



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Miia Eklund ja Mikko Paloniitty

Näkymättömät

Hyvinvointityötä tekevien kokemuksia yksinäisyyden
synnystä ja sen vähentämisestä opiskelijoiden parissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

27.8.2018

Tekijät Otsikko	Miia Eklund, Mikko Paloniitty Näkymättömät
Sivumäärä Aika	45 sivua + 1 liite 27.8.2018
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaajat	Lehtori Kirsi Lautala Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää hyvinvointityötä tekevien kokemuksia yksinäisyyden syntymiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen vaikuttavista tekijöistä opiskelijoiden parissa. Yksinäisyys kytkeytyy usein juuri opiskelijan elämänvaiheeseen ja sillä on laajoja hyvinvointivaikutuksia. Yhteiskunnassa tapahtuvilla muutoksilla nähdään olevan keskeinen vaikutusyhteys yksinäisyyteen.</p> <p>Opinnäytetyössä hyödynnettiin Nyyti ry:n vuonna 2015 toteuttamaa Yksinäisyys-kyselyä. Kyselyn osana kartoitettiin hyvinvointityötä tekevien kokemuksia siitä, millaiset tekijät vaikuttavat opiskelijoiden yksinäisyyden syntymiseen ja millä keinoin yksinäisyyttä voitaisiin vähentää. Opinnäytetyössä yksinäisyyden syyt teemoiteltiin aineistolähtöisesti sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin sekä yksinäisyyden vähentämiskeinot teorialähtöisesti neljään eri kategoriaan: sosiaalisten taitojen vahvistaminen, asenneilmapiirin muokkaaminen, sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen ja ajatusväristymien muokkaaminen.</p> <p>Yksinäisyyteen johtavia syitä tarkasteltaessa nousi esille yksinäisyyden kierteeseen joutumisen näkökulma. Aineiston mukaan laukaisevina tekijöinä on esimerkiksi muuton aiheuttama tukiverkoston heikkeneminen ja opinnoissa esiintyvä kiusaaminen. Yksinäisyyttä voimistavina tekijöinä nähtiin muun muassa itsenäisen opiskelun painottuminen, opintojen järjestäminen massaluentoina ja ryhmäytämisen puute. Yksinäisyyden vähentämiseen liittyen vastaajat korostivat läpi opintojen toteutettavaa tutorointia, yksilöllistettyä vertaistukea sekä sosiaalisia kontakteja mahdollistavien tapahtumien järjestämistä ja erilaista pienryhmätoimintaa. Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä yksinäisyyden vähentämiseen tähtäävässä hyvinvointityössä.</p> <p>Yhtenä kysymyksenä aineiston pohjalta nousi se, kuinka hyvin yksinäisyyden vähentämiseen tähtäävät yhteisölliset toiminnot käytännössä tavoittavat yksinäisiä tai yksinäisyyteen ajautumassa olevia opiskelijoita. Minkälainen yhteisöllisyys tulee yksinäiselle opiskelijalle avuksi? Miten yksinäisyyteen tarjotun tuen matala kynnyks toteutetaan opiskelijaa tavoittavalla tavalla? Opiskelijamaailmassa tapahtuvan kiusaamisen ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja kiusaamiseen puuttumiseen tulisi myös antaa aikaisempaa selkeästi enemmän resursseja. Yksinäisyyden vähentämiseen keskittyvien tutkimusten valossa tulevaisuudessa olisi tärkeä panostaa toimintatapoihin, joiden avulla päästään muokkaamaan yksinäisyyttä ylläpitäviä henkilökohtaisia negatiivisia ajattelumalleja.</p>	
Avainsanat	yksinäisyys, yhteisöllisyys, yksinäisyyden hyvinvointivaikutukset, yksinäisyyden vähentäminen, opiskelija

Authors Title	Miia Eklund, Mikko Paloniitty The invisible ones
Number of Pages Date	45 pages + 1 appendices 27 August 2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis examines the welfare employees' experiences of the origins of students' loneliness and the reductive factors of loneliness. Loneliness is strongly linked to the student's period of life and its effects can extensively influence the factors contributing to individual welfare. Societal changes are understood to have central effect to loneliness.</p> <p>This Bachelor's thesis utilizes a study on loneliness, carried out by Nyyti ry, in 2015. Interview materials had a specific section, to map out experiences of welfare employees on what factors influence the birth mechanisms of loneliness on a student, and the means to reduce the loneliness of one suffering from loneliness. The reasons of loneliness are themed by source materials to inner and outer factors. The ways to reduce loneliness are themed by source materials to four different categories: enforcing social skills, adjusting the attitude atmosphere, adding social contact opportunities; and finally adjusting disfigurations on thoughts.</p> <p>While inspecting the factors leading to loneliness, spiraling down to loneliness stands out. According to the study data, the trigger factors of loneliness can be: losing your social network when moving to a new city and bullying. The increasing factors of loneliness included: the emphasis of self – studying, mass lectures and the absence of group mentality enforcement. While asked on the means to reduce loneliness, it was stressed that throughout the studies lasting tutoring, individual peer support, arranging events to make social connections and variety of small group activities were seen to have most effect.</p> <p>The survey of the study data raised a question on how well the communal events aimed at decreasing loneliness actually reach the lonely students or students drifting into loneliness. Which type of communality helps the students? How one carries out low threshold support in a manner that actually reaches the students? Also, significantly stronger resources than currently should be directed to prevention and recognition of bullying and intervention to bullying cases among the students. In the light of the studies on reducing loneliness it would be important to invest in mechanisms that help to remould the individual negative thought patterns supporting loneliness.</p>	
Keywords	loneliness, community, the welfare effects of loneliness, reducing loneliness, student

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Yksinäisyys	2
2.1 Yksinäisyyden muotoja	2
2.2 Yksinäisyys ja yhteiskunta	5
2.3 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin	8
2.4 Yksinäisyys eri elämänvaiheissa	12
2.5 Yksinäisyyden vähentäminen	16
3 Yhteisöllisyys	19
4 Tutkimuksen toteutus	23
4.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	23
4.2 Kohderyhmä ja toimintaympäristö	24
4.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi	24
5 Tulokset	26
5.1 Yksinäisyyteen johtavia syitä	26
5.1.1 Sisäiset tekijät	28
5.1.2 Ulkoiset tekijät	29
5.2 Keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi	30
5.2.1 Sosiaalisten taitojen vahvistaminen	32
5.2.2 Asenneilmapiirin muokkaaminen	32
5.2.3 Sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen	33
5.2.4 Negatiivisten ajattelumallien muokkaaminen	34
6 Johtopäätökset	35
7 Pohdinta	38
Lähteet	46
Liite 1. Tutkimuslupahakemus	

1 Johdanto

Opinnäytetyömme käsittelee hyvinvointityötä tekevien kokemuksia yksinäisyyden syntymiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen vaikuttavista tekijöistä opiskelijoiden parissa. Otsikoinnin – "Näkymättömät" – taustana on työntekijöiden antamat vastaukset yksinäisyyden syistä työmme pohjana olevassa kyselytutkimuksessa. Sanoitukseen tiivistyy mielestämme jotain hyvin merkityksellistä. Näkeminen on toisen olemassaolon vahvistamista. Minuuden rakentumisessa tapahtuu jotakin keskeistä juuri yhteydessä toisen kanssa. Yksinäinen on ilman tätä yhteyttä ja näkemistä. Ulkopuolelle jäämisen, näkymättömyyden ja oman olemassaolon kyseenalaistamisen kokemukset nousevat usein yksinäisten kertomina esille (Väestöliitto 2017; Junttila 2018: 98,102).

Sosionomin työssä yhtenä peruslähtökohtana on rakentaa ja vahvistaa edellytyksiä ihmisen hyvinvoinnille. Yksinäisyys vaikuttaa hyvin keskeisesti elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Yksinäisyyden kokemusten syntymiseen ja haitallisiin seurauksiin vaikuttaminen sekä kokonaisuudessaan työ yksinäisyyden vähentämiseksi edesauttavat elämänlaadun ja hyvinvoinnin vahvistumista. Opinnäytetyön aihevalinnassa mielenkiinnon ja vahvan motivaation yhtenä herättäjänä toimi yksinäisyyden kokemusten laaja ilmeneminen tämän päivän yhteiskunnassa ja erityisesti opiskelijoiden parissa. Lisäksi tietoisuus yksinäisyyden kivuliaasta ja rampauttavasta vaikutuksesta elämänlaatuun sekä tarve omien työvälineiden vahvistamiseen – syventämällä ymmärrystä yksinäisyydestä ja sen vähentämisestä – ohjasivat valitun teeman ja meidät yhteen.

Yksinäisyyteen perehtyvää tutkimusta löytyy laajalti. Hyvin usein tutkimus kohdentuu yksinäisyyden esiintyvyyteen, syihin sekä terveysvaikutuksiin ja näkökulmana on yksinäisyyttä kokevan henkilökohtaiset kokemukset (Saari 2016a: 13). Hyvinvointityössä toimiville kertynyttä kokemusta yksinäisyyteen liittyen on tutkittu erittäin vähän, ja tällaista ns. hiljaista tietoa on syntynyt alan työntekijöille kuitenkin mittava määrä. Karttuneen kokemuksen sanoittamisen ja tietoisuuden jakamisen kautta voi löytyä merkityksellistä tietoa hyvinvointityötä tekeville, niin työtään aloittaville kuin kokeneillekin työntekijöille.

Opiskelijoiden keskuudessa hyvinvointi- ja mielenterveystyötä tekevä järjestö Nyyti ry toteutti vuonna 2015 laajan kyselytutkimuksen, jonka yhtenä osana selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden ja hyvinvointityötä tekevien ammattilaisten käsityksiä siitä, mistä opiskelijoiden kokema yksinäisyys johtuu ja millä keinoilla sitä voisi vähentää. Yksinäisyyden syitä analysoimme aineistolähtöisesti ja vähentämiskeinoja teorialähtöisesti teemoitellen. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tukea ja välineitä hyvinvointityöhön yksinäisyyden vähentämiseksi.

2 Yksinäisyys

Yksinäisyyteen perehtyvissä tutkimuksissa ja tutkimuskirjallisuudessa esitetään useita erilaisia määritelmiä yksinäisyydelle. Tutkimuksia yhdistävänä piirteenä löytyy se, että yksinäisyydellä viitataan sellaiseen tunnepohjaiseen tilaan, jossa ihmisellä on kokemus toisista ihmisistä erillään olost ja samanaikaisesti hän tuntee tarvetta olla toisten ihmisten kanssa (Saari 2009: 9).

