

Mariella Heinonen ja Martta Halminen

KORKEAKOULUOPIISKELIJOIDEN KOKEMA YKSINÄISYYS OPINTOJEN AIKANA

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitajakoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja (AMK)
Tekijät	Mariella Heinonen & Martta Halminen
Työn nimi	Korkeakouluopiskelijoiden kokemaa yksinäisyys opintojen aikana. —Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2025
Sivut	41 sivua, liitteitä 3 sivua
Työn ohjaaja	Sari Laanterä

TIIVISTELMÄ

Yksinäisyys on hyvin moniulotteinen ja laaja ilmiö, jota jokainen voi kokea jossakin vaiheessa elämänsä aikana. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä opintojen aikana ja sen vaikutuksia opiskelijan psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä tuoda esille korkeakouluopiskelijoiden saamaa tukea yksinäisyyteen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä, jotta tukitoimia voitaisiin kehittää.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja aineistot käsiteltiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jossa aineisto luokiteltiin ja kategorisoitiin ala- ja yläluokkiin, jotka lopulta muodostivat pääluokat. Tutkimuskysymykset muodostuivat opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta. Tutkimuskysymykset ovat: miten opiskelijat kuvaavat yksinäisyyttä opintojen aikana, mitkä asiat vaikuttavat opiskelijan kokemaan yksinäisyyteen ja millaista tukea opiskelijat ovat saaneet yksinäisyyteen opintojen aikana? Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä 12 lähdettä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Analysoitavista lähteistä neljä oli englanniksi ja kahdeksan suomeksi.

Opiskelijat kuvasivat aineistoissa yksinäisyyden tuntuvan pahalta ja heikentävän itsetuntoa. Tutkimuksen tulokset nostivat esille opiskelijoiden yksinäisyyteen vaikuttavia asioita, kuten mielenterveysongelmat, sosiaalisen eristäytymisen ja koronapandemian aiheuttaneet tekijät. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi suunnattuja tukitoimia ovat muun muassa YTHS:n mielenterveyspalvelut ja verkossa toimivan Nyyti ry:n palvelut. Opiskelijoille suunnattuja tukitoimia ei pidetty riittävinä, ja moni opiskelija toivoi tutoroinnin jatkuvan yhä opintojen alkuvaiheen jälkeen.

Keskeisiksi johtopäätöksiksi nousivat opiskelijoiden tarve yhä monipuolisempaan tukeen opintojen aikana, yhteisöllisyyden lisääminen ja tutoroinnin kehittämisen tarjoama konkreettinen apu yksinäisyyden ehkäisyyn. Myös ajankohittaisen tiedon keräämisen tärkeys eri opiskelualoista nousi analyysissamme keskeiseksi, jotta tukitoimet vastaisivat paremmin opiskelijoiden tarpeisiin.

Asiasanat: yksinäisyys, opiskelijat, mielenterveys, opiskeluhyvinvointi

Degree title	Bachelor of Health Care
Authors	Mariella Heinonen & Martta Halminen
Thesis title	Loneliness experienced by college students during their studies. —Descriptive literature review.
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2025
Pages	41 pages, 3 pages of appendices
Supervisor	Sari Laanterä

ABSTRACT

Loneliness is a highly multifaceted and broad phenomenon that everyone can experience at some point in their life. The purpose of this thesis was to describe students' experiences of loneliness during their studies and its effects on students' mental and physical health, and to highlight the support higher education students receive in coping with loneliness. The aim of the thesis was to increase understanding of loneliness experienced by students to improve support measures.

This thesis was conducted as a descriptive literature review, and the material was analyzed through categorization. The research questions were: how do students describe loneliness during their studies, what factors influence students' experiences of loneliness, and what kind of support have students received for loneliness during their studies? A total of 12 sources were selected for the literature review, all of which addressed the research questions. Four of the analyzed sources were in English and eight in Finnish.

The students described loneliness as a painful experience that undermines' self-esteem. The results of the study highlighted factors affecting student loneliness, such as mental health issues, social isolation, and the COVID-19 pandemic. Support measures aimed at reducing loneliness among higher education students included the mental health services of the Finnish Student Health Service (FSHS) and the online services provided by Nyyti organization. The support provided to students was not considered sufficient, and many students wished that tutoring would continue beyond the initial stages of their studies.

The central conclusion emerging is that research shows that students still need more diverse support measures during their studies. Strengthening a sense of community and developing tutoring programs could provide concrete help in preventing loneliness. In addition, collecting up-to-date information from different fields of study is vital to ensure that support measures meet the needs of students in different educational programs.

Keywords: loneliness, students, mental health, student health

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS	6
3 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKITTU TIETO KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN YKSINÄISYYDESTÄ.....	7
3.1 Yksinäisyys	7
3.2 Yksinäisyyden vaikutukset psyykkiseen vointiin	10
3.3 Yksinäisyyden vaikutukset fyysiseen vointiin	10
3.4 Sosiaaliset suhteet.....	12
3.5 Tukitoimet opintojen aikana yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä.....	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA MENETELMÄT	14
5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	14
5.2 Tiedonhaun kuvaus.....	16
5.3 Aineiston kuvaus ja analyysi	18
6 TULOKSET	22
6.1 Opiskelijoiden kokemukset yksinäisyydestä opintojen aikana	22
6.2 Opiskelijoiden opintojen aikaiseen yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät ...	24
6.3 Opiskelijoiden saama tuki yksinäisyyteen opintojen aikana	26
7 POHDINTA.....	29
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	29
7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu	30
7.3 Opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset.....	32
LÄHTEET	34
LIITTEET	

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut aineistot

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on aiheena tärkeä ja monelle korkeakouluopiskelijalle usein haasteellinen kokemus. Se voi ilmetä eri tavoin, mutta yleisimmin se liittyy sosiaalisten suhteiden puutteeseen. Yksinäisyyden kokemukset voivat vaihdella siitä, että opiskelija ei löydä paikkaansa opiskeluyhteisössä tai että yksinäisyys tulee osaksi arkea erityisesti etäopiskelun myötä. (Parikka ym. 2021.)

Yksinäisyys voi olla lamauttavaa, ja sen vaikutukset voivat estää opiskelijoita nauttimasta opiskeluaikansa tarjoamista mahdollisuuksista. Monille nuorille opiskelu on elämän kohokohtia, ja siihen liittyy usein suuria odotuksia. Kun nuori ei löydä paikkaansa opiskelijaryhmässä ja joutuu kamppailemaan yksinäisyyden kanssa, on koulun tärkeää tarjota tukea. Yksinäisyyden ehkäiseminen voi tukea opiskelijoiden opintojen edistymistä. Yksinäisyyttä pidetäänkin yhtenä merkittävänä tekijänä, joka voi johtaa koulutuksen keskeyttämiseen erityisesti toisella asteella opiskelijoiden keskuudessa. (Häppäri & Pulkkinen 2020, 26.)

Opiskelijoiden yksinäisyyttä käsittelevässä Jyväskylän Ylioppilaslehden artikkelissa tuodaan esille, että noin 4–10 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kokee itsensä yksinäiseksi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) vuonna 2016 tekemän tutkimuksen mukaan jopa 22 prosenttia opiskelijoista ei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään. (Markkanen 2017.) Tutkimuksen aineisto koostui 3082 vastauksesta ja kyselyyn vastanneiden iän keskiarvo oli 24,4 vuotta. Vastanneista 40 % oli ammattikorkeakouluopiskelijoita ja 60 % yliopisto-opiskelijoita. (Kunttu ym. 2016, 11–12.)

Yksinäisyyden kokemukset voivat johtua monista tekijöistä, kuten uudelle paikkakunnalle muutosta tai siitä, ettei opiskelija ole kiinnostunut perinteisestä opiskelijakulttuurista, kuten opiskelijatapahtumista. Erityisesti monimuoto-opiskelijat ja vanhemmat opiskelijat voivat kokea itsensä ulkopuolisiksi, koska heillä ei ole samoja mahdollisuuksia luoda sosiaalisia yhteyksiä kuin nuoremmilla tai kampuksella opiskelevilla. (Markkanen 2017.) Tämän aiheen tärkeys korostuu erityisesti silloin, kun huomioidaan yksinäisyyden mahdolliset pitkän aikavälin vaikutukset. Yksinäisyys voi johtaa psyykkisiin ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Opiskelijoiden hyvinvointi ja mielenterveys ovat

keskeisiä tekijöitä tavoitteiden saavuttamisessa ja opiskeluiden kokonaisvaltaisessa onnistumisessa. Näin ollen on tärkeää, että korkeakouluissa kiinnitetään huomiota opiskelijoiden yksinäisyyteen ja siihen liittyviin tukitoimiin.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Xamk eli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu on aloittanut toimintansa vuonna 2017. Xamkin kampukset sijaitsevat Mikkelissä, Kotkassa, Kouvolassa ja Savonlinnassa. Opiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa on yli 12 000, ja vuosittain valmistuu noin 2000 opiskelijaa. Oppilaitoksen tarjontaan kuuluu 50 AMK-koulutusta ja 30 YAMK-koulutusta. Xamk Pulse tarjoaa täydennyskoulutuksia sekä avoimen ammattikorkeakoulun opintojaksosia. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululla on laaja kansainvälinen verkosto, ja kampuksilla on opiskelijoita eri puolilta maailmaa. (Xamk s.a.)

Mikkelissä sijaitseva Xamk on kampuksista suurin, ja siellä opiskelee yli 4500 opiskelijaa. Kampus tarjoaa 25 tutkintoa, ja siellä voi opiskella muun muassa insinööriksi, tradenomiksi, restonomiksi sekä sairaan- ja terveydenhoitajaksi. Mikkelissä on kaksi englanninkielistä AMK-koulutusta ja yli kymmenen YAMK-koulutusta. Mikkelin kampuksella tehdään myös kehittämis- ja tutkimustyötä, kuten hyvinvointipalveluiden kehittämistä. (Mikkelin kampus s.a.)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajakoulutus antaa EU-direktiivien mukaisen tutkinnon, joka mahdollistaa työskentelyn myös ulkomailla. Koulutus sisältää teoriaopintoja sekä erilaisia ohjaus- ja hoitotilanteita. Laborointi- ja simulaatiotunnit mahdollistavat todentuntuisen oppimisen nykyaikaisilla välineillä sekä tiloissa. Sairanhoitajakoulutuksessa käytännön työhön tutustutaan harjoitteluissa, joita suoritetaan perusterveydenhuollossa, erikoissairanhoidossa sekä kolmannella sektorilla. Koulutus kestää noin 3,5 vuotta ja on laajuudeltaan 210 opintopistettä. (Sairanhoitaja (AMK) s.a.)

Xamkissa opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintojen etenemiseen tarjotaan monenlaista tukea. Tukea on saatavilla opintojen suorittamiseen, oman osaamisen kehittämiseen sekä hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn ylläpitämiseen. Lisäksi opiskelijakunta Kaakko tarjoaa aktiviteetteja, koulutuksia ja neuvontaa ja lii-

kunta- sekä harrastetutorit tukevat vapaa-ajan liikunta- ja harrastusmahdollisuuksissa. Opiskeluhyvinvointi on tärkeä osa opiskelijaelämää, ja tarvittaessa opiskelijat voivat kääntyä muun muassa opintotoimiston, opintopsykologin, opettajien, erityisopettajien sekä opiskeluterveydenhuollon puoleen, jos opinnoissa tai hyvinvoinnissa ilmenee haasteita. (Xamk s.a.)

Korkeakouluopiskelijoiden kokema yksinäisyys on aiheena tärkeä, koska yksinäisyyttä tulisi ehkäistä ja siitä kertominen auttaa parantamaan yksinäisyyteen liittyviä tukitoimia. Opiskelijoiden kokemusten jakaminen auttaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulua ymmärtämään paremmin opiskelijoita ja kehittämään palveluita näiden kokemusten pohjalta. (Tiirikainen 2024.)

