication\\_pdf/t81.pdf](http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/t81.pdf).

Simpura, J. 2002. Sosiaalista pääomaa mittaamassa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. [viitattu 12.9.2012] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.

Tampereen Yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Johdatus kulttuuri- ja sosiaaliantropologiaan. Hakupäivä 28.4.2013. <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaaliantropologia/yksilo.html>.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2013a. Sosiaalinen pääoma. Hakupäivä 3.8.2013 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma?&print=true](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma?&print=true).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2013b. Mitä on eriarvoisuus hyvinvoinnissa. Hakupäivä 3.8.2013 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013c. Eriarvoisuuden kaventamisen tavoitteita osallisuudessa. Hakupäivä 3.8.2013 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/keinot/tavoitteet/tavoitteet-osallisuuteen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/keinot/tavoitteet/tavoitteet-osallisuuteen).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013d. Mitä eriarvoisuus on terveydessä. Hakupäivä 3.8.2013 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/terveys](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/terveys).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013e. Mitä on eriarvoisuus. Hakupäivä 3.8.2013 [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013f. ATH-tilastokuvio. Hakupäivä 3.8.2013 [http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath\\_4&alue2=ath\\_202&osoitin=ath\\_whogol8\\_di\\_cr&kuvio=age\\_group\\_gender&laheta=N%E4yt%E4](http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath_4&alue2=ath_202&osoitin=ath_whogol8_di_cr&kuvio=age_group_gender&laheta=N%E4yt%E4).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013g. ATH-tilastokuvio. Hakupäivä 3.8.2013 [http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath\\_4&alue2=ath\\_202&osoitin=ath\\_involvement\\_keeptouch\\_cr&kuvio=age\\_group\\_gender&laheta=N%E4yt%E4](http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath_4&alue2=ath_202&osoitin=ath_involvement_keeptouch_cr&kuvio=age_group_gender&laheta=N%E4yt%E4).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013h. ATH-tilastokuvio. Hakupäivä 3.8.2013 [http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath\\_4&alue2=ath\\_202&osoitin=ath\\_involvement\\_attended\\_cr&kuvio=age\\_group\\_gender&laheta=N%E4yt%E4](http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath_4&alue2=ath_202&osoitin=ath_involvement_attended_cr&kuvio=age_group_gender&laheta=N%E4yt%E4).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013i. ATH-tilastokuvio. Hakupäivä 3.8.2013 [http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath\\_4&alue2=ath\\_202&osoitin=ath\\_involvement\\_attended\\_cr&kuvio=age\\_group\\_gender&laheta=N%E4yt%E4](http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php?alue1=ath_4&alue2=ath_202&osoitin=ath_involvement_attended_cr&kuvio=age_group_gender&laheta=N%E4yt%E4).