Tänä päivänä ei enää katsota – ainakaan siinä mittakaavassa kuin aikaisemmin – yksinäisen olevan "omanlainen persoona". Sen sijaan ymmärretään ja tunnustetaan, että yksinäinen voi kärsiä monenlaisesta hyvinvointivajeesta ja on saattanut joutua reuna-alueille tai kokonaan ulos hyvinvointiyhteiskunnasta, jossa eläminen perustuu entistä vahvemmin itserakennettujen sosiaalisten verkostojen varaan. Yksinäisyyden tämän päivän yhtä ulottuvuutta kuvaa se, että toisaalta ympärillä on runsaasti yhteydenpitovälineitä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toisaalta ei ole ketään, johon voisi ottaa yhteyttä ja tavata. (Junttila 2018: 17–18.)

Kun katsotaan tutkimusten valossa mennyttä 25 vuotta Suomessa, aikuisista viidesosa kertoo kokeneensa yksinäisyyttä jossakin elämänvaiheessa ja pidempikestoisena tai jatkuvana yksinäisyyttä kokee joka kymmenes. Lapsista samana ajanjaksona jonkinlaista yksinäisyyttä on kokenut joka viides, ja heistä neljännes kertoo olevansa yksinäinen "aina". (Junttila 2018: 17.) Tällainen määrä lasten kohdalla on erityisen hälyttävä siitäkin syystä, että näin varhain muotoutunut yksinäisyys luo herkästi pohjaa läpi elämän kantavalle sivullisuudelle.

Yksinäisyyden yleisyys on pysynyt Suomessa samalla tasolla 1990-luvulta 2010-luvulle. Tutkimukset antavat myös sellaista näyttöä, että yksinäisyyden kokemisessa olisi tapahtunut lievää vähenemistä ko. ajanjaksona. Selittäväenä tekijänä voidaan nähdä mm. se, että yksilöiden kohdalla on tapahtunut totuttautumista yksinäisyyteen, ja tällöin sosiaalisiin suhteisiin liittyvät odotukset ovat myös alentuneet. Toisena mahdollisena tekijänä kuvataan yksinäisyydestä kertomiseen liittyvä häpeä ja leima. (Saari 2016b: 46.)

2.1 Yksinäisyyden muotoja

Yksinäisyys määritellään tutkimuksissa usein kahden perusmuodon kautta: koettu yksinäisyys (loneliness) ja sosiaalinen eristyneisyys (social isolation). Koetussa yksinäisyydessä painottuu subjektiivisuus, kun taas sosiaalinen eristyneisyys

määritellään objektiivisemmaksi yksinäisyyden muodoksi. (Saari 2016a: 14.) Ensimmäisenä kaksiulotteisen määrittelyn yksinäisyydelle antoi Robert Weiss v. 1973 teoksessaan *The Experience of Emotional and Social Isolation*, jossa hän erotteli emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden. Myöhemmissä tutkimuksissa nämä yksinäisyysmuodot ovat saaneet monia erilaisia sanoituksia, yleisimmin kuitenkin yksinäisyyden pääulottuvuudet kuvataan pelkistetyksi emotionaaliseksi ja sosiaalseksi yksinäisyydeksi. (Junttila 2016: 52, 55.) Opinnäytetyössä käytämme rinnakkain molempia ilmauksia: koettu yksinäisyys ja emotionaalinen yksinäisyys sekä sosiaalinen eristyneisyys ja sosiaalinen yksinäisyys. Nämä yksinäisyyden muodot nähdään lähtökohtaisesti kielteisenä ja haitallisena yksinäisyytenä. Samalla on kyse hyvinvointivajeesta, joka liittyy terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Saari 2009: 9.)

Koettu eli subjektiivinen yksinäisyys merkitsee sitä, että ihmisen tunneperäinen tarve hakeutua toisten seuraan jää toteutumatta. Tällöin kehiksenä on sellainen sosioemotionaalinen maailma, jossa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa syntyvän tunnepohjaisen energian nähdään olevan merkityksellisellä tavalla yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja terveyteen. (Saari 2016b: 33.) Junttila (2015: 19) esittää Cacioppon ajatusten pohjalta, että nimenomaan koettu sosiaalisten suhteiden puutos aiheuttaa fyysisiä sairauksia ja ennenaikaisen kuoleman riskiä, riippumatta siitä, onko ihminen fyysisesti yksin. Koettuun yksinäisyyteen liittyy voimakkaasti levottomuutta, ahdistuneisuutta sekä toivottomuuden tunteita. Tämä emotionaalinen yksinäisyys on usein ulospäin näkymättömämpää kuin sosiaalinen yksinäisyys. Kyse on siitä, että puuttuu läheinen ja tärkeä ystävä, joka ymmärtää, kuuntelee ja on läsnä. (Junttila 2015: 34, 40.) Yksinäisyys ei siis ole tässä muodossa niinkään kontaktien puutetta vaan ystävien ja ystävyiden puutetta.

Sosiaalinen eristyneisyys eli objektiivinen yksinäisyys on em. koetusta yksinäisyydestä poiketen sidoksissa sosiaalisten suhteiden määrään ja on kytköksissä sosioekonomiseen rakennelmaan yhteiskunnassa. Kun sosiaalista eristyneisyyttä tutkitaan, arvioinnin keskiössä on vuorovaikutuksen määrä ja osallistuminen liittyen esimerkiksi ystäviin, sukulaisiin, naapureihin, yhdistystoimintaan, työ- tai opiskelupaikan tilaisuuksiin jne. (Saari 2016b: 33.) Sosiaalista eristyneisyyttä pyritään selittämään yhteiskunnallisilla tekijöillä, jotka liittyvät sosioekonomiseen modernisaatioon. Modernisaation myötä esimerkiksi kotitalouksien koko on pienentynyt, mikä aiheuttaa sosiaalista eristyneisyyttä, koska kotitalouden sisäisten kontaktien määrä on pienempi yhden hengen talouksissa. Sosiaalista eristyneisyyttä lisää myös modernisaation mukanaan tuoma muuttoliike, sukulaisten ja ystävien jäädessä eri paikkakunnalle, ja

tällöin uusien sosiaalisten suhteiden luominen ei välttämättä onnistu. (Saari 2016a: 17.) Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee itsensä poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi. Jäädessään ulkopuoliseksi erilaisista ryhmistä jää ilman toisia ihmisiä, joiden kanssa viettäisi aikaa, kasvaisi ja kehittyisi. (Junttila 2015: 34.)

Yksinäisyyteen liitetään myös kolmas ulottuvuus eli vapaaehtoinen yksinäisyys (solitude), jolloin ihminen oman vapaan valinnan pohjalta irrottautuu sosiaalisista kontakteista. Kyse voi olla esimerkiksi vetäytymisestä ja yksityisyyden tavoittelusta. Henkilö on samalla tietoinen siitä, että voi halutessaan palata sosiaaliseen suhteeseen. Saaren (2016a: 20) mukaan vapaaehtoisen yksinäisyyden ulottuvuus ei ole mielenkiinnon kohteena yksinäisyystutkimuksessa, joka keskittyy hyvinvointi- ja terveysongelmiin. Kirjoittaja tuo esille kannan, että tässä kohdin olisi tarkoituksenmukaisempaa puhua yksinolosta kuin yksinäisyydestä. Opinnäytetyössä keskitymme haitalliseen ja hyvinvointivajetta aiheuttavaan yksinäisyyteen, tämän vuoksi rajaamme vapaaehtoisen yksinäisyyden käsittelyn pois työstämme.

Junttila (2015: 19–20) pohtii sitä, kuinka vaikeaa on tunnistaa yksinäisyyttä. Ihminen ei välttämättä ole yksinäinen, vaikka olisi yksin, mutta voi olla yksinäinen silloinkin, kun on muiden seurassa. Kun yksinäisiä halutaan auttaa, on tiedettävä ketkä ovat avun tarpeessa. Osa ihmisistä kertoo pahasta olostaan, ja osa peittelee ja häpeää ongelmaansa. Ei kuitenkaan ole mielekästä olla huolissaan kaikista, jotka viettävät aikaansa yksin. Tällöin leimattaisiin huolestuttavaksi yksinolemisen taito, joka on tärkeä ja luonnollinen. Samalla jäisi myös vaille huomiota ne yksinäiset, jotka seisovat ihmisjoukossa, vaikka se aiheuttaisi pahaa oloa tai henkilöt, jotka taas esittävät aivan toisenlaista kuin oikeasti ovat, jotta heitä ei leimattaisi yksinäiseksi. (Junttila 2015: 19–20.)

Yksinäisyystutkimuksen kentällä työ on kohdentunut suurelta osin yksinäisyyden esiintyvyyteen yhteiskunnassa. Lisäksi on tutkittu yksinäisyyden syitä ja seurauksia, vaikutusta elämänlaatuun, toimintakykyyn ja terveyteen. Tutkimus laajentui 2000-luvun alussa uusille tieteenaloille, esimerkiksi aivotutkimukseen ja taiteentutkimukseen. Saari (2016a: 13) kuvailee yksinäisyystutkimuksessa meneillään olevaa muutosta siirtymänä melko vähäpätöisenä osana muihin tieteenaloihin kuulumisesta kohti itsenäisempää ja vahvempaa tutkimusasemaa.

Pidempää aikajännettä tarkasteltaessa nähdään, että psykologisen näkökulman ja esimerkiksi mielenterveysongelmien ja yksinäisyyden yksilötason suhteiden tutkimisen

rinnalle on tullut yhteiskunnallinen näkökulma, jossa tarkastellaan yksinäisyyden suhdetta yhteiskunnassa vallitseviin rakenteisiin ja muutoksiin. Yksinäisyyden ulottuvuuksien näkökulmasta tutkimus kohdistuu pääosin joko sosiaaliseen eristyneisyyteen tai koettuun yksinäisyyteen. (Saari 2016a: 14.)

Emme löytäneet tutkimuksia tai tutkimusartikkeleita, jotka olisivat kohdentuneet hyvinvointityötä tekevien kokemuksiin ja näkemyksiin yksinäisyyden syistä ja vähentämiskeinoista – ei opiskelijoiden eikä muidenkaan viiteryhmiä parissa. Tästä syystä opinnäytetyön tulosten vertailu aikaisempiin tutkimuksiin jää toteutumatta.

2.2 Yksinäisyys ja yhteiskunta

Yksinäisyyden yhteiskunnalliseen ulottuvuuteen ja sen kiinteään yhteyteen ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kanssa on havahduttu tutkimuskentällä menneen viidentoista vuoden aikana. Aiemmin hyvinvointiongelmia selitettiin enemmän yksilön valintojen ja sosioekonomisten erojen kautta, kun taas nykytutkimuksen valossa erilaisia terveys- ja hyvinvointiongelmia kytkee selkeästi yhteen nimenomaan yksinäisyys. Tämän pohjalta yksinäisyyden voidaan katsoa olevan jonkinlainen juurisyy, piilossa muiden syiden takana. (Saari 2016a: 10.)

Yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten ja modernisaation voidaan katsoa aiheuttavan erilaisia sosiaalisia ongelmia. Saari (2016b: 33) tuo esille yhtenä sosiaalisena patologiana (tauti, sairaus) yksinäisyyden, jonka nähdään olevan kytköksissä yhteiskunnalliseen muutokseen. Yksinäisyyden ja yhteiskunnallisen muutoksen välisiä mekanismeja määritettäessä yhdeksi käsitteeksi nostetaan koettu status, jolla tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta yhteiskunnallisesta asemastaan. Yksilön lisäksi hänen ympärillään olevat tiedostavat tämän statuksen ja huomioivat sen toiminnassaan. Status määritellään yhdistelmäksi erilaisia hyödykkeitä, joilla tarkoitetaan esimerkiksi yksilön koulutusta, työmarkkina-asemaa, ulkonäköä ja kulttuurisia taitoja. Lisäksi hyödykkeillä voidaan statuksen suhteen viitata siihen, kuinka kiinnostava yksilö on yhteistyökumppanina: esimerkiksi yhdistystoiminnan, yhdessä syömisen, vertaistuen ja vapaa-ajan viettämisen suhteen. (Saari 2016b: 34–36.) Tänä päivänä opiskelijan näkökulmasta merkittäviksi asioiksi saattaa nousta esimerkiksi ulkonäköön, vapaa-ajan viettämiseen, somenäkyvyyteen, omaan perhetaustaan ja taloudelliseen tilanteeseen liittyvät kysymykset sekä mahdollisuudet osallistua tavoiteltavana pidettävään yhteiseen toimintaan opiskelijayhteisössä. Nämä kaikki voivat muodostua opiskelijalle myös eriarvoistaviksi sekä ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä vahvistaviksi asioiksi.

Yksinäisyyden ja statusaseman välinen yhteys tuodaan siis ilmeisenä esille tutkimusten pohjalta (Saari 2016b: 37). Ihminen saa sitä korkeamman statuksen, mitä kiinnostavampi hän on hallitsemiensa hyödykkeiden pohjalta. Korkeampi status tuo enemmän sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentää sosiaalista eristyneisyyttä ja koettua yksinäisyyttä. Saari (2016b: 37; kts. myös Väestöliitto 2017) toteaa, että myös Väestöliiton tutkimus todentaa yhteyden statuksen ja koetun yksinäisyyden välillä. Tuloksista tehtynä johtopäätöksenä yksinäisyys on yksilön ominaisuuden lisäksi selkeästi yhteiskunnan rakenteellisiin jakoihin ja kulttuurisiin eroihin kytkeytyvä piirre sekä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muoto (Saari 2016b: 37).

Yksinäisyyden yhteiskunnallisesta kytköksestä vallitsee tutkimuksissa samansuuntainen kanta. Erilaiset tulkinnat muodostuvat Saaren (2016: 39) mukaan siitä, millaisena nähdään modernisaatiosta johtuvien yhteiskunnallisten muutosten vaikutukset yksinäisyyteen. Pääteemat yksinäisyyden ja modernisaation välisestä vaikutussuhteesta luokitellaan tutkimuksissa kolmeen tasoon: ensiksi teknologisen kehityksen vaikutus, sitten itsesäätelevät markkinat sekä kolmanneksi modernisaation, hyvinvointivaltion ja yksinäisyyden välinen yhteys. Teknologian vaikutuksen yhteydessä puhutaan myös itsepalveluyhteiskunnasta. Taustalla on teoria, jonka mukaan kotitalouksien kulutus yksityistyy vaurastumisen tuomien kestokulutushyödykkeiden myötä. Tämä siis vähentää kasvokkaista vuorovaikutusta ja samalla altistaa yksinäisyydelle. Itsesäätelevät markkinat ovat toinen tulkintatapa, jonka mukaan markkinat tuhoavat sosiaalisia suhteita. Saari (2016b: 40) tuo esille Karl Polanyin kannan, jonka mukaan kysynnän ja tarjonnan vaihteluun pohjautuvien markkinoiden nähdään rikkovan ihmisten sosiaalisia suhteita. Tällöin ihmiset muuttuvat hyödykkeiksi ja syntyy erilaisia sosiaalisia ongelmia. Kolmannessa tulkintalinjassa katsotaan, että ihmisten oikeudet ja velvollisuudet on yksilöllistetty hyvinvointivaltion kautta. Tämä pakottaa ihmiset voimakkaaseen individualismiin, jolloin ei enää kannusteta vastavuoroisuuteen ja toisen huomioimiseen. Näin sosiaaliset suhteet muokkaantuvat hauraammiksi, eivätkä pohjaudu enää sosiaalisiin normeihin niin voimakkaasti kuin aikaisemmin (Saari 2016b: 39–41.)

Tutkimukset tuovat esille toisenlaistakin kantaa modernisaation kautta yhteiskuntaan tulevien muutosten yhteydestä yksinäisyyteen. Teknologian, markkinoiden ja hyvinvointivaltion voidaan nähdä myös vähentävän yksinäisyyttä. Nykyään teknologia yhdistää ihmisiä sellaisilla tavoilla, jotka eivät aikaisemmin olleet mahdollisia. Ihmisten kohtaamiselle ja sosiaalisten kontaktien luomiselle voi tulla tuki myös markkinoiden välityksellä. Esimerkiksi niin, että ystävyys- ja liikesuhteiden syntymisessä tapahtuu

yhteyttä luovaa liikettä kahteen suuntaan: liikesuhteesta voi tulla ystävyysuhde ja päinvastoin. Työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa hyvinvointivaltio tuo tukea ja antaa lisää osallistumismahdollisuuksia. Hyvinvointivaltiossa tapahtuvan eriarvoisuuden vähentämisen voidaan katsoa myös vähentävän yksinäisyyttä. Esille nostetaan lisäksi "postmaterialismin" käsite, jolla tarkoitetaan vauraissa yhteiskunnissa tapahtuvaa muutosta: ihmiset alkavat kiinnittämään huomiota ihmissuhteisiin ja toisten auttamiseen taloudellisten tekijöiden sijaan. Ajatellaan niin, että kun työhön ja taloudellisiin puitteisiin liittyvät asiat on hoidettu, silloin elämässä on varaa panostaa sosiaalisiin tekijöihin. (Saari 2016b: 42, 43.) Tällainen panostaminen voi näkyä osallistumisena vapaaehtoistoimintaan, jonka kautta on mahdollista päästä tukemaan yksinäisiä ja luomaan samalla itse sosiaalisia suhteita. Silloin oma yksinäisyys voi vähentyä ja elämä saattaa saada uutta merkityksellisyyttä osallistumisen kautta. Tätä vapaaehtoistoiminnan näkökulmaa tuodaan esille myös työmme pohjana olevan kyselytutkimuksen vastauksissa yksinäisyyttä vähentävänä tekijänä opiskelijoiden parissa.

Yhteiskunnallisten muutosten vaikutusta yksinäistymiseen kuvataan myös reflektiivisyyden lisääntymisellä. Tällä tarkoitetaan sitä, että henkilökohtaisten elämänvalintojen merkitys korostuu ja yhtaikaisesti sosiaalisten normien ja traditioiden sitovuus heikkenee. Normit ja traditiot eivät sinällään häviä, ne vaan muokkaantuvat ja menettävät kollektiivista sitovuutta. Yksinäisyyden näkökulmasta merkittävät muutokset liittyvät mm. sukulaisuuteen, elämäntilanteeseen liittyviin traditioihin sekä sosiaalisten suhteiden vapaavalintaisuuden lisääntymiseen. (Saari 2009: 18–21.) Opiskelijan elämäntilannetta ajatellen saattaa muodostua tilanne, jossa tulee samanaikaisesti luoda uusia suhteita uudella paikkakunnalla ja tehdä erilaisia henkilökohtaisia elämänvalintoja, joiden tueksi tarvitaan toisia ihmisiä. Tämä voi olla yksi kohta yksinäistymisen kierteen alkamiselle ja vahvistumiselle.

Voiko itsensä tuntea yksinäiseksi, kun ihmisillä on mahdollisuus olla netin välityksellä yhteydessä toiseen? Junttila (2018: 15, 18) sanoo yksinäisyyden olevan jopa pahempaa silloin, kun ympärillä on mahdollisuuksia ottaa yhteyttä toiseen ihmiseen, mutta itse ei osaa hyödyntää annettua tilaisuutta tai ei ole ketään, johon ottaa yhteyttä. Junttila (2015: 94) kertoo tutkimuksista, jotka osoittavat sosiaalisen median vähentävän sosiaalisen yksinäisyyden tunnetta niillä lapsilla ja nuorilla, jotka etsivät nettikavereita ja virtuaaliverkostoja. Tulos on ollut kuitenkin päinvastainen niiden nuorten kohdalla, jotka eivät sosiaalisten taitojen puutteiden takia pärjää kasvokkain tapahtuvassa

vuorovaikutuksessa. Näiden nuorien kohdalla verkostoitumisyrietykset vain pahentavat ulkopuolisuuden tunnetta.

2.3 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin

Yksinäisyyden vaikutus terveyteen on kaksisuuntainen. Pitkäaikaisesta yksinäisyydestä muodostuu stressitila, joka kuormittaa niin mielen kuin kehon tasapainoa. Toisaalta aivoterveiden huononeminen lisää terveysongelmia ja sairauksia, joka taas altistaa yksinäisyydelle. Tämän takia sosiaalinen ympäristö ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ovat tärkeitä aivojen ja mielen hyvinvoinnille. Toisilta ihmisiltä saatavat virikkeet ja uuden oppiminen jäävät huomattavassa määrin pois yksinäisiltä. (Müller & Lehtonen 2016: 73.) Kauhanen (2016: 96) kertoo myös yksinäisyyden vaikutuksesta ihmisen fyysiseen terveyteen ja taustoittaa tätä yhteyttä sillä, että tarve kuulua johonkin sosiaaliseen yhteisöön on evolutiivisesti ohjelmoitu ihmiseen, todennäköisesti jo geeneihin. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa aivot ovat tärkeä elin, ja keskushermoston nähdään olevan erityisen alttiina yksinäisyyden synnyttämille vaurioille (Kauhanen 2016: 98).

Yksinäisyyteen liittyy monia terveyttä ja toimintakykyä heikentäviä vaikutuksia. Yksinäisyyttä onkin verrattu fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen uhkatilanteeseen, joka aiheuttaa elimistössä monenlaisia reaktioita. Nämä reaktiot auttavat ihmisiä lyhytkestoisissa kriiseissä, mutta ovat pitkäkestoisena haitallisia terveydelle. Epäsuotuisat sosiaaliset tekijät lisäävät alttiutta sairastua eri sairauksiin. Riskitekijöinä nousee alhainen ansiotulo, työttömyys, heikot asuinolot sekä muut sosiaaliseen pahoinvointiin liittyvät tekijät. (Kauhanen 2016: 98–100.)

