

# ”KUN EI OLE KETÄÄN, KUKA VÄLITTÄISI”

– nuorten kokemuksia yksinäisyydestä

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi AMK

Sosiaalipedagoginen aikuistyö

Opinnäytetyö

Syksy 2008

Eeva Lahtela

Johanna Lehtinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosionomi AMK

LAHTELA, EEVA JA LEHTINEN, JOHANNA

”Kun ei ole ketään, kuka välittäisi”  
Nuorten kokemuksia yksinäisyydestä

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 50 sivua, 1 liitesivu

Syksy 2008

## TIIVISTELMÄ

---

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten kokeman yksinäisyyden olemusta nuorten omasta kokemusmaailmasta käsin tarkasteltuna. Tavoitteena oli selvittää, mitä yksinäisyys nuoren elämässä on, millaisissa tilanteissa se ilmenee ja miltä yksinäisyys tuntuu. Olennaista tutkimuksessa on tuoda nuorten subjektiivinen näkökulma yksinäisyyden tarkasteluun.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Lahden nuorisopalveluihin kuuluvien Nuorisotiedotuspiste Hurina 2.0:n ja Nuorten Monipalvelukeskus Dominon kanssa. Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta ja aineiston analyysi toteutettiin induktiivisena sisällönanalyysinä. Analyysin teemat nousivat nuorten kirjoittamista kirjeistä. Aineisto koostui nuorten kirjoittamista kirjeistä, joissa he tarkastelevat tutkimuskysymysten mukaisesti kokemaansa yksinäisyyttä. Ohjeistuksena kirjoitelmien laadintaan toimi saatekirje, joka oli nähtävillä yhteistyötahojen toimipisteissä sekä Internetissä.

Tutkimuksen pohjalta nuorten yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka koetaan epämiellyttävänä tilana. Nuorten yksinäisyys voidaan jakaa pääpiirteittäin sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Yksinäisyys ilmenee nuoren arjen eri konteksteissa: kotona, koulussa, arjessa ja juhlassa. Keskeinen havainto analyysin pohjalta oli nuorten yksinäisyyden ilmeneminen ennen kaikkea äärimmäisen voimakkaina tunnetiloina. Yksinäisyyden kokeminen nuoruudessa voi aiheuttaa kehityksellisen riskitekijän: yksinäisyyteen liittyvä itsetunnon aleneminen ja sosiaalisen tuen riittämättömyys ovat uhka nuoren identiteetin muodostumiselle.

Avainsanat: nuoret, yksinäisyys, identiteetti, nuoruusiän kehitystehtävät, sosiaaliset verkostot

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

LAHTELA, EEVA & LEHTINEN, JOHANNA: "When nobody cares" –  
Young people's thoughts on  
loneliness

Bachelor's Thesis in Social pedagogy for work with adults  
50 pages, 1 appendix

Fall 2008

## ABSTRACT

---

The purpose of this research is to describe the essence of loneliness in young people's lives. The aim was to find out what is considered as loneliness in their lives, where it takes place and how it feels. The essentiality is to introduce the young people's points of view.

The research was carried out in cooperation with Services for the young in Lahti: Nuorten monipalvelukeskus Domino and Nuorisotiedotuspiste Hurina 2.0. The material of this qualitative research consists of written answers by the young people. In these letters they describe the loneliness in their lives according to the research questions. Attached to the questionnaire was a cover letter which directed the participants on the proper way to answer the questions. The material was analyzed using the inductive analysis theory. The themes used in this analysis had risen from the research material.

This research shows that loneliness in young people's lives is both social and emotional. According to the young people, loneliness is an unpleasant experience that takes place at home, school, daily life and social gatherings. Loneliness is experienced as extremely powerful emotions such as anxiety, fear, and shame. On the basis of the theory and the results, it is possible to state that loneliness can be a risk to the development of the identity in youth. When the social support that young get from their peers is deficient, the risk of alienation increases.

Key words: the young, loneliness, identity, developing tasks in youth, social surroundings

## SISÄLLYS

JOHDANTO	1
1 NUORUUS IKÄVAIHEENA MUUTTUVASSA YHTEISKUNNASSA	3
1.1 Nuoruus muuttuvassa yhteiskunnassa	3
1.2 Nuoruuden kehitystehtävät ja kriisit	4
1.3 Vahva identiteetti suojaa yksinäisyydeltä	7
1.4 Yksinäisyyden määrittelyä	8
2 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	9
2.1 Tutkimustehtävä	10
2.2 Aineiston hankinta	10
2.3 Aineisto	11
2.4 Induktiivinen sisällön analyysi	11
2.5 Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusetiikka	20
3 MITÄ NUORTEN YKSINÄISYYS ON?	21
3.1 Yksinäisyyden olemus	21
3.2 Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?	28
3.3 Miltä yksinäisyys tuntuu?	30
4 JOHTOPÄÄTÖKSET	39
4.1 Emotionaalinen yksinäisyys on uhka nuoren identiteetin rakentumiselle	39
4.2 Yksinäisyys on sosiaalisen verkoston riittämättömyyttä	41
4.3 Yksinäisyys on ulkopuolisuuden kokemuksia ja joukkoon kuulumattomuutta	42
4.4 Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka tulkitaan epämiellyttäväksi	43
4.5 Yksinäisyys ilmenee nuoren kokemusmaailmassa ennen kaikkea äärimmäisen voimakkaina tunnetiloina	45
5 POHDINTA	47
LÄHTEET	48
LIITTEET	51

## JOHDANTO

Tutkimuksemme käsittelee nuorten yksinäisyyttä. Pyrimme tutkimuksessamme selvittämään nuorten yksinäisyyttä kokemuksena ja tunnetilana. Tarkastelemme nuorten subjektiivisia kokemuksia yksinäisyydestä ja tuomme esille niitä tunnetiloja, joita nuoret yksinäisyyteensä liittävät. Pyrimme myös selvittämään, millaisissa tilanteissa nuori kokee yksinäisyyttä ja mitä merkityksiä yksinäisyys näissä tilanteissa nuoren kokemusmaailmassa saa.

Valitsimme tutkimusaiheeksemme nuorten yksinäisyyden, koska koimme sen olevan mielenkiintoinen ja yhteiskunnallisesti erittäin ajankohtainen ilmiö. Nopea yhteiskunnallinen muutos, sosiaalisten riskien lisääntyminen ja elämänmuodon yksilöityminen ovat asettaneet nuoret uusien haasteiden eteen, jotka voivat aiheuttaa nuorelle irrallisuuden ja yksinäisyyden kokemuksia. Vuoden 2008 nuorisobarometri osoittaa niin ikään nuorten yksinäisyyden lisääntyneen yhteiskunnassamme entisestään: koimmekin tärkeäksi tuoda esiin nuoren oman näkökannan tähän aikamme ilmiöön. Aihevalintaamme vaikutti merkittävästi myös oma mielenkiintomme perehtyä syvällisesti siihen tunne- ja kokemusmaailmaan, jossa yksinäiseksi itsensä kokeva nuori elää.

Tutkimuksemme tavoitteena on tuoda nuoren oma kokemus yksinäisyydestään esille juuri siten, kun se nuoren kokemusmaailmassa näyttäytyy. Pyrimme tuomaan ilmi niitä tunnetiloja ja kokemuksia, joilla nuori yksinäisyyttään kuvaa. Tarkoituksena on näin ollen selvittää, mitä merkityksiä nuori itse yksinäisyydelleen antaa. Tutkimuksemme toimii siten myös eräänlaisena äänitorvena nuorille - väylänä tuoda nuorten subjektiivinen yksinäisyyden kokemus julkiseen tietoisuuteen.

Tutkimuksemme kohderyhmä koostuu 16-20-vuotiaista nuorista, jotka tavoitimme Lahden nuorisopalveluiden piiristä: Nuorten monipalvelukeskus Dominosta sekä nuorisotiedotuspiste Hurina 2.0:sta. Toimitimme näihin paikkoihin saatekirjeitä, joiden pohjalta nuoret voivat kirjoittaa yksinäisyyden kokemuksistaan. Lisäksi hyödynsimme aineistonhankinnassa Lahden seudun nuorisoportaali Nuori-X -

sivustoja ja Demi.fi:n keskustelupalstaa, joissa saatekirjeemme oli myös näkyvillä. Näiden tahojen kautta saimme tutkimuksemme kokonaisaineistoksi yhteensä 6 kirjoitusta. Aineistonkeruu tapahtui kevään ja kesän 2008 kuluessa. Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen, ja käytimme tutkimusmenetelmänä induktiivista sisällönanalyysia. Tämän pohjalta toteutimme varsinaisen tulkintavaiheen, johon nostimme tulkintaamme tukevaa teoriaa.

Tutkimuksestamme kävi ilmi, että yksinäisyys on nuoren elämässä läheisten ystävyys-suhteiden puutetta, ulkopuolisuuden kokemusta sekä sosiaalisten verkostojen riittämättömyyttä. Lisäksi tutkimuksestamme nousi vahvasti esiin nuoren subjektiivinen kokemus yksinäisyydestään: se näyttäytyy nuoren kokemusmaailmassa pääosin epämiellyttävänä ja epätoivottuna ilmiönä. Tutkimuksestamme voidaan lisäksi havaita yksinäisyyden ilmenevän nuoren kokemusmaailmassa ennen kaikkea äärimmäisen voimakkaina tunnetiloina, joista keskeisimmäksi nousi ahdistus. Tulosten ja teorian pohjalta on todettavissa, että yksinäisyyden kokeminen nuoruudessa voi aiheuttaa kehityksellisen riskitekijän. Yksinäisyyteen liittyvä itsetunnon aleneminen ja sosiaalisen tuen riittämättömyys ovat uhka nuoren identiteetin muodostumiselle.

Tutkimuksen nimi "Kun ei ole ketään, kuka välittäisi" -nuorten kokemuksia yksinäisyydestä kuvaa kirjoituksista keskeiseksi noussutta yksinäisyyden ydintä. Yksi keskeisistä tutkimustuloksista oli, että nuori kaipaa tuekseen aidosti välittäviä ystäviä. Kun ei ole ketään, kuka välittäisi, voi nuori kokea oman olemassaolonsa merkityksettömäksi.

## 1 NUORUUS IKÄVAIHEENA MUUTTUVASSA YHTEISKUNNASSA

Ensimmäiseen lukuun on nostettu teoriaa tutkimusaineistosta lähtöisin olevien teemojen mukaisesti. Aihepiirejä ovat nuoruuden kehitystehtävät ja kriisit, identiteetti, nuoruuden yhteiskunnallinen ulottuvuus sekä yksinäisyys käsitteenä. Teorian tarkoitus on selkeyttää ja avata opinnäytetyön aihepiiriä lukijalle. Tutkimuksen johtopäätökset perustuvat teorian ja tutkimustulosten vuorovaikutukselle (luku 4).

### 1.1 Nuoruus muuttuvassa yhteiskunnassa

Monissa yhteiskunta-analyseissa puhutaan murroksesta, jossa yhteiskuntakehityksen ajatellaan tulleen uuteen vaiheeseen ja merkitsevän yhteiskuntaelämässä laadullista muutosta. Tutkimuksemme kannalta yhteiskunnallinen muutos onkin merkittävä tekijä nuoren lisääntyvään yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavana keskeisenä tekijänä: yhteiskunnallinen todellisuus asettaa nykypäivänä lukuisia reunaehtoja nuorelle ja hänen pyrkimyksilleen. Nyky-yhteiskuntaa kuvataan usein termein tietoyhteiskunta ja mediayhteiskunta, jossa lukuisat joukkotiedotusvälineet ja viihde täyttävät ihmisen jokapäiväistä elämää. Nuorelle voi olla haasteellista erottaa suuresta tietotulvasta olennainen epäolennaisesta informaatiosta: tästä voi seurata nuoren maailmankuvan pirstaloituminen. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 43-44.)

Yhteiskunnastamme on käytetty myös nimitystä riskiyhteiskunta, jossa monet riskit sävyttävät ihmisen arkea ja elämäntilaa. Riskit ovat seurausta yhteiskunnan nopeasta muuttumisesta ja rakenteiden monimutkaistumisesta. Epävakaas ja epävarmuus jokapäiväisessä elämässä lisääntyvät. Nuoret kohtaavat tämän epävakauden sekä kotiensa välityksellä että tehdessään omaa elämäänsä koskevia valintoja ja suunnitelmia, joilla on varsin kauaskantoisia vaikutuksia. Epävakaan lisääntyessä valintojen tekeminen on aina vain vaikeampaa. Valintojen tekemiseen voi liittyä näköalattomuutta, epävarmuutta ja ahdistusta. Varsinkin nuorten ja

nuorten aikuisten elämään epävakaus tuo usein kokemuksen asioiden hallitsemattomuudesta. Tästä aiheutuu helposti turhautumista, avuttomuuden tunnetta sekä ahdistusta: nämä kaikki voivat toimia tekijöinä, jotka puolestaan altistavat nuoren sosiaaliselle eristäytyneisyydelle ja yksinäisyydelle. (Laukkanen ym. 2006, 44.)

Yhteiskuntamme on murroksen myötä muuttunut myös yhä enemmän yksilöllisyyttä korostavaksi. Yksilöitynyttä elämänmuotoa leimaa nopea itsenäistyminen: nuoren tulisi jo varhain saavuttaa kyky riippumattomuuteen, itsenäiseen päätöksentekoon, omien asioiden ajamiseen, oman elämänkulun ohjaamiseen ja vastuun ottamiseen. (Laukkanen ym. 2006, 43-44.) Nämä voivat olla uuden identiteettinsä kanssa kamppaileville nuorille hyvin vaikeita asioita, jotka voivat pahimmillaan saada nuoren kokemaan syvää irrallisuutta.

