

Anna Paajanen, Nea Raamos, Salla Seppälä

Sinkkuna

Sinkkuuden kokemuksia Nyyti ry:n nettiryhmässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.10.2012

Tekijä(t) Otsikko	Anna Paajanen, Nea Raamos ja Salla Seppälä Sinkkuna – Sinkkuuden kokemuksia Nyyti ry:n nettiryhmässä
Sivumäärä Aika	54 sivua + 1 liite 26.10.2012
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Katja Ihamäki Yliopettaja Jyrki Konkka
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajien kokemuksia sinkkuudesta ja mitä syitä kirjoittajat sinkkuudelleen kertovat. Työelämän yhteistyökumppanimme oli opiskelijatukijärjestö Nyyti ry. Nyyti ry tukee korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja elämänhallintakykyä. Tarve opinnäytetyölle tuli Nyyti ry:ltä, jolle ei aiemmin ole tehty tutkimusta kyseisestä ryhmästä.</p> <p>Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jossa aineiston analyysimenetelmänä käytimme sisällönanalyysia. Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui 134 viestistä, jotka on kirjoitettu syksyllä 2011. Saimme valmiin aineiston Nyyti ry:ltä. Syksyllä 2011 Sinkkuna-ryhmän keskusteluun osallistui 49 korkeakouluopiskelijaa. Kirjoittajien viestejä analysoimme kehitystehtäväteorian ja sosiaalisen attribuutioteorian näkökulmasta.</p> <p>Tulokset osoittivat, että Sinkkuna-ryhmän osallistujat kokivat sinkkuutensa pääasiassa ahdistavaksi ja masentavaksi. Viesteistä kävi ilmi, että kirjoittajat tunsivat itsensä yksinäisiksi ja kaipasivat parisuhdetta. Osa kirjoittajista koki itsensä epäonnistuneiksi, koska heillä ei ollut kokemusta seurustelusta. Kirjoittajat kokivat, että sinkkuuden syy on suurimmaksi osaksi heissä itsessään ja omissa luonteenpiirteissään kuten ujoudessa ja epävarmuudessa. Sinkkuuden syyksi nähtiin myös sosiaalisissa tilanteissa käytetyt roolit. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että moni kirjoittajista peitti oman todellisen persoonansa jonkinlaisella roolilla.</p> <p>Tulosten mukaan parisuhteen puuttuminen määrittä kirjoittajien itsetuntoa ja hyvinvointia. Ryhmän viestit osoittivat, että sinkkaus on pääosin kielteinen asia kirjoittajille. On kuitenkin huomioitava, että kyseessä on vertaistukiryhmä, josta haetaan tukea vaikeina aikoina. Voidaan ajatella, että tämän vuoksi ryhmän viestit ovat negatiivissävytteisiä. Koemme, että jatkossa olisi hyvä kehittää menetelmiä tukea ja parantaa ryhmän osallistujien omanarvontuntoa.</p>	
Avainsanat	sinkkaus, parisuhde, nettiryhmä, vertaistuki

Author(s) Title	Anna Paajanen, Nea Raamos ja Salla Seppälä Sinkkuna – Sinkkuuden kokemuksia Nyyti ry:n nettiryhmässä
Number of Pages Date	54 pages + 1 appendix Autumn 2012
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to study how the writers in the Being Single - online group experienced singlehood and what kind of reasons they saw for it. The working life partner of our thesis was Nyyti ry - Support Centre for Students. Nyyti ry promotes and supports university students' wellbeing and life management skills. The need for this thesis came from Nyyti ry. There are no earlier studies of this group.</p> <p>Our Bachelor's thesis was a qualitative study. The data was analyzed by using content analysis. The data of our thesis were 134 messages which were written in the autumn of 2011. There were 49 participants in the online discussion group. The data were given to us by Nyyti ry. The theoretical background comprised developmental theory and social attributions theory.</p> <p>The results showed that the participants of the Being Single -online group thought that being single is mainly depressing and it causes anxiety. The participants felt lonely and they wished to have a relationship. Some of the participants felt that they had failed because they had no experience of being in a relationship. The writers of the online group felt that the main reason for them being single was within themselves and in their personalities. The results showed that many of the participants hid their true personalities in social situations.</p> <p>The results showed that the lack of relationship defined the participants' self-esteem and wellbeing. The messages of the online group showed that being single was a negative thing for them. Still, we would like to point out that Being Single- online group is a peer support group in which participants seek out support in hard times. That can be one reason why most of the messages were so negative towards being single. We feel that it would be essential in the future to develop methods to support and increase the dignity and self-esteem of the participants of the Being Single- online group.</p>	
Keywords	single, relationship, online group, peer support

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hyvinvointia järjestöjen tuella	3
2.1	Hyvinvointivaltio	3
2.2	Järjestötoiminta	3
2.3	Nyyti ry	5
2.3.1	Nyytin arvot ja periaatteet	6
2.3.2	Vertaistuki Sinkkuna -nettiryhmässä	7
3	Sinkkujen sosiaalinen todellisuus	9
3.1	Sinkku käsitteenä	9
3.2	Sinkut ja yksinäisyys kirjallisuudessa	10
3.2.1	Yksineläjät	10
3.2.2	Yksinäisyys	12
3.3	Nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kehitystehtävät	13
3.4	Sosiaaliset attribuutiot	15
3.4.1	Attribuutio ja minäkäsitys	15
3.4.2	Attribuutioteorian dimensiot	17
3.4.3	Attribuutiot ja tunneprosessi	18
3.5	Tutkimuskysymykset	20
4	Kohderyhmä, aineisto ja toteuttamistapa	21
4.1	Kohderyhmä	21
4.2	Aineisto	23
4.3	Opinnäytetyön toteuttamistapa	24
5	Tulokset	27
5.1	Myönteiset kokemukset	27
5.2	Kielteiset kokemukset	28
5.2.1	Yksinäisyys ja läheisyyden kaipuu	28
5.2.2	Toive parisuhteesta	29
5.2.3	Kokemattomuus	30
5.2.4	Seurustelevien ihmisten luoma paine	32
5.2.5	Lähestymisen vaikeus	33
5.3	Sinkkuuden syitä	35
5.3.1	Oma persoona ja luonteenpiirteet	35

5.3.2	Sosiaalisissa tilanteissa käytetyt roolit	36
5.3.3	Sitoutumiskammo ja biseksuaalisuus	38
5.3.4	Treffikulttuuri ja ihmisten tapaaminen	38
6	Johtopäätökset	41
6.1	Sinkkuuden vaikutus Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajiin	41
6.2	Sinkkuuden syyt attribuutioteorian mukaan	45
6.2.1	Oma persoona	45
6.2.2	Treffikulttuuri	48
7	Pohdinta	50
	Lähteet	54
	Liitteet	

1 Johdanto

Opinnäytetyönämme tutkimme opiskelijatukijärjestö Nyyti ry:n Sinkkuna–nettiryhmään syksyn 2011 aikana tulleita viestejä. Tutkimusongelmana on selvittää, mitä syitä kirjoittajat näkevät sinkkuudelleen ja kuinka he sinkkuutensa kokevat. Nyytille ei ole tehty aiemmin tutkimusta opiskelijoiden sinkkuudesta. Tutkielman tarkoituksena on kehittää Nyytin toimintaa tutkimalla ilmiötä ja tuottamalla siitä lisätietoa.

1980-luvun puolivälissä suomalaisessa mediassa käynnistyi keskustelu singles-kulttuurista. Englannin kielestä peräisin oleva singles-termi muuttui suomalaisessa keskusteluissa kotoisammin sinkuksi. Mediassa käydyissä keskusteluissa sinkulla tarkoitettiin yksineläjää, joka on tietoisesti valinnut kyseisen elämäntavan. Esimerkiksi City-lehdessä 1980-luvun loppupuolella sinkkua luonnehdittiin hyvin toimeentulevaksi ja moderniksi ihmiseksi. (Isokangas – Karvala – von Reiche 2000: 57.) Nykyisin termi on vakiintunut tarkoittamaan henkilöä, joka ei ole parisuhteessa. Opinnäytetyössämme käytämme sinkku-sanaa kyseisessä merkityksessä.

Vaikka parisuhteen muodostaminen on odotusten mukaista, sen puuttuminen varhaisaikuisuudessa ei kuitenkaan ole tavatonta. Perheettömyys ja nuoruus liittyvät kulttuurissamme ajatuksellisesti yhteen; puolisoittomuuden ja lapsettomuuden ajatellaan kuuluvan aikuisuuden ensivuosiin (Mäkinen 2008: 44). Vaikka varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluu valmistautuminen parisuhteeseen, on varhaisaikuisuus juuri sitä aikaa, jolloin sinkkuus ei ole vielä normien vastaista. Sinkkuus herättää kuitenkin monia ajatuksia ja tunteita riippumatta iästä. Varsin nuoretkin voivat kokea jo menettäneensä toivonsa parisuhteen muodostamisesta.

Opiskelijatukijärjestö Nyyti ry, jonka toiminta on alkanut vuonna 1984, pyrkii toiminnallaan korkeakouluopiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan tukemiseen ja edistämiseen. Yhdistys tuottaa ja kehittää elämänhallintaa tukevia palveluja opiskelijoille ja opiskelijayhteisöille. Nyytin toimintaa ja palveluita ohjaavia arvoja ovat asiakaslähtöisyys, henkinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, välittäminen sekä luotettavuus. Nyyti tarjoaa verkossa tapahtuvaa toimintaa, johon kuuluvat muuan muassa nettiryhmät. Nettiryhmien tavoitteena on mahdollistaa opiskelijoille vertaistuki ja yhteisöllisyys.

Nettiryhvät on perustettu asiakkaiden tarpeiden mukaan. Opinnäytetyömme julkaistaan Nyytin nettisivuilla, missä se on vapaasti käytettävissä.

Sosiaalialan työn ydin on yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen hyvän elämän tukeminen. Sosionomin koulutusohjelman menetelmällisenä lähtökohtana ovat arjessa tapahtuva yksilöiden ja yhteisöjen identiteetin vahvistaminen sekä yhteiskunnalliseen osallisuuteen aktivoivan toimintakulttuurin rakentaminen. (Metropolian sosiaalialan koulutusohjelman tavoitteet ja sisällöt. n.d.) Nyytin toiminnan lähtökohtana on olla tukena opiskelijoiden arjessa. Tarkoituksena on vahvistaa opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämäntähtäilyä. Näiden yhteisten tavoitteiden vuoksi koulutuksemme ja opinnäytetyömme linkittyvät yhdistyksen toimintaan.

2 Hyvinvointia järjestöjen tuella

2.1 Hyvinvointivaltio

Modernin hyvinvointivaltion tavoitteena on ollut tarjota kansalaisilleen kohtuullinen toimeentulo sekä tasa-arvoistaa elämistä. Hyvinvointivaltion tehtäviin on kuulunut lasten päivähoidon sekä muun sosiaali- ja hoivapalvelun järjestäminen, kansalaisten terveyden edistäminen, asumiseen liittyvät toimet, koulutuksen tuotanto, työttömyyden torjunta ja tulojen uudelleenjakoa. Hyvinvointivaltio huolehtii myös yleisen infrastruktuurin ylläpidosta. (Jokinen – Saaristo 2006: 115.)

Suomi lukeutuu pohjoismaisiin hyvinvointivaltioihin. Pohjoismaisen hyvinvointivaltionmallin keskeisin piirre on universalismi. Tämä tarkoittaa sitä, että sosiaalipolitiikka on kaikkia kansalasia varten. (Jokinen – Saaristo 2006:122,125.) Universaalien sosiaalipolitiikan malliin kuuluu se, että perustoimeentulon turva kattaa kaikki kansalaiset, ja että hyvinvointipalvelut on tarkoitettu kaikille (Anttonen – Sipilä 2000: 149).

Hyvinvointivaltion kehitys Suomessa on myötäillyt kansainvälistä tilannetta, vaikka muutokset ovatkin tapahtuneet myöhemmin kuin esimerkiksi Iso-Britanniassa tai Ruotsissa. Kansaneläkelaki astui voimaan 1950-luvulla. Sairausvakuutus ja työeläkejärjestelmä syntyivät 1960-luvulla. Julkinen sektori kasvoi rajusti 1960- ja 70-luvuilla. Näinä vuosikymmeninä hyvinvointivaltioita kehitettiin monin tavoin esimerkiksi terveyskeskukset ja peruskoulu-uudistuksin. Tultaessa 1980-luvulle julkisen talouden rooli sai osakseen arvostelua, muun muassa tuloverotuksen keventämistä vaadittiin. Tänä aikana sosiaalietuudet kuitenkin paranivat entisestään. Sosiaalietuuksien tiukentamiseen jouduttiin vasta 1990-luvun alussa olleen laman johdosta. Tällöin valtion menoja leikattiin jyrkästi, ja merkittävä osa näistä leikkauksista koski sosiaalisektoria. Tarveharkintaisuus lisääntyi etuuksien saamisessa. 1990-luvun lamavuosina kolmannen sektorin tarjoamat palvelut nousivat tärkeämpään rooliin osana hyvinvointivaltiota. (Jokinen – Saaristo 2006: 132,133,255.)

2.2 Järjestötoiminta

Kansalaisyhteiskunta eli kolmas sektori toimii julkisen, yksityisen ja neljännen sektorin rinnalla. Suomessa julkiseen sektoriin luetaan kuuluvaksi valtion, kuntien ja seurakuntien toiminnot. Yksityiseen sektoriin kuuluvat yritysten ylläpitämät toiminnot. Neljäs sek-

tori pitää sisällään perheeseen, sukulaisuuteen ja ystävyyteen liittyvät toiminnot. Kansalaisyhteiskunnan muodostavat muun muassa vapaamuotoinen kansalaistoiminta, järjestötoiminta, ammattiyhdistykset, puolue toiminta, säätiöt ja sosiaalinen media. (Harju 2010: 12–13.)

1880-luvulla Suomessa tapahtui kansalaistoiminnan räjähdysmäinen kasvu. Tätä edesauttoi kansanläheisen sivistyneistön synty, kansakoulun opettajien levittäytyminen maaseudulle sekä talonpoikien ja työväestön sivistystason nousu. Tärkeimmiksi kansalaistoiminnan muodoiksi nousivat voimistelu- ja urheiluliike, työväenliike, nuorisoseuranliike ja naisasialiike. Kyseisille kansanliikkeille oli tällöin vahva sosiaalinen tilaus, koska julkinen valta hoiti vain perusasiat. Kansanliikkeiden toimintaa vauhditti selkeä käsitys siitä, mihin asioihin tarvitaan parannus. 1880-luvulla perustetut kansanliikkeet ovat pääosin voimissaan edelleen ja niiden pohjalta ovat syntyneet lukuisat suomalaiset kansalaisjärjestöt. Yhteiskunnan kehittyessä kansanliikkeet alkoivat jakaantua entistä enemmän kansalaisjärjestöiksi, esimerkiksi työväenliikkeestä syntyi laaja työväen järjestöjen ryhmä. (Harju 2003: 22–24.)

Sosiaali- ja terveysjärjestöillä on ollut tärkeä asema suomalaisessa yhteiskunnassa. Uusien järjestöjen perustaminen on saanut alkusysäyksensä yhteiskunnassa olevista uusista tarpeista. Ihmiset ovat liittyneet yhteen löytääkseen ratkaisuja ilmenneisiin ongelmiin. Järjestöjen kautta ihmisten äänet ja tarpeet on tuotu yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja näin järjestöt ovat pystyneet vaikuttamaan myös yhteiskunnan kehityssuuntiin. (Vuorinen ym. 2005: 11.) Palvelujen järjestäminen on tärkeä osa järjestöjen tehtävää. Ilman niitä moni palvelu olisi saattanut jäädä kokonaan toteutumatta. Valtakunnallisia järjestöjä syntyi eniten 1970- ja 1990-luvuilla. Monen järjestön toiminta koskettaa varsin laajoja ihmisryhmiä, kuten esimerkiksi lapsia tai vanhuksia. Järjestöt pyrkivät työllään edistämään ihmisten hyvinvointia ja omatoimisuutta. Vuoden 1990 jälkeen on perustettu yhdistyksiä, joiden toiminnan kohteena on jokin tarkemmin rajattu ihmisryhmä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi vammaa, sairautta tai elämäntilannetta. Näiden järjestöjen määrä kasvaa jatkuvasti. (Vuorinen ym. 2005: 11; Harju 2006: 36; Hiila-O'Brien 2011: 276.)

Valtakunnallisia sosiaali- ja terveysalan järjestöjä on Suomessa noin 13 000 (Hiila-O'Brien 2011: 276). Sosiaali- ja terveysjärjestöillä tarkoitetaan järjestöjä, joiden toiminnan tarkoituksena on jonkin erityisryhmän, oman jäsenistön tai laajan väestöosan

fyysisen, psyykkisen ja/tai sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. Järjestöjen toiminnan ydintä ovat vaikuttamistoiminta, vertais- ja vapaaehtoistoiminta, asiantuntijuus sekä palvelujen ja tuen tarjoaminen ja kehittäminen. Järjestöt ovat yleensä yleishyödyllisiä ja voittoa tavoittelemattomia. Ne pyrkivät kehittämään ja tarjoamaan palveluja joustavasti, tarpeenmukaisesti ja sektorirajoja ylittäen. Järjestöt tuottavat lähes 20 prosenttia kaikista sosiaalipalveluista. Järjestöjen paikallistoiminnasta suuri osa on erilaista ammatillisin ja vapaaehtoisvoimin tarjottavaa tukea ihmisten arjessa selviytymiseen. Järjestöjen etsivällä ja matalan kynnyksen työllä tavoitetaan ihmisiä, jotka eivät hakeudu julkisten palveluiden piiriin. Näillä työtavoilla pystytään myös tarjoamaan ongelmiin ennaltaehkäisevää tukea. (Vuorinen 2005: 13.)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoituksen kulmakivi on Raha-automaattiyhdistys (RAY). RAY perustettiin vuonna 1938 keräämään rahapelitoiminnalla varoja suomalaisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan. RAY:n tuotto jaetaan avustuksina yleishyödyllisten yhdistysten ja säätiöiden toimintaan ja hankkeisiin. Avustusten tarkoituksena on edistää suomalaisten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. (Vuorinen 2005: 13–14; Peltosalmi – Vuorinen – Särkelä 2010: 16.)

2.3 Nyyti ry

Työelämän yhteistyökumppanimme opinnäytetyöprosessissa on opiskelijatukijärjestö Nyyti ry. Nyytin toiminta rekisteröitynä yhdistyksenä alkoi pääkaupunkiseudulla Opiskelijoiden mielenterveys- ja yhteisöasumiskokeilu -projektista vuonna 1984. Kyseinen projekti ja siitä tehty tutkimus olivat konkreettinen osoitus Nyytin pyrkimyksestä harjoittaa ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä ja tuottaa siitä tutkimusta. Vuosina 2003–2006 toteutuneen Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen -hankkeen seurauksena Nyytin toiminta laajeni koskemaan kaikkia Suomen tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoita. Tämän hankkeen lopputuloksena syntyi internetpalveluihin perustuva valtakunnallinen toimintamalli. Syksystä 2012 alkaen myös ammattikorkeakouluopiskelijat ovat voineet osallistua nettiryhmiin. Nyytin toimintaa rahoittaa pääosin Raha-automaattiyhdistys (RAY). (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 4; Partinen 2011: 100.)

Vuonna 2010 Nyyti sai RAY:lta yleisavustusta 398 000 euroa. Yleisavustuksella tuotettavia palveluja ovat Nettiryhmät, verkkosivut ja hengailuillat. RAY:n avustustoiminnan strategisten linjausten mukaan yhdistyksen tulee toteuttaa sitä toimintaa, johon avus-

tukset on haettu. Jos yhdistys esimerkiksi säännöissään ilmoittaa tietyn kohderyhmän, kuten Nyyti opiskelijat, on sen toiminnassaan myös tavoitettava kyseinen ryhmä. (Nyyti ry.) RAY:lle on selvitettävä vuosittain edellisvuoden avustuksen käyttö. Tällä varmistetaan, että toiminta vastaa avustuspäätöstä ja että avustusehtoja on noudatettu. (RAY 2011.)

Tehtäväkseen Nyyti on määritellyt korkeakouluopiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja elämäntilanteen tukemisen ja edistämisen. Nyyti tuottaa ja kehittää tällaista toimintaa tukevia palveluja opiskelijoille ja opiskelijayhteisöille. Tällä hetkellä Nyyti tarjoaa verkossa tapahtuvaa toimintaa, johon kuuluvat nettiryhmät sekä Nyytin verkkosivut. Netteryhmät toimivat lukukausien aikana. Verkkosivuilta löytyy neuvoa ja tietoa nuoren opiskelijan elämäntilanteeseen liittyviin asioihin. Sivuilta löytyy vinkkejä esimerkiksi stressin hallintaan sekä asiaa riittävästä levosta ja ravinnosta. Nyytin verkkosivuilta löytyy myös laajasti linkkejä eri auttajatahoille, kuten mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Tällä hetkellä Nyytin Elämäntaitokurssia kehitetään nykypäivän maailmaan sopivaksi pelkäämään internetissä toimivaksi malliksi. Projektin tavoitteena on tarjota opiskelijoille elämäntaitoja, jotka edistävät ja tukevat heidän hyvinvointiaan, elämäntilanteensa ja opiskelukykyään. (Nyyti Ry n.d.; Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 4; Partinen 2011: 100.)

2.3.1 Nyytin arvot ja periaatteet

Asiakkaiden tarpeet ja tutkittu tieto luovat perustan Nyytin toiminnalle ja palveluille. Nyyti kehittää palvelujaan tutkimuksen, oppivan organisaation toimintafilosofian ja oman arvojen mukaisesti. Toimintaa ja palveluitaan ohjaaviksi arvoiksi Nyyti on valinnut asiakaslähtöisyyden, henkisen hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden, välittämisen ja luotettavuuden. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 14.) Nyytissä asiakaslähtöisyys tarkoittaa asiakkaan kunnioittamista riippumatta hänen mielipiteistään, näkemyksistään tai sosiaalisista oloistaan. Asiakaslähtöisyys ilmenee Nyytin toiminnassa siten, että asiakas saa itse päättää, mitä kertoo itsestään ja elämäntilanteestaan. Myös asiakkaan tekemien ratkaisujen kunnioittaminen sisältyy asiakaslähtöiseen ajattelutapaan. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 15.)