3 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKITTU TIETO KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN YKSINÄISYYDESTÄ

Yksinäisyys on emotionaalisesti negatiivinen kokemus, jolla on merkittävä vaikutus yksilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden olennainen rooli ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ilmenee eri ikäryhmien kokemuksissa ja kuvauksissa. (Junttila 2022, 14.) Tässä opinnäytetyössä keskeisiksi käsitteiksi on valittu yksinäisyys ja mielenterveys. Tavoitteenamme on tuoda esiin yksinäisyyden moninaiset vaikutukset yksilön mielenterveyteen, sillä yksinäisyyden kokemus voi toimia mielenterveysongelmien pahentavana tai jopa laukaisevana tekijänä. Samanaikaisesti mielenterveysongelmat voivat osaltaan lisätä yksilön kokemaa sosiaalista eristäytymistä ja yksinäisyyttä.

3.1 Yksinäisyys

Yksinäisyydellä tarkoitetaan moniulotteista ja laajalle levinnyttä ilmiötä, joka koskettaa lähes kaikkia ihmisiä jossain heidän elämänvaiheessaan tai tilanteessa, ja sillä on merkittäviä vaikutuksia yhteiskunnallisesti ja yksilöllisesti. Yksinäisyyden kasvaessa modernissa yhteiskunnassa, valtion ja julkisen sektorin sekä kolmannen sektorin toiminta yksinäisyyden lieventämisessä on lisääntynyt. Yksinäisille ja syrjäytyneille on mahdollista saada tukea erilaisten järjestöjen ja vapaaehtoistyön kautta. Tämä on seurausta siitä, että on havaittu yksinäisyyden laajat negatiiviset vaikutukset yksilön hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että yksinäisyys voi ilmetä eri tavoin ja sen kokeminen on

hyvin subjektiivista. Esimerkiksi yksinäisyyden voimakkuus, kesto ja syyt vaihtelevat tapauskohtaisesti. Taustalla voi olla esimerkiksi elämäntapamuutokset, kuten muutto uuteen asuinympäristöön, opintojen aloittaminen, ihmissuhteen päättymisen tai läheisen menetys. (Mielenterveystalo s.a.)

Vuonna 2020 tehdyn tutkimuksen näyttö osoittaa, että 1500:sta kyselyyn vastanneista opiskelijoista jopa 26 % koki opintojen aikana uupuneisuutta, yksinäisyyttä sekä kuulumattomuuden tunnetta. Aikaisempina vuosina prosentti oli vain 7–10 %. Tutkimusten perusteella nähdään, että koronapandemian tuomilla muutoksilla, kuten etäopiskelulla ja vähäisellä kontaktilla opettajan ja opiskelijan välillä, on ollut negatiivisia vaikutuksia. Opiskelijat saattoivat kokea esimerkiksi jäävänsä yksin opiskeluiden kanssa tai avun pyytäminen etänä tuntui vaikealta. (Salmela-Aro 2021.)

Yksinäisyys on subjektiivista, eli yksilö kokee yksinäisyyden omakohtaisesti. Yksinäisyyttä ei voida määritellä minkään mittarin kautta, esimerkiksi määrän mukaan, sillä jokaisella yksilöllä on omat tarpeet ja halut sosiaalisille suhteille. (Urpilainen 2024, 55.) Yksinäisyyden kokemus syntyy tyypillisesti silloin, kun henkilön sosiaalisten suhteiden laatu tai määrä eivät vastaa hänen henkilökohtaisia tarpeitaan ja odotuksiaan. Ihminen on sosiaalinen eläin, joka kaipaava yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä. (Junttila & Karlsson 2024.) Yksinäisyyden kokemus voi ilmetä emotionaalisena tyhjyytenä, sosiaalisen yhteyden puutteena tai syvempänä irrallisuuden tunteena. On kuitenkin tärkeää huomioida, että yksinäisyys ja yksinolo eivät ole sama asia. (Mielenterveystalo s.a.)

Yksinolo voi olla tietoinen ja itsenäinen valinta, joka ei välttämättä aiheuta negatiivisia tuntemuksia (YTHS 2023). Esimerkiksi tilanteessa, jossa yksilö päättää keskittyä opintoihin ja mahdollisesti valmistua etuajassa suhteessa määräaikaan, yksilö valitsee yksinolon vapaaehtoisesti. Lisäksi valittuun yksinloon voivat vaikuttaa yksilön arvovalinnat, kuten esimerkiksi opiskelijaelämästä pidättäytyminen.

Yksinäisyys sen sijaan syntyy usein tilanteessa, kun yksilö kokee kaipaavansa enemmän sosiaalista vuorovaikutusta tai syvällisempiä ihmissuhteita, kuin mitä hänellä sillä hetkellä on. Yksinäisyys voi vaikuttaa merkittävästi yksilön

hyvinvointiin ja elämänlaatuun, ja sen pitkäaikaiset vaikutukset voivat ilmetä sekä psyykkisellä, että fyysiselläkin tasolla, esimerkiksi eristäytymisenä ja hyvien elämäntapojen laiminlyömisinä. Siksi on ehdottoman tärkeää ymmärtää yksinäisyyden ilmiö, tunnistaa siihen liittyvät riskitekijät ja kehittää ennaltaehkäiseviä sekä lievittäviä keinoja. Nämä toimenpiteet ovat keskeisiä sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvoinnissa. Esimerkiksi opiskelijaelämän monipuolinen toiminta, kuten esimerkiksi opiskelijajärjestöt, lievittävät yksinäisyyden tunnetta opiskelijoiden piirissä ja luovat laajasti erilaisia mahdollisuuksia verkostoitumiselle. (Junttila & Karlsson 2024.) Yksinäisyyden tunteen kokemiin vaikuttavat tekijät ovat hyvin yksilökohtaisia. Negatiivisen kokemuksen vaikuttavat esimerkiksi yksilön negatiiviset kokemukset sosiaalisissa tilanteissa, joissa tilanne ei ole mennyt yksilön toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. (Hyttinen 2017, 4.)

Haitallisella yksinäisyydellä tarkoitetaan yksinäisyyttä, joka alkaa muuttamaan yksilön suhdetta itseän ja toisiin negatiivisella tavalla. Vaikutus voi heijastua siten, että yksilö näkee ja tulkitsee sosiaalisia tilanteita väärin. Esimerkiksi tilanteissa, joissa yksilö lukee neutraalit tai yksilölliset eleet väärin ja sen seurauksena aiheutuu konfliktitilanne. Tämän seurauksena voi olla hankala muodostaa uusia ihmissuhteita, mikä aiheuttaa entistä enemmän ulkopuolisuuden tunnetta. Tämän seurauksena yksilön riski eristäytyä kasvaa. (Hawkey & Cacioppo 2010.) Haitallinen yksinäisyys vaikuttaa hyvin negatiivisella tavalla yksilön arkeen ja toiminnallisuuteen, sekä sillä on laajat seuraamukset, kuten esimerkiksi mielenterveysongelmat. Haitallinen ajattelu voi ajaa yksilön hyvin negatiiviseen kierteeseen, jossa yksilön ajatukset hallitsevat häntä ja lisäävät ahdistuneisuutta, ulkopuolisuuden tunnetta sekä unettomuutta. Tällaista haitallista ajattelua kutsutaan ajatusvääristymäksi, joka voi vaikeuttaa sosiaalisissa tilanteissa ja suhteissa. Yksinäisyyttä kokenut yksilö mahdollisesti uskoo omia haitallisia vääristyneitä ajatusmalleja muiden suhtautumisesta itseensä. Tällöin mielessä tapahtuu ajatusvääristymä, jolloin ajatusta on hankala hallita. Tämän seurauksena mielen valtaa ahdistus, joka voi näyttäytyä mielialojen vaihteluina ja ylitsepääsemättömänä stressinä. Pitkittyessä tällaiset ajatusmallit voivat altistaa erilaisille mielenterveyshäiriöille, kuten masennukselle ja ahdistuneisuushäiriölle. Kyseinen kierre on hyvin haitallinen ja usein vaarallinen. (Mielenterveystalo omahoito-ohjelma... s.a.)

3.2 Yksinäisyyden vaikutukset psyykkiseen vointiin

Yksinäisyydellä on merkittävä vaikutus psyykkiseen vointiin, ja se voi altistaa mielenterveysongelmille (YTHS 2023). Mielenterveys käsitteenä tarkoittaa henkisen hyvinvoinnin tilaa, jonka avulla yksilöt selviytyvät elämän tuomista paineista, toteuttavat kykyjään, oppivat uutta, työskentelevät ja vaikuttavat yhteisöön. Mielenterveyden tuoma vakaus tuo tukea, mahdollistaa erilaisille taidoille sekä mahdollistaa esimerkiksi uusien ihmissuhteiden luomisen. Käsite pitää sisällään mielen hyvinvoinnin sekä mielenterveysongelmat. (WHO s.a.) Psykkinen hyvinvointi on hyvin olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimii voimavarana arjessa. Se heijastuu merkittävästi henkilön omaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (THL 2023.) Opiskeluaika on monille nuorille elämän muutosten aikaa, ja kun siihen yhdistyy yksinäisyyden kokemus, se voi johtaa vakaviin psyykkisiin haasteisiin. Yksinäisyyttä kokevat opiskelijat voivat kokea eristäytymistä ja ulkopuolisuuden tunnetta, mikä voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja stressiä. Tämä puolestaan heikentää opiskelijan kykyä sopeutua korkeakouluympäristöön, keskittyä opiskeluun ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita. (Lindberg & Savolainen 2022.)

Yksinäisyys lisää moninkertaisesti riskiä sairastua mielenterveyshäiriöihin verrattuna ihmisiin, jotka eivät koe yksinäisyyttä (Ojala 2022, 18; Junttila 2018, 80; Saari 2016, 86). Riski sairastua paniikkihäiriöön on viisinkertainen ja masennukseen yksitoistakertainen, kuin ei-yksinäiseen verrattuna (Ojala 2022, 18; Junttila 2018, 80). Yksi merkki mielenterveyden häiriöistä on itsetuhoisuus, joka voi ilmetä epäsuorana itsetuhoisuutena, jossa yksilö ei satuta itseään, mutta ottaa riskejä, jotka voivat olla hengenvaarallisia (Ojala 2022, 18; Laukkanen 2011). Yksinäiset voivat katsoa maailmaa negatiivisen linssin läpi, joka voi johtaa pahimmillaan masennukseen. Masennus taas voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, joka voi muodostaa noidankehämäisen tilanteen ahdistunut voi vetäytyä sosiaalisista tilanteista, mikä taas voi pahentaa yksinäisyyden vaikutuksia. (Ojala 2022, 18–19; Junttila 2015; Müller & Lehtonen 2016.)

3.3 Yksinäisyyden vaikutukset fyysiseen vointiin

On tutkittua, että yksinäisyydellä on hyvin pitkäaikaiset vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin. Vaikutukset kohdistuvat etenkin yksilön terveyteen ja elinikään.

Yleisiä oireiluja ovat esimerkiksi terveydentilan aleneminen, etenkin negatiivinen vaikutus fyysiseen kuntoon. Lisäksi yksinäisyys saattaa aiheuttaa päänsärkyä, selkäkipuja, hermostuneisuutta ja nukahtamisvaikeuksia. (Junttila 2022.) Vaikutukset voivat johtaa elimistössä fysiologisiin muutoksiin, kuten verenpaineen nousuun. Tämän seurauksena voi seurata jokin kansanterveydellisesti merkittävä pitkäaikaissairaus, kuten sydän- ja verisuonitauti tai jokin neurologinen sairaus. (Pessonen 2024, 11.)

Lisäksi fysiologisia muutoksia voi tapahtua yksinäisyyden seurauksena siten, että lisääntynyt stressi aiheuttaa kortisolitasojen nousemisen, joka voi häiritä unta ja johtaa unihäiriöihin. Tämän seurauksena yksilölle voi aiheutua väsymystä, päänsärkyä, vatsakipuja sekä immuunijärjestelmän heikentyminen. Heikentynyt vastustuskyky altistaa virusinfektioille, ja kasvattaa merkittävästi flunssaan sairastumisen todennäköisyyttä. (Hawkley & Cacioppo 2010.) Yksinäisyyden seurauksena aivoissa voi tapahtua muutoksia, jotka voivat näkyä aivoissa toiminnallisissa kuvantamistutkimuksissa. ventraalinen tyvitumakkeen (lat. Ventraalisen stripatummin) aktiivisuus on yksinäisillä vähentynyt ja aivokuoren (lat. prefrontaalisen) etuosan toiminta voi olla häiriintynyt. Näiden muutosten seurauksena voi aiheutua syömisen ja alkoholinkäytön ongelmia. (Ruuskanen 2011.) Tämän kappaleen teossa on käytetty ChatGPT- tekoälyä etsimään latinankieliset asiasanat suomeksi, jotta sanat olisi helpompi ymmärtää.

