

Roope Rätty & Roope Forsberg

## **Yksinäisyys, mielenterveys ja yhteisöllisyys**

Vuolle Poikien Talon rooli nuorten miesten hyvinvoinnin tukemisessa

## **Yksinäisyys, mielenterveys ja yhteisöllisyys**

Vuolle Poikien Talon rooli nuorten miesten hyvinvoinnin tukemisessa

Roope Rätty & Roope Forsberg  
Opinnäytetyö  
Kevät 2025  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Tekijät: Roope Rätty, Roope Forsberg

Opinnäytetyön nimi: Yksinäisyys nuorten miesten keskuudessa ja sen vaikutukset

Työn ohjaajat: Satu Pinola, Henna Aaltonen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: 2025

Sivumäärä: 30 + 3 liitettä

---

Yksinäisyys on merkittävä haaste monille nuorille miehille, ja sillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia heidän fyysiseen, ja psyykkiseen hyvinvointiinsa, sekä sosiaaliseen kehitykseensä. Yksinäisyys on lisääntyvä ilmiö nuorten miesten keskuudessa, johon vaikuttaa mm. Digitalisaatio sekä covid-19 pandemian aiheuttama poikkeustila. Pitkään jatkunut yksinäisyys vaikuttaa aivot toimintaan aiheuttaen pysyvän stressitilan. Yksinäisyyden vaikutukset terveyteen on rinnastettavissa obesiteetin sekä tupakoinnin kanssa. Yksinäisyys nähdään yhtenä altistavana tekijänä mielenterveysongelmille.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä aineistoa poikientalon osallistujilta yksinäisyyden syitä, tuntemuksia, vaikutusta hyvinvointiin, sekä Poikien Talon ja muiden vapaa-ajan kerhojen merkitystä yksinäisyyden kamppailussa. Tutkimusaineisto koostui 17 nuoren henkilön antamista vastauksista nettikyselyyn. Aineisto analysoitiin laadullisia ja määrällisiä menetelmiä hyödyntäen.

Tutkimustuloksista ilmeni, että yksinäisyys on merkittävä ja monimuotoinen haaste nuorille miehille. Yli 70 % vastaajista koki yksinäisyyttä vähintään joskus, ja lähes puolet koki sitä usein tai jatkuvasti. Yksinäisyys vaikutti merkittävästi mielialaan, jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin. Avoimissa vastauksissa kuvattiin yksinäisyyden aiheuttavana masennusoireita, väsymystä ja vaikeuksia arjen hallinnassa.

Poikien Talon toiminta koettiin myönteisenä tukena yksinäisyyden vähentämisessä: 76,5 % vastaajista koki sen auttaneen jonkin verran tai paljon. Erityisesti pienryhmät, vertaistuki ja monipuolinen toiminta nousivat keskeisiksi yksinäisyyttä lievittäviksi tekijöiksi.

Asiasanat: nuorten miesten yksinäisyys, nuorisokerhot, sosiaalinen tuki, maskuliinisuus, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Nursing degree

---

Author(s): Roope Rätty, Roope Forsberg  
Title of thesis: Loneliness among young men and its effects  
Supervisor(s): Henna Aaltonen, Satu Pinola  
Term and year when the thesis were submitted: Spring 2025  
Number of pages: 30 + 3 appendices

---

Loneliness is a significant challenge for many young men, and it can have long-term effects on the persons wellbeing and social development. Loneliness is an incremental phenomenon that is being affected by digitalization, the covid-19 pandemic among other things. Chronic loneliness affects the brain's function, by raising cortisol and causing a permanent fight or flight reaction. The health effects of loneliness are comparable to those of obesity and smoking. Loneliness is seen as one of the factors that can lead to mental health problems.

The purpose of this qualitative research was to collect material from people going to the Vuolle Poikientalo, to figure out reasons behind loneliness of the young men, the feelings of loneliness, the effects of loneliness to their wellbeing and the role of youth centers helping battle these feelings. The material of the research consisted of the answers of 17 young people given to an online survey.

The results revealed that loneliness is a significant and complex issue among young men. Over 70% of respondents reported experiencing loneliness at least occasionally, and nearly half experienced it often or constantly. Loneliness had a strong impact on mood, coping ability and overall wellbeing. Open-ended responses described symptoms such as depression, fatigue, and difficulties in daily functioning.

Participation in Poikien Talon's activities was seen as helpful in reducing loneliness: 76.5% of the respondents reported that it helped at least to some extent. Peer support, small group activities, and diverse programming were identified as key factors that alleviated loneliness.

Keywords: Loneliness among young men, youth centers, social support, masculinity, community

# SISÄLLYS

|     |                                                  |    |
|-----|--------------------------------------------------|----|
| 1   | JOHDANTO .....                                   | 6  |
| 2   | NUORTEN MIESTEN YKSINÄISYYS .....                | 7  |
| 2.1 | Yksinäisyyden syyt.....                          | 7  |
| 2.2 | Yksinäisyyden vaikutus hyvinvointiin.....        | 8  |
| 2.3 | Avun hakemisen haasteet.....                     | 9  |
| 2.4 | Läheissuhteiden merkitys torjunnassa .....       | 10 |
| 2.5 | Syrjäytyminen, digitalisaatio korona .....       | 11 |
| 2.6 | Yhteisöllisyyden merkitys.....                   | 12 |
| 2.7 | Miesten mielenterveysongelmat.....               | 13 |
| 3   | TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....           | 15 |
| 4   | TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....        | 16 |
| 4.1 | Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu .....        | 16 |
| 4.2 | Kohdeympäristö ja kohderyhmä.....                | 16 |
| 4.3 | Aineiston analyysi .....                         | 17 |
| 4.4 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....       | 18 |
| 5   | TUTKIMUKSEN TULOKSET .....                       | 19 |
| 5.1 | Vastaajien taustatiedot.....                     | 19 |
| 5.2 | Yksinäisyyden kokemukset ja vaikutukset .....    | 19 |
| 5.3 | Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet .....   | 22 |
| 5.4 | Poikien Talon toimintaan osallistuminen .....    | 22 |
| 5.5 | Osallistumisen esteet ja kehittämistarpeet.....  | 22 |
| 6   | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....                 | 24 |
| 6.1 | Keskeiset havainnot.....                         | 24 |
| 6.2 | Poikien Talon rooli ja merkitys .....            | 24 |
| 6.3 | Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitukset .....    | 25 |
| 6.4 | Käytännön merkitys ja kehittämisehdotukset ..... | 25 |
| 6.5 | Jatkotutkimuksen tarpeet.....                    | 26 |
|     | LÄHTEET.....                                     | 27 |
|     | LIITTEET .....                                   | 31 |

# 1 JOHDANTO

Yksinäisyys on kasvava yhteiskunnallinen ongelma, joka vaikuttaa erityisesti nuoriin miehiin. Nuorten miesten yksinäisyyden taustalla on useita tekijöitä, kuten sukupuolinormit, sosiaaliset paineet ja digitalisoitunut viestintäkulttuuri. Tilastojen mukaan yksinäisyys on yleistynyt Suomessa, ja erityisesti 16–24-vuotiaiden joukossa ilmiö on huolestuttavan yleinen (Tilastokeskus, 2022). Pahimmillaan yksinäisyys voi johtaa vakaviin terveydellisiin haittoihin kuten mielenterveysongelmiin ja syrjäytymiseen (Suomen Punainen Risti, 2024).

Yksi tapa tukea yksinäisiä nuoria miehiä on tarjota heille turvallisia ja yhteisöllisyyttä vahvistavia ympäristöjä. Suomessa toimii useita Poikien Taloja, jotka on suunnattu 10–29-vuotiaille pojille ja nuorille miehille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Näiden talojen tavoitteena on tarjota matkailan kynnyksen tukea, sosiaalista vuorovaikutusta sekä toimintaa, joka auttaa ehkäisemään syrjäytymistä ja yksinäisyyttä (Suomen Setlementtiliitto, 2024). Poikien Talot järjestävät muun muassa keskusteluryhmiä, harrastustoimintaa ja yksilöllistä tukea, jotka voivat parantaa nuorten miesten sosiaalisia taitoja ja hyvinvointia (Poikien Talo Helsinki, 2024; Vuolle Oulu, 2024).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Oulussa toimivan Vuolle Poikien Talon merkitys nuorten miesten yksinäisyyden vähentämisessä. Tutkimuksessa tarkastellaan Vuolle Poikien Talon toimintamalleja ja niiden vaikutuksia yksinäisyyttä kokevien nuorten elämään. Lisäksi tutkimuksessa analysoidaan nuorten omia kokemuksia Poikien Talon toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän sosiaalisiin suhteisiinsa ja hyvinvointiinsa.