Nyytin Nettiauttamismallin mukaan henkinen hyvinvointi on kokonaisvaltainen kokemus. Siihen luetaan kuuluvaksi muun muassa tyytyväisyys elämään, myönteinen perusasenne ja aktiivisuus sekä oman itsensä hyväksyminen ja ihmissuhteet. Ihmisen kokemukseen henkisestä hyvinvoinnistaan vaikuttavat levon ja liikunnan määrä sekä

ravinto. Asiakkaan henkistä hyvinvointia Nyyti pyrkii edistämään tukemalla asiakkaan elämänhallintataitoja nettiryhmien ja verkkosivujen sekä tapaamisten avulla. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 17.)

Asiakaslähtöisyyden ja henkisen hyvinvoinnin lisäksi yksi Nyytin toimintaa ohjaavista arvoista on välittäminen. Nyytissä välittämällä tarkoitetaan sekä asiakkaista että työntekijöistä huolehtimista. Asiakkaan yhteydenottoon vastataan siten, että asiakas kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Asiakkaalla on lupa tuoda ilmi pahaa oloaan ja sen salliminen ja hyväksyminen on osa välittämistä. Nyytille välittäminen tarkoittaa myös sitä, että työntekijät saavat apua, tukea ja perehdytystä auttamistyöhönsä. Auttajien osaamista ja työssä jaksamista tuetaan työnohjauksella. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 17–18.)

Nyytin mukaan sekä välittäminen että yhteisöllisyys tukee asiakkaan henkistä hyvinvointia. Nyytin palveluissa yhteisöllisyys tulee ilmi esimerkiksi vertaistuellisissa nettiryhmissä, jotka toimivat väylinä ajatusten ja kokemusten jakamiseen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Myös Nyytin työntekijöiden välistä yhteisöllisyyttä halutaan ylläpitää ja edistää. Jotta jokainen Nyytin auttamistyössä oleva kokisi kuuluvansa osaksi Nyytin työyhteisöä, Nyytissä tehdään tiimityötä. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 18.)

Luotettavuus on viides Nyytin toimintaa ohjaava arvo. Nyytin tarjoamat palvelut ja toiminta perustuvat tutkittuun tietoon. Nyytin mukaan luotettavuuteen kuuluu myös luotamuksellisuus, joka näkyy järjestön toiminnassa asiakkaan viestien ja muiden tietojen asianmukaisena käsittelynä. Vaitiolovelvollisuus koskee kaikkia Nyytin työntekijöitä eikä asiakkaan asioista puhuta Nyytin ulkopuolella. Nettiryhmissä luotettavuus näkyy ryhmiin tulleiden viestien valvomisena. Työntekijä lukee jokaisen nettiryhmiin lähetetyn viestin ennen sen julkaisemista, jotta epäasialliset viestit saadaan poistettua. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 18.)

2.3.2 Vertaistuki Sinkkuna -nettiryhmässä

Nyytin nettiryhmien tavoitteena on mahdollistaa asiakkaille vertaistuki ja yhteisöllisyys sekä Nyytin peruseriaatteen mukaan edistää ja tukea asiakkaan henkistä hyvinvointia ja elämänhallintataitoja. Nettiryhmiä perustetaan asiakkaiden tarpeiden mukaan. Ryhmien teemat muodostuvat yleisimpien yhteydenottoesitysten perusteella. Keväällä 2012

toimivat nettiryhmät käsitteivät sinkkuutta, yksinäisyyttä ja eroja. Nettiryhmät toimivat koulujen lukukausien aikana, kesäisin ryhmät ovat tauolla. Nettiryhmien ohjaajina toimivat Nyytin työntekijät, jotka on koulutettu nettiryhmien ohjaamiseen. Ohjaamisen tueksi työntekijät saavat työnohjausta. (Nyytin Nettiauttamismalli 2010: 33–34.)

Vertaistuki on vapaaehtoistoimintaa, joka perustuu omaan elämäkokemukseen, elämäntaitoihin ja persoonallisuuteen. Vertaistuki on siis tavallisen ihmisen tietoihin ja taitoihin perustuvaa auttamista. Vertaistuki tapahtuu usein ryhmissä, joissa jäsenet tapaavat ja kertovat omista kokemuksistaan tukeakseen toisiaan. Vertaistuki liittyy johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan. Tuki ja apu ovat vastavuoroista, ja ne perustuvat osapuolten omiin kokemuksiin. Toimintaan voi osallistua myös ryhmän tai keskustelun ohjaaja. Vertaistukiryhmät voivat olla esimerkiksi internetin keskusteluryhmiä tai ammattilaisten vetämiä. Vaikka vertaistuella voi olla hyvin terapeuttinen vaikutus osallistujiin, se ei kuitenkaan voi korvata ammattityötä vaan toimii rinnakkain sen tukena. (Harju 2010: 131; Sosiaaliportti 2012.)

Vertaistukiryhmissä muodostetaan usein toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Ryhmätoiminta ei välttämättä rajoitu vain kriisien käsittelyyn vaan samalla voidaan luoda yhteisyyttä ja ystävyyssuhteita. (Hyväri 2005: 215.) Vertaistuki mahdollistaa yksilön voimaantumisen ja valtaistumisen. Voimaantumista edistää vapaus ja oikeus kokea ja tuntea. Huomio siitä, että muilla ryhmän jäsenillä on samanlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia, helpottaa oman tilanteen käsittelyä. Omat kokemukset vahvistuvat, kun muut pitävät niitä tosina ja ymmärrettävinä. (Jantunen 2010: 94–95.) Vertaistuen avulla oman tilanteen voi alkaa nähdä myös uudesta näkökulmasta. Vertaistuki tukee muutosprosessia, jonka kautta henkilö voi löytää itsestään voimavaroja ja vahvuutta, jota ei ennen ole tunnistanut. On hyvä muistaa, että vertaistukisuhde on ihmisten välinen, vastavuoroinen ja tasa-arvoinen. Vertaistukisuhde ei ole asiakassuhde. (Sosiaaliportti 2012.)

3 Sinkkujen sosiaalinen todellisuus

3.1 Sinkku käsitteenä

Sinkkulla tarkoitetaan naimatonta henkilöä, joka ei ole avoliitossa. Voidaan puhua yksineläjistä, mutta todellisuudessa vain reilu puolet yksineläjistä elää täysin yksin. Vuosituhannen alussa Suomessa sinkkuja oli noin miljoona. Lukuun sisältyy pariutumattomat nuoret ihmiset, yksinelävät keski-ikäiset sekä ikäihmiset, jotka tyypillisesti leskeytymisen seurauksena asuvat yksin. Eniten yksineläjiä on nuorena sukupolvessa. Selityksenä tälle on, että nuoret eivät ole vielä "ehtineet" muodostaa parisuhdetta. Suurin osa sinkuista asuu pääasiassa suurissa kaupungeissa. (Ojala – Kontula 2002: 10; Kontula – Palosuo 1993: 210–236.) Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan yksin asuvien nuorten osuus kasvaa vuosi vuodelta. Tilastoista on nähtävissä selvästi nuorten keskittyminen kaupunkeihin johtuen työ- ja opiskelupaikoista. (Kärkkäinen 2010: 212.)

Usein sinkun mielletään valinneen itse yksin elämisen. Moderni, vapaa ja menevä elämäntapa yhdistetään sinkku-käsitteeseen. Välillä sinkkuja saatetaan pitää myös itsekäinä, nirsoina ja epäsosiaalisina. Sinkun elämä on ristiriitaista. Vapaassa elämässä nähdään paljon hyviä puolia, mutta samalla kaivataan läheisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Haittapuolina yksin elämisessä voidaan nähdä myös lukuisissa tutkimuksissa osoitettu muita heikompi terveydentila ja korkeampi kuolleisuus. Näiden taustalla nähdään osaksi olevan muita heikompi sosiaalinen tuki. Parisuhde ja ystävät toimivat suojauskurina ja selviytymiskeinona erilaisissa elämän kriisitilanteissa. Sosiaalisen tuen ja positiivisen palautteen puute vaikuttaa myös yksineläjän itsetuntoon. (Ojala – Kontula 2002; Kontula 1999.)

Yleisimmäksi syyksi yksin elämiseen on tutkimuksissa nimetty se, että henkilö ei ole löytänyt sopivaa kumppania. Näin siitä huolimatta, että nykyaikana ihmisillä on enemmän mahdollisuuksia tavata erilaisia kumppaniehdokkaita lisääntyneen sosiaalisen liikkuvuuden ja matkustelun ansiosta. Voidaan siis todeta, että ihmiset ovat entistä valikoivampia vakituisen kumppanin suhteen. Median välittämät ihanteet ideaalille kumppanille ja parisuhteelle ovat edistäneet kyseistä valikoivuutta. Koska sinkkuja on Suomessa noin miljoona, muodostavat he merkittävän osan väestöstä. Sinkuille jopa markkinoidaan kohdennetusti tuotteita ja palveluita. (Kontula 1999.)

3.2 Sinkut ja yksinäisyys kirjallisuudessa

3.2.1 Yksineläjät

Suomalaistutkimuksia sinkkuudesta ja yksineläjyydestä on tehty muutamia, mutta niiden näkökulma on useasti ollut naistutkimuksessa tai keski-ikäisten sinkkuudessa. Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimus tarkastelee koko ikänsä puolisottomina olleiden miesten ja naisten kokemuksia ja asemaa yhteisönsä jäsenenä. Tutkimuksella haluttiin selvittää, millainen on yksineläjien sosiaalinen todellisuus sekä miten he kokevat elämänsä. Erityishuomio on yksineläjien sosiaalisissa suhteissa ja siinä kuinka he kokevat muiden ihmisten suhtautuvan elämäänsä. Tutkimuksen teemoina on myös elämäntyytyväisyyden kokeminen yksineläjänä, marginaalisuus ja syrjäytyminen. Tuloksista kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet kokivat oman elämäntilanteen hyväksymisen ja sen hyvien puolien löytämisen ratkaisevana elämäntyytyväisyyden kannalta. Tutkittavien mielestä onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen vaikutti myönteisesti, jos ei pitänyt pariskuntien tai perheiden elämää onnellisempana eikä verrannut omaa elämäntilannettaan heihin. Keski-ikäiset yksineläjät kokivat kuitenkin, että heidän täytyi olla vahvoja elääkseen omannäköistä elämää muiden asenteista ja mielipiteistä välittämättä.

Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksessa kävi ilmi, että yksin eläminen on harvoin selkeä valinta. Toisille siitä oli tullut niin tavallista, etteivät he huomanneet ajatella eläväänsä yksin. Toisille tutkimukseen osallistuneille puolestaan oli vaikeaa elää yksin ja oma elämä ei tuntunut oikealta elämältä. Osa myös koki olevansa alempiarvoisia kuin perheelliset. Sosiaalisissa suhteissa yksineläjät tunsivat poikkeavansa normista ja yhteisöihin kiinnittymisen vaikeaksi, koska heidän mukaansa yksineläjiin ei osata suhtautua luontevasti. Kysyttäessä henkisestä ja sosiaalisesta tuesta tutkimukseen osallistujat vastasivat, etteivät saaneet sitä tarpeeksi. Vaikka yksin pärjäsi hyvin, olisi tarvinnut myös muiden ihmisten tukea ja asioiden jakamista. Avun ei tarvinnut välttämättä olla konkreettista, ennemminkin vastaajat kaipasivat kuuntelua, yhteistä toimintaa sekä läsnäoloa. Vaikeinta yksin elämisessä ja yksinäisyydessä oli, ettei voinut jakaa asioita muiden kanssa. Varsinkin isojen ja hankalien päätöksien tekeminen yksin oli vastaajien mielestä henkisesti kuormittavaa.

Mäkisen tutkimus (2008) puolestaan käsittelee yksineläjänaisia sekä odotustenmukaista naiseutta. Tutkimuskysymyksenä oli kuinka yksineläjänaiset kuvailevat itseään nor-

maaleina, hyväksyttävänä ja aikuisina naisina. Tavoitteena tutkimuksella oli tuoda esiin yksin elävien naisten näkökulma yksineläjyyteen ja naiseuteen. Tutkimukseen osallistuneet naiset olivat 30–47-vuotiaita. Tuloksista käy ilmi, että yksineläjänaiset määritellään omaa normaaliuttaan, hyväksyttävyyttään ja aikuisuuttaan korostavat samankaltaisuuttaan vaimoihin ja äiteihin.

Mäkinen (2008) puhuu tutkimuksessaan sosiaalisesta kellosta. Sosiaalisen kellon käsitteellä tarkoitetaan elämäntapahtumien aikatauluttamista, tiettyjen elämäntapahtumien ilmenemistä tietyssä ikävaiheessa, ”sopivassa iässä”, jolloin ne vastaavat normiodotuksia. Jos elämäntapahtuma toteutuu vallitseviin ikänormeihin verrattuna etuajassa, kuvataan tilannetta sosiaalisen kellon edistämisenä. Vastaavasti sosiaalinen kello voi jätättää, jos elämäntapahtuma tapahtuu odotettua myöhemmin. Jos nuorella aikuisella ei ole kokemusta parisuhteista, voidaan sanoa sosiaalisen kellon jätättävän. Sosiaaliset verkostot ja muut sosiaaliset tekijät määrittelevät elämäntapahtumien oikea-aikaisuutta sekä hyväksyntää. Sosiaaliset odotukset luovat paineita toteuttaa elämäntapahtumia tiettyinä ajanjaksoina ja epäonnistuminen näissä voi tuoda hyväksynnän sijaan vaikeuksia.

Kontulan (2011) mukaan ihmisen elämän perustavimpia tarpeita on parisuhteen solmiminen. Vahva läheisyyden ja yhteyden tarve muiden ihmisten kanssa määrittää ihmisen toimintaa. Sosiaalinen pääoma, hyvät ihmissuhteet ja keskinäinen tuki on yhteydessä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Se, että itsellä on joku läheinen ihminen, jolle voi uskoutua, on merkittävää onnellisuuden kannalta. Onnellisuus on helpompaa, kun rinnalla on puoliso. Puoliso on useimpien ihmisten keskeisin voimavara. Kontulan (2011) mukaan tutkimukset ovat vääjäämättömästi osoittaneet sen, että hyvinvoinnin ytimessä ovat terveyden lisäksi läheiset ja merkitykselliset ihmissuhteet. (Kontula 2011: 263–265.)

Josefssonin ja Lingen teos *Kestävän suhteen salaisuus* (2010) kuvaa lapsuudessa muodostettujen kiintymyssuhteiden ja ihmissuhdemallien vaikutusta parisuhteen muodostamiseen aikuisena. Lapsuudessa hankittuja tietoja ihmissuhteiden toiminnasta käytetään läpi elämän. Se, millainen kiintymyssuhde henkilöllä on ollut lapsuudessaan, vaikuttaa siihen, miten hän ryhtyy rakentamaan läheistä suhdetta aikuisena. Lapsuudessa saatu turvallinen kiintymyssuhdetyyppi antaa uskoa turvallisen ja rakastavan parisuhteen mahdollisuuteen, kun taas henkilö, jonka kiintymyssuhdetyyppi on turvaton

ja ristiriitainen, haluaisi läheisen parisuhteen, mutta pelkää hylätyksi tulemista. Teoksessa on myös työkaluja ja menetelmiä muuttaa omaa tiedostamatonta ja tiedostettua ajattelua sekä käyttäytymistä, joiden ajatellaan auttavan onnellisen ja kestävä parisuhteen muodostamisessa. Josefsson ja Linge (2010) näkevät parisuhteen muodostamisen portaikkona, jossa eri askelmat kuvaavat läheisyyden tasoa. Portaiden aläpäässä on sinkkuus, lähtötilanne. Ensimmäinen askelma kuvaa kiinnostumista ja satunnaista yhteydenpitoa. Seuraava askelma kuvaa rakastumista ja säännöllistä tapailua. Kolmannella askelmalla suhde on vakituinen ja suhteessa vallitsee keskinäinen riippuvuus. Kiintymyssuhdetyyppi määrittelee, miten henkilö tilanteen kokee ja kuinka toimii.

3.2.2 Yksinäisyys

Tiikkainen (2011) kirjoittaa artikkelissaan ihmisen tarvitsevan vertaisia ja hyväksyntää, yhteenkuuluvuutta toisten samankaltaisten ja samoin ajattelevien kanssa. Jos liittymisessä sosiaaliseen yhteisöön koetaan epäonnistumisia, voi tuloksena olla sosiaalista yksinäisyyttä. Tähän yksinäisyyden tunteeseen liittyy marginaalisuutta, turhautumista, päämäärättömyyttä, ikävystymistä ja epävarmuutta. (Tiikkainen 2011: 68.) Heiskanen ja Saaristo puhuvat vapaata, liikkuvaa ja jatkuvasti tavoitettavaa ihmistä määrittävästä normista. Tämä normi on heidän mukaansa normaalisuus. Vaikka nykyisin vapautta ja sinkkuutta saatetaan ihaila, sitä kuitenkin normitetaan vertaamalla yksin elävää pareihin. Parisuhdetta pidetään normaalina olotilana ja yksin elämistä poikkeuksena. Vaikka aihetta on tutkittu, eivät tutkimukset yksinäisyydestä kerro, miltä tuntuu olla yksinäinen. (Heiskanen – Saaristo 2011: 26.)

Nevalainen (2009) kertoo yksinäisyydestä ihmisen eri ikävaiheissa. Nuori aikuinen on yleensä muuttanut pois kotoa. Tämä vaihe on monesti kaksijakoista aikaa, sillä se tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin kuten opiskelukavereihin, mutta toisaalta uhkana on pitkät yksin vietetyt ajat kotona. Opiskeluiden tai työn perässä muuttaminen toiselle paikkakunnalle saattaa vaikeuttaa vanhojen ystävyysuhteiden ylläpitämistä. Nuoren aikuisen elämänvaiheessa luodaan usein parisuhteita, jotka saattavat kestää loppuelämän. Yksin jäämisen pelko tässä ikävaiheessa saattaa aiheuttaa sen, että seurustelukumppaniksi kelpaa kuka tahansa. Osa näistä hätäpäissä tehdyistä valinnoista saattaa paljastua pitemmällä aikavälillä huonoiksi valinnoiksi. (Nevalainen 2009: 27–28.) Saaren (2009) mukaan yksinäisyys ei ole vapaaehtoinen valinta useimmille sitä kokeville (Saari 2009: 22). Saari (2009) puhuu myös yksinäisyysshuolesta, joka on

ikäsidonnaista. Nuorilla aikuisilla ja vanhuksilla tämä huoli on suurimmillaan. Nuorella aikuisella huoli yksinäisyydestä perustuu siihen, että irrottautuminen lapsuudenkodista ja juurtuminen uuteen ympäristöön on aikaa vievä prosessi. Tähän prosessiin sisältyy erilaisia pelkoja ja huolia. (Saari 2009: 234.)

Yksinäisyys on tunne, joka perustuu tyydyttämättömiin tarpeisiin. Itsensä ja hellyyden ilmaiseminen ja toteuttaminen ovat näitä tarpeita. Kun yksinäisyys määrittää minäkäsitystä, sisältyy siihen tällöin myös tunne henkilökohtaisen viehätysvoiman puutteesta. Puutteelliseen viehätysvoimaan luetaan kuuluvaksi ujous, varautuneisuus ja ihmisarvuus. Tällainen minäkäsitystä määrittävä yksinäisyys on usein pitkäaikaista, koska sitä kokeva henkilö uskoo, että yksinäisyys johtuu pysyvistä henkilökohtaisista ominaisuuksista. (Suoninen – Pirttilä-Backman – Lahikainen – Ahokas 2011: 182.)

3.3 Nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kehitystehtävät

Siirtyminen nuoruudesta aikuisuuteen tapahtuu 17–22 vuoden iässä. Tällöin nuoruudelle tyypillinen elämänrakenne väistyy, ja henkilö alkaa omaksua aikuiselle ominaista elämänrakennetta. Tätä vaihetta seuraa varhaisaikuisuus ikävuosina 22–28, jolloin rakennetaan aikuisen elämäntapaa ja tehdään perusvalintoja, jotka suuntaavat elämää. (Nurmi ym. 2009: 164; Aalberg – Siimes 2007: 71.)

Tyydyttävän aikuisuuden edellytyksenä pidetään muun muassa itsenäistymistä lapsuudenkodista, ammatin hankkimista ja työelämään siirtymistä, merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista, perheen perustamista sekä mielekkään vapaa-ajan viettämisen mahdollisuutta. Yksilön henkisellä kypsymisellä on myös suuri rooli aikuisuudessa (Aapola – Ketokivi 2005: 21). Varhaisaikuisuudessa rakennetaan pohja tyydyttävälle aikuisuudelle, mutta ihmisellä on koko aikuisikänsä aikaa toteuttaa tyydyttävän aikuisiän henkilökohtaisia edellytyksiä. Tämä voi unohtua helposti, mikä voi aiheuttaa sisältä tai ulkoa tulevia suoriutumispaineita, riittämättömyyden tunteita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Nurmi ym. 2009: 166, 205.)

Havighurstin (1955) kehitystehtäväteoria pyrkii vastaamaan kysymyksiin siitä, miten yksilön kasvu ja kehitys liittyvät ympäristön asettamiin vaatimuksiin, rajoituksiin ja tarpeisiin. Ympäristöllä tässä tarkoitetaan perhettä, ihmissuhteita, koulua ja ympäröivää yhteiskuntaa. Teoriassa painotetaan ympäristön ja yhteiskunnan sosiaalisia odotuksia, joista viriää iän mukana jatkuvasti muuttuvia sosiaalisia rooleja niiden yksilölle asetta-

mine odotuksineen ja velvollisuuksineen. (Kuusinen 2008: 311–312; Havighurst 1955: 2.) Kehitystehtävät ovat normatiivisia haasteita ja vaatimuksia, jotka liittyvät tiettyyn ikään (Nurmi – Salmela-Aro 2005: 55).