Yksinäisyyteen liittyviä oireita ovat mm. unettomuus, stressi ja kielteinen ajattelumalli. Immuuni- ja stressihormonien säätelyjärjestelmien reagointi erilaisiin stressitekijöihin on todennettu voimakkaammaksi yksinäiseksi itsensä kokevien kohdalla (Müller ym. 2016: 90). Yksinäisyydestä kärsivien yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat masentuneisuus ja erilaiset ahdistuneisuushäiriöt (Junttila 2016: 155). Erityisesti emotionaalisella yksinäisyydellä on voimakkaita pitkäaikaisvaikutuksia, ja masentuneisuuden lisäksi se voi aiheuttaa maanis-depressiivisyyttä, skitsofreniaa, itsetuhoisuutta, itsemurhayrityksiä sekä niissä onnistumisia (Junttila 2018: 42). Kauhanen (2016: 104) kuvailee näiden lisäksi myös psyykkisiä oireita kuten aggressiivisuus ja vihamielisyys, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden häiriöt sekä päihdeongelmat. Müller ja Lehtonen (2016: 87) tuovat esille, että yksinäisyyteen mahdollisesti liittyvä epäsäännöllinen vuorokausirytmii johtaa

ylirasitukseen, josta taas seuraa uniongelmia sekä erilaisia kiputiloja ja muistivaikeuksia. Uupuminen heikentää mielenterveyttä, ja henkisten voimavarojen ollessa vähissä syntyy herkemmin ristiriitoja ihmissuhteissa. Pitkittäistutkimuksissa on osoitettu yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien välisen vaikutussuhteen olevan vastavuoroista (Kainulainen 2016: 104).

Yksinäiset ovat muita tyytymättömämpiä fyysiseen ja henkiseen terveyteensä sekä yleiseen elämäntapaansa. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että voi luottaa muihin ihmisiin sekä siihen, että tuntee selviytyvänsä arjessa. Elämännhallinnan tunne järkkyy, kun asiat tuntuvat menevän pieleen, ja kukaan ei näytä välittävän tai huomaavan (Junttila 2018: 44, 125). Elämännhallintataidoilla tarkoitetaan ihmisen uskoa siihen, että pystyy vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan ulkoisia ja sisäisiä olosuhteita, jotka kokee rasittaviksi. Ihmisellä on korkea elämännhallinta, kun hän kokee voivansa omilla päätöksillään ja valinnoillaan vaikuttamaan siihen, mitä hänelle tapahtuu. Matalalla elämännhallinnalla vastaavasti tarkoitetaan, että ihminen kokee vain asioiden tapahtuvan hänelle pystymättä itse vaikuttamaan. Ihminen kokee olevansa oman elämänsä tarkkailija. Asiat, joita tapahtuu, ovat sattumaa eivätkä seurausta siitä, mitä hän tekee. (Keltikangas-Järvinen 2008: 255–257.) Pahimmillaan ihminen kyseenalaistaa koko olemassaolonsa. Moni pitkään yksinäisenä ollut vetäytyy maailmasta ja heistä tuntuu, etteivät ole enää kenellekään minkään arvoisia. Samalla he menettävät oman merkityksellisyyden ja tunteen siitä, että voisivat vaikuttaa asioihin. (Junttila 2018: 98,102.)

Kainulainen (2016: 115) korostaa, että ystävyysuhteet, jotka kannattelevat elämän kolhuissa ja ovat mukana jokapäiväisessä elämässä onnea ja iloa tuoden, ovat erityisen tärkeitä. Junttila (2016: 154; 2018: 37) kuitenkin nostaa esille, ettei kaikki halua laajoja sosiaalisia verkostoja, ja ihmisten toiveet ja tarpeet vaihtelevat suuresti. Yksinäisyyden kokemus saattaa tulla siitä, millaisen tavoitetasen on itselle asettanut ja kuinka hyvin se vastaa todellisuutta. Toinen voi olla tyytyväinen yhteen hyvään ystävään ja toinen tyytymätön kymmeneen ystäviin.

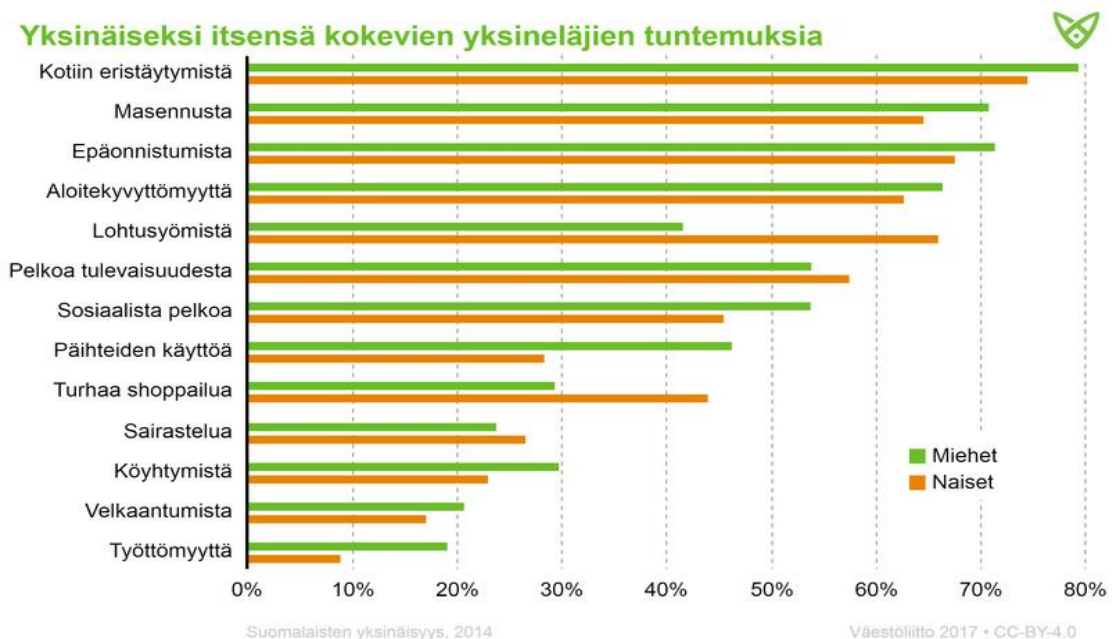
Suomalaisten yksinäisyys -kyselyn (Väestöliitto 2017) yhteydessä tiedusteltiin mm. sitä, miltä yksinäisyys on tuntunut. Annetut vastaukset piirtävät kuvaa yksinäisyydestä. Kivuliaista ja ahdistavista kehontuntemuksista kerrottiin seuraavaa:

repii sydäntä, musta möykky vatsassa, kuristusote, hyytävän kylmä tunne, pala kurkussa, krooninen kipu, ei saa henkeä, ontolta ja tyhjältä, surulta, pallona jalassa, eksymiseltä, aavemaiselta säryltä ja pimeältä taivaalta (Väestöliitto 2017.)

Lisäksi vastaajat kertoivat:

Minua ei kutsuta mihinkään, minulle on sanottu suoraan, että ovat unohtaneet kokonaan minun olemassaoloni. Yksinäisyys tuntuu siltä, että jos katoaisi maailmasta, kukaan ei huomaisi. Siltä, että olet joen rannalla ja kaikki muut ovat toisella puolella. Kuin olisi haamu muiden joukossa. Yksinäisyys on sitä, että jää aina ulkopuolelle. Se on sitä, että ei koskaan tule valituksi mihinkään ryhmään eikä kukaan pyydä sinua minnekään. Koskaan. (Väestöliitto 2017.)

Seuraavaksi (kuvio 1.) on eritelty kyselyssä (Väestöliitto 2017) saatuja vastauksia yksinäisyystunnoista. Masennusta koki vastaajista huomattava määrä n. 70%, miehet hieman enemmän kuin naiset. Myös aloitekyky sekä kyky selvittää sosiaalisista tilanteista ovat selvästi uhattuna yksinäisen kohdalla. Tulevaisuuden näkymiin liittyvää pelkoa esiintyi hieman enemmän naisilla kuin miehillä. Yksinäisyys tuo selkeästi myös terveyteen ja talouteen liittyvää hyvinvointivajetta. Vastaajat näkivät yksinäisyyden vaikutusyhteyden kokemaansa työttömyyteen ja köyhtymiseen, joita esiintyi enemmän miehillä kuin naisilla. Koska taloudelliset vaikeudet ja köyhyys synnyttävät ja voimistavat yksinäisyyskierrettä, tämä tulisi huomioida paremmin myös opiskelijoille suunnattavaa taloudellista tukea rakennettaessa. Yksinäisyyteen liittyvinä kokemuksina vastaajat kertoivat myös lohtushoppailusta ja lohtusyömisestä, jota esiintyi selkeästi enemmän naisilla kuin miehillä.



Kuvio 1. Yksinäiseksi itsensä kokevien tuntemuksia. Väestöliitto 2017.

Suomalaisten yksinäisyys -kyselyn vastausten pohjalta Junttila (2018: 86) tiivistää sen, miltä yksinäisyys tuntuu, kolmeen eri pääkategoriaan. Ensinnäkin yksinäisyys tuntuu ahdistavalta ja pahalta. Yksi vastaajista kuvaa ahdistuksen lisäksi sitä, miten kukaan ei

ole estämässä omia menemisiä, mutta toisaalta ei ole enää mitään syytä mennä mihinkään ja se on vastaajan mielestä paljon pahempaa. Ihmissuhteissa vaille jäämiseen ja erilaiseen kaltoinkohteluun liittyvä yksinäisyys on usein alkanut jo lapsuudessa tai nuoruudessa, ja yksinäisyydestä on tullut jossakin määrin sisäistetty tapa suhtautua itseän ja toisiin ihmisiin. Turvallisuuden särkymisestä lähellä olevien ihmisten suhteen sekä mahdollisesta traumatisoitumisesta seuraa pitkäaikaista ahdistuneisuutta ja pahaa oloa, joka värittää yksinäisyyden. (Junttila 2018: 87–88.)

Toiseksi yksinäisyyttä kuvataan Junttilan mukaan (2018: 91) häpeäksi, joka johtuu omasta epäonnistumisesta. Kokemus ja tunne, ettei ole tarpeeksi kelvollinen tai niin arvokas kuin muut, voi viedä häpeää aiheuttaen kohti yksinäisyyttä. Häpeää saattaa syntyä asiasta, mihin ei itse ole mitenkään voinut vaikuttaa. Häpeä voi liittyä perheessä tapahtuneisiin asioihin tai siihen, ettei ole onnistunut saamaan itselle ystävää tai solmimaan parisuhdetta. Eräissä vastauksessa kuvataan sitä, miten huonommuuden, osattomuuden ja häpeän tunteet aiheuttavat masennusta, katkeruutta ja itseinhoa. Vastaaja jatkaa sanoittaen sitä, että liian yksinäisenä ei kykene olemaan kenenkään seurassa, ihmisen tarve on jo liian suuri ja hän eristäytyy kotiin. Toinen vastaaja kertoo kenellekään kelpaamattomuudesta ja epäonnistumisestaan sekä halustaan tehdä itsemurha kokiessaan, ettei millään ole mitään väliä. Usein yksinäisten mielestä sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle jääminen on pelkästään omaa syytä ja siksi häpeällistä. Ja yksinäistävää kierrettä voimistaa se, että omiksi epäonnistumisiksi koettuja asioita ja syntyneitä häpeää peitellään, jotta ei vaan tulisi leimatuksi tai täydellisesti ulossuljetuksi sosiaalisista kontakteista. Kun ihminen on jatkuvasti häpeissään siitä, millainen on ja miten toimii, voimat rupeavat hiljalleen hiipumaan. (Junttila 2018: 90–92, 97.) Opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämisessä yhtenä kysymyksenä nousee se, millä auttavalla tavalla tulisi kohdata tällaista häpeäkierrettä elävä ihminen.