Yksinäisyydellä on merkittävä ja haitallinen vaikutus kuolleisuuden lisääntymiselle. On tutkittua, että yksinäisyyden vaikuttavuudet lisääntyvälle kuolleisuudelle ovat lähes samanarvoiset kuin esimerkiksi tupakan polttamisella. (Ruuskanen 2011.) Rico-Uriben ym. tekemän tutkimuksen mukaan yksinäisyydellä oli vaikutusta kaikissa ikäryhmissä. Yksinäisyyttä kokevilla kuolleisuuden riski oli 22 % suurempi kuin henkilöillä, jotka eivät kokeneet lainkaan yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä kokevilla naisilla kuoleman riski oli 26 % ja miehillä jopa 44 %. Tutkimuksen aineistona oli 35 tutkimusta ja yhteensä 77 220 tutkimukseen osallistujaa, jotka osoittivat vaikuttavuuden kaikissa ikäryhmissä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta yksinäisyyden vaikutuksen kuolleisuuden riskiin olevan korkeampi miehillä kuin naisilla. Tähän vaikuttavia tekijöitä olivat miesten suppeat sosiaaliset verkostot, ja hoitoon hakemattomuus sekä miesten tapa yhdistää yksinäisyyden syytekijä parisuhteeseen. Tutkimuksen mukaan

naiset yhdistivät tekijän suoraan sosiaalisiin verkostoihin. Tutkimus osoitti fyysisiä haittavaikutuksia, kuten huonojen elämäntapojen ja terveystottumusten ja fyysisten sairauksien lisäävän riskiä yksinäisyyden kokemukselle. (Rico-Uribe ym. 2018.)

3.4 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet käsitteenä tarkoittaa ihmisten välisiä yhteyksiä ja vuorovaikutussuhteita toisten ihmisten kanssa. Ihmissuhteita voi muodostua perheen ystävien, työyhteisön, harrastuksen tai muun sosiaalisen verkoston kautta. Sosiaaliset suhteet ovat yksilön perustarve, jonka vaikutukset terveydelle ovat hyvin mittavat. (Fadjukoff ym. 2022, 327–328.) Olemassa olevalla tutkimustiedolla osoitetaan vahvasti, että sosiaalisilla suhteilla on hyvin vahva rooli mielen-terveysongelmien, eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi. (Holt-Lunstad 2024). On siis selvää, että jokaisella positiivisella sosiaalisella kohtaamisella ja suhteella on hyvin positiivinen vaikutus mielenhyvinvointiin (Tamminen ym. 2020, 1).

Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen edellyttävät sosiaalisia taitoja. Näiden taitojen opettelu alkaa jo varhain lapsuudessa, ja niihin vaikuttavat henkilön luonne, kasvuympäristö sekä aiemmat kokemukset sosiaalisista suhteista. On tärkeää huomata, että yksinäisyyttä voi kokea myös silloin, kun ympärillä on muita ihmisiä, jos sosiaaliset suhteet eivät tarjoa tarvittavaa emotionaalista tukea tai yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta yksinolo voi olla tietoinen ja toivottu valinta, joka ei välttämättä aiheuta yksinäisyyden tunteita. (YTHS 2023.)

Yksinäisyys jaetaan kahteen ryhmään, jotka ovat sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Sosiaalinen yksinäisyys on sitä, että yksilölle ei ole muodostunut haluttua verkostoa, kun taas emotionaalinen yksinäisyys on sitä, kun henkilö kaipaa jotakin läheistä ihmissuhdetta, jonka kanssa ystävyys voisi olla syvempää. (Junttila & Karlsson 2024.)

3.5 Tukitoimet opintojen aikana yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä

Mielosen vuonna 2024 tehdyssä ylemmän korkeakoulututkinnon opinnäyte-työssä vastauksia kerättiin neljästä eri korkeakoulusta. Kyselyyn saatiin lopulta yhteensä 74 vastausta. Tulokset kertovat, että korkeakoulutoimijoilla on edelleen haasteita tunnistaa opiskelijoiden yksinäisyyttä. Tutkimuksessa selviää, että yksinäisyyden tunnistamisen haasteet ja etenkin asiasta suoraan puheeksi ottamisen vaikeudet vaikuttavat opiskelijoiden yksin jäämiseen. (Mielonen 2024, 34.) On olemassa erilaisia tukitoimia, joilla opiskelijoiden yksinäisyyttä voitaisiin ennaltaehkäistä opintojen aikana. Opintojen alkaessa tutorit auttavat opiskelijoita ryhmäytymisessä. Tutoreiden koulutukseen halutaan panostaa ja valita juuri sellaisia opiskelijoita, jotka osaisivat ottaa toiset hyvin huomioon ja olisivat helposti lähestyttäviä. On tärkeää, että tutorit osaavat ohjata opiskelijoita oikein ja luoda erilaisia tapahtumia, joissa opiskelijoilla olisi mahdollisuuksia luoda sosiaalisia suhteita. Tutor-toiminta on keskeinen ennaltaehkäisevä keino yksinäisyyden tunteen vähentämiselle. (Ojala 2022, 52–53.)

Opiskelijoiden tukien turvaamiseksi on olemassa laki terveydenhuollosta, jossa määritellään terveyden edistämisen periaatteet yksilöstä väestöön. Sen tavoitteena on turvata terveyden, työhyvinvoinnin ja yleisen hyvinvoinnin parantaminen sekä erityisesti ylläpitäminen. Tämän lisäksi laissa määritellään sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ennaltaehkäisy sekä mielenterveyden vahvistaminen. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 3§.) Laki velvoittaa hyvinvointialueiden järjestämään opiskelijoille ajankohtaiset terveydenhuollonpalvelut opintojen ajaksi. Lakisääteisiin palveluihin sisältyvät (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 17§.):

- 1) Oppilaitoksen opiskeluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden, sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen sekä seuranta kolmen vuoden välein.
- 2) Opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn seuraaminen ja edistäminen, --kaikille opiskelijoille terveystarkastukset yksilöllisen tarpeen mukaisesti.
- 3) Perusterveydenhuollon terveyden- ja sairaanhoitopalvelut mukaan lukien mielenterveys- ja päihdetyö, seksuaaliterveyden edistäminen ja suun terveydenhuolto;
- 4) Opiskelijan erityisen tuen tai tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen, opiskelijan tukeminen ja tarvittaessa jatkotutkimuksiin tai -hoitoon ohjaaminen sekä psykoterapiaan ohjaamisen edellyttämä hoito ja lausunto.

- 5) Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu myös opiskelijan muun kuin oppisopimukseen perustuvan työpaikalla järjestettävän koulutuksen ja työharjoittelun aikainen terveydenhuolto.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tulee tarjota kyseiset palvelut korkeakouluopiskelijoille. On ehdottoman tärkeää, ettei kukaan jäisi yksinäisyyden kanssa yksin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS s.a.) kertoo sivuillaan tarjoavansa palvelut kolmessa eri muodossa, jotka ovat opiskeluympäristö- ja opiskeluyhteisöpalvelut, terveydenhoitopalvelut sisältäen yksilöllisen terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn seuraamisen ja edistämisen. Viimeinen muoto tarjoaa perusterveydensairaanhoitopalvelun ja suunterveyden.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä opintojen aikana. Tavoitteena on lisätä tietoa siitä, millaiset asiat vaikuttavat opiskelijan yksinäisyyteen sekä kuvata, millaista tukea opiskelijat ovat saaneet yksinäisyyteen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä, jotta tukitoimia voitaisiin kehittää. Tutkimuskysymykset on muodostettu opinnäytetyön tavoitteet huomioiden.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten opiskelijat kuvaavat yksinäisyyttä opintojen aikana?
2. Mitkä asiat vaikuttavat opiskelijan kokemaan yksinäisyyteen?
3. Millaista tukea opiskelijat ovat saaneet yksinäisyyteen opintojen aikana?

5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön toteuttamisessa päädyttiin käyttämään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka perustuu aiemmin julkaistujen tutkimusten tarkasteluun. Tässä menetelmässä keskitytään kokoamaan olemassa olevia tutkimuksia yhteen ja luomaan näiden pohjalta uutta, kumulatiivista, tiivistettyä tietoa. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan arvioida, luokitella ja hahmotella tietoa sekä kehittää

uusja teorioita. Kirjallisuuskatsaukset jaetaan yleensä kolmeen päätyyppiin: kuvailevaan, systemaattiseen ja meta-analyysiin. (Salminen 2011, 6.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta pidetään yleiskatsauksena, jossa voidaan käyttää laajoja aineistomääriä. Erityisesti tutkimuksen alkuvaiheessa aiheen ei tarvitse olla kovin tiukasti rajattu, ja se antaa tutkijalle vapauden tarkastella aihetta monesta eri näkökulmasta. (Salminen 2011, 6.) On kuitenkin huomiotava, että kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu esimerkiksi sen mahdollisesta tarkoitushakuisuudesta ja subjektiivisuudesta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen heikkoutena voidaan myös nähdä valikoituvien aineistojen sattumanvaraisuus, sillä aineistoja etsiessä ne saattavat valikoitua esimerkiksi otsikoiden tai tiivistelmien perusteella. On myös tärkeää huomata, että tutkijan positio ei ole koskaan täysin objektiivinen. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Tässä katsauksessa lähtökohtana ovat aineistot, joiden avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Aineistoa koottaessa tutkimusaiheesta muodostuu tiivis kokonaisuus, jossa aiemmat tutkimukset saavat loogisen ja ymmärrettävän rakenteen. (Kangasniemi ym. 2013, 293–295.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekeminen jakautuu neljään vaiheeseen: tutkimuskysymyksen muotoilu, aineiston valinta, kuvailu ja tulosten tarkastelu (Kangasniemi ym. 2013, 294–298). Tärkein vaihe on tutkimuskysymyksen määrittäminen, sillä se ohjaa koko prosessia sekä tutkijan katsetta. Hyvin rajattu tutkimuskysymys luo syvyyttä tarkasteluun ja mahdollistaa aiheen käsitteilyn kohdennetuista näkökulmista. Vastaavasti liian laaja kysymys saattaa johtaa hajanaisiin tuloksiin. (Stolt ym. 2015, 23–25.) Aineiston valinta tässä prosessissa on joustavaa, ja valittavat lähteet voivat olla eri menetelmillä toteutettuja tutkimuksia, kuten kvantitatiivisia tai kvalitatiivisia tutkimuksia, mutta niiden tulee tukea tutkimuskysymystä. (Stolt ym. 2015, 24–27.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään yhdistämään ja analysoimaan eri tutkimuksista saatuja tuloksia, ei kuitenkaan muuttamaan alkuperäisten tutkimusten havaintoja. Tavoitteena on tarkastella aihetta uudesta perspektiivistä ja tuoda esiin mahdollisia puutteita ja vahvuuksia aiemmasta tiedosta. Viimeisessä vaiheessa tehdään johtopäätöksiä ja pohditaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 296–297; Stolt ym. 2015, 29–35.)

Tässä opinnäytetyössä valittu kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopi hyvin tutkimusaiheeseen, sillä sen avulla voitiin tarkastella laajasti eri tutkimuksia ja koota niistä tietoa. Tämä menetelmä mahdollistaa monipuolisen tarkastelun, mikä on erityisen hyödyllistä silloin, kun tutkimusaihe on laaja (Helsingin yliopisto s.a.). Tutkimustyössämme käytimme monipuolisesti kuvailevan kirjallisuuskatsauksen piirteitä, esimerkiksi tarkasti jäsenettyä tietoa. Pyrimme tuottamaan helppolukuista ja selkeää tutkimusta. Lisäksi halusimme analysoida tutkimuskysymyksiä laajasti erilaisista näkökulmista, kuten esimerkiksi yksinäisyyden erilaisista juurisyistä ja eri ikäryhmien kokemuksista. Suhtauduimme tutkimustuloksiin myös kriittisestä näkökulmasta, esimerkiksi olemme löytäneet kehityskohteita ennaltaehkäisevistä tukitoimista. Työssämme käytimme laajasti eri aineistoja ja erilaisista näkökulmista sekä käsittelimme niitä monipuolisesti ilman rajoittavia tekijöitä. (Salminen 2011, 7–13.)