Kiteytetysti voikin todeta, että nopea yhteiskunnallinen muutos, sosiaalisten riskien lisääntyminen ja elämänmuodon yksilöityminen saattavat aiheuttaa nuorelle irrallisuuden tunnetta. Sirpaleinen informaatioaikakausi tekee asioiden hahmottamisen vaikeaksi jopa siinä määrin, että aikaamme on kuvattu hajoavaksi ajaksi. (Laukkanen ym. 2006, 46.) Nuoruus on elämänvaiheena jo itsessään nuorelle haasteellinen kehityksellisine riskeineen. Kun nuoren tulisi oman identiteettinsä löytämisen lisäksi löytää vielä paikkansa nykyajan moniulotteisessa ja haastavassa yhteiskunnassa - ja kaiken lisäksi sopeutua siihen mahdollisimman kivuttomasti - on matka irrallisuuden, ajelehtivuuden ja yksinäisyyden kokemukseen varsin lyhyt.

## 1.2 Nuoruuden kehitystehtävät ja kriisit

Elämänvaiheena nuoruusikä on siirtymäväli lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuteen kuuluu erilaisia ikävaiheelle ominaisia kehitystehtäviä. Nämä tehtävät ovat kuuluvat normaaliin nuoruuden kehitykseen, ja niiden avaaminen onkin tutkimuksemme kannalta oleellista: ellei nuori saavuta näitä kehitystehtäviä riittävän hyvin, voi se altistaa nuoren irrallisuuden ja yksinäisyyden kokemukselle. Kehitystehtävät



ovat haasteita, joiden kohtaaminen ja joista selviytyminen mahdollistaa yksilön kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. Robert J. Havighurstin mukaan nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu uudenlaisen, kypsän suhteen saavuttaminen molempiin sukupuoliin sekä oman maskuliinisen/feminiinisen roolin löytäminen. Nuoren tulee myös hyväksyä oma fyysinen ulkonäkönsä ja oppia käyttämään ruumistaan tarkoituksenmukaisesti.

Dunderfeltin (1998) mukaan nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu lisäksi tunne-elämässä itsenäisyyden saavuttaminen vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden. (Dunderfelt 1998, 94-95.) Tähän itsenäisyyden saavuttamiseen viittaa myös Kangasniemi (2005, 230) todetessaan, että nuoruudessa etsitään emotionaalista riippumattomuutta vanhemmista, ja lapsuuteen liittyvä riippuvuus vanhemmista olisikin ratkaistava nuoruusiässä. Tämä kehitykselle väistämätön irrottautuminen jättää nuoren kuitenkin helposti yksinäiseksi ja ajelehtivaksi. (Kangasniemi 2005, 230.) Lapsuudenkodista irrottautumisen myötä nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu niin ikään avioliittoon ja perhe-elämään valmistuminen sekä vastuunotto taloudellisista seikoista. Dunderfelt katsoo nuoruuden kehitystehtäviin kuuluvan myös maailmankatsomuksen, arvojen ja moraalien kehittymisen sekä pyrkimyksen ja pääsyn sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt 1998, 94-95.)

Ymmärtääksemme yksinäisyyden ilmenemistä nuoren kokemusmaailmassa, tulee meidän tuntea jonkun verran nuoruusiän kehitysvaiheita ja kriisejä. Nuoruusiän kehitysvaiheet on usein jaettu kolmeen jaksoon. Ensimmäinen on nuoruusiän varhaisvaihe (13-16 -vuotiaana), josta Vuorinen (1998) käyttää nimitystä tunnekohteiden murros (Vuorinen 1998, 212). Tämän vaiheen aikana muutokset heijastuvat nuorelle tärkeisiin ihmissuhteisiin: nuori protestoi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan ja luo uusia ystävyys-suhteita ikätoverien kanssa. Tähän nuoruusiän varhaisvaiheeseen kuuluukin olennaisena osana ihmissuhteiden kriisi. (Dunderfelt 1998, 92.)

Toinen nuoruusiän vaihe on identiteetin etsintä (16-19 -vuotiaana). Tämän ajanjakson aikana nuori todella etsii itseään eri kohteisiin samastumisen kautta. (Vuorinen 1998, 216.) Myös syvälliset ihmissuhteet, omien rajojen kokeileminen ja

yritys selkiyttää omaa minäkuvaansa kuuluvat olennaisesti tähän kehitysvaiheeseen. Tässä nuoruusiän keskivaiheessa nuori kohtaa identiteetikriisin etsiessään aktiivisesti omaa minuuttaan. (Dunderfelt 1998, 93.)

Nuoruusiän loppuvaihetta (19/20-25 -vuotiaana) kutsutaan minuuden sosialisatioksi (Vuorinen 1998, 220). Tähän nuoruusiän seestymisvaiheeseen kuuluu ideologinen kriisi, jonka pohdiskelun kohteena on oma asema maailmassa ja itsenäisen elämän aloittaminen. (Dunderfelt 1998, 93). Onnistuneen ideologisen kriisin ratkaisemisen myötä nuori voi muodostaa omakohtaisen maailmankuvan ja elämänkatsomuksen. (Vuorinen 1998, 220.)

Jokainen nuoruusiän kriisin osa-alue sisältää yksinäisyyden vaiheita vääjäämättöminä kehityksen etappeina: niitä pidetään myös nuoruusiän normaalin psyykkisen kehityksen välttämättöminä edellytyksinä. Jokaiseen kriisiin sisältyy kuitenkin aina riski siitä, että yksinäisyys ei jääkään vain ohimeneväksi kehitysvaiheeksi, vaan siihen juututaan kiinni. (Dunderfelt 1998, 94.)

### 1.3 Vahva identiteetti suojaa yksinäisyydeltä

Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu oman identiteetin muodostaminen. Sen merkitys on oleellinen tutkimuksemme kannalta. Vahvaksi muodostuneen identiteetin voidaan katsoa suojaavan nuoria monilta tämän kehitysvaiheen haasteilta, tai ainakin tarjoavan niiden selvittämiseksi vankemman pohjan (Almqvist, Moilanen, Räsänen & Tamminen 2000, 22). Myös epätoivottu yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute on osaltaan osoitus nuoren heikosta identiteetin rakentumisesta, sillä riittävän ehjä identiteetti ja hyvä itsetunto ovat ne tekijät, jotka antavat nuorelle valmiuksia solmia läheisiä ystävyys-suhteita. Sillä, kuinka vahvaksi nuori oman identiteettinsä kokee, on siis yhteys myös nuoren yksinäisyyden kokemukseen: riittämätön tunne identiteetistä heikentää nuoren kykyä solmia ihmissuhteita (Almqvist ym. 2000, 22-24).

Nuoruusiässä kehittyvä identiteetti pohjautuu lapsuuden kokemuksiin ja samastumiseen tärkeisiin ihmisiin ja heidän ominaisuuksiinsa. Identiteetti syntyy, kun synnynnäiset taipumukset, lapsuuden kokemukset, kehittyneet toiveet ja saavutetut ominaisuudet integroituvat sosiaalisten mahdollisuuksien ja yhteisön arvojen ja ihanteiden kanssa. On tärkeää, että nuoren kannalta tärkeät henkilöt hyväksyvät nuoren sellaisena, kun hän kokee itsensä: identiteetti saa tällöin vahvistuksen ja siitä muodostuu ehjä. Parhaimmillaan identiteetti luo nuorelle pohjan omalle itsetuntemukselle ja itsensä tärkeäksi kokemiselle: uusi identiteetti on sisäinen voima ja tasapaino. (Almqvist ym. 2000, 22.)

## 1.4 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyydestä on olemassa useita määritelmiä ja määritelmien sisällöt vaihtelevat tarkastelunäkökulmien mukaisesti. Ahon ja Laineen mukaan (2002) yksinäisyys on kiinteässä yhtydessä sosiaalisten suhteiden havainnoimiseen ja arvioimiseen. Yksinäisyys voidaan heidän mukaansa määritellä subjektiivisesti koetuksi tyytymättömyydeksi olemassa oleviin ihmissuhteisiin. Yksinäisyys ilmenee siten *epämielittävänä ja ahdistavana psyykkisenä kokemuksena*, joka on riippumaton siitä, onko ihminen fyysisesti yksin vai muiden ihmisten seurassa. (Aho & Laine 2002.)

Koska ihmisellä on perustarve inhimilliseen kiintymykseen toisten lajitovereidensa kanssa, on kiintymyssuhteiden puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa oleviin ihmissuhteisiin syynä *emotionaalisen yksinäisyyden* kokemiselle. Sosiaalisen verkoston puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa olevaan verkostoon voi sen sijaan johtaa sosiaalisen yksinäisyyden kokemiseen. Emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä voidaan Ahon ja Laineen mukaan pitää toisistaan riippumattomina, sillä erilaisten syiden aiheuttamina ovat ne myös kokemuksina varsin erilaisia. (Aho & Laine 2002, 182-183.)

Kroonisesta yksinäisyydestä voidaan puhua silloin, kun ihminen ei ole kahteen tai useampaan vuoteen solminut tyydyttäviä ihmissuhteita. Ohimenevässä yksinäisyydessä, joka on varsin yleinen ilmiö useimpien ihmisten elämässä, on kysymys lyhytaikaisesta yksinäisyyden tunteesta, joka seuraa elämäntilanteiden muutoksiin liittyvistä kriisitilanteista. (Aho & Laine 2002, 183.)

Ihmiset tiedostavat oman yksinäisyytensä omaan sosiaaliseen elämään liittyvien subjektiivisten havaintojen, tunteiden ja kognitiivisen päättelyn avulla. Olennaisessa osassa on toivottujen ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välinen riskitiriita. Näitä sosiaalisia suhteita arvioidaan nimenomaan niiden laadun mukaan: ihminen vertaa omaa sosiaalista pääomaansa sekä aiempiin suhteisiinsa että mui-

den ihmisten välisiin, hyväksi havainnoimiinsa suhteisiin. Ihminen on tyytyväinen, jos olemassa olevat suhteet vastaavat vertailutasoa tai ylittävät sen. Muussa tapauksessa tätä tiedostamisprosessia seuraa yksinäisyyden kokemus. (Aho & Laine 2002, 184.)

## 2 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Aloittaessamme tutkimuksen tekemisen nuorten yksinäisyydestä keskeiseksi kysymyksiksi nousi lähestymistavan, tutkimusmenetelmien sekä näkökulman rajaaminen. Ennen näiden valintojen tekemistä tutustuimme aiempiin nuorten yksinäisyyttä käsitteleviin teoksiin. Havaitimme, että aihetta on tutkittu varsin suppeasti. Kattavimmat nuorten yksinäisyyttä käsittelevät tutkimukset ovat Riikka Kujanpään opinnäytetyö Nuorten selviytymiskeinot yksinäisyydestä (1999) sekä Jukka Kangasniemen väitöskirja Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit teksti-tv:n nuortenpalstan kertomuksissa (2006). Lisäksi yksinäisyyttä eri elämänvaiheissa käsitellään Mirja Kalliopuskan ja Heli Tapion teoksessa Vapaus yksinäisyyteen (1991.)

Tutkimuksiin perehtymisen myötä huomasimme, että nämä aiemmat tutkimukset eivät tuo kattavasti esiin niitä subjektiivisia merkityksiä, joita nuori itse yksinäisyyden kokemukselleen antaa. Tämän havainnon myötä päädyimme rajaamaan oman näkökulmamme tutkimusaiheeseen; koimme tarpeelliseksi tarkastella nuorten yksinäisyyttä heidän omasta kokemusmaailmastaan käsin. Keskeiseksi teemaksi nousi niiden merkitysten hahmottaminen, joita nuoret itse yksinäisyydelleen antavat. Tavoitteeksemme muodostuikin tuoda esiin nuorten subjektiiviset kokemukset yksinäisyydestään ja tuoda heidän oma äänensä kuuluviin mahdollisimman selkeästi.

Katsoimme parhaaksi lähestyä aihetta laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen, koska ne mahdollistavat aiheen kokonaisvaltaisen ja syvällisen tarkastelun. Keskeisimmäksi menetelmäksemme aihetta tutkiessamme nousi induktiivinen sisällönanalyysi, jonka avulla muodostimme raamit koko tutkimuksellemme.

## 2.1 Tutkimustehtävä

Keskeiset tutkimuskysymyksemme ovat:

Mitä yksinäisyys nuoren elämässä on?

Millaisissa tilanteissa se ilmenee?

Miltä yksinäisyys tuntuu?

## 2.2 Aineiston hankinta

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme 15-25-vuotiaat nuoret. Tässä ikävaiheessa nuoren elämässä tapahtuu monia muutoksia. Irtautuminen vanhemmista, itsenäistyminen, oman identiteetin jäsentyminen ja oman elämän aloittaminen ovat nuoren elämässä normaaleja kriisejä, jotka voivat synnyttää yksinäisyyden kokemuksen. (Dunderfelt 1998, 94-95.) Tutkimusprosessin alussa käytimme paljon aikaa löytääksemme sopivan lähestymistavan kohdejoukkoon kuuluviin nuoriin. Yksinäisyyden tunteita kokevia nuoria ei ollut helppoa tavoittaa. Otimme yhteyttä kahteen Lahden nuorisopalveluihin kuuluvaan tahoon, Nuorten monipalvelukeskus Dominoon sekä nuorisotiedotuspiste Hurina 2.0:aan. Näiden palveluiden asiakas- ja kassakunta sopi iän osalta tutkimuksemme kohderyhmään.

Yhteistyöllä Dominon ja Hurinan työntekijöiden kanssa levitimme tietoa tekemästämme nuorten yksinäisyyttä käsittelevästä opinnäytetyöstämme. Toimitimme näihin toimipisteisiin tutkimuksemme saatekirjeitä (liite 1), joissa pyysimme nuoria kirjoittamaan yksinäisyydestään. Saatekirjeessä pyydettiin nuoria pohtimaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Jätimme molempiin paikkoihin keräyslaatikot nuorten kirjoituksille. Saatekirjeissä oli mainittu myös sähköpostiosoite, johon valmiin kirjoituksen voi lähettää. Saatekirjeemme oli näkyvillä myös Lahden seudun nuorisoportaalissa Nuori-X -sivustolla. 2000-luvulla Internetistä on muodostunut tiedotuskanava, joka tavoittaa nuoria parhaiten ja jonka kautta heitä on helppoa lähestyä.