Opinnäytetyön tarve perustuu aiemmin mainittuihin syihin. Nuorten miesten yksinäisyys johtaa useasti mielenterveysongelmiin, jolloin tarve järjestöjen, kuten Poikien talo nousee huomattavasti. Nämä nuorisotalot tarjoavat useasti sen mitä esimerkiksi osastojaksot mielenterveysongelmien takia eivät pysty tarjoamaan, sekä meille ihmisille oleellista sosiaalista tarvetta. Haluamme opinnäytetyöllä näyttää nuorisotalojen vaikutuksen esimerkiksi psykiatrisiin hoitokohteisiin, sekä yhteiskunnallisiin ongelmiin kuten syrjäytymiseen.

## 2 NUORTEN MIESTEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyys nuorten miesten keskuudessa on kasvava sosiaalinen huoli, jolla on merkittäviä vaikutuksia mielenterveyteen. Yksinäisyys, joka määritellään subjektiiviseksi tunteeksi olla sosiaalisesti tai emotionaalisesti erillään, on entistä yleisempää etenkin nuoremmassa väestöryhmissä. Yksinäisyys syntyy haluttujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden välisistä eroista, joita usein pahentavat kulttuuriset normit ja yksilölliset olosuhteet (Perlman Peplau). Yksinäisyyden terveysvaikutukset ovat sekä somaattisia että psyykkisiä. Pitkäaikainen altistuminen yksinäisyydelle vastaa seuraamuksiltaan tupakoinnin, sekä ylipainon haittavaikutuksia. (Holt-Lunstad ym. 2010)

Jatkuva yksinäisyys on linkitetty suoraan mielenterveysongelmiin kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen ja kohonneeseen kuolleisuuteen. Nuorten miesten kohdalla ongelmaa pahentaa sosiaalinen stigma, haluttomuus hakea apua sekä teknologian kehittyminen, joka vähentää kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. (Twenge, J.M., Martin, G. N., 2017.).

### 2.1 Yksinäisyyden syyt

Yksinäisyys on emotionaalinen tila, joka syntyy, kun henkilö tuntee olevansa erillään muista, vaikka hän ei olisikaan fyysisesti yksin. Se voi vaikuttaa keneen tahansa iästä, taustasta tai sosiaalisesta asemasta riippumatta. Karkeasti yksinäisyys kokemuksena voidaan jakaa sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi. Sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisen verkostojen puutteesta tai niiden vähäisyydestä, kun taas emotionaalisessa yksinäisyydessä ihmissuhteet eivät ole tarpeeksi merkityksellisiä tai läheisiä. (Mielenterveystalo).

Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen on monelle nuorelle miehelle merkittävä ja haastava elämäntapa. Itsenäistymiseen liittyy usein odotuksia työelämään, tai opiskeluun siirtymisestä, taloudellisesta vastuusta ja oman identiteetin löytämisestä. Tämä muutos voi olla kuormittava, erityisesti silloin, kun sosiaalinen tuki on vähäistä ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät. Tilastokeskuksen vuoden 2022 tutkimuksen mukaan yksin asuvista suomalaisista 49,7 % koki yksinäisyyttä, mikä viestii ilmiön laajuudesta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. (Tilastokeskus, 2022)

Ilman vahvaa tukiverkostoa nuori mies saattaa kokea paineita suoriutua itsenäisesti, mikä voi johtaa stressiin, ahdistukseen ja jopa syrjäytymisen tunteisiin.

Vertaissuhteiden puute ja kiusaaminen ovat merkittäviä yksinäisyyden aiheuttajia. Nuoret, joilla ei ole riittävästi läheisiä ystävyyssuhteita tai jotka kokevat syrjintää, kärsivät todennäköisemmin yksinäisyydestä. Vertaissuhteet voivat sekä vahvistaa että heikentää hyvinvointia riippuen niiden laadusta. Tämä osoittaa, että yksinäisyyden ehkäisemiseksi on tärkeää tukea nuorten sosiaalisten suhteiden kehittämistä. (Karhinen, S., Koskinen, S. & Matikka, A. 2023)

Kiusaaminen on merkittävä tekijä, joka voi johtaa yksinäisyyden kokemuksiin, erityisesti nuorilla. Kiusaaminen heikentää itsetuntoa ja voi vaikeuttaa ihmissuhteiden rakentamista, mikä lisää yksinäisyyden tunnetta. Kiusaamista kokevat nuoret saattavat vetäytyä sosiaalisista tilanteista ja jäädä yksin, mikä voi osaltaan pahentaa heidän mielenterveysongelmiaan. Kiusaaminen voi myös estää nuoria hakemasta apua ja tukea, sillä he voivat pelätä tulla entistä enemmän eristettyiksi (THL, 2023).

Kouluterveyskyselyssä on havaittu, että kiusaaminen on yhteydessä useisiin mielenterveysongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen ja masennukseen, jotka puolestaan voivat lisätä yksinäisyyttä. Kiusaaminen heikentää myös nuorten kykyä muodostaa kestäviä ja terveitä ihmissuhteita, mikä on keskeistä psykologiselle hyvinvoinnille (THL 2023).

Pandemian aikana nuorten yksinäisyys on lisääntynyt entisestään, ja kiusaamisen vaikutus on voinut korostua. Erityisesti sosiaalisten suhteiden rajoittuminen ja etäopetukseen siirtyminen ovat lisänneet nuorten eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Kiusaaminen on vaikeampaa käsitellä, kun tukea ei ole saatavilla samassa määrin kuin normaalissa kouluympäristössä. Tällöin nuorten mahdollisuus puhua ongelmistaan tai saada apua saattaa heikentyä entisestään (THL 2021).

## **2.2 Yksinäisyyden vaikutus hyvinvointiin**

Yksinäisyys ei ole vain psyykinen kokemus, vaan sillä on merkittäviä vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen. Pitkittynyt yksinäisyys voi lisätä stressiä, heikentää immuunijärjestelmää ja altistaa sydän- ja verisuonitauksille. Tutkimukset osoittavat, että yksinäisyys voi lisätä kuolleisuutta lähes yhtä paljon kuin tupakointi ja enemmän kuin liikalihavuus tai huono fyysinen kunto. (Duodecim 2011) Lisäksi yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä unihäiriöihin, masennukseen ja ahdistukseen. Sosiaalisten kontaktien vähyyks voi myös vaikuttaa elintapoihin, kuten liikunnan vähenemiseen, sekä epäterveelliseen ruokavalioon, mikä lisää riskejä entisestään.

Yksinäisyyden vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on laaja-alaisesti tutkittu aihe. Cacioppo'n tutkimusryhmä on havainnut, että yksinäisyys vaikuttaa tulehdusta säätelevien geenien toimintaan siten, että elimistön matala-asteinen tulehdus lisääntyy. Tämä voi tehdä yksinäisyydestä kärsivistä alttiimpia virusinfektioille, kuten flunssalle, sekä lisätä kohonneen verenpaineen riskiä. Lisäksi yksinäisyys liittyy suurempaan stressin kokemiseen, korkeampiin kortisolitasoihin syljessä ja aamuväsymykseen, vaikka unen määrä olisi ollut riittävä. (Cacioppo. Yms. 2003).

### **2.3 Avun hakemisen haasteet**

Miesten mielenterveysongelmat ovat olleet jo pitkään kasvava huolenaihe ja ilmiönä yleistyvää. Vaikka asiasta puhuminen on yleistynyt, on avun hakeminen yhä monelle hankalaa. Keskeisimpiä haasteita ovat avun hakemiseen liittyvä stigma. Tutkimukset kertovat, että erityisesti miehet kokevat mielenterveyteen liittyvän avun hakemisen heikkouden merkkinä, mikä monissa tapauksissa estää miehiä ottamasta yhteyttä ammattilaisiin (Seidler ym., 2019). Vanholliset perinteet maskuliinisuudesta sekä sen normeista, kuten itsenäisyys ja vahvuus voivat lisätä häpeää ja pelkoa leimautumisesta (Mahalik ym., 2007)

Merkittävä haaste avun hakemiselle on sosiaalisen tuen puute. Yksinäisyydestä kärsivillä miehillä ei välttämättä ole ketään kelle uskoutua tai joka ohjaisi heitä hakemaan apua ja olisivat tukena (Rickwood ym., 2005.). Sosiaaliset yhteydet voivat toimia oleellisena kannustimena, mutta näiden puuttuessa, kynnys avun hakemiseen kasvaa. Moni nuori ei tiedä myöskään mistä ja miten apua mielenterveysongelmiin voi hakea. Tiedon puute on erityisen suuri nuorilla, joilla ei aiempaa kokemusta palveluista ole (Gulliver ym., 2010).

Terveydenhuollon haasteet voivat vaikeuttaa nuorten miesten avunsaantiin. Julkiset mielenterveyspalvelut ovat olleet Suomessa lisääntyvä tarve. Palvelut voivat olla ruuhkautuneita, ja avun saaminen voi venyä mikä voi lannistaa avun hakemista harkitsevia nuoria (Yap, Wright & Jorm, 2010). Kuitenkin palveluiden saatavuus ja sopivuus nimenomaan nuorten miesten tarpeisiin eivät aina ole optimaalisia.