5.2 Tiedonhaun kuvaus

Aloitimme tiedonhaun etsimisen yksinäisyydestä ja sen moninaisuudesta. Oli selvää, että yksinäisyydestä ja sen teoriasta löytyi runsaasti tietoa. Tarkoituksena oli löytää tutkittuun tietoon perustuvaa näyttöä ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä. Keräsimme tietoa kirjoista ja internetlähteistä. Käytimme katsausta varten tehdyssä tiedonhaussa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Kaakkuri-kirjastopalvelua. Haimme tietoa luotettavista tietokannoista, kuten Finna ja ESBCO. Haimme tietoa myös Google Scholar -hakukoneesta. Lisäksi etsimme tutkimuksia ja artikkeleita Duodecim-lehdestä. Käytimme seuraavia asiasanoja. *Yksinäisyys, ammattikorkeakouluopiskelijat, mielenterveysongelmat, korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys, loneliness, loneliness experienced by university of applied sciences students, mental health*. Pyysimme ohjausta tiedonhakuun Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tietoasiantuntijalta. Taulukossa 1 näkyvät tiedonhaussa käyttämämme sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Tiedonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto on tutkimusjulkaisu, pro gradu -tutkielma, väitöskirja tai YAMK-opinnäytetyö.	Aineisto on AMK-opinnäytetyö tai mielipidekirjoitus.
Aineisto on julkaistu aikavälillä 2010–2025.	Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2010.
Aineisto on suomen- tai englanninkielinen.	Aineisto on julkaistu muulla kielellä, kuin suomi tai englanti.
Aineiston kohderyhmä on rajattu tarkasti.	Aineiston kohderyhmä on liian laaja.
Aineisto liittyy olennaisesti opiskelijoiden yksinäisyyteen.	Aineisto ei liity opiskelijoiden yksinäisyyteen.
Aineistossa on käytetty ajantasaisia ja luotettavia lähteitä.	Aineisto perustuu vanhentuneisiin tai epäluotettaviin lähteisiin.

Valitsemamme aineiston tuli olla tutkimusjulkaisu, pro gradu -tutkielma, YAMK-opinnäytetyö tai väitöskirja. Rajasimme aineiston kielen suomeen ja englantiin, ja aineiston kohderyhmänä tuli olla opiskelija. Aineiston tuli liittyä olennaisesti opinnäytetyön aiheeseen, ja aineisto ei saanut olla yli 15 vuotta vanha. Aineistossa tuli olla ajantasaisia ja luotettavia lähteitä, eli pyrimme käyttämään aineistoa, joka on vertaisarvioitu, ja aineisto ei perustunut henkilökohtaisiin mielipiteisiin. Taulukossa 2 kuvataan tiedonhaun etenemistä tietokannoissa sisäänotto- ja poissulkukriteerittäin. Hakulausekkeena käytimme Finna-tietokannassa (ammattikorkeakouluopiskelija) AND (yksinäisyys). Lisäksi käytimme seuraavia suodattimia: suomi tai englannin kieli, aineisto on kokonaan verkossa saatavilla, ja aineisto on tyypiltään tutkimusjulkaisu, pro gradu -tutkielma, väitöskirja tai YAMK-opinnäytetyö.

Taulukko 2. Tiedonhaun eteneminen tietokannoissa sisäänotto- ja poissulkukriteereittäin

Tietokanta	Hakulauseke	Osumia	FI, ENG	2010–2025	Saatavana kokotekstinä	Tutkimusjulkaisu, pro gradu -tutkielma, YAMK opinnäytetyö tai väitöskirja
Finna.fi	(ammattikorkeakouluopiskelija) AND (yksinäisyys)	101	90	81	59	10
ESBCO	loneliness AND mental health AND college students	1094	1043	1015	344	301
Medic	korkeakouluopiskelija AND yksinäisyys	110		44	32	

Taulukkoon 2 viitaten ESBCO-tietokannassa hakulauseke oli loneliness AND mental health AND college students. Valitsimme tietokannan, sillä se sisältää laajasti kansainvälisiä julkaisuja. ESBCO-tietokannassa suodattimina käytimme 2010–2025 välisenä aikana julkaistuja tutkimuksia sekä saatavilla tuli

olla kokoteksti. Julkaisutyyppjä ei rajattu, sillä halusimme perehtyä mahdollisimman moniin julkaisuihin. Medic-tietokannassa käytimme hakulauseketta korkeakouluopiskelija AND yksinäisyys. Medic-tietokannassa suodattimena käytimme 2010–2025 julkaistut ja saatavana kokotekstinä. Emme rajanneet julkaisutyyppjä, koska aineistoja tuli niin vähän. Google Scholar -hakukoneessa käytimme hakusanoina korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys. Osumia tuli 652 ja käytimme suodattimena ”viimeisen 15 vuoden aikana julkaistu”, jolloin osumia tuli 616. Tämän lisäksi käytimme hakulauseketta ”korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä helpottavat tekijät”, joka tuotti 67 tulosta. Tässä haussa ei käytetty suodattimia, sillä haku tuotti osumia vähän. Taulukossa 3 kuvataan tiedonhaku eri tietokannoista.

Taulukko 3. Tiedonhaun kuvaus tietokannoista

Tietokanta	Kokotekstisenä tietokannasta (n)	Hyväksytty tiivistelmän perusteella (n)	Hyväksytty tuloksen ja johtopäätösten perusteella (n)
Finna	10	3	1
ESBCO	20	5	4
Medic	32	0	0

Finna-tietokannasta löytyi 10 hakukriteereihin sopivaa tulosta, joista 3 hyväksyttiin tiivistelmän perusteella, ja 1 lopulliseen työhön. ESBCO-tietokannasta kokotekstejä löytyi hieman yli 300, näistä noin 20:ta tarkasteltiin silmämääräisesti opinnäytetyöhön sopivien asiasanojen ja otsikoiden perusteella. Tiivistelmän perusteella valittiin luettavaksi 5 ja lopulliseen työhön päätyi 4 tutkimusta, jotka käsittelivät yksinäisyyden vaikutuksia korkeakouluopiskelijoilla. Medicin tiedonhaku tuotti 32 tulosta, joista otsikoiden ja tiivistelmän perusteella ei hyväksytty yhtäkään luettavaksi. Google Scholarin tiedonhaku tuotti 616 tulosta, joista 8 oli saatavana kokotekstisenä ja 7 hyväksyttiin luettavaksi tiivistelmän perusteella. Tulosten ja johtopäätösten perusteella lopulliseen työhön otettiin mukaan 5. Teimme vielä Google Scholarin kautta lisähaun eri hakusanalla, mikä tuotti 67 tulosta, ja näistä valitsimme yhteensä 8 syvempään tarkasteluun. Lopulta tarkastelun pohjalta 2 tutkimusta valittiin varsinaiseen työhömme. Google Scholarista valittiin yhteensä 7 aineistoa lopulliseen työhön.

5.3 Aineiston kuvaus ja analyysi

Analyysiin valikoitui yhteensä 12 aineistoa, joista kahdeksan oli suomenkielisiä (Elovainio & Komulainen 2023; Erkkilä & Hämäläinen 2022; Hentilä 2012;

Nikkanen 2021; Simula 2016; Välimäki 2018; Pietiläinen 2019; Ålgars 2021) ja neljä englanninkielisiä (Alvarez 2023; Groarke ym. 2024; Jiang ym. 2024; Wood ym. 2022).

Analysoitavat tutkimukset kuvasivat korkeakouluopiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja sen vaikutusta psyykkiseen sekä fyysiseen terveyteen (Nikkanen 2021; Elovainio & Komulainen 2023). Tutkimuksissa kuvattiin myös koronapandemian ja yksinasumisen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin (Wood ym. 2022; Groarke ym. 2024). Tutkimuksissa nousi esille sosiaalisten suhteiden merkitys opiskelijoiden hyvinvointiin (Välimäki 2018).

Aineistot kuvasivat laajasti opiskelijoiden todellisuudessa esiintyvää yksinäisyyttä ja haasteita tukitoimien sekä esimerkiksi yksin asumisen yhteydessä (Hentilä, 2012; Välimäki 2018; Nikkanen 2021). Tukipalveluiden saavutettavuus on keskeinen yksinäisyyden kokemukseen liittyvä ilmiö, joka toistuu aineistoissa (Pietiläinen 2017; Ålgars 2021). Myös mielenterveysongelmien, esimerkiksi masennuksen, vaikutukset yksinäisyyteen korostuivat aineistoissa (Alvarez 2023). Liitteessä 1 kuvataan katsaukseen mukaan otetut aineistot aakkosjärjestyksessä.

Opinnäytetyössämme analysoimme aineistot induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Induktiivinen sisällönanalyysi on prosessi, jossa aineistoa tarkastellaan yksittäisistä elementeistä yleistettäviin alaluokkiin. Analyysin avulla pyritään löytämään aineistosta yhteneviä merkityksiä, jotka vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107, 117.)

Sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään eli redusoidaan, toisessa vaiheessa se ryhmitellään eli klusteroidaan, ja viimeisessä vaiheessa aineistosta abstrahoidaan teoreettiset käsitteet. Sisällönanalyysin alussa määritellään analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi lause, ajatuskokoelma, lausuma tai yksittäinen sana. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Induktiivinen sisällönanalyysi on menetelmä, jossa aineistoa tarkastellaan ilman ennalta määriteltyä luokittelurakennetta. Tutkija saa muodostaa analyysin aineistosta esiin nousevien merkitysten perustella, jolloin lopputuloksena syntyy uusia näkökulmia tarkasteltavaan ilmiöön. (Elo ym. 2022, 218.)

Pyrimme selvittämään opiskelijoiden kokemuksellista maailmaa sekä konkreettisen avun olemusta. Analyysi eteni vaiheittain: valmisteluvaihe, jossa perehdyttiin aineistoon sekä päätettiin analyysiyksikkönä toimiva pelkistetty muoto, jostakin aineistossa kuvatusta ilmiöstä; analyysivaihe, jossa aineistosta kerättiin tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja, jonka jälkeen näitä pelkistettiin ja ryhmiteltiin. Taulukosta 5 on nähtävillä edellä kuvatun prosessin esimerkki analyysin teosta.

Taulukko 5. Aineiston analyysin etenemisen kuvaus

Alkuperäinen tutkimustulos	Pelkistetty kuvaus	Alakategoria
Masennuksen vaikutukset ensimmäisten kouluvuosien aikana näkyvät opiskelijan hyvinvoinnissa (Alvarez 2023).	Masennus voi vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin.	Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus koulunkäyntiin.
Yksinäisyys voi olla yhteydessä vakaviin terveysongelmiin, kuten fyysisiin vaivoihin ja mielenterveyden haasteisiin (Elovainio & Komulainen 2023).	Yksinäisyys voi heikentää psyykkistä ja fyysistä terveyttä.	Yksinäisyyden vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen.
Opiskelijat kaipaavat ohjausta ja tukea yksinäisyyden vähentämiseksi (Erkkilä & Hämäläinen 2022).	Opiskelijat tarvitsevat tukea yksinäisyyteen.	Yhteisöllisyyden tukeminen.
Yksinasuminen voi vaikuttaa mielenterveyteen, lisätä yksinäisyyden kokemuksia ja johtaa tahattomaan syrjäytymiseen (Groarke ym. 2024).	Yksinasuminen voi lisätä sosiaalista eristäytymistä.	Yksinasumisen vaikutus hyvinvointiin.
Korkeakouluopiskelijat kokevat yksinäisyyttä eri tavoin, osa on oppinut käsittelemään sitä, osalla siihen liittyy pelko tulevaisuudesta (Hentilä 2012).	Yksinäisyyden kokemukset ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia.	Yksinäisyyden eri ilmene-mismuodot.
Yksinäisyyden vähentämisellä voi olla myönteinen vaikutus terveyskäyttäytymiseen ja hyvinvointiin (Jiang ym. 2024).	Yksinäisyyden vähentäminen voi edistää terveellisiä elämäntapoja.	Yksinäisyyden vaikutukset terveydellisiin valintoihin.
Melkein puolet korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyttä, mikä vaikuttaa heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa (Nikkanen 2021).	Yksinäisyys on yleistä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.	Sosiaalisten suhteiden merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnissa.
Koronapandemian seurauksena mielenterveysongelmat ja yksinäisyys lisääntyivät korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Wood ym. 2024).	Koronapandemia lisäsi opiskelijoiden yksinäisyyttä ja mielenterveysongelmia.	Koronapandemian vaikutukset opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin.
Opiskelijat kokivat emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden syyt liittyivät usein elämäntilanteen muutoksiin. (Simula 2016.)	Elämänmuutokset voivat vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen.	Sosiaalisten muutosten vaikutus yksinäisyyden kokemuksiin.

Yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyteen vaikuttavat aiemmat sosiaaliset suhteet ja nykyinen opiskeluympäristö. (Välimäki 2018).	Yksinäisyyden kokemukset muotoutuvat sosiaalisten suhteiden kautta.	Sosiaalisten suhteiden merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnissa.
Opiskelijoiden yksinäisyyteen ja sen ennaltaehkäisemiseen vaikuttaneet keskeiset tekijät. (Pietiläinen 2019).	Yksinäisyys ja siihen vaikuttaneet keskeiset tekijät opintojen aikana.	Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät.
Yliopisto-opiskelijoiden kokemukset saamastaan tuesta opintojen aikana. (Ålgars 2021).	Opiskelijoiden kokemukset tuen saannista opintojen aikana.	Opiskelijoiden kokemat tuet.

Taulukossa 5 on esimerkkikuvaus analyysin etenemisestä toisessa tutkimuskysymyksessä: ”Mitkä asiat vaikuttavat opiskelijan kokemaan yksinäisyyteen?” osalta. Käsittelimme aineistojen tutkimustuloksia etsimällä niistä toistuvia asioita eli alkuperäisilmauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Pelkistimme saamiamme tuloksia, jotka muodostivat ala- ja yläkategorioita. Pelkistäessä ilmauksia varmistettiin, ettei ilmausten tietosisältö muutu tutkijan oman tulkinnan tai ymmärryksen aiheuttamana.

Taulukko 6. Aineiston ryhmittelyn kuvaus tutkimuskysymykseen, ”mitkä asiat vaikuttavat opiskelijan kokemaan yksinäisyyteen?”

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Yksinäisyyden vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus koulunkäyntiin. Yksinäisyyden vaikutukset terveydellisiin valintoihin.	Yksinäisyyden vaikutukset opiskelijoiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, terveydellisiin valintoihin sekä koulunkäyntiin.	Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät.
Sosiaalisten muutosten vaikutus yksinäisyyden kokemuksiin. Sosiaalisten suhteiden merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnissa. Yhteisöllisyyden tukeminen. Opiskelijoiden kokemat tuet.	Sosiaalisten suhteiden puute ja tukiverkoston merkitys ryhmäytymisessä ja yhteenkuuluvuuden tunteessa.	
Yksinasumisen vaikutus hyvinvointiin. Koronapandemian vaikutukset opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin.	Yksinasumisen ja koronapandemian vaikutukset hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin.	
Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät. Yksinäisyyden eri ilmenemismuodot.	Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät ja yksinäisyyden eri ilmenemismuodot.	

Taulukossa 6 on esimerkkikuvaus aineiston ryhmittelystä. Aineisto ryhmiteltiin alakategorioihin, jotka muodostivat neljä yläkategoriaa ja yläkategoriat muodostivat yhden pääkategorian.

6 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään analyysin tulokset tutkimuskysymyksittäin, jotka on tuotettu induktiivisen tutkimusanalyysimenetelmää käyttäen. Luvun alussa olemme esitelleet kategorisointia.

6.1 Opiskelijoiden kokemukset yksinäisyydestä opintojen aikana

Tutkittujen tutkimuksien perusteella selvisi useita erilaisia opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä. Taulukossa 7 tuomme analyysin avulla keskeiset tutkimustulokset kategorisoitain esille.

Taulukko 7. Aineiston kuvaus kategorisoimalla tutkimuskysymyksestä ”miten opiskelijat kuvaavat yksinäisyyttä opintojen aikana?”

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
<p>Yksinäisyys tuntui emotionaalisenä tyhjiytenä.</p> <p>Yksinäisyys tuntui sosiaalisen tunteen puutteena.</p> <p>Yksinäisyys lisäsi ulkopuolisuuden tunnetta.</p> <p>Yksinäisyyden kokemukset muodostivat kolme eri ryhmää, mitkä olivat yksinäiset, paikkansa löytäneet ja tulevaisuutta pelkäävät.</p>	<p>Yksinäisyyden kokemukset ja siihen liittyvät tunteet.</p>	<p>Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja siihen vaikuttavat tekijät opintojen aikana.</p>
<p>Yksinäisyyden kokemukseen vaikutti kavereiden vähyys, omista haluista tai tarpeista huolimatta.</p> <p>Opiskeluyhteisön ja opiskelukulttuurin rakenteelliset haasteet yhteisöllisyyden syntymiselle.</p>	<p>sisäiset ja ulkoiset tekijät osana yksinäisyyden kokemusta.</p>	
<p>Yksinäisyyden kokemukset ilmenivät sosiaalisten suhteiden vähyytenä.</p> <p>Opiskelijat kokivat puutetta keskustelutuen saamisesta.</p>	<p>Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyyden kokemus opintojen aikana.</p>	

Taulukon 7 kategorisoinnin avulla voidaan todeta, että vastauksissa esille nousivat vahvasti opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ja siihen vaikuttaneet tekijät. Kategorisointi muodosti useamman alaluokan, kolme yläluokkaa ja ainoastaan yhden pääkategorian.

Opiskelijat kuvailivat yksinäisyyttä emotionaalisenä tyhjiytenä, sosiaalisen tuen puutteena ja ulkopuolisuuden tunteena. Jenni Hentilän (2012) tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden elämäkerrallisesta kirjoituksesta selvisi, että kokemukset jakaantuvat kolmeen ryhmään: yksinäiset, paikkansa löytäneet ja tulevaisuutta pelkäävät. Yksinäisillä opiskelijoilla on oma kokemus yksinäisyydestä ja etenkin ulkopuolisuuden tunteesta. Oman paikkansa löytäneet ovat olleet yksinäisiä jo lapsesta asti tai korkeakouluopintojen aikana, mutta he ovat oppineet elämään tunteen kanssa tai tunne on poistunut oman toiminnan

avustuksella. Tulevaisuutta pelkäävät vielä käsittelevät tulevaisuuden odotuksiaan ja tulevaisuuden liittyviä pelkojaan. (Hentilä 2012, 73.)

Vesa Välimäen (2018) yliopisto-opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä tekemän tutkimuksen mukaan ujous ja ryhmään kuulumattomuuden tunne toistuvat usein opiskelijoiden kertomuksissa. Välimäen tutkimuksen mukaan yksinäisyyteen vaikuttivat erityisesti oma luonteenpiirre, kuten ujous, ulkopuolisuus, kaverisuhteiden vähyys omista haluista tai tarpeista katsomatta.

Lida Nikkasen pro gradu -tutkielmasta "Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi" käy ilmi, että melkein puolet korkeakouluopiskelijoista koki yksinäisyyttä ja joka viides opiskelija koki puutetta keskustelutuesta (Nikkanen 2021, 32). Vuosittain tehtävien terveystutkimusten perusteella opiskelijoiden kokema yksinäisyys on selkeästi lisääntynyt (Nikkanen 2021, 32).

6.2 Opiskelijoiden opintojen aikaiseen yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät

Aineiston analyysi tutkimuskysymykseen, mitkä asiat vaikuttavat opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen, on nähtävillä luvussa 5.3 taulukoissa 5 & 6. Analyysissä alakategorioiksi muodostuivat yksinäisyyden vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus koulunkäyntiin, yksinäisyyden vaikutukset terveydellisiin valintoihin, sosiaalisten muutosten vaikutus yksinäisyyden kokemuksiin, sosiaalisten suhteiden merkitys opiskelijan hyvinvoinnissa, yhteisöllisyyden tukeminen, opiskelijoiden kokemat tuet, yksinasumisen vaikutus hyvinvointiin, koronapandemian vaikutukset opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin, yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät ja yksinäisyyden eri ilmenemismuodot. Yläkategorioiksi määritimme yksinäisyyden vaikutukset opiskelijoiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, terveydellisiin valintoihin sekä koulunkäyntiin, sosiaalisten suhteiden puute ja tukiverkostojen merkitys ryhmäytymisessä ja yhteenkuuluvuuden tunteessa, yksinasumisen ja koronapandemian vaikutukset hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin sekä yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät ja yksinäisyyden eri ilmenemismuodot. Pääkategoriksi muodostui yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät. (Alvarez 2023; Elovainio & Komulainen 2023; Erkkilä & Hämäläinen 2022; Groarke ym. 2024; Hentilä 2012; Jiang ym. 2024; Nikkanen 2021; Wood ym. 2024; Simula 2016; Välimäki 2018; Pietiläinen 2019; Ålgars 2021.)

Kirjallisuuskatsauksesta käy ilmi, että yksinäisyyden taustalla on monia tekijöitä. Caroline Woodin työryhmän (2024) mukaan opiskelijoiden yksinäisyys liittyi yhtä lailla niin ulkoisiin tekijöihin kuin sisäisiin tekijöihin. (Wood ym. 2024.) Tutkimuksen mukaan tällaisia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi muutto ja uusi opiskeluympäristö sekä sisäisiä tekijöitä itsetunto, ujous, motivaatio osallistua yhteisölliseen toimintaan. Woodin työryhmä havaitsi vähemmistötaustaisten opiskelijoiden kokevan enemmän mielenterveysoireita yksinäisyyden seurauksena.

Jiang ym. (2024) toivat esiin yhteyden yksinäisyyden ja fyysisen passiivisuuden sekä epäterveellisen ruokavalion välillä. Ruokailutottumusten tulokset näkyivät tutkimuksessa niin, että yksinäisyyttä eniten kokevat opiskelijat noudattivat useammin epäterveellistä ruokavaliota. Toisaalta yksinäisyys oli yleisempää sellaisilla opiskelijoilla, jotka olivat yleisesti vähemmän aktiivisia ja joilla oli huono fyysinen kunto.

Yksinäisyyttä lisääviä tekijöitä olivat myös lisääntynyt istuminen sekä kasvava ruutuaika. Tutkimus osoittaa selkeästi, että yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi vaikuttaa suoraan koettuun yksinäisyyteen. (Jiang ym. 2024.) Viimeaikaisessa tutkimuksessa (Groarke ym. 2024) erityisesti yksinasuminen lisäsi opiskelijoiden eristäytyneisyyttä ja on keskeinen yksinäisyyteen vaikuttava haavoittuvuustekijä. Groarken ym. (2024) tutkimuksessa pandemia-aikana yksin asuvat opiskelijat kuvasivat tilannettaan jopa "vankilana" ja monet kokivat sosiaalisten taitojensa heikentyneen.

Hentilän (2012) tekemässä tutkimuksessa osoitettiin yksinäisyyden kokemisen liittyvän enemmän persoonan omiin sisäisiin tekijöihin, kuten huonommuuden tunteeseen, heikkoon itsetuntoon ja ujouteen. Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät liittyivät Hentilän mukaan ennen kaikkea henkilöiden asenteeseen sekä motivaatioon. Merkittäviä yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä olivat myös kumppanin halun kaipuu tai seurustelusuhteen päättyminen. Yhteinen syy yksinäisyyden tekijöille oli halu eristäytyä muista ihmisistä ja sosiaalisista kontakteista. (Hentilä 2012, 73–75.) Vesa Välimäen (2018) tutkimuksessa korostui nykyisten resurssien riittämättömyys. Välimäen tutkimuksen mukaan moni opiskelija koki, että he ovat jääneet opintojen kanssa yksin eikä tarpeellista tukea olla annettu tarpeeksi tarpeidensa mukaisesti. (Välimäki 2018, 51.)