Kolmanneksi pääryhmäksi kirjoittaja (Junttila 2018: 98) kuvailee Suomalaisten yksinäisyys -kyselyn pohjalta sen, että yksinäisyys tuntuu siltä, ettei itsellä ole mitään merkitystä, tarkoitusta tai tilaa. Ihminen siis kyseenalaistaa koko olemassaolonsa sillä tavalla, että tapahtuupa itselle mitä tahansa pahaa, kukaan ei sitä huomaisi tai olisi siitä pahoillaan. Tällaiseen yksinäisyydentuntoon voi johtaa edellä mainitut häpeä, epäonnistuminen ja niiden peitteleminen pitkään jatkuneina. Ihminen on vetäytynyt maailmasta sen tähden, että ei enää koe kuuluvansa sellaiseen todellisuuteen, joka muodostuu vastavuoroisesta välittämisestä ja luottavasta kunnioituksesta. Yksinäisyyteen liittyvää merkityksettömyyden tunnetta kuvataan sosiaalisiksi tunteeksi

ja kokemukseksi siitä, ettei kuulu mihinkään laumaan tai ettei kykene tekemään sellaista, mistä olisi höytyä ja iloa itsen lisäksi toisille. Jopa vihatuksi tuleminen voidaan yksinäisen kokemuksessa tuntea parempana kuin yhteydestä poissulkeva sivullisuus. (Junttila 2018: 100–104.)

Yksinäisyyden vaikutuksiin liittyy keskeisesti myös sosiaalinen kipu. Aivokuvantamisen avulla on todennettu seuraavaa: kun henkilö kokee sosiaalista torjuntaa ja yksinäisyyttä, hänen aivoissa aktivoituu silloin samat alueet kuin fyysistä kipua kokiessa (Junttila 2018: 21). Kun aikaisemmin mainitun Suomalaisten yksinäisyys -kyselyn vastauksia tarkastelee tällaisen aivokuvantamisen tulosten näkökulmasta, vastauksissa voi nähdä konkreettista kuvausta yksinäisyyden kehollisesta satuttavuudesta: yksinäisyys repii sydäntä, se tuntuu kroonisena kipuna koko kehossa, on puristava tunne rinnassa ja vaikea hengittää. Junttila (2018: 54) kuvaa tilannetta, jossa ihmisellä on puute yhteenkuuluvuudesta ja hän on alkukantaisen selviytymisen kannalta uhatussa tilassa - siis yksinäinen ja ulkopuolinen. Tällöin elimistössä herää varoitussignaalina sosiaalinen kipu, jonka tehtävänä on saada aikaan toimintaa, joka vie toisen ihmisen yhteyteen.

2.4 Yksinäisyys eri elämänvaiheissa

Miten ihmisestä tulee yksinäinen? Elämänkaaren vaiheilla on vaikutusta yksinäisyyteen. Opinnäytetyössämme tarkastelemme korkeakouluopiskelijoiden parissa hyvinvointityötä tekevien ammattilaisten vastauksia, joten paneudumme lapsuuden, nuoruuden sekä työikäisten elämänvaiheisiin. Lisäksi tutkimme, millaisiin tapahtumiin yksinäisyys kietoutuu. Jätämme elämänvaihetutkimuksista pois vanhuuden, koska sen erityispiirteet liittyvät usein siihen, että henkilö ei enää työskentele tai opiskele.

Ihmisen toiminta ei ole sidottu vain nykyiseen elämäntilanteeseen vaan sitä sitoo monenlaiset kontekstit, kuten ihmissuhteet, historialliset tapahtumat ja ympäröivä kulttuuri. Ihmiset ovat linkittyneitä toisiinsa ja se, mitä he kokevat, peilautuu menneisyyden ja tulevaisuuden lisäksi myös muiden ihmisten elämään. (Tiilikainen 2016: 130.)

Lapsuudessa sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys kulkevat käsi kädessä. Varhaisnuoruudessa nämä alkavat eriytymään, nuoret voivat viettää paljon aikaa pintapuolisissa kaveriporukoissa ja saattavat silti tuntea itsensä yksinäiseksi. (Junttila 2015: 33–34.) Lapsilla ja nuorilla yksinäisyys on sitä, ettei ole ketään joka kuuntelisi, ymmärtäisi tai antaisi tukea – ei ole ketään edes välitunnilla seurana. Vaikka

tuntemuksiltaan se eroaa aikuisten yksinäisyydestä, siinä on kuitenkin samat peruskokemukset: ahdistava mielipahan tunne, ikävystyminen, vieraantuminen sekä syrjäytetyksi tulemisen tunteesta joutuva itsearvostuksen väheneminen. Erityisesti lapsuus ja nuoruus ovat ikäkausia, jolloin opitaan sosiaalisia taitoja, ja silloin ystävyys- ja kaverisuhteet ovat välttämättömiä sosiaalisten taitojen oppimiselle ja ylläpitämiselle. (Junttila 2016: 149.) Tämän takia lasten on tärkeää olla ryhmässä, jossa opitaan niin sosiaaliset kuin käyttämisen taidot. Ilman ryhmää ei voi oppia yhteistyötaitoja, jotka ovat tärkeitä koulun sekä työelämän kannalta. Yhdessä olemisen taito on tärkeää myös silloin, kun hankitaan ystäviä. (Junttila 2015: 38–39.) Mitä pidempään kokee yksinäisyyttä, sitä hankalampi siitä on päästä eroon. Yksinäisyys muokkaa omia ajatusmalleja ja käyttäytyminen alkaa pikkuhiljaa muokkaantua suuntaan, joka lisää yksinäisyyden kokemusta. (Junttila 2018: 105.) Müller ja Lehtonen (2016: 86) sanovatkin, että nuorilla jatkuva yksinolo, ystävien puute sekä kaveripiiristä eristäytyminen viittaavat nimenomaan haitalliseen yksinäisyyteen, eikä niinkään myönteiseen yksinoloon, joka virkistää ja auttaa kehoa palautumaan.

Varhaisessa elämänvaiheessa koetun heikon terveyden, sosioekonomisen aseman sekä vanhempien päihdekäytön on havaittu vaikuttavan myöhemmin koettuun yksinäisyyteen (Tiilikainen 2016: 130). Müller ja Lehtonen (2016: 88) puhuvat myös ”periytyvästä” huono-osaisuudesta, johon liittyy päihdeongelmat, muut riippuvuudet sekä mielenterveys-, elämänhallinta- ja persoonallisuusongelmat sekä piittaamattomuus yhteiskunnan säännöistä. Lapsuudessa muistiin tallentuu nämä käyttäytymismallit ja silloin ei synny positiivista mallia siitä, kuinka tulla toimeen muiden kanssa. Lapsi perii vanhempien ”epäsosiaalisuuden”. Tiilikainen (2016: 132) nostaa esiin lapsuudenkotiin liittyvän häpeän, sen kuinka ystäviä ei kehdannut kutsua kylään. Kainulainen (2016: 115) sanoo lapsuuden ja nuoruudenaikaisen yksinäisyyden syiksi suhteen vanhempiin sekä ihmissuhteiden solmimisen vaikeudet. Persoonalliset tekijät, kuten ujous, sosiaalisten tilanteiden pelko ja masennus vaikeuttavat ihmissuhteiden solmimista ja näin ollen lisäävät yksinäisyyttä. Tiilikainen (2016: 134) havaitsi tutkimuksessa, että ujon, aran tai erilaisen luonteen vuoksi monet kokivat joutuneensa kouluväkivallan kohteeksi, ja tämä on yhteydessä myöhemmin koettuun yksinäisyyteen. Yksinäisyydestä on vaikea irrottautua, jos kouluvuodet sisältävät ulkopuolisuuden tunnetta ja kouluväkivaltaa.

Opinnäytetyömme käsittelee korkeakouluopiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja olemmekin tutustuneet erityisesti opiskelijoiden yksinäisyydestä tehtyihin tilastoihin ja tutkimuksiin. THL:n Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista yksinäiseksi itsensä koki lähes joka kymmenes. Eniten yksinäisyyttä kokivat

juuri nuoret aikuiset, jotka ovat kohderyhmämme. Toisena suurena ryhmänä nousi tutkimuksessa yli 70-vuotiaat. Tutkimuksessa tuli esille, kuinka yksinäisyys on kytketty myös muihin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin ongelmiin, kuten masennukseen, josta jopa 70 % vastaajista oli kärsinyt vuoden sisällä. (Toikka – Vuorjoki – Koskela – Pentala 2015: 9.)

Saaren (2010: 124) mukaan nuorten kohdalla yksinäisyys johtuu siitä, että nuoret liikkuvat enemmän sekä alueellisesti että sosiaalisesti. Nuoruus on laajentunut ja se alkaakin nykyisin jo hieman yli kymmenvuotiaana ja jatkuu yli kaksikymmentävuotiaaksi. Jos nuoruuden päättymisenä nähdään aikuisuuteen liittyvien roolien saavuttaminen (työ, lapsen saaminen), silloin voidaan sanoa, että nuoruus päättyy monilla vasta yli kolmenkymmenen vuoden ikäisenä. Nuoruutta kuvataan usein kriisien ja muutoksien aikakautena, jota nuori muokkaa myös itse omilla valinnoillaan. (Nurmi ym. 2015: 143.) Nuoruusiän kehitystehtävänä ja päämääränä onkin saavuttaa autonomia, joka on itse löydetty ja hankittu. Nuoruuteen kuuluu irrottautuminen lapsuuden perheestä ja heidän tarjoamastaan huolenpidosta. Irtaantuminen tapahtuu kyseenalaistamalla vanhempien säännöt ja määräykset sekä pitämällä vahvasti kiinni omista näkemyksistä ja toimimalla jopa hyvin itsekeskeisesti. Vanhemmat menettävät merkitystään nuoren elämässä, ja siksi nuoret tarvitsevat tuekseen ikätovereita ja vertaisryhmän tuomaa suojaa ja vapautta. Ryhmässä toimiminen on välivaihe itsenäisyyteen ja sillä on merkittävä suojaava merkitys. (Aalberg 2016: 35–36, 41–42.) Nuoren minäkuva muuttuu abstraktimmaksi, sen määrittäviä tekijöitä ovat toisilta saatu palaute esimerkiksi ulkonäöstä tai koulumenestyksestä sekä ikätoverien hyväksyntä (Nurmi ym. 2015: 163–165). Korkeakouluopiskelijat ovat usein aikuisuuden alussa, johon liittyy sekoitus vapautta ja vastuunottamista. Opiskelu on vaativaa ja siihen liittyy paljon stressitekijöitä, täytyy ottaa vastuuta valinnoista sekä suunnitella ajankäyttöä. Opiskelijayhteisö on kuitenkin hyvä vertaistuen lähde erilaisissa ongelmatilanteissa. (Kunttu – Pesonen – Saari 2017: 4, Saari – Villa 2017: 110.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa vastaajista 41% asui yksin (Kunttu – Pesonen – Saari 2017: 76) ja Nyyti ry:n uusille opiskelijoille teettämän kyselyn mukaan 65 % vastaajista oli muuttanut pois lapsuudenkodista opintojen takia, ja suurin osa oli myös samalla vaihtanut paikkakuntaa (Savolainen ym. 2017: 7). Tiilikaisen (2016: 135, 138) mukaan yksinäisyyttä aiheuttaa muuttaminen: lapsena vanhempien töiden takia ja nuorena opiskelujen takia. Vanha ystäväpiiri jää vanhalle paikkakunnalle ja uudelta paikkakunnalta ei löydykään uusia ystäviä. Harinen (2008: 86) kertoo, kuinka lapsuuden olosuhteista irtautuminen nähdään haluttuna ja toivottuna. Nuoret kokevat, että on tärkeä