Avun hakemisen haasteiden ymmärtäminen on olennaista, jotta voidaan kehittää keinoja palveluiden kehittämiseen. Tarvitaan kulttuurista muutoksia miehisyyden käsitykseen, että konkreettisia toimia jotta yhä useampi nuori saisi tarvitsevansa avun.

## 2.4 Läheissuhteiden merkitys yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä

Läheissuhteilla on keskeinen rooli nuorten ja aikuisten kyvyssä kohdata elämän vastoinkäymisiä ja torjunnassa. Hyvät ihmissuhteet tarjoavat nuorille ja aikuisille turvaverkon, joka voi lievittää stressiä ja tukea henkistä hyvinvointia vaikeina aikoina. Ihmissuhteiden tärkeys mielenterveyden tukemisessa ei rajoitu vain sosiaalisen tuen tarjoamiseen, vaan myös tunne-elämän tasapainon edistämiseen. Hyvät ihmissuhteet tarjoavat paitsi emotionaalista tukea myös mahdollisuuden käsitellä tunteita ja löytää ratkaisuja elämän haasteisiin (Suomen Psykologinen Instituutti, 2024).

Mielenterveyshäiriöiden ehkäisy ja hoito ovat vahvasti sidoksissa läheisiin suhteisiin. Läheisten tuki ja yhteisön rooli mielenterveyshäiriöiden ehkäisyssä ovat elintärkeitä. On tärkeää, että läheiset ymmärtävät ja tukevat toisiaan, erityisesti silloin, kun mielenterveyden haasteet astuvat kuvaan. Läheisten tuki voi olla myös ratkaisevaa stressin ja ahdistuksen hallinnassa (THL, 2024a).

Läheissuhteiden merkitys näkyy myös positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Positiivinen mielenterveys ei tarkoita vain ongelmien puuttumista, vaan se kattaa kyvyn kokea elämää myönteisesti ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita. Yhteisöllisyyden kokemus ja osallisuuden tunne parantavat elämänlaatua ja vähentävät syrjäytymistä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen auttaa yksilöitä selviytymään elämän vaikeuksista ja torjumaan eristäytymistä, mikä puolestaan tukee mielenterveyttä (THL, 2024b).

Elämäntaitojen ja yhteisöllisyyden rooli korostuvat erityisesti silloin, kun nuoret tai aikuiset kohtaavat elämän vaikeuksia. Kyky käsitellä stressiä ja vastoinkäymisiä voi merkittävästi edistää yksilön hyvinvointia. Yhteisön tuki ja ystävien läheisyys ovat tärkeitä elementtejä, jotka parantavat elämänlaatua ja ehkäisevät mielen kuormittumista (Suomen Psykologinen Instituutti, 2024).

Läheisten tuki on olennainen osa mielenterveyshäiriöiden ehkäisyä ja hoidon tukemisessa. Ammattihenkilöstön on tärkeää ymmärtää stigmatisoinnin ja syrjinnän vaikutukset ja tukea asiakkaitaan näissä haasteissa. Läheisten ja yhteisön rooli on ensiarvoisen tärkeää hoidon onnistumisen kannalta, ja se voi parantaa mielenterveyspalveluiden tehokkuutta ja saavutettavuutta (THL, 2024c).

## 2.5 Syrjäytyminen, digitalisaatio korona

Syrjäytyminen voi ilmetä monin tavoin, kuten heikentyneinä sosiaalisina suhteina, työttömyytenä tai koulutuksen keskeytyksenä. Yksinäisyys on merkittävä syrjäytymistä edistävä tekijä, sillä se voi johtaa mielenterveysongelmiin ja vähentää yksilön osallistumista yhteiskuntaan. Nuorten yksinäisyys voi johtua muun muassa sosiaalisten taitojen puutteesta, kiusaamisesta tai perheen ongelmista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2024).

Nuorten miesten syrjäytymiseen vaikuttavat merkittävästi mielenterveysongelmat, kuten masennus ja ahdistuneisuus. Nämä häiriöt voivat johtaa eristäytymiseen ja vaikeuksiin osallistua yhteiskunnan toimintoihin, mikä lisää syrjäytymisriskiä. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt lisäävät merkittävästi nuorten syrjäytymisriskiä, ja politiikkatoimet eivät aina ota huomioon, että nuorten koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisen syynä ovat usein mielenterveysongelmat (Marttunen ym., 2014).

Autismikirjon häiriöt voivat altistaa nuoria miehiä syrjäytymiselle, erityisesti sosiaalisten taitojen puutteiden vuoksi. Autismikirjon häiriöihin liittyy usein vaikeuksia kielellisessä kommunikaatiossa, kuten muodollinen tai kirjakielinen puhe, kirjaimellinen ymmärtäminen sekä omalaatuinen puhemedia, äänenvoimakkuus tai rytmi (Hyvä EP, 2025).

Sosiaalisten taitojen puutteet ovat merkittävä syrjäytymistä edistävä tekijä. Nuoret miehet, joilla on heikot sosiaaliset taidot, saattavat kokea vaikeuksia ihmissuhteissa ja yhteiskuntaan integroitumisessa. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten sosiaalisten taitojen vahvistaminen on tärkeää heidän hyvinvointinsa ja yhteiskuntaan osallistumisensa kannalta (Rättyä, 2024).

Digitalisaatio on muuttanut merkittävästi yhteiskuntaa, mutta kaikki eivät ole pysyneet muutoksessa mukana. Digitaalinen syrjäytyminen viittaa tilanteeseen, jossa yksilö ei pysty hyödyntämään digitaalisia palveluita samalla tavalla kuin muut, mikä voi johtaa syrjäytymiseen. COVID-19-pandemian vauhdittama yhteiskunnan voimakas digitalisaatio ja asioinnin siirtyminen verkkoon asettavat haasteita palvelujen tasavertaiselle saatavuudelle (Karvonen et al., 2021).

COVID-19-pandemia on vaikuttanut merkittävästi nuorten miesten syrjäytymiseen ja mielenterveyteen. Pandemian aiheuttamat rajoitukset ovat johtaneet sosiaalisten kontaktien vähenemiseen, mikä on lisännyt yksinäisyyden tunnetta ja heikentänyt mielenterveyttä. Tutkimukset osoittavat, että

pandemia on lisännyt nuorten masennus- ja ahdistusoireita. Lisäksi pandemia on vaikeuttanut mielenterveyspalveluiden saatavuutta, mikä on voinut pahentaa olemassa olevia mielenterveysongelmia ja lisätä syrjäytymisriskiä. (Wright et al., 2024).

## **2.6 Yhteisöllisyyden merkitys**

Nuoret miehet kokevat tarvetta hyväksynnälle ja yhteisön kuulumiselle. Ilman yhteisön tukea nuoret voivat kokea syrjäytymistä, mikä voi johtaa yksinäisyyteen. Yhteisöllisyyden vahvistaminen auttaa nuoria tuntemaan itsensä hyväksytyiksi ja osaksi yhteisöä, mikä edistää heidän psyykkistä hyvinvointiaan ja vähentää yksinäisyyttä. Tämä korostaa sen merkitystä nuorten elämänlaadussa ja hyvinvoinnissa. (Settlementiliitto 2024).

Yhteisöllisyyden puute voi merkittävästi lisätä nuorten yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyttä ei synny vain sosiaalisten suhteiden puutteesta, vaan myös siitä, ettei nuori koe olevansa osa yhteisöä. Tämä voi johtaa tunteeseen syrjäytymisestä ja eristyneisyydestä, mikä edelleen heikentää nuorten psyykkistä hyvinvointia. Yhteisön tarjoama tuki on siten elintärkeää yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Nuoret, joilla on laadukkaita ja kestäviä sosiaalisia suhteita, kokevat vähemmän yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Tutkimus tuo esiin, että yksinäisyyden torjuminen edellyttää nuorilta mahdollisuuksia luoda vahvoja ystävyys-suhteita ja kehittää sosiaalisia taitoja, jotka tukevat yhteisön jäsenyyttä ja vähentävät eristäytymistä. (Karhinen ym. 2023)

Yhteisöllisyyden puutteen ja mielenterveysongelmien välinen yhteys on monivaiheinen. Yksinäisyys, joka voi syntyä, kun nuori mies ei tunne kuuluvansa yhteisöön, on yhteydessä itsearvostuksen laskuun ja lisääntynyt ahdistuneisuus (Cacioppo & Patrick, 2008). Lisäksi sosiaalisten verkostojen puute voi estää nuorta miestä ilmaisemasta tunteitaan, mikä pitkällä aikavälillä altistaa hänet masennukselle (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat keskeisiä tekijöitä nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Nuoret, jotka eivät koe olevansa osa yhteisöä, ovat suuremmassa riskissä syrjäytyä ja kokea sosiaalista eristäytymistä. Tämä eristäytyminen voi johtaa vakavampiin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Sosiaalisen verkoston ja yhteisön tuen puute voi pahentaa nuorten stressiä ja vaikeuttaa heidän kykyään kehittää myönteisiä ihmissuhteita ja selviytymisstrategioita elämän haasteissa.