Elovainio ja Komulainen (2023) käsittelevät katsausartikkelissaan Uk Bioban-kin aineistoon perustuvaa tutkimusta, jossa oli yli puoli miljoonaa tutkittavaa. Laajassa väestössä yksinäisyys ja eristäytyminen on yhdistetty vakaviin terveys ongelmiin, kuten lyhentyneeseen elinikään ja riskiin saada aivo- tai sydäninfarkti. Yksinäisyys on myös liitetty dementiaan ilmaantuvuusriskiin ja kognitiivisen suorituskyvyn heikkenemiseen. Seitsemän vuoden seurannassa yksinäisyys on ollut yhteydessä 38 % suurempaan kuolemanriskiin, kun taas sosiaalinen eristäytyminen on lisännyt riskiä 73 %. Nämä yhteydet eivät välttämättä siirry suoraan korkeakouluopiskelijoiden kokeman yksinäisyyden terveyshaittoihin, mutta niitä ei pidä silti sivuuttaa. Opiskelijoiden kokema yksinäisyys, varsinkin pitkäkestoinen yksinäisyys voi aiheuttaa stressiä, joka voi puolestaan heijastua epäterveellisinä elämäntapoina. Pitkällä aikavälillä tämä voi altistaa opiskelijat samoille terveysongelmille, kuin havaittiin laajassa väestössä. (Elovainio & Komulainen 2023, 572–574.)

6.3 Opiskelijoiden saama tuki yksinäisyyteen opintojen aikana

Löysimme niukasti vastauksia kysymykseen opiskelijoiden saama tuki yksinäisyyteen opintojen aikana. Aineistoistamme löytyi laajasti tietoa opiskelijoiden kokemasta tuen tarpeesta opintojen aikana. Käsittelemme luvussa myös opiskelijoiden saamaa tukea, kuten esimerkiksi tutortoimintaa ja terveydenhuoltoa. Tuomme esille erilaisia yksilöllisiä kokemuksia ja näkemyksiä saadusta tuesta. Taulukossa 8 kerromme analyysin tulokset.

Taulukko 8. Aineiston kuvaus kategorisoimalla tutkimuskysymykseen ”millaista tukea opiskelijat ovat saaneet yksinäisyyteen opintojen aikana?”

Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Opiskelijat kokivat tarvitsevansa enemmän tukea opintojen aikana.	Opintojen aikaiset tuen tarpeet olivat hyvin yksilökohtaiset.	
Opiskelijat olisivat toivoneet enemmän pitkäkestoisia ja matalan kynnyksen tukitoimia opintojen aikana.		
Opiskelijat toivoivat yhteisöllisyyden lisäämistä arjessa.		

<p>Opiskelijat kuvasivat tuen yksinäisyyteen olevan satunnaista ja usein riittämätöntä.</p> <p>Opiskelijat kokivat tarvinneensa järjestelmällisempää ja helposti saavutettua tukea.</p> <p>Yksinäisyyteen saatu tuki koettiin katkonaiseksi.</p> <p>Yhteisöllisyyden puute korostui.</p>	<p>Opiskelijoiden kokemukset tuen saatavuudesta opintojen aikana.</p>	<p>Tuen saatavuuden kokemukset.</p>
<p>Opiskelijat kuvasivat opiskeluun liittyviä tukitoimia olleen opinnot kokonaisuudessaan, opetustointiminta, opiskelutaidot, sekä opiskeluympäristön tuki.</p> <p>Opiskelijat kokivat saaneensa tukea opintoihin siitä, että opiskelu koettiin olevan palkitsevaa ja merkityksellistä.</p>	<p>Opiskelijoiden saama tuki opiskeluun.</p>	
<p>Tuen epäsäännöllisyys ja yksilöllisen tuen saaminen yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi.</p> <p>Tuutoritoiminnalla oli ollut opintojen alussa merkittävä rooli yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä.</p> <p>Opiskelijat kertoivat saaneensa tukea Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiöltä (YTHS) ja oppilaitospapilta.</p>	<p>Opiskelijoiden saama tuki yksinäisyyteen ja mielenterveyden tukemiseen.</p>	<p>Tuen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin.</p>
<p>Opiskelijat kokivat, etteivät saaneet tarpeeksi tukea opintojen aikana.</p> <p>Opiskelijat kokivat masennuksen vaikuttaneen tuen hakemiseen.</p>	<p>Tukitoimien puute ja tuen hakemisen vaikeus.</p>	
<p>Pandemian aikana opiskelijat kokivat sosiaalisen tuen ja yhteyden muihin olleen erittäin tärkeä tuki.</p> <p>Opiskelijat toivat esille pandemian tuoman sulun yksin asuvana eristämiseksi ja rajoittavaksi, mikä heijastui yksinäisyyden kokemuksessa ja vaikutti negatiivisesti mielenterveyteen.</p>	<p>Yksinäisyyden ja tuen vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin opintojen aikana.</p>	

Taulukon 8 kategorisoinnilla keskeiseksi asiaksi nousi se, että opiskelijat kaipaavat tuen saantia enemmän. Tuen puutteen vaikutus heijastui vahvasti opiskelijoiden hyvinvointiin. Kategorisointi muodosti useamman alaluokan, kuusi yläluokkaa ja kaksi pääkategoriaa, jotka olivat tuen saatavuuden kokemukset ja tuen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin.

Useissa tutkimuksissa (Simula 2016; Erkkilä & Hämäläinen 2022; Välimäki 2018; Groarke ym. 2024) nousi esiin, että opiskelijat kokevat tukipalvelut riittämättöminä. Viimeaikaisesta tutkimuksesta (Erkkilä & Hämäläinen 2022, 26) selviää, että suurin osa opiskelijoista kokee tarvinneensa enemmän tukea opintojen aikana. Opiskelijat toivoivat pitkäkestoisia ja matalan kynnyksen tukitoimia.

Tutkimuksissa selviää, että opiskelijoiden mielenterveysolosuhteet ovat edelleen hyvin haastavat ja moni aloittaa koulutuksen jonkinlaisen mielenterveysongelman kanssa (Alvarez 2023, 10). On selvää, että tukitoimia todella tarvitaan. Kristiina Simulan pro gradu -tutkimuksesta ilmenee, että opiskelijoiden saama tuki yksinäisyyteen on monipuolista, mutta vaihtelevaa. Hänen mukaansa opiskelijat kokevat saaneensa apua esimerkiksi YTHS:n mielenterveyspalveluista, mutta palveluihin liittyvät pitkät jonot ovat lisänneet avun hakemisen kynnyksiä. Opiskelijat kokivat verkossa toimivien Nyyti ry:n ja Opiskelijan Kompassin tarjoamat palvelut haastaviksi käyttää, mikä vähensi niiden hyötyä yksinäisyyden lieventämisessä. Ulkopuolisen tuen vaikutus opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi riippuu palveluiden laadusta, mutta myös opiskelijan omasta halusta hyödyntää saatavilla olevia resursseja. (Simula 2016, 37–39.)

Simulan (2016, 39) mukaan ensimmäisen vuoden opiskelijoille suunnatulla tutorinnilla on ollut merkitystä opintojen alussa, muttei se ole kuitenkaan usein onnistunut lieventämään yksinäisyyttä myöhemmissä opiskeluvaiheissa. Opiskeluhaasteilla ja yksinäisyyden kokemuksilla on selkeä yhteys siihen, kuinka opiskelijan opinnot etenevät. Tukea tarvittaisiinkin järjestelmällisesti opintojen edetessä. (Erkkilä & Hämäläinen 2022, 26–28.)

Elina Pietiläisen tutkimuksessa yksinäisten stereotyyppioista (2019) selviää helpottavia tekijöitä yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen. Yksi keskeisistä tekijöistä oli ihmissuhteiden merkitys yksilön hyvinvoinnille. Tässä korostui yhteisöllisyys ja siihen kuuluvaivaisuuden tärkeys sekä siitä aiheutuneet positiiviset vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin. Sosiaalisten suhteiden merkitys heijastui yksilön omaan identiteettiin ja turvallisuuden tunteen luomiseen. Työllä tai

koululla oli yksinäisyyttä ennaltaehkäisevä vaikutus, jossa korostui etenkin yhteisöllisyyden tärkeys ja vaikutus yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen. Lisäksi vapaa-ajalla tehdyt valinnat vaikuttivat yksilön kokemuksiin, kuten luonnossa liikkuminen antoi energiaa ja voimaa. Vastaajat toivat esille yksinäisyyden tietoista valintaa, mikä on merkittävässä roolissa yksinäisyyden helpottavana tekijänä, jos se on yksilön oma valinta. (Pietiläinen 2019, 44–55.)

Taru Ålgrassin (2021) tutkimuksessa tutkittiin 136 opiskelijan vastausten perusteella opiskelijoiden kokemuksia heidän saamastaan tuesta opintojen aikana sekä tuen vaikutuksista yksilön hyvinvoinnille. Tulokset kertovat, että kyselyyn vastanneista 59,6 % koki opinnot hyvinvointia tukevana. 40,4 % kyselyyn vastanneista koki taas opinnot hyvinvointia kuormittavana. Tutkimustulokset osoittivat, että opiskelijoille tukea tuovat opinnot kokonaisuudessaan, opetustoiminta, opiskelutaidot sekä opiskeluympäristön tuki. (Ålgras 2021, 37–38.)

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön inspiraationa oli oma kokemus yksinäisyydestä ja halu tarkastella ilmiötä tarkemmin. Yksinäisyyden vakavista seuraamuksista tulisi puhua avoimemmin ja tuoda sen kautta enemmän tietoisuutta haittavaikutusten vaarallisista puolista. On selvää, että tukitoimia yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi tulisi korostaa ja siihen tulisi panostaa etenkin pienimmissä opiskelijayhteisöissä, joissa yksinäisyyden riski korostuu sosiaalisten verkostojen suppeuden vuoksi.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämä opinnäytetyö osoittaa yksinäisyyden todella olevan hyvin laaja ja globaali ilmiö, jota jokainen voi kokea elämäntilanteesta tai iästä huolimatta. Vaikutukset ovat hyvin yksilökohtaista ja vaihtelevia. Tutkimuksen ensimmäinen kysymys tarkoittaa kartoitusta opiskelijoiden kuvauksista yksinäisyydestä opintojen aikana. Teoreettisessa viitekehyksessä todettiin opiskelijoiden kokevan yksinäisyyden haasteellisena ilmiönä, joka usein kytkeytyy sosiaalisten kontaktien puutteeseen. Erityisesti etäopiskelun yleistyminen on lisännyt yksinäisyyden kokemuksia opiskelijoiden arjessa. (Parikka ym. 2021.) Koronapandemian aikaiset kokemukset korostivat opiskelijoiden tunnetta yksin jäämisestä

opintojen kanssa sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. (Salmela-Aro 2021). Tämä ilmiö vahvistui Välimäen (2018, 51) tutkimuksen tuloksissa, joissa opiskelijat kuvasivat yksinäisyyttä vähäisten kaverisuhteiden, ulkopuolisuuden tunteen sekä kokemuksen yksin jäämisestä opintojen suhteen kautta.

Toinen tutkimuskysymys keskittyi niihin tekijöihin, jotka vaikuttavat opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen. Analysoidussa aineistossa tunnistetaan useita relevantteja tekijöitä, jotka tukevat teoreettista viitekehystä. Keskeisiksi vaikuttaviksi tekijöiksi osoittautuvat sosiaalisten suhteiden niukkuus yksilön toiveista huolimatta (Junttila & Karlsson 2024) sekä koronapandemian laajat negatiiviset vaikutukset yksin jäämiseen ja opintojen etenemiseen (Salmela-Aro 2021). Tutkimuksissa nousi esiin myös fyysisen kunnon heikkenemisen, passiivisuuden ja muista opiskelijoista eristytymisen yhteys yksinäisyyden kokemuksiin (Jiang ym. 2024). Lisäksi mielenterveysongelmat, erityisesti ahdistuneisuushäiriöt, todettiin merkittäviksi eristytymistä ja siitä johtuvaa yksinäisyyttä edistäviksi tekijöiksi (Wood ym. 2024). Näin ollen voidaan todeta, että eristytymisellä ja psyykkisellä pahoinvoinnilla on vahva korrelaatio opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden kanssa. Sekä tulos- että teoriaosassa korostui opiskelijoiden tarve saada tukea yksinäisyyteen ja ryhmäytymiseen.