Aineiston keruu tapahtui huhti-toukokuussa 2008. Saatuaamme ensimmäisellä aineistonkeruukerralla vain kaksi kirjoitusta yksinäisyydestä, suoritimme toisen aineistonkeruun kesäkuusta heinäkuuhun (2008) Demi.fi:n keskustelupalstoilla. Toimitimme Demi.fi:n ylläpidon luvalla saatekirjeemme Suhteet- ja Oma planeetta –nimisille keskustelupalstoille. Tämän väylän kautta aineistomme karttui neljällä kirjoituksella. Valitsimme Internetin aineistonkeruuväyläksi, sillä se on nuorille luontainen kohtaamispaikka ja väylä jakaa ajatuksia. Demi-lehti on jatkuvasti suosiotaan kasvattanut nuorten lehti, jonka lukijakunta osui myös tutkimuksemme kohdejoukon ikähaarukkaan.

### 2.3 Aineisto

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, joten aineiston koko ei korreloi tutkimuksen luotettavuuden kanssa. Tärkeää sen sijaan on, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on omakohtaista kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 87-88.)

Aineistonkeruuprosessin alkuvaiheessa emme tienneet, tarttuvatko nuoret aiheeseen ja rohkaistuvatko he kirjoittamaan hyvin henkilökohtaisesta aiheesta. Saimme kuitenkin aineistoa aikavälillä 1.4.2008-15.7.2008 yhteensä kuusi kappaletta. Kirjeitse oli vastannut yksi henkilö ja sähköpostitse viisi henkilöä. Suurin osa, neljä nuorta, oli tarttunut aiheeseen Demi.fi:n sivustolla olleen saatekirjeen perusteella. Aineistosta tyttöjen kirjoituksia oli neljä ja poikien kaksi. Ikäjakauma vastaajien keskuudessa oli 16-20 vuotta. Kirjoitukset olivat sisällöltään vaihtelevan pituisia, ja oman yksinäisyyden tarkastelemisen taso ja laajuus vaihtelivat runsaasti.

### 2.4 Induktiivinen sisällön analyysi

Sisällön analyysi on analyysimenetelmä, jonka avulla kirjallisessa muodossa esitettyä tutkimusaineistoa pyritään esittämään tiivistetyssä muodossa. Se on tapa järjestää, kuvailla ja käsitteellistää tutkittavaa ilmiötä. Yleisesti sisällönanalyysiä käytetään kirjojen, puheiden, päiväkirjojen, kirjeiden, raporttien, artikkelien ja muun kirjallisen materiaalin analyysimenetelmänä. (Vanhanen & Kyngäs 1999, 1-3.) Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme sisällönanalyysin, sillä se mahdollistaa tutkimusaineiston syvällisen tulkinnan. Sen avulla voimme tuoda tutkimusaineistosta esille yksinkertaistetussa muodossa niitä merkityksiä, joita nuoret yksinäisyydelleen antavat. Sisällönanalyysin avulla onnistuimme tuomaan esiin yksinäisyyden olemuksen juuri sellaisena kuin se nuoren omassa kokemusmaailmassa näyttäytyy.

Sisällönanalyysi alkaa tutkimuskysymyksestä. Tutkijan tulee päättää, mikä aineistossa kiinnostaa – mikä on tutkimusongelman näkökulmasta tarpeellista tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93-94.) Alussa määritellään myös analyysiyksikkö, joka voi olla sana tai sanayhdistelmä, joskus kokonainen lausekin (Vanhanen & Kyngäs 1999, 5). Valintaa ohjaa tutkimustehtävä ja tutkimuksen aineiston laatu. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä induktiivisesti tai deduktiivisesti. Aineistosta lähtevän (induktiivisen) analyysiprosessin vaiheita ovat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Aineistoa pelkistetään kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaista kysymystä. Analyysi etenee aineiston tarkastelulla. (Vanhanen & Kyngäs 1999, 5.) Tutkimusongelman kannalta oleelliset asiat erotetaan ja merkataan, kaikki muu jää tutkimuksen ulkopuolelle. Tämä tutkimuksen kannalta oleellinen tieto pelkistetään yksinkertaiseen muotoon sivun marginaaliin, jonka jälkeen aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään. Analyysiä jatketaan nyt yhdistämällä samansisältöiset kategoriat toisiinsa ja antamalla niille yhteisen nimen, joka kuvaa niiden keskeistä sisältöä (abstrahointi). (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Tutkimuksessamme analyysiyksiköiksi valitsimme nuorten kirjeistä ne osiot, joissa nuoret kertovat tutkimuskysymysten mukaisesti yksinäisyydestään. Pelkistämässä tärkeää oli välttää liiallisen tulkinnan tekoa. Tutkimuksen luonteen vuoksi voineet täysin tätä omien tulkintojen tekoa välttää, sillä pelkkää aineiston ilmisältöä analysoidessa olisi analyysi jäänyt hyvin pinnalliseksi. Pelkistetyt ilmauk-



set edustavat siis jo jonkinasteista tulkintaa. Analyysiprosessin pelkistämismuoto ja abstrahointi on kuvattuna seuraavissa taulukoissa. Saamamme teemat ovat tulkintamme ja analyysimme lähtökohtia luvussa kolme.

Pelkistämistä, ryhmittelyä ja abstrahointia ohjasi taulukoissa 1-3 tutkimuskysymys: Mitä yksinäisyys elämässäsi on?

ALKUPERÄISILMAISUJA NUORTEN KIRJEISTÄ	PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA
”Yksinäisyys on minulle sekä ystävä että vihollinen”	hyvä ja huono asia
”Yksinäisyys saa olon pelokkaaksi ja pieneksi”	voimakkaita tunnetiloja
”En tunne kuuluvani sinne, missä olen, tai niiden ihmisten luokse...”	joukkoon kuulumattomuus
”Todellisuudessa elämässäni on ihmisiä, mutta silti tunnen oloni yksinäiseksi...”	epätyydyttävät ihmissuhteet
”...kaikki ovat kadonneet elämästäni, kaikki hyvät ystävät.”	ei lainkaan ystäviä
”Ei ole ketään, ketä välittäisi.”	ei todellisia ystäviä
”Minulla on todella paljon kavereita ja, mutta en usko että olen todella kenellekään heistä tärkeä.”	kavereita mutta ei ystäviä, arvottomuuden tunne
”...ettei ole ketään, kehen luottaa sataprosenttisesti.”	ei todellisia ystäviä
”...sitä ettei minulla ole kavereita paljoa.”	sosiaalisen verkoston riittämättömyys
”olen ollut jo monta vuotta aivan yksin.”	sosiaalisen verkoston riittämättömyys

TAULUKKO 1: Pelkistäminen (Mitä yksinäisyys on?)

PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA	ALAKATEGORIA
kavereita, mutta ei ystäviä	emotionaalinen yksinäisyys
ei todellisia ystäviä	
ei lainkaan ystäviä	sosiaalinen yksinäisyys
sosiaalisen verkoston riittämättömyys	
epätyytyttävät ihmissuhteet	ulkopuolisuus
joukkoon kuulumattomuus	
häpeän tunne	voimakkaat tunnetilat
ahdistus	
pelko	
mielen kuohunta	

TAULUKKO 2: Ryhmittely (Mitä yksinäisyys on?)

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
ystävien puute	kokemus yksinäisyydestä
kapea sosiaalinen verkosto	
ulkopuolisuuden kokemus	
voimakkaat tunnetilat	

TAULUKKO 3: Abstrahointi (Mitä yksinäisyys on?)

Pelkistimme nuorten teksteistä ilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme "Mitä yksinäisyys elämässäsi on?". Tämän jälkeen jatkoimme analyysiä ryhmittelemällä pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksiä. Alakategorioiksi muodostuivat emotionaalinen yksinäisyys, sosiaalinen yksinäisyys, ulkopuolisuuden kokemus ja voimakkaat tunnetilat. Nämä alakategoriat muodostavat yläkategorian: ne kuvaavat nuorten kokemusmaailmasta käsin yksinäisyyden olemusta ja vastaavat keskeiseen tutkimuskysymykseemme.

Pelkistämistä, ryhmittelyä ja abstrahointia ohjasi taulukoissa 4-6 tutkimuskysymys: Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?

ALKUPERÄISILMAISUJA NUORTEN KIRJEISTÄ	PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA
"Joskus yksinäisyys tuntuu nukkumaan mennessä kovana sydämen jyskeenä.."	konkreettisesti yksin ollessa, nukkumaan mennessä
"Välillä iltaisin itken itseni uneen.."	iltaisin
"Aina joutuu menemään kaikkialle pitämään `hauskaa` ilman seuraa.."	hauskanpito ilman seuraa, väkijoukossa
"Koulussa ja vapaa-ajalla..."	koulussa, vapaa-ajalla
"Juhlapyhät ovat kaikista pahimpia, sillä tiedän, että ne joilla on kavereita pitävät hauskaa.."	juhlapyhinä
"...yksin ollessani..."	konkreettisesti yksin ollessa
"joskus jopa väkijoukossa..."	väkijoukossa
"...niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa tunnen itseni yksinäiseksi."	tiettyjen ihmisten kanssa
"Yksinäisyyteni puristaa minua silloin kun olen aivan yksin, eli miltei koko ajan."	konkreettisesti yksin ollessa, koko ajan

TAULUKKO 4: Pelkistäminen (Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?)

PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA	ALAKATEGORIA
konkreettisesti yksin ollessa	yksin ollessa
hauskanpito ilman seuraa	
koulussa	arjessa
vapaa-ajalla	
juhlapyhinä	juhlapyhinä
väkijoukossa	muiden seurassa
tiettyjen ihmisten kanssa	
iltaisin	iltaisin
nukkumaan mennessä	

TAULUKKO 5: Ryhmittely (Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?)

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
yksin ollessa	yksinäisyyden ilmeneminen nuoren arjen konteksteissa
muiden seurassa	
arjessa	
juhlapyhinä	
iltaisin	

TAULUKKO 6: Abstrahointi (Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?)

Pelkistimme nuorten teksteistä ilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme "Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?". Jatkoimme analyysiä ryhmittelemällä pelkistettyjen ilmaisujen yhteläisyyksiä. Alakategoriat ovat niitä tilanteita, joissa yksinäisyys näyttäytyy: yksin ollessa, muiden seurassa, arjessa ja juhlapyhinä. Nämä alakategoriat muodostavat yläkategorian: ne kuvaavat niitä tilanteita, joissa yksinäisyys nuoren arjen eri konteksteissa ilmenee.

Pelkistämistä, ryhmittelyä ja abstrahointia ohjasi taulukoissa 7-9 tutkimuskysymys: Miltä yksinäisyys tuntuu?

ALKUPERÄISILMAISUJA NUORTEN KIRJEISTÄ	PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA
"Välillä iltaisin itken itseni uneen, koska elämä tuntuu niin pahalta."	tuntuu pahalta
"koen yksinäisyyden ahdistavana ja pahoinvointina".	ahdistus ja paha olo
"Yksinäisyys kuristaa minua kuin hirttosilmukka. Välillä, kun oikein ahdistaa, tekisi itse mieli potkaista tuoli alta pois."	itsetuhoiset ajatukset
"tuntuu, kuin olisin kahlittuna pieneen häkkiin vastoin tahtoani. "	kahlittu olo
"Yksinäisyyteni puristaa minua"	puristava tunne
"Yksinäisyys tuntuu todella pahana ahdistuksena"	paha olo, ahdistus
"Tekisi mieli tehdä itselleen jotain"	itsetuhoiset ajatukset
"Pakko keksiä valheita, joilla peittelen yksinäisyyttäni."	yksinäisyyden peittely
".yksinäisyys tuntuu kovana sydämen sykkeenä ja sellaisena tunteena että pää sekoaa.."	fyysinen oireilu
"...ihminen tulee todella sairaaksi, kun joutuu olemaan henkisesti yksin."	mielen kuohunta
"...se on pahempaa kuin vakavin mielenlenterveysongelmakaan."	psykkinen oireilu
"..se on saanut minut pelkäämään yksinäisyyttä jollakin tapaa."	yksinäisyyden pelkääminen
"Pelkään, että vielä joskus jään kokonaan yksin."	totaalisen yksinäisyyden pelkääminen

”..pakko pitää `kulissit pystyssä`.”	teeskentely
”Yksinäisyydessä eläminen on kovaa kidutusta, vanhemmille valehtelua, teeskentelyä että kaikki on hyvin.”	yksinäisyyden salaaminen, kiduttava tunne

TAULUKKO 7: Pelkistäminen (Miltä yksinäisyys tuntuu?)

PELKISTETTYJÄ ILMAISUJA	ALAKATEGORIA
mielen kuohunta	psykkinen ja fyysinen oireilu
psykkinen oireilu	
fyysinen oireilu	
yksinäisyyden salaaminen	häpeä
yksinäisyyden peittely	
teeskentely	
ahdistus ja paha olo	ahdistus
tuntuu pahalta	
kahlittu olo	
paha ahdistus	
puristava tunne	
yksinäisyyden pelkääminen	pelko

TAULUKKO 8: Ryhmittely (Miltä yksinäisyys tuntuu?)

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
psykykinen ja fyysinen oireilu	äärimmäisen voimakkaat tunnetilat
häpeä	
ahdistus	
pelko	

TAULUKKO 9: Abstrahointi (Miltä yksinäisyys tuntuu?)

Pelkistimme nuorten teksteistä ilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme "Miltä yksinäisyys tuntuu?". Tämän jälkeen jatkoimme analyysiä ryhmittelemällä pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksiä. Alakategorioiksi muodostuivat psykykinen ja fyysinen oireilu, häpeä, ahdistus ja pelko. Nämä yläkategoriat muodostavat yhdistävän kategorian: ne kuvaavat niitä voimakkaita tunnetiloja, joita yksinäisyys nuorella aiheuttaa.

