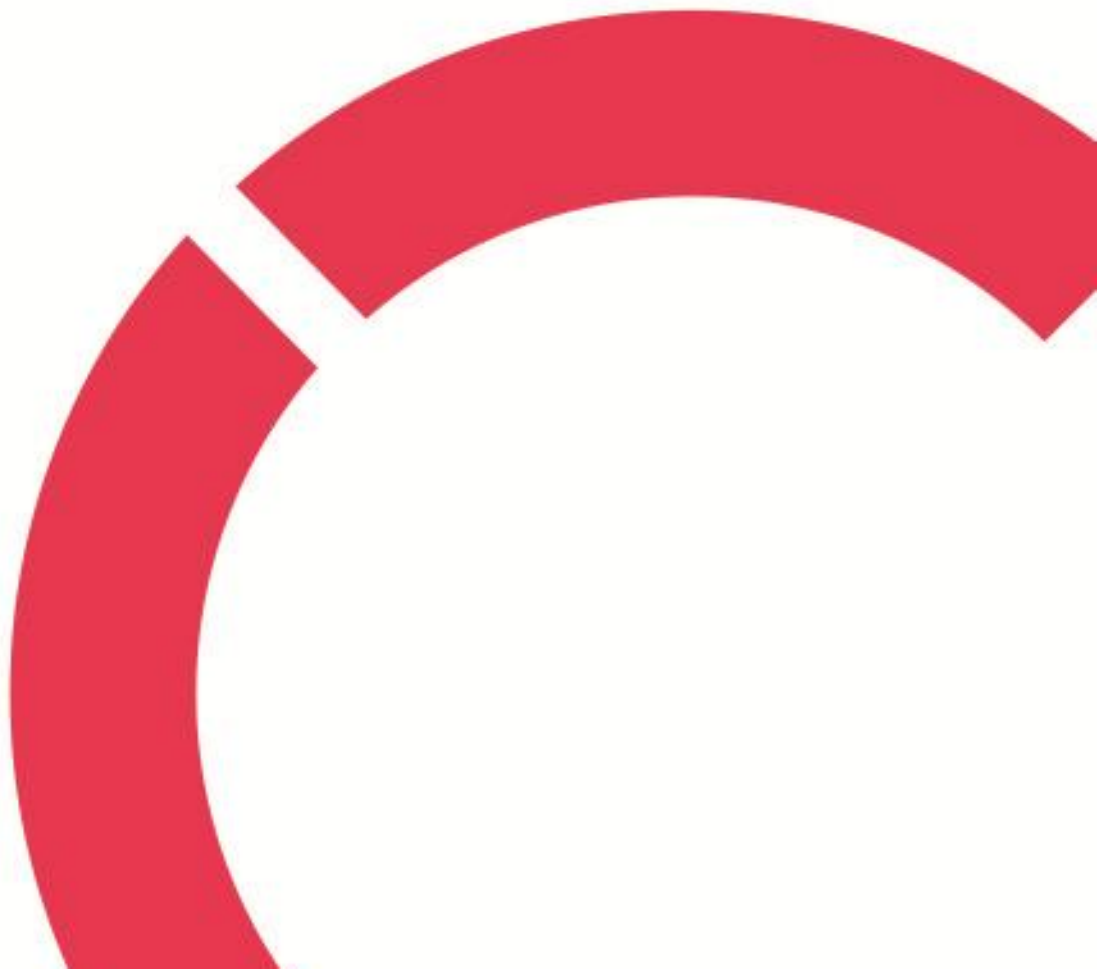


Joni Vähä-Lassila

JOUKKOON KADONNUT, YLEISTYVÄ YKSITTÄISTAPAUS

Osallistava videoteos nuorten aikuisten yksinäisyyteen taideperustaisen tutkimuksen keinoin

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomikoulutus
Toukokuu 2025**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2025	Tekijä/tekijät Joni Vähä-Lassila
Koulutus Sosionomi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi JOUKKOON KADONNUT, YLEISTYVÄ YKSITTÄISTAPAUS. Osallistava videoteos nuorten aikuisten yksinäisyyteen taideperustaisen tutkimuksen keinoin.		
Työn ohjaaja Pirjo Forss-Pennanen		Sivumäärä 45 + 4
Työelämäohjaaja Annina Lindberg		
<p>Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tuotettiin osallistava yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista taideperustaisen tutkimuksen keinoin. Työn tilaajana toimi opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä yleishyödyllinen yhdistys Nyyti ry ja yhteistyökumppanina Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten aikuisten ei-toivottuja ja haitallisia yksinäisyyden kokemuksia ja antaa niille videoteoksen kautta kuvallinen, ajatuksia ja toiveikkautta herättävä muoto. Yksinäisyys koskettaa tuhansia nuoria aikuisia ja opiskelijoita vuosittain, ja aiheeseen on tärkeää vaikuttaa moninaisin keinoin. Videon käyttö viestinnän ja vaikuttamisen välineenä on merkittävä tapa tässä ajassa tavoittaa nimenomaan nuoria aikuisia.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä yksinäisyys käsitetään aina ei-toivotuksi, tahdonvastaiseksi ja negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, joka tuntuu pahalta ja ahdistavalta. Keskeinen tietoperustaosuus käsittelee yksinäisyyden kokemusta, Robert Weissin yksinäisyysteorian erottelemia yksinäisyyden muotoja sekä yksinäisyydessä selviytymistä ja yksinäisyydestä selviämistä. Opinnäytetyön tutkimusaineisto koottiin verkkokyselyhaastattelulla sekä hyödyntämällä valmiita aineistoja. Videokäsikirjoitus laadittiin hyödyntämällä tieteen ja taiteen yhteistyötä. Taideperustaisen tutkimuksen kehittämismenetelmäksi valittiin työn kontekstin pohjalta runollinen kirjoittaminen. Videon teknisessä toteutuksessa audioitu käsikirjoitus, kertojääni, kuvitettiin ja sen taustalle lisättiin taustamusiikki.</p> <p>Videon tavoitteena on edistää tietoisuutta ja ymmärrystä yksinäisyydestä, luoda ja kannatella toivoa muutoksen mahdollisuudesta tulevaisuudessa, sekä rohkaista yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia osallistumaan yksinäisyystyötä tekevien yhdistysten matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Tässä opinnäytetyössä nuorilla aikuisilla tarkoitetaan kaikkia Suomessa asuvia 18–29-vuotiaita henkilöitä.</p>		

<p>Asiasanat eriarvoisuus, ihmissuhteet, nuoret aikuiset, osallisuus, sosiaalinen asema, sosiaalinen identiteetti, sosiaalinen tuki, sosiaaliset ongelmat, sosiaaliset suhteet, syrjäytyminen, taidelähtöiset menetelmät, taiteellinen tutkimus, ulkopuolisuus, yksinäisyys, ystävyys</p>
--

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2025	Author Joni Vähä-Lassila
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis LOST IN THE CROWD, AN INCREASINGLY COMMON ISOLATED CASE. A participatory video on the loneliness of young adults using art-based research.		
Centria supervisor Pirjo Forss-Pennanen	Pages 45 + 4	
Instructor representing commissioning institution or company Annina Lindberg		
<p>This research thesis produced a participatory video on loneliness about young adults' experiences of loneliness using art-based research methods. The project was commissioned by Nyyti ry, a non-profit association promoting students' mental health, and the Red Cross Western Finland District Friends' Association as a partner. The purpose of the thesis is to map young adults' unwanted and harmful experiences of loneliness and to give them a visual, thought-provoking and hopeful form through video work. Loneliness affects thousands of young adults and students every year, and it is important to influence the topic in a variety of ways. Using video as a means of communication and influence is a significant way to reach young adults in this time.</p> <p>In this thesis, loneliness is always understood as an unwanted, involuntary and negative psychological state that feels bad and distressing. The core knowledge base section deals with the experience of loneliness, the forms of loneliness distinguished by Robert Weiss's loneliness theory and coping with loneliness and overcoming it. The research material for the thesis was collected through an online questionnaire interview and by utilizing ready-made materials. The video script was prepared by utilizing the cooperation between science and art. The development method of art-based research was chosen as poetic writing based on the context of the work. In the technical implementation of the video, the audio script, the narrator's voice, was illustrated and background music was added to its background.</p> <p>The aim of the video is to promote awareness and understanding of loneliness, to create and support hope for the possibility of change in the future, and to encourage young adults experiencing loneliness to participate in the low-threshold group activities of the association working on loneliness. In this thesis, young adults refer to all people aged 18–29 living in Finland.</p>		

<p>Key words artistic research, friendship, human relations, inequality, loneliness, outsiders, social exclusion, social identity, social inclusion, social position, social problems, social support, young adults</p>
--

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	4
2.1 Taustaa: aiheen valinta ja yhteistyökumppanit	4
2.2 Nyyti ry	5
2.3 Suomen Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta	6
2.4 Aiheen ajankohtaisuus	6
3 KESKEINEN TIETOPERUSTA	8
3.1 Yksinäisyys käsitteenä	8
3.2 Yksinäisyyden muodot	9
3.3 Yksinäisyyden vaikutukset ja yksinäisyystyö	10
3.3.1 Yksinäisyyden haitalliset vaikutukset	10
3.3.2 Yksinäisyystyö	11
4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTEORIA, TAVOITTEET JA TARKOITUS	13
4.1 Opinnäytetyön tutkimusteoria ja teoreettinen fokuointi	13
4.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus sekä tutkimustehtävä ja -kysymykset	14
5 VIDEONTEKOPROJEKTIN RAKENNE, VAIHEET JA MENETELMÄT	16
5.1 Aineiston hankinta ja kokoaminen	17
5.2 Aineiston analyysi ja käsikirjoittaminen	19
5.2.1 Etnografia ja taideperustaisena tutkimusotteena runollinen kirjoittaminen	20
5.2.2 Sosiaalinen markkinointi ja tarinallistaminen	21
5.3 Käsikirjoituksesta videoteos ja tekninen toteutus	23
5.4 Työn eettisyys ja luotettavuus	24
6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TULOKSIA JA VIDEOKÄSIKIRJOITUKSEN ESITTELY	26
6.1 Kyselyhaastattelun tulokset	26
6.2 Videokäsikirjoituksen esittely	28
6.2.1 Ensimmäinen näytös: Johdanto eli havahtumisen jälkeinen epäjärjestys	28
6.2.2 Toinen näytös, osa yksi: Sosiaalinen yksinäisyys	30
6.2.3 Toinen näytös, osa kaksi: Emotionaalinen yksinäisyys	32
6.2.4 Kolmas näytös eli toiveikas loppu: Kiinni elämään	34
7 POHTIVA YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTELMÄT	37
7.1 Projektikokonaisuuden arviointi	37
7.2 Jatkotutkimushaasteet ja työn hyödynnettävyys	39
7.3 Oma ammatillinen kasvu	39
LÄHTEET	42
LIITTEET	

KUVIOT

KUVIO 1. Videontekoprojektin tutkimuksellinen ja toiminnallinen rakenne 16

KUVAT

KUVA 1. Esimerkkejä kuvituksesta24

1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tuotetaan osallistava yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista taideperustaisen tutkimuksen keinoin. Opinnäytetyöprojektin tilaajana toimii opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä yleishyödyllinen yhdistys Nyyti ry sekä yhteistyökumppanina Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta. Nyyti ry on valtakunnallinen toimija, jonka keskeisimmät toimintamuodot ovat opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen, opiskeluyhteisöjen ja opiskelijoiden parissa toimivien osaamisen vahvistaminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen opiskelijoiden mielenterveyden kannalta keskeisiin asioihin. Suomen Punainen Risti on yksi suurimmista maamme humanitaarisista järjestöistä. Punaisen Ristin Länsi-Suomen piiri kattaa Keski-Suomen, Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan maakunnat. Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminnan tarkoituksena on keventää ja ehkäistä yksinäisyyttä sekä siitä aiheutuvia haittoja. (Järjestö; Mitä ystävätoiminta on?; Punaisen Ristin Länsi-Suomen piiri.)

Tämä opinnäytetyö on rakenteeltaan ja malliltaan tutkimuksellinen työ, vaikkakin siihen sisältyy vahvasti toiminnallisia piirteitä. Opinnäytetyöprojektin tavoitteena on tuottaa yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista. Videon tavoitteena on edistää tietoisuutta ja ymmärrystä yksinäisyydestä, luoda ja kannatella toivoa muutoksen mahdollisuudesta tulevaisuudessa, sekä rohkaista yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia osallistumaan yksinäisyystyötä tekevien yhdistysten matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Yksinäisyys koskettaa tuhansia nuoria aikuisia ja opiskelijoita vuosittain, ja aiheeseen on tärkeää vaikuttaa moninaisin keinoin. Videon käyttö viestinnän ja vaikuttamisen välineenä on merkittävä tapa tässä ajassa tavoittaa nimenomaan nuoria aikuisia. Tässä opinnäytetyössä nuorilla aikuisilla tarkoitetaan kaikkia 18–29-vuotiaita henkilöitä, elämäntilannetta tarkemmin rajaamatta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten aikuisten ei-toivottuja ja haitallisia yksinäisyyden kokemuksia ja antaa niille videoteoksen kautta kuvallinen, ajatuksia ja toiveikkuutta herättävä muoto. Opinnäytetyöprojektin keskeinen käsite, yksinäisyys, on terminä monella tavalla ymmärretty. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin yksin asuminen tai yksin oleminen, jotka ovat lähtökohdiltaan vain yksinomaan numeerisia ja fyysisiä kuvauksia. Yksin oleminen voi olla oma valinta, useimmilla meistä on ajoittain tarve olla yksin, rauhassa ilman muiden läsnäoloa, ja osa ihmisistä viihtyy säännöllisesti hyvin omissa oloissaan, olematta silti yksinäinen. (Junttila 2015, 18–20.) Tässä opinnäytetyössä, kuten alan kirjallisuudessa, yksinäisyys käsitetään aina ei-toivotuksi, tahdonvastaiseksi ja negatiiviseksi psykiseksi olotilaksi, joka tuntuu pahalta ja ahdistavalta. Se on ravisuttava kokemus siitä, että ihminen on

repäisty irti muista, merkityksellisellä tavalla, ja samalla hänet on repäisty irti itsestään, tärkeästä osasta itseänsä, siitä ihmisyyden osasta joka elää ja kehittyy muiden kanssa, joka on olemassa vain suhteessa muihin ihmisiin (Svendsen 2015, 9).

Opinnäytetyön merkittävä lähdekirjallisuus koostuu Niina Junttilan teoksista *Kaiken keskellä yksin – Aikuisten yksinäisyydestä* (2018) ja *Yksinäisyyden monet kasvot* (2022), Juho Saaren toimittamasta *Yksinäisten Suomesta* (2016) ja Lars Svendsenin kirjoittamasta *Yksinäisyyden filosofiasta* (2015). Opinnäytetyön tutkimusteorianä – teoreettisena esioletuksena ja silmälaseina, joiden läpi asioita työssä tarkastellaan – toimii sosiologi Robert Weissin (1973) yksinäisyysteoria ja nimenomaan se osakokonaisuus, jossa yksinäisyys erotetaan toisistaan sosiaalisesti ja emotionaalisesti koettuun yksinäisyyteen (Vilka 2021, 43–46). Sosiaalinen yksinäisyys on yksilön subjektiivinen kokemus siitä, ettei hänellä ole riittävästi toimivia ja sosiaalisia tarpeita täyttäviä ihmissuhteita. Emotionaalinen yksinäisyys on vastavasti yksilön subjektiivinen kokemus siitä, ettei hänellä ole riittävän läheisiä, merkityksellisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. (Svendsen 2015, 26–29.)

Yksinäisyys on sosiaalisena ilmiönä kenties ajankohtaisempi kuin koskaan, juuri tässä ajassa ja juuri nyt. Punaisen Ristin teettämän Yksinäisyysbarometrien tulokset kertovat erityisesti nuorten aikuisten ja nuorten vakavasta ahdingosta; kasvavista yksinäisyyden kokemuksista ja mielenterveyden haasteista. Eikä tilanne näytä helpottuvan koronarajoitusten purkamisen jälkeenkään: kun vielä vuoden 2024 barometrissa 47 prosenttia 16–24-vuotiaista koki yksinäisyyttä joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin, niin tuore vastaava luku (2025) on jo 66 prosenttia. Samasta ikäryhmästä joka viides kertoi kokeneensa yksinäisyyttä vähintään viisi vuotta, joka on huolestuttavan pitkä ajanjakso nuoren ihmisen elämästä. (Kallio 2024; Soivio & Hyry 2025; Turja 2024.)

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä on perehtyä yksinäisyyttä käsittelevään kirjallisuuteen ja muodostaa siitä yleiskuva, kartoittaa sosiaalista osallisuutta mahdollistavia elementtejä sekä selvittää verkkokyselyhaastattelun avulla nuorten aikuisten käsityksiä kokemastaan yksinäisyydestä, ja hyödyntää kerättyä tietoa ja saatuja vastauksia videoteoksen käsikirjoituksen tuottamisessa. Tässä projektissa nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemusta lähestytään seuraavien tutkimuskysymysten kautta: Miltä yksinäisyys tuntuu? Minkälaisia ovat yksinäisten nuorten aikuisten polut yksinäisyyteen, mitkä ulkoiset ja sisäiset tekijät ovat ohjanneet näitä polkuja? Miten yksinäisyydestä selviää, ja voiko sen unohtaa?

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön toiminnallinen tuotos, osallistava videoteos nuorten aikuisten yksinäisyydestä, koostuu kolmesta osasta. Alku johdattaa katsojan mukaan tarinaan ja yksinäisyyden

teeman äärelle, temaattisena ytimenään oman näköisensä elämän ja oman paikkansa etsiminen sekä salakavalasti elämään hiipivä yksinäisyys. Keskiosa rakentuu kahdesta yksinäisyyden kokemuksen tarinasta, joista ensimmäinen käsittelee sosiaalista yksinäisyyttä ja toinen emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisen yksinäisyyden tarina rakentuu pääasiallisesti verkkokyselyhaastattelun vastauksista. Emotionaalisen yksinäisyyden tarina rakentuu tutkimuskirjallisuuden näkemyksistä ja niissä esitetyistä yksinäisyyskokemuksista. Loppu päättää videon, temaattisena kipinänsä yksi työn oleellista tavoitteista luoda toiveikkautta muutoksen mahdollisuudesta; unohtaa yksinäisyys ja päästä kiinni elämään tarjotun tuen avulla.