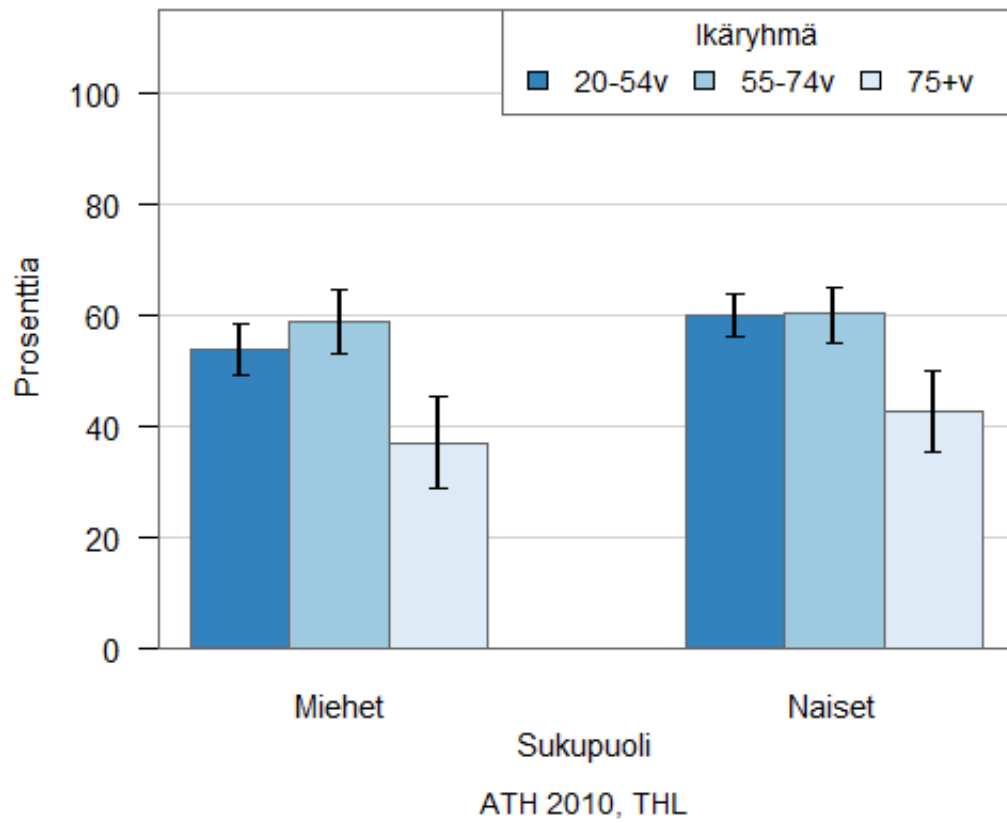
Vaarama, M; Moisio, P & Karvonen, S. Hyvinvointipolitiikka 2010-luvulla- Teoksessa: Vaarama, M; Moisio, P & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010

## LIITTEET

Taulukko 1. Tutkimuksen työohjelma

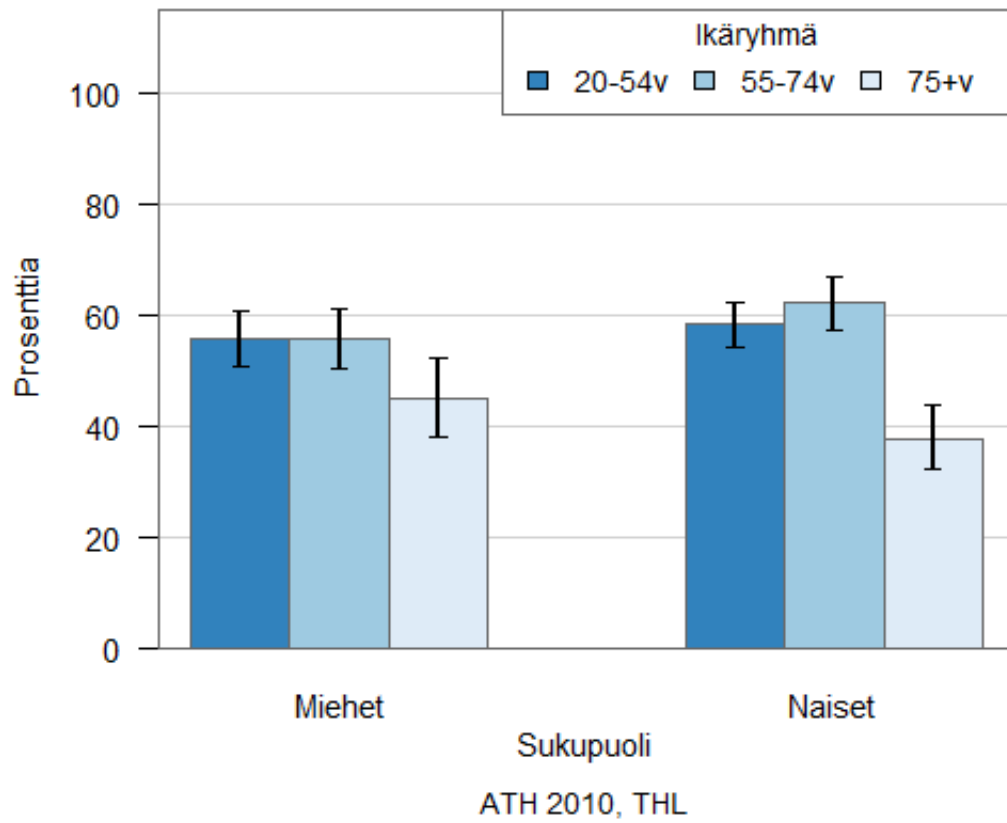
<b>Tehtävä:</b>	<b>Ajankohta:</b>	<b>Paikka</b>
Tutkimussuunnitelma	Syksy 2012-kevät2013	Oamk sote
Aineistonkeruu	Syksy 2012	li
Aineiston käsittely ja analysointi	Kevät 2013	Oulu
Alustavat tutkimustulokset valmiit	Kevät 2013	Oulu
Tutkimustulosten raportointi	Syksy 2013	Oulu