pärjätä omillaan. Samalla lapsuuden tutusta ympäristöstä ja tutuista ihmissuhteista etäisyyden ottaminen tuntuu myös pelottavalta. Vaikka yksin asuminen ei suoraan vaikuta yksinäisyyteen, kuitenkin sosiaalisten kontaktien määrä on pienempi yhden hengen talouksissa kuin usean henkilön talouksissa, eivätkä kodin ulkopuoliset kontaktit korvaa kodin sisäisiä kontakteja (Saari 2016a: 16–17). Kontula ja Saari (2017: 164–165) nostavat esiin myös sen, että yksinäisyys voi olla syvintä parisuhteessa. Yleisesti odotetaan, että puolisolta saa emotionaalista tukea, mutta jos näin ei ole, yksinäisyys voi tuntua vieläkin ahdistavammalta.

Uusille opiskelijoille teetetyssä kyselyssä vaikeaksi tai melko vaikeaksi tutustumisen muihin opiskelijoihin koki 15% vastanneista, ja ryhmiin mukaan pääsemisen vaikeaksi tai melko vaikeaksi koki joka viides vastanneista (Savolainen ym. 2017: 13). Hyvin saman suuntaisia tuloksia tuli myös terveystutkimuksesta, jonka vastaajista reilu viidennes koki, ettei kuulu mihinkään ryhmään (Kunttu ym. 2017: 78–79).

Ulkopuolisuuden tunnetta voi tulla myös silloin, jos ei rahan puutteen tai alkoholista pidättäytymisen takia osallistu opiskelijoiden vapaa-ajan tapahtumiin tai muihin sosiaalisiin tilanteisiin (Tiilikainen 2016: 138). Tärkeää on huomioida se, että yksinäiseksi voi kokea itsensä riippumatta siitä, kuinka paljon on erilaisia sosiaalisia suhteita tai kuinka tiiviit nämä suhteet ovat (Saari 2010: 125–126). Opiskelijoista usein yksinäisyyttä koki 7 %, määrä on kasvanut koko ajan, esimerkiksi vuonna 2012 vastaava luku oli 5,4%. Tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden vaikuttavan negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Saari – Villa 2017: 115–116, 119.)

Korkeakouluopiskelijoissa on hyvin monen ikäisiä henkilöitä, ja myös keski-ikä elämään tuomat erityispiirteet voivat nousta esille opiskelijoiden parissa. Usein ystävyysuhteet jäävät muiden asioiden jalkoihin, kun joutuu yhteensovittamaan työn, opiskelun ja perhe-elämän. Nämä vievät niin paljon aikaa, ettei ole mahdollista harrastaa, joka taas voi vaikuttaa heikentävästi tukiverkostojen syntymiseen. Yksinäisyyden tunnetta voi lisätä myös muutto ulkomaille tai paluumuutto, ero, työttömyys tai työelämässä tapahtuva kiusaaminen ja syrjintä. (Tiilikainen 2016: 140–144.) Nuorisobarometrin tuloksissa alle 30-vuotiaista, jotka olivat jääneet työn ja opiskelun ulkopuolelle, lähes 70% kertoi kokevansa yksinäisyyttä. (Junttila 2018: 23.)

Nelikymppinen nainen kuvailee yksinäisyyden syyksi paitsi yksinoloa myös epäsäännöllistä työaikoja, joiden vuoksi hän ei ole vapaalla samaan aikaan kuin muut. Iän myötä into istua iltaa ravintoloissa on hiipunut, eikä hänellä ole harrastuksia, joissa tapaisi uusia ihmisiä. Hieman nuorempi nainen sen sijaan kertoo, että yksinäisyys ilmaantui elämään ikään kuin vähitellen työn, parisuhteen

ja lasten yhteensovittamisen myötä. Samaan aikaan osa hyvistä ystäväistä muutti toiselle paikkakunnalle. (Tiilikainen 2016: 140.)

2.5 Yksinäisyyden vähentäminen

Tässä osiossa pohdimme seuraavia kysymyksiä: Millä tavoin yksinäisyyttä voi vähentää? Minkä nähdään olevan ratkaisevaa yksinäisyyden helpottamisessa? Kenen vastuulla on yksinäisen auttaminen?

Yksinäisyys määritellään toisaalta yhteiskunnalliseksi ilmiöksi, ja samalla siitä vapautumisen katsotaan olevan viime kädessä yksilön vastuulla. Yksinäisyydestä selviämiseen vaikuttaa yksilötasolla sekä ulkoiset tekijät että yksilön omaehtoiset valinnat. Ulkoiset olosuhteet rakentuvat usein yksilön ympärillä olevien yhteisöjen toimintatavoista, ja siksi niihin ei voi läheskään aina itse vaikuttaa. Jos yksinäisyydestä on muotoutunut jo pysyvä tila, silloin ympäristön muuttaminen paremmaksi ei tuo välttämättä ratkaisua. (Lagus – Honkela 2016: 273.) Yksilön mahdollisuuksiin vähentää yksinäisyyttään nähdään vaikuttavan mm. se, kuinka paljon yksinäisyys määrittää minuutta. Tähän liittyen puhutaan käsitteestä identiteetti-yksinäisyys, joka muokkaa voimakkaasti käyttäytymistä ja tuo kahdenlaisen vaikutuksen: se luo vetäytymistä sosiaalisista kontakteista ja samalla tekee yksinäisen näkymättömäksi toisille. (Saari 2016c: 301)

Yksinäisyyden vähentämiseen tähtääviä toimenpiteitä läpikäyvä tutkimusyhteenveto (Masi – Chen – Hawkley – Cacioppo 2011: 219) määrittelee tehokkaimmiksi yksinäisyyttä vähentäviksi menetelmiksi seuraavat:

1) sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, 2) ympärillä olevien ihmisten asenteiden suuntaaminen myönteisemmiksi ja hyväksyvämmiksi eli sosiaalisen tuen lisääminen, 3) sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen ja 4) yksinäisyyteen usein kuuluvien negatiivisten ajattelumallien läpikäyminen ja uudelleensuuntaaminen (Junttila 2018: 169; Masi ym. 2011: 219)

Ko. meta-analyysissä tehtiin huomio, että yksinäisyyden vähentämisessä tulisi keskittyä keinoihin, jotka pureutuvat sosiaaliseen kognitioon. Tällä tarkoitetaan mielen sisäisiä rakenteita, joihin vuorovaikutus pohjautuu. Yksinäisyyteen vaikuttamisessa tulee siis toimia myös kognitiivisella tasolla sosiaalisen vuorovaikutusulottuvuuden lisäksi. (Lagus ym. 2016: 273.)

Tämän viimeisenä mainitun menetelmän eli ajatusvääristymien muokkaamisen suhteen nähdään olevan kaikkein eniten vielä tekemistä yksinäisyyden vähentämiseen

tähtäävässä työssä (Junttila 2018: 169). Ajankohtaisena esimerkkinä näin suuntautuneesta työstä käy HelsinkiMission v. 2017–2019 toteuttama Näkemys-hanke, joka tähtää yksinäisyyden vähentämiseen ja pohjautuu kognitiiviseen viitekehykseen. Ohjelmassa keskitytään itseen ja toisiin kohdistuvien ajatusvääristymien tunnistamiseen ja muokkaamiseen sekä erilaisiin altistusharjoituksiin. Kun ymmärtää paremmin omia yksinäisyyteen liittyviä ajatuksia ja tunteita, silloin on mahdollista löytää uusia keinoja ja joustavia toimintatapoja käyttäytymisen muuttamiseen ja elämän uudelleen suuntaamiseen. Asiakas työskentelee itsenäisesti Näkemys-työkirjan kautta ja tekee erilaisia kotitehtäviä sekä keskustelee säännöllisesti työntekijän kanssa. Ohjelman kokonaiskesto on kaksi kuukautta. Näkemys-nimellä kuvataan sitä, kuinka yksinäisyyteen liittyvät tunteet, ajatukset ja tavat toimia saavat erilaisia näkökulmia aina kokijansa mukaan. (HelsinkiMissio 2017.)

Yhteisöllisyyden rakentamisella voidaan nähdä olevan yksinäisyyttä vähentävä vaikutus ja mm. kansalaisjärjestöt ovat tässä kohdin keskeisiä toimijoita. Toisaalta on niin, että yksinäiset eivät usein aktiivisesti hakeudu yhteisölliseen toimintaan ja myöskään kansalaisjärjestötutkimuksissa ei ole osoitettu sellaisia mekanismeja, joiden välityksellä yksinäiset tulisivat osaksi yhteisöä. (Saari 2016c: 301.)

Yksinäisyyden vähentämiseen liittyen tutkimuskenttä avaa mielenkiintoisen ratkaisemattoman kysymyksen: tutkimuksella ei ole selvitetty sitä keskeistä asiaa, miten yksinäisyyteen liittyvää ja sitä aiheuttavaa valikoitumista sosiaalisissa suhteissa voitaisiin vähentää. Yksinäisten ajautuminen ulos sosiaalisista suhteista luo eriarvoisuutta siksikin, että silloin jäädään myös erilleen kaikesta tiedosta, joka kulkee näissä verkostoissa. (Saari 2016c: 303.)

