

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2025

Janni Välimaa

Sosiaalisesti vetäytyneiden kokemat esteet parisuhteelle

– Ja kuinka näitä esteitä voisi heidän
näkemystensä mukaan purkaa?

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Toukokuu 2025 | 42 sivua

Janni Välimaa

Sosiaalisesti vetäytyneiden kokemat esteet parisuhteelle

- Ja kuinka näitä esteitä voisi heidän näkemystensä mukaan purkaa?

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sosiaalisesti vetäytyneiden kokemia esteitä parisuhteen muodostamiselle sekä selvittää keinoja, joilla esteitä voisi heidän mielestään purkaa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimustyönä. Tutkimushaastattelut suoritettiin teemahaastatteluina Verkkoon kadonneet – hankkeen ylläpitämässä Komero - yhteisössä Discord alustalla ja materiaali analysoitiin teemoittelemalla. Opinnäytetyön teoriaosuuden oli tarkoitus avata sosiaalista vetäytymistä ilmiönä Suomessa.

Tutkimustulokset osoittivat, että sosiaalisesti vetäytyneiden kokemat esteet parisuhteen muodostamiselle ovat moninaisia, mutta vastaajien kesken melko yhteneväisiä. Merkittävimminä esteinä parisuhteen muodostamiselle koettiin taloudelliset tekijät, omasta historiasta johtuva traumataakka ja mahdottomuus tavata ketään kun ei voi poistua kotoa.

Tutkimustuloksia voi hyödyntää sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, seksologit sekä terapeutit suunnittelussa, kehittämisessä sekä sosiaalisesti vetäytyneiden kohtaamistyössä. Tämä opinnäytetyö voi hyödyttää kaikkia sosiaalisesti vetäytyneiden parissa työskenteleviä sekä ilmiöstä kiinnostuneita ymmärtämään ilmiötä ja sen vaikutuksia paremmin.

Asiasanat:

Sosiaalinen vetäytyminen, hikikomori, parisuhde

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

May 2025 | 42 pages

Janni Välimaa

Barriers to relationships experienced by socially withdrawn people

- And how, in their view, could these barriers be overcome?

The purpose of this thesis was to examine the barriers experienced by socially withdrawn people to forming relationships, and to examine the ways in which they believe these barriers could be overcome. The thesis was carried out as a qualitative research project. The research interviews were conducted as focused interviews in the Komero community, maintained by the project "Verkkoon kadonnet" on the Discord platform, and the material was analyzed by thematic analysis. The theoretical part of the thesis was intended to open up social withdrawal as a phenomenon in Finland.

The results of the research showed that the barriers to relationship formation experienced by socially withdrawn people are varied, but fairly consistent across respondents. The most significant barriers to forming a relationship were perceived to be financial factors, the burden of trauma due to personal history and the inability to meet anyone when one cannot leave home.

The results of the research can be used by social and health professionals, sexologists and therapists in planning, developing and meeting socially withdrawn people. This thesis can benefit those working with socially withdrawn people, and those interested in the phenomenon to better understand the phenomenon and its effects.

Keywords:

social withdrawal, hikikomori, relationship

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Toimintaympäristö	7
3 Sosiaalinen vetäytyminen	8
3.1 Sosiaalisesti vetäytynyt vai syrjäytynyt	8
3.2 Hikikomori	9
3.3 Sosiaalisen vetäytymisen syyt	11
4 Sosiaalisesti vetäytyneet	16
5 Sosiaalisesti vetäytyneet ja parisuhde	17
5.1 Rakkaus ja parisuhde	18
5.2 Kiintymyssuhteet	19
5.3 Incel	20
6 Opinnäytetyön toteutus	22
6.1 Tutkimustehtävä ja tavoite	22
6.2 Laadullinen tutkimus	23
6.3 Teemahaastattelu	24
6.4 Teemoittelu	24
7 Tulokset	26
7.1 Ihmisten odotukset, ennakkoluulot ja yhteiskunnan normit	26
7.2 Sosiaaliset taidot	27
7.3 Talous	28
7.4 Traumataakka	28
7.5 Itsetunto ja mielenterveys	29
7.6 Kuinka koettuja esteitä voisi purkaa?	29
8 Yhteenveto, johtopäätökset ja pohdinta	31
8.1 Johtopäätökset	31
8.2 Eettisyys ja luotettavuus	33

8.3 Hanketyöntekijöiden kommentit	35
8.4 Pohdinta	35
Lähteet	38

Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu

Liite 2. Haastattelukysymykset

1 Johdanto

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi sosiaalisen vetäytymisen, sillä toimin vapaaehtoisena terapeutina kyseisen asiakasryhmän suljetussa verkkoyhteisössä. Tutkimukseni aihe nousee suoraan omista kiinnostuksen kohteistani seksologina, lyhytterapeutina sekä tulevana sosionomina. Olen tutustunut sosiaaliseen vetäytymiseen verkkoyhteisössä kävijöiden kanssa työskennellessäni ja havainnut tarpeen tutkimukselle. Minussa herätti ristiriitaa omien havaintojeni vertaaminen mediassa näyttäytyviin keskusteluihin koskien sosiaalisesti vetäytyneiden suhdetoiveita. Haluan tutkimukseni myötä tuoda sosiaalisesti vetäytyneiden omaa ääntään kuuluviin ja ymmärtää haasteita itse ammattilaisena paremmin.

Tutkimukseni aihe on ajankohtainen, koska sosiaalinen vetäytyminen on kasvava ilmiö maailmalla ja ilmiön kasvu on havaittavissa myös Suomessa (Manninen & Asikainen, webinaari 8.4.2025). Verkkoon kadonneet - hankkeen myötä ilmiö on noussut median kiinnostuksen kohteeksi ja ihmisten keskusteluihin. Keskusteluissa sosiaalinen vetäytyminen yhdistetään usein erheellisesti incel - ilmiöön, jolloin virhetulkintoja ja - oletuksia yleisessä keskustelussa syntyy.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia sosiaalisesti vetäytyneiden kokemia esteitä parisuhteen tai monisuhteen muodostumiselle ja ylläpitämiselle. Opinnäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa sosiaalisesti vetäytyneiden kokemista esteistä parisuhteen tai monisuhteen muodostamiselle ja ylläpitämiselle, sekä löytää keinoja koettujen esteiden purkamiseksi. Tämän opinnäytetyön työelämäkumppani on Settlementti Tampere ry:n Verkkoon kadonneet - hanke.

Tässä opinnäytetyössä käytän termiä sosiaalisesti vetäytynyt. Sosiaalinen vetäytyminen sopii kuvamaan ilmiötä Suomessa ja pitää terminä mielestäni sisällään toimijuutta, kun taas komeroitunut on terminä passivoiva ja hikikomori viittaa japanilaiseen ilmiöön.

2 Toimintaympäristö

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppani on Settlementti Tampere ry:n Verkkoon kadonneet - hanke. Hankkeen kohderyhmää ovat sosiaalisesti vetäytyneet täysi-ikäiset, joita hankkeessa pyritään etsivän työn keinoin tavoittamaan verkossa. Hankkeen pyrkimyksenä on kartoittaa sosiaalisesti vetäytyneiden ihmisten omia tarpeita ja toiveita sekä tukea heitä osallisuuden ja yhteisöllisyyden keinoilla. (Settlementti Tampere n.d.)

Hanke on osa STEA:n Näkymättömät – avustusohjelmaa, jonka tavoitteena on vahvistaa haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien osallisuutta arjessa. Avustusohjelman tavoitteena on osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa - arvon vahvistaminen. Ohjelmassa pyritään kartoittamaan haastavassa elämäntilanteessa olevien ihmisryhmien kokemia vaikeuksia heidän voimavarojensa kautta (STEA n.d.)

Hanke on luonut sosiaalisesti vetäytyneille oman Komero – yhteisön Discord alustalle. Komerossa työntekijät, vapaaehtoiset, harjoittelijat sekä kävijät itse järjestävät päivittäin monipuolista matalan kynnyksen ohjelmaa, kuten yhteistä pelaamista, mielenterveyttä tukevia tuokioita sekä yhteistä kokkailua tai siivoamista.

Discord on ääni-, teksti- ja videosovellus, jonka käyttäjäkunta koostuu kymmenistä miljoonista yli 13- vuotiaista. Sovellusta käytetään moninaiseen keskusteluun ja ajanviettoon ja se on koti usealle aktiiviselle yhteisölle. Suurin osa palvelimista eli Discordin tiloista on yksityisiä tiloja, joissa yhteisöt voivat pitää yhteyttä ja viettää keskenään aikaa. Palvelimilta löytyy aihekohtaisesti sekä teksti- että puhekanavia. (Discord 2022.)

3 Sosiaalinen vetäytyminen

Sosiaalinen vetäytyminen voidaan määritellä elämäntilanteeksi, jossa henkilö pyrkii eristäytymään yhteiskunnasta ja kokee itsensä ainakin osittain yksinäiseksi. Pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta sosiaalisesti vetäytynyt on vastentahtoisesti oman kotinsa vanki ja sulkeutunut sinne pakon sanelemana. Sosiaalinen vetäytyminen voi olla myös oma vapaaehtoinen valinta tai sen taustalla voi olla esimerkiksi mielenterveyden haasteita. Vetäytynyt saattaa kärsiä ahdistuksesta, itseinhosta sekä sosiaalisesta kyvyttömyydestä ja ystävien puutteesta. (Haasio 2018, 16, 43.)

Sosiaalisen vetäytymisen taustalta löytyy usein toisiaan vahvistavia psykologisia, sosiaalisia sekä yhteiskunnallisia tekijöitä. Ilmiöön tutustuminen on tärkeää sekä yksilön, kuin myös yhteiskunnan näkökulmasta, koska sosiaalisesti vetäytyneet kärsivät tilanteestaan ja muodostavat vaikeasti autettavan ryhmän. (Takkunen & Uusitalo – Malmivaara 2017, 10-11.)

Eristäytymisen lisäksi sosiaalisesti vetäytyneitä yhdistää usein sosiaalisten tilanteiden pelko, sosiaalisten verkostojen vähyys, yksinäisyys sekä kokemus kiusatuksi ja torjutuksi tulemisesta. Heidän voi olla vaikeaa luottaa ihmisiin ja luoda uusia sosiaalisia suhteita. Lisäksi sosiaalisesti vetäytyneet voivat kokea vieraantuneisuutta yhteiskunnasta. (Kellokumpu 2024, 7.)

Ihminen kasvaa vuorovaikutuksessa ja on syntymästään lähtien sosiaalinen olento. Sosiaalisuus on kuitenkin olemassa vain potentiaalina, sillä olennaista persoonan kehittymisen kannalta on vuorovaikutus ja yhteisölliset suhteet, joissa toteutuu keskinäinen kunnioitus, avoimuus sekä ymmärrys. (Nivala & Ryyänen 2024, 93.)