Kokee elämänlaatunsa (WHOQOL-8) keskimäärin hyväksi (%)  
Oulun seutu



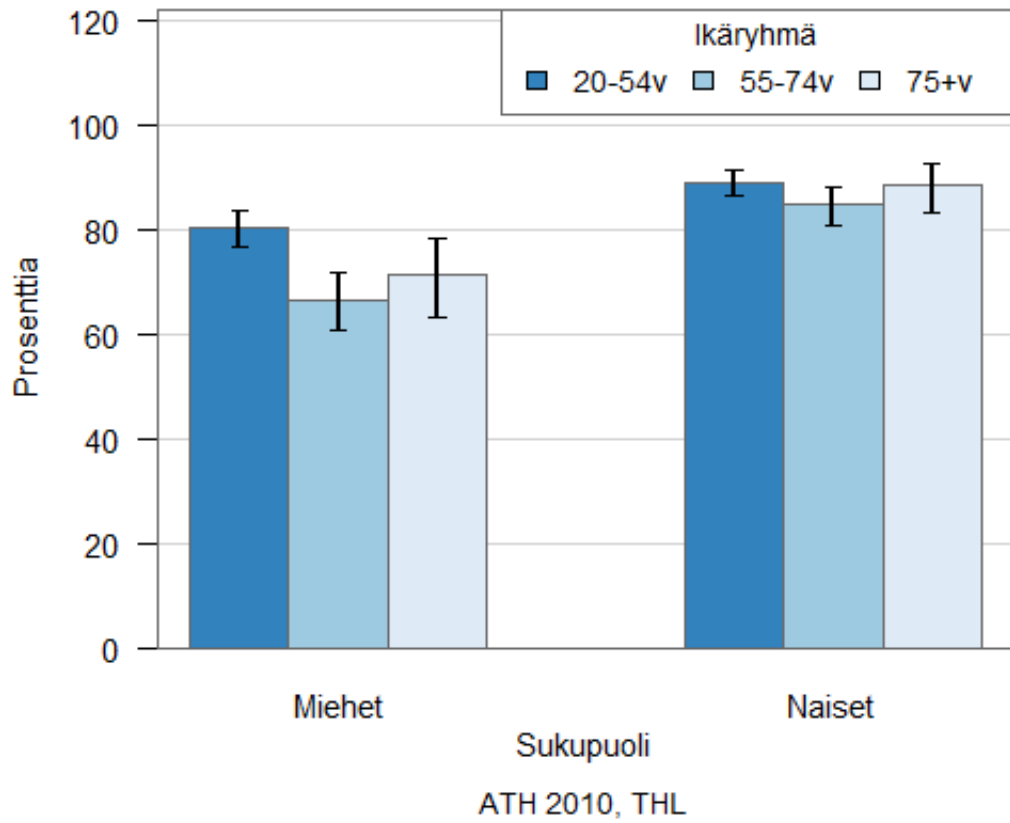
Kuvio 4. Elämänlaadun keskimäärin hyväksi kokeneiden osuudet Oulun seudulla.