Opiskelijat kokivat tarvitsevansa tukea ryhmäytymiseen erityisesti opintojen alkuvaiheessa, mutta ryhmänohjaukselle nähtiin olevan tarvetta myös myöhemmissä vaiheissa mahdollisten ryhmädynamiikan haasteiden vuoksi (Erkkilä & Hämäläinen 2022, 38). Kolmanteen tutkimuskysymykseen, joka koski opiskelijoiden saamaa tukea yksinäisyyteen opintojen aikana, löytyi valitettavasti vähemmän relevanttia tietoa analysoidusta aineistosta verrattuna muihin tutkimuskysymyksiin, mutta onnistuimme silti selvittämään teemaa. Yksinäisyydeltä suojaavat ennen kaikkea sosiaaliset suhteet, itsestä huolehtiminen sekä eri palveluiden nopea tuen tarjoaminen ja avun vastaanottaminen (Groarke ym. 2024; Pietiläinen 2017; Ålgras, 2021).

7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Arene (s.a., 13–14) on laatinut eettiset ohjeet opinnäytetyön kirjoittamiseen. Aloitimme opinnäytetyöprosessin kirjoittamalla opinnäytetyösopimuksen ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Pehdyimme tutkimuseettisiin

ohjeistuksiin ja sitouduimme kirjoittamaan opinnäytetyön tekijänoikeuksia kunniottaen. Koska kirjoitimme opinnäytetyön kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, meidän ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa eikä pyytää lupaa henkilötietojen käsittelyyn.

Tutkimuksen luotettavuus edellyttää, että tutkija osoittaa ammattitaitonsa ja kykynsä valita ja soveltaa asianmukaisia lähestymistapoja ja menetelmiä tutkimuskysymysten selvittämiseksi ja tutkimuksen toteuttamiseksi kaikissa sen vaiheissa (Puusa & Juuti 2020). Lukijan vakuuttamiseksi tästä on tutkijan kuvattava tutkimusprosessi rehellisesti. Luotettavuuteen vaikuttavat tutkijan rehellisyys sekä tehdyt valinnat ja ratkaisut teorian, analyysin, aineiston käsittelyyn, tulkinnan ja johtopäätösten osalta. (Vilkkä 2015.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on luotettavuuden keskeinen arvioija. Kirjallisuuskatsauksen valittujen tutkimusartikkelien luotettavuutta arvioidaan katsaustyyppiin soveltuvilla kriteereillä, jotta voidaan määrittää tulosten painoarvo katsauksessa. (Stolt ym. 2016, 67.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta on pyritty vahvistamaan asianmukaisella lähdeviittauksella, huolellisella ja ohjatulla tiedonhaualla luotettavista tietokannoista sekä selkeillä sisäänottokriteereillä valittujen, ajantasaisten ja monipuolisten tutkimusaineistojen avulla. Aineiston käsittelyssä on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhakutaulukon avulla tiedonhaku on toistettavissa.

Lukijan ymmärrystä ja luotettavuuden arviointia on helpotettu selkeällä esityksellä tutkimuksen tavoitteista, ongelmasta, kysymyksistä, aineistonkeruusta, menetelmistä, teoreettisesta viitekehyksestä ja keskeisistä käsitteistä. Eettisyyden osalta opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä ja Arenen (2018) eettisiä suosituksia, mikä on konkretisoitunut opinnäytesopimuksessa. Tutkimus on toteutettu ilman erillisiä tutkimuslupia tai yksilöiden suostumuksia, koska eettiset periaatteet on huomioitu kaikissa prosessin vaiheissa mukaan lukien huolellinen tiedonhaku, luotettavien lähteiden käyttö, asianmukainen viittauskäytäntö sekä muiden tutkijoiden työn arvostaminen.

Aineistonkeruu tapahtui huolellisesti, ja pyrimme etsimään aineistoa, joka on riittävän monipuolista tutkimuskysymyksemme huomioiden (Kajula ym. 2025,

55). Analyysissä oli 12 tutkimusta, joista 4 olivat englanninkielisiä. Englanninkielisten tutkimusten suomentamisen tukena käytimme MOT-sanakirjaa, koska se on luotettava kielentarkistin. Yksinäisyyden teoriaviitekehukseen käytettiin Chat GPT:tä etsimään tietoa negatiivisesta yksinäisyydestä, sillä luotettavaa tietolähdettä halusta teemasta oli vaikea löytää. Lähteen luotettavuus tarkastettiin sen sijainnin ja kirjoittajan perusteella. Lähteenä oli tieteellinen artikkeli, joka löytyi myös ESBCO-tietokannasta. Chat GPT:tä käytettiin tarkistettaessa latinankieliset sanat aivon osioista Ruuskasen (2011) tekstissä, sillä haluttiin varmistaa lähteistä oikeanlainen suomennos.

7.3 Opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyössä analysoidut tutkimukset osoittavat, että opiskelijoiden tuen tarve opintojen aikana on edelleen merkittävä. Koska tuen tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti, olisi tähän reagoitava ja tarjota monipuolista tukea opintojen eri vaiheissa. Näin pyritään varmistamaan, ettei yksikään opiskelija jäisi ilman tarvitsemaansa apua tai tietoa erilaisista tukimuodoista.

Opinnäytetyön tutkimusten avulla saimme hyvin kattavat vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Tutkimusten perusteella on selvää, että opiskelijat tarvitsevat edelleen yhä enemmän tukea opintojen aikana. Tuen tarpeet ovat yksilöllisiä, ja siksi on tärkeää tarjota monipuolista tukea opintojen aikana, jotta kukaan ei jäisi yksin ilman minkäänlaista tukea tai tietoa erilaisista tukimahdollisuuksista. Ajankohtaista tietoa voisi laajentaa ja tutkia eri alojen korkeakouluopiskelijoilta, sillä suurin osa tutkimuksista oli tehty yliopisto-opiskelijoille. Olisi siis hyvä tutkia ja saada näyttöä myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Tutkimusten avulla saataisiin ajankohtaista tietoa, ja tutkimukset voisivat vaikuttaa myönteisesti siihen, että etenkin pikkukaupunkeihin saataisiin enemmän opiskelijoita. Ajankohtainen tieto antaisi tuloksia siitä, ovatko tämänhetkiset muutokset opiskelijoiden tukemiseen auttaneet yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä.

Yhteisöllisyyden lisääminen opiskeluyhteisössä olisi yksi keino yksinäisyyden ja eristyneisyyden ennaltaehkäisyyn. Esimerkiksi tarjottaisiin opiskelijoiden toiveiden mukaisia aktiviteetteja täyttämään arkea opintojen aikana. Tuutoritoiminnan kehittäminen, voisi olla yksi keino yksinäisyyden ennaltaehkäisemiksi.

Yksi kehittämisen kohta voisi olla uuden resurssin hankkiminen yhteiselle toiminnalle, minkä kautta pyrittäisiin kohtaamaan juurisyyttä opiskelijoiden yksin jäämiselle. Tämä voisi olla osana tutorien koulutusta, jossa koulutetaan opiskelijoita kohtaamaan helposti yksin jääviä opiskelijoita. Heille voisi kehittää ystävänimikkeen, jonka puoleen voisi kääntyä kokiessaan yksinäisyyttä opintojen aikana ja jolta voisi pyytää tukea tarvittaessa. Tämä toisi varmuutta uusille opiskelijoille siitä, että olisi varma tieto esimerkiksi opiskelijatapahtumaan mennessä siellä olisi ainakin joku, kenen kanssa viettää aikaa tai hakea turvaa yksinäisellä hetkellä. Tämä olisi hyvä keino, jotta vanhempien opiskelijoiden tuki jatkuisi perehdytysviikkojen jälkeenkin.

Teemaa voisi tutkia tutoreiden kokemusten kautta esimerkiksi selvittämällä, miten he ovat kokeneet vastuun ohjata uusia opiskelijoita. Tämän lisäksi tutkimuksessa voisi tarkastella heidän saamaansa koulutusta ja opiskelijoiden ajatuksia siitä. Tarkentavia kysymyksiä voisivat olla esimerkiksi: Onko perehdytys ollut riittävän hyvää ennen itse tutoroinnin aloittamista? Olisitko kaivannut lisää ohjausta tai tukea, jos olisit, niin minkälaista? Uusien opiskelijoiden kokemukset tutoroinnista ja tutoroinnin edistäminen ovat tutkimukselle ehdottoman tärkeitä. Tutkimukseen olisi tärkeä ottaa myös uusien aloittavien opiskelijoiden ääni. Kokivatko he saavansa vanhemmilta opiskelijoita tarpeeksi tukea ensimmäisinä kouluviikkoina, vai olisivatko he kaivanneet lisää tukea?

LÄHTEET

Alvarez, J. T. 2023. Depression and the college Transition: The Lived Experiences of first year College students Who Self-report as having depression. For the Degree of Doctor of Philosophy. Colorado state University ProQuest dissertation. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mountainscho-lar.org/items/84d1f059-b880-4f88-a52a-7d3a5dc8f7f0> [viitattu 11.4.2025].

Arene ry s.a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Päivitetty 18.2.2025. Saatavissa: <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/> [viitattu 1.4.2025].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 4, 215–225. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202402061597> [viitattu 10.4.2025].

Elovainio, M. & Komulainen, K. 2023. Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Duodecim* 7, 571–576. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://research-portal.helsinki.fi/files/263701925/duo17628.pdf> [viitattu 10.4.2025].

Erkkilä, M. & Hämäläinen, I. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075548> [viitattu 9.4.2025].

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 3, 327–335. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/111453> [viitattu 9.4.2025].

Groarke, J.M., McGlinchey, E., McKenna-Plumley, P. E. & Armour, C. 2024. "Oh my God I am alone": Young adult students' experiences of living alone in a time of global uncertainty. *International Journal of Adolescence and Youth* 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://research-ebSCO-com.ezproxy.xamk.fi/linkprocessor/plink?id=12da72df-8907-3813-b56f-c3d546d40225> [viitattu 11.4.2025].

Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. 2010. Loneliness and health: The influence of social and affective processes. *Advances in Experimal social Psychology*, 42, 227 - 276. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/> [viitattu 22.4.2025].

Helsingin yliopisto s.a. Katsauksen tyyppejä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/kirjallisuuskatsauksen-tyyppeja/> [viitattu 2.3.2025].

Hentilä, J. 2012. Yksinäisyyden kokemukset korkeakouluopiskelijoiden elämäkerrallisissa kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden- ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201212133343> [viitattu 13.4.2025].

- Holt-Lunstad, J. 2024. Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry* 1. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39279411/> [viitattu 13.4.2025].
- Häppäri, S. & Pulkkinen, S. 2020. Yksinäisyys ja heikko emotionaalinen kiinnittyminen toisen asteen koulutuksen keskeyttämisriskiä ennakoivina tekijöinä. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202006184268> [viitattu 1.3.2025].
- Hyttinen, S. 2017. Yksinäisyys vuorovaikutusten tutkimuksessa. Katsaus vuosiin 2006–2016. Jyväskylän yliopisto. Kieli- ja viestintätieteiden laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_54417 [viitattu 19.4.2025].
- Jiang, L., Cheskin, L.J., Franken Feld, C.L., Rana, Z.H. & De Jonge, L. 2024. Loneliness is associated with unhealthy dietary behaviors and physical inactivity among US college students. *Journal of American College Health* 8, 2932–2937. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://research-ebSCO-com.ezproxy.xamk.fi/c/b3hkfh/viewer/html/fefa7fwo5f> [viitattu 11.4.2025].
- Junttila, N. & Karlsson, L. 2024. Yksinäisyys. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408> [viitattu 11.4.2025].
- Junttila, N. 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – Pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. Päivitetty 27.1.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on> [viitattu 9.4.2025].
- Junttila, N. 2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M, Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*. 25, 291–301. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409> [viitattu 2.3.2025].
- Karlsson, L. Yksinäisyys. 2024. Duodecim terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408> [viitattu 24.2.2025].
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf [viitattu 2.4.2025].
- Laukkanen, E. 2011. Nuoren ja nuoren aikuisen itsetuhoinen käyttäytyminen ja viiltely. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P.(toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 299–301. [viitattu 30.4.2025].
- Markkanen, M. 2017. Joka kymmenes on yksinäinen. *Jyväskylän ylioppilas-lehti*. Verkkolehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jylk-kari.fi/2017/08/joka-kymmenes-opiskelija-yksinainen/> [viitattu 1.3.2025].