3.1 Sosiaalisesti vetäytynyt vai syrjäytynyt

Sosiaalinen vetäytyminen ja syrjäytyminen eivät tarkoita samaa asiaa. Sosiaalisesti vetäytynyt henkilö on syrjäytynyt, mutta syrjäytynyt henkilö ei

välttämättä ole sosiaalisesti vetäytynyt. Sosiaalisesti vetäytynyt henkilö pyrkii eristäytymään yhteiskunnasta ja muusta maailmasta (Haasio 2018, 15.), kun taas syrjäytyminen usein määritellään työn ja opiskelun ulkopuolisuuden sekä köyhyyden ja sosiaaliturvariippuvuuden kautta (Kellokumpu 2024, 22).

Sosiaalisen vetäytymisen ilmiössä on yhtäläisyyksiä myös meille tutumpaan erakoitumis ilmiöön. Joissain tapauksissa, jos sosiaalinen vetäytyminen ei ahdistakaan henkilöä itseään, hän pystyy selviytymään keskeisistä arkisista rutiineista, eikä hänellä ole mielenterveysongelmia, sosiaalinen vetäytyminen voidaan katsoa myös elämäntapa valinnaksi. (Haasio 2018, 41- 43.)

3.2 Hikikomori

Kyseessä on alunperin japanilainen ilmiö, hikikomori, joka juontaa pitkälti juurensa maan suorituskeskeiseen kulttuuriin (Haasio 2018, 21). Japanin Työ-, hyvinvointi ja terveysministeriö määrittelee hikikomoriudeksi sosiaalisista suhteista ja ympäröivästä yhteiskunnasta eristäytymisen, joka on jatkunut yli kuusi kuukautta (Niva 2017). Japanissa hikikomorius määritellään pitkittyneeksi kodin piiriin sijoittuvaksi rakenteelliseksi ja sosiaalisesti ulkopuolisuudeksi, jossa yksilö on työn ja opiskelun ulkopuolella vailla kodin ulkopuolisia sosiaalisia kontakteja (Kellokumpu 2024, 5).

Japanilaisista hikikomoreista usealla on traumaattisia kokemuksia kiusatuksi tulemisesta. Ikätovereiden fyysisen väkivallan lisäksi henkinen väkivalta, kuten täysin huomiotta jättäminen, voi olla hikikomoriuden laukaiseva tekijä. Useimmilla hikikomoreilla on myös erilaisia mielenterveyden ongelmia. Vaikka henkilöllä ei olisi selkeää diagnoosia, useilta hikikomoreilta löytyy mielenterveydellistä oirehdintaa. Diagnoosin puute ei saa johtaa henkisen kärsimyksen sivuuttamiseen, vaan kaikki vetäytymisen aiheuttama kärsimys tulee ottaa asianmukaisesti huomioon. Joidenkin hikikomorien kohdalla vetäytyminen voi olla aluksi selviytymisstrategia stressitilanteista, eikä välttämättä mielenterveyden ongelma sinänsä, mutta pitkittyessään tilanne voi

muuttua mielenterveyden ongelmaksi itsessään. (Takahiro ym. 2019, 429 - 430.)

Alunperin hikikomori nähtiin vain ainutlaatuisena japanilaisen yhteiskunnan ilmiönä, mutta ilmiön piirteitä on hiljattain havaittu myös muualla maailmassa (Takahiro ym. 2019, 427). Hikikomoreiden kaltaisia sosiaalisesti vetäytyneitä henkilöitä voidaan tavata myös Suomessa. Meillä heistä puhutaan usein sosiaalisesti vetäytyneinä tai hikikomorista väännetyllä termillä komeroituneet. (Haasio 2018, 21.) Hikikomori ei ole käsitteenä suoraan verrannollinen puhuttaessa sosiaalisesta vetäytymisestä Suomessa. Termiä on käytetty Japanissa kuvaamaan japanilaisen kulttuurin ilmiötä, jota kulttuuri itsessään on ollut aiheuttamassa. Sosiaalinen vetäytyminen on turvallinen termi, joka ei ota kantaa kulttuuriseen taustaan. (Haasio, A., webinaari 4.12.2024.) Suomessa sosiaalisesti vetäytyneet elävät eri tavoin kuin hikikomorit ja heidän arjessaan on keskenään eroavaisuuksia. Eroja selittää Suomen ja Japanin erilaiset kulttuurit sekä vetäytymistä selittävät tekijät. Eroavaisuuksia löytyy erityisesti yhteiskunnan asettamien odotusten ja normien osalta, häpeäkulttuurista sekä äiti-poika-suhteesta. (Haasio 2018, 23-24.) Suomessa suurin osa sosiaalisesti vetäytyneistä elää ja asuu itsenäisesti esimerkiksi vuokrayksioissä ja opiskelija-asunnoissa, minkä sosiaaliturva mahdollistaa (Haasio 2018, 36).

Yhdistäviä elementtejä suomalaisille sosiaalisesti vetäytyneille sekä japanilaisille hikikomoreille ovat yksinäisyys, työn ja opiskelun ulkopuolisuus, kumppanittomuus sekä seksuaalinen kokemattomuus, mielenterveysongelmat, riippuvuus sosiaalietuuksista sekä itsetuhoisuus. Useat kärsivät myös sosiaalisten tilanteiden pelosta, kokevat ulkopuolisuutta, pitävät itseään sosiaalisesti kyvyttöminä ja ovat joutuneet kiusaamisväkivallan kohteeksi. Myös neurokirjo on vahvasti edustettuna. Yhdistäviä tekijöitä ovat myös arkea täyttävä internet sekä mahdollisesti ympäri käänntynyt päivärytmi. (Kellokumpu 2024, 19.)

3.3 Sosiaalisen vetäytymisen syyt

Tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, millaiset tekijät lopulta vaikuttavat hikikomorin kaltaiseen käyttäytymiseen. Japanissa toteutettiin vuosien 2002 ja 2006 välillä World Mental Health Japan – kysely, jolla pyrittiin selvittämään hikikomoriuden syitä. Tutkimusryhmä päätyi tulokseen, jonka mukaan noin puolella hikikomoreista on jokin mielenterveyden ongelma ja puolella hikikomorius on lähtöisin jostakin muusta syystä. Tutkimusryhmä arveli, että jälkimmäisen ryhmän hikikomoriuden taustalla voi vaikuttaa yksilöiden, perheiden tai yhteiskunnan välisen kanssakäymisen aiheuttama sosiaalinen tai käyttäytymiseen liittyvä ongelma. (Niva 2017.) Useilla sosiaalisesti vetäytyneillä on havaittavissa eri asteisia mielenterveysongelmia. Se, ovatko mielenterveysongelmat syy vetäytymiseen vai seurausta vetäytymisestä, on monimutkainen kysymys. Sosiaalisesti vetäytyneillä esiintyy usein keskivaiketta tai vaikeaa masennusta, neurokirjon haasteita, kaksisuuntaista mielialahäiriötä sekä ahdistuneisuutta. On mahdollista, että sosiaalisen vetäytymisen halu liittyy useissa tapauksissa juuri mielenterveyden häiriöihin. (Haasio 2018, 78, 82.)

Voimakas sosiaalisten tilanteiden pelko ja siihen liittyvä ahdistus saattaa johtaa sosiaaliseen vetäytymiseen. Sosiaalisten tilanteiden, kuten kaupassa käymisen, etukäteen jännittäminen on tyypillistä. Käytännössä kyse on sosiaalisten tilanteiden pelosta ja viime kädessä ahdistuneisuushäiriöstä, jonka yksi muoto sosiaalisten tilanteiden pelko on. (Haasio 2018, 59, 62.) Ahdistuneisuushäiriölle tyypillistä on ihmisen huoli siitä, että hän joutuu ahdistuneisuutensa vuoksi toisten silmissä kielteisesti arvioiduksi. Jos sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistus on toistuvaa ja suhteettoman voimakasta tilanteen todelliseen uhkaavuuteen nähden, jos ahdistuneisuuteen liittyy toistuvaa sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja mikäli ongelma alentaa toimintakykyä ja aiheuttaa merkittävää kärsimystä, on kyseessä mielenterveyden häiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle kehittyy usein myös muita mielenterveyden häiriöitä, kuten masennustiloja, ahdistuneisuushäiriöitä sekä päihdeongelmia. (Lönqvist ym. 2021, 379.)

Yksinäisyyden ja vetäytymisen taustalta paljastuu usein myös vuosia jatkunut kiusaamisväkivalta. Joidenkin kohdalla kiusaaminen on saattanut alkaa jo ennen kouluikää ja toisaalta se saattaa sosiaalisen median myötä ulottua kotiin asti. Uhreiksi joutuvat usein samat lapset. Vaikka kiusaamisväkivalta on merkittävä syy sosiaaliseen vetäytymiseen, taustalla voi olla myös traumaattisia kokemuksia lapsuudesta. (Haasio 2018, 37–39.) Yksilöllisiin kehityspolkuihin liittyvistä tekijöistä koulukiusaaminen on kuitenkin usein keskeisessä roolissa (Takkunen & Uusitalo – Malmivaara 2017, 18). Todella moni sosiaalisesti vetäytynyt kokee, että on ollut kiusattu nuoresta asti. Kiusaamisväkivalta on saattanut jatkua läpi ala – ja yläkoulun, lukion tai ammattikoulun. Jos aina on ollut se, jota ei ole otettu mukaan, on haukuttu ja naurettu, on lyöty, eikä ole otettu tosissaan, jossain kohdassa kamelin selkä katkeaa ja ihminen alkaa uskomaan kiusaajiensa väitteitä. Jos on vuosia potkittu kuvainnollisesti päähän, ei helposti tee mieli mennä uudelleen potkittavaksi. (Haasio, A., webinaari 4.12.2024.)

Eräiden behavioraalisten näkemysten mukaan sosiaalisten tilanteiden pelon katsotaan olevan seurausta ehdollistumisesta sellaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, joissa on saatu kielteisiä kokemuksia. Kognitiiviset teoriat ovat korostaneet, että ydinongelma on ihmisen pelko siitä, että hänen käyttäytymistään arvioitaisiin kielteisessä valossa. Sosiaalisten tilanteiden pelkoon taipuvainen ihminen omaa historiansa vuoksi vääristyneitä ajatusmalleja siitä, että hän automaattisesti selviytyisi heikosti sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja tulisi kielteisesti arvioiduksi todellisesta selviytymisestäään riippumatta. Hän pelkää ja uskoo tulevansa nähdyksi huonona, vajavaisena ja epäonnistuneena. (Lönqvist ym. 2021, 183.)