Kokee elämänlaatunsa (WHOQOL-8) keskimäärin hyväksi (%)  
Suomi



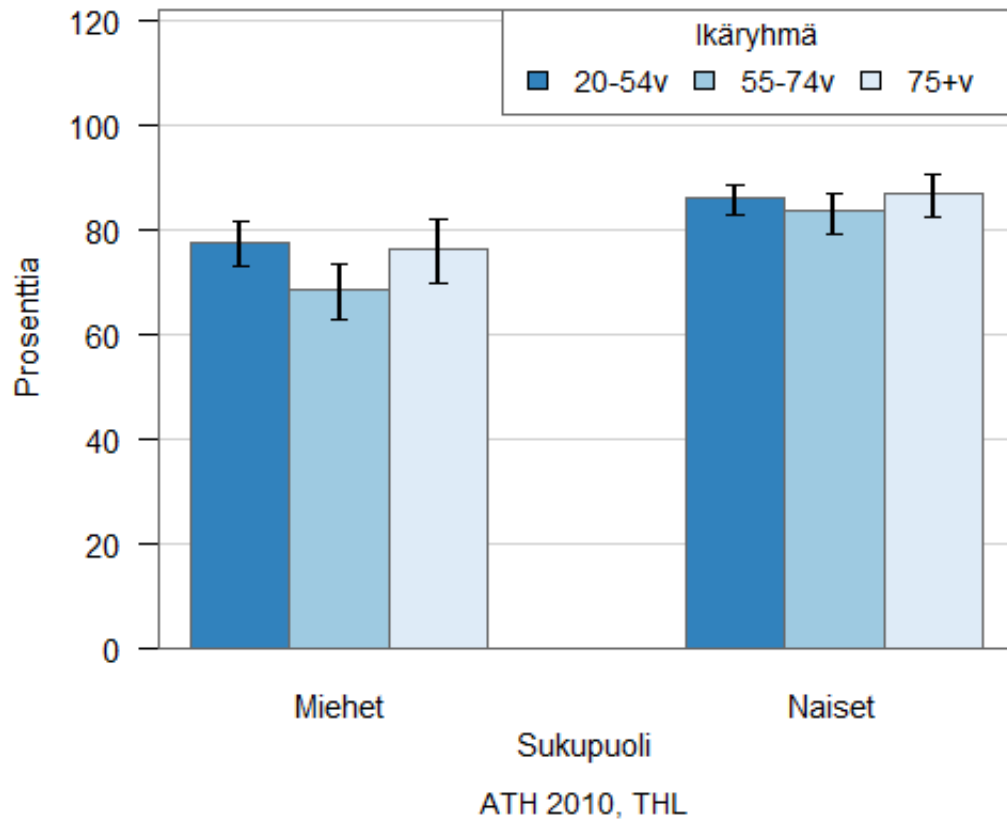
Kuvio 5. Elämänlaadun keskimäärin hyväksi kokeneiden osuudet Suomessa.