Yhteisön tarjoama tuki voi toimia tärkeänä suojamekanismina nuorten syrjäytymistä vastaan. Osallisuuden ja yhteisön tukeminen antaa nuorille tunteen siitä, että he kuuluvat johonkin, mikä parantaa heidän henkistä hyvinvointiaan ja ehkäisee eristäytymisen tunteita. Tämä puolestaan voi vähentää mielenterveysongelmien riskiä ja edistää nuorten kehitystä tasapainoisiksi ja hyvinvoiviksi aikuisiksi (Hyvärinen, 2021).

## **2.7 Miesten mielenterveysongelmat**

Nuorten miesten mielenterveys on monitahoinen aihe, johon vaikuttavat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Yleisimpiä mielenterveysongelmia nuorilla miehillä ovat masennus, ahdistuneisuus, päihdehäiriöt ja itsetuhoisen käyttäytyminen. Yksi merkittävä tekijä näiden ongelmien taustalla on yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys, jotka voivat pahentaa tai edesauttaa mielenterveysongelmien kehittymistä.

Masennus on yleinen mielenterveysongelma nuorilla miehillä. Masennuksen oireita voivat olla muun muassa jatkuva surullisuus, kiinnostuksen menettäminen aiemmin mieluisia asioita kohtaan, unihäiriöt ja energian puute. Tutkimusten mukaan yksinäisyys nuoruusiässä on yhteydessä heikompaan elämäntyytyväisyyteen nuorella aikuisiällä, mikä voi lisätä masennuksen riskiä (Kekkonen ym., 2020).

Ahdistuneisuushäiriöt ilmenevät liiallisena huolestuneisuutena, pelkoina ja fyysisinä oireina, kuten sydämentykytyksinä tai hikoiluna. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on osoittanut, että yksinäisyys on yhteydessä nuorten lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen, mikä korostaa sosiaalisten suhteiden merkitystä nuorten mielenterveydelle (Kujansuu & Vällilehto, 2019).

Päihdehäiriöt, kuten alkoholin tai muiden päihteiden ongelmakäyttö, ovat yleisiä nuorilla miehillä. Nuoruusiässä koettu yksinäisyys voi johtaa lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön, mikä saattaa altistaa päihdehäiriöille myöhemmässä elämässä (Lyyra ym., 2018).

Itsetuhoisen käyttäytyminen ja itsemurhat ovat vakavia huolenaiheita nuorten miesten keskuudessa. Yksinäisyys on tunnistettu riskitekijäksi itsetuhoiselle käyttäytymiselle, ja nuorten miesten yksinäisyys on yhdistetty lisääntyneeseen psyykkiseen oireiluun, kuten masennukseen ja ahdistukseen, jotka voivat johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin (Multanen, 2016).

Yksinäisyyden vaikutus mielenterveyteen on monitahoinen. Yksinäisyys voi aiheuttaa psyykkisiä oireita, kuten masennusta, ahdistusta ja stressiä. Lisäksi se voi lisätä nuorten aikuisten herkkyyttä

turvautua lääkkeisiin, erityisesti hermostuneisuuteen ja nukahtamisvaikeuksiin tarkoitettuihin valmisteisiin (Lyyra ym., 2018).

On tärkeää huomata, että nuoruusiässä koettu yksinäisyys voi vaikuttaa kielteisesti elämäntyytyväisyyteen nuorella aikuisiällä. Tutkimusten mukaan nuorten miesten vähäiset kaverisuhteet ja yksinäisyyden kokemukset nuoruusiässä ovat yhteydessä heikompaan elämäntyytyväisyyteen myöhemmässä elämässä (Kekkonen ym., 2020).

Yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden vaikutukset nuorten miesten mielenterveyteen ovat merkittäviä ja moninaisia. Ne voivat lisätä masennuksen, ahdistuneisuuden, päihdehäiriöiden ja itsetuhoisen käyttäytymisen riskiä. Näiden tekijöiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen on keskeistä nuorten miesten mielenterveyden edistämässä ja ylläpitämisessä.

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten miesten yksinäisyyden aiheuttajia, yksinäisyyden vaikutusta hyvinvointiin, yksinäisyyttä edesauttavia tekijöitä, yhteisöllisyyden merkitystä yksinäisyyden tunteessa, sekä Poikien Talon roolia sen ehkäisyssä.

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa Poikien Talon, ja vastaavien vapaa-ajanviettopaikkojen merkityksestä mielenterveysongelmien, sekä yksinäisyyden vastaisessa kamppailussa. Tutkimustulosten avulla organisaatio voi kehittää toimintaansa. Hyödynsaajia toimeksiantajan lisäksi ovat myös asiakkaat. Asiakasryhmälle tutkimuksen tavoitteena on madaltaa kynnystä osallistua nuorisotaloihin, sekä madaltaa kynnystä avoimeen kommunikointiin.

Oppimistavoitteenamme oli perehtyä organisaation toimintaan sekä tarjoamiin palveluihin syvemmin. Yksinäisyys sekä mielenterveysongelmat ovat lisääntyvä ongelma, jonka vuoksi alan ammattilaisilla on hyvä olla aiheesta tietoa. Lisäksi tavoitteena oli oppia lisää tutkimuksen tekemisestä.

## 4 TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena. Tutkimusmenetelmäksi valittiin sekä määrällinen että laadullinen lähestymistapa. Määrällinen tutkimus mahdollistaa laajan aineiston käsittelyn sekä tulosten esittämisen numeerisesti, mikä tukee tutkimuksen tavoitteita tutkimus, koska se mahdollistaa laajan aineiston käsittelyn ja tulosten numeerisen esittämisen. Laadullinen menetelmä puolestaan täydentää määrällistä aineistoa tarjoamalla syvällisempää ymmärrystä vastaajien kokemuksista ja näkemyksistä (Tietoarkisto, n.d.). Tutkimuksen avulla pyritään selvittämään syitä nuorten miesten yksinäisyyteen, sekä syrjäytymiseen. Tutkimuksen suorittamisessa päädyttiin kyselytutkimukseen, joka mahdollistaa anonymiteetin ja strukturoitujen tietojen systemaattisen keruun (Valli, 2018). Vastaajilta ei kerätty tunnistetietoja, mikä rohkaisi osallistujia vastaamaan rehellisesti (Heikkilä, 2014) Kyselylomake laadittiin aiempaan tietoperustaan perehtyen, ja se sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Monivalinta kysymykset valittiin, jotta vastausten analysointi olisi tehokasta ja vertailtavaa. Avoinet kysymykset mahdollistivat vastaajien persoonallisten sekä mielipiteiden vastausten kvantitatiivisen mittaamiseen (Metsämuuronen, 2017).

Aineisto kerätään kyselylomakkeella (liite 2), joka sisältää strukturoituja monivalinta sekä avoimia kysymyksiä. Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-alustalla, jotta vastaaminen olisi helppoa. Ennen kyselyyn osallistumista vastaajille jaettiin saatekirje (liite 1) Kysely jaettiin Poikien Talolla QR-koodilla, ja vastaajille annettiin 2 viikkoa aikaa vastata. Kyselylomakkeen etuna toimi vastaajan anonymiteetti, riskinä taas vastausprosentin lasku. Tämän avulla saadaan numeerista dataa, joka mahdollistaa laajempien trendien tunnistamisen ja yleistettävien johtopäätösten tekemisen. Avoinet kysymykset tarjoavat mahdollisuuden tarkastella yksilöllisiä kokemuksia ja näkökulmia, joita pelkkä numeerinen data ei tavoita (Tietoarkisto, n.d.).

### 4.2 Kohdeympäristö ja kohderyhmä

Tutkimuksen kohdeympäristönä toimii Vuolle Poikien Talo Oulussa, joka tarjoaa tukea ja yhteisöllistä toimintaa 12-29-vuotiaille nuorille miehille. Poikien talo on matalan kynnyksen palvelu, jossa nuoret aikuiset voivat osallistua ohjattuihin ryhmiin, saada vertaistukea ja kohdata muita samassa

elämäntilanteessa olevia. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa nuorten miesten hyvinvointia ja osallisuutta tarjoamalla heille turvallinen tila vuorovaikutukseen ja itsensä kehittämiseen. Poikien Talo valikoitui tutkimusympäristöksi, koska se on ainoita kyseisen palvelun tuottajia oulun alueella.

Tutkimuksen kohderyhmänä toimii Vuolle Poikien Talon toimintaan osallistuvat täysi-ikäiset miehet. Työn helpottamiseksi ryhmä rajattiin 18-29-vuotiaisiin täysi-ikäisiin, kaikkien kävijöiden ikäryhmän sijasta. Kohderyhmän valinnan taustalla on kiinnostus selvittää, millaisia yksinäisyyden tuntemuksia, kokemuksia ja tarpeita nuorilla miehillä on sosiaalisen tuen ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Tutkimustulosten vuoksi pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman monipuolinen joukko osallistujia.

Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistujia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, sekä vastausten anonymiteetistä. Rekrytointina oli apuna Poikien Talon henkilökuntaa, ja tiedotus toteutettiin kasvotusten. Koska tutkimuksessa käsitellään henkilökohtaisia ja mahdollisesti herkkiä teemoja, osallistujien hyvinvointi ja tietosuoja varmistettiin noudattamalla tutkimuseettisiä periaatteita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2020).

### **4.3 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysissä käytettiin sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä, mikä mahdollisti tulosten tarkastelua eri näkökulmista. Määrällinen aineisto analysoitiin tilastollisesti hyödyntäen Webropolin sisäisiä työkaluja. Tavoitteena oli tunnistaa vastaajien keskuudessa esiintyviä Yleisiä suuntauksia ja mahdollisia muuttujien välisiä yhteyksiä (Heikkilä, 2014).

Tutkimuksen avoimet vastaukset analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä. Analyysiprosessissa vastaukset käydään systemaattisesti läpi, minkä avulla voidaan tunnistaa toistuvia ilmauksia, näkemyksiä ja merkityksiä (Tuomi, sarajärvi, 2018). Laadullinen analyysi lisäsi määrällisistä tuloksista saatua ymmärrystä, ja mahdollisti ilmiön tarkastelun myös yksilöllisten kokemusten kautta.

Analyysiyksikköinä toimivat yksittäiset vastaukset tai niiden osat, jotka sisälsivät merkityksellisiä ilmauksia vastaajien kokemuksista yksinäisyydestä ja osallistumisesta. Aineisto analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Analyysiprosessi koostui kolmesta vaiheesta: pelkistämisestä, ryhmittelystä ja abstrahoinnista. Näin aineistosta nousi esiin keskeisiä teemoja ja niiden välisiä suhteita (Elo & Kyngäs 2008).

#### **4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimusta tehdessä on kiinnitetty huomio erityisesti eettisiin periaatteisiin, että aineiston luotettavuuteen. Kyselyyn (liite 2) vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, sekä kyselyyn osallistuvia on informoitu tutkimuksen tavoitteista saatekirjeen muodossa (liite 1). Vastaaajien anonymiteetti on taattu niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa vastauksien perusteella. Kaikki kerätty aineisto on käsitelty luotamuksellisesti, ja sitä säilytetään vain tutkimuksen ajan.

Kyselylomake on testattu ja suunniteltu Poikien Talon yhteistyön avulla, jotta kysymysten ymmärrettävyys ja johdonmukaisuus voidaan taata. Avoimet vastaukset analysoitiin systemaattisesti laadullisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen, mikä tukee tutkimuksen uskottavuutta, ja luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään kyselytutkimuksen tulokset. Kysely toteutettiin Webropol-työkalulla keväällä 2025. Kysely suunnattiin Poikien Talon toimintaan osallistuville tai siihen tutustuneille nuorille aikuisille. Kyselyyn vastasi yhteensä 17 henkilöä. Aineisto koostui sekä suljetuista että avoimista kysymyksistä, joiden analysoinnissa käytettiin kuvailevaa tilastollista tarkastelua ja sisällönanalyysin keinoja.

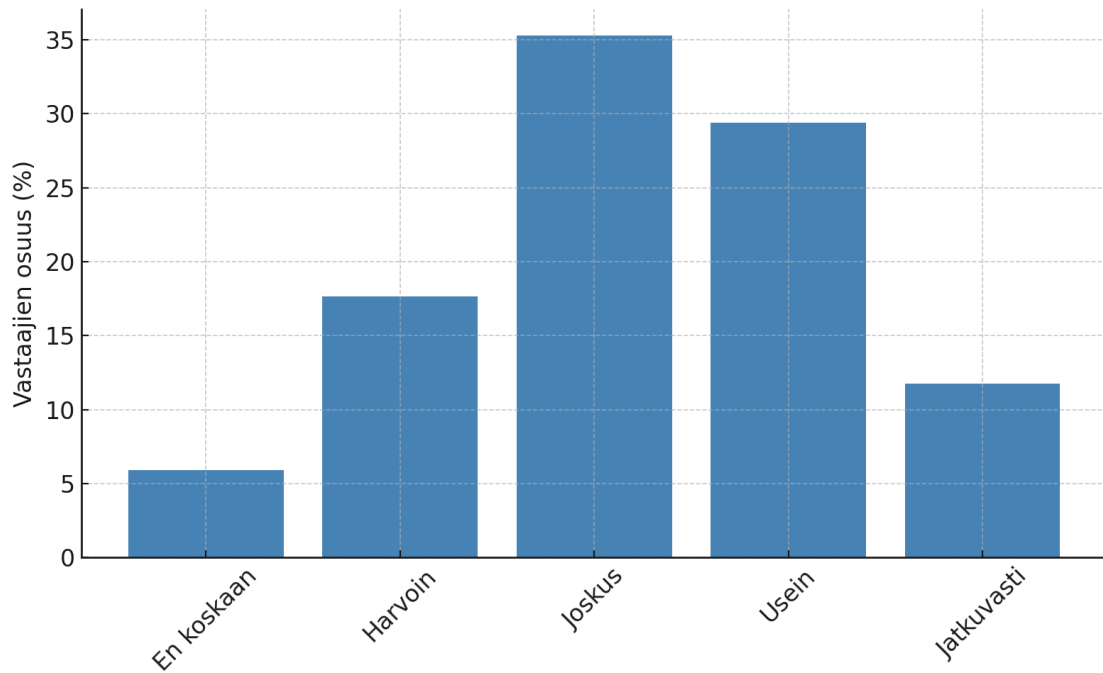
### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajien ikä vaihteli 19-29-vuoden välillä. Ikäjakautuman keskiarvo oli 23,9 vuotta ja mediaani 24,0 vuotta. Vastaajista 94,1 % (n = 16) oli miehiä ja 5,9 % (n = 1) ilmoitti muun sukupuolen. Suurin osa vastaajista (94,1 %, n = 16) asui kaupungissa, kun taas 5,9 % (n = 1) asui pienemmässä kaupungissa.

Vastaajista 52,9 % (n = 9) oli työttömiä, 29,4 % (n = 5) opiskelijoita, 11,8 % (n = 2) kuului muuhun ryhmään ja 5,9 % (n = 1) oli työelämässä.

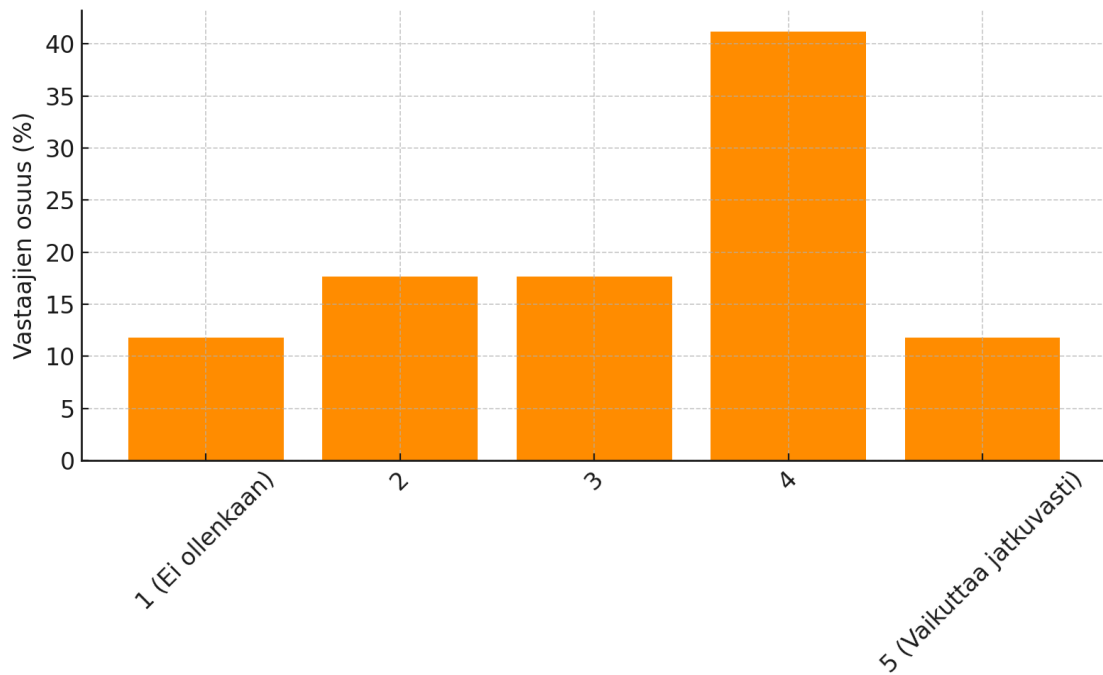
### 5.2 Yksinäisyyden kokemukset ja vaikutukset

Yksinäisyyden kokemukset olivat yleisiä. Kysyttäessä, kokevatko vastaajat itsensä yksinäiseksi, 35,3 % (n = 6) vastasi ”joskus”, 29,4 % (n = 5) ”usein” ja 11,8 % (n = 2) ”jatkuvasti”. Harvoin yksinäisyyttä koki 17,6 % (n = 3), ja vain yksi vastaaja (5,9 %) ei kokenut yksinäisyyttä lainkaan (kuvio 1).