Videon ja samalla videokäsikirjoituksen kantavana voimana toimii runollinen kirjoittaminen taideperustaisena tutkimusotteena, tieteen ja taiteen yhteistyömuotona. Tiedettä ja taidetta ei nähdäkään enää erillisinä, toisiaan hylkivinä toimintatapoina, vaan nykyinen käsitys niiden suhteesta on enemmänkin toisiaan täydentävä. Siinä missä tieteen tehtävä on selittää todellisuutta ja ympäröivää maailmaa, taiteen tehtävä on ymmärtää sitä, antaa luovin menetelmin sille inspiroiva muoto. Taide pystyy tehokkaalla tavalla tarjoamaan ihmisille merkityksellisiä kuvauksia maailmasta ja todellisuudesta, sekä tapoja kokea, ymmärtää ja hahmottaa tätä tajunnan ylittävää kaikkeutta. (Halme & Tuittila 2024.)

2 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tässä luvussa esittelen tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön taustaa, tyhjästä päästä ideaan ja ideasta toimintasuunnitelmaan, sekä matkaa niiden välillä ja toimintaympäristöä niiden ympärillä. Vaikka opinnäytetyöprojektissa tuotetaan osallistava video nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä, on tämä opinnäytetyö rakenteeltaan ja malliltaan tutkimuksellinen työ, ja sen peruskivi on laadullisessa tutkimuksessa. Laadullinen tutkimus on tulkintaan perustuva tutkimustapa, jonka avulla voidaan pu- reutua tutkimaan ihmisen arkipäivän monimuotoista todellisuutta, silloin kun pyrkimyksenä on kuvata ihmisten kokemusten avulla jotain ilmiötä tai ymmärtää ihmisten tuottamia monitulkintaisia ja subjek- tiivisia merkityksiä, eli tässä tapauksessa nuorten aikuisten yksinäisyyttä ja heidän yksinäisyyden ko- kemuksiaan ja kokemusmaailmojaan. Laadullinen tutkimus auttaa myös tutkimaan ihmisten sosiaalista todellisuutta ikään kuin sisältäpäin, yksinäisten nuorten aikuisten näkökulmasta, ja antamaan koetuille asioille ei-ilmeisiä merkityksiä. (Vilka 2021, 17–22.)

2.1 Taustaa: aiheen valinta ja yhteistyökumppanit

Ideoin opinnäytetyöni aiheita yhdessä paikallisen toimijan kanssa, ja esiin nousi yksinäisten kohta- mistoiminnan järjestäminen. Teema tuntui tärkeältä, mutta samaan aikaan yksinäisten kohtaamisto- minnan järjestäminen ja kohtaamistoimintakulttuurin rakentaminen, lähes tulkoon tyhjän päälle, tuntui erittäin haastavalta. Lyhyen pohdinnan jälkeen ratkaisu löytyi läheltä; meidän pitää yrittää ensin tavoit- taa yksinäiset, herättää heidän kiinnostuksensa ja rohkaista heitä mukaan kohtaamistoimintaan. Toi- minnan käynnistämisen tueksi tarvitaan ajatuksia, tunteita ja kiinnostusta herättävää markkinoinnillista materiaalia. Tähän mielekäs tapa monestakin syystä mielestämme oli video, jossa voidaan yhdistää vi- suaalinen narratiivi ja tarinallisuus tutkimukselliseen perustaan ja antaa tälle kokonaisuudelle vaivatto- masti tavoitettava, ytimekkään puhutteleva audiovisuaalinen muoto.

Myöhemmin keväällä projektin asetelmaan tuli muutoksia, kun paikallinen toimija oli kiireinen omissa toimissaan ja koki, että projektin painopistettä olisi hyvä siirtää toisaalle; heidän koordinoimaansa toi- senlaiseen toimintaan. En kuitenkaan halunnut jättää yksinäisyyttä ja yksinäisiä. Niinpä otin op- ponointi- ja kokeilumielessä yhteyttä Nytyi ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen työnteki- jään, joka oli heti kiinnostunut yhteistyöstä, kunhan videoteos käsittelisi yksinäisyyden teemaa ylei-

sellä kokemustasolla, koko Suomen kattavasti. Tähän vaateeseen oli helppo suostua, koska tämänkaltaisen toteuttamistapa oli ollut alun perinkin ideanani, paikkaan ja paikallisuuteen kiinnittymisen sijaan. Projektin palaset alkoivat asettua jälleen paikoilleen. Paikallisen toimijan vetäydyttyä lopulta projektista kokonaan tuli Nyyti ry:stä opinnäytetyöni ja projektin tilaaja, ja paikalliseksi yhteistyökumppaniksi tuli myöhemmin Suomen Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta. Näin ollen Nyyti ry voi käyttää ja jakaa projektin tuotosta eli videota toimintansa markkinoimiseen omin saatesanoin valtakunnallisesti ja Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta vastaavasti omassa toiminnassaan paikallistamalla.

2.2 Nyyti ry

Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu opiskelijoiden mielenterveystyötä valtakunnallisesti tekevä yleishyödyllinen yhdistys, joka tarjoaa työkaluja oman ja vertaisten mielestä välittämiseen. Yhdistyksen vuosien 2024–2027 strategisessa mielenterveysvisiossa jokaiselle opiskelijalle kuuluu oikeus mielenterveyteen. Strategisissa tavoitteissaan yhdistys pyrkii olemaan vuoteen 2028 mennessä tunnetuin ja kiinnostavin opiskelijoiden mielenterveyden tukija ja vertaistuen mahdollistaja sekä innostava ja vetovoimainen vapaaehtoistoiminnan yhteisö. Nyyti ry:n keskeisimmät toimintamuodot ovat opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen (muun muassa tiedon tarjoaminen, vertaistuki netissä, vapaaehtoistoiminta), opiskeluyhteisöjen ja opiskelijoiden parissa toimivien henkilöiden osaamisen vahvistaminen (esimerkiksi kouluttaminen ja yhteiskehittäminen) sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen opiskelijoiden mielenterveyden kannalta keskeisiin asioihin. (Järjestö.)

Yksinäisyys on vahva teema Nyyti ry:n mielenterveystyössä. Vuosina 2022–2024 yhteistyössä HelsinkiMission kanssa toteutetun valtakunnallisen Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen tavoitteena oli vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja lisätä opiskelijoiden parissa toimivien valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. Nyyti ry:n missio on auttaa opiskelijoita voimaan hyvin, ja se tukee heitä tarjoamalla tukikeskustelua ammattilaisen kanssa, NyytiCoaching-yksilövalmennusta, vertaismentorointitoimintaa sekä kohdennettuja vertaistukiryhmiä. Yhdistyksen Apua yksinäisyyteen -verkkotyökalu tarjoaa ajankohtaista tietoa ja tukea yksinäisyyteen ja avun hakemiseen. Osoitteessa apuayksinäisyyteen.fi toimiva työkalu sisältää opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia yksinäisyydestä ja keinoista vaikuttaa tilanteeseen. Yhdistyksen tarjoama tukitoiminta on maksutonta. (Ryhmät; Yksinäisyys.)

2.3 Suomen Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta

Suomen Punainen Risti, eli SPR, on yksi suurimmista maamme humanitaarisista järjestöistä. SPR pitää huolta kaikkein heikoimpaan asemaan joutuneista, auttaa kriisien ja onnettomuuksien keskelle joutuneita sekä tukee kaikenikäisiä ihmisiä elämän eri vaiheissa ja kolhuissa. Järjestö kouluttaa ihmisiä pitämään huolta toisista ja kannustaa hoitamaan terveyttään. SPR puolustaa kaikessa toiminnassaan inhimillisyyttä ja rohkaisee huomioimaan toisen ihmisen hädän. (Punainen Risti – Työmme.)

Suomen Punainen Risti jakautuu kahteentoista piiriin, jotka tukevat paikallisosastojen vapaaehtoisten auttamistoimintaa. Vuonna 1933 perustettu SPR:n Länsi-Suomen piiri kattaa Keski-Suomen, Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan maakunnat. Alueen piiritoimistot sijaitsevat Jyväskylässä, Seinäjoella ja Kokkolassa. Punaisen Ristin Ystävätoiminnan muodot ja palvelutarjonta vaihtelevat alueittain. Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminnan tarkoituksena on keventää ja ehkäistä yksinäisyyttä sekä siitä aiheutuvia haittoja. Asiakkaalle maksuton toiminta tarjoaa yksinäisyyttä kokeville yhteisöllistä ryhmätoimintaa tai vapaaehtoisia kavereita kulttuuritapahtumiin, arjen aktiviteetteihin tai ihan vain seuraksi. (Mitä ystävätoiminta on?; Punaisen Ristin Länsi-Suomen piiri.)

2.4 Aiheen ajankohtaisuus

Yksinäisyys on sosiaalisena ilmiönä erittäin ajankohtainen, kukaties ajankohtaisempi kuin koskaan. Yksinäisyysbarometrien tulokset kertovat erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten vakavasta ahdingosta; kasvavista yksinäisyyden kokemuksista ja mielenterveyden haasteista, eikä tilanne ole koronarajoitusten purkamisen jälkeen juurikaan helpottunut. Samaan aikaan digitalisaatio on luonut opiskeluun ja työn tekemiseen aivan uudenlaisia normeja ja sosiaalinen media puolestaan muuttanut kommunikoinnin tapoja ja koko ajanvieton olemusta. Mielenterveyden ongelmat ovat varsin yleinen yksinäisyyteen johtava tekijä, ja tämä tie on kaksisuuntainen: myös yksinäisyys itsessään aiheuttaa mielenterveysongelmia. Nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla yksinäisyys näyttäytyy usein osattomuutena sosiaalisissa suhteissa. Taustalla on monesti haastavia elämäntilanteita ja muutoksia, lapsuuden turvattomuuden kokemuksia, vähävaraisuutta, ulkopuolisuutta kouluyhteisöissä ja kiusaamista, sekä kaikkiaan epävarmuutta omasta pärjäämisestä ja paikasta maailmassa ja sen yhteisöissä. (Kallio 2024; Suomen Punaisen Ristin Yksinäisyysbarometri: Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys on lisääntynyt entisestään 2025.)

Suomen Punaisen Ristin teettämän Yksinäisyysbarometrin (2025) mukaan eniten yksinäisyyttä, eristytyneisyyttä ja ulkopuolelle jätetyksi tulemista kokevat nimenomaan nuoret ja nuoret aikuiset. Tilanne on synkentynyt entisestään: kun vielä vuoden 2024 barometrissa 47 prosenttia 16–24-vuotiaista koki yksinäisyyttä joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin, niin vuoden 2025 vastaava luku on jo 66 prosenttia. Samasta ikäryhmästä joka viides kertoi kokeneensa yksinäisyyttä vähintään viisi vuotta, joka on huolestuttavan pitkä ajanjakso nuoren ihmisen elämästä. Tilanne on niin hälyttävä, että SPR onkin jo siirtänyt Ystävätoimintansa painopistettä nuorten ja nuorten aikuisten suuntaan; siten että tuki tavoittaisi ikäihmisten ohella paremmin myös heidät. Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminnan suunnittelija Hilkka Lehtisen mukaan apu ei ole tavoittanut yksinäisiä nuoria ja työikäisiä kunnolla, tai se ei ole ollut välttämättä toimintamuodoltaan sellaista, jota he kaipaavat. Vuoden 2024 Yksinäisyysbarometri kertoo, että 79 prosenttia yksinäisyyttä kokevista nuorista tai nuorista aikuisista ei ole edes hakenut apua ongelmaansa. Onneksi tuorein barometri antaa viitteitä, että tilanne avunhakemisen suhteen on kuitenkin menossa parempaan suuntaan. Lehtisen mukaan yksinäisyystyön tarjoaman avun kynnyks onkin tehtävä niin matalaksi, etteivät nuoret koe itseään pakotetuiksi selvitä yksin. (Kluukeri 2024; Soivio & Hyry 2025; Turja 2024.)

3 KESKEINEN TIETOPERUSTA

Yksinäisyyden historia on yhtä pitkä kuin elämän historia, mutta yksinäisyyden tieteellisen tutkimuksen historia on verrattain lyhyt. Teoreettisen keskustelun yksinäisyydestä katsotaan alkaneen 1930-luvun loppupuolella käyttäytymistieteilijöiden parissa. Vasta 1960-luvulla aloitettiin yksinäisyyden empiiriset tutkimukset, joissa yksinäisyyttä pyrittiin mittaamaan mahdollisimman objektiivisten mittareiden keinoin. (Viitaniemi 2011, 13.) Suomalainen yksinäisyystutkimus oli vielä 1900-luvulla satunnaista ja temaattisesti hajanaista. Kiinnostus aiheeseen alkoi kuitenkin viritä 1980- ja -90-lukujen taitteessa, muiden maiden tutkimusten innoittamana ja osana lisääntyneen ymmärryksen kehitystyötä. Eri-toten tutkimusten kohteena oli ikäihmisten yksinäisyys, sekä kasvatustieteen puolella lasten kokema yksinäisyys. Sittemmin yksinäisyyttä, sekä osaltaan aikuisten ja nuorten aikuisten yksinäisyyttä, on tutkittu Suomessa aiempaa laajemmin ja suunnitelmallisemmin. (Saari 2016, 20–25.)

3.1 Yksinäisyys käsitteenä

Tämän projektin keskeinen käsite, yksinäisyys, on terminä monivivahteinen ja monella tavalla ymmärretty. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin yksinoleminen, joka on lähtökohdiltaan yksinomaan numeerinen ja fyysinen kuvaus; se kertoo vain sen, että ihminen ei ole muiden ihmisten ympäröimä, muiden ihmisten seurassa. Yksin oleminen voi olla oma valinta: useimmilla on ajoittain tarve olla yksin, rauhassa ilman muiden läsnäoloa, ja osa ihmisistä viihtyy säännöllisesti oikein hyvin omissa oloissaan, olematta silti yksinäisiä. Yksinäisyys onkin yksinolemisen riippumatonta, eikä liity siihen, kuinka paljon ihmisellä on muita ihmisiä ympärillään, vaan siihen, millaiseksi hän kokee suhteensa muihin. (Junttila 2018, 11; Junttila 2022, 13–16.)

”Yksinäisyys on mukava paikka kyläillä, mutta surkea asua”, on todennut osuvasti amerikkalainen humoristikirjailija Josh Billings (Laine 1989, 516). Toisaalta populaarikulttuurissa yksinäisyyttä on jos-sain määrin, tai jopa varsin usein, romantisoitu. Esimerkiksi useassa laulussa ja runossa se on eräänlainen kunnioitettu ja kaivattu tila. Käsitteiden selkeyttämiseksi on termille usein annettu kuvaileva etuliite, kuten ei-toivottu tai negatiivinen yksinäisyys, tai vastentahtoinen tai tahdonvastainen yksinäisyys. Tieteellisenä terminä, sekä tässä projektissa, yksinäisyys on kuitenkin aina ei-toivottua, vastentah-toista, negatiivisvaikutteista ja satuttavaa, asia, johon toivotaan helpottavaa muutosta. (Junttila 2018, 11; Junttila 2022, 13–16; Tiilikainen 2019, 13.)

Yksinoleminen on siis fyysistä, mahdollisesti mukavaakin olemista, mutta yksinäisyys on mielen- sisäistä erillisyyttä, välimatkaa muista ihmisistä. Se on negatiivinen psyykkinen olotila, joka tuntuu aina pahalta ja ahdistavalta. Yksinäisyys on yksilön subjektiivinen kokemus tyydyttävien ihmissuhteiden puuttumisesta; joko siksi, että hänellä ei ole riittävästi ihmissuhteita, tai siksi, että hänen olemassa olevat suhteensa eivät täytä hänen toivomiaan tarpeita. Sosiaalisen eristyneisyyden ja yksinäisyyden välistä suhdetta selittävän kognitiivisen eriävyyden mallin mukaan ihminen kehittää sisäisen standardin, odottaman, jota vasten hän peilaa ihmissuhteitaan. Jos yksilön ihmissuhteet saavuttavat tämän standardin, hän on tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa, eikä koe olevansa yksinäinen. Mutta jos hänen ihmissuhteensa eivät täytä asetettuja odotuksia, alkaa hän kokea yksinäisyyttä. Tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että yksinäisyyden kokemus lisääntyy, jos ihmisellä on paljon enemmän ystäviä tai muita ihmissuhteita, kuin hän pitää ihanteellisena. Vaikka sisäinen standardi ei kykene kuvaamaan tai sanoittamaan yksinäisyyden kokemusta, auttaa malli meitä ymmärtämään yksinäisyyden kokemuksen psykososiaalista mekanismia. (Junttila 2015, 18–20; Svendsen 2015, 18–22.)

3.2 Yksinäisyyden muodot

Sosiologi Robert Weiss julkaisi vuonna 1973 mullistavan teoksensa *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, jossa hän määritteli yksinäisyyden ihmisten välisten vuorovaikutussuhteiden ongelmaksi. Weissin mukaan ihmisellä on luontainen tarve sekä läheiseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa että kavereiden ja vertaistensa muodostamaan verkostoon, jossa mahdollistuu sosiaalinen kanssakäyminen. Jos nämä perustarpeet eivät täyty, ihminen kokee yksinäisyyttä eli Weissin sanoittamana ”jatkuvaa ahdistusta ilman toivoa paremmasta”. (Junttila 2016, 52–56.)

Weiss määritteli yksinäisyyden koostuvan kahdesta erillisestä ulottuvuudesta: sosiaalisesta yksinäisyydestä ja emotionaalista yksinäisyydestä. Sosiaalinen yksinäisyyden tunne syntyy tilanteessa, jossa ihminen kokee, ettei hänellä ole riittävästi toimivia ja sosiaaliset tarpeet täyttäviä ihmissuhdeverkostoja. Tällöin ihminen kokee itsensä poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi, kenties jopa muille näkymättömäksi. Sosiaalisesti yksinäinen toivookin pääsevänsä paremmin mukaan yhteisöihin, olevansa osa niitä, yhdessä muiden kanssa toimiva ryhmän jäsen. Emotionaalinen yksinäisyyden tunne syntyy tilanteessa, jossa ihminen kokee, ettei hänellä ole riittävän läheisiä, merkityksellisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. Tällöin ihminen kaipaa ihmissuhteiltaan niin sanotusti jotain enemmän, kenties ymmärrystä, henkistä yhteyttä tai kokemusta sielunkumppanuudesta. Emotionaalisesti yksinäinen kokeekin

usein sosiaalista levottomuutta ja merkityksettömyyttä, kaipausta paremmasta. (Junttila 2015, 33–49; Junttila 2016, 52–56; Svendsen 2015, 26–29.)

3.3 Yksinäisyyden vaikutukset ja yksinäisyystyö

Yksinäisyydestä puhutaan useasti kansantautina, mutta se ei kuitenkaan ole sairaus, vaan yleisinhimillinen sosiaalinen ilmiö. Yksinäisyyden on kuitenkin toistuvasti havaittu olevan yhteydessä, etenkin pitkittyessään, merkittäviin hyvinvointia ja terveyttä vaarantaviin riskitekijöihin. Ensimmäinen yksinäisyyden ikävistä seurauksista on se, että siitä on erittäin vaikea päästä eroon, jättää se taakseen ja selvitä eteenpäin. (Junttila 2015, 74–77; Svendsen 2015, 29–31.)