Pitää yhteyttä kotitalouden ulkop. ystäviin ja sukulaisiin (%)  
Oulun seutu



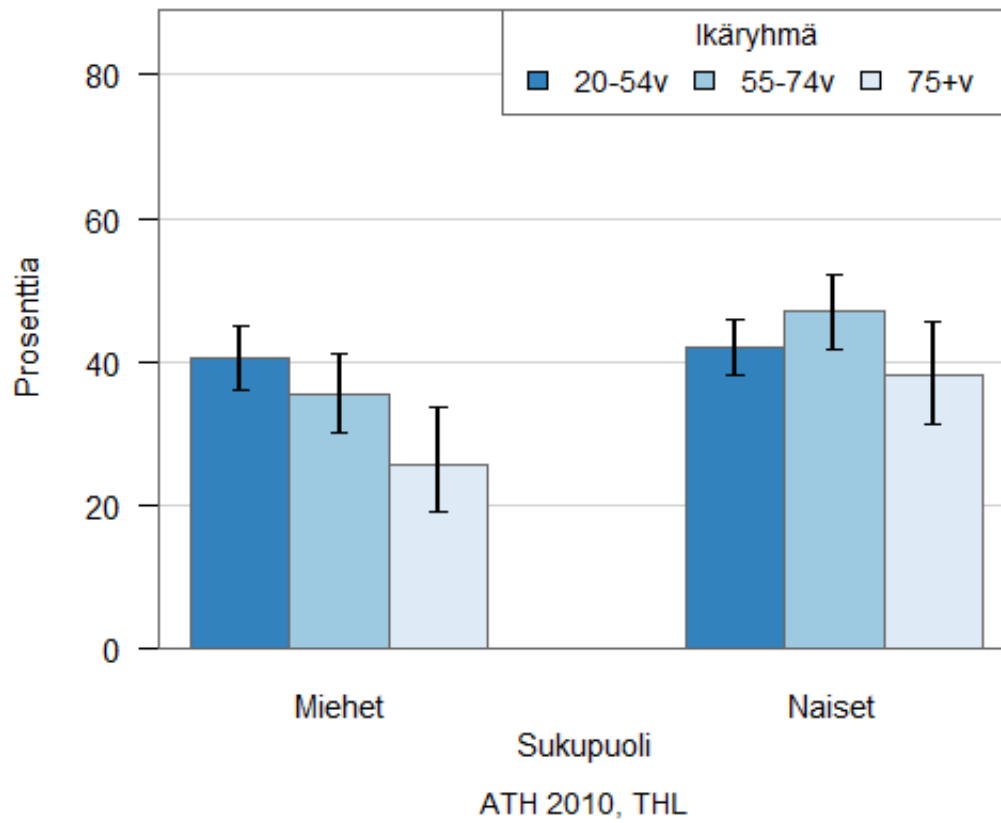
Kuvio 6. Yhteydenpito kotitalouden ulkopuolisiin ystäviin ja sukulaisiin (%)Oulun seudulla.

Pitää yhteyttä kotitalouden ulkop. ystäviin ja sukulaisiin (%)  
Suomi



Kuvio 7. Yhteydenpito kotitalouden ulkopuolisiin ystäviin ja sukulaisiin (%) Suomessa.

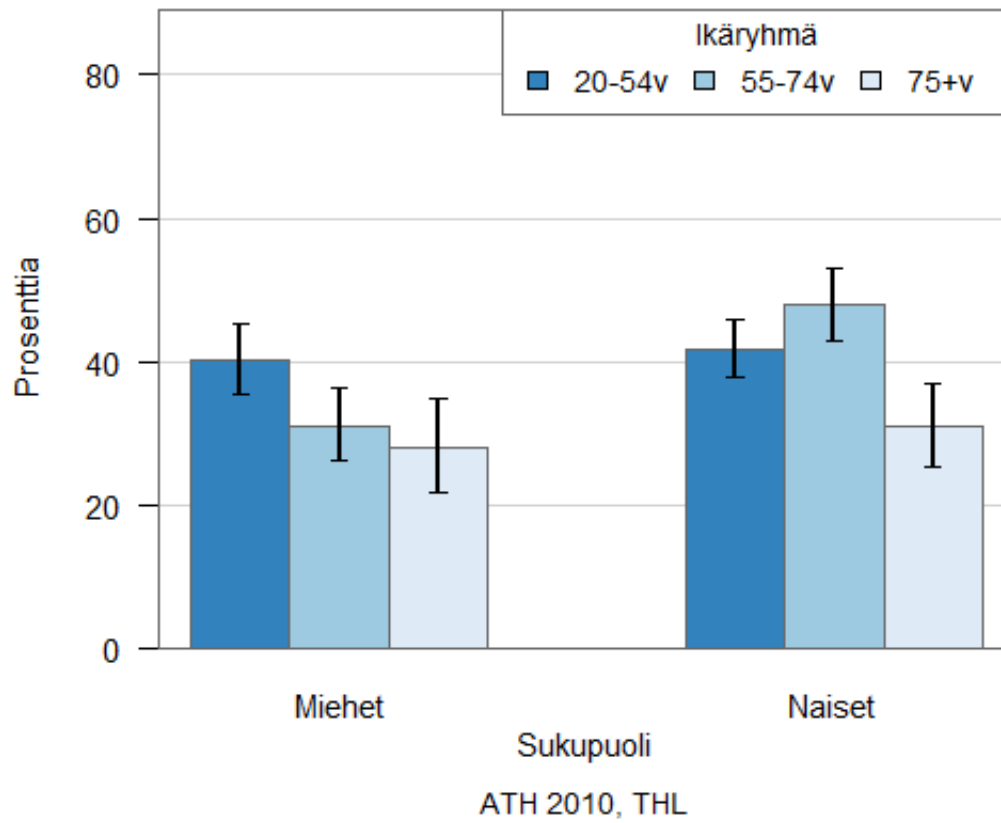
Osallistuu järjestö- harrastus tms. lähiyhteistöimintaan (%)  
Oulun seutu