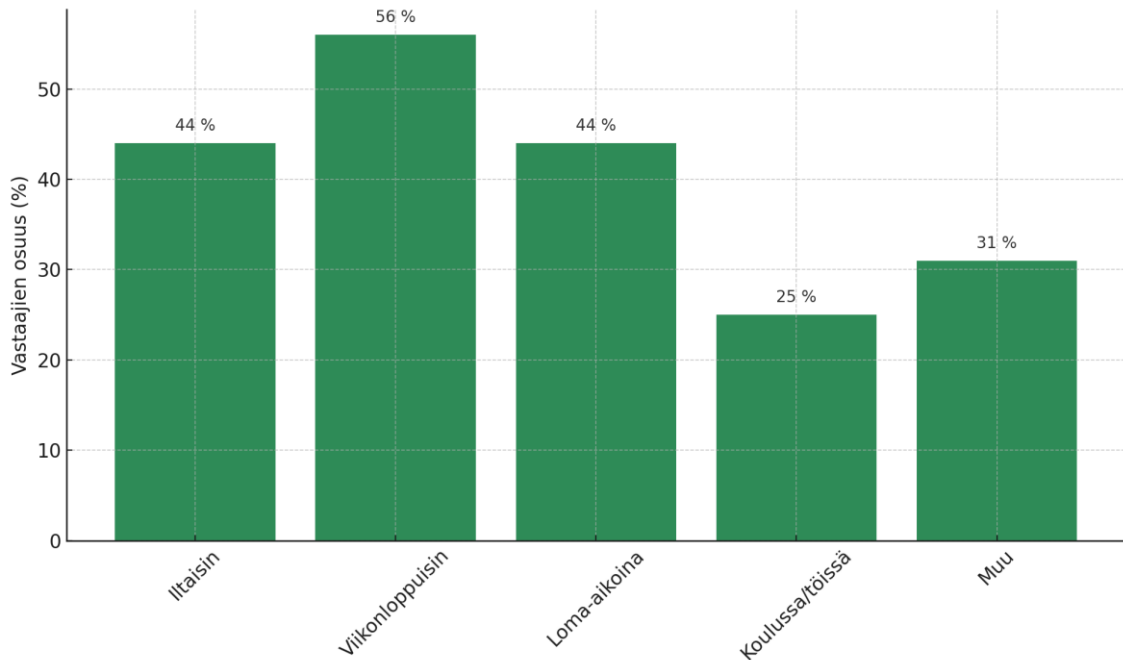
Kuvio 1. Vastaajien kokema yksinäisyys (n = 17)

Yksinäisyyden vaikutuksia mielialaan ja jaksamiseen arvioitiin asteikolla 1–5 (kuvio 2). Suurin osa (41,2 %) antoi arvon 4, mikä kuvastaa merkittävää vaikutusta. Kokonaiskeskiarvo oli 3,2 ja mediaani 4,0, mikä osoittaa yksinäisyyden yleistä kuormittavuutta.



Kuvio 2. Yksinäisyyden vaikutus mielialaan ja jaksamiseen (n = 17)

Voimakkaimmat yksinäisyyden tunteet koettiin viikonloppuisin (56,3 %, n = 9), iltaisin (43,8 %, n = 7) ja loma-aikoina (43,8 %, n = 7). Myös koulussa tai työssä esiintyvää yksinäisyyttä raportoi 25 % (n = 4).



Kuvio 3. Yksinäisyyden voimakkaimmat ajankohdat (n = 16)

Avoimissa vastauksissa yksinäisyyden kuvattiin vaikuttavan monin tavoin henkiseen hyvinvointiin. Vastaajat kertoivat sen heikentävän mielialaa ja pahentavan masennusoireita. Yksinäisyys näkyi arjessa myös yleisenä jaksamattomuutena, toimintakyvyn laskuna ja vireystilan heikkenemisenä.

"Vaikuttaa mielialan lisäksi erityisesti arjessa jaksamiseen. Ajattelu hidastuu ja maalaisjärki katoaa."

"Yksinäisyyden tunne vaikuttaa yleiseen mielialaani ja vireystilaani."

### **5.3 Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet**

Sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu erityisesti elämän haastavina hetkinä. Kyselyssä selvitettiin, kokevatko vastaajat omaavansa luotettavia ihmissuhteita ja mistä he hakevat tukea selviytyäkseen arjen vaikeuksista. Vastaajista 70,6 % (n = 12) ilmoitti, että heillä on joku, jonka kanssa voi puhua vaikeista asioista. Kuitenkin 23,5 % (n = 4) koki, ettei heillä ole tällaista henkilöä. Sosiaalista tukea saatiin eniten kavereilta (52,9 %, n = 9) ja perheeltä (41,2 %, n = 7). Joka kolmas (29,4 %, n = 5) ei kokenut saavansa tukea mistään.

### **5.4 Poikien Talon toimintaan osallistuminen**

Poikien Talon toimintaan osallistuminen tarjoaa monille mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Tämän kyselyn avulla tarkastelimme, kuinka aktiivisesti vastaajat olivat mukana toiminnassa ja millaiseksi he kokivat sen vaikutukset erityisesti yksinäisyyden kokemusten näkökulmasta.

Kaikki vastaajat olivat osallistuneet Poikien Talon toimintaan jossain määrin. Vastaajista 52,9 % (n = 9) osallistui aktiivisesti ja 47,1 % (n = 8) silloin tällöin. Käyntitiheys oli yleisimmin kerran viikossa (47,1 %, n = 8), ja 23,5 % (n = 4) kävi useita kertoja viikossa.

Poikien Talon vaikutus yksinäisyyden lievittämiseen oli pääosin myönteinen: 35,3 % (n = 6) koki sen auttaneen paljon ja 41,2 % (n = 7) jonkin verran. Kukaan ei kokenut, ettei toiminnalla olisi ollut vaikutusta.

### **5.5 Osallistumisen esteet ja kehittämistarpeet**

Toimintaan osallistumista vaikeuttavia tekijöitä olivat mm. isot ryhmäkoot, ohjauksen yksilöllisyyden puute sekä toiminnan yksipuolisuus:

"Iso kävijämäärä kerralla, jonka vuoksi vaikea päästä itse esim. keskusteluun mukaan."

"Poikien Talossa on muuten mukavaa, mutta aktiviteetit painottuvat lähinnä pelien pelamiseen."

Motivaatiotekijöinä nousivat esiin pienryhmät ja vertaistuki (69,2 %, n = 9), tietynlaiset aktiviteetit kuten musiikki ja urheilu (61,5 %, n = 8) sekä tapahtumien lisääminen (46,2 %, n = 6). Avoimissa vastauksissa kaivattiin mm. keskustelutiloja.

"Joku pienempi tila tai pöytä mikä olisi tarkoitettu pienessä ryhmässä keskusteluun."

Yksinäisyyttä vähentävänä kehityssuuntana esitettiin yhteisöllisemmän ja monipuolisemman toiminnan lisääminen sekä parempi tiedottaminen:

"Joku yksinäisille ja juttelua varten tarkoitettu tila missä voisi pienessä porukassa jutella helpommin."

"Lisää jotakin yhteisöllistä toimintaa."

"Parempaa mainostusta."

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 6.1 Keskeiset havainnot

Tutkimuksen perusteella yksinäisyys näyttäyty monimuotoisena ja kuormittavana kokemuksena nuorten miesten keskuudessa. Lähes kolme neljästä vastaajasta koki yksinäisyyttä ainakin joskus, ja noin 40 % ilmoitti kokevansa sitä usein tai jatkuvasti. Yksinäisyys vaikutti suoraan vastaajien mielialaan ja jaksamiseen: keskiarvo asteikolla 1–5 oli 3,2, ja mediaani 4,0. Tämä osoittaa yksinäisyyden olevan monille arkea merkittävästi häiritsevä tekijä.

Avoimet vastaukset vahvistivat tilastollista aineistoa: yksinäisyys aiheutti mm. mielialan laskua, arjen lamaannuttamista ja jopa masennuksen pahenemista. Erityisesti viikonloput, illat ja loma-ajat nousivat esiin ajankohtina, jolloin yksinäisyys oli voimakkaimmillaan. Tämä tukee aiempia havainnoja siitä, että yksinäisyys korostuu vapaa-aikana, jolloin sosiaalinen kontakti ei ole rakenteellisesti tarjolla esimerkiksi koulun tai työn kautta (Tilastokeskus, 2022; THL, 2023).

Huolestuttavaa oli, että noin kolmannes vastaajista ei kokenut saavansa sosiaalista tukea mistään. Tämä on merkittävä riskitekijä nuorten miesten mielenterveydelle, sillä läheisten puuttuminen on yhdistetty korkeampaan ahdistuneisuuden ja masennuksen riskiin (Cacioppo & Hawkley, 2003; Rickwood ym., 2005).