Yksinäisyys onkin merkittävä yhteiskunnallinen ongelma: sen lisäksi että se on erittäin haitallista yksilön hyvinvoinnille, tulee yksinäisyys, kaikkine seurauksineen ja vaikutuksineen, kalliiksi yhteiskunnalle. Yksinäisyyden vastaisella työllä, tai lyhyemmin yksinäisyystyöllä, onkin erittäin tärkeä rooli yksinäisyyttä kokevien hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden vahvistajana sekä samalla haitallisten yhteiskunnallisten ongelmien vähentäjänä. (Työmme yksinäisyyden vähentämiseksi.)

3.3.1 Yksinäisyyden haitalliset vaikutukset

Yksinäisyys saa ihmisen kokemaan yhdenvertaisten vaikutusmahdollisuuksiensa kärsivän sekä jopa uhkaa omaa olemassaoloaan ja merkityksellisyyttään kohtaan. Tämä ikävä kokemus aktivoituu aivoissa sosiaalisena kipuna ja uhkan tunteena omia psykologisia perustarpeita kohtaan. Uhkan tunne voi käynnistää erittäin voimakkaita ja mahdollisesti pitkäkestoisiakin stressireaktioita ja pelkotiloja. Kun yksinäisyys näyttäytyy jatkuvana levottomuutena ja ärsyketulvana, seuraa siitä fysiologinen ylivilivirytystila. Pitkittyessään tämä ylivilivirytystila aiheuttaa unettomuutta, häiriintynyttä univalverytmiä, keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöitä, levottomuutta sekä ahdistusta. Pitkäkestoisena yksinäisyys saattaa myös aiheuttaa oppimista heikentävää kognitiivista kuormittuneisuutta ja monenlaisia tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tason muutoksia. (Junttila & Karlsson 2024; Müller & Lehtonen 2016, 85–89.)

Pitkittyneeseen yksinäisyyteen liittyy usein liiallinen stressi ja kuormitus, mielelle virikkeetön elinympäristö ja pahanolontunne. Yksinäisyys nostaakin pitkittyessään riskiä sairastua vaikeisiin mielenterveysongelmiin. Yksinäisellä on muihin ihmisiin verrattuna yli kymmenkertainen riski sairastua masennukseen tai sosiaalisiin tilanteisiin painottuvaan ahdistuneisuushäiriöön. Ja toisaalta on lähes mahdotonta löytää sellaista mielenterveyden häiriötä, johon yksinäisyyttä ei olisi yhdistetty. Tutkimuksissa yksinäisyyden on todettu olevan myös yhteydessä somaattisiin oireisiin, kuten pää- ja vatsakipuihin sekä syöpä-, sydän- ja verisuonisairauksiin. Suuressa kuvassa yksinäisyys on yhteydessä myös lyhempään elinikään. Esimerkiksi kahdessa meta-analyysissä vuosilta 2010 ja 2015 on havaittu, että heikko sosiaalinen kiinnittyneisyys liittyi suurentuneeseen kuolemanriskiin; ollen yksinäisyyden osalta 26 prosenttia. (Elovainio & Komulainen 2023; Junttila 2022, 32–33.)

3.3.2 Yksinäisyystyö

Yksinäisyys ruokkii monitahoisin keinoin itse itseään, ja siitä tulee helposti pitkäaikainen tai pysyvä olotila, josta irti pääseminen vaatii paljon työtä, rohkeutta ja voimia. Yksinäisyystyön saralla on tullut tunnetuksi Christopher Masin, Hsi-Yan Chenin, Louise Hawkleyn ja John Cacioppon vuonna 2011 julkaissama ensimmäinen kansainvälinen meta-analyysi eli kooste yksinäisyyden vähentämisen tehokkaita keinoista. Kooste nostaa esille neljä tehokasta keinoa, joilla on myös Suomessa saatu erinomaisia tuloksia. Nämä keinot ovat sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, sosiaalisia kontakteja mahdollistavien tilanteiden luominen, yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä kroonisesta yksinäisyydestä kärsivien ajatusvääristymien terapeutin purkaminen. (Junttila 2022, 95–98.)

Suomessa apua yksinäisyyteen tarjoavat monet sosiaalialan yhdistykset ja järjestöt, seurakunnat ja toisinaan kunnat. Tunnettuja yksinäisyystyön toimijoita ovat muun muassa Suomen Punainen Risti, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Nyyti ry sekä pääkaupunkiseudulla HelsinkiMissio. Tukipalveluita on suunnattu sekä yksinäisyydestä kärsivien kriisitilanteisiin että pitkäjänteisempään ryhmätoimintaan, jotka toimivat pääasiallisesti verkossa mutta myös osaltaan yhdistysten ryhmätiloissa ja arkielämän ympäristöissä. Suomen Punainen Risti koordinoi yksinäisyysverkostoa, joka kokoaa yhteen valtakunnallisesti toimivia eri alojen yksinäisyystyötä tekeviä järjestöjä ja säätiöitä. Yksinäisyysverkoston työ keskittyy yksinäisyyteen yhteiskunnallisena ilmiönä ja sitä kautta ratkaisujen etsimiseen ja sosiaalisen osallisuuden vahvistamiseen. Tärkeänä osana yksinäisyystyötä ovat vapaaehtoistyöntekijät, joita esimerkiksi Punainen Risti kouluttaa mukaan Ystävötoimintaan. Vapaaehtoinen ystävä voi tavata ystä-

väänsä henkilökohtaisesti, olla ystävä verkon välityksellä tai osallistua mukaan ryhmätoimintaan. Vapaaehtoistoiminnan kautta syntyneet ystävyysuhteet ovat hyvin samanlaisia kuin muualla ympäristöissä luodut luottamukselliset ystävyysuhteet. Ystävät tapaavat toisiaan ja viettävät yhdessä aikaa, heille itselleen sopivalla tavalla. (Järjestöjen yksinäisyysverkosto 2025; Mitä ystävätoiminta on?.)

4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTEORIA, TAVOITTEET JA TARKOITUS

Tässä tutkimuksellisessa, toiminnallisia elementtejä sisältävässä opinnäytetyössä kehitetään tutkimukseen perustuen yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista. Nuorilla aikuisilla tarkoitetaan tässä projektissa kaikkia 18–29-vuotiaita henkilöitä. Tässä luvussa tuon esille työn asetuksia ja päämääriä, eli määritän tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tutkimusteorian, tavoitteet ja tarkoituksen sekä tutkimustehtävät ja -kysymykset.

4.1 Opinnäytetyön tutkimusteoria ja teorettinen fokusointi

Viime luvussa esitelty keskeinen tietoperusta rakentaa tälle opinnäytetyölle teoreettisen kontekstin, ikään kuin kameran rungon. Tutkimusteoria on opinnäytetyön teorettinen esioletus, kameraan valittu objektiivinen, jonka läpi juuri tässä opinnäytetyössä asioita tarkastellaan; määritetään kuvakulma, rajataan kuva-ala ja fokusoidaan sen tarkennuspisteitä. (Vilka 2021, 43–44.)

Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, omakohtainen käsitys koetusta, joka nousee yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön tai yhteisöjen vuorovaikutussuhteesta ja siitä, millaisena tämä näyttäytyy yksilön omassa tunnekokemusmaailmassaan (Vlasov 2020, 2). Näin ollen se on erittäin vaikea tutkittava: eräänlainen tutkimuslähtöisyyttä karttava ilmiö, koiraksi tutkittavana muuttuva kissa. Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä haastavan kohteen kuvan muodostamiseen käytetään avuksi kolmea teoreettista lähtökohtaa.

1. Tarve ja halu ymmärtää nuorten aikuisten yksinäisyyttä on jokaisen vaiheen peruskivi, oleellinen lähtökohta ja olennaisuus, yksinäisyyden kokemuksen moniulotteisuuden tavoittamiseen. Tämän saavuttamiseksi aineiston kokoamisen ja analysoinnin lähtöoletuksena on tarkastella eritoten yksinäisten nuorten aikuisten omia kertomuksia yksinäisyydestään, aidosti elettyinä autenttisina kokemuksina.
2. Ihmisten yksinäisyyskertomuksiin pohjautuva Robert Weissin interaktionistinen yksinäisyysteoria eli vuorovaikutusteoria jaottelee yksinäisyyden kokemuksen kahdeksi erilliseksi ulottuvuudeksi: emotionaaliseksi ja sosiaaliseksi yksinäisyydeksi. Tämä edelleen merkittävä yksinäisyysteoria, ja eritoten sen ulottuvuusjaottelu, kehystää myös tätä projektia.

3. Opinnäytetyöskentelyssä on yleispätevänä tavoitteena päästä ilmeisten ja itsestään selvien asioiden taakse. Kriittisen asenteen ohella siinä korostuu se, miten suuntautuu maailmaan, jota tutkii. Filosofin Maurice Merleau-Ponty käyttää termiä *kohtioleminen*, johon liittyvät uteliaisuus, etsiminen, löytäminen ja vastaan tulevien kysymysten ratkominen. Uteliaisuus on opinnäytetyöskentelyssä ennen kaikkea toiminnan ja ajattelun luovuutta. (Vilkka 2021, 47). Tämä uteliaisuus toimii tässä projektissa yksinäisyyden kuvaamisen perustyökaluna, jonka avulla voidaan rakentaa kokijälähtöisiä, yksinäisyyden tunnekokemuksen pienoismaailmoja, otoksia kokonaisvaltaisista kokonaisuuksista, joissa on omat subjektiiviset lakinsa.

4.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus sekä tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista. Videon tavoitteena on edistää tietoisuutta ja ymmärrystä yksinäisyydestä, luoda ja kannatella toivoa muutoksen mahdollisuudesta tulevaisuudessa, sekä rohkaista yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia osallistumaan yksinäisyystyötä tekevien yhdistysten matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Yksinäisyys koskettaa tuhansia nuoria aikuisia ja opiskelijoita vuosittain, ja aiheeseen on tärkeää vaikuttaa moninaisin keinoin. Videon käyttö viestinnän ja vaikuttamisen välineenä on merkittävä tapa tässä ajassa tavoittaa nimenomaan nuoria aikuisia. Tässä opinnäytetyössä nuorilla aikuisilla tarkoitetaan kaikkia 18–29-vuotiaita henkilöitä, elämäntilannetta tarkemmin rajaamatta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten aikuisten ei-toivottuja ja haitallisia yksinäisyyden kokemuksia ja antaa niille videoteoksen kautta kuvallinen, ajatuksia ja toiveikkuutta herättävä muoto.

Tutkimustehtävänä on perehtyä yksinäisyyttä käsittelevään kirjallisuuteen ja muodostaa siitä yleiskuva, kartoittaa sosiaalista osallisuutta mahdollistavia elementtejä sekä selvittää verkkokyselyhaastattelun avulla nuorten aikuisten käsityksiä kokemastaan yksinäisyydestä, ja hyödyntää kerättyä tietoa ja saatuja vastauksia videoteoksen käsikirjoituksen tuottamisessa. Tässä projektissa nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemusta lähestytään seuraavien tutkimuskysymysten kautta:

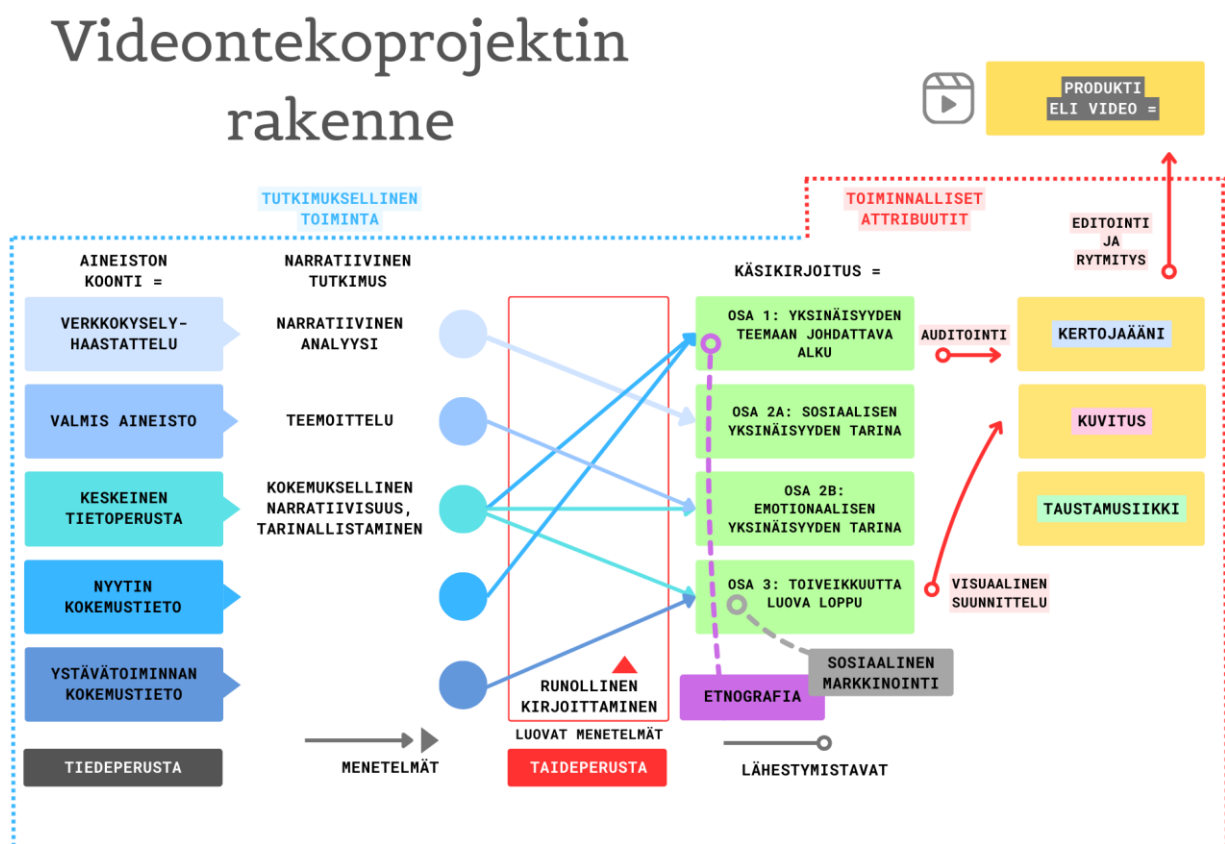
1. Miltä yksinäisyys tuntuu? Vaikka itse tunnekokemus on tärkeä, kuvailevat käsitteet, kokonaiskuvan muodostamisen kannalta on hyödyllistä myös hahmottaa, miten yksinäisyys näyttäytyy suhteessa muihin ihmisiin, ympäristöön ja aikaan.

2. Minkälaisia ovat yksinäisten nuorten aikuisten polut yksinäisyyteen, mitkä ulkoiset ja sisäiset tekijät ovat ohjanneet näitä polkuja?
3. Miten yksinäisyydestä selviää, ja voiko sen unohtaa?

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on yhteistyössä projektin toimijoiden kanssa luoda konkreettinen videoteos, jonka avulla voidaan markkinoida yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ja muita tukipalveluja. Projektin tilaaja Nytyi ry sekä Suomen Punaisen Ristin Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminta voivat yhdessä sovitusti hyödyntää ja jakaa videota omilla viestintäkanavillaan sekä toimintansa muissa käyttötarkoituksissa, toimintaansa kustomoidulla saatteella.

5 VIDEONTEKOPROJEKTIN RAKENNE, VAIHEET JA MENETELMÄT

Tässä luvussa esittelen ja käyn läpi videontekoprojektin rakenteen, eri vaiheet ja niissä käyttämäni menetelmät. Vaikka tässä projektissa tutkimuksen yhteydessä onnistuttiin kehittämään toiminnallisen opinnäytetyön tavoin konkreettinen produkti, yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista, on tämä opinnäytetyö tehty tutkimuksella rakenteella (KUVIO 1). (Vilka 2021, 31–32.)



KUVIO 1. Videontekoprojektin tutkimuksellinen ja toiminnallinen rakenne

Kokosin projektin tutkimusaineiston käyttämällä verkkokyselyhaastattelua sekä hyödyntämällä valmiita aineistoja. Narratiivisessa tutkimuksessa uudelleenkirjoitin kerätyn aineiston pohjalta videolle käsikirjoituksen. Videokäsikirjoitus koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen osa eli johdanto on rakennettu lähestymällä keskeistä tietoperustaa kokemuksellisella narratiivisuudella ja nostamalla esiin

Nyyti ry:n kokemustietoa aiheesta. Toinen osa rakentuu sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen tarinoista. Sosiaalisen yksinäisyyden tarina on koottu narratiivisessa analyysissä verkkokyselyhaastattelun vastausten pohjalta. Emotionaalisen yksinäisyyden tarina nojaa teemoitettuun valmiiseen aineistoon, minkä lisäksi sitä on vahvistettu lähestymällä keskeistä tietoperustaa kokemuksellisella narratiivisuudella. Lopetus on rakennettu sosiaalisen markkinoinnin tarinallistamisen kautta sekä hyödyntämällä Punaisen Ristin Ystävöiminnan kokemustietoa. Jokaisen käsikirjoituksen osan ”narratiivisena sieluna” ja elävöittäjänä toimii runollinen kirjoittaminen, taideperustaisena luovana menetelmänä. Runollisen kirjoittamisen kokoaikaisena, lakkaamattomasti hengittävänä lähestymistapana on toiminut etnografia.

Toiminnallisessa vaiheessa kertomus audioitiin, eli luettiin ääneen ja tallennettiin audioksi, äänikertomukseksi ja kertojaääneksi, joka toimii videon pääelementtinä. Videon editoinnissa äänikertomus kuvitettiin teostovapaan kuvapankin still-kuvilla hyödyntämällä visuaalista suunnittelua. Tämän lisäksi kertomuksen taustalle lisättiin teemaan ja tunnelmaan sopiva taustamusiikki.

5.1 Aineiston hankinta ja kokoaminen

Tutkimusote aiheeseen oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka esioletuksena on tutkia, tarkastella ja kuvata moninaista todellista elämää, mahdollisimman tarkasti ja kokonaisvaltaisesti, huomioiden asioiden ja ilmiöiden monitasoiset suhteet sekä syyt ja seuraukset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 156–158.) Videokäsikirjoituksen pohjaksi tarvittiin aineistoa, eli yksinäisten nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä, joita kokosin laadullisen tutkimuksen avulla: suoraan avoimista kysymyksistä rakentuvalla verkkokyselyhaastattelulla sekä epäsuorasti hyödyntämällä valmiita aineistoja. Valmis aineisto koostui Niina Junttilan teosten *Kaiken keskellä yksin – Aikuisten yksinäisyydestä* (2018) ja *Yksinäisyyden monet kasvot* (2022) lainatuista yksinäisten kokemuksista.