Mielenterveystalo s.a. Mitä yksinäisyys on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyys> [viitattu 24.2.2025].

Mielenterveystalo s.a. Omahoito-ohjelma. 5. Ajatusvääristymä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/5-ajatusvaaristyma> [viitattu 3.4.2025].

Mielonen, J. 2024. Korkeakoulutoimijoiden tiedot, haasteet, ja mahdollisuudet yksinäisyyden käsittelyssä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Humanistisen alan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819539/Mielonen_Jenny.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 10.4.2025].

Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy, 73–95.

Nikkanen, I. 2021. Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151207/Nikkanen_lida_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 13.4.2025].

Ojala, E. 2022. Yliopisto-opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden syyt, seuraukset ja siihen puuttuminen yliopiston taholta. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/173036/Ojala_Emma_opinnayte.pdf?sequence=1 [viitattu 17.4.2025].

Parikka S, Ikonen J, Koskela T, Marjeta N, Kilpeläinen H, Pietilä A, Härkänen T & Lundqvist A. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT tutkimuksenennakotuloksia kesällä 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 16.2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/146854> [viitattu 18.4.2021].

Peussa, S. 2024. Koetun yksinäisyyden vaikutukset subjektiiviseen terveyteen. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/155840/PeussaSonja.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 3.4.2025].

Pietiläinen, E. 2019. Yksinäisyyden stereotyyppiä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/6fd56fed-b5f1-44df-80b8-b5c507f2bae4/content> [viitattu 3.4.2025].

Rico-Urbe, L.A., Caballero, F.F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J.L. & Miret, M. Ym. 2018. Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. PLoS ONE 1. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033> [viitattu 12.4.2025].

Ruuskanen, O. 2011. Yksinäisyys on vaarallinen terveydelle. *Lääketieteellinen Aikakauslehti Duodecim* 8. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duo-decimlehti.fi/duo99481> [viitattu 8.4.2025].

Saari, J. 2016. Yksinäisten suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Salmela-Aro, K. 2021. Opiskeluinto ja -uupumus. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen T. Opiskeluterveys. Turku ja Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/ote00133?q=yksin%C3%A4isyys#s2> [viitattu 3.4.2025].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 2.3.2025].

Simula, K. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201702231515> [viitattu 9.4.2025].

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Turku: Turun yliopisto.

STEA s.a. Yksinäisyyden vähentäminen ja ehkäisy STEA-avustuksilla rahoitetussa toiminnassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stea.fi/kaytto-ja-raportointi/tuloksellisuuskatsaukset/yksinaisyyden-vahentaminen-ja-ehkaisy-stea-avustuksilla-rahoitetussa-toiminnassa/> [viitattu 2.3.2025].

Tamminen, N., Pasanen, T., Martelin, T., Mankinen, K & Solin, P. 2020. Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksin asuvien positiiviselle mielenterveydelle. THL. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN_ISBN_978-952-343-543-8.pdf [viitattu 18.4.2025].

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

THL s.a. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> [viitattu 21.4.2025].

Tiirikainen, V. 2024. Yksinäisyys. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Julkaistu 11.12.2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/yksinaisyys/> [viitattu 16.4.2025].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Ekirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118> [viitattu 13.3.2025].

Turunen, E., Pekonen, E. & Elo, S. 2025. Opinnäytetyön menestystarina. Kuopio: Savonia ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025021311820> [viitattu 3.4.2025].

Urpilainen, A. 2024. Yksinoloa ja yksinäisyyttä. Laadullinen tutkimus nuorten yksinäisyydestä TikTok-videoiden valossa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65896/Urpilainen_Aada.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 18.4.2025].

Välimäki, V. 2018. Yksin yliopistossa: Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys korkeakouluopiskelun elämänvaiheessa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201805062475> [viitattu 13.4.2025].

WHO s.a. Mental health. World Health Organization. WWW-dokumentti. Saatavilla: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 [viitattu 28.4.2025].

Wood, C.I., Ford, A., Moore, A., Jackson, J., Chapman, L. & Thomas, S. 2024. Mental health impact of the covid-19 pandemic on college students. Journal of American college health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://research-eb-sco-com.ezproxy.xamk.fi/linkprocessor/plink?id=7b5e8665-7099-3bd1-9b90-255a96eb3e05> [viitattu 13.3.2025].

Xamk s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/> [viitattu 1.3.2025].

YTHS s.a. Opiskeluterveydenhuollon palvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluterveydenhuollon-palvelut/> [viitattu 10.4.2025].

YTHS. 2023. Sosiaaliset suhteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/?cn-reloaded=1> [viitattu 2.3.2025].

Älgars, T. 2021. Yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia opiskeluhyvinvoinnistaan, opiskelukyvystään ja selviytymisstrategioista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202104012253> [viitattu 19.4.2025].

KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN MUKAAN OTETUT AINEISTOT

Tutkimuksen tekijöiden sukunimet, julkaisu-vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Otoskoko, analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset opinnäytetyön kannalta
Alvarez 2023.	Tutkia opiskelijoiden kokemuksia ammatikorkeakoulun aloittamista masennuksen kanssa.	11 opiskelijaa, jotka olivat aloittaneet yliopiston masennuksen kanssa. Vastasivat kyselyyn yliopiston toisen vuoden jälkeen. Analyysissä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää.	Masennus opintojen aikana vaikutti negatiivisesti tuen hakemiseen, yksinäisyyteen, sekä eristäytymiseen.
Elovainio & Komulainen 2023.	Tarkastella viimeaikaisia tutkimuksia yksinäisyyden ja sosiaalisen eristyneisyyden vaikutuksesta terveyteen.	Katsausartikkeli. Yhteenveto aikaisemmista tutkimuksista.	Yksinäisyys on yhteydessä vakaviin terveysongelmiin.
Erkkilä & Hämäläinen 2022.	Kerätä tietoa korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista. Tuottaa tietoa palvelujen kehittämistä varten.	1370 opiskelijaa ja 20 korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevää työntekijää. Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen yhdistelmä, joka toteutettiin kyselylomakkeella.	Neljäsosa opiskelijoista koki tarvitsevana ohjausta ja tukea yksinäisyyteen. Yksinäisyyden ja sosiaalisten kontaktien puute heikensi opiskelijoiden motivaatiota ja ryhmäytymistä, ja moni ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluyhteisöön. Opiskeluyhteisöjen ja vertaistuen merkitys korostuu, sillä ne voivat parantaa opiskelukykyä ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia.
Groarke ym. 2024.	Tutkia yksinäisyyden ja mielenterveyden välistä yhteyttä korkeakouluopiskelijoilla.	Tutkimuksessa oli mukana 8-osallistujaa, mikä toteutettiin etähaastatteluna. Osallistujat olivat 18–24-vuotiaita opiskelijoita, jotka olivat asuneet yksin vähintään kaksi viikkoa vuosien 2020–2021 aikana. Analyysimenetelmänä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää.	Tutkimusten tulokset toivat esille yksin asumisen vaikutukset mielenterveyteen, yksinäisyyteen ja etenkin tahdottomaan syrjäytymiseen.
Hentilä 2012.	Selvittää millaista korkeakouluopiskelijan yksinäisyys on ja	32, 21–44-vuotiasta korkeakouluopiskelijaa.	Korkeakouluopiskelijat kokevat yksi-

	miten se vaikuttaa opiskelijan elämään.	Kvalitatiivinen tutkimus, joka tehtiin korkeakouluopiskelijoiden elämäkerrallisten kirjoitusten pohjalta. Menetelmässä on käytetty teemoittelua, ja tyypittelyä.	näisyyttä ja ulkopuolisuutta eri tavoin. Osa on löytänyt paikkansa ja oppinut käsittelemään yksinäisyyttään, kun taas toiset kantavat mukanaan pelkoja tulevaisuudesta ja sen tuomista haasteista.
Jiang ym. 2024.	Tutkia ruokailu- ja liikuntakäyttäytymistä suhteessa yksinäisyyteen korkeakouluopiskelijoilla.	346 korkeakouluopiskelijaa osallistui tutkimukseen verkkokyselyn kautta. Analyysimenetelmänä käytettiin monimuuttujaregressioanalyysia.	Tutkimuksen tulokset toivat esille yksinäisyyden vähentämisen vaikutukset terveyskäyttäytymiselle.
Nikkanen 2021.	Tutkia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja selvittää millä tasolla opiskelijoiden hyvinvointi on.	1580 yliopisto-opiskelijaa ja 657 ammattikorkeakouluopiskelijaa. Kvantitatiivinen tutkimus, jossa menetelmänä on käytetty kuvailevia ja selittäviä tilastollisia menetelmiä.	Korkeakouluopiskelijoiden sosiaalinen hyvinvointi on heikkoa ja melkein puolet opiskelijoista kokee yksinäisyyttä.
Pietiläinen 2019.	Tutkia yksinäisyyden stereotyyppioita opiskelijoiden keskuudessa.	Aineisto kerättiin verkkokyselyllä, johon vastanneita oli yhteensä 64. Analysointi menetelmänä käytettiin teemallista sisällönanalyysillä.	Tutkimus tuloksista selvisi yksinäisyyteen liittyvät negatiiviset stereotypiat, sekä niiden keskeiset vaikutukset, sekä ymmärrystä yksinäisyyden kokemiseen.
Simula 2016.	Selvittää korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia, tukimuotoja yksinäisyyden vähentämiseksi sekä keinoja ennaltaehkäistä opiskelijoiden yksinäisyyttä ja parantaa heidän hyvinvointiaan.	10, 22–29-vuotiasta yliopisto-opiskelijaa. Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastattelulla.	Opiskelijat kokivat sekä sosiaalista, että emotionaalista yksinäisyyttä, ja yksinäisyyden syyt liittyivät usein elämäntilanteen muutoksiin. Yksinäisyyttä ehkäiseväksi tueksi koettiin mielenterveyspalvelut, tutorointi ja monipuolisempi opiskelijatapahtumatarjonta.
Välimäki 2018.	Tutkia yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyttä suhteessa aikaisempaan sekä nykyiseen sosiaaliseen ympäristöön.	27, 18–29-vuotiasta yliopisto-opiskelijaa. Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastattelulla.	Yliopisto-opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen vaikuttavat aiemmat sosiaaliset suhteet sekä nykyinen opiskeluympäristö.

Wood ym. 2024.	Tutkia koronan vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen, kuten yksinäisyyteen, ahdistukseen, suruun, toivottomuuteen ja vihaan.	489 korkeakouluopiskelijaa, jotka olivat pääasiassa 18–25-vuotiaita. Aineisto kerättiin verkkokyselyn kautta. Analyysimenetelmänä käytettiin monimuuttujaregressioanalyysia.	Tutkimuksen tulokset toivat esille mielenterveysoireiden ja yksinäisyyden lisääntymisen pandemian seurauksena.
Älgars 2021.	Tutkia yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia saamastaan tuesta opintojen aikana.	Tutkimukseen osallistui 136 yliopisto-opiskelijaa. Tutkimus tehtiin verkkokyselymuodossa, mikä analysoitiin kvantitatiivisesti.	Tutkimuksen tulokset toivat esille opiskelijoiden saamat keskeiset tukitoimet opintojen aikana, sekä niiden vaikutukset hyvinvoinnille.