Havighurstin (1955) teoriassa jokaisella ikävaiheella on omat kehitystehtävänsä. Myöhäisnuoruuden (16–23 vuotta) ja nuoren aikuisuuden (23–35 vuotta) kehitystehtäviä ovat muun muassa aiemmin mainittu itsenäistyminen vanhemmista, parisuhteeseen valmistautuminen ja perheen perustaminen, uravalinta ja ammattiin valmistuminen, eettisen ja moraalisen uskomusjärjestelmän kehittäminen sekä kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen. Kehitystehtäväteoriaa tarkasteltaessa on huomattavissa, että teoria on syntynyt eri aikakaudella kuin mitä nyt elämme. Esimerkiksi parisuhteeseen valmistautuessa ihmisille sallitaan enemmän vaihtoehtojen etsintää ja kokeiluja. Pysyvä parisuhde ei ole enää luonnon tai sosiaalisten normien asettama välttämättömyys (Nevalainen 2009: 10). Samaten perheen perustaminen on siirtynyt keskimäärin myöhemmäksi eikä oman perheen perustaminen ole enää niin itsestään selvää (Aapola – Ketokivi 2005: 100). Vaikka Havighurst on kehittänyt teoriansa kehitystehtävistä 1950-luvulla, on kehitystehtävän käsite itsessään ajasta ja paikasta riippumaton. Kehitystehtäviä on käytetty pohjana esimerkiksi Levinsonin (1978) elämäntieteessä. (Kuusinen 2008: 313,317.)

Kuten aikaisemmin todettiin, on kehitystehtäväteoria oman aikansa tuote, vaikka sitä voidaan soveltaa nykyäänkin. Aikuisuuden kehitystehtävät eivät ole enää niin sidottuja tiettyyn ikään. Voidaan esimerkiksi puhua pidentyneen nuoruuden kulttuurista, jossa tyypillistä on pysyvien sitoumusten poissaolo, jolloin on vapaus tehdä itsenäisiä valintoja ja päätöksiä ilman aikuisuuteen liittyviä velvollisuuksia. Sama velvollisuuksien ja sitoumusten välttely näkyy myös ihmissuhteissa, joissa ei haluta sitoutua yhteen kumpuniin, vaan vertailla mahdollisuuksia ja elää niin sanotusti hetkessä, miettimättä jonkun toisen toiveita ja haluja. Vaikka pidentyneen nuoruuden kulttuuria arvostellaan sen itsekkyyden, omien nautintojen korostamisen ja velvollisuuksien lykkäämisestä mahdollisimman pitkälle, on se monille nuorille ja nuorille aikuisille tietyn epävarmuuden olotilan jatkumista. Oman itsensä etsiminen ja ristiriitaisten odotusten paineessa eläminen voi olla kuormittavaa ja aiheuttaa ahdistusta ja epävarmuutta. (Aapola – Ketokivi 2005: 23, 110.) Helven (2002) ja Hurrelmanin (1998) mukaan aikuistumisen prosessi on pidentynyt ja yksilöllisempi kuin aiemmin (Martikainen 2006: 14).

Jari-Erik Nurmi (1993) on kiinnittänyt huomiota siihen, että nuoret aikuiset vertailevat elämäntilannettaan muiden ikätovereittensa elämäntilanteeseen ja asettavat itselleen tavoitteita ja päämääriä näiden vertailujen perusteella. Positiivinen minäkäsitys ja hyvä itsetunto perustuvat siihen, miten yksilö kokee onnistuneensa suhteessa muihin. Vertailujen taustalla ovat Nurmen (1993) mukaan ikätyypillistä käyttäytymistä ohjaavat normit ja standardit. (Lyytinen 2008: 318.) Yhteiskunnan ja kulttuurin käytänteet ja uskomukset siitä, mitä asioita ja tehtäviä tiettyyn elämänvaiheeseen kuuluu, luovat pohjaa kehitystehtäville. Aikuisen ihmisen odotetaan esimerkiksi pystyvän huolehtimaan omasta ja perheensä toimeentulosta, vaikka elämmekin moniarvoisessa ja monimuotoisessa yhteiskunnassa. Osa kehitystehtävistä on biologisten muutosten ja niihin liittyvien kulttuuristen uskomusten tulosta. Esimerkiksi puberteetin aiheuttamat fysiologiset muutokset muuttavat sosiaalisen ympäristön odotuksia nuorta kohtaan. (Nurmi – Salmela-Aro 2005: 56).

Kehitystehtäväteorian ja sosiaalisen kellon käsitteen perusteella voidaan olettaa, että Sinkkuna -ryhmän kirjoituksista on nähtävissä ihmiselle tyypillinen tapa verrata omaa elämäntilannettaan muiden samanikäisten elämäntilanteisiin. Jos kirjoituksissa näkyy tämän tyyppistä vertailua, voidaan olettaa, että kirjoittajat saattavat kokea huonomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Nämä tunteet voivat johtua siitä, että kirjoittajat eivät koe saavuttaneensa ikävaiheelleen tyypillisiä kehitystehtäviä. Oletamme kirjoittajien kokevan, että heidän tulisi jo olla parisuhteessa tässä vaiheessa elämäänsä. Tämä saattaa johtua sosiaalisten odotusten aiheuttamasta paineesta, jolloin ei huomata, että tyydyttävän aikuisuuden saavuttamiseen on koko aikuisikä aikaa. Kirjoittajat oletettavasti pohtivat omia toiveitaan ja tavoitteitaan, mikä on tässä ikävaiheessa tyypillistä. Näihin tulevaisuuden suunnitelmiin saattaa kirjoittajilla liittyä pelkoa tai ristiriitaisia tunteita. Ikään liittyvät kehitystehtävät sekä kirjoittajien omat ja lähipiirin oletukset saattavat olla näiden ristiriitaisien tunteiden aiheuttajia.

3.4 Sosiaaliset attribuutiot

3.4.1 Attribuutio ja minäkäsitys

Kaikilla ihmisillä on tarve tulkita ja ymmärtää oman elämänsä ja ympäristönsä tapahtumia. Ihmiset haluavat ymmärtää sosiaalisissa suhteissaan sekä omaa että muiden käyttäytymistä. Erityisesti haetaan kausaalisia selityksiä eli syyselityksiä, miksi tietyt asiat ovat tapahtuneet niin kuin ovat tapahtuneet. Näitä prosesseja kutsutaan sosiaalisiksi attribuutioiksi. Syyselitysten ymmärtäminen antaa ihmiselle hallinnan tunteen sekä

valmiuksia ennustaa tulevia tapahtumia ja muokata toimintaansa niissä. (Laine 2005: 95.)

Yritys ymmärtää syy-seuraussuhteita on jokapäiväinen ja yleismaailmallinen prosessi. Voidaan sanoa, että sopeutuminen ei ole mahdollista ilman syy-seuraussuhteiden analysointia jokapäiväisessä elämässä. (Weiner 1985: 549.) Kun syy tai syyt on määritetty, voidaan toiminnan seurauksia tutkia sekä mahdollisesti muuttaa käyttäytymistä tulevaisuudessa. Jos aikaisemman toiminnan tulos oli menestyksellinen, on todennäköistä, että henkilö käyttäytyy samoin jatkossakin. Jos henkilö kokee uusiin ihmisiin tutustumisen itselleen helpoksi ja onnistuu luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita, vahvistaa tämä hänen sosiaalista käyttäytymistään. Jos toiminnan tuoma tulos ei ollut toivomusten mukainen, on todennäköistä, että henkilö muuttaa toimintaansa yrittäessään saavuttaa toivotun tuloksen. (Weiner 1985: 548–549.)

Ihmisille on luontaista hakea selityksiä erityisesti negatiivisille, yllättäville ja itselle tärkeille tapahtumille (Laine 2005: 96). Tehtyihin syyselityksiin vaikuttavat yksilön aikaisemmat kokemukset, sosiaaliset normit, toisten reaktiot ja tilannetekijät. Syyselityksiin vaikuttavat myös attribuoitavan tapahtuman seuraukset ja attribuoidaanko omaa vai muiden käyttäytymistä. Yksilön minäkäsitys ja itsetunto ovat kaikissa vaiheissa olennaisessa osassa. (Laine 2005: 97.) Yksilön minäkäsityksellä ja itsetunnolla sekä hänen tarpeillaan ja toiveillaan on merkittävä yhteys siihen, mitä hän ajattelee sosiaalisissa tilanteissa ja minkälaisia attribuutioita hän muodostaa. Minäkäsitys ja itsetunto rakentuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Itsetunto vahvistuu ja sosiaalinen aktiivisuus lisääntyy sosiaalisissa tilanteissa tapahtuvien toistuvien onnistumiskokemusten myötä. Toistuvat epäonnistumiset taas saavat ihmisen epäilemään kykyjään, mikä johtaa itsetunnon ja sosiaalisen aktiivisuuden heikkenemiseen. (Laine 2005: 100.) Yleisesti onnistumista pidetään korkean lahjakkuuden ja kovan työn tuloksena, epäonnistumista kyvyttömyyden ja yrittämisen puutteen seurauksena (Weiner 1985: 549).

Attribuutioteorioissa tarkastellaan lähinnä verbaalisessa kommunikoinnissa esiintyviä syyselityksiä omalle tai toisten käytökselle (Laine 2005: 97). Sosiaalisen attribuutioteorian perusteella voidaan olettaa, että Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajilla on tarve pohtia ja jäsentää omaa elämäntilannettaan. Koska ihmisellä on tarve löytää syitä elämäntapahtumille, voidaan siis olettaa, että ryhmän kirjoittajilla on tarve löytää syitä käyttäytymiselleen, jonka ajattelevat olevan syy sinkkuudelleen.

3.4.2 Attribuutioteorian dimensiot

Analysoimme nettiryhmän kirjoituksia attribuutioteorian dimensioiden avulla, jolloin voidaan selvittää, mitä tekijöitä pidetään oman tai toisten käyttäytymisen syinä (Laine 2005: 97.) Weiner (1985) erottaa kolme tärkeää attribuutiodimensiota: syyn sijainti (sisäinen – ulkoinen), syyn pysyvyys (pysyvä – tilapäinen) sekä syyn kontrolloitavuus (kontrolloitava – kontrolloimaton). Kaikki dimensiot liittyvät tunteisiin ja motivaatioon. (Weiner 1985: 549.)

Syyn sijainti osoittaa, kuka on yksilön tulkinnan mukaan aikaansaanut tilanteen. Käyttäytymisen syy voi olla yksilön tulkinnan mukaan toimijassa itsessään, jolloin puhutaan sisäisestä syystä. Sisäisiä syitä ovat esimerkiksi luonteenpiirteet, kyvyt, yrittäminen ja mieliala. Esimerkiksi hyvin ihmisten kanssa toimeentuleva henkilö voi selittää menestystään sosiaalisuudellaan ja ystävällisyydellään, jotka ovat sisäisiä syitä. Syy voi myös olla toimijan ulkopuolella, jolloin puhutaan ulkoisesta syystä. Ulkoisia syitä voivat olla muiden ihmisten käyttäytyminen ja ennakkoluulot, olosuhteet, ympäristötekijät ja sattuma. Syyselitykset voivat myös olla välimuotoisia, eli ne eivät ole selkeästi joko sisäisiä tai ulkoisia. (Laine 2005: 97–98.) Henkilö voi selittää esimerkiksi parisuhteen puuttumista siten, että hän on tylsä ja epäkiinnostava ihminen, ja näistä syistä johtuen ihmiset eivät halua tutustua häneen. Saman lopputuloksen voi selittää myös ulkoisten tekijöiden kautta. Henkilö voi ajatella, ettei häntä haluta lähestyä esimerkiksi vamman aiheuttamien ennakkoluulojen takia.

Käyttäytymisen syy voi olla pysyvä tai tilapäinen. Pysyviksi syiksi nähdään persoonallisuuspiirteet, kyvyt, vamma, krooninen sairaus, muiden ihmisten asenteet ja ennakkoluulot. Tilapäisiä syitä ovat terveydentilaan liittyvät syyt, väsymys, sattuma, onni tai epäonni, mieliala, yrittäminen ja väärinkäsitykset. Myös näissä voidaan nähdä välimuotoisia syitä, jolloin lajittelu ei ole selkeä. (Laine 2005: 98–99.) Asian pysyvyys määrittelee mahdollista odotusten muutosta. Jos olosuhteiden, syyn olemassaolo tai puuttuminen, oletetaan pysyvän samana, aiemmin koettujen seurausten odotetaan uusiutuvan. Onnistuminen näissä olosuhteissa lisää odotuksia tulevaisuudessa onnistumiseen, kun taas epäonnistuminen voimistaisi oletusta myöhemmistä epäonnistumisista. Esimerkiksi jos itsensä ujoksi kokevan yritykset lähestyä kiinnostavaa henkilöä epäonnistuvat jatkuvasti, odotukset epäonnistumisiin tulevaisuudessa kasvavat. Toisaalta, jos kausaalisten olosuhteiden havaitaan todennäköisesti muuttuvan, nykyisten tulosten ei välttämättä odoteta toistuvan. Tällöin tulevista seurauksista on epävarmuutta tai niiden

uskotaan muuttuvan. Jos menestys tapahtuu muuttuneissa olosuhteissa, ei sen odoteta tapahtuvan toista kertaa, koska muuttuneiden olosuhteiden merkitystä menestykseen ei kyetä arvioimaan varmasti. Muuttuneissa olosuhteissa epäonnistuminen ei lisää uskoa tuleviin epäonnistumisiin. (Weiner 1985: 556–557.) Esimerkiksi henkilö, jonka yritykset lähestyä kiinnostavaa henkilöä epäonnistuvat siksi, että hän asuu pienellä paikkakunnalla, jossa kaikki jo entuudestaan tuntevat toisensa, voi ajatella tilanteen muuttuvan hänen muutettuaan isompaan kaupunkiin opiskelemaan.

Kontrolloitavuus liittyy siihen, missä määrin yksilö voi itse vaikuttaa toimintaan. Sillä, erottaako havainnoitsija toisistaan tarkoitukselliset ja sattumanvaraiset toiminnat, on suuri merkitys kontrolloitavuuden ymmärtämisessä. Kontrolloitavuuteen liittyy usein vastuullisuuden käsite. Yksilön kontrolloitavissa oleva tapahtuma tuo hänelle vastuuta tilanteesta. Kontrolloitavissa olevia ja vastuuta sisältäviä syitä ovat yrittäminen, ahkeruus ja tahallisuus. Henkilö voi selittää huonon menestyksensä ihmissuhteissa sillä, ettei ole koskaan yrittänyt tosissaan tai että on tahallaan pilannut suhteen ennen kuin se on ehtinyt muuttua vakavammaksi. Kontrolloimattomia ja vastuun ulkopuolella olevia syitä ovat persoonallisuuspiirteet, kyky, vamma, krooninen sairaus, onni, mieliala, satuma ja muiden toiminta. Kuten muissakin attribuutiodimensioissa, on kontrolloitavuudessa olemassa välimuotoisia syitä. (Laine 2005: 99–100.) Jos yksinäinen henkilö kokee, että hänen tilanteensa johtuu muiden ihmisten käyttäytymisestä, hän kokee tilanteensa kontrolloimattomaksi ja ikään kuin alistuu sille. Menestystä ihmissuhteissa voidaan selittää myös onnella. Henkilö voi selittää tilanteensa siten, että hänellä on ollut vain huono tuuri ihmisten kanssa.

Attribuutioteorian perusteella oletamme, että Sinkkuna -ryhmän kirjoittajat löytävät viesteissään syitä sinkkuuteensa sekä itsestään että muista ihmisistä. Luultavasti kirjoittajien oma persoona ja luonteenpiirteet ovat eniten pohdinnan aiheina. Voidaan myös olettaa, että kirjoittajat tunnistavat yhteiskunnassa vallitsevat odotukset. Näiden odotuksien voidaan ajatella aiheuttavan kirjoittajissa ristiriitaisia tunteita. Attribuutioteorian näkökulmasta voimme myös olettaa, että kirjoittajat näkevät omassa yrittämisessään puutteita. Oletamme kirjoittajien syyllistävän itseään liian vähäisestä yrittämisestä tutustua mielenkiintoisiin ihmisiin. Oletuksena siis on, että kirjoittajat tuntevat olevansa osittain vastuussa nykyisestä elämäntilanteestaan.

3.4.3 Attribuutiot ja tunneprosessi

Tilanteen seurauksen mukaan ilmenee positiivinen tai negatiivinen reaktio, niin sanottu primitiivinen tunne, joka perustuu ensisijaiseen tunteeseen lopputuloksen onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Nämä tunteet ovat lopputuloksesta riippuvaisia eivätkä siis liity siihen, miten henkilö selittää eli attribuoi tapahtumia. Ne määräytyvät halutun päämäärän saavuttamisesta tai saavuttamattomuudesta eivätkä lopputuloksen syistä. Tunteita voivat esimerkiksi olla iloisuus onnistuttaessa tai surullisuus ja turhautuminen epäonnistumisesta. (Laine 2005: 101; Weiner 1985: 560.)

Lopputuloksen arvioinnin ja välittömän vaikuttavan reaktion jälkeen haetaan syyselityksiä. Valittu attribuutio tai attribuutiot synnyttävät erilaisen tunteiden kirjon. Onnistuminen kovan työn ja yrittämisen tuloksena tuottaa rauhallisuutta ja tyyneyttä, kun taas odottamaton onnistuminen yllättää. Tunteet, kuten ylpeys ja syyllisyys, luokitellaan attribuutoriippuvaisiksi siltä osin kuin ne määrittyvät aikaisempien seurausten syiden mieltämisen mukaan. (Laine 2005: 101; Weiner 1985: 560.)

Syyselitysulottuvuudet eli dimensiot ovat tärkeässä roolissa tunneprosessissa. Jokainen ulottuvuus on ainutlaatuisesti liitoksissa tunteiden kokoelmaan. Kun henkilö menestyy ja hän attribuoi menestyksen johtuvan sisäisistä syistä kuten omasta yrittämisestään, nostaa se henkilön itsetuntoa. Jos menestys attribuoidaan johtuvan ulkoisista syistä, ei se samalla tavalla vaikuta henkilön tunteisiin itseä kohtaan. (Laine 2005: 102; Weiner 1985: 560.) Menestyksen selittäminen pysyvillä syillä kuten kyvyillä saa aikaan toiveikkuutta ja odotuksia uusista menestyksen kokemuksista. Yleensä tällainen selitystapa liittyy hyvään itsetuntoon ja aktiiviseen yrittämiseen. Kun menestystä selitetään tilapäisillä syillä, liittyy se usein heikkoon itsetuntoon ja passiivisuuteen. Kontrolloituuden tunneprosesseihin liittyy sekä sisäiset ja ulkoiset syyt että pysyvät ja tilapäiset syyt. Esimerkiksi epäonnistumista selitettäessä kontrolloitavilla sisäisillä syillä voi aiheuttaa vihastumista itselle ja syyllisyyden tunteita. Tämä johtuu siitä, että henkilö tuntee olevansa vastuussa syystä esimerkiksi yrittämisestä, johon voi itse vaikuttaa. (Laine 2005: 102–104; Weiner 1985: 560.) Aiemmillä kokemuksilla on suuri vaikutus siihen, minkälaisia odotuksia henkilölle syntyy tulevista tapahtumista. Odotusten muodostumisessa keskeistä on, että selitetäänkö onnistumista ja epäonnistumista pysyvillä vai tilapäisillä syillä. Menestyminen herättää luottamusta siihen, että myös tulevaisuudessa menestyy. Samoin epäonnistuminen lisää pelkoa uusista epäonnistumisista. (Laine 2005: 104; Weiner 1985: 559.)

3.5 Tutkimuskysymykset

Edellä mainittujen teorioiden avulla tutkimme kuinka Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajat kokevat sinkkuutensa. Selitämme kirjoittajien tuntemuksia Havighurstin (1955) kehitys-tehtäväteorian kautta. Teorian mukaan varhaisaikuisuus on aikaa, jolloin valmistaudutaan perheen perustamiseen ja työelämään. Selvitämme tutkimuksessamme, millä tavalla kirjoittajat haluavat selittää parisuhteen puuttumista. Ihminen pyrkii yleensä selittämään elämässään tapahtuvia asioita itselle myönteisellä tavalla. Vaikka negatiivisiin tapahtumiin löydetään syytä itsestä, selitetään tapahtumia myös esimerkiksi muiden ihmisten käytöksellä ja luonteenpiirteillä. Näitä kirjoittajien selityksiä analysoimme sosi-aalisten attribuutioiden kautta.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

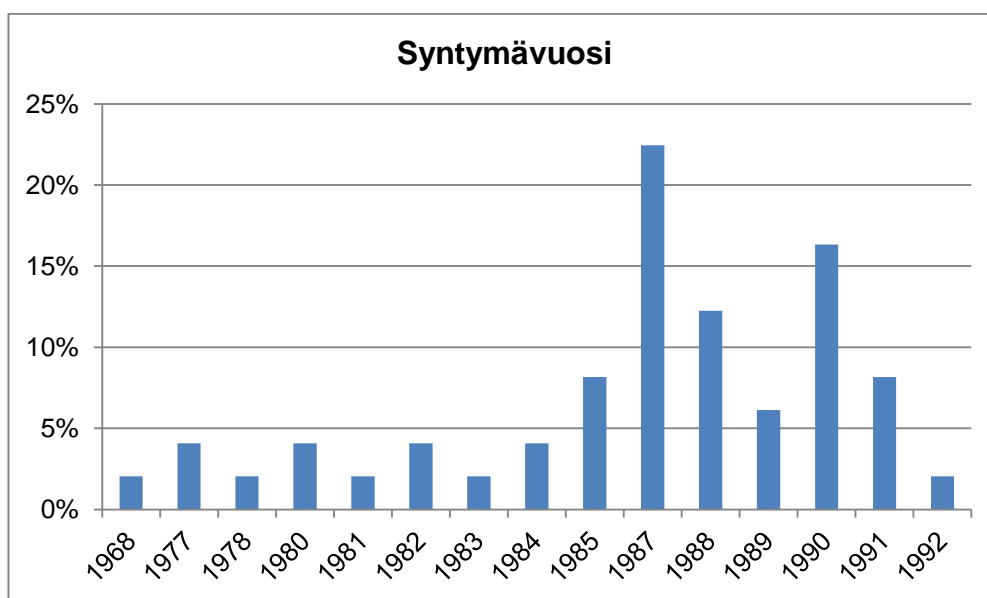
1. Miten Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajat kokevat sinkkuutensa?
2. Mitä syytä kirjoittajat kertovat parisuhteen puuttumiselle?