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia, tavoiteltiin ensisijaisesti Nyyti ry:n verkostojen kautta. Nyytin tarjoamat tukitoimipalvelut ja järjestämät vertaistuki- ja mielenterveystaitoryhmät toimivat maanlaajuisesti, pääosin kasvokkaisesti verkossa etäyhteyksien välityksellä (Ryhmät). Suoraksi aineistonhankintamenetelmäksi valikoitui verkkokyselyhaastattelu, jossa on omat puutteensa – ennen kaikkea saadut vastaukset ovat vahvasti verrannollisia vastaajien kykyihin sanoittaa omia kokemuksiaan, sekä heidän motivaatioonsa ja voimavaroihinsa käyttäen haastattelutilanteessa aikaa kysymysten vastaamiseen, ilman haastattelutilannetodellisuuden mahdollistamia

jatkokysymyksiä – mutta koin, että se pystyi parhaiten vastaamaan pitkien välimatkojen ja aiheen herkin luonteen asettamiin haasteisiin.

Verkkokyselyhaastattelun laatimista varten tutustuin pohjatyönä aihepiiriin kirjallisuuteen ja aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tämän jälkeen pohdin itselleni asettamiani tutkimuskysymyksiä, joiden pohjalta määritin joukon haastattelukysymyksiä. Kehittämistehtäväni painotus oli vahvasti kokemuskulmassa, kielessä välineenä sanoittaa subjektiivista kokemusta, ja arvioin haastattelukysymysten mielekkyyttä tältä pohjalta; kuinka luoda väylää itse autenttiseen kokemukseen. Hyviksi katsomani kysymykset muotoilin mahdollisimman selkokielisiksi ja testautin ne koeryhmällä, minkä jälkeen terävöitin muutaman kysymyksen fokusta ja karsin yhden kysymyksen pois. Loin kyselyhaastattelun sähköisellä Webropol-kyselytutkimusalustalla, jaotellen kysymykset teemoiltaan neljään eri yksinäisyyden kokemuksia käsittelevään osioon. Nämä yksinäisyyden kokemuksen teemaosiot olivat: Nykyhetki, tässä ja nyt; Mennyt ja polku nykyisyyteen; Irti yksinäisyydestä ja tuki; Yksinäisyyden ydin ja muoto. Ensimmäisen osion jaoin vielä kahteen osioon, jolloin lopulliseen kyselyhaastatteluun (LIITE 3) tuli kymmenen avointa kysymystä, jaettuna viiteen osioon.

Lähetin Nyytille yhdessä sovitusti kirjallisen kuvauksen (LIITE 1), mistä projektissani ja kyselyhaastatteluissa oli kyse, jaettavaksi sen järjestämissä yksinäisyysryhmissä asiasta kiinnostuneiden tutustuttavaksi. Sain sähköpostia seitsemältä henkilöltä, jotka ilmoittivat kiinnostuksestaan kyselyhaastatteluun. Vastauksissani heille esittelin itseni ja työni tavoitteet, ja mukana oli salattu, suora verkkolinkki kyselyhaastatteluun. Kyselyhaastatteluun pystyi vastaamaan yhdellä kertaa tai vaihteittain, jolloin vastaukset oli mahdollista tallentaa ja jatkaa vastaamista myöhemmin. Vastausaikaa oli alun perin kaksi viikkoa, mutta jatkoin siitä vielä kahdella lisäviikolla. Anonymisoinnin varmistamiseksi ohjelma oli asetettu keräämään vastaukset anonymisti, piilottaen sähköpostiosoitteet sekä muut mahdolliset tunnistetiedot.

Kyselyhaastattelun vastaamisen aloitti neljä henkilöä, mutta näistä kolme ilmoitti olevansa nuorempi kuin 18-vuotias tai vanhempi kuin 29-vuotias, ja he karsiutuivat pois. Näin ollen kyselyhaastatteluun vastasi vain yksi henkilö, mikä oli tutkimukseni kannalta eittämättä riittämätön määrä. Kävin asian tiimoilta keskustelua ohjaajani kanssa, ja päätin laajentaa kohderyhmän ikähaarukaksi 18–35-vuotiaat. Harkinnan jälkeen etsin vapaaehtoisia myös sosiaalisesta mediasta: Metan (ent. Facebook) yksityisestä ryhmästä *Yksinäiset yhteen*, sovittuani asiasta ensin ryhmän ylläpitäjien kanssa. Esittelin projektini viestillä ja ilmoitin, että minuun voi yhteydessä sähköpostilla. Asian tiimoilta minulle lähetti viestiä kaksi henkilöä. Toinen ilmoitti iäkseen kuitenkin enemmän kuin ikähaarukan ylärajan (35-vuotias),

mutta harkinnan jälkeen pyysin häntä osallistumaan kyselyhaastatteluun, koska projektissani fokus oli ensisijaisesti yksinäisyyden universaalissa kokemuksessa, eikä hänen elämäntilanteensa edustanut iän puolesta ikäihmisten yksinäisyyttä. Näin ollen lopulliseen haastatteluaineistoon saatiin yksinäisyyden kokemuksia kolmelta henkilöltä.

5.2 Aineiston analyysi ja käsikirjoittaminen

Käsissäni oli nyt tutkimusaineisto, joka minun piti analysoida. Tällä tavoittelin oman aineistoni syväoppimista, niin että saisin hajanaiselta tuntuvan aineiston jäsenneyksi, tiivistetyksi ja täsmennetyksi (Vilka 2021, 153). Jäsensin aineistoa teemoittelulla, jolla paikannetaan aineistosta tutkimusongelman kannalta olennaisia aiheita eli teemoja (Eskola & Suoranta 2008, 174–180). Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sitä voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teemat rakentuivat Robert Weissin emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen paikantuvan yksinäisyysteorian mukaisesti. Narratiivisessa analyysissä kyselyhaastatteluaineisto käsitellään kokonaisuutena ja kertomuksissa olevana juoni tiivistetään tyypikertomukseksi; ydintarinaksi ja yksinäisyyden kokemuksen ydintä luotaavaksi perustarinaksi. Vastaavasti narratiivisuus on tapa lukea tutkimusaineistoa, ja siinä ajatellaan, että tieto rakentuu ihmisen toiminnassa kielen ja kielenkäytön avulla, mielensisäisinä tai vuorovaikutuksessa muodostuvina tarinoina ja kertomuksina. (Vilka 2021, 162.)

Tässä projektissa sisältöanalyysi ei tuottanut vielä lopullisia tuloksia tai lopullista tuotosta; yksinäisyyden kokemuksen tyypikertomus ei ollut valmis käsikirjoitus, vaan narratiiviseen analyysiin sisältyi uudelleenkirjoittaminen. Yksinäisyyden kokemuksen tyypikertomus pyrki vastaamaan siihen, miltä yksinäisyys tuntuu tai miten siihen ajaututaan, mutta se ei ollut vielä tarinallisesti eheä kokonaisuus, tai luonut toivoa muutoksen mahdollisuudesta tai kertonut, miten yksinäisyydestä voi selvitä. Tarvitsin luovia menetelmiä ja kohderyhmäajattelua, joita tarjosivat etnografia ja taideperustaisen tutkimuksen runollinen kirjoittaminen sekä sosiaalinen markkinointi ja tarinallistaminen.

Käsikirjoitustyössä jaoin yksinäisyyden kokemuksen tyypikertomuksen kahteen osaan: Weissin yksinäisyysteorian mukaisesti sosiaaliseen yksinäisyyteen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisen yksinäisyyden kertomuksen rakensin aineistolähtöisesti kyselyhaastatteluaineistosta ja emotionaalisen yksinäisyyden kertomuksen valmiista aineistosta. Nämä muodostavat käsikirjoituksen keskiön, päätari-

nan, jonka ympärille kirjoitin alkukohtauksen ja loppukohtauksen jo Aristoteleen Runousopista pohjautuvan draaman klassisen rakenteen mukaisesti. Alkukohtauksena punaisena lankana toimi huomaa-maton ajautuminen yksinäisyyteen sekä Nyytin yhteyshenkilöni esiin nostama kokemus siitä, kuinka todella moni nuori aikuinen kokee olevansa, vastoin tilastoja, ainoa yksinäinen omassa ympäristös-sään. Tästä tulee myös työn nimi: kuinka nuori aikuinen kokee olevansa ainoa yksinäinen kaiken kes-kellä, poikkeus- ja yksittäistapaus, joukkoon kadonnut. Loppukohtaus rakentuu toiveikkuuden, muu-toksen mahdollisuuden ja luottavaisen pohjavireen ympärille. Lähestyin käsikirjoitusprosessia etnogra-fisena taideperustaisena tutkimusmatkana, jossa sosionomin pohjakoulutukseni ja tutkimuksellinen kunnianhimoni kohtaavat asiakaslähtöisesti runollisen työskentelyn villin, tunneperustaisen maailman.

5.2.1 Etnografia ja taideperustaisena tutkimusotteena runollinen kirjoittaminen

Lähestymistapani luovaan kirjoittamiseen oli etnografia, joka tarkastelee toimintakulttuuria sisältäpäin, pyrkien kokemuksellisesti oppimaan ja ymmärtämään kohderyhmän toiminta- ja ajattelutapaa sekä kontekstuaalisia merkityksiä ja merkitysjärjestelmiä (Vilka 2021, 178). Tämä tarkoitti tässä projek-tissa sitä, että pyrin mahdollisimman vahvasti myötäelämään yksinäisten nuorten aikuisten arkea ja elämää, näkemään maailman heidän silmiensä kautta.

Taideperusteisessa tutkimuksessa taide tukee tutkimusta, mutta ei ole sen pääasiallinen muoto. Tai-detta käytetään tässä tapauksessa kehittämismenetelmänä: eli siinä ei tutkita taidetta vaan taiteessa (Vilka 2021, 27–29). Taideperustaisen tutkimuksen tehtävänä on tuottaa ennestään tuttuihin asioihin uusia avauksia, syvyyttä ja uudenlaisia näkökulmia. Siinä tutkittavia asioita ja ilmiöitä lähestytään tai-teen keinoin. Kyse on poikkitieteellisen tiedon tuottamisesta, jossa tutkittavia asioita ja ilmiöitä lähes-tytään taiteen keinoin, yhdistäen luovan taiteellisen työskentelyn tutkimukseen. (Känkänen 2023.)

Toteutumistapana luova kirjoittaminen on yksi luovien menetelmien muoto, jossa irrottaudutaan ratio-naalisen ajattelun dominanssista ja siirrytään käyttämään tunteita, aisteja ja kokemuksellisuutta, kehit-täen monipuolisempaa ilmaisua. Luovia menetelmiä on silti arvioitava kriittisesti, eikä niistä saa tulla itsetarkoitus; työtä hallitseva ohjaaja. Menetelmän on pysyttävä työn välineenä, jota sovelletaan jous-tavasti ja tilannekohtaisesti työn tavoitteita ja osallistujien tarpeita ja toiveita tukien. (Nivala & Ryy-nänen 2019, 213—216.)

Halusin käyttää luovan kirjoittamisen keinona eritoten runollista kirjoittamista, jota tukee runoilija-taustani ja runon tunteellinen vaikuttavuus. Tarinassa todellisuuksien kohtaaminen synnyttää ristiriitojen kautta toimintaa, mutta kun kohtaamiseen, tässä ja nyt, otetaan mukaan lukija, tai tässä projektissa kuuntelija, saavutaan runon äärelle. Runous on kohtaamisen taidetta, se kutsuu pysähtymään äärelleen; kun runon hahmot aidosti koskettavat toisiaan, ne luovat elettyä tilaa, johon kenen tahansa on lupa tulla. (Rauma & Harju 2014, 87–90.)

5.2.2 Sosiaalinen markkinointi ja tarinallistaminen

Kun taide on tiedon tuottajana, ymmärryksen kerryttämiseksi tiedon intressi on keskeinen, eli kenelle tietoa tuotetaan, mitä tietoa halutaan ja minkä takia (Känkänen 2023). Varmistuakseni siitä, että otan kohderyhmäajattelun riittävästi huomioon, päätin hyödyntää sosiaalista markkinoinnin keinoja. Sosiaalinen markkinointi kehitettiin laajojen muutosten aikaansaamiseksi ja menetelmäksi vaikuttaa myönteisesti ihmisten hyvinvointiin. Kliinisen psykologian tohtori R. Craig Lefebvren (Lefebvre 2013, 4–5) mukaan markkinoinnin idea toteutuu kaikkialla jokapäiväisen elämän toimintaympäristöissä, jotka ovat eräänlaisia ideoiden ja käyttäytymismallien markkinapaikkoja. Sosiaalisen markkinoinnin tavoitteena on saavuttaa toivottuja muutoksia soveltamalla markkinoinnin käsitteitä ja tekniikoita sosiaalisiin kysymyksiin. Se ei ole teoria käyttäytymisen muutoksista, vaan pikemminkin järjestelmällinen lähestymistapa ajatella ja ratkaista maailmamme kohtaamia ongelmia. (Karttunen 2022.)

Samalla tapaa tässä projektissa lähestytään nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksia ja siitä kertovaa videota ymmärryksen, myötäelämisen ja markkinoinnin keinoin. Vaikka näkökulma on markkinoinnillinen, tavoitteena on edelleen asiakkaan hyöty: luoda ja kannatella toivoa muutoksen mahdollisuudesta. Osaamiskeskus National Social Marketing Centerin (NSMC) määrittelee sosiaalisen markkinoinnin nimenomaan lähestymistavaksi, johon pohjautuvilla toimenpiteillä pyritään muuttamaan tai ylläpitämään ihmisten käyttäytymistä siten, että se hyödyttää sekä yksilöitä että yhteiskuntaa (Tukia, Wilskman & Lähteenmäki 2012, 7). Tämä kytkös, yksilön ja yhteiskunnallisen hyvän edistäminen samanaikaisesti, nostetaan myös THL:n julkaisemassa Sosiaalisen markkinoinnin oppaassa toimintamallin ydinajatuksiksi, minkä on toteuduttava, jotta toimintaa voidaan nimittää sosiaalisiksi markkinoinniksi. (Taiminen, Sormunen & Mäki-Opas 2024).

Yksi sosiaalisen markkinoinnin oleellinen lähtökohta on se, että käyttäytymisen muutos perustuu vapaaehtoiseen vaihtokauppaan eri vaihtoehtojen välillä. On siis luotava jotain kohderyhmän näkökulmasta arvokasta, heille lisäarvoa tuottavaa, mikä ohjaa käyttäytymistä haluttuun suuntaan. Muutoksen lähtökohtana on siis ajatus, että ihminen punnitsee – tietoisesti tai tiedostamattaan – käyttäytymisestä aiheutuvia kustannuksia (esim. aika, raha, epämukavuus) ja mahdollisia hyötyjä (esim. tuen saaminen, osallisuus, muutos) ja tämän perusteella päättää joko toimia tai olla toimimatta. (Taiminen, Sormunen & Mäki-Opas 2024, 29.) Tässä projektissa kyse on siis pääasiassa yksinäisen nuoren aikuisen kokemuksesta siitä, hyödyttääkö tarjottu palvelu mahdollisesti juuri häntä ja onko palveluun osallistuminen nähdyn vaivan arvoista.

Video on viestinnän ja vaikuttamisen välineenä perusteltu tapa tavoittaa nuoria aikuisia, mutta siihen pätee myös monet digimarkkinoinnin lainalaisuudet ja haasteet. Sähköisessä markkinoinnissa katsojan mielenkiinto on herätettävä nopeasti, mutta tehokkaassa sisällössä vasta luovuus ja kiinnostavuus saavat katsojan kiinnittämään huomionsa pidemmäksi aikaa. Vaikuttava, tunnevoimainen sisältö saa katsojan tunteet, niin positiiviset kuin negatiivisetkin, heräämään samaistuttavilla tarinoilla. Tunteiden herättäminen kiinnittää huomion ja lisää yhteydentunnetta ja sitoutumista sisältöön. Positiivisten tunteiden herättämä mielenrauha kasvattaa lisäksi mainonnan tehokkuutta ja informaation prosessointikykyä. Samalla tunteet luovat houkutuksen ostamiselle – ja ostopäätökset tehdäänkin useimmiten tunneperusteisesti. (Lahtinen Pulkka, Karjaluo & Mero 2022, 450–452.)

Hyvä tarina pelaa tunteilla ja luottaa kohdeyleisönsä kykyyn yhdistellä näkemäänsä ja kuulemaansa kokemuksiin ja muistoihin. Ja koska tarinat ovat kietoutuneet syvälle siihen, mitä on yleisesti ottaen olla ihminen, on jokaisella kyky ymmärtää ja todella lukea tarinoita, tulkita niitä omassa kontekstissaan. (Rauhala & Vikström 2014, 122–124.) Markkinoinnin näkökulmasta voidaankin todeta, että videon on herätettävä tunteita sekä tarjottava asiakkaalle samaistumispintoja ja henkilökohtaista lisäarvoa, kuten osallisuuden elementtejä ja toivoa positiivisesta muutoksen mahdollisuudesta, kaupattava näitä jokapäiväisen elämän toimintaympäristöissä.

Osallisuus on kuulumisen ja mukana olemisen tunnetta, yhteisössä toimimista, kokemista ja vaikuttamista. Sen lähtökohtana yksilötasolla on osallisuuden omaehtoisuus ja omakohtaisuus. (Särkelä-Kukko 2014, 35). Hyvinvointia ja taloutta tutkinut Päivi Rouvinen-Wilenius korostaa osallisuuskäsitteen määritelmässä juuri osallistumisen mahdollistamaa tunneperustaa ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuvaa kokemusta, joka on eräänlainen käänteinen arvo osattomuudella ja syrjäytymiselle (Leemann & Hämäläi-

nen 2016, 590). Yhteisön jäsenyyttä, kuulumista johonkin, voidaankin pitää yhtenä ihmisen perustarpeista. Yksilö tarvitsee yhteisöä ja kokemusta sen täysivaltaisesta jäsenyydestä vahvistaakseen teki- jyyttään ja kokeakseen elämänsä mielekkäänä. (Korkiamäki 2008, 63–64.)

Käsikirjoitukseen pohjautuvan videon on siis vastattava tähän tarpeeseen: kerrottava uskottavasti yksi- näisyydestä ja luotava yhteys katsojaan, tarjoten kuitenkin vaihtoehtoja ja toivoa yksinäisyydelle: että minä olen juuri tässä tilanteessa ja juuri minä voin selvitä tästä eteenpäin. Tämä viesti eteenpäin selviä- misestä toteutuu käsikirjoituksen loppukohtauksessa, joka rakentuu toiveikkuuteen, muutoksen mah- dollisuuteen ja luottavaiseen pohjavireeseen. Pyrin käyttämään siinä kokemuksellista otetta ja tarinal- listamista, joka on markkinoinnin menetelmä hyödyntää tarinaa. Tarina on punainen lanka, joka sii- voaa rönsyt ja auttaa fokusoimaan toiminnan tuottaen kohderyhmälle uudenlaisia kokemuksia. Tarina sitoo yhteen markkinoinnin keinot ja kanavat sekä varsinaisen palvelun, tapahtuipa se sitten fyysisessä ympäristössä tai verkossa. Tarina liittyy koettuun aitouteen: hyvin kerrotun tarinan kokija motivoituu osallistumaan ja uskaltaa heittäytyä osaksi tarinaa. (Kalliomäki 2014, 13.)