## 2.5 Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusetiikka

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheista. Tarkkuuden tulee olla osana tutkimusta kaikissa eri vaiheissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227.) Koska tutkimuksen ydin on yksinäisyyden kokeminen tunnetilana nuoren omasta todellisuudesta käsin, on tärkeää, että tavoitimme aineistonhankintaprosessissa nuoria, joille yksinäisyyden kokemus on olemassa. Tämän varmistaa vapaaehtoisuuteen perustuva osallistuminen tutkimukseen. Jokaisen tutkittavan tuli saada kokea olevansa täysin vapaaehtoinen vastaamaan ja osallistumaan tutkimukseen (Eskola & Suoranta 2001).

Koimme tärkeäksi, että nuorella oli myös riittävä tieto tutkimuksemme luonteesta ja tavoitteesta. Tähän pyrimme huolellisella saatekirjeen valmistelulla (liite 1). Saatekirjeessä selvitimme tutkittavan aiheen lisäksi myös tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin säilyttämistä. Aineiston tarkasteluvaiheessa huomiota tulee suunnata huomiota johtopäätösten, tulkintojen, luokittelujen ja yhteenvetojen perusteisiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Tässä lukijaa auttaa aineistosta tehtyjen tulkintojen rikastuttaminen suorilla lainauksilla kirjoitelmista.

Tutkimuslupa haettiin tutkimuslupahakemuksella Lahden kaupungin sosiaali- ja terveysvirastolta. Lahden kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto edellyttää, että valmistunut lopputyö toimitetaan tutkimusluvan myöntäjälle.



### 3 MITÄ NUORTEN YKSINÄISYYS ON?

Kolmannessa luvussa esittelemme tutkimuksen tuloksia induktiivisen sisällönanalyysin pohjalta. Tutkimusaineiston sisältöä on tuotu pohjaksi tulkintojen teolle, ja niiden rinnalle on tuotu aineistolähtöisesti aihepiirien mukaista teorian tietoa lähdekirjallisuudesta. Luku rakentuu tutkimuskysymysten mukaisesti kolmeen osioon, joissa käsittelemme yksinäisyyden olemusta, ilmenemiskaikkoja ja –tilanteita sekä niitä tunnetiloja, joita nuoret yksinäisyyden kokemiseen liittävät.

#### 3.1 Yksinäisyyden olemus

Selvimmän tutkimusaineistosta nousi analyysiprosessin aikana esille todellisten ystävien puute. Muutamalle nuorelle yksinäisyys sen sijaan oli totaalista kavereiden ja ystävien puutetta. Muita tekijöitä, joita yksinäisyyteen liittyi, olivat myös kiusaamisen kohteeksi joutuminen ja erilaisuus. Eräässä kirjeessä esille nousi yksinäisyys positiivisena ilmiönä. Tätä lukuun ottamatta yksinäisyys koettiin poikkeuksesta ei-toivottuna asiana, josta haluttiin päästä eroon. Kaikkia vastauksia yhdistävä tekijä oli yksinäisyyden ilmeneminen nuoren elämässä äärimmäisen voimakkaina tunnetiloina.

##### 3.1.1 Ystävyysuhteiden puute

Valtaosassa kirjoituksia yksinäisyys ilmeni todellisen sydänystävän puutteena. Vaikka kavereita ja tuttuja saattoi olla paljonkin, ei näitä sosiaalisia kontakteja koettu tarpeeksi läheisiksi. Varsinkin työillä parhaan ystävän puuttuminen on suuri ongelma. Tämä tosiystävä, sieluntoveri tai hengenheimolainen, on henkilö, jolle voi kertoa syvimmit tuntemuksensa, joka on tukena kun on vaikeaa, ja joka hyväksyy toisen omana itsenään:

*Todellisuudessa elämässäni on ihmisiä, mutta silti tunnen itseni yksinäiseksi. Ei ole ketään ”sieluntoveria”, siis yhtäkään oikeaa ystävää, jonka kanssa voin jakaa ilot ja surut ja jolle voin kertoa syvimmit tuntemukseni. Elämäni ihmiset ovat oma perhe sekä muutama yläasteaikainen koulukaveri, joiden kanssa tulee oltua vaikka tuntuu ettei meillä ole mitään yhteistä. Hyvänpäiväntuttuja on joka sormelle. (Tyttö, 19 v.)*

Tämä tutkimukseen osallistunut nuori kuvaa oman sosiaalisen verkostonsa koostuvan perheenjäsenistä ja muutamasta kaverista, joiden kanssa hän viettää aikaa paremman seuran puutteessa. Kavereiden ja ”hyvänpäiväntuttujen” lisäksi hän kuitenkin kaipaisi elämäänsä ”sieluntoveria”, oikeaa ystävää, johon voi luottaa elämän ylä- ja alamäissä. Tämänkaltaista emotionaalista sidettä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta hän ei koe tämänhetkisiin kavereihinsa. Tunne siitä, ettei ole kaveripiirissään välitetty ja koe itseään tärkeäksi, saa aikaan tyhjyyden tunteen. Nuori tiedostaa toivovansa tietynlaista ihmissuhdetta, joka toisi hänen elämäänsä sisältöä ja läheisyyden kokemuksia.

Yksinäisyys syntyy nuorelle siitä, ettei ole erityistä yksi-yhdelle –suhdetta toveripiirissä. Murrosiässä ja nuoruudessa kaikki salaisimmat asiat aiheuttavat suuria tunnekuohuja, mutta ne on koettava yksin ja pidettävä omana tietonaan. (Kallio-puska & Tapio 1991, 25.) Ahon ja Laineen (2002) mukaan yksinäisyudentunne voi syntyä todellisten ja toivottujen ihmissuhteiden välisestä ristiriidasta. Kaikenikäiset ihmiset kokevat kaipuuta inhimilliseen läheisyyteen eli ystävyysyteen. Ystävyys on ihmissuhde, johon kuuluvat vastavuoroiset mieltymyksen, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, samaistumisen, uskollisuuden ja rehellisyyden tunteet. Ystävyysuhteessa halutaan tulla hyvin toimeen keskenään ja uskotaan, että nämä tunteet ovat kohtalaisen samoja ystävyysuhteen molemmilla osapuolilla. Kahdenkeskisen ystävyysuhteen (emotionaalisten suhteiden) lisäksi ihmisellä on tarve riittäväälle hyvien ystävien ja tovereiden muodostamalle sosiaaliselle verkostolle, jossa ihminen voi kokea ryhmään kuulumista, vastavuoroisuutta, hyväksyntää ja saada ajanvietettä ja virikkeitä elämään (sosiaaliset suhteet). (Aho & Laine 2002, 163-165.)

Todellisen ystävän merkitys on kiistaton sekä tyttöjen että poikien elämässä. Pinnallisia kaverisuhteita ei koeta tyydyttäväksi, jolloin syntyy joukkoon kuulumattomuuden tunne. Ystävyysuhteilta kaivataan syvyyttä ja vastavuoroisuutta, pelkkä tovereiden muodostama sosiaalinen verkosto ei nuoren ihmissuhteissa riitä. Ilman läheiseksi koettua ystävää voi nuori muuten kokea itsensä yksinäiseksi vaikka kaverijoukon keskellä. Tutkimuksessamme poikien kaveriporukan eräänlainen tunnepuolen väljyys nousi esiin negatiivisena piirteenä:

*Minulla on todella paljon kavereita, mutta en usko että olen todella kenellekään heistä tärkeä. Vastavuoroisuutta ei löydy. -- Ei ole hauskaa kun tietää, ettei ole ketään, kehen luottaa sataprosenttisesti. Että on joku, joka on tukena, kun kaikki menee päin helvettiä. (Poika, 19 v.)*

Ajan viettäminen poikaporukassa ilman tunnetta siitä, että on kavereilleen tärkeä, saa olon turhautuneeksi. ”Mukana hengailu” tuntuu turhanpäiväiseltä todellisen ystävän puuttuessa. Ryhmään kuulumisen tunne on kyseenalainen, sillä emotionaalista suhdetta muihin kaveriporukan poikiin ei ole. Olo tuntuu ulkopuoliselta ja yksinäiseltä.

Nuoruusiässä samaa sukupuolta olevien ystävyysuhteet ovat kiinteitä ja pysyviä. Ystävät ovat tällöin usein samanikäisiä sekä mieltymyksiltään, koulutukseltaan ja taustatekijöiltään samankaltaisia. Yhdistävä tekijä on lisäksi samankaltainen suhtautuminen vallitsevaan nuorisokulttuuriin. Nuoruudessa, noin 15-vuotiaasta eteenpäin, ystävyysuhteilla alkaa olla hyvin keskeinen asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Samanlainen ajattelutapa, kiinnostuksen kohteet sekä arvojen ja asenteiden yhteneväisyys erityisesti tukee näitä tehtäviä. (Aho & Laine 2002, 176-177.) Paikallinen läheisyys, kuten istuminen vierekkäin koulussa, mahdollistaa tutustumisen. Jos yksilöiden maailmankuvat ovat riittävän samankaltaisia, seuraa tutustumista ystävyystyminen. (Himberg & Jauhiainen 1998, 57.)

Ystävyysuhteiden kehittyessä nuori saa läheiseltä ystävältä yhä enemmän emotionaalista tukea. Tällä onkin osaltaan suuri merkitys nuoren emotionaaliselle kehitykselle. Parhaimmillaan läheiset ystävyysuhteet vahvistavat nuoren itsetuntemusta ja tukevat henkistä kasvua. Erityisesti näillä suhteilla on merkitystä nuoren minäkäsitykselle ja sosiaalisen minäkuvan muodostumiselle. Omaksuessaan vastavuoroista käyttäytymistä nuori lisäksi oppii monia sosiaalisia taitoja, joita ei opita niinkään aikuisilta, vaan vuorovaikutuksessa muiden nuorten kanssa. (Aho & Laine 2002, 179.)

### 3.1.2 Kapea sosiaalinen verkosto

Osalle tutkimukseen osallistuneille yksinäisyys näyttäytyi totaalisena kavereiden ja ystävien puutteena. Kyse näyttäisi olevan nimenomaan ystävistä ja kavereista koostuvasta sosiaalisesta verkostosta, jonka ulkopuolelle jäävät perhe- ja sukulaissuhteet. Sosiaalisen verkoston ollessa riittämätön yksinäisyys voi esiintyä henkisenä turvattomuuden tunteena:

*Yksinäisyys saa olon pelokkaaksi ja pieneksi. Se kutistaa takaisin siihen mitä joskus on ollut, eikä anna tilaa kasvaa, koska ei osaa ottaa tukea kenestäkään, koska ei koe ketään tuekseen.. (Tyttö, 17 v.)*

Hänen elämästään ovat kadonneet ystävät ja kaverit, ja olo tuntuu irralliselta ja turvattomalta. Yksinäisyys saa olon pieneksi ja pelokkaaksi: yksinäisyyden sävy on negatiivinen, koska ystävien ja kavereiden puuttuessa sosiaalinen turvaverkko ei tunnu riittävältä.

Erään tutkimukseen osallistuneen nuoren kohdalla yksinäisyys on ollut jo usean vuoden ajan ystävien ja kavereiden puutetta. Yksinäisyyttä pahentaa ikätoverien syrjinnän kohteeksi joutuminen. Yksinäisyys on hänen kohdallaan henkistä ulkopuolisuutta, joukkoon kuulumattomuutta.

*Olen ollut jo monta vuotta aivan yksin. --Olen hintti. Asun pienessä kylässä, jossa minunlaisiani ei ymmärretä. (Poika, 16 v.)*

Seksuaaliseen vähemmistöön kuulumisen aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta. Nuori ei koe tulevaisuutta hyväksytyksi omaksi itsensä. Yksinäisyyden yhteyttä ulkopuolisuuden tunteeseen käsitellään tarkemmin luvussa 3.1.3.

Konkreettinen yksin olo tuntui kirjeissä raskaalta osittain myös siksi, että se sai nuoren kokemaan oman olemassaolonsa merkityksettömäksi:

*Olen tullut elämässäni siihen vaiheeseen, että kaikki ovat kadonneet elämästäni, kaikki hyvät ystävät. -- Ei ole ketään, kuka välittäisi, ketään, kuka haluaisi jakaa elämän ilot ja murheet. -- Olisi niin paljon sanottavaa, mutta ei ketään, joka haluaisi olla tukena ja ymmärtää. (Tyttö, 20 v.)*

Kun elämässä ei ole ketään, ”joka haluaisi olla tukena ja ymmärtää”, kokee nuori tilanteen johtuvan hänestä itsestään ja saa helposti aikaan kolhuja rakentumisvaiheessa olevaan itsetuntoon: kukaan ei välitä, ja se johtuu minusta.

*Yksinäisyys elämässäni on sitä, ettei minulla ole kavereita paljon. (Tyttö, 17 v.)*

Edellä mainittujen nuorten kirjeissä yksinäisyys on konkreettisesti yksin oloa. Sosiaalisten suhteiden verkosto oman perheen lisäksi on hyvin kapea, lähes olematon. Jopa pintapuoliset kaverisuhteet voisivat mahdollisesti tuoda lievitystä yksinäisyyteen synnyttämällä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Kaiken kaikkiaan yksinäisyys näyttyy hyvin vahvana kokemuksena silloin, kun elämässä ei ole tarpeeksi ihmissuhteita omanikäisten nuorten kanssa.

Nuoruusvuosina ikätoverisuhteet muodostuvat erityisen tärkeiksi ja voimakkaiksi: ystäväpiiristä muodostuu nuoren elämän sisältö. Ystäväporukalla on nuorelle suojaava merkitys, ja ikätoverit ovat tärkeitä vahvistaessaan nuorta lapsenomaista

riippuvuutta vastaan vanhemmistaan. (Laukkanen ym. 2006, 32.) Ikätovereiden ympäröimänä nuori voikin turvallisesti irrottautua vanhemmistaan ja ennen kaikkea kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ikätovereidensa kanssa. Ryhmään kuuluminen on jopa niin kiinteä osa nuoren kehitystä, että sen puuttuminen muodostaa sellaisenaan kehityksellisen riskitekijän. (Laukkanen ym. 2006, 32.) Surullisimmassa tilanteessa nuoren kokemus omista mahdollisuuksista kuulua ryhmään on niin toivoton, että hän vetäytyy kokonaan kontakteista (Laukkanen ym. 2006, 61).