Tavoitteenamme on tutkia, mitä syytä kirjoittajat löytävät sinkkuudelleen, ja kuinka he kokevat sinkkuutensa. Aineisto on laaja ja monipuolinen eli tutkimuskysymykset tulee valita tarpeeksi selkeiksi ja rajatuiksi. Tutkimustavoitteiksemme valikoituivat kyseiset kysymykset työelämän toiveesta, ja ne nousivat myös näkyvimmiksi teemoiksi perehty-essämme aineistoon.

4 Kohderyhmä, aineisto ja toteuttamistapa

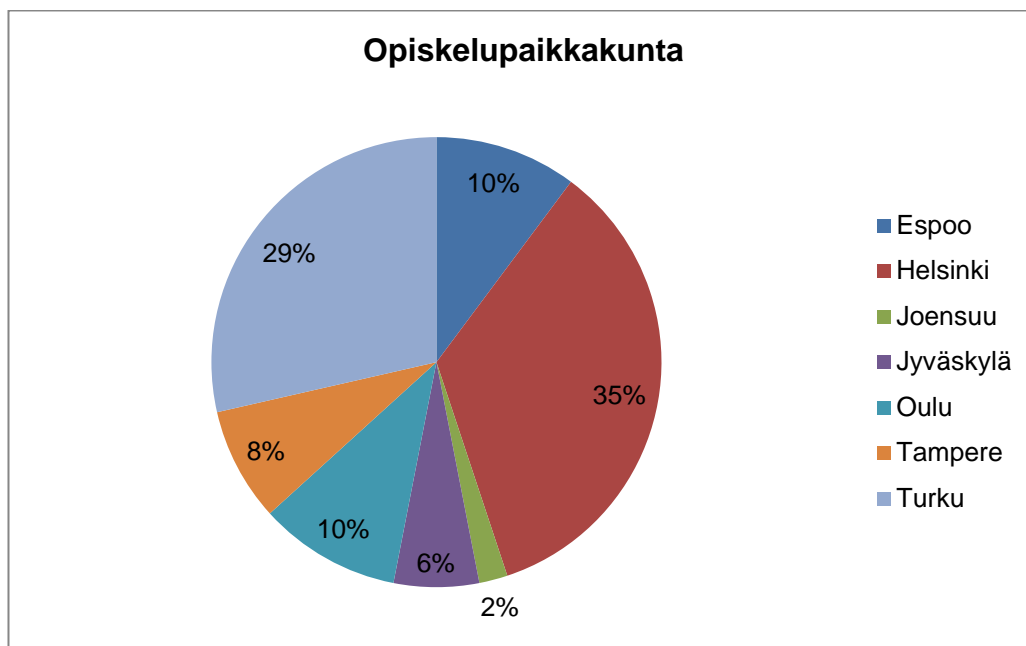
4.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Sinkkuna -nettiryhmään rekisteröityneet ja keskusteluun osallistuneet korkeakouluopiskelijat. Yhteensä viestejä on 134, joista ohjaajan kirjoittamia on 25 kappaletta. Ohjaajan viestejä ja niiden vaikutusta keskustelun kulkuun emme analysoi. Ohjaajan rooli ryhmässä on avata keskustelua, tuoda uusia näkökulmia siihen sekä koota jo käytyä keskustelua. Ryhmään kirjoittaneiden sukupuoli ja ikäjakauman saimme Nyyti ry:ltä. Syksyllä 2011 ryhmään kirjoitti 25 naista ja 24 miestä. Sukupuolta ja ikää emme pysty kohdistamaan kirjoittajien nimimerkkeihin.



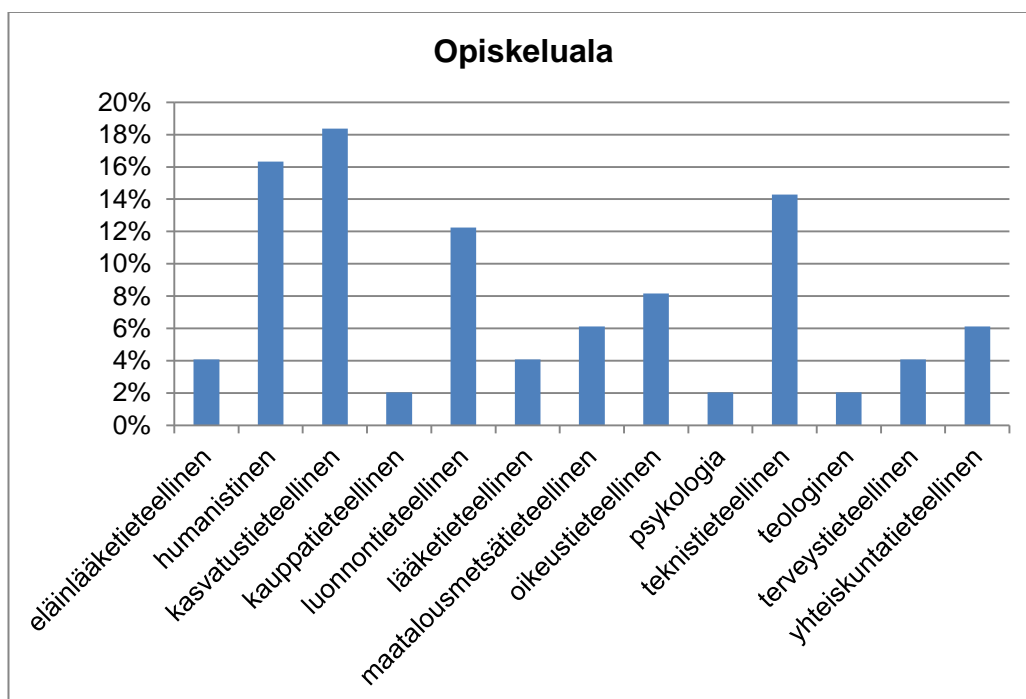
Kuvio 1. Sinkkuna-ryhmän kirjoittajien ikäjakauma.

Eniten kirjoittajia eli 22 prosenttia on syntynyt vuonna 1987. Seuraavaksi eniten on syntynyt vuosina 1990 ja 1988. Loput ryhmään osallistuneista jakautuvat melko tasaisesti. Vanhin osallistuja on syntynyt vuonna 1968 ja hän on ainoa 1960-luvulla syntynyt. Nuorin ryhmään kirjoittaja on syntynyt vuonna 1992. Kirjoittajien ikäjakauma on nähtävissä kuviossa 1.



Kuvio 2. Sinkkuna-ryhmän kirjoittajien opiskelupaikkakunnat.

Sinkkuna -nettiryhmään kirjoittaneiden opiskelupaikkakuntia ovat Espoo, Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Tampere, Turku ja Oulu. Kuviosta 2 on nähtävillä, että osallistujien opiskelupaikkakunnista eniten edustettuina ovat pääkaupunkiseutu ja Turku.



Kuvio 3. Sinkkuna-ryhmän kirjoittajien opiskelualat.

Nyytiltä saamiemme opiskelijoiden taustatietojen mukaan suurin osa Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajista opiskeli kasvatustieteellisessä, humanistisessa, teknistieteellisessä sekä luonnontieteellisessä tiedekunnassa. Kirjoittajien taustatiedoista oli kuitenkin huomattavissa, että Nyytin keskusteluryhmä on tavoittanut laajasti eri opiskelualojen opiskelijat (kuvio 3).

4.2 Aineisto

Tutkimme Sinkkuna -nettiryhmän 11.09. – 16.12.2011 käytyjä keskusteluja. Viestejä on yhteensä 134, mukaan lukien ohjaajan julkaisemat kirjoitukset. Yhteensä viestejä on 86 sivun verran. Aineiston viesteistä osa on pitkiä ja toiset lyhyempiä. Yhden viestin keskimääräinen pituus on noin puoli sivua. Osa ryhmään kirjoittaneista on aktiivisempia ja osallistuvat keskusteluun usein. Muutama kirjoittaja on osallistunut vain kerran. Suurin osa kirjoituksista on keskustelevia ja kirjoittajat vastaavat toistensa viesteihin. Osa puolestaan kirjoittaa omasta tilanteestaan ottamatta kantaa muiden viestien sisältöihin. Viestien aiheet koskevat esimerkiksi läheisyyden kaipuuta, sitoutumiskammoa, sinkkuuden aiheuttamia ristiriitaisia tunteita, keinoja tavata uusia ihmisiä sekä siihen liittyviä pelkoja ja ajatuksia.

Nyytin nettiryhmät ovat avoimia ryhmiä, joita voi lukea kuka tahansa ilman rekisteröitymistä. Ryhmiin kirjoittaminen edellyttää rekisteröitymistä ja kirjautumista. Ryhmään osallistujan henkilöllisyys säilyy anonyyminä, koska kirjoittaja luo itselleen nimimerkin, joka näkyy muille osallistujille. Sinkkuna -nettiryhmän keskusteluiden tavoitteena on jakaa tunteita, ajatuksia ja kokemuksia sinkkuudesta monesta eri näkökulmasta. Ryhmän tarkoituksena on myös antaa ja saada vertaistukea sekä saada sosiaalista tukea omaan tilanteeseensa. Keskusteluissa pohditaan yhdessä keinoja ja ratkaisuja siihen, miten voisi löytää voimavaroja omaan elämäntilanteeseen. Keskusteluissa osallistujat pohtivat sinkkuuden merkitystä omassa elämässään ja sitä miten lähipiiri ja ympäröivä yhteiskunta sinkkuuteen suhtautuvat. Nettiryhmän ohjaaja antaa kannustavaa palautetta keskustelusta ja esittää mahdollisia yhdessä pohdittavia kysymyksiä. Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajat ovat oma-aloitteisia keskustelunavauksissaan ja muissa kirjoituksissaan, ja ohjaajan rooli tässä ryhmässä jää melko pieneksi. (Nyyti Ry n.d.)

Nyyti ry:n toimintaperiaatteet tukevat eettisesti kestäväää toimintaa, esimerkiksi nettiryhmien keskustelijoiden ilmoittamia henkilötietoja ei voida yhdistää nimimerkkeihin. Nettiryhmiin rekisteröidytessä kysytään ainoastaan opiskeluala, opiskeluiden aloitta-

misvuosi, opiskelupaikkakunta, sukupuoli ja ikä. Nyyti ry:n nettikeskusteluryhmät ovat julkisia. Nettiryhmään rekisteröityessä mainitaan, että kirjoittajien tekstejä voidaan käyttää tutkimuskäyttöön. Tämän vuoksi kirjoittajilta ei tarvitse erikseen pyytää lupaa tutkimusten tekoon. Kirjoitukset ovat avoimia, mikä osittain saattaa johtua nimimerkin tuomasta anonymiteetistä. Ryhmän ohjaaja lukee ryhmään lähetetyt viestit ennen julkaisemista. Viesti jätetään julkaisematta, jos se on epäasiallinen eikä palvele ryhmän tarkoitusta. Ryhmiin kirjoitetut viestit tallentuvat palveluntarjoajan tietokantaan ja ne arkistoidaan paperiversiona. Tutkimuksemme vaikutusta kohderyhmään on vaikea arvioida, sillä emme missään vaiheessa varsinaisesti ole tekemisissä kirjoittajien kanssa. Nyyti käyttää tutkimuksemme tuloksia Sinkkuna-ryhmän kehittämiseen. (Nyyti Ry n.d.)

Kirjoittajien anonymiteetti säilyy, sillä kirjoittajien taustatiedot näkyvät vain Nyytin työntekijöille. Taustatietoja ei voida tutkimusta tehtäessä yhdistää nimimerkkeihin, joilla henkilöt kirjoittavat. Kirjoitukset ovat rinnastettavissa sanomalehtien yleisönosastokirjoituksiin. Lainsäädännöllisesti on luvallista tallentaa nimimerkein käytyjä keskusteluja tutkimustarkoitusta varten, jos osallistujia ei voi keskusteluista tunnistaa. Tutkimusta tehdessä tulee pitää mielessä, että anonyymiys voi laskea kynnystä osallistua keskusteluihin joihin ei välttämättä reaali maailmassa uskaltaisi ryhtyä. Tiedon luotettavuus tulee aina muistaa arvioida, sillä kirjoittaja ei aina kerro kaikkea totuudenmukaisesti tai kirjoittaa liiankin rehellisesti ja avoimesti. (Kuula 2011: 185.)

4.3 Opinnäytetyön toteuttamistapa

Kaikille Nyytin palveluista tehtäville tutkimuksille, myös opinnäytetöille, pyydetään tutkimuslupa Nyytiltä. Tutkimuslupa pyydetään, kun opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty. Tutkimuslupahakemuksesta lähetetään kaksi kappaletta allekirjoitettuna Nyytille, jotka toiminnanjohtaja allekirjoittaa. Toinen kappale jää Nyytille, toinen palautetaan tutkimuksen tekijöille.

Työelämäkumppanilta saamamme aineiston vuoksi opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja sisällönanalyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatioita. Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen. Hajanaisestä aineistosta pyritään luomaan mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatioita. (Tuomi – Sarajärvi 2003: 110 [Hämä-

läinen 1987; Grove 1997; Strauss & Corbin 1990, 1998.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston runsaus tekee analyysivaiheen haastavaksi ja mielenkiintoiseksi. Kaiken materiaalin analysointi ei kuitenkaan ole tarpeellista. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2008: 220.)

Analyysilla pyritään luomaan selkeyttä aineistoon, jotta sen perusteella voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä eli tässä tapauksessa opiskelijoiden sinkkuuden kokemuksista sekä heidän käyttämistään selitysmalleista. Aineisto hajotetaan osiin, jonka jälkeen se luokitellaan ja kootaan loogiseksi kokonaisuudeksi. Käsitteet, jotka liittyvät samaan asiaan, ryhmitellään yhdeksi luokaksi. Tämä luokka nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä. (Kananen 2008: 94.) Aineistoa analysoidaan prosessin jokaisessa vaiheessa. (Tuomi – Sarajärvi 2003: 110 [Hämäläinen 1987; Strauss & Corbin 1990, 1998; Atkinson ym. 2000.]

Jo ennen analysointivaihetta olimme lukeneet aineistoa useampaan kertaan. Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme on, miten Sinkkuna-ryhmän osallistujat kokevat sinkkuutensa. Tämän vuoksi päätimme ensin, miten määrittelimme kokemuksen näissä kirjoituksissa. Kokemuksina päätimme pitää kohtia, joissa kirjoittajat kertoivat avoimesti omista tunteistaan liittyen sinkkuuteen ja pohtivat laajemmin omaa elämäntilannettaan. Esimerkiksi kirjoitusten osat, joissa kirjoittajat kertoivat sinkkuuden aiheuttavan heissä ahdistusta, luokittelimme kokemuksiksi. Myös kirjoitukset, joissa kirjoittajat kertoivat esimerkiksi yksinäisyyden tunteista ja läheisyyden kaipuusta, luokittelimme kokemuksiksi sinkkuudesta.

Toinen tutkimuskysymyksemme on, mitä syitä Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat kertovat sinkkuudelleen. Määrittelimme syyn tarkoittavan erilaisia selityksiä, joita ryhmän osallistujat antoivat parisuhteen puuttumiselle. Kun kirjoittaja kertoi luonteenpiirteistään esimerkiksi ujoudestaan lähestyä vastakkaista sukupuolta, määrittelimme tämän syyksi, jolla kirjoittaja itse selittää sinkkuuttaan.

Analysoimme ensimmäisen tutkimuskysymyksemme mukaan kirjoittajien näkemyksiä ja kokemuksia elämäntilanteestaan. Merkitsimme kirjoittajien viesteistä sinkkuuden kokemukset sinisellä värillä, jonka jälkeen kokosimme ne yhteen. Kokemukset luokittelimme myönteisiin ja kielteisiin. Luokittelun jälkeen yhdistimme samaa kokemusta kuvaavat viestien osat yhteen selkeyttääksemme ja tiivistääksemme aineistoa. Koska

kielteisiä kokemuksia oli huomattavasti enemmän kuin myönteisiä, kävimme ne läpi uudestaan katsoaksemme löytäisimmekö niistä mahdollisesti vielä alaluokkia. Alaluokat selkeyttivät aineistoa entisestään. Jaottelimme kielteiset kokemukset viiteen eri alaluokkaan. Alaluokiksi muodostuivat yksinäisyys ja läheisyyden kaipuu, toive parisuhteesta, kokemattomuus, seurustelevien ihmisten luoma paine sekä lähestymisen vaikeus.

Toisena tutkimuskysymyksenämme oli tutkia, mitä syitä Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat kertovat sinkkuudelleen. Kokosimme kirjoittajien kertomat syyt yleisimpien syiden alaluokkiin. Alaluokkia ovat oma persoona ja luonteenpiirteet, sosiaalisissa tilanteissa käytetyt roolit, sitoutumiskammo ja biseksuaalisuus sekä treffikulttuuri ja ihmisten tapaaminen.

Luokittelimme viestit sosiaalisen attribuutioteorian dimensioiden avulla, jotta näkisimme, miten Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat selittävät tapahtumia, joiden kokevat olevan osasyynä sinkkuuteen. Attribuutioteorian dimensioita on kolme. Käytössämme oli kolme paperiversioita ryhmän viesteistä, joista yhteen versioon merkitsimme sisäiset ja ulkoiset syyt, toiseen pysyvät ja tilapäiset ja kolmanteen kontrolloitavat ja kontrolloimattomat syyt. Merkitsimme punaisella värillä sisäiset, pysyvät ja kontrolloitavat syyt. Ulkoiset, tilapäiset ja kontrolloimattomat syyt merkitsimme oranssiksi. Tämän jälkeen kokosimme sisäiset ja ulkoiset, pysyvät ja tilapäiset sekä kontrolloitavat ja kontrolloimattomat syyt omiin kategorioihinsa. Sosiaalisen attribuutioteorian mukainen syiden jaottelu näkyy vasta johtopäätöksissä.

Analysoinnin yhteydessä numeroimme jokaisen nimimerkin. Numero näkyy lainauksen perässä. Emme laskeneet kokemusten tai syiden tarkkoja määriä ja prosenttiosuuksia, koska pidimme tutkimuskysymystemme kannalta tärkeämpänä kokemusten ja syiden laajempaa tarkastelua. Arkaluontoisten aiheidensa puolesta Sinkkuna -ryhmän keskustelut velvoittivat tutkimuseettiseen varovaisuuteen. Analysoimme kirjoituksia objektiivisesti ja kirjoittajia kunnioittavasti. Kirjoituksia tuli siis analysoida enemmän yleisellä tasolla kuin yksilöiden tuloksia tiettyihin kirjoittajiin. (Mäkinen 2006: 114.)

5 Tulokset

5.1 Myönteiset kokemukset

Sinkkuna -nettiryhmän viesteistä myönteisiä kokemuksia sinkkuudesta nousi esiin vain muutamia. Täysin myönteisiä viestejä ei ollut yhtään vaan viestien kirjoittajat pohtivat samassa viestissä myös sinkkuuteen liittyviä kielteisiä kokemuksia. Kirjoittajat näkivät sinkkuuden myönteisenä puolena sen, että voi tehdä asioita, joita itse haluaa eikä aina tarvitse huomioida toisen tarpeita ja toiveita. Hyväksi puoleksi koettiin myös, että aikaa jää itselle. Kirjoittajat vertasivat tilannettaan parisuhteessa eläviin, joilla aikaa menee myös parisuhteen ylläpitämiseen eikä tällöin voi aina tehdä oman mielensä mukaan. Kirjoittajat kokivat myös, että parisuhde voisi viedä aikaa muilta elämän osa-alueilta kuten opiskelusta ja harrastuksista.

Onhan tässä sinkkuudessa toki hyviäkin puolia, jää enemmän aikaa itselle ja voi tehdä niin kuin itse haluaa. Voi keskittyä menestykseen eri osa-alueilla. (Opiskelija 2.)

Ryhmään osallistujat kokivat, että sinkkuna oloajasta voi ottaa hyödyn irti esimerkiksi matkustelemalla ja harrastamalla. Se, ettei ole parisuhteessa, koettiin mahdollistavan lähtemisen helpommin mukaan esimerkiksi uusiin harrastuksiin tai opiskelemaan ulkomaille. Sinkkuna oman elämänsä pystyi luomaan sellaiseksi kuin haluaa. Osa kirjoittajista oli myös sitä mieltä, että oma elämäntilanne ei ole tällä hetkellä sellainen, että siihen sopisi parisuhde. Kirjoittajat kokivat, että ensin täytyy voida hyvin itsensä kanssa ennen kuin voi miettiä elämän ja arjen jakamista jonkun toisen kanssa.

Tällä hetkellä oma sinkkuus ei haittaa, vaan olen ihan iloinen siitä, koska ehkä minun pitää todella tuntea itseni, ennen kuin mietin parisuhdetta. (Opiskelija 24.)

Jotkut kirjoittajat olivat sitä mieltä, että hyvää elämää oli mahdollista elää myös ilman parisuhdetta eikä tarvitse yksinäisyyden pelossa hyväksyä elämäänsä ketä tahansa. Osa kirjoittajista koki itsensä sinkkunakin niin onnelliseksi, että heillä ei ole tarvetta olla suhteessa vain sen itseisarvon vuoksi. Eräs kirjoittaja kertoi, että kun ympärillä on paljon läheisiä ihmisiä ja omassa elämässä lukuisia hyviä asioita, ei parisuhteen puuttuminen hallitse omaa ajattelua. Toinen taas kertoi tekevänsä sellaisia asioita yksin, joita ihmiset yleensä tekevät kavereiden kanssa. Kirjoittajat ajattelivat myös, että elämään

ilman parisuhdetta voi tottua. Yksi kirjoittajista kertoi, että aina omaa sinkkuuttaan ei edes huomaa vaan siitä on muodostunut normaali elämäntapa.