5.3 Käsikirjoituksesta videoteos ja tekninen toteutus

Videon teknistä toteutusta ei ole tässä raportissa tarvetta ruotia syväluotaavasti, mutta käyn läpi oleelli- simpia asioita ja tekemiäni ratkaisuja. Valmis käsikirjoitus koostui kolmesta osasta, jotka luettiin ää- neen ja tallennettiin audioksi, äänikertomukseksi, joka toimii videon kertojaääninä ja pääelementtinä. Puheen tallentamisessa käytin Oneplus 12 -älypuhelinia; sen omaa mikrofonia ja Nauhuri-sovellusta. Siirsin audiotiedostot tietokoneelle, poistin niistä turhia säröääniä ja säädin äänenvoimakkuutta Audacity-äänieditointiohjelmalla, minkä jälkeen toin tiedostot Adobe Premiere Rush -videoidenluonti- työkaluun.

Äänikertomus toimii videon sisällön ytimenä, mutta samalla se loi teknisesti videolle aikajanan ja run- gon. Tämän rungon kuvitin Unsplash-sivustolta lataamieni still-kuvien kautta. Sähköisen Unsplash- kuvapankin kuvia voi ladata, muokata, käyttää ja jakaa ilman kuvaajan nimeämistä. Visuaalisesti kuvat mukailevat äänikertomuksen kuvastoa, suoraan tai metaforisesti, tai yksinäisyyden mielenmaisemaa tai edustavat kokeellista intuitiivista tunnelmanmaalausta (KUVA 1). Kuvitetun kertomuksen taustalle li- säsin teemaan, tunnelmaan ja draamankaareen sopivaa taustamusiikkia. Sopivat taustamusiikit latsin Sascha Endin ylläpitämältä ja elämäntyökseen mainostamalta täysin ilmaiselta ENDE.APP-sivustolta.

Lopuksi liitin videon loppuun tuoreen yksinäisyysbarometrin tuloksia ja tiivistettyä informaatiota koetusta yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista, käyttäen apuna graafiseen suunnitteluun tarkoitettua Canva-verkkosivustoa.



KUVA 1. Esimerkkejä kuvituksesta

5.4 Työn eettisyys ja luotettavuus

Olen pyrkinyt tätä tutkimuksellista opinnäytetyötä tehdessäni noudattamaan mahdollisimman tarkasti hyviä tieteellisiä käytäntöjä, lähdekritiikkiä ja sosiaalialan eettisiä periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Tieteellinen toiminta suunnitellaan, toteutetaan ja dokumentoidaan huolellisesti ja avoimen tieteen periaatteita kunnioittaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14.)

Verkkokyselyhaastattelussa noudatettiin voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita. Nyyti ry ei kokenut tarvetta tutkimusluvalle, koska ei ollut itse osallisena kyselyhaastattelussa, vaan välitti vain tietoa mahdollisuudesta osallistua siihen, ja osallistujat toimivat puhtaasti oman mielenkiintonsa ja vapaaehtoisuutensa mukaan osallistuessaan haastatteluihin. Hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti informoin verkkokyselyn haastateltavia aineiston kokoamisesta ja sen tarkoituksesta. Tämän lisäksi sovin haastateltavien kanssa tietoisesta suostumuksesta vastausten käyttämiseen opinnäytetyössä erillisellä dokumentilla (LIITE 2). Ennen aineiston keruuta informoin haastateltavia aineiston omistus- ja käyttöoikeuksista, käsittelystä ja

säilyttämisestä. Anonymisoinnin varmistamiseksi ohjelma keräsi kyselyn vastaukset anonymisti, piilottaen sähköpostiosoitteet sekä muut tunnistetiedot. Käsittelin tulokset luottamuksellisesti ja kirjasin ne muistiin vain opinnäytetyön tutkimustehtäviä vastaavan vastausaineiston osalta, yhteen sähköiseen asiakirjaan kaikkien vastaajien osalta. Kaiken muun aineiston hävitin asiankuuluvalla tavalla ja huolellisuudella, sekä fyysisestä muistista että sovelluksen pilvimuistista. Käsikirjoitusvaiheessa vältin käyttämästä millään tapaa vastaajiin viittaavia tai identifioituvia yksityiskohtia. (Vilka 2021, 115–118.)

6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TULOKSIA JA VIDEOKÄSIKIRJOITUKSEN ESITTELY

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten aikuisten ei-toivottuja ja haitallisia yksinäisyyden kokemuksia ja antaa niille videoteoksen kautta kuvallinen, ajatuksia ja toiveikkautta herättävä muoto. Saavutin tavoitteen, ja tarkoituksinkin täyttyi mielestäni varsin kiitettävästi, mutta vasta lähitulevaisuus tulee kertomaan, kuinka hyvin video onnistuu edistämään tietoisuutta ja ymmärrystä yksinäisyydestä tai luomaan ja kannattelemaan toivoa muutoksen mahdollisuudesta, sekä ennen kaikkea rohkaisemaan yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia osallistumaan yksinäisyystyötä tekevien yhdistysten matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Vaikka yksinäisyyttä kokevien nuorten aikuisten määrä on hälyttävä, epäilen vahvasti, että silti heidän osallistaminen tukipalveluiden ja avun piiriin on erittäin haastavaa. Tämä näkyi jo vapaaehtoisten yksinäisyyttä kokevien nuorten aikuisten osallistamisessa kyselyhaastatteluun. Tein yhteistyötä Nyytin kanssa, joka toi esille projektiani sen omissa mielenterveys-työryhmissään, mutta etenkin nuoret aikuiset tuntuivat olevan jossain määrin passiivisia ja haluttomia osallistumaan kyselyhaastatteluun.

6.1 Kyselyhaastattelun tulokset

Jälkikäteen on varsin helppo todeta, että kyselyhaastattelun ikähaarukka olisi pitänyt olla heti alun alkaen vastausmäärän kasvattamiseksi 18–35-vuotiaat, 18–29-vuotiaiden sijaan. On vaikeaa arvioida, olisiko kyselyhaastattelun pitänyt olla mitaltaan lyhyempi tai kenties erilainen. Pyrin luomaan kyselyhaastattelun visuaalisesta rungosta selkeän, kevyen ja ilmavan, mutta samalla saamaan haastateltavista mahdollisimman paljon irti. Painotus oli harkitusti haastateltavien määrän sijaan kyselyhaastattelun vastausten narratiivisessa syvyydessä.

Kyselyhaastatteluun vastasi lopulta siis kolme henkilöä. Jokaisen henkilön yksinäisyys asemoitui varsin selkeästi sosiaalisesti yksinäisyydeksi. Yksinäisyys koettiin arvottomuutena, pysähtyneenä maailmana, etäisyytenä muihin ihmisiin ja kysymyksenä, etteikö kukaan todella välitä. Tai kuten eräs vastaaja kuvaili: ”Olen yksinäisyyden osastolla pakkohoidossa. Odottamassa parempia yksinäisyyden aikoja. Odotan pääsyä yksinäisyyden avohoitoon.” Etenkin juhlapäivät, jolloin läheiset viettävät yhdessä

aikaa, koettiin raskaina. Yksinäisyys nähtiin myös jumittuneena omana tilana; sellaisena, ettei enää halua tai jaksaa etsiä uusia tuttavuuksia. Eräs vastaaja koki olonsa väkijoukossa normaalina, mutta pienemmässä ryhmässä vuorovaikutus muiden kanssa alkoi herkästi ahdistaa.

Yksi haastateltava koki olleensa jollain tapaa aina yksinäinen. Toinen ei osannut määritellä, milloin hänen yksinäisyytensä oikein alkoi, vaan se hiipi elämään vähitellen. Kolmannen vastaajan yksinäisyys oli alkanut uudelle paikkakunnalle muuttamisesta. Yksinäisyyden syiksi nähtiin muuton lisäksi oma erilaisuus, introvertti luonne ja kotikasvatus sekä sitä ylläpitäviksi tekijöiksi rahattomuus, työttömyys ja autottomuus, jotka rajoittavat osallistumista ja jokapäiväistä sosiaalisuutta. Vastaajien tavantomaiset päivät rakentuivat arkirutiineista, kuten ruokailuista, askareista, käsitöistä ja sarjojen katse-
lusta. Yksi vastaaja koki aamut vaikeiksi, toinen iltapäivät, jolloin seinät tuntuvat kaatuvan päälle, mutta yöllä haaveet ja unelmat saattoivat päästä virkoamaan. Yksinäisyys oli aiheuttanut vastaajille ennen kaikkea pitkästyneisyyttä ja arvottomuuden tunnetta.

Haastateltavat eivät kokeneet saaneensa konkreettista apua yksinäisyyteen, vain ehdotuksia. Eräs koki, ettei enää tiedä, mistä apua hakisi tai saisi, ja ettei häntä ymmärretä, eikä hänen yksinäisyyteensä reagoida millään tapaa. Yksi vastaaja on yrittänyt käydä vointinsa mukaan maksuttomissa tapahtumissa. Toinen vastaaja on puhunut asiasta läheisilleen tuloksetta sekä osallistunut tukiryhmään, joka on auttanut hetkellisesti. Yksinäisyyttä on keventänyt omien vanhempien ja harvojen kavereiden seura sekä harrastukset, esimerkiksi harrastelijateatteri. Yhteiskunnalta toivottiin erilaisuuden huomioimista, yksinäisille ja vähävaraisille enemmän etuja (kuten esim. eläkeläisille) sekä tapaamispaikkoja ja oleskelutiloja (kuten esim. nuorisotilat). Yleisesti myös toivottiin, että ihmiset olisivat kiinnostuneita läheisistään, heidän tilanteistaan ja viettäisivät aikaa heidän kanssaan.

Yksinäisyyden ydinkuvana haastateltavat kokivat muiden ymmärtämättömyyden yksinäistä ja hänen yksinäisyyttään kohtaan. Visuaalisena kuvana tämä nähtiin tietokoneellaan istuvana yksinäisyyden hahmona, joka ei käy enää missään ja on lakannut yrittämästä muuttaa tilannettaan, sarjatuotantohupparin huppu päänsä päällä ja mielessään ohut kaipuu jonnekin, missä voisi tuntea itsensä rakastetuksi.

6.2 Videokäsikirjoituksen esittely

Videokäsikirjoitus on jaettu rakenteeltaan kolmeen osaan, klassisen kolmen näytöksen mallin mukaisesti, eli alkuun, keskiosaan ja loppuun. Johdanto nimensä mukaisesti johdattaa katsojan videon ja yksinäisyyden teeman äärelle. Keskiosa, käsikirjoituksen ja videon ydin, rakentuu kahdesta yksinäisyyden kokemuksen tarinasta, jotka käsittelevät sekä sosiaalista yksinäisyyttä että emotionaalista yksinäisyyttä. Loppu päättää videon, temaattisena ytimenään toiveikkuus, muutoksen mahdollisuus sekä herttelevä ajatus takaisin elämään kiinnipääsemisestä; ottaa vastaan tarjottavaa tukea ja unohtaa vielä joskus yksinäisyys.

6.2.1 Ensimmäinen näytös: Johdanto eli havahtumisen jälkeinen epäjärjestys

Ensimmäinen näytös, nimeltään *Johdanto eli havahtumisen jälkeinen epäjärjestys*, johdattaa nimensä mukaisesti katsojan videon ja yksinäisyyden teeman äärelle. Alku on kerronnaltaan ja taustamusiikiltaan eloisa ja kevyen toiveikas. Temaattisena ytimenä on oman paikkansa ja oman näköisensä elämän etsiminen.

Tavallaan tietämättäsi olet aina etsinyt, värejä sävyjä eloa,
 merkkejä merkityksiä merkityksellisyyden tunnetta, yhdessä ajattelemista haaveilemista
 yhteyttä toiseen, toiseen persoonaan ja ihmiseen, yhteiseen maailmaan
 joka on täynnä jaettua läsnäoloa, leikkivää intoa ja kipinää,
 yhteistä matkaa jolla kokea, nähdä kuulla maistaa,
 absurdia taikuutta kuin eksoottisia hedelmiä, lämmintä seikkailua ja kutittavaa hämärää,
 hymyni tai hänen hymynsä kautta, ikään kuin
 sanomattoman sopimuksen merkiksi, kuin varmistaaksesi että selkäsi takana
 tyhjässä on turvallisten käsien ote, eikä elämä ole huijaamassa sinua.

Tämä oman paikkansa ja niin kutsutan oman laumansa etsiminen ovat osa ihmisenä olemista, ja niiden löytäminen yksi sen oleellisimmista perustarpeista. Turvallinen yhteisö mahdollistaa hyvinvointia tukevan pohjan kasvaa ja kehittyä, opetella uutta, onnistua ja epäonnistua, yksilönä ja yhdessä muiden kanssa. (Junttila 2022, 11.) Johdannon jälkimmäinen osa alkaa vaivihkaa, musiikki hidastuu ja muuttuu pikkuhiljaa painostavammaksi, jotain tapahtuu, kuvasuhde tiivistyy sosiaalisen liikkumatilan tavoin laajakuvasta neliöksi. Syystä tai toisesta syntyy äkillinen ulkopuolisuuden tunne, tai kenties se vain vahvistuu ylittäen tietyn raja-aidan, kivuliaalla tavalla tietoisuuden todellisuutta käsittelevän tason, kognitiivisen eriyvyyden mallin mukaisen sisäisen standardin ja odotuksen, jota vasten ihmissuheteita mitataan (Svendsen 2015, 21).

Pitkään kaikki on hyvin, ulkopuolelta käsin kaikki on hyvin,
 mutta totuus asuu sisällä, hämärissä nurkissa ja tarpeiden lyhyissä sytytyslangoissa,
 pikkuhiljaa yksinäisyys rajaa maailmasi pieneen laatikkoon,
 vielä pienempään laatikkoon,
 se ei ole pieniä hetkiä itselle tai tilaa olla, se on pelkästään tilaa olla olematta,
 ulkopuolinen tietoisuuden taso joka seuraa sinua kuin varjo,
 sanomatta sanaakaan, se on täriseviä kuvia ja hetkiä, toisten kuvien päällä,
 epäselvää mahdotonta, huutavaa väärinymmärrystä,
 siitä että mitä helvettiä oikein tapahtui, tapahtuu.

Luottamus elämään, toisiin ihmisiin ja itseensä rikkoutuu. Kasvatuspsykologian professori Niina Junttilan (2018, 45) mukaan luottamus toisiin onkin olennainen osa yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen perustaa. Hänen tutkimusryhmänsä tekemän kyselytutkimuksen tulokset kertovat, että mitä yksinäisempiä suomalaiset ihmiset olivat, sitä vähemmän he luottivat muihin ihmisiin (Junttila 2018, 45). Nuorista ja nuorista aikuisista, eli alle 30-vuotiaista työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääneistä ihmisistä, lähes 70 prosenttia kertookin kokevansa yksinäisyyttä (Junttila 2018, 23). Kun luottamus toisiin murentuu, kasvaa luonnollisesti myös ulkopuolisuuden kokemus, ja oma mielenmaisema alkaa kääntyä sisäänpäin. Mitä pidempään kokee ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, sitä enemmän omat ajatukset, tulkinnat ja niiden pohjalta aktivoituvat käyttäytymismallit alkavat muuttua suuntaan, joka vain syventää ja pitkittää yksinäisyyden kokemusta. Samalla riski oman mielenmaiseman värityksille ja väärillä tulkinnilla ja kokemuksilla kasvaa (Junttila 2018, 105).

Yksinäisyyteen on kaiken kaikkiaan monia syitä, ja siihen voi johtaa myös sattuma tai se, että tulkinnat erilaisista sosiaalisista tilanteista tai toisten ihmisten itseen kohdistuvista aikomuksista ja ajatuksista rikkovat tavalla tai toisella yhteenkuuluvuutta (Junttila 2022, 42–43). Halusin tuoda tarinaan jossain määrin tämän kaltaista monitasoista epämääräisyyttä, epäselvää mahdotonta, jostain josta on vaikea saada kunnolla otetta. Tarinassa on myös mukana Nyytin yhteyshenkilön esiin tuoma psykososiaalisesti kiinnostava huomio siitä, kuinka etenkin opiskelijamaailmassa todella moni nuori aikuinen kokee olevansa, vastoin yleistä käsitystä ja tilastoja, ainoa yksinäinen omassa ympäristössään, eräänlainen poikkeus ja kummajainen.

Kaikkialla kuhisee elämää ja iloa, mutta mielessäsi sinä olet näkymätön
 ainoa yksinäinen täällä, jatkuvasti yleistyvä yksittäistapaus,
 eikä kukaan huomaa tai välitä,
 ja minne katosi itsestään selvä helppous hengittää ja olla.

6.2.2 Toinen näytös, osa yksi: Sosiaalinen yksinäisyys

Toinen näytös eli keskiosa on käsikirjoituksen ja videon ydin. Se rakentuu kahdesta yksinäisyyden kokemuksen tarinasta, joista ensimmäinen käsittelee sosiaalista yksinäisyyttä ja toinen emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisen yksinäisyyden tarina rakentuu pääasiallisesti verkkokyselyhaastattelun vastauksista, jotka narratiivisen analyysin jälkeen koostin runollisen kirjoittamisen kerroin yhtenäiseksi tarinaksi. Tarinassa yksinäisyys on hiipinyt elämään vähitellen, sille ei ole selkeää alkua, vaan se on kiinni sekä menneessä että tässä hetkessä.

Kaikki alkaa keskeltä, pimeästä vintistä ja ylisukupolvisuuden seiteistä,
 marraskuisesta koulurakennuksesta ja lukituista katseista.
 Kaivurin kauhan nostamista luista;
 sosiaalista hierarkiaa rakennetaan jo hiekkalaatikolla.
 En päättänyt syntyä, vaan ajelehdin taivaasta pimeän läpi,
 ja putosin elämään kuin kivi,
 ja kun saavuin tänne, vastassa ei ollut juuri kukaan,
 maailma ei toivottanut tervetulleeksi, maailma ei sanonut mitään.
 Nuoruudessa olin enimmäkseen yksikseni, en ymmärtänyt olevani yksinäinen.
 En tiedä mistä kaikki on peräisin, liukuminen
 yksinäisyyteen, ehkä se ei koskaan lopukaan.