### 6.2 Poikien Talon rooli ja merkitys

Poikien Talon toiminnalla oli selvästi yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Kaikki vastaajat olivat osallistuneet toimintaan, ja 76,5 % koki sen auttaneen ainakin jonkin verran yksinäisyyden hallinnassa. Tämä osoittaa, että yhteisöllisyyttä tukevat palvelut voivat toimia merkittävänä ehkäisevänä rakenteena nuorten miesten syrjäytymisen ehkäisyssä (Setlementtiliitto, 2024; Hyvärinen, 2021).

Erityisesti pienryhmät, vertaistuki ja tiettyihin aktiviteetteihin painottuvat tapahtumat (kuten pelit tai musiikki) motivoivat nuoria osallistumaan. Tämä osoittaa, että matalan kynnyksen toiminta, joka mahdollistaa sekä vapaan että ohjatun vuorovaikutuksen, on toimivaa yksinäisyyden vähentämisessä (Rice ym., 2018).

Avoimissa vastauksissa esiin nousi kuitenkin toistuvasti tarve henkilökohtaisemmalle vuorovaikutukselle ja hiljaisemmille tiloille, joissa keskustelu olisi mahdollista ilman suurta ryhmäpainetta. Tämä tukee aiempia havaintoja siitä, että suuret ryhmät voivat lisätä ulkopuolisuuden kokemusta, jos yksilöllinen kohtaaminen jää vähäiseksi (Seidler ym., 2017).

### 6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja rajoitukset

Tutkimuksen otoskoko (n = 17) on pieni, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä. Kyselyn toteutus Poikien Talon kävijöille mahdollistaa kohdennetun näkemyksen juuri tämän palvelun vaikutuksista, mutta samalla sulkee pois ne yksinäiset nuoret miehet, jotka eivät saa tukea mistään toiminnasta. Tämän vuoksi tulokset voivat painottua jo jonkinlaista sosiaalista yhteyttä omaavien vastaajien kokemuksiin.

Lisäksi avoimien kysymysten vastausten määrä jäi vähäiseksi joissakin kohdissa, mikä rajaa syvällisen laadullisen analyysin mahdollisuuksia. Vastaajavalikoituminen on myös mahdollinen viinonuma: aktiivisemmat tai paremmin voivat nuoret saattavat vastata kyselyyn herkemmin kuin ne, jotka kokevat yksinäisyyden pahimmillaan lamaannuttavana.

### 6.4 Käytännön merkitys ja kehittämisehdotukset

Tutkimustulokset osoittavat, että Poikien Talon kaltainen toiminta on merkittävä tukirakenne yksinäisyyttä kokeville nuorille miehille. Jotta toiminta vastaisi entistä paremmin nuorten tarpeisiin, olisi tärkeää huomioida seuraavat kehittämisehdotukset:

- **Pienryhmätoiminnan lisääminen**, jossa vuorovaikutus on helpompaa ja ohjatumpaa.
- **Monipuolisempien aktiviteettien tarjoaminen**, jotta jokaiselle löytyisi mielekäs osallistumistapa.
- **Hiljaisten ja keskusteluun soveltuvien tilojen varaaminen**, mikä madaltaa kynnystä ja kaa henkilökohtaisia kokemuksia.
- **Parempi tiedottaminen ja näkyvyys**, jotta kaikki tarvitsevat tietäisivät toiminnasta.

Yksinäisyyden vähentämisen näkökulmasta juuri osallisuuden mahdollistaminen ja turvallinen vuorovaikutusympäristö ovat avainasemassa (Hyvärinen, 2021; Hawkley & Cacioppo, 2010).

## **6.5 Jatkotutkimuksen tarpeet**

Koska otoskoko jäi suppeaksi, olisi perusteltua toteuttaa laajempi kysely tutkimus muillekin samankaltaisille nuorisoryhmille ja nuorisotiloille. Samalla olisi tärkeää selvittää, millaisia eroja ilmenee niiden nuorten miesten välillä, jotka eivät osallistu mihinkään yhteisölliseen toimintaan.

Myös vertaileva tutkimus Poikien Talojen ja muiden nuorisopalveluiden välillä toisi lisäarvoa yhteisöllisten mallien vaikuttavuuden ymmärtämiseen. Lisäksi olisi syytä selvittää tarkemmin yksinäisyyden pitkittymisen vaikutuksia esimerkiksi koulutuspolkuihin, mielenterveyspalvelujen käyttöön ja työelämään siirtymiseen.

## LÄHTEET

Cacioppo, J.T. and Hawkley, L.C., 2003. Loneliness and health: Potential mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 25(2), pp. 98-108. [https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2502\\_2](https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2502_2).

Cacioppo, J.T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.

Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107-115. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18352969/>

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. (Haettu 27.3.2025) Saatavilla osoitteessa: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-10-113>

Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus* (10. painos.). Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2020). *Tutki ja kirjoita* (20. painos). Tammi.

Hyvä EP (2025) 'Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt'. Saatavilla: <https://www.hyvaep.fi/uploads/2025/01/kehitykselliset-neuropsykiatriset-hairiot-21.1.2025.pdf>

Hyvärinen, P. (2021). *Yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkitys nuorten hyvinvoinnille*. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/49547>

Karvonen, S., Latvala, A., Martikainen, J., Härkänen, T., Moustgaard, H., Remes, H., Gissler, M. ja Pirkola, S. (2021) 'Sosiaaliselle syrjäytymiselle altistavien tekijöiden yhteys nuorten aikuisten mielenterveyteen', *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)*. Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143210/URN\\_ISBN\\_978-952-343-747-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143210/URN_ISBN_978-952-343-747-0.pdf?sequence=1)

Kekkonen, V., Tolmunen, T., Kraav, S.-L., Hintikka, J., Kivimäki, P., Kaarre, O., & Laukkanen, E. (2020). Adolescents' peer contacts promote life satisfaction in young adulthood — A connection mediated by the subjective experience of not being lonely. *Personality and Individual Differences*, 167. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110264>

Kujansuu, E., & Välikehto, T. (2019). Nuorten yksinäisyyden yhteys mielenterveyteen. Tampereen yliopisto. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/117650>

Lyyra, N., Välimaa, R., & Tynjälä, J. (2018). Loneliness and subjective health complaints among school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(suppl 20), 87–93. Saatavilla: <https://doi.org/10.1177/1403494817743901>

Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*, 64(11), 2201-2209. (Haettu 27.3.2025) Saatavilla osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953607000846>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2024) 'Nuori on yksinäinen'. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>

Marttunen, M., Aalto-Setälä, T., Tuulio-Henriksson, A. ja Poikolainen, K. (2014) 'Nuorten mielen-terveys- ja päihdehäiriöt sekä syrjäytyminen', *Nuorisotutkimus*, 32(1), ss. 3–17.

Multanen, M.-L. (2016). Nuorten miesten yksinäisyys: Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston mies-opiskelijoiden kokemana. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/107265>

Poikien Talo Helsinki (2024) *Poikien Talo Helsinki*. Saatavilla: <https://www.poikientalo.fi> (Haettu 3.3.2025).

Rice SM, Purcell R, McGorry PD. Adolescent and Young Adult Male Mental Health: Transforming System Failures Into Proactive Models of Engagement. *J Adolesc Health*. 2018 Mar;62(3S):S9-S17. (haettu 27.3.2025) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29455724/>

Rättyä, H. (2024) "'Mistä juteltais ensi viikolla?": Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten sosiaalisten taitojen vahvistaminen', *Theseus*. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337776/Ratty>

Seidler, Z. E., Rice, S. M., River, J., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2017). Men's mental health services: The case for a masculinities model. *Journal of Men's Health*, 14(1), 1-8. (Haettu 27.3.2025) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27664823/>

Suomen Punainen Risti (2024) *Yksinäisyysbarometri 2024*. Saatavilla: <https://www.punainenristi.fi> (Haettu 3.3.2025).

A) Suomen Psykologinen Instituutti. (2024). *Mielenterveyden yhteyttä ihmissuhteisiin ei voi ohittaa*. (Haettu 3.4.2025). <https://psyk.fi/mielenterveyden-yhteytta-ihmissuhteisiin-ei-voi-ohittaa/>

B) Suomen Psykologinen Instituutti. (2024). *Onnellisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin kohtaaminen*. (Haettu 3.4.2025). <https://psyk.fi/onnellisuuden-ja-psykykkisen-hyvinvoinnin-kohtaaminen/>

Suomen Setlementtiliitto (2024) *Poikien Talot ja niiden toiminta*. <https://setlementti.fi> (Haettu 3.3.2025).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Koronakriisi lisäsi lasten yksinäisyyttä. (Haettu 3.4.2025) <https://blogi.thl.fi/koronakriisi-lisasi-lasten-yksinaisyytta/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää. (Haettu 3.4.2025) [https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajossa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%](https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajossa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2F)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Mielenterveyshäiriöt*. Haettu (3.4.2025) <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. (Haettu 3.4.2025) <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Uudet suositukset stigman ja syrjinnän vastaisen työn tueksi*. (Haettu 3.4.2025) <https://thl.fi/-/uudet-suositukset-stigman-ja-syrjinnan-vastaisen-tyon-tueksi>

Tietoarkisto. (n.d.). Laadullinen tutkimus ja teoria. Tampereen yliopisto. Saatavilla osoitteessa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Tilastokeskus (2022) *Yksinäisyyden kehitys Suomessa*. Saatavilla: <https://stat.fi> (Haettu 3.3.2025). [https://stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8?utm\\_source=](https://stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8?utm_source=)

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (2., uud. laitos). Tammi.