5.2 Kielteiset kokemukset

5.2.1 Yksinäisyys ja läheisyyden kaipuu

Oikeastaan kaikki Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat kokivat sinkkuutensa suurimmaksi osaksi kielteisenä. Opiskelijoiden kirjoituksissa oli selvästi nähtävissä tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseen. Sinkkuuden kielteisinä puolina kirjoittajat näkivät yksinäisyyden ja läheisyyden kaipuun, jotka nousivat kirjoituksista eniten esiin. Läheisyyden kaipuu piti sisällään arjen jakamisen toisen kanssa sekä fyysisen läheisyyden tarpeen. Moni ryhmän osallistujista toivoi, että voisi jakaa aivan tavalliset päivittäiset asiat ja tapahtumat jonkun tietyn ihmisen kanssa. Muutamat kirjoittajat muistelivat jo päättyneitä parisuhteitaan ja kertoivat parhaimpina asioita parisuhteessa olleen ne hetket, kun toista on voinut pitää kädestä tai olla lähekkäin tekemättä tai puhumatta mitään.

Itse ainakin kaipaen läheisyyttä useastikin. Haluaisin, että olisi joku, jolle voisi jakaa ilonsa ja surunsa, ja jonka kainaloon voisi käpertyä. (Opiskelija 9.)

Kirjoituksissa oli selkeästi nähtävissä, että hyvien ystävien seura ei ollut sama asia kuin parisuhteessa koettu läheisyys. Ryhmän jäsenillä, joilla ei vielä ollut lainkaan kokemusta fyysisestä läheisyydestä, näytti olevan tarve saada näitä kokemuksia. Mitä vanhempia kirjoittajat olivat, sitä epätodennäköisempänä he pitivät mahdollisuutta löytää kumppania. Osa kirjoittajista pohti, voiko olla mahdollista, että he eivät koskaan löydä ketään. Osa kirjoittajista myös kertoi pelkäävänsä, että kun on pitkään ollut ilman toisen ihmisen läheisyyttä, voi keneen tahansa vähänkään läheisyyttä antavaan ihastua. Nämä kirjoittajat kertoivat läheisyyden tuntuvan niin hyvältä, että sen saattaa sekoittaa todelliseen ihastumisen tunteeseen.

Eräänä pelkona yksinäisyydessä kirjoittajat näkivät ystävien muodostaman turvaverkon ulkopuolelle jäämisen. Tällä tarkoitettiin, että perheellisillä ja parisuhteessa olevilla ystävillä ei mahdollisesti jää enää aikaa sinkkuystävälle. Kirjoittajat tunsivat olevansa ystäväpiirissään ainoita, jotka eivät seurustele.

Tällä hetkellä ystäväilläni ei vielä ole lapsia ja päivätyötä, mutta sekin aika on edessä, eivätkä he silloin voi samalla tapaa kuin nyt olla enää varaperheeni omien kiireidensä takia. Pelkään jääväni yksin ilman turvaverkkoa. (Opiskelija 30.)

Kirjoittajat kertoivat viesteissään peittävänsä yksinäisyyden aiheuttamia tunteita ahkeralla opiskelulla ja työn teolla. Oman elämän täyttäminen opiskeluilla ja töillä auttoi kirjoittajia unohtamaan yksinäisyyden tunteen hetkeksi. Nämä ryhmään osallistuneet miettivät myös, miten opiskelun ja parisuhteen edes pystyisi yhdistämään, koska he kokivat molempien olevan aikaa tarvitsevia asioita. Viesteissä pohdittiin myös, aiheuttaako parisuhteen puuttuminen sekä itsensä hukuttaminen työhön ja opiskeluun vähitellen erakoitumisen.

--hukutan itseni opiskelujen ja työnteon maailmaan – näin tunne-elämälle ei juuri jää tilaa. (Opiskelija 22.)

Pitäisköhän lopettaa aamusta iltaan opiskelu, koska kyllä ne parisuhteessa elävät tekevät varmasti jotain muutakin, kuin opiskelevat. (Opiskelija 9.)

Ahdistaa muutenkin, kun valmistuminen uhkaa ja tämän yksinäisyyden takia kaikki tuntuu merkityksettömältä. Pelottaa, että sen jälkeen elämä on pelkästään duunissa käymistä ja illat voikin istua yksin kotona. (Opiskelija 40.)

Osa kirjoittajista tiedosti, että kaiken ylimääräisen ajan käyttäminen opiskeluun ei välttämättä edistä parisuhteen löytymistä. Kirjoittajat kokivat, ettei parisuhde löydy itsestään vaan sen eteen pitäisi nähdä vaivaa. Lisäksi Sinkkuna-ryhmän osallistujat kokivat, että kumppani pitäisi löytää opiskeluaikana. Kirjoittajien mielestä olisi helpointa löytää kumppani omien opiskelujen parista, kun aikaa kuitenkin niiden parissa niin paljon vietti.

5.2.2 Toive parisuhteesta

Tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseen näkyi myös viesteissä, joissa kirjoittajat kertoivat, että sinkkuelämällä ei ole heille mitään annettavaa. Eräs kirjoittaja kuvasikin sinkkuutta upottavaksi suoksi. Vaikka osassa kirjoituksissa oli nähty sinkkuelämän vapaus hyvänä asiana, toinen puoli kirjoittajissa ei nähnyt siinä mitään positiivista ja tavoittelemisen arvoista. He eivät kokeneet vastaavansa sitä kuvaa, mikä sinkuista jollain voi olla. Nämä kirjoittajat kokivat sinkkuihin liitetyn vapauden ja itsenäisyyden lähinnä yksinäisyytenä eivätkä nähneet sinkkuuden tuovan merkitystä elämään. Yleisesti koettiin, että sinkkuus on masentavaa ja sinkkuna nuoruus valuu hukkaan. Ryhmään osallistujat ajattelivat, että oma elämä ei voi olla onnellista yksin. Parisuhteen nähtiin tuovan onnen.

Toisinaan tuntuu, että koko nuoruus valuu hukkaan, kun arjen iloja ja suruja ei voi jakaa toisen ihmisen kanssa. (Opiskelija 17.)

Olen kuitenkin nyt ymmärtänyt, että en voi olla onnellinen yksin.--Minulle sinkkuelämä ei tarjoa yhtään mitään. (Opiskelija 40.)

Vaikka lähes kaikki Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajista toivoivat löytävänsä parisuhteen, pelättiin silti tilannetta, että tyydytään kehen tahansa, joka saattaisi pitää itsestä. Kirjoittajat myös miettivät, kannattaako läheisen ystävän kanssa alkaa parisuhteeseen ilman, että on itse ihastunut kyseiseen henkilöön. Tätä asiaa mietittiin ryhmässä siltä kannalta, että koska ystävän tuntee hyvin, hänen kanssaan olisi ehkä helpompaa aloittaa seurustelu. Osa kirjoittajista olisi valmis suhteeseen ystävän tai jonkun toisen henkilön kanssa, johon ei tunne fyysistä vetoa. Toiset puolestaan oli sitä mieltä, että sellainen suhde ei tule kestämään eikä hyvää ystävyysuhdetta kannata pilata yrittämällä seurustelua ilman todellista ihastumista. Muutama kirjoittaja pohti, voisiko tällaisessa suhteessa fyysinen kiinnostus herätä ajan kanssa.

--toverillinen parisuhde kuulostaa oikein hyvältä ajatukselta. Voisi käsittääkseni toimia, jos kumpikaan ei tarvi muuta. (Opiskelija 7.)

Olen jo pitkään pohtinut, pitäisikö alkaa seurustella sellaisen kanssa, joka tuntuu vain pelkältä kaverilta/ystävältä. Voiko seurustellessa alkaa tuntea seksuaalista vetoa toiseen? Koen kuitenkin vääräksi käyttää toisen tunteita hyväksi... (Opiskelija 20)

--minulla on erittäin voimakas tunne, etten minä voi valita mahdollista tyttöystävää vaan minun on joskus tyydyttävä sellaiseen joka sattuu minuun tykästymään, välittämättä omista tunteistani. (Opiskelija 4.)

Viesteistä kävi ilmi, että kirjoittajat olivat yleisesti sitä mieltä, etteivät halua parisuhteeseen kenen tahansa kanssa. Kuitenkin he kertoivat, että mitä kauemmin aikaa sinkkuna kuluu, sitä useammin aina uuden ihmisen tavatessa miltei ensimmäisenä ajattelee, voisiko parisuhde olla mahdollista hänen kanssaan. Muutama kirjoittaja pohti, haluaisiko seurustella vain parisuhteen itseisarvon vuoksi. Tällä tarkoitettiin sitä, että kirjoittaja olisi valmis parisuhteeseen melkein kenen tahansa kanssa, jotta voisi sanoa olevansa parisuhteessa.

5.2.3 Kokemattomuus

Osalla kirjoittajista ei ollut lainkaan kokemusta fyysisestä läheisyydestä tai parisuhteesta. Tämä sai kirjoittajat epäilemään omaa kykyään olla parisuhteessa. Heillä ei myöskään ollut mitään mihin verrata nykyistä tilannettaan. Lisäksi ajatuksia herätti mahdollisen kumppanin reaktio kokemattomuuteen. Kirjoittajien keskuudessa vallitsi käsitys, että kaikilla muilla oman ikäryhmän ihmisillä on jo kokemusta läheisyydestä, seksistä ja

parisuhteesta. Viesteissä oli selvästi havaittavissa tämän aiheuttavan lisää painetta kartuttaa omia kokemuksia.

--eihän minulla ole mitään kokemuksia läheisyydestä, joten tuskinpa seurustelusta mitään tulisi. (Opiskelija 10.)

On vaikea antaa vertailua sinkkuelämän ja parisuhteen välillä koska parisuhteita ei vyön alla ole yhtäkään. On mahdotonta sanoa kummasta pitää enemmän tai kumpi sopii itselle paremmin. (Opiskelija 12.)

Miten voisi aloittaa seurustelun, jos toinen on kokenut ja toinen täysin kokematon? Suhteelta odotetaan tällöin ehkä erilaisia asioita. Kokeneille seksi on ehkä itsestäänselvyys jo melko pian, kokemattomalla voi kestää ennen kuin paljastaa itsensä kokonaan ensimmäistä kertaa jollekin. (Opiskelija 20.)

Mutta kyllä sitä pitää itseään huonompana kuin muut, kun ei ole kokemusta parisuhteesta ja seksistä. (Opiskelija 24.)

Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat, joilla ei ollut kokemusta parisuhteesta, ajattelivat että heistä ei välttämättä edes olisi siihen. Kokemattomuus näkyi näissä viesteissä siten, että parisuhteen ajateltiin eroavan ystävyys-suhteista merkittävästi. Kirjoittajat ajattelivat parisuhteen vaativan enemmän kuin ystävyys-suhteen ja kokivat itsensä riittämättömiksi parisuhteen vaatimuksiin. Viesteissään osallistujat kertoivat, että omaa kokemattomuuttaan oli vaikea myöntää edes omille kavereilleen. Osa kertoi, että tilanteissa, joissa keskusteltiin ihmissuhteista, he joko valheellisesti kertoivat olevansa kokeneempia kuin olivat tai pakenivat keskustelutilanteesta.

Vaikka moni kirjoittajista toivoi itselleen jonkunlaista kokemusta läheisyydestä tai parisuhteesta, aiheutti ajatus seurustelusta myös ahdistusta. Kirjoittajat miettivät ahdistuksen tunteita muutoksen ja onnistumisen pelon kannalta. Ryhmässä pohdittiin aiheuttaako ahdistusta se, ettei tiedä mitä parisuhde ja siitä aiheutuva muutos tuo tullessaan, koska ei ole koskaan aiemmin parisuhteessa ollut. Jotkut kirjoittajat kertoivat tilanteista, joissa he olivat tulleet läheisiksi toisen ihmisen kanssa ja tämä oli aiheuttanut heissä ahdistusta.

Ahdistus voisi siis toisin sanoen liittyä enemmän siihen, että pelkää muutosta ja nyt siihen voisi olla todellinen mahdollisuus. (Opiskelija 11.)

Kaikki eivät osanneet sanoa, mistä kyseiset tunteet johtuivat, mutta osa tulkitsi niiden kumpuavan muutoksen pelosta. Kirjoittajat kertoivat toisaalta toivovansa parisuhdetta, mutta sen mahdollisuus tuntui pelottavalta ja ahdistavalta. Muutoksen tuoma pelko oli

osalle Sinkkuna-ryhmän kirjoittajista aiheuttanut sen, että kiinnostuksesta huolimatta eivät halua edetä suhteessa. Osa kirjoittajista oli tulkinnut ahdistuksen tunteen olevan merkki siitä, ettei henkilö ole oikea itselle. Heidän mielestään itselle sopivan henkilön kanssa ei tunne itseään ahdistuneeksi.

5.2.4 Seurustelevien ihmisten luoma paine

Kirjoittajat kokivat ahdistuksen ja masennuksen tunteita monenlaisissa tilanteissa. Lähiympäristö ja parisuhteessa olevat ystävät saivat kirjoittajissa aikaan monia ajatuksia. Ystävien utelut parisuhteen puuttumisesta ja epäilyt siitä, että haluaako ylipäättään parisuhteen, koettiin tungetteleviksi ja ahdistaviksi. Ahdistusta kirjoittajille aiheutti myös ystävien painostus hankkia puoliso ja perhe. Seurusteleviä ihmisiä kohtaan tunnettiin lähinnä kateutta ja heidän näkemisensä aiheutti kirjoittajissa tunteen huonommuudesta. Huonommuuden tunne kumpusi siitä, että seurustelevien ihmisten koettiin saavuttaneen elämässä jotain tärkeää. Yksi kirjoittaja kuvasi tuntevansa, että jää ulkopuolelle jostain muille niin luonnollisesta asiasta. Kateuden lisäksi parisuhteessa olevat ihmiset herättivät katkeruuden, surun ja itsesäälin tunteita. Seurustelevien ystävien seurassa oleminen sai kirjoittajat tuntemaan itsensä ulkopuoliseksi, koska itse ei pysty osallistumaan parisuhteita koskeviin keskusteluihin.

On ahdistavaa olla porukoissa, joissa kaikki seurustelevat... (Opiskelija 20.)

Sinkkuudessa ahdistaa kaikkien painostus hankkimaan se mies, avioliitto ja mukulat. (Opiskelija 25.)

Huomasin itsessäni kuitenkin selkeän tunnereaktion aina kun kadulla kävellessä vastaan tulee käsi kädessä onnellinen pari tai jos feissarissa näkee ilmoituksen ”se ja se on nyt parisuhteessa”. Tunne on kateus ja katkeruus kuorutettu yksinäisyydellä, surulla ja itsesäällillä. (Opiskelija 12.)

En halua katkeroitua, mutta myönnän, että olen kateellinen. --On myös vaikea tavata esimerkiksi sisaruksia juhlapyhinä, kun heillä on seurustelukumppanit mukanaan. (Opiskelija 47.)

Osa kirjoittajista koki epämiellyttäväksi jopa itselle täysin vieraiden seurustelevien ihmisten näkemisen. Tällaisten ihmisten näkemisen koettiin vain muistuttavan omasta tilanteesta ja siitä, mitä itseltä puuttuu. Seurustelevien ystävien kyselyt sinkkuudesta aiheutti ahdistusta, koska koettiin, että seurustelevat ihmiset eivät ymmärrä sinkkuuteen liittyviä tunteita. Toiset kirjoittajat kertoivat, etteivät halunneet puhua omasta sinkkuudestaan ystävien kanssa, koska aihe oli niin vaikea itselle. Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajat pohtivat sinkkuuttaan ja siihen liittyviä tunteita lähinnä itsekseen. Turhautu-

misestaan ja tyytymättömyydestään huolimatta osa kirjoittajista kuitenkin ymmärsi, että liiallinen oman tilanteen miettiminen ei vie elämää eteenpäin.

Joskus omaa yksinäisyyttään, huonommuuttaan ja synkkyyttään ruotii ehkä liikakin. (Opiskelija 31.)

Vaikka kirjoittajat kertoivatkin tiedostavansa, ettei omaa elämäntilannettaan saa muutettua pelkästään miettimällä sitä, he kokivat tarvitsevansa jonkun paikan, jossa voi vapaasti kertoa omia kokemuksiaan ja tunteuksiaan. He tunsivat, että Nyysin Sinkkuna -nettiryhmä on tällainen paikka, jossa voi luotettavasti kertoa omia ajatuksiaan ja että muut ryhmän jäsenet ymmärtävät niitä. Osa kirjoittajista mainitsi, että Nyysin Sinkkuna -nettiryhmä on tarpeellinen, koska moni ei pysty keskustelemaan sinkkuudestaan vapaasti omien läheisten ihmisten kanssa.

5.2.5 Lähestymisen vaikeus

Suomalainen treffikulttuuri herätti kirjoittajissa paljon ajatuksia ja tunteita. Kirjoittajat kokivat hankalaksi tietää, että kuka on varattu ja kuka vapaa. Aloitteen tekeminen koettiin vaikeaksi ja viesteissä mietittiin, miten kiinnostavaa ihmistä tulisi pyytää treffeille. Torjutuksi tulemisen pelko esti lähestymistä ja aloitteen tekemistä. Lisäksi ryhmässä mietittiin, onko ihmisillä liian suuret vaatimukset tulevalle kumppanilleen. Nämä vaatimukset aiheuttivat jo etukäteen riittämättömyyden tunteita kirjoittajissa.

Myös torjutuksi tuleminen on varsin ongelmallista, sillä jokaisen torjunnan jälkeen jo ”pelkkä” treffeille kysyminenkin tulee aina vain vaikeammaksi. (Opiskelija 5.)

Välillä tuntuu, että ihmisillä on niin hirveästi kriteereitä ja kova arvostelu muista, ettei anneta edes mahdollisuutta tutustua. (Opiskelija 23.)

Ihmisten lähestyminen koettiin ylipäättään hankalaksi. Miespuolisten kirjoittajien mielestä Suomessa vallitsee edelleen vanhanaikainen treffikulttuuri, jossa miehen tulee tehdä aloite. Miehet haluaisivat tämän asian muuttuvan tasa-arvoisemmaksi. Treffikulttuurissa koettiin ongelmalliseksi erilaisten roolien käyttäminen. Kirjoittajat pohtivat, voiko erilaisia rooleja käyttäviin ihmisiin luottaa, koska osa rooleista koetaan valheellisiksi ja epäaidoiksi. Kirjoittajat liittivät treffikulttuuriin myös erilaisten ”ihmissuhdepelien” pelaamisen. He kokivat tällaisen pelaamisen itselleen vieraaksi.

Mistäköhän mahtaa johtua, etteivät naiset vielä tänäkään päivänä kykene itse tekemään aloitteita, vaan jättävät ne oletusarvoisesti miesten kontolle? On turhaut-

tavaa huomata jatkuvasti yrittävänsä jotakuta varattua/ ei-kiinnostunutta, kun vastakaikua ei heru mistään. (Opiskelija 22.)

Suomessa ei mielestäni oikein ole treffailukulttuuria toisin kuin esim. Jenkeissä. Olen monesti todennut, että ilman baareja ja alkoholia suomalaiset olisivat kuolleet sukupuuttoon jo kauan sitten. (Opiskelija 38.)

Osa Sinkkuna-ryhmän kirjoittajista koki, että jo pelkästään treffeille pyytämiseksi annetaan liian suuri painoarvo. Heistä tuntui, että ulos pyytäminen tulkitaan heti ihastukseksi tai syvemmäksi mielenkiinnoksi, vaikka kyseessä olisi ollut vain halu tutustua uusiin ihmisiin. Eräs kirjoittaja kaipailee huolettomampaa suhtautumista treffailuun.

Sinkkuna -ryhmässä mietittiin useaan otteeseen, missä uusia ihmisiä olisi mahdollista tavata. Monet kokivat vieraaksi suomalaisen juomiskulttuurin, jossa uusia ihmisiä tavataan lähinnä baareissa. Opiskelijaelämään liittyvälle alkoholipitoiselle juhlimiselle haluttiin löytää jokin toinen vaihtoehto, mutta vaihtoehtojen löytäminen oli haastavaa. Osa kirjoittajista kertoi toista sukupuolta olevien ihmisten tapaamisen olevan hankalaa omien opiskelijoiden parissa johtuen nais- tai miesvaltaisesta opiskelualasta. Muutama kirjoittaja pohti, että missä heidän ystävänsä ja opiskelukaverinsa olivat tavanneet kumppaninsa. Kirjoittajista tuntui, että kumppanit olivat vain ilmestyneet jostain. Heille oli mysteeri, mistä jotkut ihmiset aina löytävät uuden kumppanin.

Lisäksi en pidä juomiskulttuurista, joten olen myös pohtinut, että löytyykö baareista edes samanhenkisiä ihmisiä. (Opiskelija 18.)

Kumppanin löytäminen on vain mielestäni vaikeaa. En ole kovin paljon tekemisissä vastakkaisen sukupuolen kanssa, eikä minulla ole miespuolisia kavereitakaan. --Opiskelen naisvaltaisella alalla, joten opiskelupiireissäkään ei miehiä tapaa eikä harrastusten parissa. (Opiskelija 18.)

Haluaisin paljon mieluummin tutustua uusiin ihmisiin jonkun harrastuksen parissa, mutta ei tällaisia tilaisuuksia tunnu olevan yhtään missään. (Opiskelija 40.)

Baarien ei koettu olevan paikkoja, joissa voisi keskustella kiinnostavien ihmisten kanssa. Myös suomalaisen juomiskulttuurin koettiin olevan este aidolle tutustumiselle. Osa niistä, jotka eivät pitäneet baareissa käymisestä, tekivät sitä kuitenkin silloin tällöin. He eivät kuitenkaan olettaneet löytävänsä sieltä samanhenkistä seuraa. Vaikka baari- ja juomiskulttuuri koettiin itselle hieman vastenmieliseksi, tarve sosiaalisiin tapahtumiin oli kuitenkin niin suuri, että niihin osallistuttiin siitä huolimatta. Yhtenä keinona uusiin ihmisiin tutustumisessa osa Sinkkuna-ryhmän kirjoittajista mietti nettideittailun mahdollisuuksia. Yleisesti nettideittailu koettiin kuitenkin ongelmalliseksi.