Suomalaisten auttamistoimintaa ja auttamisasenteita kartoittava SAAT -kyselytutkimus vuodelta 2006 luo yleiskuvaa kansalaisten suhtautumisesta eri toimijoiden auttamisvastuuseen yksinäisyyden sekä muiden yksilölle kärsimystä aiheuttavien ongelmien kohdalla. Vastausten perusteella yksinäisten odotetaan saavan apua erityisesti lähipiiriltään (84%), naapurustolta (53%) ja kirkolta (59%). Julkisen sektorin vastuuna yksinäisten auttamisen näki selvästi pienempi joukko (38%), kansalaisjärjestöjen osuuden ollessa vain 30%. Kaikista auttamistilanteista juuri yksinäisyyden kohdalla oli kaikkein vähäisimmät odotukset julkista sektoria kohtaan. (Pessi – Saari 2008: 84). Kun tämän pohjalta ajatellaan oppilaitosympäristössä tapahtuvaa hyvinvointityötä yksinäisyyden vähentämiseksi, auttamistaho-odotusten ja auttamistyötä tekevän julkisen toimijan välillä voidaan nähdä olevan ristiriidan.

Vaikuttaako julkisen sektorin toimijuuteen heikentävästi se, että auttamisodotukset kohdistuvat yksinäisyyden suhteen pääosin yksilön lähipiiriin? Vai onko niin, että tämä tuo vaan lisää painoarvoa ja vaikuttavuutta julkisille hyvinvointipalveluille opiskelijoiden parissa? Opiskeluvaiheessa tavoitetaan lähes koko ikäluokka eli silloin olisi erittäin hyvä ajankohta puuttua yksinäisyyteen.

3 Yhteisöllisyys

Opinnäytetyömme pohjana olevassa Nyyti ry:n vuonna 2015 toteuttamassa Yksinäisyyskyselyssä kartoitettiin myös yhteisöllisyyden vahvistamista liittyen yksinäisyyden vähentämiseen. Tässä osiossa tarkastelemme yhteisöllisyyttä, yhteisöä sekä yhteisöllisyyden ja yksinäisyyden välistä suhdetta.

Saastamoinen (2012: 33) näkee yhteisökäsitteen ja sen käytön varsin epämääräisenä ja tämä vaikuttaa siihen, että keskustelu yhteisöllisyydestä ja yhteisöstä voi olla hieman ongelmallista. Yhteisö-käsitteellä viitataan yleensä lukuisiin sosiaalisiin yhteenliittyimiin käsittäen lyhytkestoiset vuorovaikutuksen muodot arjessa ja siitä laajentuen aina yhteiskuntapoliittisiin makroyhteisöihin. Saastamoinen (2012: 34) viittaa sosiologi Baumanin ajatukseen siitä, kuinka yhteisö -käsitteeseen liittyy myös nostalgia eli kaipaus sellaiseen, jota ei enää ole. Puhe yhteisöllisyydestä on Baumanin mukaan nykyhetken problematisointia, jossa ajatellaan ympärillä olleen aikaisemmin ihmisiä, joiden kanssa huolet jaettiin ja nyt ollaan oman onnen varassa. Vastaus tämän ajan ongelmallisuuteen sekä yksilö- että yhteisötasolla nähdään usein löytyvän yhteisöistä ja samalla yhteisö merkitsee eri ihmisille varsin eri asioita. (Saastamoinen 2012: 34.) Yhteisöllistävien toimintatapojen tulee tästä johtuen olla moninaisia, räätälöityjä ja yksittäistä ihmistä herkästi kuulevia auttaakseen yksinäisyyden vähentämisessä.

Yhteisöllisyyden perustaa kuvatessaan Saastamoinen (2012: 44) tuo esille sosiologi Bruhnin ajatuksen ihmisten välisten suhteiden ryhmittelystä vuorovaikutussuhteisiin, yhteenliittyimiin ja kiintymyssuhteisiin. Vuorovaikutussuhteita voi muodostua arjen elämässä monien ihmisten kanssa. Yhteenliittymät rakentuvat suhteellisen jatkuvista vuorovaikutussuhteista esimerkiksi työpaikoilla ja opiskeluyhteisöissä. Kun muodostuu vahvoja emotionaalisia siteitä läheisiin ihmisiin, silloin niitä kuvataan kiintymyssuhteina perheenjäsenten kesken. (Saastamoinen 2012: 44.)

Länsimaiseen kulttuuriin sisältyvällä vahvalla yksilöllistymiskehityksellä voidaan nähdä olevan kielteisiä vaikutuksia yhteisöllisyyteen ja ihmisten hyvinvointiin. Yhteiskunnan monimuotoistumisessa ja nopeasyklisessä muutoksessa katsotaan olevan heijastusvaikutuksia myös ihmisten minuuskokemuksiin: oma kokemus minuudesta on muuttunut katkolliseksi ja syntyy kokemus, jossa elämä rakentuu pätkistä ja projekteista. Tällainen katkonaisuus vaikuttaa heikentävästi yhteisöllisyyden rakentumiseen. Lisäksi Saastamoinen (2012: 46) tuo esille huomion, jossa muiden ihmisten hätään liittyvä piittaamattomuus kuvataan yleistyneeksi. Tilanteessa nähdään avuksi sellainen toiminta,

jossa tietoisesti vahvistetaan ja elvytetään yhteisösuhteita. Tässä kohdin puhutaan myös sosiaalisesta pääomasta, jonka rakentumisen ja ylläpitämisen keskeiseksi välineeksi määritellään yhteisöt. (Saastamoinen 2012: 46–47.) Yksinäiset jäävät helposti tässä kohdassa katveeseen. Sosiaalinen pääoma on vähäisempi ja se ei pääse kasvamaan, koska ei ole muiden kanssa samanlaista pääsyä sosiaalisiin verkostoihin ja niiden sisältämiin sosiaalista pääomaa vahvistaviin resursseihin. (Saari 2009: 15.)

Leimallista yhteisöllisyydelle on se, että siinä on yhtä aikaa avaavia ja sulkevia piirteitä. Tällä tarkoitetaan yhteisössä tehtäviä määrittelyjä siitä, ketkä kuuluvat yhteisöön ja ketkä eivät. (Saastamoinen 2012: 44.) Sulkeva piirre yhteisössä saattaa kohdistua juuri yksinäiseen ihmiseen, ja näin entisestään vahvistetaan yksinäisyyskierrettä. Tietoisuutta näistä eristävistä määrittelyistä ja toimintatavoista olisi tärkeää kasvattaa yksilö- ja yhteisötasolla. Joskus voi olla kyse myös tiedostamattomasta tottumuksesta ja asennoitumisesta. Yhtenä esimerkkinä yhteisön sulkevasta piirteestä voidaan nähdä opiskelumaailmassa tapahtuva kiusaaminen, joka on ollut esille myös ajankohtaismediassa (Salmi 2018). Aiheesta on julkaistu tuoreita tutkimustuloksia (Kunttu ym. 2017), ja myös työhömmä liittyvä haastatteluaineisto kertoo ilmiöstä.

Nivala (2008: 50–51) kiteyttää yhteisö -käsitteen yhden ulottuvuuden kysymykseen siitä, kokeeko ihminen yhteenkuuluvuutta vai ei, ja mikä on keskeinen tekijä, joka yhdistää ihmisiä. Yhteenkuuluvuuden tunne rakentuu vuorovaikutuksesta, yhteisestä jaetusta kulttuuriperinnöstä sekä jaetusta ideologiasta, joka pitää sisällään yhteiset arvot ja ihanteet (Nivala 2008: 50). Tällaista taustaa vasten voidaan nähdä, että yksinäisyydestä kärsivä jää olennaisella tavalla osattomaksi yhteenkuuluvuuden ja jakamisen ulottuvuudesta elämässään. Näiden merkityksellisyyden perustaa luovien kokemusten palauttaminen on mielestämme keskeinen asia, kun yksinäistä auttavalle yhteisöllisyydelle haetaan tilaa opiskelijayhteisössä ja oppilaitoksessa.

Tutkimusten pohjalta avautuu kuva, jonka mukaan yhteisöllisyyttä tarjotaan usein vastalääkkeeksi yksinäisyyteen. Kansalaisjärjestöt ja erilaiset yhdistykset nähdään tässä kohdassa keskeisinä tekijöinä rakentamassa yhteisöllisyyttä ja luomassa kosketuspintaa ihmisten välille. Tarjolla on vertaistukitoimintaa sekä erilaisia kanavia osallistua vapaaehtoistoimintaan. Toisaalta on niin – kuten aikaisemmin mainittiin (s. 17) – yksinäiset eivät useinkaan hakeudu aktiivisesti yhteisölliseen toimintaan ja myöskään kansalaisjärjestötutkimuksissa ei ole osoitettu sellaisia mekanismeja, joiden välityksellä yksinäiset tulisivat osaksi yhteisöä. (Saari 2016c: 301–302.)

Yhteisöllisyyden lisäämisen vaikutusta yksinäisyyden vähentämiseen voidaan katsoa kriittisestikin. Ensinnäkin yhteisöllisyyttä tarjotaan usein varsin epämääräisenä lääkkeenä ja sen vaikutukset yksinäisyyteen eivät ole välttämättä aina hyviä. Yhteisöllisyys ei ole aina suora apu yksinäisyyteen siitäkään syystä, että yksinäisyydestä kärsivällä saattaa olla haurastuneet taidot vastavuoroisen yhteistoiminnan luomiseen. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen ei voi osallistua, jos ei tunnista yhteistoimintaa mahdollistavia tilanteita eli potentiaalisia hetkiä liittymiselle. (Kalliokoski 2017.)

Yksinäisyyden vähentämiseen pyrittäessä tutkija ehdottaa tavoitteeksi yhteisöllisyyden lisäämisen sijaan yhteisöllisyyden mahdollistamisen. Tässä nähdään keskeisenä yhteistoimijuuden luomiseen liittyvien taitojen kehittäminen sekä yleisesti tietoisuuden vahvistaminen yhteistoimijuuden merkityksestä yksinäisyyden vähentämisessä. Jos on niin, että yhteistoimijuuden kykyä ei pääse syystä tai toisesta käyttämään, se saattaa hiljalleen haurastua. (Kalliokoski 2017.)

Löytyykö yhteisötasolla sellaisia tekijöitä, jotka ylläpitävät ja vahvistavat yksinäisyyttä? Tätä Junttila (2018: 126–129) avaa mielenkiintoisella tavalla. Mekanismeista nostetaan ensin esille vaikeus tunnistaa toisen yksinäisyyttä. Samalla kun huomaaminen tiedostetaan vaikeaksi, nuorilla on aikuisia kohtaan tässä kohdin vahvat odotukset: yksinäisyys tulisi tunnistaa ja siihen odotetaan hanakammin puututtuvan aikuisten taholta. Nuoret (12-24 v.) toivat Suomen Mielenterveysseuran kyselyssä v. 2011 esille myös oman kynnyksen ja vaikeuden mennä juttelemaan ihmiselle, jonka näkee olevan yksin. Itsellä saattaa olla oletus, että yksinäinen haluaa olla yksin, tai hänen käyttäytyminen voidaan kokea jollakin tavalla oudoksi ja joskus pelottavaksikin. Esteenä juttelemaan menemiselle voidaan nähdä myös se, että silloin oma status ja asema muiden silmissä heikkenee. Mitä tämä tarkoittaa yksinäisen näkökulmasta? Jos hän ilmekielellään ja olemisellaan viestii halusta olla yksin, taustana saattaa olla aikaisempien sosiaalisten tilanteiden uhkaavuus, jolloin on luonnollista suojautua seuraavalta torjunnalta. (Junttila 2018: 126–129.)