### 3.1.3 Erilaisuus tekee yksinäiseksi

Nuori voi kokea olevansa liian erilainen voidakseen tulla ikätovereidensa piirissä hyväksytyksi. Tutkimukseemme osallistui eräs nuori, jonka yksinäisyys johtui kaveryhteisöjen ulkopuolelle joutumisesta. Nuori valottaa omaa yksinäisyyden kokemustaan seuraavasti:

*Olen ollut jo monta vuotta aivan yksin. Koulussa minua heiteltiin alemmilla luokilla pyyhkekumeilla ja siitä siirryttiin äkkiä nyrkin kokoisiin kiviin, tämä johtui seksuaalisesta suuntautumisestani. Olen siis hintti. Asun pienessä kylässä, jossa minunlaisiani ei ymmärretä. (Poika, 16 v.)*

Kyseisen nuoren kirjeessä yksinäisyys näyttäytyi totaalisenä kaveri- ja ystävyys-suhteiden puutteena. Hän koki itsensä seksuaalisen suuntautumisensa johdosta syrjityksi ja joukon ulkopuolelle eristetyksi. Pienellä paikkakunnalla homoseksuaaleja ei katsota hänen mukaansa suopein silmin. Tämän nuoren yksinäisyydessä elää halu toisenlaiseen elämään – liittymisen halu, joka kuitenkin on tukahdutettava ympäristön suhtautuessa häneen negatiivisesti. Ympäristön reagointa erilaisuutta kohtaan on hänen tapauksessaan hyvin voimakasta kärjistyen suoranaiseksi fyysiseksi väkivallaksi.

Nuoruudessa tarve konformismiin on hyvin korostunut: poikkeavuutta ei juuri sallita, tai siihen ei ainakaan suhtauduta kovin suopeasti. Erilaisuuden sietokyvyn puute aiheutuu siitä, että nuoren oma kuva itsestään on vielä niin hatara, että erilaisuutta ja poikkeavuutta halveksitaan, ja ne koetaan uhkaavina. Nuori onkin usein hyvin ennakkoluuloinen ja suvaitsematon, koska oma kehitys ei vielä anna hänelle mahdollisuutta joustaa. Vasta aikuisuuden kynnyksellä nuorelle muodostuu kyky arvostaa omaa, yksilöllistä olemustaan (Laukkanen ym. 2006; 32, 64).

Kiusaamisella tarkoitetaan samaan henkilöön toistuvasti kohdistuvaa tahallisen vihamielistä käyttäytymistä: se voi olla luonteeltaan sekä fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Nuorten keskuudessa fyysisen vahingonteon lisäksi kiusaaminen ilmenee henkisenä väkivaltana: pilkkaamisena, nimittelynä, syrjimisenä ja ennen kaikkea sosiaalisena eristämisenä. (Salmivalli 2003,19.) Myös valtavirrasta jollakin tavalla poikkeavat nuoret ovat alttiimpia kiusatuksi tulemiselle. Tällainen joukosta erottava, erilaisena pidetty seikka voi olla esimerkiksi seksuaalinen suuntautuminen. (Määttä 2007, 32).

Kiusatuksi tuleminen voi olla nuorelle hyvin traumaattinen kokemus. Kiusaamiseen liittyy usein "ihmisarvon menetyks" vertaisryhmän keskuudessa. Kiusattu oppilas tulee usein voimakkaasti torjutuksi: hänet aletaan ajan myötä nähdä yhä erilaisempana, vähempiarvoisena, jopa kiusaamisen ansaitsevana. Kiusaamisen vaikutuksia on tutkittu verrattain paljon. Näissä tutkimuksissa on todettu kiusatuksi joutumisen olevan yhteydessä mm. yleiseen ahdistuneisuuteen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, huonoon itsetuntoon ja kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, itsetuhoajatuksiin ja masentuneisuuteen. (Salmivalli 2003, 19-20.)

Kiusaamiseksi joutumisen voidaankin katsoa olevan nuorelle merkittävä kehityksellinen riski. On kuitenkin todettu, että jo yksikin läheinen ihmissuhde tai johonkin ryhmään kuuluminen suojaa nuorta kiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta. (Salmivalli 2003, 22.) Tutkimuksemme kiusatuksi joutunut nuori kertoi löytäneensä turvasataman eräästä internet -yhteisöstä:

*Ainoana tukena minulla on Internetissä toimina Runescape-yhteisö, jossa minua ymmärretään ja saan jopa uusia tuttavuuksia aikuisista ihmisistä -- (Poika, 16 v.)*

Toisin sanoen, jos nuorella siis on kiusaamisesta huolimatta ystävä tai jokin yhteisö, jossa hän voi kokea tulleen hyväksytyksi, ovat kiusaamisen vaikutukset vähäisempiä. (Salmivalli 2003, 22.)

### 3.2 Millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee?

Osalle tutkimukseen vastanneista yksinäisyys on läsnä koko ajan, koulussa ja vapaa-ajalla. Tällöin usein ollaan konkreettisesti yksin, ilman ikätovereista koostuvaa sosiaalista verkostoa ympärillä.

*Yksinäisyyteni puristaa minua kun olen aivan yksin, eli miltei koko ajan. (Poika, 16 v.)*

*Nykyään kun tulen kotiin, kukaan ei soita. – Koulussa ja vapaa-ajalla on pakko pitää kulissit pystyssä. (Tyttö, 17 v.)*

Tämä ”kulissien ylläpitäminen”, yksinäisyyden salaaminen vanhemmilta ja ikätovereilta nousi useissa kirjeissä esille. Yksinäisyyttä salaillaan muilta sepittämällä valheita siitä, mitä vapaa-ajalla on tullut tehtyä. Yksinäisyys näyttäytyy näin niissä tilanteissa, kun joku kyselee kuulumisia:

*Yksinäisyydessä eläminen on kovaa kidutusta, vanhemmille valehtelua, teeskentelyä, että kaikki on hyvin ja kaikkea kivaa on tullut tehtyä ja koettua. Loppujen lopuksi ei ole tullut koettua mitään ihmeellistä pitkiin aikoihin. (Tyttö, 20 v.)*

Kulttuuriin liittyvät tekijät saattavat synnyttää yksinäisyyden tunteita. Yhteisössä vallitsevat kulttuurinormit vaikuttavat siihen, kokeeko yksilö yksinolonsa epä-



miellyttävänä yksinäisyytenä. (Aho & Laine 2002, 185.) Tutkimusaineiston analyysissä nousi esille, että erityisesti juhlapyhinä koetaan yksinäisyyttä. Ne ovat vahvasti kulttuurisidonnaisia tilanteita, joihin käsitysten mukaan kuuluu olennaisena osana ilottelu ystävien, tai ainakin kaverien ja tuttujen, seurassa.

*Juhlapyhät ovat kaikista pahimpia, sillä tiedän että ne joilla on kavereita pitävät hauskaa ja odottavat näitä kyseisiä juhlia kuin kuuta nousevaa. Minun puolestani ne saisi pyyhkiä vaikka kokonaan pois. (Tyttö, 19 v.)*

Myös väkijoukon keskellä tai kaveriporukassa voi tuntea itsensä yksinäiseksi, kuten tämä 17-vuotias nuori kirjoittaa:

*Saatan kokea yksinäisyyttä ihan yksin ollessani, mutta joskus jopa väkijoukossa, missä tunnen sen pienuutena ja pahana olona. (Tyttö, 17 v.)*

Väkijoukko tarkoittaa hänelle tuntemattoman ihmismassan lisäksi omia kavereita, joiden seurassa hän tuntee itsensä jopa yksinäisemmäksi kuin täysin tuntemattomien ihmisten kanssa.

Muutamissa kirjeissä yksinäisyys näyttäytyi erityisen voimakkaasti iltaisin kotona ollessa:

*Nykyään kun tulen koulusta kotiin, kukaan ei soita. --On masentavaa katsoa iltaisin kelloa tunnista tuntiin ja odottaa että se olisi sopivan paljon, että voi vetää peiton korviin. (Tyttö, 19 v.)*

Koti voi olla yksinäisyyttä kokevalle nuorelle turvapaikka kavereiden katseilta ja hän voi ajatella kodin seinien suojaavan leimatuksi tulemiselta. Nämä seinät saattavat kuitenkin muodostua ahdistavaksi häkiksi yksinäisen nuoren ympärillä.

### 3.3 Miltä yksinäisyys tuntuu?

Tutkimuksemme nuoret reagoivat yksinäisyyteen hyvin voimakkaasti. Yksinäisyys ei ollut mikään neutraali tunne; se vaikutti syvästi nuorten kokemusmaailmaan. Siinä missä nuoruuden ikävaiheeseen kuuluva yksinolo ja oman identiteetin etsiminen tarjoaa nuorelle mahdollisuuden henkiseen kasvuun, on yksinäisyys pysyvänä olotilana aineistomme pohjalta tulkittavissa varsin ahdistava kokemus.

#### 3.3.1 Ahdistava yksinäisyys

Yksinäisyys koettiin monissa kirjoituksissa hyvin negatiivisena ilmiönä, voimakkaana erillisyyden ja irrallisuuden tunteena. Yksinäisyys saa ihmisessä aikaan erilaisia tunnekokemuksia, jotka aineistossamme lähes poikkeuksellisesti koettiin ahdistavina.

*Itse koen yksinäisyyden ahdistavana ja pahoinvointina. -- Yksin oleminen ei ole vaikeaa, mutta silkka yksinäisyys ja itseksseen eläminen on ahdistava ajatus. (Tyttö, 17 v.)*

Ahdistavaksi yksinäisyyden teki myös se, että se oli läsnä koko ajan, hellittämättä otettaan hetkeksikään:

*-- tunnen itseni yksinäiseksi. -- Elämä lipuu tylsänä ohi ja tuntuu, kuin olisin kahlittuna pieneen häkkiin vastoin tahtoani. On masentavaa katsoa kelloa iltaisin tunnista tuntiin ja odottaa, että se olisi sopivan paljon että voin vetää peiton korviin. -- Välillä iltaisin itken itseni uneen, koska elämä tuntuu niin pahalta. (Tyttö, 19 v.)*

*Yksinäisyyteni puristaa minua kun olen aivan yksin eli miltei koko ajan. (Poika, 16 v.)*

Yksinäisyyden ahdistavuuden takana piilee monia syitä; toiset pelkäsivät yksinoloa, elämää ilman ihmisiä ympärillä, ja kokivat nimenomaan yksinolon ahdistavana. Hetkittäinen yksinolo ei kuitenkaan tuntunut ahdistavalta, vaan juuri tuo yksinäisyyden jatkuvuus ja kokoaikaisuus tuntui tekevän yksinäisyydestä kavalan vihollisen. Yksinolosta pystyttiin nauttimaan, kunhan se oli ikään kuin oma valinta; jos nuori tiesi, että hänellä on olemassa sosiaalinen verkosto ja ystäviä, hän ei kokenut yksinoloa uhkaavana. Se, että yksinolo oli ainoa vaihtoehto, tuntuikin tekevän siitä varsin epätoivottavaa ja ahdistavaa. Tällaisia ajatuksia toi esiin eräs kirjoittajamme:

*Rakastan silloin tällöin yksinoloa, mutta en tässä mittakaavassa, tämä kun ei ole enää oma valinta... (Tyttö, 20 v.)*

Ahdistavaa tunnetta tuntui entisestään lisäävän se, että nuori näki ympärillään ystävyyttä, pääsemättä itse kuitenkaan osalliseksi siitä.

*Yksinäisyys tuntuu todella pahana ahdistuksena, ahdistuksena sen takia kun katselee ympärilleen ja huomaa kuinka hauskaa toisilla onkaan. (Tyttö, 20 v.)*

Ahdistuksen takana piilee siis myös se, että omaa yksinoloa peilataan muihin; toisten nuorten sosiaalisen kanssakäymisen seuraaminen tekee nuorelle yhä tietoisemmaksi sen, että hän jää itse siitä paitsi.

Toisten nuorten kirjoituksista puolestaan kuului enemmänkin se, että yksinäisyyden teki ahdistavaksi tuen ja lohduttavan olkapään puute:

*-- vaikka olisi niin paljon sanottavaa, mutta kun ei ole ketään joka haluaisi kuunnella, olla tukena ja ymmärtää. (Tyttö, 20 v.)*

*Jos mä tarvitsisin olkapäätä ja tukea, saan turvautua vain itseeni. Tästä syystä olen alkanut vetäytyä enemmän omiin oloihini. (Poika, 19 v.)*

Yksinäisyys muodostui näille nuorille ahdistavaksi siitä syystä, että nuoret kokivat, ettei heillä ollut tukea saatavilla. Nuoret kokivat, etteivät he voineet jakaa murheitaan - sen paremmin kuin ilojakaan - kenenkään kanssa. Omien kokemusten, ajatusten ja tunteiden vaihdolle toisten kanssa olisikin ollut huutava tarve. Yksin jääminen omien ajatusten kanssa voi eristää nuorta entisestään. Omiin oloihin vetäytyminen voikin osaltaan olla eräänlainen puolustusmekanismi; nuori ei halua laittaa itseään koko ajan alttiiksi torjutuksi tulemiselle. Pahimmassa tapauksessa tämä eristäytyneisyys voi kääntyä nuorta itseään vastaan; hän ei ehkä huomaa, jos joku yrittäisikin lähestyä häntä.

Joskus nuoren ahdistus voi aiheuttaa nuoren eristäytymisen suojamuurin taakse, jolloin seurauksena on vetäytyminen aktiviteeteista ja vuorovaikutuksesta (Räsänen ym. 2000, 191). Yksinäisyys kuuluu kuitenkin osaltaan nuoruuden ikävaiheeseen: nuoruuden psyykinen ja sosiaalinen kehitys vaatii oman aikansa. (Räsänen ym. 2000, 22.) Nuoren normaaliin kehitykseen kuuluu asteittain kasvava tietoisuus siitä, että hän on peruuttamattomasti yksin omien ajatustensa ja tunnekokemustensa kanssa. Se on osa normaalia nuoruuden kehityskulkua. (Laukkanen ym. 2006, 66.) Yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi nuoret tarvitsevat kehityksensä tueksi myös kokemuksen siitä, että heidän psyykinen maailmansa on yhteensopiva sosiaalisen todellisuuden kanssa. Jos nuori ei koe riittävää tasapainoa itsensä ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa - toisin sanoen jos hän ei koe sosiaalisen verkostonsa täyttävän hänen tarpeitaan ja toiveitaan - seurauksena on psyykkisten ongelmien lisääntyminen ja sosiaalinen vieraantuminen, joka voi ajaa nuoren yksinäisyyteen. (Räsänen ym. 2000, 23.)