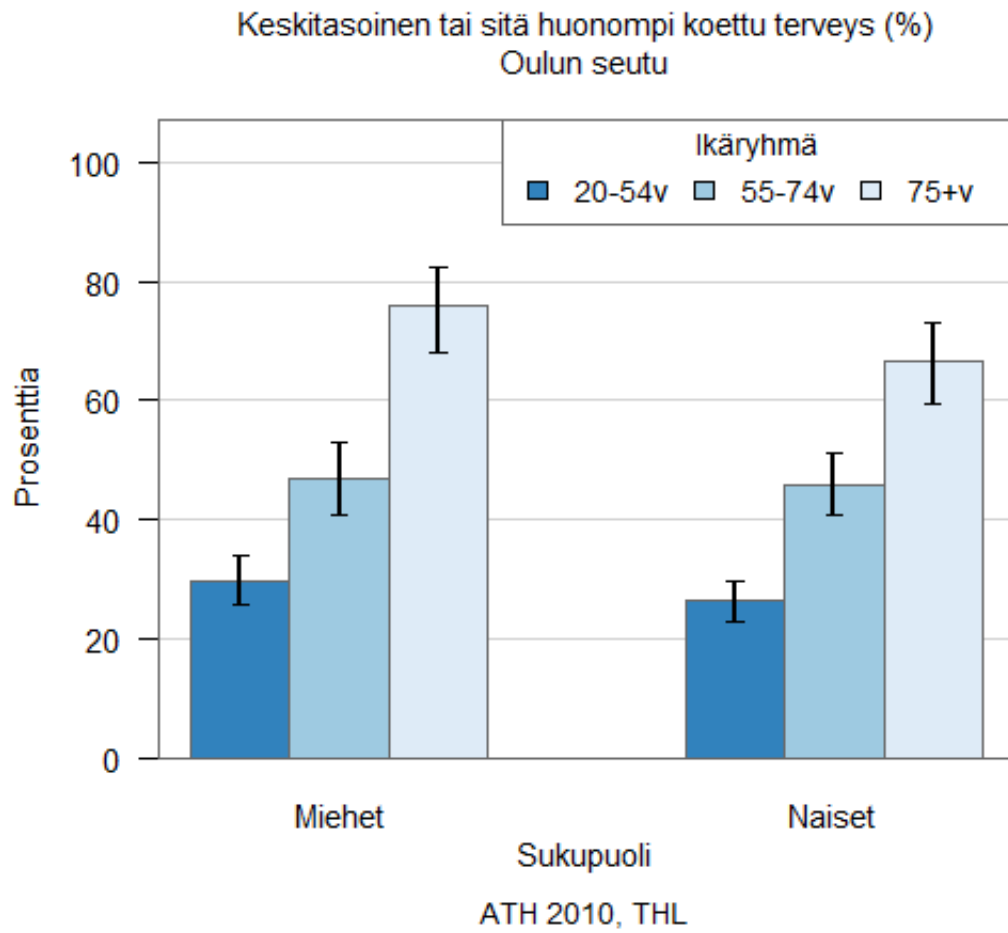
Kuvio 8. Osallistuminen harrastus- tms. lähiyhteistöimintaan (%) Oulun seudulla.