--kokeilin nettideittailuakin, mutta sekään ei tunnu kovin luonnolliselta, koska ihminen voi olla todellisuudessa paljon erilaisempi kuin millaisen kuvan hän netissä välittää. Ja muutenkin virtuaalimaailmassa tulee vietettyä niin paljon aikaa, että tapaisin ihmisiä mieluiten oikeassa elämässä. (Opiskelija 18.)

Tuntuuki vähän tyylyltä tuommoinen, että ei edes mitää vastausta saa kun itse pistää viestiä. Tai jos viesitteleeki pari kertaa niin nimenomaan homma kuolee yhtäkkiä ja ite osaa ymmärtää minkä takia. (Opiskelija 26.)

Nettideittailuun liittyvistä kirjoituksissa näkyi kirjoittajien sukupuoli. Osa kertoi suoraan kumpaa sukupuolta edustaa. Osan viestien sisällöstä sukupuoli kävi ilmi muuten. Mieskirjoittajilla oli nettireffipalstoista negatiivinen kuva, koska he eivät saaneet itse lähettämiinsä viesteihin naisilta vastauksia.

Olen hiukan ihmeissäni että olenko niin arvoton ja mitäänsanomaton henkilö, että kukaan ei edes vaivaudu sanomaan että "ei kiitos nyt kiinnosta"? (Opiskelija 12)

Tämän seurauksena miehet olivat alkaneet miettiä omaa kiinnostavuuttaan. Naiskirjoittajat puolestaan kertoivat, että naiset yleensä saavat tällaisilla palstoilla niin paljon yhteydenottoja, että heidän on mahdotonta vastata kaikkiin. Tämän vuoksi moni yhteydenottaja jää ilman vastausta, vaikka viesti olisikin ollut kiva. Lisäksi naiset kertoivat saavansa lukuisia asiattomia viestejä.

5.3 Sinkkuuden syitä

5.3.1 Oma persoona ja luonteenpiirteet

Opiskelijat ajattelivat, että syy heidän sinkkuuteensa oli suurimmaksi osaksi heissä itsessään ja omissa luonteenpiirteissään. Kirjoittajat kokivat oman epävarmuutensa yhdeksi suurimmaksi syyksi sinkkuudelleen. Epävarmuus kohdistui omaan ulkonäköön ja persoonaan. Tämä oli nähtävissä itseluottamuksen puutteena ja uskomuksena, ettei kelpaa kenellekään. Kirjoittajat pohtivat aktiivisesti oman persoonansa ja luonteenpiirteidensä vaikutusta siihen, miksi he ovat sinkkuja. Kirjoittajat kokivat, että syy oli heidän persoonassaan, mutta eivät silti pysyneet ymmärtämään, mitä vikaa heissä on.

Vika on joko yhteiskunnassa ja kulttuurissa tai minussa. Ja koska minun on vaikea lähteä muuttamaan yhteiskuntaa, kysyn jatkuvasti itseltäni että mitä vikaa minussa on. Enkä keksi vastausta. (Opiskelija 4.)

Suurin ongelmani lienee valtava epävarmuus omasta ulkonäöstäni ja persoonastani.--Epävarmuudestani johtuen en myöskään koskaan usko, että joku mies voisi oikeasti olla minusta kiinnostunut. (Opiskelija 17.)

Vikahan kokemattomuuteeni on omassa itsessäni: en ole tarpeeksi rohkea, kokenut tai komea, että kelpaisin kenellekään. (Opiskelija 12.)

Luonteenpiirteistä ujous ja rohkeuden puute nousivat selkeimmin selittäviksi syiksi. Nämä ilmenivät kirjoituksissa vaikeutena tutustua uusiin ihmisiin ja passiivisuutena sosiaalisissa tilanteissa, joissa oli läsnä kiinnostavia ihmisiä. Myös itsesuojeluvaiston ja varovaisuuden koettiin estävän tutustumisen uusiin ihmisiin. Varovaisuus liittyi myös siihen, ettei toisten ihmisten tarkoituksista lähestyä voinut olla selvillä. Aiemmat huonosti päätyneet tutustumiset lisäsivät kirjoittajien varovaisuutta.

Huono itseluottamus saa minut epäilemään flirttailujen tarkoituksia. (Opiskelija 41.)

--olen sosiaalisissa tilanteissa usein arka ja ujo. Varsinkin keskustelun aloittaminen vieraan ihmisen kanssa tuntuu lähes mahdottomalta ajatukselta. (Opiskelija 45.)

Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat kertoivat, että huomattuaan oman ujoutensa tai arkuutensa olivat he yrittäneet olla rohkeampia sosiaalisissa tilanteissa. Kirjoittajat kuitenkin tiedostivat, että näiden luonteenpiirteiden muuttaminen ei välttämättä tapahdu helposti eikä se ole kokonaan riippuvaista omasta yrittämisestä.

Muutama kirjoittaja koki kiltteytensä ja mukavuutensa syyksi sille, että vastakkaisen sukupuolen mielestä he olivat vain kaveriainesta. Kirjoittajista tuntui siltä, ettei näitä luonteenpiirteitä haluta kumppanilta vaan ystävältä. Kaveriainesta olevat kirjoittajat olivat poikkeuksetta miehiä. Tämä kävi selkeästi ilmi viesteistä.

Olen ilmeisesti tytöille liian kiltti. --kiltteys on "kultaista ja ihanaa" mutta että naiset eivät silti tunnu haluavan kilttiä miestä? (Opiskelija 37.)

En tiedä mikä minussa on, mutta jostain syystä minä olen tytöille vain kaveriainesta. Olen mielestäni ystävällinen ja kohtelias, usein kai hauskakin. Mielestäni olen sellainen jonkalaista tytöt usein kuvailevat kaipaavansa, mutta pakkeja on viimeisen vuoden aikana tullut monta. (Opiskelija 4.)

Näitä kirjoittajia hämmensi se, että naiset pitivät heidän seurastaan ja kehuivat heidän luonteenpiirteitään, mutta eivät olleet kiinnostuneita heistä mahdollisina kumppaneina. Kyseiset kokemukset saivat kirjoittajat miettimään omia luonteenpiirteitään ja sitä millaisen miehen naiset haluavat. Yksi ryhmään kirjoittaneista mietti, pitääkö miehen olla heidän vastakohtansa eli esimerkiksi aggressiivinen tai ylimielinen, jotta naiset kiinnostuisivat heistä mahdollisina kumppaneina.

5.3.2 Sosiaalisissa tilanteissa käytetyt roolit

Itsessä olevaksi syyksi nähtiin monien kirjoittajien sosiaalisissa tilanteissa käyttämät roolit. Kirjoittajat kertoivat peittävänsä oman todellisen persoonansa jonkinlaisella roolilla. Nämä roolit koettiin täysin erilaisiksi, mitä oma persoona oikeasti oli. Kirjoittajat eivät osanneet selittää, miksi käytetty rooli oli niin kaukana omasta minästä. Syyksi roolien käyttöön kirjoittajat kertoivat pelon paljastaa todellisen persoonansa. Kirjoittajat kokivat ongelmalliseksi, etteivät enää päässeet irti luomastaan roolista sosiaalisissa tilanteissa. Rooleihin oli ikään kuin jämähdetty.

Itse olen vuosia ja vuosia pitänyt yllä sellaista julkista persoonaa, joka piilottaa taakseen kaiken sen hyvän mikä muuten saattaisi olla. --nyt suojeleva naamioni on muuttunut vankilaksi. Olen siis tavallaan jämähtänyt rooliini. --Todellinen minäni, herkkä ja miettelias on vangittu vuosia rakenteilla olleiden muurien taakse ja nyt projisoin ulospäin kylmää, kuivan ja sarkastisen huumorin omaavaa ylimielistä persoonaa, jonka lähestyminen on lähestulkoon mahdotonta, koska kukaan ei tiedä onko muurien yli kurkkaaminen vaivan arvoista. (Opiskelija 12.)

Kätken epävarmuuteni kylmän ulkokuoreni taakse. Tästä johtuen monet luulevat, että olen hyvin kylmä, tunteeton ja laskelmoiva.--Todellisuudessa en kuitenkaan ole yhtään tällainen, vaan melko herkkä ja jopa ujonpuoleinen. (Opiskelija 17.)

Sinkkuna -ryhmän osallistujat kertoivat käyttämiensä roolien olevan yleensä kylmiä ja torjuvia. Todellisuudessa monet rooleja käyttävät henkilöt kokivat olevansa herkkiä ja ujoja, mutta epävarmuus siitä, että hyväksyykö muut ihmiset heidät omina itsenään, sai heidät vetäytymään rooliensa taakse. Kirjoittajat kertoivat, etteivät usko kenenkään kiinnostuvan etäiseltä ja torjuvalta vaikuttavasta ihmisestä, mutta heille roolista oli tullut tapa eivätkä he löytäneet keinoja muuttaa omaa rooliaan vastaamaan paremmin omaa todellista persoonaansa.

--minua usein pelottaa niin paljon, että valitsen suoran torjunnan ja halveksunnan. --Olemalla kova estän sen, että itseäni sattuu. (Opiskelija 31.)

Minulla on koko ajan jonkunlainen rooli päällä. Olen ilkeä, välinpitämätön ja kylmä, vaikka oikeasti haluaisin hellyyttää ja avoimuutta. (Opiskelija 43.)

--pelkään paljastaa todellisen itseni. Pelkään, että mitä jos se toinen ei pidä siitä, mitä todellisuudessa olen. (Opiskelija 24.)

Epävarmuuden lisäksi muutamat kirjoittajat kertoivat käyttävänsä rooleja, koska pelkäävät satuttavansa itsensä ihmissuhteissa. Varsinkin aiemmin huonosti päättyneet ihmissuhteet saivat osan ryhmän jäsenistä piilottamaan oman todellisen minänsä torjuvan ulkokuoren taakse. Yksi kirjoittajista kertoi pitäneensä roolia yllä vuosien ajan, mutta koki Sinkkuna -nettiryhmän olevan paikka, jossa voi olla sellainen kuin kokee oikeasti olevansa.

5.3.3 Sitoutumiskammo ja biseksuaalisuus

Osalla kirjoittajista yksi itsestään löytämä sinkkuuden syy oli yleensä pitkän ajan kuluessa kehittynyt sitoutumiskammo. Sitoutumiskammoselittäviä tekijöitä olivat kokemattomuus, pitkä yksinolo ja ahdistuksen tunteet liittyen ajatukseen läheisyydestä. Kirjoittajat kertoivat, etteivät usko enää osaavansa elää kenenkään muun kanssa, koska ovat asuneet niin kauan yksin. Osa kirjoittajista koki vaikeaksi luottaa siihen, että mahdollista kumppania ei häiritse kirjoittajan oma kokemattomuus. Nämä kirjoittajat kokivat, ettei kukaan halua kokemattomaa kumppania. Pelko sitoutumisesta sai muutaman kirjoittajan käyttäytymään aivan kuin eivät olisikaan kiinnostuneita.

Olen jo niin pitkään elänyt sinkkuna etten enää edes usko ikinä seurustelevani kenenkään kanssa... (Opiskelija 22.)

--tapaan kiinnostavan miehen ja havaitsen hänen olevan kiinnostunut minusta, pyrin heti hakemaan etäisyyttä ja tavallaan antamaan pakit jo ennen kuin mitään vakavampaa ehtii syntyä. (Opiskelija 11.)

Sitoutumiskammoselittäjä kirjoittaja selitti luottamuksen puutteella muihin ihmisiin. Tämä aiheutti sulkeutumista, jonka seurauksena kirjoittaja onnistui työntämään hänestä kiinnostuneet ihmiset loitommaksi. Sinkkuna-ryhmän muutama nuorimmasta päästä oleva kirjoittaja koki olleensa niin kauan sinkkuna, ettei enää uskonut muodostavansa parisuhdetta.

Kaksi ryhmään kirjoittanutta kertoi olevansa biseksuaaleja ja kokivat sen olevan ongelma muille. Kyseiset kirjoittajat miettivät, että biseksuaalisuus tuntui olevan heteroseksuaaleille este lähemmälle tutustumiselle. Biseksuaalisuudestaan kertoneet kirjoittajat olivat mies ja nainen. Tämän he kertoivat itse viesteissään.

Yksi syy sinkkuuteeni saattaisi olla biseksuaalisuuteni. Niin kuin joku mainitsi, tuntuu ettei biseksuaalisuus kelpaa-- (Opiskelija 20.)

Miespuolinen kirjoittaja mietti, onko naisten hankala käsitellä miehen biseksuaalisuutta. Naiskirjoittaja kertoi, että hänelle usein sanotaan, että biseksuaalisuuden takia hänellä olisi tuplasti paremmat mahdollisuudet löytää kumppani. Kirjoittaja kuitenkin itse ajatteli, että nämä mahdollisuudet olivat biseksuaalilla jopa huonommat. Molemmat kirjoittajat miettivät, mistä toisia biseksuaaleja löytää.

5.3.4 Treffikulttuuri ja ihmisten tapaaminen

Vaikka opiskelijat ajattelivat, että syy sinkkuuteen on enimmäkseen heissä itsessään, he näkivät elämäntilanteelleen myös ulkoisia syitä. Suurimmaksi ulkoiseksi syyksi koettiin yhteiskunta ja vallitseva kulttuuri. Ryhmään osallistujat kokivat, että yhteiskunta tuottaa heille paineen parisuhteen hankkimisesta. Lisäksi kirjoittajat pohtivat median tapaa kuvata onnelliset ihmiset lähes aina parisuhteessa olevina. Kirjoittajien mielestä yleisesti on vallalla käsitys, että tietyn ikäisellä ihmisellä tulee olla kokemuksia seksistä ja muusta fyysisestä läheisyydestä.

Ihmiset tapailevat useaa ihmistä samaan aikaan ja monet tuntuvat pitävän sitä ihan sallittuna ja normaalina. (Opiskelija 11.)

Joskus myös mietin, että johtuuko oma läheisyyden kaipuuni median kuvasta onnellisesta ihmisestä, vai kaverien painostus. (Opiskelija 9.)

Muutenkin tuntuu, ettei kukaan enää edes halua oikeaa parisuhdetta. Etsitään vaan baarista sitä yhden illan heilaa jota voi kerran käydä kokeilemassa. (Opiskelija 19.)

Lisäksi tuntuu olevan vallitseva asenne, että miehillä täytyy olla jo puoli tusinaa valloitusta alla ennen 20 vuotispäiväänsä, tehdä aloitteet ja olla muutenkin se rohkea osapuoli. (Opiskelija 12.)

Lainauksessa mainittua usean ihmisen tapailua ei sinänsä pidetty ongelmana, vaan sen oikean ihmisen löytämisestä. Ylipäättään sopivan kumppanin löytämisestä pidettiin vaikeana. Kirjoittajista tuntui, että nykyään ei haeta enää vakavaa parisuhdetta vaan yhden illan juttuja. Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat kokivat, että he eivät osaa toimia vallitsevien pariutumistapojen mukaan. Kirjoittajat tunsivat, että muut ihmiset hakevat lyhyempi kestoisia suhteita. He itse puolestaan toivoivat löytävänsä kestävän parisuhteen. Vaikka kirjoittajat kokivat, että yleisesti parisuhteita ei oteta vakavasti, heidän mielestään treffeille pyytämiseen puolestaan suhtaudutaan liian vakavasti. Miespuoliset kirjoittajat kokivat painetta aloitteen tekemisestä ja siitä, että heidän tulisi aina olla se rohkeampi osapuoli.

Yhteiskunta ja kulttuuri on kyllä mennyt ihan metsään, kun "ulos pyytämisestä" on tehty hirveä numero. (Opiskelija 40.)

Taustalla saattaa mielestäni osittain olla liian vakava suhtautuminen treffeillä käymiseen. (Opiskelija 3.)

Ja nykyaikanakin aloitteen tekemisen vastuu vaikuttaisi olevan aika täysin miehen kontolla, tai ainakin itse olen saanut olla rauhassa baareissa vaikka pidän itseäni jopa ihan hyvän näköisenä. (Opiskelija 45.)

Kuten jo kielteisissä kokemuksissa mainittiin, treffeille pyytämisen saama painoarvo oli estänyt ryhmän kirjoittajia pyytämästä kiinnostavaa ihmistä treffeille. Vaikka kirjoittajat

kaipasivat huolettomampaa suhtautumista treffailuun, he eivät kuitenkaan yrittäneet edistää tällaista tapaa vaan toimivat kuten muutkin. Vallitsevaa kulttuuria ryhmässä kritisoitiin myös siitä, että baareista on tullut yleisin seuran hakupaikka. Useat kirjoittajat kokivat tämän itselleen vieraaksi ja toivoivat, että löytyisi muita vaihtoehtoja ihmisten tapaamiselle.

Toisinaan syytän mielelläni ihmisten ongelmista infrastruktuuria, jota kuitenkin onneksi voi yrittää kehittää. (Opiskelija 1.)

Ja muutenkin harmittaa, että kulttuuri tuntuu olevan, että seuraa pitää aina hakea jostain yökerhon tanssilattialta. (Opiskelija 40.)

Ongelma on suurin niillä ihmisillä, jotka eivät baareista perusta. Silloin ei oikein ole vaihtoehtoja parin hakuun, koska suomalaiset ovat tyypillisesti hyvin pidättäytyviä ja pitävät huolen omista asioistaan, joten kynnys treffeille pyyntöön ilman alkoholin vaikutusta on myös korkea. (Opiskelija 38.)

En ole itsekään bilettäjätyyppi, enkä osaa kuvitella itseäni pokaamassa ketään lyhyen tutustumisen/tanssittamisen jälkeen. (Opiskelija 39.)

Syyksi sinkkuudelleen osa Sinkkuna-nettiryhmän kirjoittajista koki sen, että ei ollut olemassa paikkaa, jossa tavata kiinnostavia ihmisiä. Kirjoittajat kokivat, ettei tällaisia ihmisiä löydy baari- ja juomiskulttuurin yhteydestä. Ratkaisuksi tähän ongelmaan yksi kirjoittajista ehdotti sinkkutupien perustamista opiskelupaikkoihin. Sama kirjoittaja pohti mahdollisuutta oman parisuhdestatuksen ilmoittamisesta esimerkiksi pinssillä tai rannekkeella.

6 Johtopäätökset

6.1 Sinkkuuden vaikutus Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajiin

Tuloksista voidaan nähdä, että sinkkuus herätti ryhmän osallistujissa monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Koska sinkkuuden nähtiin olevan pääasiassa seurausta omista luonteenpiirteistä ja persoonallisuudesta, liittyi siihen joillakin kirjoittajilla melko vaikeitakin asioita. Viesteistä kävi ilmi, että kirjoittajat eivät kuitenkaan tunteneet voivansa keskustella vapaasti omasta elämäntilanteestaan omien kavereiden kanssa, koska kokivat, että ystävät eivät ymmärrä sinkkuuteen liittyviä tunteita. Nyytin Sinkkuna- nettiryhmä koettiin yleisesti paikaksi, jonne voi kirjoittaa aidosti omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Vaikka ryhmän sisällä sinkkuudesta vallitsi monenlaisia näkemyksiä ja kokemuksia, koettiin yleisesti, että muut ryhmän osallistujat ymmärsivät paremmin kuin oma lähipiiri. Tarve tällaiselle vertaistukiryhmälle kävi selvästi ilmi kirjoituksista. Huomio siitä, että muilla oli samanlaisia kokemuksia itseä mietityttävästä asiasta, helpotti asian käsittelyä.

Vaikka Sinkkuna -nettiryhmään kirjoittajat löysivät omasta sinkkuudestaan hyviä puolia, ei yksikään viesteistä ollut kokonaisuudessaan myönteinen. Tuloksista kävi ilmi, että ne muutamat keskusteluryhmän sinkut, jotka näkivät sinkkuudessaan hyviä puolia, arvostivat omaa aikaa ja sitä, että asiat voi tehdä siten kuin itse haluaa. Pääasiassa osallistujat olivat tyytymättömiä elämäntilanteeseensa.

Analysoinnin tuloksista on huomattavissa, että merkittävä osa kirjoittajista tunsi itsensä yksinäiseksi. Vaikka kirjoittajilla oli läheisiäkin ystäviä, he kokivat silti, että haluaisivat jakaa arkensa yhden erityisen ihmisen kanssa. Samoin kuin Nevalainen (2009) kertoo yksin jäämisen pelosta, on tuloksista huomattavissa samanlaisia tunteita yksinäisyyteen liittyen. Nevalaisen mukaan yksin jäämisen pelossa seurustelukumppaniksi saat- taan kelvata kuka vain. Tuloksista on nähtävissä, että opiskelijat vakavissaan pohtivat mahdollisuutta parisuhteesta sellaisen henkilön kanssa, johon ei ole ihastunut. Tulok- sista on myös havaittavissa, että yksinäisyys ei ollut opiskelijoille haluttu tila. Jos tilan- ne olisi pelkästään heistä itsestään kiinni, he vaihtaisivat yksinäisyyden parisuhtee- seen. Myös Kontula ja Ojala (2002) sekä Saari (2009) kirjoittivat yksin elämisen olevan harvoin oma valinta. Mäkisen (2008) tutkimukseen osallistuneet kertoivat usein yksin olemisen syyksi sen, että sopivaa kumppania ei vain ole löytynyt.