Kiusaamisväkivallan psyykkisiä seurauksia voivat olla masennus, ahdistus, sosiaalisten tilanteiden pelko, itsetuhoisuus, päihderiippuvuudet, traumatisoituminen, negatiivinen ja vääristynyt minäkuva, heikentynyt itsetunto ja kehosuhteen haasteet. Sosiaalisia seurauksia voivat olla sosiaalisten tilanteiden välttäminen, vetäytyminen, halu olla näkymätön, syrjään vetäytyminen, vetäytyminen yhteiskunnasta kuten työ- ja opiskeluelämästä,

yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemus sekä kokemus erilaisuudesta ja erillisyydestä. (Niemelä, T.,ryhmävalmennus 4.4.2025.)

Sosiaalisesti vetäytynyt voi olla myös koulutettu aikuinen, jolle yhteiskunnan suorituspaineeet ovat kasvaneet liian suuriksi. Koulun päättäminen ja jatko-opinnot sekä työelämän vaatimukset saattavat olla yksi sosiaalista vetäytymistä laukaiseva tekijä. (Haasio 2018, 41-44.) Ilmiön syntyä ja olemassaoloa on selitetty myös perheiden, koulutusjärjestelmän sekä työmarkkinoiden ominaisuuksilla. Sosiaaliselle vetäytymiselle altistavat tekijät voidaan jakaa sekä yksilöllisiin kehityspolkuihin liittyviin, että yhteiskunnallisiin tekijöihin. (Takkunen & Uusitalo – Malmivaara 2017, 12, 18.) Kun yhteiskunta ei tunnista tai tunnusta ihmistä tai sitä kuka hänestä voisi tulla, voi ihminen kokea ristiriitaa yhteiskunnan ajatuksen ja omakuvan välillä, mikä voi saada aikaan identiteettikriisin. Identiteettikriisi ja kokemus yhteiskuntaan kuulumattomuudesta voi saada aikaan ahdistusta, pelkoa ja hämmennystä. Identiteettikriisi voi saada aikaan myös sosiaalista vetäytymistä. (Sekimizu 2022, 112.)

Toiseuden kokemus on yksi sosiaalisesti vetäytyneitä yhdistävä tekijä. Jokin piirre, kuten ulkonäkö tai mielenkiinnon kohde, on tehnyt heistä toisia muiden silmissä ja moni sosiaalisesti vetäytynyt kokeekin olleensa erilainen jo ala-asteikäisenä. Keskiaverto ihmisen luodessa sosiaalisia suhteita, ystävyysuhteita ja parisuhteita, sosiaalisesti vetäytynyt ei pääse tuohon ryhmään ja saattaa vetäytyä entistä voimakkaammin. Toiseuden kokemus kulminoituu sosiaalisten suhteiden vähyyteen, mielenterveysongelmiin, toimeentulon haasteisiin ja valtavirrasta poikkeavaan mieskulttuuriin. (Haasio 2018,45, 49.) Ihmissuhteiden merkitys on keskeisessä roolissa kasvussamme, kehityksessämme ja hyvän elämän perustana (Kallio 2022, 12). Inhimillinen elämä saavuttaa täyttymyksensä yhteisössä. Yhteisön ja ihmisen välinen suhde on ihmisen kasvun kannalta keskeistä ja olennainen osa ihmisyyttä (Nivala & Ryyänen 2024, 89). Kuuluminen johonkin ei kuitenkaan ole ainoastaan yksilön oma päätös, vaan edellytykset sille muodostuvat yksilöiden sekä ryhmien välisissä

neuvotteluissa. Yhteisöjen jäsenyyksillä on sosiaalisesti muodostettuja ehtoja. (Nivala & Ryyänen 2024, 135.)

Yksi yhdistävä tekijä sosiaalisesti vetäytyneillä on syvä häpeä omasta tilanteestaan. Häpeän kokemus on niin voimakas, että sosiaalisesti vetäytynyt pyrkii katoamaan yhteiskunnasta mikä vahvistaa vetäytymistä, syventää ahdinkoa ja estää hakemasta apua. (Manninen & Asikainen, webinaari 8.4.2025.) Häpeä voi olla sekä kokemuksena että tunteena niin voimakas, että se sitoo ja ohjailee ihmisen elämää ollen elämää kahlitsevaa häpeää eli sisäistetty häpeä identiteetti. Elämää kahlitseva häpeä juontuu voimakkaista ja toistuvista häpeäkokemuksista. Toistuessaan häpeäkokemukset muodostuvat osaksi ihmisen olemusta ja hän alkaa uskoa olevansa huono ja epäonnistunut ihmisenä. Riittämättömyyden kokemus sekä mitättömyyden ja alemmuuden tunteet aiheuttavat voimakasta häpeää ja pitävät yllä kokemusta, että jäämme jatkuvasti asetettujen tavoitteiden alapuolelle. Emme aikuisenakaan hyväksy epätäydellisyyttä tai epäonnistumista, emmekä ole turvassa missään koska kuka tahansa voi koska tahansa paljastaa epätäydellisyytemme. (Malinen 2007, 11, 49.)

Internetin syyllisyyttä sosiaaliseen vetäytymiseen ei ole voitu pitävästi todentaa, mutta selvää on, se madaltaa kynnystä jäädä kotiin. Yhä suurempi osa arjen rutiineista on mahdollista ja helppoa hoitaa internetin välityksellä tapaamatta muita ihmisiä. Eristäytymiseen johtavat syyt ovat kuitenkin nähtävissä toisaalla. Keskusteluissa usein unohtuu, että joissain tapauksissa netti on sosiaalisesti vetäytyneelle ainoa väylä, jonka kautta ihminen kommunikoi ja on kiinni arjessa. Pelit voivat tuoda elämään sisältöä, onnistumisen kokemuksia ja tuottaa tyydytystä. Kyse on jossain määrin nettiriippuvuudesta, mutta myös pakokeinosta ja ainoasta tavasta olla yhteydessä muihin ihmisiin, olla osa yhteisöä ja hoitaa arkisia asioita. (Haasio 2018, 34, 69.) Ihmisellä pitää olla mahdollisuuksia tehdä omia valintoja ja tekoja sekä omassa elinpiirissä, että lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa. Jokaisen ihmisen pitäisi voida osallistua yhteisen elämän rakentamiseen omien halujensa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Toiminta on osa ihmisyyttä ja ihmisen olemassaoloa, eikä elämä ilman

muihin ihmisiin liittävää toimintaa, ole inhimillistä elämää. (Nivala & Ryyänen 2024, 95.) Verkko maailma voi tuoda usealle sosiaalisesti vetäytyneelle kavereita sekä arvostusta ja mahdollistaa nostaa esiin ne piirteet, joita itsessään haluaa korostaa. Reaalimaailmassa voi tulla tunne, ettei kukaan arvosta. Monelle vetäytyneelle internet on henkireikä ja portti maailmaan, missä on kavereita, samanhenkisiä ihmisiä ja mahdollisuus tulla kunnioitetuksi. (Haasio, A., webinaari 4.12.2024.) Osallisuus ihmisen ja yhteisön välisessä suhteessa on tavoiteltavaa. Se toteutuu, kun ihminen saa toimia osana yhteisöä ja tuntee kuuluvansa siihen. (Nivala & Ryyänen 2024, 133).

4 Sosiaalisesti vetäytyneet

Sosiaalisesti vetäytyneet voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään. On he, jotka opiskelevat ja käyvät töissä, mutta vetäytyvät muuten omaan kotiinsa sekä he, jotka viettävät käytännössä lähes kaiken aikansa kodissaan. Jälkimmäisen ryhmän päivärhythmi on usein poikkeava, sillä he valvovat aamuyöhön ja heräävät vasta myöhään. Heidän elämänsä pyörii tietokoneen ympärillä ja sen käytön saattaa katkaista vain peseytyminen, ruokailu ja masturbointi, joista kaksi jälkimmäistäkin tapahtuu usein koneen äärellä. (Haasio 2018, 62.) Huomion arvoista on, että missään nimessä ei pidä ajatella, että sosiaalinen vetäytyminen olisi vain miesten ongelma (Haasio, A., webinaari 4.12.2024).

Usealla sosiaalisesti vetäytyneellä heidän identiteettiään määrittelee tunne ulkopuolisuudesta. Ulkopuolisuuden tunne voi johtua koetusta kiusaamisväkivallasta, ulkopuoliseksi jäämisestä, yksilöllisestä erilaisuudesta tai kokemuksesta ettei sovi joukkoon. (Haasio 2018, 16-17.) Osallisuuden kokemusta ja johonkin kuulumista ilmentää tunne, että ihminen kokee olevansa osa juuri tätä yhteisöä ja että hänen tekemillään asioilla on yhteisössä merkitystä. Merkityksellisyyden kokemusta loukkaa kokonaisvaltainen sivullisuuden kokemus ja yksinäisyys. Osattomuuden kokemusta vahvistaa huomiotta jättäminen ja ulossulkeminen, jotka jättävät ihmisen yhteisön ulkopuolelle. (Mönkkönen ym. 2023, 59, 99.)

5 Sosiaalisesti vetäytyneet ja parisuhde

Sosiaalisesti vetäytyneillä on harvoin kokemusta parisuhteesta tai seksistä, mutta ajatus suhteesta kiinnostaa useita. Ajatus ihmisten kohtaamisesta reaali maailmassa tuntuu useimmista sosiaalisesti vetäytyneistä kuitenkin mahdottomalta, mutta kaverisuhteita saatetaan pyrkiä solmimaan pelimaailmoissa. Virtuaali maailmassa kommunikointi ja toimiminen on monelle vetäytyneelle luontevampaa ja usein mielekkäämpää, kuin reaali maailmassa toimiminen. Vaikka sosiaalisesti vetäytyneet ovat eristäytyneet yhteiskunnasta, suurin osa heistä haaveilee parisuhteesta. Toiveissa on hyväksytyksi tuleminen, läheisyys ja rakkaus, joita sosiaalisesti vetäytynyt kaipaa aivan kuin kuka tahansa muukin ihminen. (Haasio 2018, 51, 55, 83.) Moni vetäytynyt kuitenkin kokee, ettei kumppani ole itselle saavutettavissa (Haasio, A., webinaari 4.12.2024). Vallitsevat sukupuoliroolit ja parisuhdemarkkinat asettavat sosiaalisesti vetäytyneen voimattomaan asemaan sosiaalisten taitojen osalta. Sukupuolittuneet suhdemarkkinat, missä nuoret naiset ovat halutumpia kuin nuoret miehet, syventävät miesten välistä kilpailua kumppaneista ennestään. (Kellokumpu 2024, 202 – 203). Suurimpana haasteena seurustelusuhdeiden aloittamisen ja seksikokemusten puuttumisen suhteen sosiaalisesti vetäytyneet kokevat sosiaalisten tilanteiden pelon, ujouden sekä heikon itsetunnon. Toisia ihmisiä ei uskalla lähestyä, kun näkemys itsestä on vastanmielinen. (Haasio 2018, 82).