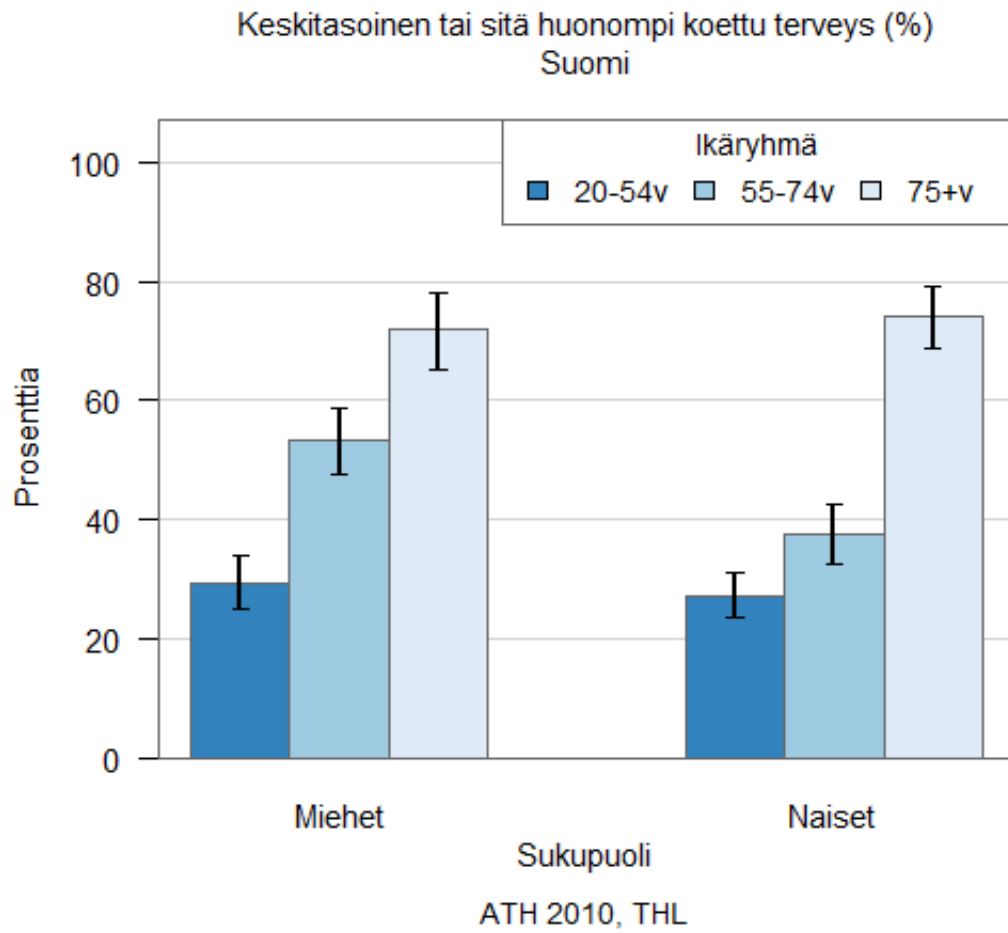
Osallistuu järjestö- harrastus tms. lähiyhteistöimintaan (%)  
Suomi



Kuvio 9. Osallistuminen harrastus- tms. lähiyhteistyötoimintaan (%) Suomessa.



Kuvio 10. Keskitasoinen tai sitä huonompi koettu terveys (%) Oulun seudulla.



Kuvio 11. Keskitasoinen tai sitä huonompi koettu terveys (%) Suomessa.