Kyselyhaastattelussa yksinäisyys koettiin pysähtyneenä maailmana, arvottomuutena ja etäisyytenä muihin ihmisiin. Vastaavasti oma persoona ja sosiaalisuus koettiin poikkeavana, jopa vääränlaisena, muiden vaikeana ymmärtää. Aiemmin mainitun Junttilan mukaan yksinäisyyteen ajavat usein arvottomuuden tunne, ettei ole riittävän hyvä, yhtä hyvä kuin muut, tai häpeä jostakin, mikä ei millään lailla ole oma syytä. Pitkittynyt häpeän tunne alkaakin nakertaa omanarvontuntoa ja näkemystä itsestä ihmisenä. Polkujen verkosto on petollinen ja kaksisuuntainen: häpeän, epäonnistumisen ja pettymyksen kokemukset rakentavat puolestaan siltaa arvottomuuden ja merkityksettömyyden tunteisiin. (Junttila 2018, 91–97.)

Maailma on pysähtynyt, samaan liikkeeseen, iloon ilman päämäärää, määrän päätä.
 Käännän päätä: kaikki ympärillä on niin suurta, kaikki lähelläkin kaukana,
 väkijoukossa sulaudun massaan kuin hyönteinen meripihkaan, mutta joukossa
 väärä ele paljastaa erilaisuuteni; ei mitään tavanomaista, vaan aivan vääränlaista.

Suomen mielenterveysseuran kartoittamassa yksinäisyyskyselyssä nuorten mielestä heidän kokeensa yksinäisyyteen puututaan liian vähän. Nuorten yksinäisten ydintoive olikin, että olisi joku, jonka kanssa jutella. Syystä tai toisesta, yksinäiselle ihmiselle juttelemaan meneminen ja jutteleminen koetaan vaikeaksi. Kun sekä yksilötason että yhteisötason sosiaaliset mekanismit alkavat pyöriä ja

pyörittää toisiaan ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden suuntaan, on näiden mekanismien voima valtava. Ja joskus läheisillekin voi olla vaikeaa reagoida yksinäisen asiaan; silloin kun tilanne on itselle outo ja kenties epämukava, oma myötätunto ja halu auttaa jää helposti oman epävarmuuden alle, ja vastuuta on juuri siinä hetkessä helppo paeta. (Junttila 2018, 127–131.)

Olen puhunut ihmisille lähellä, läheisilleni, yksinäisyydestäni hiljaisuudessa, tuloksetta, alastomana. Se satuttaa. Merkityksellisin minussa on rikki ja hylätty.

Ulkopuolisuutta ja kuulumattomuutta kokevia on Suomessa varsin paljon, ja osalla tunne korostuu erityisesti kotona, toisilla taas esimerkiksi koulussa, työpaikoilla tai jossain muussa tilanteessa tai yhteisössä. Noin kolmannes Sanoma Median vuonna 2017 keräämän ostrakismiaineiston vastaajista koki vähintäänkin usein, että muut ihmiset katsovat heidän ohitseensa niin kuin heitä ei olisi olemassakaan. Kaikkiaan useampi kuin joka kolmas kertoi olevansa tällä hetkellä muille näkymätön. Näkymättömyyttä tarinassa värittää yksinäisyydelle tavanomainen melankolia. (Junttila 2022, 111–113.)

Pakenen todellisuutta koulun käytävillä, kahvinjuontilarppailuun ja nostalgiaan, oransseihin kuviin. Iltapäivällä seinät kaatuvat päälle, kukaan ei ole yhteydessä, reagoi mitenkään. Illalla kaupunki on auki niille, joilla on avaimet, tai rahaa. Tai auto ja unelmia. Yöllä suuruudenhullut haaveet ja unelmat pääsevät virkoamaan; taidenäyttelyni, avaruuden kohina ja yläkerran ukon porkkanamaa.

Tutkimukset osoittavatkin, että mitä matalammalla henkilö on yhteiskunnan rakenteellisissa ja kulttuurissa hierarkioissa, sitä heikompi on hänen hyvinvointinsa. Tästä näkökulmasta yksinäisyys projisoituu rakenteelliseksi ja kulttuuriseksi etäisyydeksi ja eristyneisyydeksi; voidaan puhua koetusta statuksesta, jota vahvistavat mm. koulutus, työmarkkina-asema, varallisuus, ulkonäkö sekä sosiaaliset ja kulttuuriset taidot. Tutkitusti statusaseman ja yksinäisyyden yhteys on ilmeinen: eli toisin sanoen statusarvoa laskevat tekijät, kuten vähävaraisuus, työttömyys ja sosiaalinen epävarmuus, luovat konkreettisia yksinäisyyttä voimistavia ja ylläpitäviä uhkia. (Saari 2016, 34–38.) Verkkokyselyhaastattelussa yksinäisyyden visuaalinen ydinkuva nähtiin varsin samankaltaisena; muiden ymmärtämättömyyden ohella yksinäisyyden maisemaa kuvittivat huomaamattoman vaatimattomat puitteet, kuten yksinäinen yksinäisenä yksiössään, istumassa tietokoneensa äärellä, sarjatuotantohupparin huppu päänsä päällä, mielesään ohut kaipuu jonnekin, missä voisi tuntea itsensä rakastetuksi. Kyselyhaastattelussa yksinäisyyttä ylläpitäviksi tekijöiksi nimettiin avoimen suorasti rahattomuus, työttömyys ja autottomuus, jotka rajoittavat jokapäiväistä sosiaalista osallisuutta. Halusin myös tuoda esille sen, että haastateltavat eivät kokeneet saaneensa konkreettista apua yksinäisyyteen, vain ehdotuksia.

Auttava käsi on vain ehdotuksia, auttava käsi hälvenee kuin hanke,
 marionettipölynä seinään. Kukaan ei tahdo olla seuraava yksinäinen,
 mutta en saa suuttua, jos minua pidetään yksinäisenä.
 Maailma peittää itsensä hupparilla, yön pimeä tiivistää yksinäisyyteni juomalasiin.
 Istun tässä, ajattelen; siis en ole. Olen pakkohoidossa yksinäisyyden osastolla,
 odottamassa parempia yksinäisyyden aikoja,
 pääsyä yksinäisyyden avohoitoon, katsomaan yksinäisyyksien tarjontaa,
 kenties löytämään jaetun yksinäisyyden, kuin kohtalon kirpputoripöydästä numero 67.

6.2.3 Toinen näytös, osa kaksi: Emotionaalinen yksinäisyys

Emotionaalisen yksinäisyyden tarina rakentuu pääasiallisesti tutkimuskirjallisuuden näkemyksistä ja niissä esitetyistä yksinäisyyskokemuksista, jotka narratiivisen analyysin jälkeen koostin runollisen kirjoittamisen keinoin yhtenäiseksi tarinaksi. Tarinassa yksinäisyys elää perhe- ja työelämän ja muiden sosiaalisten verkostojen seassa, merkityksellisempiä ja syvempiä yhteyksiä etsivänä kaipauksena. Perhe on rakas, mutta samalla etäinen yksinäisen oman sisimmän kanssa. Niina Junttilan (2018, 134) mukaan yksinäisyys parisuhteessa on osa kokonaisuutta, johon vaikuttavat sekä parisuhde että yksilöiden omat ongelmat ja persoonaan liittyvät piirteet. Kun suhde ei tarjoakaan riittävästi läheisyyttä, tukea ja rakkautta, yksinäisyys saattaa näyttäytyä vielä ahdistavampana, odotusten ja todellisuuden välisen ristiriidan vuoksi.

Joka aamu ravistan unet hiuksistani ja herään näyttelemään itseäni.
 Samaa jumiutumista, kaipaen liikettä ja pelkään sitä,
 ravisuttavaa muutosta, vesilasin hidastettu räjähdyskuva, joka ei vielä tapahdu,
 joka ei ehkä koskaan tapahdu.
 Aamupala ja koiran ulkoilutus, halaukset lapsille, töissä iloisena keskustelijana
 ja empaattisena kuuntelijana, taukoja rytmittää musta kahvi ja musta huumori.
 Töiden jälkeen vihainen salitreeni ja viileä suihku,
 iltaruulla kerromme päivästämmme
 kuin selkokielistäisimme elämästämmme pääotsikon,
 väsynyt kiire pysähtyy sohvanurkkaan, jossa yksinäisyys on edes minun omaani.

Emotionaalisisessa yksinäisyydessä elämä voi tuntua merkityksettömältä ja yhdentekevältä; siltä ettei se ole merkityksellinen edes itselle, että elosta ja olemisesta puuttuu onnelliseen elämään tarvittava illuusio merkityksistä ja merkityksellisyydestä (Junttila 2016, 55–56). Tässä tarinassa emotionaalinen yksinäisyys saa merkityksettömyyden kautta osaltaan eksistentiaalisen yksinäisyyden piirteitä: ympäröivä maailma tuntuu vieraalta ja oma itsensä siinä irralliselta ja ulkopuoliselta. Arkea rytmittävät rutiinit, ympäristöt tuntuvat tyhjiltä lavasteilta, merkitykset katoavat. Ulkopuolisuuden kokemusta saattavat ylläpitää erilaiset arkeen kiinnittyneet ajatusvääristymät, kuten tunnepohjainen tulkitseminen, hyvien

asioiden vähättely, tunnelitulkinat, ylileistäminen ja miten asioiden pitäisi olla -ajattelumalli. Sosiaalinen, vahvasti verkostoitunut, hyvän itsetunnon omaava ja muiden huomiota saava ihminen voi myös olla yksinäinen, vaikka se sotisikin muiden ajatusmaailmaa vastaan; minkä takia juuri tällainen yksinäisyys voi olla erityisen murskaavaa. (Junttila 2018, 98–102; Junttila 2022, 81–90, 172–174.)

Ennen kaikkea kaiken keskellä olen kaiken ulkopuolella,
 olen väsynyt, olen väsynyt pelaamaan suljetuin kortein,
 mikään ei tunnu enää merkitykselliseltä tai todelta tai miltään,
 ohimennen ihmiset kahviloissa, työpaikalla ja hississä,
 kuin koskettaisin utua tai tiiliseinää.
 Joskus, kuten nyt, tuntuu että elän juuri minun näköiseni naisen unta,
 jossa nautinnotkin ovat onttua täyttymystä, hissikuilun tyhjyyttä.
 Olen se vastuullinen tyttö, joka on elänyt asetettujen odotusten ja oletusten,
 rutiinien ja suositusten mukaan niin pitkään, ettei enää muista kuka on,
 kuin olisin eksynyt roskienvientireissulla toiseen kaupunkiin, tai vieraille planeetalle.

Tarinan parisuhde ei ole välttämättä huono, mutta siitä on kadonnut alkuajan terävin hoito ja emotionaalinen intiimiys, ja tilalle on tullut lapsiperhearjen velvollisuudet ja kiireet. Lisäksi yksinäisyyttä parisuhteessa saattaa voimistaa erilaiset elämäntilanteeseen limittyvät haasteet: perheen sisäinen työnjako voi vähentää kumppanin kanssa vietettävää aikaa tai ei ole osapuolten välillä tasapainossa, suhdetta voivat latistaa siihen kohdistuvat ristiriitaiset odotukset ja sitä ei pidä enää yhdessä siinä olevat aikuiset vaan lapset, ja erilaiset jännitteet heijastuvat niin ulkopuolisiin sosiaalisiin suhteisiin kuin seksielämäänkin. (Kontula & Saari 2016, 164–169.)

Lasten mentyä nukkumaan juon kaksi lasia viiniä,
 silloin yksinäisyyteni on teeskelemätöntä, omaa aikaani olla ja tutkia.
 Mies puhuu unissaan oudolla apinanäänellä, rakas muukalaiseni,
 mutta lämpö välillämme on usein enää vain muistoista tuttua,
 nostalgian heijastamaa ohutta valoa ja arvostusta.
 Minulla on ikävä sitä, levollista yhdessäoloa, olemme omina itsenämme ja vapaita,
 oleskelua kuin Frendeissä, hymyjä ja pakotonta leijailua, yhteistä salakieltä,
 pitkiä tarinoita ja vitsejä, vain tavassa katsoa tilannetta.
 Minulla on ikävä sitä, jota ei ehkä olekaan.

Parisuhde ei ole ihmiselle kaikki kaikessa ja ainoa sosiaalisen hyvinvoinnin perusta. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevalta puuttuukin usein luottoystävä, jolle hän uskaltaisi ja haluaisi ja voisi kertoa aivan kaikista ajatuksistaan ja tunteistaan. Luotettava ystävä, jonka kanssa hän kokisi henkistä yhteyttä, olevansa samalla taajuudella; joku, joka ymmärtäisi, olisi valmis ja halukas kuuntelemaan ja olemaan läsnä aina silloin kun tarvitaan (Junttila 2022, 17–19). Emotionaalisen yksinäisyyden tunnus-

merkkejä ovat etenkin syvemmän yhteyden puute ja epätydyttävät ihmissuhteet. Ihmisten kanssa vietetty aika voi tuntua tasapaksulta ja niin sanotusti ihan kivalta, jopa vaivaannuttavalta ja uuvuttavalta. Ja ellei voi keskustella asioista, jotka täyttävät oman mielen, on vaikeaa puhua yhtään mistään, innostua jakamaan omia ajatuksia ja tunteita. Ystävyys onkin tutkimuskirjallisuudessa sekä Robert Weissin alkuperäisessä emotionaalisen yksinäisyyden ajatuksessa mielletty luottamukselliseksi, syvälliseksi ja intiimiksi suhteeksi, jossa on mahdollista jakaa kaikki omat ajatuksensa ja saada ymmärrystä ja tukea, aina kun sitä tarvitsee. (Junttila 2022, 189–192.)

Olen aina sama ja aina eri:
 olen työminä, perheminä, kaveriminä, mukava tyyppi -minä,
 mutta ei niistä mikään ole todellinen minäni;
 todellinen minäni ei ole kovin haluttua seuraa; hän on oikukas ja vaikea,
 häneen ei saada yhteyttä, hän on vääristävä palapeili, tilanteeseen sopimaton.
 Hän asuu järvenranta-omakotissa, jonka olen rakentanut pääni sisälle.
 Käyn hänen luonaan; saunomme, uimme ja vitsailemme
 sopimattomia hävyttömyyksiä, enkä todellakaan tiedä, miten tässä vielä käy.
 Katson kaikkea ulkopuolelta, näen järvenrannan,
 kahlaajalinnut ja mökin tiilenpunaisen katon,
 ja samalla tuuli lennättää tämän kaiken, jonnekin kauas kuin leijana.

6.2.4 Kolmas näytös eli toiveikas loppu: Kiinni elämään

Kolmas näytös eli loppu, nimeltään *Kiinni elämään*, päättää luonnollisesti videon. Temaattisena ytimenä on toiveikkaus, muutoksen mahdollisuus sekä herättelevä ajatus päästä kiinni elämään tuen avulla. Sisältö rakentuu pääasiallisesti sosiaalisen markkinoinnin kuvastosta yksinäisyyden aiheen tiimoilta sekä videon alkuperäisestä tavoitteesta: edistää tietoisuutta ja ymmärrystä yksinäisyydestä, luoda ja kannatella toivoa muutoksen mahdollisuudesta tulevaisuudessa, sekä rohkaista yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia osallistumaan yksinäisyystyötä tekevien yhdistysten matalan kynnyksen ryhmätoimintaan.

Muista hengittää, pysähdy, hengitä rauhassa, unohda se mitä kuuluu.
 On aikaa jäsentää ympäristöä asia kerrallaan, on aikaa tuhlata aikaa,
 juhlat ovat vasta alussa,
 linnut vasta palaamassa keväeseen, muurit murtuvat tuulessa.

Tarinassa halutaan purkaa lempeästi mahdollisia ajatusvääristymiä ja kehottaa näkemään ympärillä olemassa olevia, konkreettisia aitoja mahdollisuuksia – kenties herätellä nukkuvaa resilienssiä taiste-

luun. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä joustaa ja mukauttaa omaa ajatusmaailmaa ja toimintaa erilaisissa haastavissa tilanteissa. Siihen liitettyjä ominaisuuksia ovat kyky havaita myönteisiä asioita, kyky vaihtaa näkökulmaa tilanteen mukaan, kyky nähdä omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa, usko uuden oppimiseen ja selviytymiseen, yleinen myötätunto sekä asioiden käsittely rakentavalla, tarkoituksenmukaisella ja omia tavoitteita edistävällä tavalla. Ajatusvääristymät voivat olla yksinäisyyden luomia syyselitysmalleja, joissa esimerkiksi sosiaalisia tilanteita tulkitaan muita negatiivisemmin, nähdään mahdollisuuksien sijaan uhkia tai muuten ikään kuin selitetään itselle tilannetta, useimmiten negatiivisävytteisen tunnepohjaisesti, kannatteleminen sijaan itseään rikkovasti. (Junttila 2018, 120–214; Junttila 2022, 91–96.)

Totumme nopeasti tilanteisiin, kaikenlaisiin, se on meissä sisällä, sopeutuminen, hyvässä ja pahassa, uudesta tulee äkkiä normaalia, eräänlainen totuus, ikään kuin se olisi peruuttamatonta; vankkumaton, havaintoihin perustuva, kriittisesti tutkittu tosiasia. Ei ole, ei se ole, yleensä ajatus kiertyy, malli vääristyy, koko mielen häkkyrä, se on huonekasvi ilman valoa ja vettä.

Lähestyin sosiaalista markkinointia käsikirjoituksen tyylille yhtenäisesti etnografian kautta ja runollisen kirjoittamisen keinoin. Sosiaalisen markkinoinnin idea toteutuu R. Craig Lefebvren mukaan kaikkialla jokapäiväisen elämän toimintaympäristöissä. Tässä projektissa nuorille aikuisille kaupataan realistista toiveikkuutta, muutoksen mahdollisuutta ja osallisuutta matalan kynnyksen palveluilla, siten että niiden tarjoaminen nähtäisiin puhuttelevana ja niihin osallistuminen mielekkäänä ja vaivan arvoisena. Tarinassa halutaan oikoa myös mahdollisesti vääristynyttä käsitystä oman itsensä erilaisuudesta, itsensä ja muiden kontrastisesta suhteesta, sekä maalata kuvaa ihmisistä joukkona ainutlaatuisia, omat erityispiirteet omaavia yksilöitä.

Me olemme kaikki erilaisia, sinä tunnet kyllä itsesi.
Normaali on geometriaa: pintaa tai janaa vastaan kohtisuorassa oleva suora tai vektori, normaali ei ole mitään muuta. Ei mitään muuta,
me olemme kaikki erilaisia.
Todellisuus on, kuka tietää mitä, muotoaan muuttava nokkosperhonen
kaukoputken linssissä, mustissa täplissään sylissään avaruus.
Se mikä on erottanut, on lopulta yhdistävä voimavara.