Vuolle Oulu (2024) *Poikien Talo Oulu*. Saatavilla: <https://vuolleoulu.fi> (Haettu 3.3.2025).

Wright, N., Hill, J., Sharp, H., Refberg-Brown, M., Crook, D., Kehl, S. ja Pickles, A. (2024) 'COVID-19 pandemic impact on adolescent mental health: a reassessment accounting for development', *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, ss. 2615–2627. doi: 10.1007/s00787-023-02337-y.

Yap MB, Wright A, Jorm AF. The influence of stigma on young people's help-seeking intentions and beliefs about the helpfulness of various sources of help. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2011 Dec;46(12):1257-65. doi: 10.1007/s00127-010-0300-5. Epub 2010 Oct 12. PMID: 20938638.

## LIITTEET

Saatekirje Liite 1

Kyselytutkimus Liite 2

Sisällönanalyysi Liite 3

Hei,

Olet lämpimästi tervetullut osallistumaan kyselyyn, jonka tarkoituksena on kartoittaa nuorten miesten kokemaa yksinäisyyttä sekä vapaa-ajan kerhojen ja toimintojen merkitystä yksinäisyyden torjumisessa. Kysely on osa laajempaa selvitystyötä, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä nuorten miesten hyvinvoinnista ja kehittää keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseen.

Kysely sisältää sekä monivalintakysymyksiä että muutamia avoimia kysymyksiä, joissa voit halutessasi kertoa tarkemmin omista kokemuksistasi. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10–15 minuuttia.

Kysely on täysin **anonyymi**, eikä vastauksia voida yhdistää yksittäisiin vastaajiin. Kaikkia vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin.

Osallistumisesi on vapaaehtoista, mutta erittäin arvokasta. Jokainen vastaus auttaa meitä ymmärtämään paremmin nuorten miesten arkea ja löytämään uusia keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi.

Kiitos ajastasi ja panoksestasi!

Ystävällisin terveisin,

Roope Rätty, Roope Forsberg

OAMK

[h1raro00@students.oamk.fi](mailto:h1raro00@students.oamk.fi)

**1. Taustatiedot (valinnainen, anonymiys huomioiden)**

- Ikä: \_\_\_ vuotta
- Sukupuoli:  Mies  Nainen  Muu, mikä? \_\_\_
- Asuinalue:  Kaupunki  Pienempi kaupunki  Maaseutu
- Opiskelu-/työtilanne:  Opiskelija  Työssä  Työtön  Muu, mikä? \_\_\_

**2. Yksinäisyyden kokemukset**

- Koetko itsesi yksinäiseksi? (Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto)
  - En koskaan
  - Harvoin
  - Joskus
  - Usein
  - Jatkuvasti
- Milloin yksinäisyyden tunne on voimakkaimmillaan? (Valitse kaikki sopivat)
  - Iltaisin  Viikonloppuisin  Loma-aikoina  Koulussa/työssä  Muu, mikä? \_\_\_
- Kuinka paljon yksinäisyys vaikuttaa mielialaasi ja jaksamiseesi? (1-5p)
- Miten yksinäisyys vaikuttaa sinuun? (Avoin kysymys)

**3. Sosiaaliset suhteet ja vapaa-ajanvietto paikkojen merkitys**

- Mistä löydät eniten sosiaalista tukea? (Valitse tärkeimmät)
  - Perheestä  Kavereista  Koulusta/työstä  Harrastuksista  Sosiaalisesta mediasta  En koe saavani tukea
- Oletko osallistunut Poikien Talon/muun vastaavan toimintaan?
  - Kyllä, aktiivisesti
  - Kyllä, silloin tällöin
  - Kokeillut kerran tai pari
  - En ole koskaan käynyt
- Jos olet käynyt Poikien Talolla, koetko niiden auttaneen yksinäisyyteen?
  - Kyllä, paljon

- Kyllä, jonkin verran
- Ei vaikutusta
- En osaa sanoa
- Mikä ovat vaikeuttavia tekijöitä osallistumaan Poikien Talon toimintaan?  
(Avoin kysymys)

#### 4. Kehitysehdotukset ja työkalut Poikien talolle

- Mitkä tekijät motivoisivat sinua osallistumaan Poikien Talon toimintaan?
  - Enemmän tapahtumia
  - Pienryhmät ja vertaistuki
  - Tiettyjä aktiviteetteja (musiikki, pelit, urheilu jne.)
  - Parempi tiedotus toiminnasta
  - Muu, mikä? \_\_\_\_
- Millaisia asioita Poikien Talon tulisi kehittää yksinäisyyden vähentämiseksi?  
(Avoin kysymys)
- Haluaisitko antaa muita ajatuksia tai palautetta aiheeseen liittyen? (Avoin kysymys)
- Kuinka usein käyt *Poikien Talolla*?
  - Useita kertoja viikossa
  - Kerran viikossa
  - Harvemmin
  - En ole koskaan käynyt
- Miten *Poikien Talo* on vaikuttanut oloosi tai elämääsi?
  - Olen saanut uusia kavereita
  - Olen oppinut uusia taitoja
  - Olen saanut tukea ja ymmärrystä
  - En ole huomannut vaikutusta
  - En ole ollut mukana toiminnassa
- Mikä saa sinut vetäytymään tai tuntemaan itsesi ulkopuoliseksi?
  - Sosiaalinen jännittäminen
  - Kiusaaminen tai syrjintä
  - Ei ystäviä tai läheisiä ihmisiä

- Mielenterveysongelmat
- Perhetilanne
- Jokin muu (mikä?)
- Onko sinulla joku, jonka kanssa voit puhua vaikeista asioista?
  - Kyllä
  - Ei
  - En ole varma

Miten yksinäisyys vaikuttaa sinuun?

|                                      |                          |                             |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Pelkistetty ilmaus                   | Alaluokka                | Yläluokka                   |
| Masentaa ja väsyttää                 | Psyykinen uupumus        | Psyykkiset vaikutukset      |
| Vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti | Itsetunnon heikkeneminen | Psyykkiset vaikutukset      |
| Ajattelu hidastuu                    | Kognitiivinen lama       | Toimintakyvyn heikkeneminen |
| Ei halua tehdä mitään                | Motivaation lasku        | Toimintakyvyn heikkeneminen |

Mikä vaikeuttaa osallistumista Poikien Talon toimintaan?

|                                   |                                    |                         |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Pelkistetty ilmaus                | Alaluokka                          | Yläluokka               |
| Liian paljon porukkaa             | Suuret ryhmäkoot                   | Ympäristötekijät        |
| Vaikea päästä keskusteluun mukaan | Vuorovaikutuksen esteet            | Ympäristötekijät        |
| Elämän yksitoikkoisuus            | Henkilökohtainen motivaation puute | Henkilökohtaiset esteet |
| Koulukiireet                      | Aikataulullinen este               | Henkilökohtaiset esteet |

Mikä motivoi sinua osallistumaan toimintaan? Millaisia asioita Poikien Talon tulisi kehittää yksinäisyyden vähentämiseksi?

|                                             |                      |                          |
|---------------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Pelkistetty ilmaus                          | Alaluokka            | Yläluokka                |
| Mahdollisuus keskustella pienessä porukassa | Pienryhmäkohtaaminen | Sosiaalinen turvallisuus |
| Vertaistuki                                 | Yhteys muihin        | Sosiaalinen turvallisuus |
| D&D-pelit                                   | Erytisaktiviteetit   | Toiminnallinen sisältö   |
| Yhteinen harrastaminen                      | Mielekäs tekeminen   | Toiminnallinen sisältö   |

Millaisia kehitysehdotuksia sinulla olisi yksinäisyyden vähentämiseksi?

|                    |           |           |
|--------------------|-----------|-----------|
| Pelkistetty ilmaus | Alaluokka | Yläluokka |
|--------------------|-----------|-----------|

|                                        |                         |                            |
|----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Joku tila jutteluun pienessä porukassa | Keskustelutila          | Kohtaamismahdollisuudet    |
| Pienempi ryhmä ko-koontumiseen         | Ryhmäkoon säätely       | Kohtaamismahdollisuudet    |
| Lisää yhteisöllistä toimintaa          | Ryhmäaktiviteetit       | Osallisuuden vahvistaminen |
| Parempaa mainostusta                   | Viestinnän kehittäminen | Osallisuuden vahvistaminen |