Ahdistuksen takana piilee myös itsearvostuksen ja alemmuuden tunne suhteessa ikätovereihin; nuoruusiässä yksilön tietoisuus toisten ihmisten ajatteluprosesseista lisääntyy ja nuoret alkavat pitää ikätovereitaan pääasiallisena ulkopuolisen tuen lähteenä ja vertailukohteena itsearvostuksen muodostumiselle. Arvostuksen puute ja oman aseman huonommaksi tulkitseminen voivatkin muodostaa pohjan sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymiselle nuoruusiässä. (Laukkanen ym. 2006, 66.)

Lienee siis selvää, että tutkimuksemme nuoret kokivat yksinäisyyden hyvin ahdistavana olotilana. Kaksi kirjoittajaa koki yksinäisyyden jopa niin voimakkaana ja kokonaisvaltaisena ahdistuksena, että se oli saanut heidät kyseenalaistamaan koko elämän mielekkyyden tuoden mukanaan itsetuhoisia ajatuksia:

*Yksinäisyys kuristaa minua kuin hirttosilmukka. Välillä, kun oikein ahdistaa, tekisi itse mieli potkaista tuoli alta pois. (Tyttyö, 19 v.)*

*Olen myös masentunut sen (yksinäisyyden) takia ja itsetuhoinen. -- Tekisi mieli tehdä itselleen jotain. (Tyttyö, 17 v.)*

Yksinäisyydestä muodostui näille nuorille niin piinallinen kokemus, että he kokivat sen olevan liikaa siedettäväksi. Jatkuva ahdistus onkin pysyvänä olotilana varsin vaikeasti kestävässä. Nuoret halusivat epätoivoisesti päästä yksinäisyydestään pois, mutta tilanteen muuttumattomuus sai heidät itsetuhoisten ajatusten äärelle: kuolema näytti olevan nuorille ainoa ulospääsy yksinäisyydestä ja ahdistuksesta. Nuorten ajatukset elämänsä päättämisestä yksinäisyyden seurauksena ovat varsin hälyttäviä - ne kertovat karkeaa kieltään siitä, miten voimakkaasti epätoivottu yksinäisyys vaikuttaa nuoriin.

On kuitenkin huomioitava, että nuoruuden kehitykseen kuuluu osaltaan kuoleman teemojen pohdinta. Ohimenevät itsemurha-ajatukset eivät yleensä viittaa tietoiseen haluun kuolla, vaan pikemminkin nuoren vaikeaan elämäntilanteeseen tai kokemukseen umpikujasta. (Laukkanen ym.2006, 127.) Usein itsemurhalla uhkaileva nuori haluaa saada ympäristönsä huomioimaan hänen epätoivonsa (Almqvist ym. 2000, 200). Tällaiset puheet on kuitenkin aina syytä ottaa vakavasti, sillä huomiotta jäätyään nuori voi todellisuudessa toteuttaa itsemurha-aikeensa. Nuori ei myöskään välttämättä aina anna ympäristölle viestiä itsemurhasuunnitelmistaan, vaan vetäytyy yhä syvemmälle yksinäisyyteen (Almqvist ym. 2000, 200). On todettu, että itsemurha-aikeita omaavilla nuorilla saattaa olla yhtä paljon ystävyyssuhteita kuin muilla samanikäisillä, mutta ne ovat usein pinnallisia ja epäva-

kaita. Lisäksi sosiaalinen sopeutumattomuus lisää itsemurhariskiä. (Almqvist ym. 2000, 202.) Tähän viittaa myös Laukkanen ym. (2006) toteamalla, että itsetuhoisuuden vaaraa lisää nuoren eristäytyminen, hylätyksi tuleminen kokemus ja vieraantuminen sosiaalisesta yhteydestä ikätovereihin (Laukkanen ym. 2006, 130).

### 3.3.2 Yksinäisyys ravistaa ihmisen psyykeä

Yksinäisyys sai kahden nuoren kokemusmaailmassa niin suuret mittasuhteet, että se sai heidät oireilemaan eri tavoin. He kuvasivat yksinäisyyden heijastuvan sekä psyykkiseen, henkiseen että fyysiseen oloon. Yksinäisyys koetteli etenkin nuorten henkistä kapasiteettia, joka joutui venymään äärimmilleen:

*Tämä yksinäisyys alkaa olla jo liikaa käsiteltäväksi. -- Asia ahdistaa päivä päivältä enemmän. Ihminen tulee todella sairaaksi, kun joutuu olemaan henkisesti yksin. (Poika, 19 v.)*

*Se on todella ahdistavaa, pahempaa kuin vakavin mielenterveysongelmakaan. -- Joskus yksinäisyys tuntuu nukkumaan mennessä kovana sydämen jyskeenä ja sellaisena tunteena että pää sekoaa -- (Tyttö, 20 v.)*

Nuorten katkelmista tulee hyvin esiin se, miten kokonaisvaltaisesti yksinäisyydessä eläminen ihmiseen vaikuttaa. Nuorten kuvauksista ilmenee myös se, miten etenkin pitkään jatkuessaan yksinäisyys alkaa ilmetä sekä psyykkisinä että fyysisinä oireina. Yksinäisyydestä oli selkeästi muodostunut näille nuorille elämää hallitseva tekijä. Voidaankin katsoa, ettei nuorilla ollut enää riittävästi kapasiteettia käsitellä tätä yksinäisyydestä aiheutuvaa ahdistustaan, jolloin ahdistus alkoi ilmetä erilaisina oireina.

Ahdistuneisuuteen liittyy aina sekä psyykkisen, fysiologisen sekä käyttäytymisen tason muutoksia. Näiden ilmiöiden välillä on toisiaan ylläpitäviä ja pahentavia yhteyksiä. Yksinäisyys ja siitä seuraava ahdistus voi vaikuttaa ihmisen psyykeen

niin voimakkaasti, että se voi ilmetä erilaisina psykofysiologisia oireina. (Laukkanen ym. 2006, 70).

### 3.3.3 Yksinäisyyden pelkääminen

Yksinäisyyden aiheuttama tunteiden kirjo piti sisällään ahdistuksen ohella myös muita tunnetiloja. Yksi näistä tunnetiloista, joita yksinäisyys tutkimuksemme nuorille aiheutti, oli pelko. Yksinäisyyden pelkääminen nousi vahvasti esiin kahden nuoren kirjoituksissa:

*Vasta viimeisen vuoden aikana olen ollut ihmisten kanssa tavallistakin enemmän, ja se on saanut minut pelkäämään yksinäisyyttä jollakin tapaa. Viettämäni ajan päätteeksi en enää osaa olla yksin ja tunsin oloni tyhjäksi ja toimeettomaksi ilman jotakuta ympärillä. Suurin syy yksinolon pelkäämiseen taitaa olla se että kun viimein koin että minusta välitettiin ja minua rakastettiin, en osannut enää luopua siitä. Sain osakseni huomiota ja rakkautta, jonka päätyttyä en enää tiennyt miten päin olla. Olo oli ahdistunut ja hektinen. (Tyttö, 17 v.)*

*Pelkään, että vielä joskus jään kokonaan yksin. -- Pelottaa ajatus, että kun muutan kotoa pois, kaikki viimeisimmätkin ihmissuhteeni häviävät olemattomiin ja elämäni muuttuu vielä tyhjemmäksi. (Tyttö, 19 v.)*

Nuorilla on elämänsä historiassaan takanaan erilaisia rakastetuksi tulemisen kokemuksia; he ovat voineet saada rakkautta ja hyväksyntää ystäviltä, seurustelukumppanilta, ja viime kädessä ainakin perheiltään. Nuorten kirjoitukset kuvastivat sitä pelkoa, etteivät he enää voisi enää saada osakseen tätä rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta; se tuntui riipaisevalta ajatukselta. Yksinolon pelkäämisen taustalla näyttääkin olevan tulkittavissa kaksi ulottuvuutta. Toisaalta pelkoa voi aiheuttaa ajatus yksinäisestä ja tyhjästä elämästä. Toisaalta taas sosiaa-

liset suhteet voivat olla nuorelle merkki siitä, että hänet hyväksytään; nuori saattaa pelätä hylätyksi tulemista.

Nuorten pelot liittyvät usein juuri psyykkiseen ja fyysiseen erillisyyteen ja sosiaalisen arvioinnin kohteena olemiseen (Laukkanen ym. 2006, 66). Yksinäisyyden pelkäämisen pohjalla on usein perustavanlaatuisen pelko siitä, ettei tule hyväksytyksi. Nuori voi pelätä, ettei häntä oteta vastaan, tai että hänet muutoin torjutaan. Kokemuksellisesti tällainen pelko on varsin riipaiseva: siitä aiheutuva selittämättömän ahdistus voi olla erittäin piinallista (Turunen 2004, 129).

### 3.3.4 Häpeällinen yksinäisyys

Ikätovereilla on suuri merkitys nuoruudessa, mutta entä ne nuoret, joilla ikätovereista koostuvaa verkostoa ei ole? Tutkimuksessamme yksinäisyys kuvattiin häpeällisenä asiana, joka pyrittiin salaamaan kaikin tavoin. Yksinäisyyttä ei haluttu paljastaa, koska ei haluttu erottua joukosta; yksinäisen leimaa vältettiin viimeiseen asti. Yksinäisyyden salaamiseksi nuoret joutuivat valehtelemaan ja teeskentelemään. Erityisen hankalina koettiin tilanteet, joissa joku tiedusteli esimerkiksi nuoren viikonlopon tai loman vietosta:

*Koulussa ja vapaa-ajalla on pakko pitää "kulissit pystyssä", mutta mietin vain, että miten kauan jaksan. Jos koulussa joku kysyy, mitä tein lomalla tai viikonloppuna, minun on pakko keksiä valheita, joilla peittelen yksinäisyyttäni. Todellisuudessa vaput, uudet vuodet ja viikonloput vietän yleensä yksin tai sitten perheen parissa. -- Yksinäisyyteni on suuri häpeä. (Tyttö, 19 v.)*

*Aina joutuu menemään kaikkialle pitämään "hauskaa" ilman seuraa, mikä on todella teennäistä. Yksinäisyydessä eläminen on kovaa kidutusta, vanhemmille valehtelua, teeskentelyä että kaikki on hyvin ja kaikkea kivaa on tullut tehtyä ja koettua. Lopujen lopuksi ei ole tullut koettua mitään ihmeellistä pitkiin ai-*



*koihin. On aivan samanlainen olo kuin olisi kuollut. (Tyttö, 20 v.)*

Yksinäisyydestä muodostui siis varsin häpeällinen asia, joka haluttiin salata sekä ikätovereilta että jopa omilta vanhemmilta. Kysymykseksi nouseekin, mikä tekee yksinäisyydestä niin hävettävän asian, että se pyritään salaamaan kaikin tavoin. Kuten aikaisemmin todettiin, yksinäisyyden pelkäämisen takana saattaa olla perustavanlaatuinen pelko siitä, ettei tule hyväksytyksi. Se, ettei nuorella ole kavereita, tuntuikin olevan hänelle osoitus siitä, ettei hänen seuransa kelpaa muille. Kokemus omasta kelpaamattomuudesta näyttääkin olevan nuorille erityisen kivulias. Nuorten kirjoituksista kuului vahvasti se, miten tärkeää on näyttää edes muiden silmissä pärjäävältä ja kelpaavalta; yksinäisyyden paljastuminen muille toisi nuoren kelpaamattomuuden myös muiden tietoisuuteen. Se voisi olla liian haa-voittava kokemus nuorelle; yksinäisyyden salaaminen näyttäisikin suojaavan nuorta edes hiukan.

Tärkeää siis oli, että nuorten yksinäisyys ei paljastunut muille; nuori halusi näyttää muiden silmissä vahvalta ihmiseltä. Kuitenkin tämän halutun ulkokuoren ylläpitäminenkin aiheutti ristiriitaisia tunteita, kuten eräs nuori tilannettaan kuvaa:

*Koomisinta kaikessa on se, että ihmisillä on minusta sellainen kuva, että olen todellinen oman tieni kulkija ja itsevarma, vahva ihminen! (Tyttö, 20 v.)*

Nuoren katkelma vaikuttaa avunhuudolta. Vaikka nuori toisaalta teki kaikkensa salatakseen yksinäisyytensä - ja ennen kaikkea oman heikkoutensa sen edessä - hänen kirjoituksestaan kuultaa kuitenkin läpi se, että hän toivoisi jonkun näkevän hänen tilansa - ja ojentavan auttavan kätensä.

Jatkuva teeskentely ja salailu on kuluttavaa. Varsinkin, kun häpeän kokemukseen yhdistyy oma toivottomuus ja ahdistus yksinäisyydestään, ei voimavaroja riitä enää ulkokuoren ylläpitämiselle:

*En jaksa enää hymyillä, en jaksa enää nauraa, jos siltä ei todella sillä hetkellä tunnu. Teeskentely jäi aidon uupumuksen tultua esiin. (Tyttö, 17 v.)*

Häpeä on usein herkimmillään ja voimakkaimmillaan juuri nuoruusiässä. Häpeä kumpuaa ympäristön asettamista vaatimuksista, arvoista ja normeista, jotka olemme omaksuneet. Häpeälle on tyypillistä, että se herää yksilössä varsinkin silloin kun hän tietää, arvelee tai kuvittelee, ettei hän täytä ympäristön vaatimuksia (Turunen 2004, 57). Yhteiskunnassamme kaverisuhteet ovat eräs tällainen nuoruuden ikävaihetta raamittava tekijä: niiden puute koetaankin häpeällisenä asiana, koska ei pystytä täyttämään tätä “vaatimusta”. (Turunen 2004, 57).