Vaikka Havighurstin (1955) kehitystehtäväteoria on oman aikansa tuotos, se muokkautuu ympäröivän aikakauden mukaan säilyttäen kuitenkin perusideansa. Nykyaikana kehitystehtäviä ei pidetä niin tiukasti ikäkausiin sidottuina. Esimerkiksi parisuhdetta ei pidetä niin tiukasti tietyn ikävaiheen tehtävänä vaan ihmisillä on mahdollisuus etsiä sopivaa kumppania pidemmän aikaa. Kehitystehtäväteorian mukainen elämäntilun ajattelu näkyi kuitenkin kirjoituksissa selvästi. Nuoret kirjoittajat yhdistivät elämäntilanteeseensa opiskelun ja parisuhteen. Heidän mielestään parisuhteen muodostamisen tulisi tapahtua myöhäisnuoruuden tai nuoren aikuisuuden alkuvaiheessa. Vaikka ihmiset eivät tietoisesti ajattele elämäntilunsa kehitystehtäväteorian vaiheiden mukaan, on kirjoituksista huomattavissa, että kirjoittajilla on käsityksiä siitä, missä ikävaiheessa pitäisi olla kokemusta tietyistä asioista. Tuloksista oli huomattavissa, että kirjoittajilla on tarve parisuhteelle. Kontula (2011) kertoo, että tutkimukset ovat osoittaneet tämän parisuhteen tarpeen olevan ihmisen yksi keskeisimmistä tarpeista.

Saaren (2009) mainitsema yksinäisyysuoli näkyy tuloksissa hyvin merkittävänä osana. Hyvinkin nuoret opiskelijat miettivät, löytävätkö he koskaan itselleen kumppania. Tuloksista voi vetää johtopäätöksen, että ryhmän jäsenet pitävät kumppanin löytämistä ylipäättään vaikeana. Tuloksista on myös pääteltävissä, että monet kirjoittajat kokivat tilanteensa epätoivoiseksi. Nurmen (2008) mukaan ihmisellä on koko aikuisikä aikaa toteuttaa tyydyttävän aikuisiän henkilökohtaisia edellytyksiä. Sinkkuna-ryhmän osallistujat eivät osanneet ajatella, että heillä on koko aikuisikänsä aikaa muodostaa parisuhde. Sinkkuna-ryhmän viesteistä kävi ilmi, että kirjoittajat kokivat epäonnistuneensa, koska eivät olleet muodostaneet kestäväää parisuhdetta tiettyyn ikään mennessä. Suurin osa kirjoittajista on syntynyt vuosien 1987–1991 välillä, eli viestien kirjoittamisen aikaan he ovat olleet 20–24 -vuotiaita. Nykyajattelun mukaan ei ole tavatonta, että elämänkumppania ei ole löydetty kyseiseen ikään mennessä, mutta kirjoittajat kokivat parisuhteen puuttumisen usein ahdistavaksi. Tarve parisuhteen hankkimiseen vaikeutti kirjoittajien kykyä asettaa oma elämäntilanne oikeisiin mittasuhteisiin.

Tuloksista on nähtävissä, että vaikka kirjoittajat olivat menestyneet esimerkiksi opiskeluissa ja kaverisuhteissa, vähensi parisuhteen puuttuminen niiden merkitystä. Parisuhteen puuttuminen nousi kirjoittajilla keskeisimmäksi asiaksi omassa elämässä ja se saattoi häiritä toimintaa muilla elämän osa-alueilla. Äärimmäisissä tapauksissa parisuhteen puuttumisen aiheuttamat ahdistuksen ja huonommuuden tunteet näyttivät aiheuttavan masennusta osalla kirjoittajista. Osa Sinkkuna -nettiryhmään osallistujista koki

yksin elämisen vaikeaksi eivätkä he olleet tyytyväisiä nykyiseen elämäntilanteeseensa. Samoin kuin osa Kontulan ja Ojalan (2002) tutkimukseen osallistujista myös osa nettiryhmään kirjoittajista koki, että heidän elämästään puuttuu jokin ratkaisevan tärkeä osa, joka tekisi elämästä mielekkäämpää.

Tuloksista käy ilmi, että kirjoittajat kokivat nuoruutensa menevän hukkaan, koska heillä ei ollut seurustelukumppania. Tästä voidaan päätellä, että Sinkkuna-ryhmän opiskelijat antavat parisuhteelle ja seurustelulle suuren painoarvon. Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimukseen osallistuneet keski-ikäiset yksineläjät puolestaan kokivat, että oma elämä ei ole oikeaa elämää, koska siitä puuttuu niin merkittävä osa. Nettiryhmän tuloksista on nähtävissä, että oma elämä koetaan vajavaiseksi eikä siitä voida nauttia seurustelusuhteen puuttuessa. Myös osa Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimukseen osallistuneista yksineläjistä koki yksin elämisen vaikeaksi.

Kuten oletimme, näkyy ryhmän kirjoituksissa ja tuloksissa vertailua saman ikäisten ihmisten elämäntilanteisiin. Kokemattomuus parisuhteessa ja sinkkuus loivat epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteita, kun omaa tilannetta verrattiin omaan lähipiiriin. Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksessa kävi ilmi, että ne yksineläjät, jotka eivät vertaile omaa tilannettaan muihin, ovat monesti tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne, jotka vertaavat. Myös Sinkkuna-ryhmän kirjoittajista ne, jotka eivät ajatelleet ainoastaan parisuhteen tuovan merkityksen elämäänsä, näkivät sinkkuudessaan positiivisia puolia. Sinkkuna-ryhmän viestien analysoinnin tuloksena on selvästi huomattavissa, että ryhmän opiskelijat tunsivat huonommuuden ja alempiarvoisuuden tunteita verratessaan omaa tilannettaan parisuhteessa eläviin. Nurmi (2008) kertoo, että tällainen oman elämäntilanteen vertailu oman ikäisiin ihmisiin on tyypillistä nuorille aikuisille. Tämän vertailun perusteella nuoret aikuiset asettavat tavoitteita ja päämääriä itselleen. Tuloksista näkyy, että Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat vertailivat omaa elämäntilannettaan jatkuvasti muiden samanikäisten elämäntilanteisiin. Kirjoittajille tuli tässä vertailussa sellainen tunne, että lähes kaikki muut omasta ikäryhmästä seurustelivat tai heillä oli jo kokemusta läheisyydestä. Tämän seurauksena kirjoittajat asettivat itselleen tavoitteeksi vastaavaan tilanteeseen pääsemisen. Kirjoittajat myös kokivat, että heiltä oli jäänyt saavuttamatta jotain sellaista, mikä on muille samaan ikäryhmään kuuluville luonnollista.

Nurmen (2008) mukaan positiivinen minäkäsitys ja hyvä itsetunto perustuvat siihen, miten yksilö tuntee onnistuneena suhteessa muihin. Tuloksista on nähtävissä, että suurin osa Sinkkuna-ryhmän osallistujista koki epäonnistuneensa suhteessa omaan ikäryhmäänsä. On myös nähtävissä, että nämä epäonnistumisen tunteet vaikuttivat osan kirjoittajien minäkäsitykseen ja itsetuntoon negatiivisesti. Myös yksinäisyys vaikuttaa minäkäsitykseen. Itsensä yksinäiseksi kokevalla ihmisellä jää minäkäsityksen kannalta merkittäviä tarpeita tyydyttämättä. Nämä tarpeet liittyvät itsen ja hellyyden ilmaisemiseen ja toteuttamiseen. Yksinäisyyden määrittäessä minäkäsitystä voi henkilö myös tuntea, että oma viehätysvoima on puutteellista. Puutteelliseen viehätysvoimaan yhdistettäviä luonteenpiirteitä ovat ujous, varautuneisuus ja ihmisarkuus. Tuloksista käy ilmi, että Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajat selittävät sinkkuuttaan omilla luonteenpiirteillään. Selkeimmin luonteenpiirteistä nousi esiin ujous ja rohkeuden puute. Epävarmuus omasta ulkonäöstä ja persoonasta näkyi vahvasti tuloksista. Epävarmuuden kasvun syynä saattoi joidenkin kirjoittajien kohdalla olla pidempiaikainen yksinäisyyden tunne ja sen aiheuttamat vaikutukset kirjoittajien persoonaan. Yksinäisyyden tunne oli selvästi vaikuttanut osan Sinkkuna-ryhmän kirjoittajien kokemukseen omasta persoonasta. Niiden kirjoittajien kohdalla, joilla ei ollut lainkaan kokemusta läheisyydestä tai toisen ihmisen osoittamasta mielenkiinnosta, oli selvästi huomattavissa, että tämä oli vaikuttanut laskevasti heidän itsetuntoonsa.

Arja Mäkisen (2008) väitöskirjassa puhutaan sosiaalisen kellon käsitteestä. Käsite pitää sisällään ajatuksen siitä, että joidenkin elämäntapahtumien oletetaan kuuluvan tiettyyn ikään. Sosiaaliset verkostot ja muut sosiaaliset suhteet luovat nämä oletukset. Sosiaaliset odotukset luovat paineita toteuttaa elämäntapahtumia tiettyinä ajanjaksoina. Moni Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittaja koki epäonnistuneensa juuri tietyssä elämäntapahtumassa peilatessaan omaa tilannettaan muihin ikätovereihin ja tuttaviiin. Vaikka kirjoittajille ei välttämättä ollut sanottu heidän olevan epäonnistuneita parisuhteen muodostamisessa, he itse ajattelivat niin ja se aiheutti heille huonommuuden tunteita. Tuloksista oli selkeästi huomattavissa, että sosiaaliset odotukset vaikuttavat kirjoittajien ajatuksiin omasta elämästä. Perheenjäsenten ja kavereiden tiedustelut parisuhteen puuttumisesta koettiin ahdistaviksi, koska kyselyt aiheuttivat lisää painetta parisuhteen muodostamiseen.

Heiskanen ja Saaristo (2011) kertovat normaalisuuden normista, joka määrittää vapautta, liikkuvaa ja jatkuvasti tavoitettavissa olevaa ihmistä. Sinkkuutta normitetaan ver-

taamalla yksin elävää pareihin. Parisuhdetta pidetään normaalina olotilana ja yksin elämistä poikkeuksena. Sinkkuna-ryhmän opiskelijat kokivat itsensä poikkeuksina, koska heidän mielestään parisuhteessa oleminen heidän iässään on normaalia ja sinkkuus epänormaalia. Tuloksista käy ilmi, että ryhmän osallistujat myötäilivät normin mukaista käsitystä.

Aapola ja Ketokivi (2005) kirjoittavat pidentyneen nuoruuden kulttuurista, jossa tyypillistä on, että pysyviä sitoumuksia ei haluta muodostaa vaan halutaan säilyttää vapaus itsenäisten valintojen ja päätösten tekemiseen ilman aikuisuuteen liittyviä velvollisuuksia. Nämä ilmiöt näkyvät myös ihmissuhteissa. Tuloksista näkyy, että kirjoittajat yhdistävät kyseisen ilmiön lähinnä nykyiseen baari- ja juomiskulttuuriin. Osa kirjoittajista ei halunnut osallistua tällaisen käytöksen ylläpitämiseen, koska he näkivät kyseisen ilmiön toteutuvan yhden illan suhteina ja muiden ihmisten tunteilla pelaamisena. Osa Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajista ei kokenut tällaista käyttäytymistä toivottavana vaan päinvastoin toivoi pysyvyyttä omiin ihmissuhteisiin.

Lingen ja Josefssonin (2010) teoksessa parisuhteen muodostamista kuvataan portaikkona, jossa portaiden alapäässä on lähtötilanne, sinkkuus. Ensimmäinen askelma kuvaa kiinnostumista ja satunnaista yhteydenpitoa. Nettiryhmän kirjoituksista kävi ilmi, että monille kirjoittajille on haasteellista ottaa tämä ensimmäinen askel eli lähestyä kiinnostavaa henkilöä ja kehittää suhdetta siitä eteenpäin. Kiinnostavan ihmisen kanssa saatettiin päästä keskusteluyhteyteen, mutta jostain syystä suhde ei edennyt parisuhdeportaikon toiselle ja kolmannelle askelmalle. Tuloksista käy ilmi, että jotkut kirjoittajista eivät olleet varmoja siitä, haluavatko edes edetä parisuhteiden portaikossa vaan pohtivat elämää ilman mahdollista parisuhdetta. Sitoutumiskammo ja pelko oman elämän muuttumisesta liikaa mietityttivät muutamaa ryhmän kirjoittajaa. Nämä asiat estivät heitä viemästä suhdetta pidemmälle.

6.2 Sinkkuuden syyt attribuutioteorian mukaan

6.2.1 Oma persoona

Analysoimme Sinkkuna -nettiryhmän kirjoituksia attribuutioteorian eri dimensioiden kautta. Dimensioiden avulla löysimme kirjoituksista syitä, joita opiskelijat kertoivat sinkkuudelleen. Sosiaalisen attribuutioteorian dimensiot ovat syyn sijainti, syyn pysyvyys ja

syyn kontrollointi. Kun ihminen selittää tapahtumia itselleen, voi syy tapahtumiin löytyä itsestä tai jostain ulkopuolisesta tekijästä. (Weiner 1985: 548–549; Laine 2005: 95–96.)

Sinkkuna- nettiryhmän kirjoittajat pohtivat paljon sinkkuutensa syitä, ja sitä onko syy omassa itsessä vai jossain ulkopuolisessa asiassa. Itsessä oleviksi syiksi nähtiin enimmäkseen ujous ja itseluottamuksen puute. Attribuutioteorian mukaan nämä syyt ovat sisäisiä ja siksi vaikeasti muutettavissa. Ujous ja huono itseluottamus ovat persoonallisuuden piirteitä, joiden voidaan ajatella olevan pysyviä. Luonteenpiirteet luetaan pysyviksi ja kontrolloimattomiksi syiksi, koska niiden ei attribuutioteorian mukaan oleteta muuttuvan eikä niihin voi itse vaikuttaa.

Ujous ja epävarmuus itsestä aiheuttivat kirjoittajissa vaikeuden lähestyä vieraita ihmisiä. Epäonnistumiset lähestymisy yrityksissä huononsivat itseluottamusta ja itsetuntoa entisestään. Monilla ei ollut omasta mielestään tarpeeksi rohkeutta lähestyä ihastutaan, ja sinkkuuden yhdeksi syyksi nähtiinkin ujouden ja epävarmuuden aiheuttama passiivisuus ihmisuhteissa. Attribuutioteorian mukaan yrittäminen on tilapäinen ja kontrolloitava käyttäytymisen syy. Kuitenkin jos yrittämisen vaikeus johtuu omista luonteenpiirteistä, on syy myös osittain pysyvä ja kontrolloimaton. Kirjoittajien vastuuta omasta yrittämisestä on vaikea määrittää, koska yrittämiseen vaikuttavat syyt ovat osittain vastakkaisia. Itseluottamuksen puute näkyi myös siten, etteivät kirjoittajat uskoneet kelpaavansa kenellekään, ja omaa kokemattomuutta häpeiltiin. Osa kirjoittajista ajatteli, ettei oma persoona ole tarpeeksi kiinnostava, että heitä haluttaisiin lähestyä tai tutustua syvemmin. Epävarmuus omasta ulkonäöstä rajoitti kirjoitusten mukaan monen ryhmäläisen sosiaalista kanssakäymistä.

Merkittävä sisäinen syy sinkkuudelleen oli monilla ryhmään kirjoittaneilla heidän mukaansa sitoutumiskammo. Vaikka ensimmäinen ilmenevä tunne uuden ihmisen tavatuaan olisi positiivinen, voi attribuutioteorian mukaan tilanteen syyselitysten hakeminen aiheuttaa täysin päinvastaisia tunteita. Kirjoittajien viesteistä oli huomattavissa, että jos jonkun kanssa olisikin ollut mahdollisuus jatkaa tapailua ja mahdollisesti muodostaa parisuhde, kirjoittajille oli iskenyt erilaisia ahdistuksen tunteita alun innostuksen jälkeen. Kirjoittajat kertoivat, että positiivisten tunteiden sijaan he kokivat voimakasta ahdistusta, vaikka olisivatkin ihastuneita. Tuloksista käy ilmi, että kirjoittajat tulkitsivat nämä ahdistuksen ja epävarmuuden tunteet sitoutumiskammoksi. Sitoutumiskammo oli kirjoittajien mukaan muodostunut pitkän ajan kuluessa, jota vahvistivat oma kokemattomuus ja

läheisyyteen liittyvät ahdistuksen tunteet. Myös aikaisempien kokemusten aiheuttama vaikeus luottaa ihmisiin voimisti sitoutumisen ahdistavuutta. Aikaisempien kokemusten pohjalta tehdyt syyselitykset vaikuttavat jokapäiväiseen käyttäytymiseen. Tämänhetkiä tilanteita tulkitaan aikaisempien kokemusten kautta. Sitoutumisen pelko sai kirjoittajat käyttäytymään aivan kuin eivät olisikaan kiinnostuneita. Mahdollinen suhde pyrittiin ikään kuin tuhoamaan ennen kuin se olisi ehtinyt muuttua vakavaksi, ja itsensä olisi altistanut mahdollisille sydänsuruille. Osa kirjoittajista kertoi myös, ettei ihastu helposti, minkä voidaan ajatella johtuvan osittain aiemmista huonoista kokemuksista ihmissuhteissa.

Sitoutumiskammos ei voida nähdä täysin pysyvänä käyttäytymisen syynä, koska se ei ole luonteenpiirre vaan liittyy enemmän tunteisiin ja kokemuksiin. Sitoutumiskammon pysyvyys on välimuotoista, koska siihen voidaan liittää sekä pysyviä että tilapäisiä syitä. Jos sitoutumiskammon taustalla olevat ongelmat tiedostaa, voi niihin yrittää vaikuttaa. Sitoutumiskammon ja sen aiheuttaman käyttäytymisen kontrollointi on haasteellista ristiriitaisten tunteiden vuoksi. Esimerkiksi kirjoittajat voivat tiedostettuaan, mistä ahdistuksen tunteet johtuvat, kontrolloida sitä, kuinka paljon antavat niiden vaikuttaa omaan käyttäytymiseen.

Monet kirjoittajista kertoivat peittävänsä todellisen persoonansa jonkinlaisella roolilla. Pelko paljastaa todellinen minä ja oma haavoittuvaisuus aiheuttivat sen, että suojaavasta roolista oli vaikea luopua, vaikka periaatteessa sitä itse olisi toivonutkin. Rooli voidaan nähdä käyttäytymisen sisäiseksi syyksi, koska se oli muodostunut monella kirjoittajalla hallitsevaksi osaksi persoonaa. Toisilla kirjoittajilla rooli oli päällä koko ajan, toisilla rooli ilmeni tietyissä tilanteissa kuten vastakkaisen sukupuolen tai ihastuksen läsnä ollessa. Osa kirjoittajista kertoi myös, etteivät kokeneet kenenkään tuntevan heidän todellista persoonaa ja tunnemaailmaa. Kirjoittajien käyttämien roolien voidaan attribuutioteorian mukaan nähdä olevan osittain pysyviä, koska niihin oli jämähdetty ja niistä oli muodostunut osa sosiaalisissa tilanteissa käytettyä persoonaa. Koska kirjoittajat tiedostivat käyttävänsä rooleja, on heillä mahdollista kontrolloida niiden käyttöä, vaikka ne tuntuivatkin hallitsevilta. Roolien käyttöä voi hallita eli ne ovat pysyvyydeltään välimuotoisia.

Muutamit miespuoleiset kirjoittajat kertoivat yhdeksi sinkkuuden syyksi sen, että naiset kokivat heidän olevan vain kaveriainesta. Nämä miehet tutustuivat melko helposti uu-

siin ihmisiin, mutta jotenkin suhde jäi aina kaveritasolle. Suhteet saattoivat olla läheisiäkin, muttei romanttisia. Attribuutioteorian mukaan tämä syy voidaan nähdä sekä sisäiseksi että ulkoiseksi eli se voi johtua omasta itsestä tai muista. Syy on välimuotoinen, koska sen sijoittuminen riippuu siitä, kuka tilannetta attribuoi. Kirjoittajat pohtivat syitä kaveriainesta olemiseen oman persoonansa kautta, ja monet heistä ajattelivat olevansa liian kilttejä. Toisaalta tilanne on myös muiden ihmisten tunteista, käyttäytymisestä ja ennakkoluuloista johtuvaa. Kaveriainesta oleminen on attribuutioteorian mukaan välimuotoinen syy, koska persoonallisuuden piirteet ovat pysyviä, mutta aina ei voida tietää ennakkoon muiden suhtautumista niihin. Luonteenpiirteet, jotka määrittävät ihmisen käyttäytymistä, eivät ole kontrolloitavissa. Eli kirjoittajat eivät pysty muuttamaan luonteenpiirteitä esimerkiksi kiltteyttä, jonka he tulkitsevat olevan kaveriainesta olemisen merkittävin syy.

Ulkoiseksi syyksi omalle sinkkuudelle nähtiin torjutuksi tuleminen. Kirjoittajat kertoivat tilanteista, joissa olivat lähestyneet kiinnostaa ihmistä, mutta olivat tulleet torjutuiksi. Torjutuksi tulemisen aiheuttamat negatiiviset tunteet vaikuttivat kirjoittajien aktiivisuuteen lähestyä kiinnostavia ihmisiä. Vaikka torjutuksi tuleminen voidaan luokitella ulkoiseksi syyksi, kokivat kirjoittajat sen johtuvan heistä itsestään. Kirjoittajat tulkitsevat lähes aina torjumisen johtuvan heidän persoonastaan ja ulkonäöstään. Kirjoittajien tulkinnat muuttivat ulkoisen syyn sisäiseksi. Käyttäytymisen pysyvyyden syystä on vaikea tehdä johtopäätöksiä, koska torjutuksi tulemisen attribuointi on täysin riippuvaista henkilöiden persoonasta ja aiemmista kokemuksista. Torjutuksi tuleminen oli aiheuttanut kirjoittajissa aktiivisuuden vähentymistä. Tämä piirre on henkilön kontrolloitavissa oleva eli kirjoittajat voivat vaikuttaa omaan aktiivisuuteensa muiden ihmisten seurassa.