Lopetuksen lopetus on korostetun tärkeä videon välittämän kokemuksen suhteen; minkälaisen vaikutuksen se kaiken kaikkiaan jättää. Halusin rakentaa tarinaan voimaannuttavaa toiveikkuutta aina siihen asti, ettei se ala tuntua romantisoidun epäuskottavalta tai lattean kornilta. Tässä vaiheessa videota katsojaan on jo luotu yhteys, jos sen on määrä tapahtua, ja lopetus ikään kuin sinetöi tämän yhteyden,

luottamuksen ja tunteiden kautta. Halusin ottaa myös mukaan, kenties hieman kömpelön falskisti mutta joviaalilla leikkisyydellä, Länsi-Suomen piirin Ystävätoiminnan suunnittelija Hilikka Lehtisen näkemyksen siitä, että yksinäisyystyön tarjoaman avun kynnyks on oltava niin matala, etteivät nuoret aikuiset tai nuoret koe itseään pakotetuiksi selvitä yksin. Hyvä tarina pelaa tunteilla, ja loppujen lopuksi voin vain toivoa, että tämä tarina on niin hyvin kerrottu, että sen kokija motivoituu osallistumaan ja uskaltaa heittäytyä osaksi tarinaa.

Yksinäisyys on vain yksi kokemus, ei koko elämäsi tai loppuelämän tuomio,
ja muutokset ovat mahdollisia, varsin todennäköisiä,
mikään ei ole pysyvää paitsi muutos.
Olet paljon enemmän ja muutakin kuin kokemasi yksinäisyys,
ja seuraava muutos on jo alkanut, sitä seuraava
tuloillaan, anna asioille todella mahdollisuus,
tarttua auttavaan käteen; oviaukostamme on irrotettu kynnyks,
portaamme rakennettu liukumäeksi, tuulikello kilkattaa, juuri sinä olet tervetullut.
Kohdataan yhdessä pimeä, avataan ovia muutokselle, kohti parempaa,
se ei tule olemaan pelkästään helppoa, mutta se tulee olemaan
kaiken sen arvoista.

7 POHTIVA YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTELMÄT

Tässä viimeisessä luvussa kokoan yhteen opinnäytetyöprojektikokonaisuudesta tekemiäni huomioita, havaintoja ja ajatuksia sekä kriittisiä arvioita ja johtopäätelmiä. Lisäksi nostan esille työn jatkotutkimusmahdollisuuksia ja -haasteita sekä työn hyödynnettävyyttä. Lopuksi pohdin ja kiteytän omaa ammatillista kasvuaani sosiaalialan ammattilaisena, jatkuvana reflektion reflektiona.

7.1 Projektikokonaisuuden arviointi

Ensimmäiseksi: saavutin opinnäytetyölleni asettamat tavoitteeni. Toiseksi: olen tyytyväinen työn konkreettiseen lopputulokseen, produktiin eli nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemusta käsittelevään videoon. Kolmanneksi: matka ideasta päämäärään ei ollut mutkaton ja vaivaton. Alkuperäinen toteutusaikatauluni oli intensiivinen, ja vaikka se ei ollut niin sanotusti kiveen hakattu, halusin pysyä siinä, mutta erinäiset ajankäyttöäni rajoittaneet odottamattomat henkilökohtaiset muuttujat hidastivat työtä. Osaltaan hetkittäisestä verkkaisuudesta voin syyttää myös itseäni: työn rajaustani yhdistettynä perfektionistiseen pedanttisuuteen kallellaan olevaan työtapaani. Yksi projektin haastavimpia tehtäviä itselleni olikin tieteellisen perustan todistaminen ja todentaminen taideperustaisten luovien menetelmien käytössä. Pyrin rajaamaan turhat rönsyt pois, mutta silti, kaikki liittyy kaikkeen -ajatusmallin mukaisesti, halusin olla riittävän hyvin perillä kokonaiskuvasta ja sitä muovaavista elementeistä. Teoreettisen perustan todentaminen runollisessa kirjoittamisessa vahvistui kuitenkin projektin edetessä pala palalta: epäolennaiset haarat karsiutuivat, sopivat palikat löytyivät ja muotoutuivat oikean kokoisiksi, asettuivat kiinni toisiinsa, aiempaa hahmotelmaani johdonmukaisemmin, toistensa ajatuksia jatkaen ja tukien.

Näin ollen voin olla tyytyväinen projektin lopputulokseen: videokäsikirjoitukseen ja sen pohjalta rakennettuun videoon. Suuntasin tutkimustarmoni kohti nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemusta ja pyrin myötäelämään sitä jokapäiväisen elämän toimintaympäristöissä, Filosofi Maurice Merleau-Pontyn kohtiolemisen tavoin. Utelias etsintäni samosi monissa vesissä ja löysi kaiken irrelevantin ohella oivaltavia ratkaisuja. Käsikirjoituksessa runollinen kirjoitus elää pääosin preesensissä, joka on juuri nyt tapahtuvan ja kohtaamisen aikamuoto; siinä on tarvittavaa liikettä ja eläimellistä vimmaa. Kielellistä maisemaa elävöittävät osaltaan visuaalisesti latautuneet metaforat. Kaikkiaan runollinen kirjoittaminen herättää tutkimuksellisen perustan henkiin, tieteellistä viestiä kadottamatta.

Video ei harmillisesti ennättänyt mukaan Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen (2022–2024) markkinointiin ja asiatiedottamiseen, mutta on kuitenkin parempi vaihtoehto saada viimeistely video yhdistyksen jatkuvaan yksinäisyystyöhön kuin kiireessä kokoon runnottu tekele sinälään tärkeän hankkeen käyttöön. Sain projektiin alun perin sisällöllisesti varsin vapaat kädet, joten yhteydenpito Nyyti ry:n kanssa ei ollut kovin aktiivista, vaan keskustelimme videosta pitkien askeleiden rytmittämänä ja tarvittaessa kävimme yhdessä läpi esiin nousseita tutkimushaasteita. Alkujaan opinnäytetyöni tilaajana piti toimia paikallinen toimija, mutta tämä yhteistyö ei luonnistunut kovinkaan onnistuneesti; toimijan vastaaminen viesteihin alkoi ensin venyä, ja lopulta yhteydenpito heidän osaltaan katkesi. Toisin sanoen: sillä hetkellä kun valitsin projektini aiheeksi yksinäisyyden ja yksinäiset, toisen heidän koordinoimansa toimintansa sijaan, minut jätettiin työssäni ironisesti yksin. Tämä asia on kuitenkin yhteisymmärryksessä sovittu, ja voin vain kiittää Nyyti ry:n tarjoamaa mahdollisuutta työleni, sekä työtä tukevaa jaettua tietomäärää. Samaan hengenvetoon haluan painottaa, sekä itselleni että yleisesti, että avoin, luottamuksellinen vuorovaikutus ja yhteiset päämäärät ovat hyvän yhteistyön peruskallio.

Oman haasteensa projektiin toi opinnäytetyöni aiheen, nuorten aikuisten kokema yksinäisyys, universaali luonne. Yksinäisyys on yksilön oma subjektiivinen kokemus, joka ei ole sidoksissa aikaan tai paikkaan (Junttila 2015, 18–20). Näin ollen tutkimuskohteeni oli varsin epäkoherentti, monimerkityksinen hahmo, ilmiö ja kokemus, jota ei voinut kiinnittää mihinkään paikkaan tai tilaan. Projektin abstraktisuus korosti käsitteiden ja ilmiöiden jäsentelyn tärkeyttä sekä kokonaisuuden hahmottamisen ja hallinnan merkitystä. Toisaalta näin teoreettinen ja epämääräinen tutkimuskohde sopi hyvin yhteen sosiaalialan substanssiosaamiseni ja intressieni kanssa (tästä lisää luvussa 7.3).

Videokäsikirjoitus oli todetusti tämän projektin kivijalka, ja lopullinen video onkin yksinkertaistettuna ääneen luettu, kuvitettu ja äänimaisemoitu käsikirjoitus. Oleellisena elementtinä käsikirjoituksessa toimi runollisen kirjoittamisen ohella verkkokyselyhaastattelu ja yksinäisten nuorten aikuisten autenttiset yksinäisyyden kokemukset. Kokosin haastatteluaineistoa narratiivisessa analyysissä yhteen, minkä pohjalta runollinen kirjoittaminen tuotti varsin vaivattomasti sosiaalisen yksinäisyyden tyyppikertomuksen. Vaikka yksinäisyyttä kokevien nuorten aikuisten määrä on yhteiskunnallisesti huolestuttava, silti heidän houkuttelemisen ja osallistamisen haastatteluun osoittautui haastavaksi. Otaksun, että tämä projisoi osaltaan myös yksinäisten nuorten aikuisten auttamistyön haasteisiin. Videon tekninen osuus oli pääasiassa mekaanista asettelua, hienosäätöä ja mediasisällönhakua, mutta silti tämä työvaihe oli merkityksenkäs ja työlämpi kuin osasin etukäteen olettaa ja vei mukanaan suuren määrän työtunteja.

7.2 Jatkotutkimushaasteet ja työn hyödynnettävyys

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tuotettiin osallistava video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista. Nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista ei saatu varsinaisesti mitään uutta tietoa, mutta koettua yksinäisyyttä sanoitettiin ja kuvailtiin täysin uudella ja uniikilla tavalla. Tämän opinnäytetyön myötä on myös vahvistunut ajatus siitä, etteivät matalan kynnyksen yksinäisyystyön palvelut tavoita riittävän hyvin yksinäisyyttä kokevia nuoria aikuisia ja nuoria, tai ne eivät ole sisällöltään tai vaikutelmaan sellaisia, jotka tämä kohderyhmä kokisi itselleen riittävän mielekkäiksi. Mielestäni tätä asianhaaraa ja sen polkuja olisi syytä jatkossa tutkia nykyistä kattavammin, tarkkapiirteisemmän ja samalla ajankohtaisemman tiedon kartoittamiseksi. Tällä tavoin voidaan alkaa kohdennetusti vahvistamaan palveluverkostojen heikosti toimivia pullonkaulakohtia, osallistavan asiakaslähtöisempään suuntaan.

Arvelen, että tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön huomattavin meriitti on runollinen kirjoittaminen taideperustaisena tutkimusotteena, tieteen ja taiteen yhteistyömuotona. Tunnetusti tiedettä ja taidetta ei enää nähdä erillisinä, toisiaan hylkivinä toimintatapoina, vaan nykyinen käsitys niiden suhteesta on enemmänkin toisiaan täydentävä. Tieteen ja taiteen yhteistyö avaa parhaimmillaan uusia maailmoja, vaikkakin ne lähestyvät maailmaa varsin erilaisista perspektiiveistä, näkemyksellisistä tulokulmista, ja niiden tapa hahmottaa elämää ja sen palasia poikkeavat toisistaan. Siinä missä taide on hyvin avoin tulkinnoille, pyrkii tiede varsin tarkasti määriteltyyn viestiin. Näiden kahden erilaisen lähestymistavan välille onkin tärkeä löytää tarkoituksellinen tasapaino: niin että taide ei vain ”kuvita” tiedettä, vaan sillä on taiteellinen vapaus toimia itsenäisesti, tieteellistä viestiä kadottamatta. (Halme & Tuittila 2024.) Arvioni mukaan tämä tasapaino löytyi tässä opinnäytetyössä loppujen lopuksi – uteliaiden yritysten, kokeilujen ja erehdysten kautta – varsin mallikkaasti, asettuen tarkoituksenmukaiseen sopusointuun. Videossa taide taipuu sanoittamaan ja kuvittamaan tieteellistä perustaa, mutta samalle se myös muovaa sanomaa täysin uudella muotoon, joka elää ja hengittää ja kipinöi, ydintä rikkomatta.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprojekti oli huomattava osa sosionomiopintojani ja opintojeni valmistamaa ammatillista kasvua. Ennen kaikkea tietämykseni ja ymmärrykseni yksinäisyydestä, nuorten aikuisten yksinäisyydestä ja yksinäisyydestä irti raiteiltaan ravisuttavana kokemuksena – kuinka yksin yksinäinen onkaan

omassa kokemusmaailmassaan – sekä osallistavista matalan kynnyksen palveluista ja yhdistystoiminnasta ovat lisääntyneet huomattavasti tämän opinnäytetyön aikana. Olen tässä projektissa törmännyt samalla koko sosiaalialan kompetenssien skaalaan, ja samalla pyrkinyt huomioimaan ne ammattimaisen asiantuntevasti. Ja jos peilataan omia osa-alueosaamisvalmiuksiani sosiaalialan koulutusohjelman kompetensseihin, ovat ne myös monilta osin vahvistuneet tämän projektin aikana – tietyiltä osin vähemmän, tietyiltä osin enemmän.

Tässä työssä esiin on noussut vahvasti esiin itsensä johtaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, sosiaalialan eettiset periaatteet, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä kolmannen sektorin eli järjestöjen toiminta. Tunnen tässä vaiheessa, opintojen loppusuoralla ja 41-vuotiaana, varsin hyvin itseni, ja tiedän, ettei minusta tule koskaan sosiaalialan kameleonttimaisen ammattimaista all-round-jokapaikanhöylää. Työtä tehdään omalla persoonalla, ja minulla on omat evidentit vahvuuteni ja heikkouteni. Heikkouksiani ovat odottamattomat käytännön ongelmat ja pitkäkestoiset sosiaaliset tilanteet, joissa kuormitun herkästi. Vahvuuksiani ovat teoreettinen älykkyys, luova sisällöntuottaminen, kokonaisuusien hallinta, sensitiivinen tunneäly sekä sosiaalisen olemuksen rauhallinen, lempeän jämäkkä ote. Nämä ovat tärkeitä myös yksinäisyystyössä.

Lähdin alun perin opiskelemaan sosionomiksi kolmesta syystä. Alueellisesti liikkuvan median työpaikat olivat kiven alla, ja kahden koti-isävuoden jälkeen kiinnostuin varhaiskasvatuksesta. Mutta mikä merkittävimpänä: olen aina ollut luonteeltani utelias humanisti, jota kiinnostaa ihmiset ja inhimillisyys, sekä yhteiskunnalliset ja moraaliset kysymykset. Tämä mielenmaisema loi otollisen pohjan sosiaalialan sekä eettiselle osaamiselle että substanssiosaamiselle. Opinnoissani olen tietoperustan laajentamisen ohella pyrkinyt keskittymään niihin ammatillisiin osa-alueisiin, jotka olen kokenut tärkeiksi ja joissa olen kokenut epävarmuutta. Näissä osa-alueissa huomio kääntyy usein itseeni sosiaalialan ammattilaisena ja tilanteen vastuullisena toimijana. Eritoten olen pyrkinyt painottamaan oma asiakastyöosaamisen harjoittamista ja kehittämistä, ja samalla auktoriteettisen ammattiminän kehittämistä, rohkeutta tehdä aloitteita ja ottaa vastuuta, puuttua epäkohtiin ja ongelmiin.

Yksinäisyys on eräs merkittävimmistä sosiaalista ongelmista, johon toivoisi kanssaihmisiltä hienovaraista tukea, kannustusta ja huomiointia. Tässä projektissa olin yksinäisyyden äärellä, mutta en varsinaisesti yksinäisten äärellä. Pystyin kuitenkin yhdistämään varsin hyvin sosiaalialan osaamistani omiin vahvuuksiini ja metataitoihini, eli digitaalisten työkalujen tuntemukseen, luovaan sisällöntuottamiseen ja kokonaisuusienhallintaan. Uskonkin, että olen sosiaalialan ammattilaisena vahvimmillani, kun voin

työskennellä välillä asiakaspinnassa ja välillä hieman sen ulkopuolella. Luotan ihmissuhdetyön osaamiseen, mutta sosiaalisuuteni tarvitsee säännöllisiä hengähdystaukoja, aikaa pohtia, reflektoida ja ottaa asioihin etäisyyttä, eräänlaista käytännöllisen ja teoreettisen toimijuuden tasapainoa.

Tämä opinnäytetyö vaati itseltäni myös jatkuvaa reflektointia. Tämä opintojen alussa jatkuvana virtana toivotettu termi onkin tullut hyvin tutuksi. Reflektointi ei ole itselleni pelkästään opitun uuden jäsentelyä ja oman toiminnan tarkastelua, pohtimista, suhteuttamista ja analysoimista, vaan se on myös jatkuvaa oman itsensä kyseenalaistamista: omien ajatus- ja toimintamallien, omien tiedostettujen ja tiedostamattomien arvojen ja luulojen, juurtuneiden käsitysten muovailua, avarakatseista tutkiskelua, oman itsensä ja ympäröivän yhteiskunnan ja sen rakenteiden hämmästyä. Tämä opinnäytetyö on haastanut tekemään ratkaisuja, jotka juuri siinä tilanteessa kokee perustelluiksi ja oikeiksi, mutta myös hyväksymään virhearviot, omat puutteet ja kompromissit. Toisaalta nämä tilanteet ovat varsin vaivattomia verrattuna sosiaalialan käytännöntason äkillisiin hätätilanteisiin. Muutenkin teoreettinen pohdiskelu on ollut minulle aina luontevampaa kuin käytäntö; ja sama toteutuu minussa sosiaalialan kentällä.

Sosiaaliala herätti kiinnostukseni monitasoisuudellaan ja epämääräisyydellään; haluan jäsentää asioita ja ilmiöitä ja antaa niille muodon. Ja juuri se tapa ja luonne, millä tavalla sosiaaliala rakentuu, tekee siitä itselleni kiinnostavan. Se on jatkuvasti elävä ja muuttuva yhteiskunnan normien ja arvojen peili, rakenteiden välillä operoiva kameleontti. Siinä yhdistyy samaan aikaan yhteiskunnallinen ja yksilöllinen näkökulma, taloudelliset raamit ja humanit arvot, epämääräisyys ja tarkkapiirteisesti kirjatut lait, jatkuva muutos ja kaikki aikamuodot. Sosiaaliala joutuu tasapainotelemaan jatkuvasti yhtälössä, jossa euromääräiset numerot ja ihmisten hyvinvoinnin moniulotteinen merkitys täytyy laventaa samannäköiseksi. Tämä sama monitasoisuus ja asioiden luonteiden häilyvyys pätee hyvin myös yksinäisyyteen ja tähän projektiin. Yksinäisyys on vahvasti nykyajassa kasvava yleisinhimillinen sosiaalinen ilmiö, jossa on sivilisaation kehityksen kanssa jotain paradoksaalista, jotain joka tuo esille ihmisyyden ja yhteiskunnan hämäreitä puolia. Ikään kuin sivilisaation kehityksen nykyvaiheessa sosiaalinen rohkeus yhdessä opportunistin kanssa jyräisi jatkuvasti alleen hyväntahtoisuuden, järkipärisyyden ja järkipärisyyden. Nuorten aikuisten kokema yksinäisyys on kenties vakavampi ongelma kuin yleisesti on tiedostettu, ja sillä on sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla varsin tuhoisat seuraukset. Jäänkin kiinnostuneena seuraamaan, kuinka nuorten aikuisten kokeman yksinäisyyden tilanne lähitulevaisuudessa etenee, ja millä tavoin ja kuinka hyvin tähän hätähuutoon kyetään vastaamaan.