Kuvaavaa onkin se, että juuri yksinäisyyden häpeällisyyden vuoksi yksinäisyyttä kokeva nuori pyrkii usein peittämään sen, että muut näkevät hänen tilansa (Turunen 2004, 67). Turusen (2004, 67) mukaan häpeä on kokemuksellisesti niin vahva sosiaalinen tunne, että se usein aikaansaa myös eristäytyneisyyttä: näin ollen yksinäisyys ja sen aiheuttama häpeä toimivat noidankehässä voimistaen toinen toisinaan.

## 4 JOHTOPÄÄTÖKSET

Analyysimme pohjalta voidaan havaita, että tutkimusaineistossa nuorten yksinäisyyden olemukseen kuuluvat seuraavat piirteet:

-yksinäisyys on läheisiksi koettujen ystävyysuhteiden puutetta

-yksinäisyys on ulkopuolisuuden kokemuksia ja joukkoon kuulumattomuutta

-yksinäisyys on nuoren elämässä sosiaalisten verkostojen riittämättömyyttä

-yksinäisyys on epämiellyttävä subjektiivinen kokemus

-yksinäisyys näyttäytyy nuoren arjen eri konteksteissa: kotona, koulussa, arjessa ja juhlassa

-yksinäisyys ilmenee nuoren kokemusmaailmassa ennen kaikkea äärimmäisen voimakkaina tunnetiloina.

### 4.1 Emotionaalinen yksinäisyys on uhka nuoren identiteetin rakentumiselle

Yksinäisyys ilmenee nuoren elämässä tutkimuksen pohjalta vahvasti emotionaalisenä yksinäisyytenä. Kiintymyssuhteiden puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa oleviin ihmissuhteisiin ovat syynä emotionaalisen yksinäisyyden kokemiselle. Tutkimusaineistosta nousi vahvasti esiin nuorten kaipaus läheisiin ystävyysuhteisiin, joiden kautta nuori saa tukea ja ymmärrystä osakseen. Nämä emotio-

naalista yksinäisyyttä kokevat nuoret kertovat elämästä puuttuvan monia arvokkaita asioita, joita ystävyys tuo mukanaan.

Vahva identiteetti suojaa nuoria monilta nuoruusiän kehitysvaiheiden haasteilta ja luovat pohjan vaikeuksista selviämiseksi. (Räsänen ym. 2000, 22). Tutkimuksemme osallistuneiden nuorten kokemusmaailmassa läheisten ystävyys-suhteiden puute on vakava uhka rakentumassa olevalle identiteetille. Riittämättömäksi koetut ihmissuhteet ovat vaarantavat nuoren ehjän minäkäsityksen muodostumisen, sillä läheiset ystävät vahvistavat toistensa itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä tukevat henkistä kasvua ja identiteetin rakentumista (Aho & Laine 2002, 178.)

Identiteetin rakentuminen nuoruudessa vaatii siis ikätovereista koostuvaa ystäväpiiriä. Ilman sitä tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat olonsa turvattomaksi, tyhjäksi ja ulkopuoliseksi –elämästä katoaa mielekkyys, ja oman yksilöllisyyden arvostus laskee. Tutkimuksen pohjalta ne nuoret, jotka kokivat voimakasta emotionaalista yksinäisyyttä, eivät kokeneet olevansa arvostettuja, rakastettuja, kunnioitettuja tai toivottuja, sillä elämästä puuttui samalla aaltopituudella oleva ihminen. On erittäin oleellista, että nuoren kannalta tärkeät henkilöt hyväksyvät nuoren sellaisena, kun hän kokee itsensä: identiteetti saa tällöin vahvistuksen ja siitä muodostuu ehjä. Hyväksytyksi tulemisen kokemukset edellyttävät vastavuoroisia, läheisiä ystävyys-suhteita. Ilman ystävyys-suhteiden tuomia kokemuksia on nuoren identiteetti vaarassa jäädä hataraksi, eikä minäkuva kehity myönteiseen suuntaan. (Räsänen ym. 2000, 22.)

Syvälliset ihmissuhteet kuuluvat osaksi nuoruusiän kehitystehtäviä ja minuuden etsintää. Niiden puuttuessa on nuorella vähemmän valmiuksia selviytyä nuoruudessa koostamastaan identiteetikriisistä. (Dunderfelt 1998, 93.) Osassa kirjeitä nuoret ovat tiedostaneet näiden syvällisten ystävyys-suhteiden puutteen olevan uhka omalle mielenterveydelle. Kierre on valmis: heikko itsetunto ja ystäviltä saatavan tuen puute voimistaa entisestään yksinäisyyden kokemuksia ja saa yksinäisyyden näyttäytymään nuorten elämässä hyvin vahvoina, negatiivisina tunnetiloina. Alhainen itsearvostus saattaa siis olla sekä emotionaalisen yksinäisyyden syy että sen seuraus.

## 4.2 Yksinäisyys on sosiaalisen verkoston riittämättömyyttä

Osalle tutkimukseen osallistuneille yksinäisyys näyttäytyi totaalisenä kavereiden ja ystävien puutteena. Tyytymättömyys olemassa olevaan sosiaaliseen verkostoon johtaa nuorella sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksiin. Kun sosiaaliset verkostot ovat riittämättömät, kokee nuori turvattomuuden, merkityksettömyyden ja arvottomuuden tunteita.

Nuoruusiän vaiheisiin kuuluu olennaisesti irtautuminen kodista ja kapinointi vanhempia vastaan. Nuori alkaa koota itselleen ikätovereista koostuvaa sosiaalista verkostoa, ja kodin rooli hänen elämässään vähenee. (Dunderfelt 1998, 02.) Yhdessäkään kirjeessä ei noussut esiin perheen ja sukulaisten merkitys yksinäisyyden lievittäjänä, vaan kaipaus omanikäistä sosiaalista verkostoa kohtaan näyttäytyi voimakkaana. Identiteetin luominen vaatii ikätovereista koostuvaa sosiaalista verkostoa ympärilleen: omanikäisiä ystäviä ja tovereita, johon nuori voi samautua. (Vuorinen 1998, 216.) Konkreettinen yksinolo päivästä toiseen koettiin aineistossa siis varsin aiheellisesti epänormaalina. Suppea verkosto altistaa nuoren negatiivisille tunnekokemuksille, kun hänellä ei ole kykyjä tai mahdollisuuksia peilata tunteitaan ja kokemuksiaan ikätovereihin. Ryhmän kuuluminen on jopa niin kiinteä osa nuoren kehitystä, että sen puuttuminen muodostaa sellaisenaan riskitekijän nuoren kehitykselle. (Laukkanen ym. 2006, 61.)

Nuori vahvistaa nuoruudessa myös omia sosiaalisia taitojaan ihmissuhteiden luoja. Kun näiden suhteiden luominen ei onnistu, voi nuori kyseenalaistaa oman merkityksellisyytensä. Ihmisellä on halu ymmärtää itseään ja kokemuksiaan; arviointi on myös yksinäisyyskokemuksissa keskeistä. Eräässä kirjeessä nousi vahvasti esiin itesyytökset omaa yksinäisyyttä kohtaan. Koettiin, että syynä kapeaan sosiaaliseen verkostoon on oma persoonallisuus: minä en kelpaa muille. Huono itsetunto, joka saa vahvistuksen koettaessa sosiaaliset verkostot riittämättömäksi, voi vaikuttaa nuoren kykyyn solmia myöhemmällä iällä sosiaalisia suhteita (Kangasniemi 2005, 231). Toisaalta myönteisten sosiaalisten taitojen kehittymisen edellytyksenä ovat jo varhaislapsuudessa muodostunut positiivinen minäkäsitys, jotka perustuvat myönteisiin ihmissuhteisiin ja lapsen kokemaan hyväksyntään. Vaikka puutteelliset sosiaaliset taidot näyttävät usein liittyvän yksinäisyyteen, on

myös mahdollista, että yksinäisyys olisi yhtä hyvin puutteellisten sosiaalisten taitojen seurausta kuin niiden syynä. (Aho & Laine 2002, 189.)

#### 4.3 Yksinäisyys on ulkopuolisuuden kokemuksia ja joukkoon kuulumattomuutta

Ulkopuolisuuden kokemukset liittyvät tutkimustuloksissa kiinteästi sekä emotionaalisen että sosiaalisen yksinäisyyden kokemiseen. Tutkimuksessa nousi esiin, että nuori voi kokea olevansa liian erilainen voidakseen tulla ikätovereiden piireissä hyväksytyksi, mistä seuraa yksinäisyyden kokemuksia. Seksuaalisesta suuntautumisesta johtuva erilaisuus synnytti erään tutkimukseen osallistuneen nuoren kohdalla voimakkaita ulkopuolisuuden ja syrjityksi tulemisen kokemuksia ja johti näin sekä emotionaalisen että sosiaalisen yksinäisyyden kokemiseen. Vaikka yhteiskuntamme on muuttunut viime vuosikymmeninä yhä enemmän yksilöllisyyttä korostavaksi, näyttäisi tilanne nuorisokulttuurissa olevan yhä yhteenkuuluvuuden tunteen hakeminen yhtäläisen nuorisokulttuurin tavoittelemisella. Ryhmään kuulumisen edellyttää nuoruusiässä tietynlaisen, ryhmälle yhteisen nuorisokulttuurin omaksumista. Erilaisuutta suvaitaan vain tiettyyn rajaan saakka. Tarve konfortismiin on niinkin korostunut, että poikkeavat yksilöt yhteisössä joutuvat helposti jopa syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi. (Laukkanen ym. 2006, 32.)

Kiusatuksi tuleminen on nuorelle merkittävä kehityksellinen riski ja aina traumaattinen kokemus. Vaikutukset ovat pahimmillaan tuhoisat, ja synnyttävät nuoren kehittyvään identiteettiin vakavia vaurioita. Useissa tutkimuksissa on todettu kiusatuksi joutumisen olevan yhteydessä huonoon itsetuntoon ja kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, itsetuhoajatukseen ja masentuneisuuteen. (Salmivalli 2003, 19-20.)

Ulkopuolisuuden kokemus syntyy monista syistä. Aina ulkopuolisuus ei liity ryhmän ulkopuolelle syrjäytymiseen. Tutkimustuloksista ilmenee, että nuori voi kokea ulkopuolisuuden tunnetta jopa väkijoukon keskellä. Nuori voi kokea olevansa täysin eri aaltopituudella ikätovereidensa seurassa, mistä syntyy ”yksin muiden

joukossa” –kokemus. Tällöin seurauksena on emotionaalisen yksinäisyyden kokeminen, sillä erilaiset maailmankuvat ikätovereiden välillä muodostuvat varsinaisen ystävyuden synnyn esteeksi. Ilmiön voidaan ajatella liittyvän selkeästi nuoruusiän sosialisatiovaiheeseen 19-25-vuotiaana. Tällöin nuoren maailmankuva ja elämäkatsomus ovat selkeytyneet, ja ideologinen kriisi saa nuoren pohtimaan omaa asemaansa maailmassa. Tarve samaistua muihin nuoriin ei ole enää voimakasta, vaan nuori tekee omat ratkaisunsa ja määrittelee itse arvonsa. (Dunderfelt 1998, 93.) Oman maailmankuvan vahvistuminen synnyttää yksinäisydentunnetta silloin, kun se on ristiriidassa muiden ikätovereiden maailmankuvien ja arvojen kanssa. Ystävyyssuhteet jäävät pinnallisiksi, eikä nuori saa niistä kaipaamansa tyydytystä.

#### 4.4 Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka tulkitaan epämiellyttäväksi

Tutkimuksessamme nuoret kuvailivat yksinäisyyden kokemuksiaan varsin negatiivisin ilmaisin; yksinäisyys oli epätoivottua ja se koettiin epämiellyttävänä. Tarkasteltaessa nuorten yksinäisyyttä yhteiskunnallisessa kontekstissa, on tämän epämiellyttävän yksinäisyyden kokemuksen takaa löydettävissä yhteiskuntarakenteisia syy-seuraus-suhteita. Elämätavan muuttuminen epävarmaksi ja epävakaaksi saa nuoren helposti kokemaan turhautumista, avuttomuuden tunnetta sekä ahdistusta: tällaiset tuntemukset voivat johtaa nuoren sosiaaliseen eristäytymiseen (Laukkanen ym. 2006, 44). Sosiaalisten riskien lisääntyminen ja elämänmuodon yksilöityminen ovat niin ikään yksinäisyyden yhteiskunnallisia taustatekijöitä (Laukkanen ym. 2006, 46). Nämä kaikki yhteiskuntarakenteen muutokseen liittyvät tekijät nousivat puhuttelevalla tavalla esiin aineistossamme; nuorten kirjoituksista oli luettavissa yhteiskuntarakenteisiin liittyviä piirteitä, jotka vaikuttivat siihen, että yksinäisyys koettiin nimenomaan epämiellyttävänä. Tällaisia tekijöitä olivat erityisesti yhteiskunnan yksilöllisyyden korostamisesta aiheutuva irrallisuuden tunne sekä sosiaalisten verkostojen puuttumisen myötä syntynyt yksinäisyyden kokemus henkistä tukea vaille jäämisestä.

Ajoittaiset yksinäisyyden kokemukset kuuluvat osaltaan nuoruuden kehitysvaiheisiin. Nuoruusikään kuuluu aktiivinen identiteetin etsintä; tässä vaiheessa nuori joutuu kohtaamaan oman erillisyytensä muista, ja toisaalta hän pyrkii samalla rakentamaan omaa minuuttaan suhteessa ikätovereihinsa. (Vuorinen 1998, 216.) Aineistossamme epämiellyttäväksi yksinäisyyden näytti tekevän sen jatkuvuus yli tämän normaalin nuoren kehitykseen kuuluvan itsensä etsimisen ja oman erillisyyden hahmottamisen prosessin. Oman itsensä etsiminen on nuorelle myös vaihe, jonka aikana nuori kohtaa identiteetikriisin etsiessään aktiivisesti omaa minuuttaan (Dunderfelt 1998, 93). Tutkimuksemme nuorille tämän identiteetikriisin kanssa painiskeleminen oli hankalaa, koska ikätovereiden puuttumisen myötä nuori ei voinut peilata omaa identiteettiään heidän kauttaan. Identiteetti ei näin ollen saanut vahvistusta ympäristöltä. Heikolla identiteetillä varustetuille nuorille nuoruuden ikävaiheeseen kuuluvien kehitystehtävien läpikäyminen muodostuikin haasteelliseksi (Räsänen ym. 2000, 22).