Osa vetäytyneistä saattaa tuntea ettei kaipaa ketään, mutta valtaosa haluaisi elämänkumppanin tai ystäviä. Usealla on toiveissa kohdata toinen yksinäinen, jonka kanssa yhdistäisi samankaltainen elämäntilanne ja samat harrastukset, kuten pelaaminen ja kiinnostus animea ja mangaa kohtaan. Suhteille ja kumppaneille asetetut kriteerit ovat monella vetäytyneellä niin korkeita, että niitä on vaikea täyttää. Hikikomori ilmiöön sekä sen suomalaiseen vastineeseen sosiaaliseen vetäytymiseen liittyy joiltain osain japanilaisen nuorisokulttuurin kuten animen ja mangan ihailu ja kuluttaminen. Animien alalaji animeporno ja siitä kumpuavat naisihanteet heijastuvat myös suomalaisten sosiaalisesti

vetäytyneiden naisihanteisiin. Naisihanteeksi saatetaan kuvata fantasioiden täydellistä naista, animesarjojen sankaritarta. (Haasio 2018, 25, 30, 85.)

Tavalliset keskivertonaiset saattavat tuntua sosiaalisesti vetäytyneistä saavuttamattomalta, mutta osa myös ylenkatsoo heitä. Osa kokee, että naisten vaatimukset miesten ulkonäön, sosiaalisen kyvykkyyden ja varallisuuden suhteen ovat liian korkeat. (Haasio 2018, 58, 86).

Seksuaaliset halut voivat olla hyvin voimakkaat, mikä saa ajatukset pyörimään seksin ympärillä aktiivisesti. Ongelma on, että toive seksistä ei ole useimmilla koskaan toteutunut. Tilanne voi olla hyvin ahdistava, ja toistuvasti ajatuksissa olevana se haittaa mahdollisesti jopa arkea. Seksuaaliset tarpeet puretaan masturboiden joskus montakin kertaa päivässä tai oma seksuaalisuus voidaan pyrkiä jopa kieltämään. Monet liittävät seksin seurusteluun ja ihanteena usealla onkin romanttinen suhde. (Haasio 2018, 81-82.)

5.1 Rakkaus ja parisuhde

Rakkautta määritellään yhteiskunnassa jatkuvasti ja se saa määityksiä sille, mitä ja millaista se on tai ei ole. Länsimaisessa kulttuurissa romanttisella ja seksuaalisella suhteella on suuri merkitys ja rakkauden huipentumana nähdään usein kahden ihmisen välinen suljettu rakkaussuhde. Parisuhteen ajatellaan usein olevan yksi elämämme merkittävimpiä hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähteitä ja vailla romanttista rakkautta olevaa ihmistä kuvataan usein vajaana. Kumppanin, läheisyyden ja seksin tavoittelu ja saavuttaminen on iso osa ihmisyyttä ja evoluution aikaansaannos. (Hämäläinen 2020, 10 –12, 15.)

Kaikella rakkaudella on sama pohja, kohdentuu se sitten seurusteluun tai perheeseen. Rakkaus on tahtoa vahvistaa huolenpitoa, kiintymystä, sitoutumista, vastuunottoa, kunnioitusta, luottamusta, rehellisyyttä sekä avointa kommunikaatiota. (Nivala & Ryyänen 2024, 115.) Parisuhteessa voi parhaimmillaan oppia itsestään paljon. Suhde tuo mahdollisuuden tutkia ja muuttaa toimintatapoja ja käsityksiä, joita on varhaisimmissa suhteissa syntynyt. Oma historia heijastuu parisuhteeseen hyvässä ja pahassa, ja

parisuhde mahdollistaa kokea jotain aiempaa elämää turvallisempaa ja korjaavaa. (Kallio 2022, 12.)

5.2 Kiintymyssuhteet

Kaipausta suhteeseen toisen ihmisen kanssa on ihmisen selviytymisen kannalta ehto. Synnymme niin avuttomina, että ilman toisen ihmisen antamaa turvaa, meidän olisi mahdotonta säilyä hengissä. Lapsen tarvitsevuus aikuista kohtaan on välttämättömyys ja siksi lapsi sopeutuu lähes millaisiin kasvuolosuhteisiin tahansa itseään muokaten, jotta yhteys kasvattajaan säilyy. Yhteys parisuhteessa on luonnollisesti erilainen kuin lapsen ja vanhemman kiintymys, mutta parisuhde herättää herkästi lapsuudessa opitut vuorovaikutuksen mallit ja suhtautumisen tavat. Parisuhde on aikuisuutemme tärkein kiintymyssuhde ja aktivoi meissä lapsuudessamme kehittyneitä voimakkaita tunnereaktioita ja tarpeita suhteessa toiseen. (Kallio 2022, 12). Sisäistetty kokemuksemme omasta kelpaavuudestamme on muodostunut sen pohjalta, kuinka hyvin varhaisimmassa ihmissuhteessamme tarpeisiimme on kyetty vastaamaan. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsella on synnynnäinen vaisto ja luontainen tarve kiintyä hoivaajaansa ja hakea tältä turvaa. Lapsen ja hoivaajan välinen hoivasuhde luo perustan turvallisen tai turvattoman kiintymyssuhteen muodostumiselle sen pohjalta, kuinka hyvin turvan tarpeeseemme on vastattu. (Ruutu & Putkisaari 2022, 60.)

Turvattoman välttelevästi kiintynyt lapsi on oppinut, että omien tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen, kuten kiukuttelu tai lohduntarve saa hoivaajan poistumaan. Hoivaaja odottaa, että lapsi on kiltti tai reipas ja kykenee itse rauhoittamaan tunnekuohunsa. Lapsen fyysisistä perustarpeista on huolehdittu, mutta hänen tunteidensa ilmaisua on rajoitettu. Turvattoman välttelevästi kiintynyt henkilö voi näyttäytyä parisuhteessa etäisenä, älyllistävänä tai erityisen pidättyväisenä. Hänen voi olla vaikea ilmaista suhteessa omia tarpeitaan. (Ruutu & Putkisaari 2022, 61-62.)

Turvattoman ristiriitaisesti kiintynyt lapsi on saanut hoivaa epäjohdonmukaisesti. Ajoittain lapsen tarpeisiin on vastattu, mutta hänellä on myös paljon kokemuksia siitä, että tarpeet ovat jääneet vastaamatta. Vanhemman käytös on ollut niin epäjohdonmukaista, ettei lapsi ole kyennyt ennustamaan sitä ja luottamaan, että hoivaajan antama turva on pysyvää. Kun lapsi on joutunut usein selviämään yksin voimakkaiden tunteidensa kanssa, on hän oppinut saamaan hoivaajansa huomion radikaaleilla keinoilla. Tällä saattaa olla yhteys myöhemmin esiintyviin käytöshäiriöihin sekä ahdistuneisuuteen. Turvattomasti ristiriitaisesti kiintynyt henkilö käyttäytyy parisuhteessa usein dramaattisesti ja hänen tunneilmaisunsa on voimakasta tai jopa hallitsematonta. Ristiriitaisesti kiintynyt henkilö kokee myös tyypillisesti parisuhteessa epävarmuutta omasta kelpaavuudestaan. (Ruutu & Putkisaari 2022, 61-62.)

Turvattoman jäsentymättömästi kiintynyt lapsi ei ole kasvuympäristönsä kaotisuuden vuoksi pystynyt muodostamaan mitään kiintymysstrategiaa. Hoivaaja on osoittanut välillä hoivaa, mutta ollut toisessa hetkessä laiminlyövä, pelottava tai väkivaltainen. Hoivaaja ei ole kyennyt tarjoamaan lapselle turvaa tai keinoja ahdistavista tilanteista selviytymiseen. Turvattomasti jäsentymättömästi kiintynyt henkilö käyttäytyy parisuhteessa usein ennustamattomasti ja epävakaa. Jäsentymättömästi kiintyneen voi olla haasteellista solmia parisuhdetta ja pysyä siinä, koska epäluottamus muita ihmisiä kohtaan aktivoituu voimakkaana ja ennakoimattomana tunnereaktiona. (Ruutu & Putkisaari 2022, 61-62.)

5.3 Incel

Incel tarkoittaa tahdonvastaista selibaattia (involuntary celibacy). Ensimmäinen incel - yhteisö syntyi kanadalaisen opiskelijan perustamana nettisivustona vuonna 1993. Sivusto mahdollisti tahdonvastaisesta selibaatista kärsivien ihmisten anonyymien kohtaamisen ja vertaistuen. Alun perin vertaistuelliseksi ja yksinäisyyttä lievittäväksi tarkoitettu yhteisö muuttui kuitenkin 2010-luvulla 4chanussa sekä Redditissä naisvihaa ja rasismia sisältäväksi, naisiin

kohdistuvaa väkivaltaa ihannoivaksi ja kannustavaksi keskusteluksi. (Kyllönen 2020, 17.)

Joidenkin sosiaalisesti vetäytyneiden maailmankuva on naista halventava, aliarvioiva ja sovinnistinen ja naisia saatetaan pitää jopa miehiä tyhmempinä muun muassa yleissivistyksen ja verbaalisten taitojen osalta. Osa sosiaalisesti vetäytyneistä pitää itseään kesivertoa älykkäämpänä, mikä näyttäytyy jopa halveksuntana ja ylimielisyytenä keskiverto ihmisiä kohtaan. Erityisesti tämänkaltainen ylimielisyys kohdentuu naisiin. (Haasio 2018, 49, 85.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun. Teemahaastattelu sisältää aihepiiriin tutustumisen pohjalta jo ennalta valmistellut teemat ja aihepiirit, ja jättää vapaalle puheelle tilaa.

Teemahaastattelu soveltuu mielestäni parhaiten tutkimusongelman selvittämiseen, koska tietoa aiheesta on ennalta vähän. Teemahaastattelu on sopiva haastattelumuoto silloin, kun halutaan tietoa vähemmän tunnetuista ilmiöistä ja asioista. (KvaliMOTV n.d.a.) Teoreettinen viitekehys määrittää millä tavalla tutkimusaineistoa tulisi kerätä ja millainen menetelmä sen analyysiin sopisi parhaiten. Toisaalta, aineiston luonne asettaa raamit sille, millaisia menetelmiä tai tutkimuksellista viitekehystä voi käyttää. Valittu teoreettinen viitekehys ja siihen sopiva menetelmä tulee siis valita erityisen huolella. (Alasuutari 2011, 57.)