6.2.2 Treffikulttuuri

Kirjoittajat pohtivat sinkkuuttaan enimmäkseen itsensä eli sisäisten syiden kautta. Kuitenkin kirjoittajat löysivät myös ulkoisia syitä käytökselleen. Ulkoisina syinä nähtiin ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutus ihmisten sosiaaliseen käyttäytymiseen ja normeihin. Monet miespuoleiset kirjoittajat kokivat kulttuurin, jossa miehen oletetaan olevan kokenut ja aloitteellinen, se rohkeampi osapuoli, itselle vaikeaksi. Attribuutioteorian mukaan ulkoiset syyt eivät aiheuta itsetunnon ja minäkuvan huonontumista, koska syyt eivät ole itsestä ja omista ominaisuuksista johtuvia. Ulkoisista syistä johtuvat tilanteet saattavat kuitenkin aiheuttaa turhautumista ja epäuskoa onnistumiseen. Tästä johtuen ihmisten lähestyminen voi vähentyä. Kirjoittajat eivät nähneet tilanteensa johtuvan

pelkästään ulkoisista syistä vaan syitä nähtiin samaan aikaan myös itsessä. Tämä aiheutti kirjoittajille itsetunnon alenemista ja epäuskoa omiin mahdollisuuksiin onnistua parisuhteen muodostamisessa. Koska treffikulttuuri voidaan nähdä olevan muiden ihmisten asenteista johtuvaa, on se attribuutioteorian mukaan pysyvä syy tietynlaiselle käyttäytymiselle. Syy on myös kontrolloimaton eli kirjoittajat eivät siihen voi vaikuttaa. Kirjoittajat eivät ole vastuussa syistä, joita eivät voi kontrolloida.

Ulkoisiksi syiksi voidaan luokitella myös kirjoittajien kertoma treffikulttuuri, jossa ihmisiin tutustutaan lähinnä baareissa ja ihmiset tuntuvat hakevan vain yhden illan juttuja. Tällainen tapa toimia koettiin vieraaksi, koska kirjoittajat eivät kyenneet samanlaiseen toimintaan. Tämä aiheutti kirjoittajissa tunteen, ettei heidän ole mahdollista löytää itselleen sopivaa ihmistä. Se, että kirjoittajat kokivat treffikulttuurin tällaiseksi, aiheutti sen, etteivät he kyenneet lähestyä kiinnostavia ihmisiä. Vallitseva kulttuuri on kirjoittajien mielestä muiden käyttäytymisen pysyvä syy. Voidaan ajatella, että kirjoittajat eivät voi vaikuttaa muiden toimintatapoihin. Tämä syy on siis kontrolloimaton.

7 Pohdinta

Nuorten sinkkuus on aiheena mielenkiintoinen ja aina ajankohtainen. Sinkkuus ei ole vain tämän ajan ilmiö vaan yksineläviä ihmisiä tulee aina olemaan ajasta ja paikasta riippumatta. Aihetta oli kiinnostavaa tutkia, koska kyseessä oli nuorten sinkkujen vertaistukiryhmä. Oli mielenkiintoista nähdä, millaisiin asioihin ryhmän osallistujat kokivat tarvitsevansa apua ja tukea. Aihe oli mielenkiintoinen myös sen takia, koska olemme itse samanikäisiä opiskelijoita kuin Sinkkuna-ryhmän osallistujat. Olemme kaikki kokeneet samanlaisia asioita omassa elämässämme kuin ryhmäläiset, joten pystyimme samaistumaan tietyiltä osin kirjoittajien tuntemuksiin. Koska parisuhteen muodostaminen on tärkeä tapahtuma elämäkulussa, voidaan sen puuttumisen ajatella olevan merkittävä asia. Parisuhteen puuttumiseen liittyy monenlaista pohdintaa omasta persoonasta. Tuloksista ja johtopäätöksistä on nähtävissä, että pohdinnan kohdistaminen itseän vaikuttavasti minäkuvaan.

Opinnäytetyömme tavoitteina oli selvittää Sinkkuna -nettiryhmän kirjoittajien kokemuksia sinkkuudestaan ja syitä sille. Tutkimuskysymykset muotoutuivat kyseisiksi Nyytin toiveesta ja oman mielenkiintomme pohjalta. Nyyti halusi tutkielmamme avulla selvittää, miten Sinkkuna-ryhmän kirjoittajat kokivat sinkkuutensa. Keskustelussa työelämäkumppanin kanssa päätimme, että etsimme aineistosta myös syitä, joita kirjoittajat kertovat sinkkuudelleen. Nyytin kanssa pohdimme lisäksi mahdollisuutta tutkia ohjaajan viestien vaikutusta ryhmän kirjoituksiin, mutta totesimme sen olevan täysin erillinen aihe muihin kysymyksiin verrattuna. Kyseinen aihe vaatisi täysin oman tutkimuksensa. Koska aineistoa oli paljon, saimme tutkimuskysymyksiin perinpohjaiset vastaukset. Tutkimuskysymyksemme olivat tarpeeksi tarkat ja hyvin asetetut. Lisäkysymykset olisivat laajentaneet työtämme liikaa.

Valmis aineisto määritteli tutkielmamme menetelmäksi laadullisen tutkimuksen, koska aineistosta haluttiin esille kirjoittajien kokemuksia ja tuntemuksia. Näitä ei ole mahdollista saada selville määrällisen tutkimuksen keinoin. Valmiin aineiston hyvä puoli oli se, että aikaa ei kulunut esimerkiksi kysymysten muodostamiseen ja haastattelujen järjestämiseen. Tämän valmiin aineiston hyvänä puolena voidaan pitää myös sitä, että kirjoittajissa oli molemmat sukupuolet tasapuolisesti edustettuina ja opiskelijoiden ikäjakoumassa oli sopivasti hajontaa. Toisaalta valmiin aineiston huonona puolena oli se, että sitä ei ole kerätty varsinaisesti tutkielmaamme varten. Sisällönanalyysi sopi menetelmäksi hyvin, koska sen avulla saimme laajan aineiston sisältämän informaation tiivis-

tettyä olennaiseen. Aineistosta oli helposti löydettävissä vastaukset tutkimuskysymyksiin, koska ryhmän opiskelijat kertoivat elämäntilanteestaan ja ajatuksistaan avoimesti. Vaikka saimme tutkimuskysymyksiimme kattavat vastaukset aineistosta, oli kirjoituksissa tutkimuskysymystemme kannalta paljon epäolennaista informaatiota. Aineisto kylääntyi, eli opiskelijoiden kirjoituksissa alkoi toistua samat teemat hyvin pian.

Etsiessämme lähdekirjallisuutta tutkielmaamme varten huomasimme, että sinkkuudesta ei ole olemassa paljonkaan tutkimuksia. Nuoria sinkkuja käsitteleviä tutkimuksia emme löytäneet yhtään. Syyksi arvelemme sen, että sinkkuuden ajatellaan tavallaan kuuluvan nuoren elämään. Löytämämme tutkimukset käsittelivät keski-ikäisten yksineläjyyttä. Tällä kohderyhmällä yksineläisyys oli yleensä kestänyt jo useita vuosia, kun taas suurin osa oman tutkielmamme kohderyhmästä oli vasta oman itsenäisen elämänsä alkumetreilla. Vaikka kohderyhmät erosivat iällisesti toisistaan, olivat kokemukset ja tunteet monilta osin yhteneväisiä. Aiempien tutkimusten tulokset olivat käyttökelpoisia oman tutkielmamme kannalta, mutta jatkossa olisi tarpeellista tutkia laajemmin nuorten sinkkujen tunteita ja voimavaroja. Tämä tarvittaisiin, koska jo nuorilla yksineläjillä parisuhteettomuus vaikutti selvästi itsetuntoon ja minäkuvaan.

Vaikka aluksi pohdimme kehitystehtäväteorian sopivuutta tutkielmamme teoreettiseksi perustaksi, osoittautui se päteväksi aiheemme kannalta. Pohdimme kehitystehtäväteorian käytettävyyttä tutkielmassamme, koska teorian juuret pohjautuvat 1950-luvulle. Teorian kehitystehtävät nähtiin tuolloin kuuluvan tiukemmin tiettyihin ikävuosiin kuin ehkä nykyisin. Olimme mukana Nyytin tutkimusryhmässä, jossa keskusteltiin heille tehtävistä tutkimuksista. Esittelimme tapaamisessa vaihtoehtoja tutkielmamme teoreettiseksi näkökulmaksi. Tutkimusryhmään osallistuneiden Nyytin työntekijöiden mielestä kehitystehtäväteoria sopi opinnäytetyöhömme hyvin. Huomasimme itsekkin tutkielmaa tehdessämme, että vaikka yhteiskunta on kehittynyt huomattavasti harppauksia eteenpäin 1950-luvulta, ovat ihmisen kehityksen mukaiset perustarpeet silti pysyneet samoina. Ryhmän kirjoituksista oli selkeästi huomattavissa, että parisuhteen muodostamisen ajateltiin kuuluvan ihmisen elämässä tiettyyn elämänvaiheeseen. Tuloksissa yllätti se, että Sinkkuna-ryhmän osallistujat kokivat parisuhteen muodostamisen tiettyssä iässä niin merkitykselliseksi.

Attribuutioteorian käyttö opinnäytetyön toisena teoriana oli haastavaa. Teoria oli itsessään ymmärrettävä ja helposti sisäistettävä. Aineiston analysointi teorian kautta osoit-

tautui kuitenkin työläämmäksi kuin alun perin ajattelimme. Johtopäätösten tekeminen attribuutioteorian eri dimensioita käyttäen vaati teorian keskeisen idean pitämistä mielessä jatkuvasti. Koska teoria käsittelee erilaisia selitysmalleja omalle ja muiden käyttäytymiselle ja aineisto ei varsinaisesti sisältänyt käyttäytymisen selittämistä, oli dimensioiden löytäminen osittain vaikeaa. Kaikkia saatuja tuloksia ei ollut mahdollista analysoida teorian dimensioiden avulla. Jos aineisto olisi kerätty esimerkiksi haastatteluilla ja attribuutioteoria olisi ollut mukana jo kysymysten suunnitteluvaiheessa, käyttäytymisen selityksiä olisi ollut helpompi löytää ja analysoida.

Meidät yllätti Sinkkuna-nettiryhmän kirjoittajien tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseensa. Vaikka oletimme, että tyytymättömyyttä ilmenisi kirjoituksista, yllätyimme siitä, kuinka negatiivispainotteisia heidän kokemuksensa olivat. Toisaalta tämä on ymmärrettävää, sillä kyseessä on sinkkujen vertaistukiryhmä ja harvoin omaan tilanteeseensa tyytyväisellä henkilöllä on tarvetta tämän tyyppiselle vertaistuelle. Monet Sinkkuna-nettiryhmän osallistujat kertoivatkin kirjottavansa ryhmään, kun oma elämäntilanne ahdistaa. Samasta syystä saamiamme tuloksia, kirjoittajien kokemuksia ja sinkkuudelle nähtyjä syitä, ei voida yleistää koskevaksi kaikkia ei-parisuhteessa eläviä ihmisiä. Kuitenkin omassa tutkielmassamme, kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa ja kirjallisuudessa, on huomattavissa, että parisuhteettomuus on tunteita herättävää. Lisäksi yllätyimme siitä, kuinka suuret mittasuhteet sinkkuus oli viestien perusteella saanut kirjoittajien elämässä. Viestien perusteella sinkkuuden negatiiviset puolet näyttivät hallitsevan joidenkin ryhmän osallistujien ajattelua ja olemista. Oletuksemme siitä, että kirjoittajat pohtivat viesteissään omaa persoonaansa ja luonteenpiirteitään, kävi toteen. Emme kuitenkaan osanneet olettaa, että kirjoittajat syyttäisivät persoonaansa parisuhteen puuttumisesta niin paljon.

Ryhmän kirjoitukset olivat aihetta monipuolisesti pohdiskelevia. Sinkkuutta käsiteltiin ryhmässä monesta eri näkökulmasta. Tällaisen ryhmän olemassaolo on tarpeellista, koska kirjoittajat saavat purkaa omia ajatuksiaan ja tuntojaan vapaasti vertaistensa kanssa. Välillä kuitenkin tuntui, että ryhmässä puhuttiin lähes pelkästään sinkkuuden negatiivisista puolista. Jos joku kirjoittikin positiivisista tunteista ja kokemuksista sekä yritti kannustaa muita samanlaiseen ajatteluun, eivät muut kirjoittajat tarttuneet niihin samalla tavalla kuin negatiivisiin.

Yhteistyö Nyytin kanssa sujui läpi opinnäytetyöprosessimme saumattomasti. Saimme järjestöltä apua, neuvoja ja tietoja aina niitä tarvittessamme. Meille tarjoutui mahdollisuus osallistua Nyytin tutkimusryhmään. Tutkimusryhmässä keskustellaan Nyytille jo tehdyistä sekä tekeillä olevista tutkimuksista. Tutkimusryhmä oli hyödyllinen tapa miettiä oman tutkielman tutkimuskysymyksiä ja suuntaa. Keskustelut ryhmässä käynnistivät meissä myös laajemman pohdinnan aiheeseemme liittyvistä teemoista kuten yksinäisyydestä ja ihmissuhteiden merkityksestä.

Opinnäytetyötä suunnitellessamme ja tehdessämme pidimme tärkeänä, että Nyyti hyötyy tutkielmastamme ja voi käyttää sen avulla saatua tietoa toimintansa ja palveluidensa kehittämiseen. Sinkkuna -nettiryhmän osalta tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ryhmään sisältyisi enemmän pohdintaa myös omasta jaksamisesta ja omien voimavarojen löytämisestä. Huolimatta siitä, että ryhmä on tarkoitettu kirjoittajien vertais-tuelle, koemme, että ohjaaja voisi ohjata keskustelua ja tuoda selviytymiskeinoja esille enemmän. Vaikka vertaisryhmän yksi tärkeimmistä tavoitteista on omien kokemusten jakaminen ja tuen saaminen, koemme, ettei Sinkkuna -nettiryhmän keskustelu ollut aina eteenpäin vievää. Koska kirjoittajat olivat samassa elämäntilanteessa, saattoi keskustelu ajoittain jäädä junnaamaan paikoilleen esimerkiksi kirjoittajien kokemaan huononmuuden ja epäonnistumisen tunteeseen. Ohjaaja voisi tuoda ryhmän keskustelussa esille Nyytin omia sekä muiden tarjoamia palveluita, joista voisi saada apua muihinkin elämän ongelmatilanteisiin. Nyytin nettisivuilla on laajasti esiteltynä muita auttamistahoja, mutta niitä ei välttämättä huomata.

Nyytin työ järjestönä, joka tuottaa opiskelijoille erilaisia tukipalveluita, on tärkeää. Minkään tietämämme järjestö ei tarjoa opiskelijoille samankaltaisia auttamispalveluita. Nyytin palveluiden laajentaminen koskemaan myös ammattikorkeakouluopiskelijoita on tarpeellinen, koska aiemmin tämä opiskelijaryhmä jäi näiden palveluiden ulkopuolelle. Nyytin tarjoamat palvelut ovat erinomainen esimerkki helposti lähestyttävästä ja matalakynnyksistä palveluista, koska ryhmät toimivat netissä. Varsinkin nuoret ihmiset viettävät paljon aikaa netissä, jolloin nettiryhmät ovat luonnollinen toimintaympäristö. Nettiryhmissä toiminta tapahtuu anonymisti, minkä uskomme tuovan palvelun piiriin myös sellaisia käyttäjiä, jotka eivät muuten kehtaisi tai osaisi hakea apua.

Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Aapola, Sinikka – Ketokivi, Kaisa 2005. Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa Aapola, Sinikka – Ketokivi, Kaisa Polkuja ja poikkeamia - Aikuisuutta etsimässä. Tampere: Nuorisotutkimusseura.

Anttonen, Anneli – Sipilä, Jorma 2000. Suomalaista sosiaalipolitiikkaa. Tampere: Vastapaino.

Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Harju, Aaro 2006. Finnish Civil Society. Kansanvalistusseura.

Harju, Aaro 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Havighurst, Robert J. 1955. Human Development and Education. New York: Longmans, Green and Co.

Heiskanen, Tarja – Saaristo, Liisa 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus.

Hiila-O'Brien, Helena 2011. Tuleeko Suomi toimeen ilman sosiaali- ja terveysjärjestöjä? Teoksessa Kontula, Osmo (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto. 276.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino. 214–235.

Isokangas, Antti – Karvala, Kaappo – von Reiche, Markus 2000. City on sinun. Kuinka uusi kaupunkikulttuuri tuli Helsinkiin. Keuruu: Tammi

Jantunen, Eila 2010: Kansalaislähtöinen auttaminen ja keskinäinen tuki. Teoksessa Laine, Terhi – Hyväri, Susanna – Vuokila-Oikkonen, Päivi. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Jokinen, Kimmo – Saaristo, Kimmo 2006. Suomalainen yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Kananen, Jorma 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Ketokivi, Kaisa 2005. Aikuistumisen ja perheen perustamisen ristiriidat pidentyneessä nuoruudessa. Teoksessa Aapola, Sinikka – Ketokivi, Kaisa Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Tampere: Nuorisotutkimusseura.

Kontula, Osmo 1999. Sinkkuelämän ihanuus ja kurjuus. Pääkirjoitus Helsingin Sanomissa 18.1.1999.

Kontula, Osmo 2011. Hyvinvoinnin ja onnen tärkeät rakennusaineet: Parisuhde ja seksuaalinen intimitetti. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto. 263–265.

Kontula, Osmo – Palosuo, Hannele 1993. Yksineläjien sukupuolielämä. Teoksessa Kontula, Osmo – Haavio-Mannila, Elina Suomalainen seksi. Tietoa suomalaisten sukupuolielämän muutoksista. Juva: WSOY.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Kuusinen, Jorma 2008: Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korkiakangas, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 311–322

Kärkkäinen, Sirkka-Liisa 2010: Yksin asuminen Suomessa. Teoksessa Hänninen, Sakari – Palola, Elina – Kaivonurmi, Maija (toim.) Mikä meitä jakaa? Sosiaalipolitiikkaa kilpailuvaltioissa. Helsinki: THL.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Linge, Egil – Josefsson, Dan 2010. Kestävän suhteen salaisuus. Jyväskylä: Gummerus.

Martikainen, Liisa 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylän yliopisto.

Metropolian sosiaalialan koulutusohjelman tavoitteet ja sisällöt n.d. Metropolia Ammatikorkeakoulu. Verkkodokumentti.
<<https://tuubi.metropolia.fi/portal/fi/group/tuubi/opiskelijoille/opintojen-suunnittelu-ja-suorittaminen/opetussuunnitelmat/sosiaali-ja-terveysala>> Luettu 15.2.2012

Mäkinen, Arja 2008: Oikeesti aikuiset. Puheenvuoroja yksineläjänäisten normaaliudesta, hyväksyttävyydestä sekä aikuisuudesta. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro.

Nurmi, Jari-Erik – Salmela-Aro, Katariina 2005. Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Teoksessa Nurmi, Jari-Erik – Salmela-Aro, Katariina Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-Kustannus.

Nyyti Ry n.d. Nyyti Ry. Verkkodokumentti. <<http://www.nyyti.fi/>>. Luettu 15.2.2012.

Nyyti Ry. Nettiauttamismalli 2010.

Nyyti Ry. Toimintakertomus ja tilinpäätös 1.1.-31.12.2010.

Nyyti Ry. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2011.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ojala, Eija Maarit – Kontula, Osmo 2002. Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 40/2002. Helsinki: Hakapaino Oy.

Partinen, Helena 2011: Nyyti ry – opiskelijoiden tukipiste. Teoksessa Kunttu, Kristina – Komulainen, Anne – Makkonen, Katri – Pynnönen, Päivi (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Peltosalmi, Juha – Vuorinen, Marja – Särkelä, Riitta 2010. Järjestöbarometri 2010. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Raha-automaattiyhdistys (RAY) 2011. Verkkodokumentti. <<https://www.ray.fi/fi/jarjestot/kaytto>> Luettu 18.9.2012

Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.

Sosiaaliportti 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>> Päivitetty 15.7.2012

Suoninen, Eero – Pirttilä-Backman, Anna-Maija – Lahikainen, Anja Riitta – Ahokas, Marja 2011. Arjen sosiaalipsykologiaa. Helsinki: WSOYpro.

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

Vuorinen, Marja – Särkelä, Riitta – Perälähti, Anne – Peltosalmi, Juha – Peisa, Leena – Londén, Pia – Eronen, Anne 2005. Vertaansa vailla. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Weiner, Bernard 1985. An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. Psychological Review.

Tutkimuslupahakemus

1 (1)

6.3.2012

Haemme tutkimuslupaa Nyyti ry:ltä opinnäytetyöllemme, joka tehdään Metropolia Ammattikorkeakoululle. Opiskelemme sosiaalialan koulutusohjelmassa. Opinnäytetyötämme ohjaa lehtori Katja Ihamäki.
(katja.ihamaki@metropolia.fi)

Tutkimme Sinkkuna nettikeskusteluryhmän viestejä syksyltä 2011 (11.09.-16.12.2011) . Tutkimme sitä kuinka opiskelijat kokevat sinkkuutensa ja mitä syitä he sille näkevät.

Tutkimuksemme on laadullinen ja menetelmänä käytämme sisällönanalyysia. Opinnäytetyömme valmistuu marraskuussa 2012.

Kirjoittajien anonymiteetti säilyy, sillä kirjoittajien taustatiedot näkyvät vain työntekijöille. Taustatietoja ei voida tutkimusta tehtäessä yhdistää nimimerkkeihin, joilla henkilöt kirjoittavat. Kirjoitukset ovat rinnastettavissa sanomalehtien yleisönosastokirjoituksiin. Lainsäädännöllisesti on luovallista tallentaa nimimerkein käytyjä keskusteluja tutkimustarkoitusta varten, jos osallistujia ei voi keskusteluista tunnistaa. Nyyti ry:n nettikeskusteluryhmät ovat julkisia ja kaikkien avoimesti luettavissa, ja kirjoittajat ovat oletettavasti tästä tietoisia. Keskusteluryhmän avoimuuden vuoksi kirjoittajilta ei tarvitse erikseen pyytää lupaa.



Anna Paajanen
(anna.paajanen@metropolia.fi)



Nea Raamos
(nea.raamos@metropolia.fi)



Salla Seppälä
(salla.seppala@metropolia.fi)



Helena Partinen
Nyyti ry:n toiminnanjohtaja