LÄHTEET

- Elovainio, M. & Komulainen, K. 2023. Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2023, 139(7), 571–6. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo17628>. Viitattu 10.4.2025.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. uud. p. Tampere: Vastapaino.
- Halme, P. & Tuittila, S. 22.2.2024. *Tieteen ja taiteen välinen yhteistyö kypsyy hitaasti*. Saatavissa: <https://www.tieteessatapahtuu.fi/numerot/1-2024/tieteen-ja-taiteen-valinen-yhteistyö-kypsyy-hitaasti>. Viitattu 20.2.2025.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kehitä*. 13. ja 14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. 2015. *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.
- Junttila, N. 2018. *Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. 2022. *Yksinäisyyden monet kasvot*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. & Karlsson, L. 2024. Yksinäisyys. *Lääkärikirja Duodecim*. 18.9.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408>. Viitattu 10.4.2025.
- Järjestö. Nyyti ry. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/jarjesto/>. Viitattu 11.3.2025.
- Järjestöjen yksinäisyysverkosto. 2025. Suomen Punainen Risti. SPR. 8.4. 2025. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/tyomme/yksinaisyyden-vahentamiseksi/jarjestojen-yksinaisyyysverkosto>. Viitattu 10.4.2025.
- Kallio, J. 2024. Yksinäisyys on sosiaalinen ongelma. *Under Pressure -tutkimushankkeen blogi*. Saatavissa: <https://projects.tuni.fi/underpressure/blogit/yksinaisyyys-on-sosiaalinen-ongelma/>. Viitattu 5.3.2025.
- Kalliomäki. 2014. *Tarinallistaminen. Palvelukokemuksen punainen lanka*. Helsinki: Talentum.
- Karttunen, J. 2022. *Muutosta sosiaalisen markkinoinnin välinein*. JAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 9.12.2022. Saatavissa: <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/2022/12/09/muutosta-sosiaalisen-markkinoinnin-valinein/>. Viitattu 20.2.2025.
- Kluukeri, I. 2024. *Niin moni nuori on yksinäinen, että SPR laittaa ystävätoimintaansa uusiksi*. Yle. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20079120>. Viitattu 5.3.2025.
- Kontula, O. & Saari, J. 2016. Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 164–181.

Korkiamäki, R. 2008. Nuoren arki yksilönä ja yhteisön jäsenenä – Surffailua ajassa, tilassa ja vuorovaikutusverkostoissa. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, vuosikirja 2008, vol. 9. Suomen sosiaalipedagoginen seura, 63–90.

Känkänen, P. 2023. *Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät*. THL. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>. Viitattu 20.2.2025.

Lahtinen, N., Pulkka, K., Karjaluoto, H. & Mero, J. 2022. *Digimarkkinointi*. Helsinki: AlmaTalent.

Laine, J. 1989. *Suuri sitaattisanakirja*. Helsinki: Otava.

Lefebvre, R.C. 2013. *Social Marketing and Social Change: Strategies and Tools for Improving Health, Well-being, and the Environment*. E-kirja. San Francisco: Jossey-Bass. Saatavissa: <https://nibme-hub.com/opac-service/pdf/read/Social%20Marketing%20and%20Social%20Change%20-R.%20Craig%20Lefebvre.pdf>. Viitattu 20.2.2025.

Leemann, L. & Hämäläinen, R. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. *Yhteiskuntapolitiikka-lehti* 28.10.2016. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf. Viitattu 20.2.2025.

Mitä ystävätoiminta on? Suomen Punainen Risti. SPR. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta/>. Viitattu 11.3.2025.

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Punainen Risti – Työmme. Suomen Punainen Risti. SPR. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/tyomme/>. Viitattu 11.3.2025.

Punaisen Ristin Länsi-Suomen piiri. Suomen Punainen Risti. SPR. Saatavissa: <https://piirit.punainenristi.fi/lansi-suomi/>. Viitattu 11.3.2025.

Rauhala, M. & Vikström, T. 2014. *Storytelling työkaluna. Vaikuta tarinoilla bisneksessä*. Helsinki: Talentum.

Rauma, I. & Harju, T. 2014. Kohtaa minut! Todellisten henkilöiden luominen proosan kertojaratkaisuilla ja runon puhujaratkaisuilla. Teoksessa E. Karjula (toim.) *Kirjoittamisen taide & taito*. Jyväskylä: Atena, 73–96.

Ryhmät. Nyyti ry. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/tukea-ja-toimintaa/ryhmat/>. Viitattu 11.3.2025.

Saari, J. 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Soivio, R. & Hyry, J. *Yksinäisyysbarometri 2025*. Suomen Punainen Risti. Tutkimusraportti. Saatavissa: https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2025/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan/suomen-punainen-risti_yksinaisyysbarometri_2025_raportti.pdf. Viitattu 5.3.2025.

Suomen Punaisen Ristin Yksinäisyysbarometri: Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys on lisääntynyt entisestään. 2025. Suomen Punainen Risti. SPR. 14.2.2025. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2025/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan/>. Viitattu 11.3.2025.

Svendsen, L. 2015. *Yksinäisyyden filosofia*. Suomentanut Salla Korpela. Jyväskylä: Docendo.

Taiminen, H., Sormunen, M. & Mäki-Opas, T. 2024. *Sosiaalinen markkinointi – Ihmisen ja yhteiskunnan yhteistä etua edistämässä*. Opas 1/2024. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-360-7>. Viitattu 20.2.2025.

Tiilikainen, E. 2019. *Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäkulkku*. Helsinki: Gaudeamus.

Tukia H., Wilskman K. & Lähtenmäki M. 2012. *Sosiaalisen markkinoinnin ABC*. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90857/URN_ISBN_978-952-245-513-0.pdf. Viitattu 20.2.2025.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Turja, T. 2024. *Yksinäisyysbarometri 2024*. Suomen Punainen Risti. Tutkimusraportti. Saatavissa: https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2024/punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-yksinaisyys-on-halyttavalla-tasolla--suomen-punainen-risti-peraankuuluttaa-maaratietoisia-toimia/suomen-punainen-risti_yksinaisyysbarometri_2024_raportti.pdf. Viitattu 5.3.2025.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 10.4.2025.

Työmme yksinäisyyden vähentämiseksi. Suomen Punainen Risti. SPR. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/tyomme/yksinaisyysden-vahentamiseksi/>. Viitattu 10.4.2025.

Viitaniemi, S. 2011. *Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys. Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit*. Tampere: Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82197/gradu04768.pdf>.

Vilkkä, H. 2021. *Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vlasov, E. 2020. *Yksinäisyyden ymmärtäminen ja kohtaaminen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus yksinäisyyteen liittyvistä tunteista ja yksinäisyyden lievittämisestä*. Lahti: LAB-ammattikorkeakoulu. Opinäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120927074> . Viitattu 9.3.2025.

Yksinäisyys. Nyyti ry. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/tietoa-mielenterveydesta/yksinaisyys/>. Viitattu 11.3.2025.

Kirjallinen kuvaus verkkokyselyhaastattelusta

Olen Joni Vähä-Lassila, viittä vaille valmis sosionomi (182 op), ja teen opinnäytetyötä aiheesta nuorten aikuisten (18–29-vuotiaat) yksinäisyys ja yksinäisyyden kokemukset. Työn tavoitteena on asianmukaisen lähdekirjallisuuden ja haastattelujen pohjalta ymmärtää ja hahmottaa nuorten aikuisten yksinäisyyttä, ei-toivotun ja haitallisen yksinäisyyden kokemuksen ydintä ja mielenmaisemaa, ja antaa sille tarinallistamisen keinoin videoteoksellinen muoto, eli toisin sanoen tuottaa yksinäisyysaiheinen video nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista. Videon tavoitteena on herättää ajatuksia, kenties tunteitakin, sekä ennen kaikkea nostaa esille tätä erittäin ajankohtaista ja kipeääkin, mutta tärkeää aihetta. Videon oleellinen tavoite on lisäksi saavuttaa kohderyhmäläiset ja rohkaista heitä hakemaan tukea ja apua, sekä toivottavasti tätä kautta löytämään vahvistusta omalle sisäiselle maailmalleen ja oma paikkansa yhteisöistä.

Haastattelut ovat erittäin merkittävässä roolissa aineiston kokoamisessa, ja samoin ovat haastateltavat, oman kokemusmaailmansa asiantuntijat, jotka voivat tarjota vaikuttavinta kokemustietoa yksinäisyyden ulottuvuuksista. Sähköiseen kyselyhaastatteluun voi vastata nimettömänä, ja anonymisoinnin varmistamiseksi kyselyohjelma kerää vastaukset anonymisti, piilottaen sähköpostiosoitteet ja muut tunnistetiedot. Vastausaineistoa käsitellään luottamuksellisesti sensitiivisen kohtaamisen periaattein, yleisluontoisina kokemuksina yksityisyyden suojaa kunnioittaen. Työn ulkopuolelle jätetty aineisto hävitetään asiankuuluvalla tavalla. Haastattelut toteutetaan kesä- ja heinäkuun aikana.

Jos olet kiinnostunut asiasta tai haluat lisätietoa tai kysyä mitä muuta tahansa aiheesta, voit olla yhteydessä minuun sähköpostilla (joni.vaha-lassila@centria.fi).

Mukavaa ja rentouttavaa kesän jatkoa.

Terv. Joni

VERKKOKYSELYHAASTATTELUN TIETOINEN SUOSTUMUS

Olen lukenut opinnäytetyötä koskevan tiedotteen. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen opinnäytetyöhön, aineistoa ei luovuteta kenellekään ulkopuoliselle tutkimusprosessin aikana ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Annan tietoisesti suostumukseni vastaukseni käyttämiseen opinnäytetyössä.

- Kyllä
- Ei

CENTRIA

ammattikorkeakoulu

Kyselyhaastattelu nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Paljon kiitoksia, että olet mukana tässä kehitysprojektissa tekemässä yksinäisyyden vastaista työtä. Aihe on erittäin tärkeä sekä maanlaajuisesti että itselleni henkilökohtaisesti. Tässä kyselyhaastattelussa kartoitetaan nuorten aikuisten (18–29-vuotiaiden) yksinäisyyden kokemuksia eri muodoissa.

Kyselyhaastatteluun voi vastata yhdellä kertaa tai vaiheittain, jolloin vastaukset voi tallentaa ja jatkaa vastaamista myöhemmin. Haastattelussa on yhteensä 10 avointa kysymystä: viisi osiota, jossa jokaisessa on kaksi kysymystä. Vastausaika vaihtelee sen mukaan, kuinka laajasti ja tarkkapiirteisesti kukin haluaa kirjoittaa, mutta arviolta se on keskimäärin noin 45 minuuttia-tunti.

Anonymisoinnin varmistamiseksi ohjelma kerää kyselyn vastaukset anonymisti, piilottaen sähköpostiosoitteet sekä muut tunnistetiedot. Tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja kirjataan vain opinnäytetyön tutkimustehäviä vastaavan vastausaineiston osalta, yhteen sähköiseen asiakirjaan kaikkien vastaajien osalta. Kaikki muu aineisto hävitetään asiankuuluvalla tavalla ja huolellisuudella, sekä fyysisestä muistista että sovelluksen pilvi-muistista.

1. Minkä ikäinen olet? *

- 18–29-vuotias
- Nuorempi kuin 18-vuotias tai vanhempi kuin 29-vuotias

Tallenna ja jatka myöhemmin

Seuraava

CENTRIA

ammattikorkeakoulu

Kyselyhaastattelu nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä

OSA 1: NYKYHETKI, JUURI TÄSSÄ JA NYT

2. Minkälaista on kokemasi yksinäisyys? Miltä yksinäisyys tuntuu? *

3. Millä tavoin kokemasi yksinäisyys näyttäytyy suhteessa muihin ihmisiin sekä erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin, esimerkiksi toimintana, ajatusmalleina tai tunnereaktioina?

CENTRIA

ammattikorkeakoulu

Kyselyhaastattelu nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä

OSA 2: NYKYHETKI, JUURI TÄSSÄ JA NYT II

4. Minkälainen on tavanomainen päiväsi, mistä se rakentuu? Mitkä ovat jokapäiväisen arkesi tyypillisiä kohokohtia, mitkä vastavuoroisesti haastavia/vaikeita hetkiä? *

5. Onko yksinäisyydestä seurannut sinulle muita haasteita tai ongelmia? Onko se mielestäsi muuttanut sinua ihmisenä, tai oletko havahtunut oivaltamaan jotain uutta? *

CENTRIA

ammattikorkeakoulu

Kyselyhaastattelu nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä

OSA 3: MENNYT JA POLKU NYKYISYYTEEN

6. Milloin koet yksinäisyytesi alkaneen? Minkälainen on yksinäisyyden polkusi? *

Asioilla ja ilmiöillä on yleensä **ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä**. **Ulkopuoliset tekijät** vaikuttavat tapahtumiin ihmisen ulkopuolelta, kuten asuinympäristöstä, sosiaalisista verkostoista, erilaisista tilanteista ja tapahtumista tai ajan-
kuvasta. **Sisäiset tekijät** kumpuavat ihmisen sisältä, sisäpuolelta, kuten perityistä piirteistä ja luonteesta, omasta kasvusta ja kehityksestä, mielenmaisemasta ja elämäkatsomuksesta, identiteetistä ja sen rakentumisesta.

7. Mitkä ovat mielestäsi keskeiset yksinäisyytesi ulkoiset tekijät? Entä sisäiset tekijät? *

CENTRIA

ammattikorkeakoulu

Kyselyhaastattelu nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä

OSA 4: IRTI YKSINÄISYYDESTÄ JA TUKEA

8. Millä tavoin olet yrittänyt päästä irti yksinäisyydestä? Koetko saaneesi tähän riittävästi apua? *

9. Millä tavoin yhteiskunta, yhteisöt ja yksilöt voisivat mielestäsi ottaa nykyistä paremmin huomioon yksinäisyyttä kokevat sekä huomioida ja tukea heitä? *

CENTRIA

ammattikorkeakoulu

Kyselyhaastattelu nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä

OSA 5: YKSINÄISYYDEN YDIN JA MUOTO

Tässä viimeisessä osiossa on luvallista, tai oikeastaan suositeltavaa, **luottaa intuition** ja käyttää vastaamisessa **tajunnanvirtamaisia vapauksia** yksinäisyyden kokemuksen sanoittamiseen ja kuvittamiseen, välittämättä perinteisistä normeista tai säännöistä.

10. Minkälaisia ydinajatuksia juuri sinä liität yksinäisyyden kokemukseen? *

11. Minkälaisia visuaalisia mielikuvia juuri sinä liität yksinäisyyden kokemukseen?



OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA SOPIMUS

1. OSAPUOLET

Centria-ammattikorkeakoulu, Kokkola Sosionomikoulutus (amk)

Opiskelija: Joni Vähä-Lassila
joni.vaha-lassila@centria.fi

Ohjaaja: Pirjo Forss-Pennanen; pirjo.forss-pennanen@centria.fi.

Nyyti ry

y-tunnus: 0618512-2

Yhteyshenkilö: Annina Lindberg

annina.lindberg@nyyti.fi

2. SOPIMUKSEN KOHDE JA TARKOITUS

Tämän sopimuksen kohteena on opiskelijan opintoihin liittyvä opinnäytetyö ja sen julkaisu. Opinnäytetyö toteutetaan työelämäyhteistyössä Nyyti ry:n kanssa. Opiskelija tekee opinnäytetyön ja sen julkaisun seuraavasta aiheesta:

Joukkoon kadonnut, yleistävä yksittäistapaus - Videoteos nuorten aikuisten yksinäisyydestä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa yksinäisyys aiheinen video nuorten aikuisten kokemista yksinäisyyden kokemuksista. Videon tavoitteena on edistää tietoisuutta ja ymmärrystä yksinäisyydestä sekä luoda ja kannatella toivoa muutoksen mahdollisuudesta tulevaisuudessa. Yksinäisyys koskettaa tuhansia opiskelijoita ja nuoria aikuisia vuosittain ja aiheeseen on tärkeää vaikuttaa moninaisin keinoin. Videon käyttö viestinnän ja vaikuttamisen välineenä on merkittävä tapa tässä ajassa tavoittaa nimenomaan nuoria aikuisia.

Opinnäytetyötä varten kerätään aineistoa kyselyhaastatteluiden avulla sekä hyödyntämällä erilaisia olemassa olevia aineistoja, jotka koostuvat esimerkiksi alan kirjallisuudesta ja muista luotettavista lähteistä. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua toukokuussa 2025.

3. SOPIMUKSEN VOIMASSAOLOAIKA

Sopimus tulee voimaan, kun kaikki sopijaosapuolet ovat allekirjoittaneet sen, ja on sen jälkeen voimassa opinnäytetyöprojektin aloituspäivästä alkaen koko opinnäytetyöprojektin keston ajan.

4. OPINNÄYTETYÖN SUORITTAMINEN JA OHJAUS

Opiskelijan oppilaitos vastaa kokonaisohjauksesta ja -arvioinnista. Opiskelija vastaa opinnäytetyön toteuttamisesta.

Nyyti ry sitoutuu antamaan sisällöllistä tukea ja ohjausta opinnäytetyöprosessiin.

Opiskelija toimittaa valmiista työstä sähköisen version Nyyti ry:lle ja/tai linkin opinnäytetyön sijaintiin opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentavassa kokotekstitietokannassa.

5. JULKISUUS

Opinnäytetyö on julkinen ja opiskelija voi julkaista opinnäytetyön ja sen tiivistelmän kaikille avoimessa julkaisuarkistossa sekä Nyyti ry:n verkkosivuilla.

6. SOPIMUKSEN LIITTEET

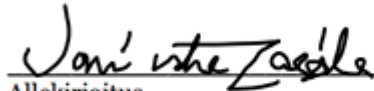
Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma.

7. OSAPUOLTEN ALLEKIRJOITUKSET


Tätä sopimusta on tehty kaksi samansisältöistä kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle.

Olen lukenut ja ymmärtänyt sopimuksen ja sitoudun noudattamaan tätä sopimusta. Hyväksyn sopimuksen allekirjoituksellani.

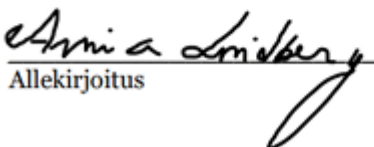
Kokkolassa, 13.02.2025
opiskelija
Joni Vähä-Lassila


Allekirjoitus

Helsingissä, 13.02.2025
Nyyti ry:n toiminnanjohtaja
Minna Savolainen


Allekirjoitus

Yhteyshenkilö
Helsingissä, 13.02.2025
Nyyti ry:n asiantuntija
Annina Lindberg


Allekirjoitus