Tutkimushaastattelut toteutettiin kokonaisuudessaan Verkkoon kadonneet – hankkeen ylläpitämässä Komero - yhteisössä Discord alustalla.

Haastattelukutsu julkaistiin yhteisön tiedote - kanavalla ja mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen kerrottiin myös ohjaamissani ryhmämuotoisissa mielenterveyttä tukevissa tapaamisissa. Haastattelukutsuun vastasi neljä (4) sosiaalisesti vetäytynyttä Komero - yhteisön kävijää. Haastattelut tehtiin videopuheluna, puheluna ja yksityisviesteillä huhti- toukokuussa 2025. Haastateltavat olivat anonyymeja.

6.1 Tutkimustehtävä ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sosiaalisesti vetäytyneiden kokemia esteitä parisuhteen tai monisuhteen muodostamiselle ja sen ylläpidolle, sekä tutkia keinoja purkaa koettuja esteitä. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada suomenkielistä tietoa sosiaalisesti vetäytyneiden kokemista esteistä parisuhteelle tai monisuhteelle ja suhteen

ylläpidolle. Tietoa voi tulevaisuudessa hyödyntää muun muassa sosiaalialan ja kasvatustieteiden ammattihenkilöstö, seksologit sekä terapeutit.

Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää:

1. Sosiaalisesti vetäytyneiden kokemat esteet parisuhteelle tai monisuhteelle?
2. Kuinka näitä esteitä voisi heidän näkemystensä mukaan purkaa?

6.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimus on järjestelmällistä ajattelun ja tutkimisen sekä tarkkailun ja kokeilun pohjalta saadun tiedon tuottamista. Kaikelle tutkimukselle yhteistä on halu lisätä ymmärrystä itsestämme ja maailmasta. (TENK 2019.) Kaiken tieteellisen, kuin myös ihmistieteellisen, tutkimuksen perustana on pyrkiä objektiiviseen ja loogiseen todisteluun. Todistelussa tutkijat nojaavat havaintoihinsa omien arvolähtökohtiensa ja henkilökohtaisten mieltymystensä sijaan. (Alasuutari 2011, 21.)

Laadullisessa tutkimuksessa analyysitapoja on monia, joten yksinkertaista määritelmää siitä on mahdoton antaa. Yhteisiä ominaispiirteitä laadullisen tutkimuksen analyysille on kuitenkin tunnistettavissa niitä ovat muun muassa strukturoimattoman aineiston suosiminen, asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen, epäily itsestään tiedettyä kohtaan sekä tutkijan paikan reflektointi. (Juhila 2021.) Tutkimusaineistoa tarkastellaan aina vain tietystä teoreettis-metodologisesta kulmasta käsin. Tarkastelussa tulee kiinnittää huomio ainoastaan valitun teoreettisen viitekehyksen kannalta olennaiseen. Näin aineisto pelkistyy hallittavammaksi kokonaisuudeksi, jonka jälkeen tarkoituksena on karsia aineistoa edelleen havaintoja yhdistämällä. Erillisten havaintojen yhdistäminen yhdistää havainnot havaintojen joukoksi yhteisen piirteen tai nimittäjän mukaan. Havaintojen yhdistämisen tarkoitus yhdistäviä

tekijöitä etsimällä ei kuitenkaan tarkoita pyrkimystä määritellä keskivertoyksilöitä tai tyyppitapauksia. (Alasuutari 2011, 26, 28.)

6.3 Teemahaastattelu

Kun pyrkimyksenä on selvittää, mitä joku jostakin asiasta ajattelee, tehokkain tapa on kysyä sitä häneltä itseltään. Tutkimusmenetelmä tulee valita aina tutkimusongelman mukaisesti, eikä niin, että ensin päätetään tutkia jotakin haastatteluilla, jonka jälkeen vasta pohditaan, että mitä kaikkea niillä voisi tutkia. (Eskola ym. 2018, 27- 28.) Haastattelu tehdään tutkijan aloitteesta ja sen tavoitteena on tiedonkeruu. Tyypillisesti haastattelutilanteet nauhoitetaan. Tutkimusmenetelmän ollessa haastattelu, tulee tutkijan hyväksyä vuorovaikutuksen vaikutukset haastatteluun. Tutkijan on otettava tämä huomioon aineistoa tarkasteltaessa ja tuotava vaikutusten mahdollisuus esiin myös tutkimusta kirjoittaessa. (Eskola ym. 2018, 28-29.)

Onnistuneen teemahaastattelun edellytyksenä on huolellinen aihepiiriin tutustuminen sekä haastateltavien tilanteen tuntemus. Tutkittaviksi tulee valita vain sellaisia henkilöitä, joilta oletettavasti saadaan parhaiten aineistoa tutkittavana olevasta aiheesta. Teemahaastattelussa sisältö- ja tilanneanalyysi on tärkeää. (KvaliMOTV n.d.a.) Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit sekä teema-alueet ovat ennalta määritellyjä, mutta strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muotoilu ja järjestys puuttuvat. Haastattelija varmistaa käyvänsä ennalta päätetyt teemat haastateltavan kanssa läpi, mutta kysymysten järjestys ja laajuus voivat haastattelujen välillä vaihdella. (Eskola ym 2018, 29-39.)

6.4 Teemoittelu

Teemoittelu on tyypillinen tapa analysoida aineistoa, kun tutkimusmenetelmäksi on valittu teemahaastattelu. Siinä teemoja eli keskeisiä aiheita koostetaan aineistolähteisesti etsimällä tutkimusmateriaalista yhdistäviä tekijöitä. Teemat

joita haastateltavien kanssa on käsitelty, löytyvät tyypillisesti kaikista haastatteluista, vaikka määrät, järjestys ja tavat voivat vaihdella haastattelun etenemisestä ja suunnasta riippuen. Yhteneväisistä teemoista muodostuva aineisto on litteroinnin jälkeen mahdollista järjestellä helposti teemoittain. Joskus aineistosta löytyy myös aivan uusia teemoja, ja ihmisten puheesta litteroitua aineistoa tuleekin tarkastella aina uteliaasti ja avoimin mielin. (KvaliMOTV n.d.b.) Esimerkiksi taulukoinnin avulla on mahdollista havainnoida aineiston keskeisiä yksityiskohtia ja miettiä niille yhdistäviä aiheita eli teemoja. Teemoja voidaan muodostaa myös koodauksen tai kvantifioinnin avulla. Aineistoa teemojen mukaan järjesteltäessä, jokaisen teeman alle kootaan haastatteluista ne kohdat, joissa kyseisestä teemasta puhutaan. Teemoittelu on helppoa tekstinkäsittelyn leikkaa ja liitä toimintojen avulla. (KvaliMOTV n.d.b.)

Tutkimusraportteihin liitetään usein sitaatteja tutkimusaineistosta osoittamaan, että tutkijalla on todella ollut aineisto johon hän analyysinsä pohjaa. Sitaattien käyttämistä ja niiden määrää tulee kuitenkin arvioida kriittisesti, jotta jokaisella sitaatilla on todellinen tarve ja tehtävä. (KvaliMOTV n.d.b.)

7 Tulokset

Haastatteluun osallistui neljä sosiaalisesti vetäytynyttä Komero - yhteisön kävijää. Vastaajista kolme on miehiä (34 – 36v) ja yksi vastaaja on muunsukupuolinen (20v). Keskimäärin he ovat olleet sosiaalisesti vetäytyneitä yli 10 vuotta.

Kukaan vastaajista ei toivonut monisuhdetta. Toiveet suhteista vaihtelivat erillään asumisen ja elämänkumppanuuden sekä perheen ja yhteisen kodin perustamisen välillä. Kolmella vastaajista on aiempaa parisuhdettaustaa.

7.1 Ihmisten odotukset, ennakkoluulot ja yhteiskunnan normit

“Harva haluaa kokematonna miestä” kommentoi yksi vastaajista. Puolet vastaajista nosti esiin naisten seksuaaliset odotukset parisuhteelle ja oman kykenemättömyyden täyttää näitä odotuksia. Kaksi vastaajista koki kehityksen kelkasta jäämisen ikätovereihin verrattuna ja parisuhteellisen kehittyneisyyden puutteen esteenä parisuhteen muodostamiselle. “Tässä ikäluokassa vaaditaan mieheltä jo vähän juttuja, joita mulla ei ole” kommentoi yksi vastaajista.

Vallitsevat ennakkoluulot sosiaalisesti vetäytyneitä kohtaan nousivat parisuhteita estävänä tekijänä esiin jokaisessa vastauksessa. Yksi vastaajista kuvasi, kuinka sosiaalista vetäytymistä pidetään varoitusmerkinä ja vetäytyneestä ajatellaan, että hän on kotonaan viihtyvä luuseri, joka on hikinen eikä käy ikinä suihkussa. Kolmessa vastauksessa mainittiin ihmisten ennakkosenteet pitkäaikaistyöttömiä kohtaan ja koettu vaikeus selittää keskiverto ihmiselle, mitä syrjäytyneenä oleminen on.

Yksi vastaajista koki yhteiskunnan vallitsevien normien vaikuttavan kymmeniin prosentteihin keskiverto ihmisistä ja kasvattavan sosiaalisesti vetäytyneen todennäköisyyttä epäonnistua. Puolet vastaajista kokivat, ettei olisi mahdollista seurustella keskiverto ihmisen kanssa. Keskiverto ihminen kumppanina saattaisi näiden vastaajien mukaan puskea sosiaalisen elämän suuntaan eikä

ymmärtää vetäytymistä, jos siitä ei heillä itsellään olisi kokemusta. Vastaajista kolme näki parhaana kumppanivaihtoehtona toisen sosiaalisesti vetäytyneen. Yksi vastaajista koki keskivertoihmisten oletettavan, että deittailu sujuu sutjakkaasti, eikä sekaan mahdu ihmistä, joka haluaisi edetä hitaasti.

Kaikki vastaajat kokivat parisuhdemarkkinat yleisesti haastavina sosiaalisesti vetäytyneelle. “Kun feilaa monessa yleisessä odotuksessa yhtä aikaa, niin jokainen lisää kynnystä laittaa omaa hävettävää itseään minnekään” kommentoi yksi vastaajista. Kaksi vastaajista mainitsi seuranhakuapplikaatiot ja koki niiden käytön vaikeaksi niiden pinnallisuuden vuoksi. Yhdessä vastauksista vaikeaksi ja epämielekkääksi nähtiin myös parisuhdemarkkinoiden nopeitempisuus ja pintaliitoisuus. Yksi vastaajista kertoi yhdeksi eniten elämänlaatuun parantaneeksi asiaksi itsensä vapauttamisen paineesta kilpailla parisuhdemarkkinoilla. Vastaaja kertoi voivansa tyydyttää tunnetarpeitaan elektronisesti ilman sosiaalista nolausta.