Nuorten kirjoituksista kävi myös ilmi, että epämiellyttäväksi yksinäisyys koetaan silloin, kun se ei ole nuoren oma, tietoinen valinta. Tällöin normaaliin nuoruuteen kuuluva yksinolo identiteetin rakentajana näyttäytyikin aineistossamme päinvas-  
taisessa valossa; yksinolo tuntui epämiellyttävältä, koska se ei lähtenyt nuoren omista intresseistä - tämä tuntui entisestään korostavan nuoren erillisyyttä muista. Nuoruusiän kehitysvaiheisiin kuuluu osaltaan myös syvälliset ihmissuhteet. Niiden puute nousi keskeiseksi siten, että yksinäisyys koettiin nuoren kokemusmaailmassa epämiellyttäväksi.



#### 4.5 Yksinäisyys ilmenee nuoren kokemusmaailmassa ennen kaikkea äärimmäisen voimakkaina tunnetiloina

Yksinäisyyden kokemus sai tutkimuksemme nuorissa aikaan varsin voimakkaita tunnetiloja. Yksi tunnetila korostui nuorten kirjoituksissa kuitenkin ylitse muiden: ahdistus. Yksinäisyyden kokeminen ahdistavana näyttäytyi aineistossamme monen tekijän summana. Nuoruudessa on tyypillistä se, että nuoret alkavat pitää ikätovereitaan pääasiallisena ulkopuolisen tuen lähteenä ja vertailukohteena itsearvostuksen muodostumiselle (Dunderfelt 1998, 93). Tutkimuksessamme juuri tämä tuen puute ja kokemus omasta kelpaamattomuudesta teki yksinäisyydestä ahdistavan kokemuksen. Tukiverkoston puute, ja nuorten kokemus siitä, ettei heillä ole ketään kenen puoleen kääntyä vaikuttaa entisestään lisääntyneen yhteiskunnassamme. Yksilöllisyyttä korostava yhteiskunta jättää nuoret yhä enemmän ja entistä varhaisemmassa vaiheessa yksin tekemään omaa elämäänsä koskevia päätöksiä, ohjaamaan omaa elämäntulkuaan ja asioitaan sekä kantamaan vastuuta. (Laukkanen ym. 2006, 43-44). Usein juuri tässä vaiheessa nuoret kuitenkin tarvitsisivat tukea mitä suurimmassa määrin.

Yksinäisyyden ahdistavuuden takana piilee myös vanhemmista ja lapsuudenkodista irtautuminen. Tähän nuoruusiän seestymisvaiheeseen kuuluu ideologinen kriisi, jonka pohdiskelun kohteena on oma asema maailmassa ja itsenäisen elämän aloittaminen. (Dunderfelt 1998, 93.) Tutkimuksestamme ilmeni, että niille nuorille, jotka kokivat sosiaalisen verkostonsa riittämättömäksi, itsenäisen elämän aloittaminen tuntui ahdistavalta. Tässä piileekin eräs yhteiskuntamme epäkohdista; toisaalta yhteiskunta painostaa nuoria varhaiseen itsenäistymiseen ja oman elämän aloittamiseen, mutta tätä pyrkimystä ei kuitenkaan riittävästi tueta yhteiskunnan taholta. Vaarana tässä on nuoren sosiaalisen verkoston kaventuminen entisestään - ja sitä kautta myös syrjäytyminen.

Yksinäisyyden tuoma ahdistus aiheutti tutkimuksessamme muutaman nuoren kohdalla myös psykofyysisiä oireita. Nuoret elävät vaiheessa, jossa oma identiteetti

alkaa vasta hahmottua, eikä nuorilla ole vielä selkeää kuvaa omasta minuudestaan (Dunderfelt 1998, 93). Tämän vuoksi nuorilla ei ole vielä käytössään riittäviä selviytymiskeinoja käsitelläkseen yksinäisyyden tuntemuksiaan; niinpä ahdistava olo voikin laukaista nuoressa erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Nämä oireet on syytä ottaa vakavasti, sillä nuoren riittämätön kapasiteetti ja näköalattomuus käsitellä näitä tuntemuksia voi vaikuttaa hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa erittäin radikaalisti ja johtaa nuoren epätoivoisiin tekoihin joko itseään tai muita kohtaan. Tästä surullisina seurauksina olemme kohdanneet yhteiskunnassamme monia traagisia murhenäytelmiä, jotka ovat olleet näiden henkisesti oireilevien nuorten viimeinen avunhuuto.

Nuorten kirjoituksissa yksinäisyyteen liitettiin myös hylätyksi tulemisen pelko; nuoret kokivat yksinäisyyden uhkana tulevaisuudessaan. Tällainen näkemys korostui etenkin nuorten pohdintoissa itsenäistymisestään; irtautuminen vanhemmista ilman sosiaalisen verkoston luomaa turvaa korosti nuorten yksinäisyyden tulkittamista epämiellyttäväksi. Vaikka irtautuminen ja emotionaalisen riippumattomuuden saavuttaminen vanhemmista kuuluukin nuoruusiän kehitystehtäviin, voi tämä kehitykselle väistämätön irrottautuminen jättää nuoren kuitenkin helposti yksinäiseksi ja ajelehtivaksi (Kangasniemi 2005, 230). Vanhemmista irrottautumisen aiheuttaman yksinäisyyden ohella koettu oman sosiaalisen verkoston riittämättömyys lisäsi tutkimuksemme nuorille pelonsekaisia tuntemuksia yksin jäämistä kohtaan. Nuorten kirjoituksista heijastui myös yhteiskunnalle tunnusomainen yksilöllisyyden korostaminen ja yhteisöllisyyden hiipuminen; tämän yhteiskunnallisen murroksen myötä vanhemmista irtautuminen aiheutti nuorille - ehkä aiheellistakin - pelkoa yksin jäämisestä ilman minkäänlaisia sosiaalisia suhteita. Herääkin kysymys: itsenäistytäänkö nykyään yksinäiseksi?

Yksinäisyyden aiheuttaman tunneskaalan yhdeksi puhuttelevammiksi tunnetilaksi osoittautui tutkimuksemme häpeä. Häpeän kokemus on nuorille varsin kokonaisvaltainen tunnetila. Häpeän tunne kumpuaa siitä, ettei nuori koe kykenevänsä vastaamaan ympäristönsä vaatimuksiin; nuori kokee ikätovereiden puutteen ja yksinäisyyden normaalista poikkeavana tilana, ja pyrkiikin näin ollen pitämään

sen salassa leimautumisen pelossa. Yhteiskunnan luomat kehykset ns. “normaalille nuoruudelle” ovatkin merkittävä tekijä yksinäisyyden häpeälliseksi kokemiseksi. Median synnyttämä kuva nuoruudesta hauskanpidon, juhlimisen ja ystävyys-suhteiden kulta-aikana korostaa entisestään yksinäisen nuoren kokemusta erilaisuudestaan ja epänormaaliudesta - saaden näin nuoren häpeämään yksinoloaan yhä enemmän.

Häpeän kokemus muodostuu sitä syvemmäksi, mitä heikommalla pohjalla nuoren oma identiteetti ja itsearvostus on. Nuorelle syntyy vahva identiteetti, kun hän kokee omien taipumustensa, ominaisuuksiensa, halujensa ja toiveidensa olevan tasapainossa yhteisön arvojen ja ihanteiden kanssa (Räsänen 200, 22). Tutkimuksemme kävi ilmi, että nuorille voi olla hyvinkin haasteellista saavuttaa tällainen vahva identiteetti; kun oma pyrkimys ja halu ystävyys-suhteisiin ei saa vastakaikua ympäristöltä, ovat valmiudet vahvan identiteetin muodostumiselle hatarat.

## 5 POHDINTA

Tutkimuksen teon myötä pääsimme syventymään nuoruusiän kipeään kokemukseen. Nuorten yksinäisyyden tutkiminen oli mielenkiintoinen ja haastava prosessi, joka tarjosi meille uudenlaisen ja avartavan näkökulman yksinäisyyden tarkasteluun. Koemme onnistuneemme tutkimuksellamme tuomaan esiin niitä merkityksiä, joita nuoret itse yksinäisyydelleen antavat. Onnistuimme mielestämme tavoitteessamme toimia väylänä nuorten kokemusten esiin tuomiseksi.

Viime aikojen traagiset koulusurmat ovat nostaneet nuorten henkisen pahoinvoinnin otsikoihin. Nuorten kokema yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute ovat merkittävä osa nuorten henkisen pahoinvoinnin ongelmavyöhytettä, eikä niiden merkitystä nuorten oirehdinnan takana voida sivuuttaa. Tästä syystä on tärkeää antaa nuorelle tilaa tuoda ilmi pahaa oloaan. Ennen kaikkea aikuisen tulisi nähdä nuoren pahoinvointi tämän omasta kokemusmaailmasta käsin eikä ainoastaan passivoida nuorta asiantuntijamääritelmien kohteeksi.

Yhteiskunnan muutos on tuonut nuoruuteen monia uusia haasteita, jotka aiheuttava nuorelle merkittäviä kehityksellisiä riskitekijöitä. Riskit ovat seurausta yhteiskunnan nopeasta muuttumisesta ja rakenteiden monimutkaistumisesta. Olosuhteet luovat epävakautta ja epävarmuutta perheiden jokapäiväiseen elämään, ja ovat omiaan lisäämään ahdistusta ja valintojen vaikeuksia nuoren elämään. Ilman nuoren aktiivista kuulemistä on mahdotonta auttaa nuorta selviytymään näistä nyky-yhteiskunnan sudenkuopista, johon nuori ilman aikuisen tukea helposti putoaa. Yhteiskuntamme ohjaa nuorta itsenäistymään jo hyvin varhaisessa vaiheessa, mutta ei tarjoa riittävää tukea nuoren itsenäistymispyrkimyksille. Onkin aiheellista pohtia, tukevatko yhteiskuntamme puitteet nuoren itsenäistymistä vai yksinäisyyttä –itsenäistyvätkö aikamme nuoret yksinäisiksi?

Aineisto antoi kattavan kuvan nuorten yksinäisyyden olemuksesta. Yksinäisyys voi muodostua valtavaksi painolastiksi nuoren elämässä. Nuorten kirjoitukset toivat kaunistelemattomalla ja puhuttelevalla tavalla esiin sen raadollisen todellisuuden, jossa yksinäinen nuori elää. Nuorten kirjoituksista näkyi vakava suhtautuminen aiheeseen, ja tarve kirjoittaa omista yksinäisyyskokemuksista näyttäytyi voimakkaana. Yksinäisyyden äärelle pysähtyminen on ollut hyvin koskettava kokemus. Erityisen mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia niitä olosuhteita ja syitä, jotka altistavat nuoren tälle ahdistavalle kokemukselle. Nuorten yksinäisyyden yhteys mielenterveyteen olisi niin ikään mielenkiintoinen ja moniulotteinen tutkimusaihe. Internet keskustelupalstoineen ja nuorten foorumeineen on monipuolinen väylä saada valmista tutkimusaineistoa. Toivommekin tutkimuksemme olevan avuksi kaikille nuorten parissa työskenteleville. Toivomme myös nuorten yksinäisyyttä käsittelevän työmme virittäneen osaltaan mielenkiintoa jatkotutkimuksiin nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi.

## LÄHTEET

Aho S. & Laine K. 2002. Minä ja muut – kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava.

Almqvist F., Moilanen I., Räsänen E. & Tamminen T. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Dunderfelt T. 1997. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Juva: WSOY.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.

Himberg L. & Jauhiainen R. 1998. Suhteita –Minä, me ja muut. Porvoo: WSOY – kirjapainoyksikkö.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. Uudistettu painos. Porvoo: Kirjayhtymä Oy.

Jarasto P. & Sinervo N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kalliopuska, M & Tapio, H. 1991. Vapaus yksinäisyyteen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kyngäs H. & Vanhanen L. 1998. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, 1/1999, 1-5.

Laukkanen E., Marttunen M., Miettinen S. & Pietikäinen M. (toim.) 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Malinen Ben, 2005. Häpeän monet kasvot. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Määttä K. (toim.) 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turunen K. 2004. Tunne-elämä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vuorinen R. 1998. Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykinen kehitys yli elämänsäkaaren. 2. Uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

## LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

# Oletko yksinäinen?

Jos olet 15-25-vuotias nuori ja koet olevasi yksinäinen, kirjoita siitä meille. Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Lahden ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten yksinäisyydestä. Tarkoituksenamme on selvittää, mitä yksinäisyys nuoren elämässä on.

Toivomme sinun pohtivan kirjoituksessasi seuraavia kysymyksiä: Mitä yksinäisyys elämässäsi on? Miltä se tuntuu? Millaisissa tilanteissa se ilmenee? Voit kirjoittaa nimettömänä, mutta ilmoitathan ikäsi ja sukupuolesi. Kirjoituksesi voit lähettää sähköpostilla osoitteeseen [eeva.lahtela@lpt.fi](mailto:eeva.lahtela@lpt.fi) tai toimittaa keräyslaatikkoon Dominoon tai Hurina 2.0:aan.

Kirjoitukset käsitellään luottamuksellisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Käytämme kirjoituksia aineistona opinnäytetyössämme ja osia teksteistä käytämme esimerkkeinä valmiissa työssämme. Sinua ei voi kuitenkaan niistä tunnistaa.

Kiitos vastauksestasi!

*Eeva Lahtela*

*Johanna Lehtinen*