7.2 Sosiaaliset taidot

Vastaajista kaksi kommentoi sosiaalisen harjoituksenpuutteen vähentävän kykyä ottaa sosiaalisia riskejä. “Sosiaalinen huonous, mahdollisesti neurodivergenssistä johtuva, saa tuntemaan, ettei ole edes ihminen, ainakaan mikään oikea ihminen muiden tasolla” kommentoi yksi vastaajista. Vastaajista kolme koki, että sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmiseltä odotetaan todella edistynyttä kommunikaatiota, mutta vähäisen ihmiskontaktin vuoksi oma keskustelu on tönkköä. Kolme vastaajista sanoitti, että ihmisten kanssa on hankalaa tulla toimeen ja he kokivat vaikeutta kiinnostua monista normina pidetyistä asioista. Yksi vastaajista kertoi huoneen lukemisen olevan hankalaa ja epäili sen johtuvan autisminkirjosta.

Kolme vastaajista koki ihmisten kanssa puhumisen vaikeaksi ja vaivaannuttavaksi. Yksi vastaajista kuvasi, kuinka innostuessa pään ja suun yhteispeli sakkaa ja saattaa sanoa jotakin tyhmää mitä ei tarkoita. “Tämä on ajanut eristäytymään, koska tuntuu, että lähes joka kerta, kun ihmisiä näkee ja

tapaa, niin siitä jää käteen enemmän asioita mitä katuu, kuin mistä olisi pitänyt” yksi vastaajista kommentoi. Ei-sosiaalinen luonne oli tämän vastaajan mukaan merkittävin hänen kohdallaan parisuhteen muodostamista estävä tekijä.

7.3 Talous

Kolmella vastaajista talous nousi yhdeksi merkittävimmistä koetuista esteistä parisuhteen muodostamiselle ja yksi vastaajista piti sitä kohdallaan merkittävimpänä esteenä. Yksi vastaajista koki työttömyyden ja huonon taloudellisen statuksen haittaavan merkittävästi parisuhteen mahdollisuutta, kun taas toinen vastaajista näki suurimpana esteenä mahdottomuuden tehdä mitään, kun ei ole varaa. Kolmessa vastauksessa korostuivat myös naisten taloudelliset odotukset sekä miehiin kohdistuvat elättäjä - odotukset.

Kahdessa vastauksessa nousi esiin myös huoli siitä, kuinka tutustumisten tapahtuessa usein verkkoalustoilla, potentiaalinen kumppaniehdokas saattaisi asua toisella puolella Suomea – tai maailmaa. Huono taloudellinen tilanne koettiin heidän vastauksissaan esteeksi, sillä säännölliseen matkustamiseen toisen luokse ei välttämättä olisi taloudellisia edellytyksiä.

7.4 Traumataakka

Yksi vastaajista koki traumataakan merkittävimpänä esteenä parisuhteen muodostamiselle. Kaksi vastaajista kertoi, että heillä on taustallaan pitkään jatkunutta koettua kiusaamisväkivaltaa ja kolmella vastaajista oli lapsuuden perheeseen liittyviä traumakokemuksia lapsuudessa tai nuoruudessa. Etenkin traumaattinen äitisuhte korostui kahdessa vastauksessa. Kaksi vastaajista koki, että traumataakka johtaa heidän kohdallaan monenlaiseen defensiiviseen käytökseen parisuhteita koskien.

Yksi vastaajista sanoitti omaavansa heikon iskunkestävyyden aiempien kokemustensa vuoksi, mikä vähentää hänen kykyään ottaa riskejä tänä päivänä. Hän sanoitti, että parinmuodostus on vetäytyneelle ulkostatuksellisista

ja tunne-elämällisistä syistä vaikeampaa ja satuttavampaa, eikä vetäytynyt halua tulla lisää satutetuksi.

7.5 Itsetunto ja mielenterveys

“Kerron itselleni, että olen oikeastaan sankari. Mä pysyn kaukana naisista, enkä ole taas yksi ongelmainen mies, jonka kanssa heidän pitää diilata” kommentoi yksi vastaajista. Huonouden kokemus nousi esiin jokaisen vastaajan kohdalla. Jokaisella vastaajista oli kokemus, etteivät he pysty täyttämään odotuksia. Yhdellä vastaajista romanttinen kiinnostus näyttäytyi enemmän ylöspäin kohdistuvana ihailuna, kuin ajatuksena tasavertaisuudesta. “Varmasti se, että on jo valmiiksi yhteiskunnan pohjasakkaa, vaikuttaa myös minäkuvaan ihmisenä, myös parisuhteen muodostamisen tiimoilta. Työtön ja sosiaalisesti vetäytyvä on ilman muuta laiska ja saamaton vätys, joka on pelkkä kuluerä. Koitapa siinä sitten nähdä itsesi potentiaalisena seurustelukumppanina” kommentoi yksi vastaajista.

Kolmella vastaajista on useita mielenterveyteen liittyviä diagnooseja ja yksi vastaajista epäili, että hän saisi diagnooseja jos niitä hakisi. Puolet vastaajista pohti, että mielenterveydenhaasteet vaativat kumppanilta erityistä ymmärrystä. Sosiaalisten tilanteiden pelosta mainitsi kärsivänsä kolme vastaajaa. Yksi vastaajista kertoi, että on vaikeaa tavata ihmisiä, kun ei uskalla poistua kotoa. Tämän hän koki kohdallaan merkittävimmäksi esteeksi parisuhteen muodostamiselle.

7.6 Kuinka koettuja esteitä voisi purkaa?

Kaksi vastaajista koki, että mahdollisuudesta harjoitella konkreettisesti sosiaalisia tilanteita ja keskusteluja esimerkiksi terapeutin kanssa, olisi heille paljon hyötyä. He uskoivat, että harjoittelu voisi vähentää jännitystä keskusteluihin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyen.

Yksi vastaajista pohti parisuhteen esteitä madaltavaksi keinoksi seuran etsimisen mahdollisuuden muista vetäytyneistä. Hän ideoi, että erilaisten hankkeiden järjestäminen asian edistämiseksi voisi olla hyödyllistä, koska nykyisten seuranhakuapplikaatioiden kautta seuran hakeminen vetäytyneille on lähes mahdotonta. Toinen vastaaja näki ratkaisuksi hitaamman ja varovaisemman seurustelukulttuurin, jossa eteneminen voisi kehittyä rauhassa ilman yhteiskunnan painetta. Vastaajan mukaan esteitä voisi purkaa myös se, että olisi sosiaalisesti hyväksyttävämpää olla vähemmän sosiaalinen.

Yksi vastaajista pohti, että etätöiden ja -koulutuksen lisääminen, etenkin matalan kynnyksen, auttaisi vetäytyneitä saamaan toimeentuloa ja sitä kautta itsetuntoa. Hän osoitti toiveensa etenkin julkiselle puolelle, jossa sosiaalisesti vetäytyneiden usein hyviä ATK taitoja voisi hyödyntää työntekijöitä tukevana työnä, kuten esimerkiksi nettisivuihin ja saneluihin liittyen.

Traumataakan käsittelyyn yksi vastaajista pohti avuksi, jos vetäytyneet pääsisivät tuettuun traumapsykoterapiaan. Vaikka hän on skeptinen terapioiden suhteen, hän voisi harkita sellaisen kokeilemistä. Nyt monella sosiaalisesti vetäytyneillä kynnyksenä on hinta ja pitkät jonot. Etenkin ilmainen etäterapia anonyymisti mahdollisesti tavoittaisi ja hyödyttäisi vetäytyneitä vastaajan mukaan.

8 Yhteenveto, johtopäätökset ja pohdinta

8.1 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sosiaalisesti vetäytyneiden kokemia esteitä parisuhteen muodostamiselle sekä keinoja näiden esteiden purkamiseen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosiaalisesti vetäytyneiden kokemat esteet parisuhteelle ovat moninaisia, mutta teemoiltaan yhteneväisinä. Tulosten mukaan merkittävimpinä yksittäisinä esteinä parisuhteen muodostamiselle nähtiin taloudelliset tekijät, omasta historiasta johtuva traumataakka, mahdottomuus tavata ketään kun ei voi poistua kotoa sekä ei-sosiaalinen luonne. Keskeisimpinä yhteneväisinä koettuina esteinä parisuhteen muodostamiselle tutkimuksen pohjalta voidaan erottaa työttömyys, kiusaamisväkivalta sekä sosiaaliset haasteet. Samat teemat näyttävät vahvasti myös aiemmissa sosiaalisesti vetäytyneitä koskevassa tutkimuksessa ja tutkituissa sosiaalisen vetäytymisen syissä.

Tutkimustulokset osoittivat, että ennakkoluulot vaikeuttavat sosiaalisesti vetäytyneiden parisuhteen muodostamista jokaisen vastaajan mielestä. Erityisesti ihmisten ennakoasenteet pitkäaikaistyöttömiä kohtaan sekä koettu vaikeus selittää keskiverto ihmiselle mitä syrjäytyneenä oleminen on, korostui parisuhteen muodostamista vaikeuttavana tekijänä tutkimustuloksissa. Tutkimus osoitti, että vastaajista enemmistön mielestä sosiaalisesti vetäytyneelle paras kumppanivaihtoehto olisi toinen sosiaalisesti vetäytynyt. Tutkimustulos toisesta sosiaalisesti vetäytyneestä parhaaksi koettuna kumppaniehdokkaana mukailee aiheesta jo aiemmin tehtyä tutkimusta. Tutkimustulokset osoittivat enemmistön vastaajista kokevan ihmisten kanssa toimeen tuleminen hankalana. Aineiston mukaan etenkin sosiaalisen vuorovaikutuksen odotukset ja odotukset edistyneestä kommunikaatiosta koettiin hankalana. Tulokset ovat linjassa aiempaan tutkimukseen vetäytymisen seurauksena olevista rapistuvista sosiaalisista taidoista, neurokirjon tuomista vuorovaikutushaasteista sekä sosiaalisten tilanteiden pelosta.

Aineiston analyysin perusteella voidaan todeta, että taloudellinen tilanne koettiin vastaajien enemmistön keskuudessa yhdeksi merkittävimmistä esteistä parisuhteen muodostamiselle ja yksi vastaajista piti sitä kohdallaan merkittävimpänä esteenä. Valtaosa sosiaalisesti vetäytyneistä asuu Suomessa sosiaaliturvan mahdollistamana itsenäisesti, mutta tutkimustulokset osoittivat, että parisuhteeseen liittyen matkustaminen kumppanin luo tai maksullisten asioiden tekeminen koettiin vastaajien kesken taloudellisen tilanteen vuoksi vaikeaksi tai mahdottomaksi.

Tutkimustulokset osoittivat, että valtaosa vastaajista koki traumataakan vaikuttavan estävästi parisuhteen muodostamiseen. Tulosten mukaan puolet vastaajista oli kokenut pitkään jatkunutta kiusaamisväkivaltaa ja enemmistöllä oli lapsuuden perheeseen liittyviä traumakokemuksia. Tutkimustulos on linjassa aiemman tutkitun tiedon kanssa. Sosiaalisesti vetäytyneillä on sekä Suomessa tehdyn tutkimuksen, että Japanissa tehdyn tutkimuksen mukaan taustallaan usein koettua kiusaamisväkivaltaa tai lapsuuden oloihin liittyviä traumoja. Traumakokemukset näyttäytyvät usein aikuisuuden läheisissä kiintymyssuhteissa esimerkiksi luottamusongelmina, mikä voi tuoda suhteeseen haasteita.

Tutkimuksen pohjalta voidaan todeta jokaisen vastaajan kokevan yleistä huonommuutta ja kykenemättömyyttä täyttää odotuksia. Tämä on linjassa aiemmin tehdyn tutkimuksen kanssa, jonka mukaan sosiaalisesti vetäytyneillä on usein huono itsetunto ja he kokevat osattomuutta ja toiseutta.

Tutkimuksen mukaan puolet vastaajista koki, että mahdollisuudesta harjoitella konkreettisesti sosiaalisia tilanteita ja keskusteluja esimerkiksi terapeutin kanssa, olisi heille hyötyä. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että puolet vastaajista uskoi harjoittelun vähentävän jännitystä keskusteluun ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyen.

Tutkimusaineiston alalyysin pohjalta voidaan todeta, että ratkaisujatukset parisuhteiden esteiden purkamiseksi ovat linjassa myös sosiaalisen vetäytymisen syvimpiin haasteisiin. Aineiston mukaan traumataakan käsittelyn

mahdollisuus tuetussa traumaterapiassa, matalan kynnyksen työ- ja koulutusmahdollisuudet ja sitä kautta taloudellisen tilanteen korjaantuminen ja itsetunnon kasvaminen sekä sosiaalista moninaisuutta sallivampi ympäristö olisivat parisuhteen esteitä purkavia keinoja. Jo tutkittuun tietoon peilaten nämä ratkaisut vastaisivat myös osaan sosiaalisen vetäytymisen haasteista.

Tutkimus osoitti, että sosiaalisesti vetäytyneiden kokemat esteet parisuhteen muodostamiselle ovat linjassa keskenään eri ihmisten välillä, sekä linjassa jo tutkittuun tietoon koskien yleisiä sosiaaliseseen vetäytymiseen liittyviä haasteita. Tutkimuksen mukaan parisuhdetta estäviksi tekijöiksi koetaan samoja asioita, jotka jo tutkitun tiedon mukaan vaikuttavat negatiivisesti sosiaalisesti vetäytyneiden elämään. Tämä on nähtävissä myös koettuihin esteisiin tarjotuissa ratkaisuissa. Ratkaisuksi tarjottiin sosiaalisten taitojen kehittämistä sekä työllisyyden ja sitä kautta taloudellisen tilanteen ja itsetunnon kohentumista, jotka olisivat ratkaisuja myös helpottamaan sosiaalisen vetäytymisen aiheuttamaa ahdinkoa ja sosiaalista vetäytymistä.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on nimennyt hyvän tieteellisen käytännön pohjaksi luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkannon. Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti luotettavaa ja tulokset uskottavia vain, kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (TENK 2024). Tutkimusprosessi alkoi opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin tutustumalla ja eettiset periaatteet huomioitiin huolellisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olen työskennellessäni noudattanut myös Turun Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö - ohjeistusta ja opinnäytetyö tullaan tarkastamaan plagioinnin varalta.

Ihmisiä tutkittaessa lähtökohtana on tutkittavien henkilöiden luottamus sekä tutkijoihin, että tieteeseen. Luottamus mahdollistuu vain, kun tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden oikeuksia ja ihmisarvoa kunnioitetaan. (TENK 2019, 7-8.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta seuraten opinnäytetyössä on

pyritty kunnioittamaan tutkittavien henkilöiden oikeuksia ja ihmisarvoa. Tutkimustilanteessa on pyritty huomioimaan, että tutkimustilanne sekä tutkittava aihe ovat tutkittaville mahdollisesti kuormittavia. Tutkimukseen osallistuessaan henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti tai halutessaan myös kieltäytyä osallistumasta. Henkilö voi myös halutessaan milloin tahansa keskeyttää osallistumisensa. (TENK 2019, 8-9.) Osallistumisen vapaaehtoisuus saattaa vaarantua, mikäli tutkija on tutkittaviin nähden jonkinlaisessa valtasuhteessa tai muussa roolissa kuin tutkijana (ARENE 2024, 8). Mikäli tutkija on tutkittavaan nähden myös muussa kuin tutkijan roolissa, tulee henkilölle erityisellä huolella painottaa hänen olevan tilanteessa tutkittavana. (TENK 2019, 8-9.)

Luotettavuuden ja eettisyyden toteutumiseksi lähdeaineisto valittiin huolella ja siihen perehdyttiin hyvin. Lähdemateriaalia ja tutkimustietoa sosiaalisesta vetäytymisestä ilmiönä Suomessa on saatavilla vain vähän. Kellokummun ja Haasion tutkimusmateriaali pohjautuu Ylilauta- keskustelufoorumille, mikä antaa sosiaalisesti vetäytyneistä ja ilmiöstä yksipuolisen kuvan. Englanninkielistä tutkimusmateriaalia japanilaisesta hikikomori – ilmiöstä on saatavilla enemmän ja tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi niitä on käytetty lähdeaineistossa, huomioiden että ilmiö on osin erilainen. Tutkimuksen luotettavuutta haastoi englanninkielisen tutkimusmateriaalin suomentaminen. Suomentaminen on pyritty tekemään niin, että luotettavuus ja asiasisältö eivät muutu ja kärsi.

Haastattelut suoritettiin anonymisti. Kerätty tutkimusaineisto säilytettiin vahvan salasanan takana, ja aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimukseen osallistujien henkilötietoja ei kerätty eikä aineistosta voi käydä ilmi osallistujien henkilöllisyys. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat olleensa sosiaalisesti vetäytyneitä yli 6kk, mikä täyttää Japanissa käytetyn hikikomori – määritelmän kriteerit. Tutkimukseen osallistuneiden kokema sosiaalinen vetäytyminen oli heidän mukaansa kestänyt keskimäärin yli kymmenen vuotta, mikä osoitti heidän olevan tutkimuksen kohderyhmää. Osallistujat ovat lisäksi käyneet läpi sosiaalista vetäytymistään koskevan haastattelun jo pyrkiessään Komero – yhteisöön. Tutkijan tulee aina tavalla tai toisella ratkaista, kuinka luotettavia tutkittavien antamat tosiasiatiedot ovat.

(Alasuutari 2011, 57, 66). Varmuudella ei voi tietää, pitääkö tutkimukseen osallistuneiden antamat tiedot paikkaansa. Myös tutkimuksen otoskoko on pieni, eikä siitä voi tehdä yleistystä koskemaan suurta joukkoa ihmisiä. Aineiston koostuessa vähäisestä joukosta yksilöhaastatteluja, sen pohjalta ei voida vastata yleistäen suureen joukkoon ihmisiä. (Alasuutari 2011, 66). Vastaukset olivat kuitenkin hyvin linjassa jo tutkittuun tietoon ja linjassa myös keskenään.

8.3 Hanketyöntekijöiden kommentit

Otoskoon jäädessä pieneksi pyysin myös Verkkoon kadonneet – hankkeen hanketyöntekijöitä kommentteja tutkimustuloksista näkökulman lisäämiseksi. Hankkeen työntekijät ovat työskennelleet hankkeessa syksystä 2024 alkaen.

Hanketyöntekijä Ville Asikaisen (2025) mukaan tutkimustulokset ovat hyvin linjassa hänen työssään tekemisensä havaintojen kanssa. Hänen mukaansa tutkimustuloksia ja hänen tekemiään havaintoja sosiaalisesti vetäytyneistä yhdistää osattomuuden ja alemmuuden tunne suhteessa muuhun yhteiskuntaan, sekä riittämättömyys ja tunne siitä, ettei ansaitse sitä mitä muilla on, koska jää kaikesta muustakin aina paitsi. Yhdistävänä hän näkee myös vetäytyneiden pelon tulla hylätyksi tai satutetuksi. Hankekoordinaattori Ville Mannisen (2025) mukaan tutkimustulokset ovat linjassa myös hänen havaintojensa kanssa. Hänen mukaansa useilla sosiaalisesti vetäytyneillä ei ole sellaista luottoa itseän tai rakkautta itseä kohtaan, mitä suhteessa tarvittaisiin.

8.4 Pohdinta

Opinnäytetyö eteni aikataulussa ja alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti. Tutkimuksen otoskoko oli pieni, mutta suunnitellun otoskoon sisällä. Vaikka otoskoko ei mahdollista kaikkia sosiaalisesti vetäytyneitä koskevaa yleistystä, antoivat tutkimustulokset hyvää ja käytettävää tietoa sosiaalisesti vetäytyneiden kanssa työskentelyyn etenkin terapeuttisesta näkökulmasta. Tietävästi

aiempaa tutkimusta sosiaalisesti vetäytyneiden kokemista esteistä parisuhteen muodostamiselle ei ole tehty ainakaan Suomessa. Tutkimustulokset koetuista esteistä parisuhteelle olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa sosiaaliseen vetäytymiseen liittyen. Työllisyys, sosiaalisten taitojen kohentuminen ja itsetunnon parantuminen ovat parisuhteen esteitä purkavina keinoina vastauksia myös sosiaalisesti vetäytyneiden yleisimmin kokemiin haasteisiin. Koska olen tutustunut sosiaaliseen vetäytymiseen ilmiönä ennalta hyvin, tutkimustulokset eivät ole yllättäviä. Huono itsetunto, toiseus, traumataakka ja sosiaalinen jännittäminen näyttäytyvät tutkimuksissa, kirjallisuudessa sekä Komero – yhteisössä, jossa olen toiminut vapaaehtoisena tätä kirjoittaessani neljän kuukauden ajan.

Yhteisön sisällä olo ja orastava luottamussuhteen rakentuminen mahdollisti haastateltavien saamisen näin sensitiiviiseen tutkimukseen. Ihanne tilanteessa luottamussuhteen rakentumiselle olisi ollut enemmän aikaa, minkä ansioista otoskoko olisi voinut olla laajempi. Tutkimukseen ei osallistunut yhtään naista, mikä yksipuolistaa tuloksia. Lähdemateriaalia ja tutkimustietoa sosiaalisesta vetäytymisestä ilmiönä Suomessa oli saatavilla hyvin vähän.

Hanketyöntekijöiden näkemykset tutkimustuloksista rikastuttivat työtä ja tukivat tutkimustulosten oikeellisuutta. Kellokummun ja Haasion tutkimusmateriaalia on koottu Ylilauta- keskustelufoorumilta, mikä antaa sosiaalisesti vetäytyneistä yksipuolisen kuvan ja yksipuolista lähdemateriaalia. Oman kokemukseni mukaan Ylilaudalta kerätty tutkimusmateriaali oli myös osin ristiriidassa oman sosiaalisesti vetäytyneisiin liittyvän kokemukseni kanssa. Yksi opinnäytetyölle asettamistani henkilökohtaisista tavoitteista oli erottaa sosiaalinen vetäytyminen incel – ilmiöstä. Tutkimuskysymykset eivät kysyneet incel ilmiöstä suoraan, mutta tutkimustuloksissa ei ollut viitteitä incel – ilmiölle tyypillisestä naisvihamielisestä ajattelusta, vaikka sille olisi teeman sisällä ollut tilaa.

Puolet vastaajista koki, että konkreettinen sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittelu terapeutin kanssa voisi vähentää jännitystä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja keskusteluihin liittyen. Komero – yhteisössä vapaaehtoisena terapeuttina toimiessani aion tämän tiedon valossa tarttua

työskentelyssäni tähän. Opinnäytetyön tutkimustulosten pohjalta kokoon myös Komero – yhteisöön ihmissuhdetaitojen valmennuksen. Jatkotutkimukseen ehdottaisin tutkimusta sosiaalisesti vetäytyneille suunnatun ihmissuhdevalmennuksen vaikutuksista parisuhteen tai ystävyysuhteiden muodostamiseen. Tutkimukseen osallistuneista kukaan ei identifioitunut naiseksi, joten myös sosiaalisesti vetäytyneiden naisten kokemia esteitä parisuhteen muodostamiselle voisi tutkia.

Opinnäytetyön tekemisen myötä olen pyrkinyt lisäämään tietoisuutta sosiaalisesta vetäytymisestä sekä ammattikorkeakoulussa sosionomiopiskelijoiden keskuudessa, sekä lyhytterapia- ja seksuaaliterapiakoulutuksissa tuleville terapeuttikollegoille. Ilmiö on valtaosalle vieras ja pidän äärimmäisen tärkeänä, että tietoisuutta ja ilmiön ymmärtämistä sekä sosiaalisesti vetäytyneiden omaa ääntä saadaan alan ihmisille kuuluviin.

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Tampere. E-kirja. [Storytel 2015]. Viitattu 13.03.2025. Vaatii käyttäjätunnuksen.

ARENE. 2024. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ry. Viitattu 16.04.2025.

[https://arene.fi/wp-](https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?_t=1739803988)

[content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?_t=1739803988](https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?_t=1739803988)

Asikainen, V. 2025. Sähköpostiviestit. 08.05.2025

Discord 2022. What is Discord? Viitattu 02.04.2025.

<https://discord.com/safety/360044149331-what-is-discord>

Eskola, J., Lätti, J., & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu : Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. PS-kustannus. 27-51. Viitattu 02.05.2025.

[https://www.researchgate.net/profile/Johanna-Laetti-](https://www.researchgate.net/profile/Johanna-Laetti-2/publication/359760748_Teemahaastattelu_Lyhyt_selviytymisopas/links/62502ca9d726197cfd46cf1d/Teemahaastattelu-Lyhyt-selviytymisopas.pdf)

[2/publication/359760748_Teemahaastattelu_Lyhyt_selviytymisopas/links/62502ca9d726197cfd46cf1d/Teemahaastattelu-Lyhyt-selviytymisopas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Johanna-Laetti-2/publication/359760748_Teemahaastattelu_Lyhyt_selviytymisopas/links/62502ca9d726197cfd46cf1d/Teemahaastattelu-Lyhyt-selviytymisopas.pdf)

Haasio, A. 2018. Hikikomorit. Avain.

Haasio, A. 2024. Verkkoon kadonneet - hankkeen aloituswebinaari 4.12.2024. Settlementti Tampere.

Hämäläinen, M. 2020. Avoimet suhteet. Kosmos.

Juhlila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 13.03.2025.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kallio, M. 2022. Tunne hyvä suhde. WSOY

Kellokumpu, A. 2024. Hikyt. Sosiaalisesti vetäytyneet nuoret yksinäisyyden, työttömyyden ja maskuliinisuuden ristipaineissa. Väitöskirja. Viitattu 27.03.2025.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/4323af39-78ac-400e-bbc5-5c2434780bfb/content>

KvaliMOTV. N.d.a Teemahaastattelu. Viitattu 24.01.2025.

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

KvaliMoTV. N.d.b Teemoittelu. Viitattu 26.04.2025.

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Kyllönen, K-M. 2020. "The incel rebellion has already begun!" Diskurssianalyysi vihan oikeutuksen representaatioista Incels.co -palstan keskusteluissa. Pro Gradu – tutkielma. Viitattu 07.04.2025.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64304/Katri-Maaria_Kyllonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Manninen, V. & Asikainen, V. 2024. Aloituswebinaari. Verkkoon kadonneet – hanke. 04.12.2024. Setlementti Tampere.

Manninen, V. & Asikainen, V. 2025. Verkkoon kadonneet – miten ymmärtää sosiaalista vetäytymistä? Verkkoon kadonneet -hanke. Setlementti Tampere. Setlementtiwebinaari 08.04.2025.

Manninen, V. 2025. Sähköpostiviestit. 8.5.2025.

Mönkkönen, K., Tapani, A. & Kokkonen, T. 2023. Arvoa ja arvottomuutta. Arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemukset hyvän elämän perustana. Gaudeamus Oy. E-kirja. [Storytel 2023]. Viitattu 14.04.2025. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Niemelä, T. 2025. Kiusaamisväkivalta. Ryhmävalmennus. 04.04.2025.

Niva, M. 2017. Kotiinsa kadonneet nuoret – hikikomorit japanilaisessa yhteiskunnassa. Artikkelit. Viitattu 15.03.2025.

https://www oulu.fi/Harukaze/niva_2017.html

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2024. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää. Gaudeamus Oy. [Storytel 2024]. Viitattu 14.04.2025. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Kustannus Oy Duodecim.

Sekimizu, T. 2022. A Sociology of Hikikomori. Lexington Books.

Setlementti Tampere. n.d.a Verkkoon kadonneet. Viitattu 07.04.2025.
<https://setlementtitampere.fi/osallistu-toimintaamme/verkkoon-kadonneet/>

STEA. Näkymättömät-avustusohjelma. Viitattu 07.04.2025.
<https://www.stea.fi/avustusten-hakeminen/avustusohjelmat/nakymattomat-avustusohjelma/>

Takahiro, A., Shigenobu, K. & Alan, R. 2019. Hikikomori: Multidimensional understanding assessment, and future international perspectives. Psychiatry and Clinical Neurosciences 73. (427-440) Viitattu 23.04.2025.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.12895>

TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö. 2024. Viitattu 24.01.2025.
<https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

TENK. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 04.05.2025. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

TENK. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. n.d. Viitattu 24.01.2025.
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Zechner, M. & Haasio, A. 2016. Seksologinen aikakausikirja 2.1. Viitattu 24.01.2025. https://fias.fi/wp-content/uploads/2017/04/SA2_02_ZechnerHaasio_final.pdf

Haastattelukutsu

Hei!

Opiskelen Turun Ammattikorkeakoulussa sosionomin tutkinto-ohjelmassa ja tutkin opinnäytetyössäni sosiaalisesti vetäytyneiden kokemia esteitä parisuhteen tai monisuhteen muodostamiselle ja keinoja purkaa näitä koettuja esteitä. Työn tavoitteena on saada vetäytyneiden oma ääni kuuluviin, tunnistaa merkittävimmät koetut parisuhteita estävät tekijät ja löytää keinoja purkaa esteitä. Tavoitteena on myös syventää omaa ammatillista ymmärrystäni kohderyhmän haasteista, jotta asiakaslähtöisempi työskentely seksologina ja lyhytterapeuttina sosiaalisesti vetäytyneiden kanssa olisi mahdollista. Olen toiminut Komerossa maksuttomana terapeuttina tammikuusta 2025 alkaen ja opinnäytetyöni aihe on noussut suoraan havaitsemastani ristiriidasta julkisen puheen ja Komerolaisten omien kokemusten kesken.

Opinnäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna ja haastatteluja varten etsin sosiaalisesti vetäytyneitä, joilla on toive parisuhteesta tai monisuhteesta ja jotka olisivat kiinnostuneita kertomaan kokemistaan esteistä muodostaa ja ylläpitää pari – tai monisuhteita. Kerätty aineisto käsitellään luottamuksellisesti noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja ja aineisto analysoidaan nimettömästi ilman tunnistetietoja. Opinnäytetyö julkaistaan keväällä 2025. Haastattelut toteutetaan Discord – alustalla puheluna tai kirjoittaen, jonka jälkeen aineisto litteroidaan. Kaikki haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

Jos olet kiinnostunut haastatteluun osallistumisesta, voit lähettää minulle yksityisviestin Komerossa (Terapeutti Janni). Haastattelu kestää noin puoli tuntia ja se voidaan toteuttaa sinulle sopivana ajankohtana maaliskuun aikana. Halutessasi voit kysyä tarkentavia kysymyksiä ennen osallistumispäätöstäsi ja keskeyttää osallistumisesi missä vaiheessa tahansa.

Opinnäytetyöntekijä:

Janni Välimaa, sosionomin tutkinto-ohjelma

Haastattelukysymykset

Vapaaehtoinen alkukartoitus

Sukupuoli:

Ikä:

Kuinka pitkään koet olleesi sosiaalisesti vetäytynyt:

Toivottu suhdemuoto:

Onko sinulla ollut pari- tai monisuhteita?

Onko sinulla diagnooseja, jotka olisi mielestäsi tutkimuksen kannalta syytä mainita?

1. Mitä esteitä koet parisuhteen tai monisuhteen muodostamiselle tai ylläpitämiselle?
2. Omasta itsestä lähtöisiä esteitä?
3. Muista ihmisistä lähtöisiä esteitä?
4. Yhteiskunnasta lähtöisiä esteitä tai vallitsevia asenteita?
5. Mikä näistä on mielestäsi merkittävin este parisuhteen muodostamiselle?
6. Miten näitä esteitä voisi mielestäsi purkaa?