Junttila (2018: 131–135) nostaa seuraavaksi esille yhteisötasolla yksinäisyyttä ylläpitävänä tekijänä ohikulkija- tai sivustaseuraamisvaikutuksen. Tällä tarkoitetaan sitä, että selkeällä tavalla vaarassa tai loukkaantuneena olevaa ihmistä ei kukaan ympärillä oleva mene auttamaan. Jos on niin, että tilanne koetaan oudoksi tai oma olo epävarmaksi, tukea haetaan herkästi muiden tilanteessa olevien tavasta reagoida. Tällöin yksinäinen voi jäädä täysin saarroksiin, odottamaan turhaan lähimmiltä ihmisiltä apua. Vielä yhtenä yhteisöllisenä tekijänä kuvataan yksinäisyyteen liitettävää

voimakasta leimaa jopa niin, että yksinäisyydessä nähdään jotain tarttuvaa (Junttila 2018: 141, 146). Työmme pohdintaosiossa avaamme lisää sitä, millä tavalla muutamat tässä mainitut yksinäisyyttä ylläpitävät ja vahvistavat tekijät näyttäytyvät opiskelijoiden keskuudessa.

4 Tutkimuksen toteutus

Haimme tutkimuslupaa (Liite 1) kirjallisesti Nyyti ry:ltä tammikuussa v. 2018. Olimme ensin yhteydessä Nyyti ry:n kehittämiskoordinaattori Leena Tuuttilaan, minkä jälkeen lähetimme hänelle tutkimussuunnitelmamme. Saimme käyttööme Nyyti ry:n teettämän Yksinäisyys-kyselyn kahden avovastauksen tulokset. Nyyti ry oli keväällä 2015 kerännyt sekä opiskelijoiden että hyvinvointityötä tekevien ammattilaisten näkemyksiä siitä, mistä opiskelijoiden yksinäisyys johtuu ja miten sitä voisi vähentää. Opinnäytetyöhöme kyselystä valikoitui työntekijöiden vastaukset oman mielenkiintomme takia sekä siitä syystä, ettei materiaalia oltu aikaisemmin vielä analysoitu. Nyyti ry:n mukaan analysointityöstä tulisi höyty myös yhdistykselle.

4.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli analysoida ja hyödyntää hyvinvointityötä tekevien työntekijöiden Nyyti ry:n Yksinäisyys-kyselyssä antamia vastauksia, jotka käsittelivät yksinäisyyteen johtavia syitä sekä yksinäisyyden vähentämiseen liittyviä keinoja opiskelijoiden parissa. Lähtökohtanamme oli se, että työntekijöille kertyneiden kokemusten tutkimisen ja hyödyntämisen kautta voidaan saada tietoa ja tukea yksinäisyyden vähentämiseen tähtäävään hyvinvointityöhön.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat Yksinäisyyskyselyn haastattelukysymysten pohjalta seuraavat:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat hyvinvointialan työntekijöiden mielestä opiskelijoiden yksinäisyyttä?
2. Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voisi vähentää ja/tai yhteisöllisyyttä vahvistaa hyvinvointialan työntekijöiden mielestä?

Yksinäisyyskyselyn toinen avoin kysymys "*Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voisi mielestäsi vähentää ja/tai yhteisöllisyyttä vahvistaa?*" piti sisällään kaksi asiaa: yksinäisyyden vähentämisen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen. Tämän johdosta meidän oli vaikea tarkasti tietää, kumpaan kysymykseen vai molempiin osallistuja oli vastannut. Haastattelukysymyksen voi mielestämme tulkita myös niin, että se pitää sisällään lähtökohtaisen oletuksen siitä, että yhteisöllisyyden vahvistamisella on yhteys yksinäisyyden vähentämiseen. Kysymyksen asettelu toi meille haastetta vastausten analysoimiseen sekä kysymyksen kaksitasoisuuden että em. mahdollisen tulkinnallisen lähtökohtalettamuksen vuoksi.

4.2 Kohderyhmä ja toimintaympäristö

Opinnäytetyömme kohderyhmänä oli korkeakouluopiskelijat, joiden yksinäisyyteen liittyvistä syistä ja yksinäisyyden vähentämiskeinoista oli kysytty hyvinvointityön ammattilaisilta Yksinäisyys-kyselyn kautta. Kyselyn toteutti Nyyti ry keväällä 2015, osana laajempaa kyselyä tarjoamista palveluista. Kysely toteutettiin verkkokyselynä ja nämä yksinäisyyttä koskevat kysymykset oli yhdistetty osioon, jossa selvitettiin ammattilaisten toiveita Nyytin nettipalveluita kohtaan. Vastaajista (N=140) suurin osa edusti jotakin seuraavista organisaatioista: ammattikorkeakoulu, yliopisto, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS tai kunnan sosiaali- ja terveystoimi.

Aineiston on kerännyt Nyyti ry, joka on 1984 perustettu opiskelijoiden mielenterveyttä ja elämänhallintaa edistävä ja tukeva valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys. Nyyti ry tarjoaa vertaistuellista toimintaa netissä, vapaaehtoistoimintaa, mielen hyvinvointiin liittyvää monipuolista tietoa ja taitoja sekä koulutuspalveluja. Toiminta on suunnattu erityisesti korkeakouluopiskelijoille. Osa Nyyti ry:n aineistosta soveltuu myös lukion ja ammatillisen koulun opiskelijoille. Nyyti ry:n kohderyhmänä on myös opiskelijoiden parissa työskentelevät ammattilaiset, joiden työn kautta pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden hyvinvointiin. (Nyyti ry 2018a.) Yhdistyksellä on parhaillaan käynnissä Puhutaan kiusaamisesta -hanke, jonka kautta pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden keskuudessa esiintyvään kiusaamisilmiöön ja sen ennaltaehkäisyyn. Toisen ajankohtaisen Yhdessä yhteisöksi -hankkeen tavoitteena on tarjota opiskelijoille vahvistavia kokemuksia yhteisöön ja ryhmiin kuulumisesta. (Nyyti ry 2018b.)

4.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen, jota voidaan kutsua myös ymmärtäväksi tutkimukseksi. Ymmärtävällä tutkimuksella on tarkoitus eläytyä tutkimuskohteen ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin sekä ymmärtää jonkin merkitys. (Tuomi – Sarajärvi 2011: 28.) Opinnäytetyössä tarkoituksenamme on ymmärtää hyvinvointityön ammattilaisten näkemyksiä ja kokemuksia siitä, kuinka opiskelijoiden yksinäisyys on syntynyt ja kuinka sitä voitaisiin vähentää.

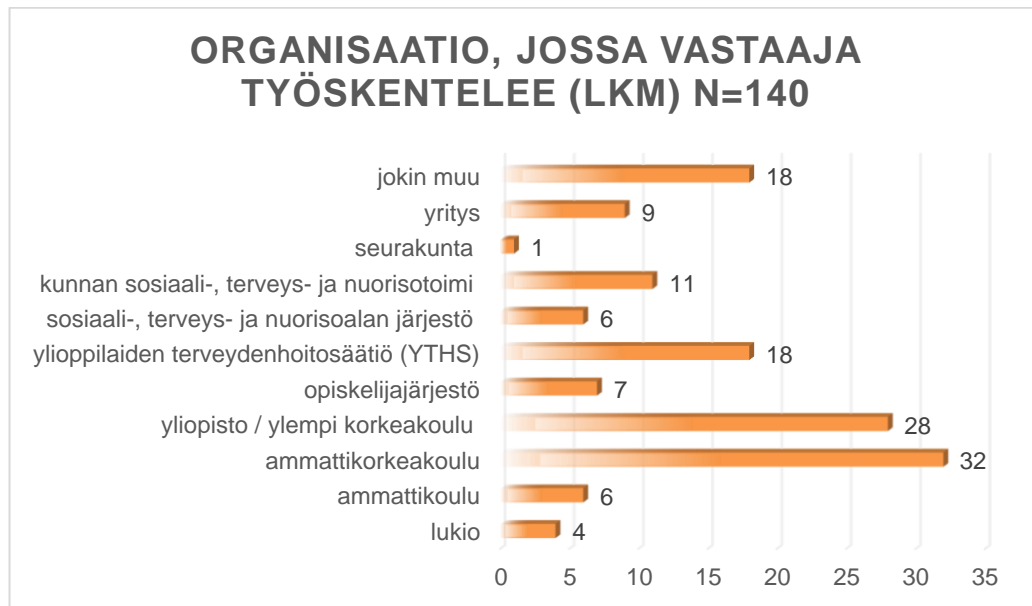
Aloitimme aineistoon perehtymisen, lukemalla vastaukset (N=140) muutamaan kertaan läpi nähdäksemme minkälaisen aineiston kanssa lähdemme työskentelemään. Suurin osa vastauksista oli suomeksi ja mukana oli myös muutama ruotsinkielinen vastaus. Aluksi tavoitteenamme oli löytää aineiston vastauksista esiin nousevia

samankaltaisuuksia. Molemmista avovastauksista löytyi selvästi aiheita, jotka nousivat esille useassa vastauksessa. Lähdimme liikkeelle aineiston pelkistämisestä, käytimme sekä tiivistämistä että vastauksien pilkkomista osiin (Tuomi – Sarajärvi 2018: 123–124). Monesta vastauksesta löytyi useita pelkistettyjä vastauksia, joita lähdimme ryhmittelemään. Kävimme aineistoa huolellisesti lävitse ja luimme vastaukset useaan kertaan. Aineistosta alkoi muodostua selkeitä ryhmiä. Kävimme lävitse muutamia ryhmittelyvaihtoehtoja, kunnes löysimme sen, joka pureutuu aineistoon parhaiten. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvien vastauksien kohdalla käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Kun lähdimme tekemään tutkittavasta materiaalista teoreettista kokonaisuutta, analyysi ei pohjautunut aikaisempiin tietoihin eikä teorioihin, vaan toteutimme jaottelun aineistosta nousseiden asioiden pohjalta (Tuomi – Sarajärvi 2018: 108). Ryhmittelimme pelkistettyjä vastauksia samaa ilmiötä kuvaaviin alaluokkiin ja näistä muodostui kaksi pääluokkaa eli yksinäisyyteen johtavien syiden sisäiset tekijät ja ulkoiset tekijät.

Toiseen tutkimuskysymykseemme liittyvien vastausten analysoimisessa käytimme teorialähtöistä sisällönanalyysiä, joka perustui aikaisemmin luodun teorianmallin pohjalle (Tuomi – Sarajärvi 2018: 110). Annettujen vastausten luokittelupohjana käytimme jo aikaisemmin mainitussa (s. 16) meta-analyysissä (Masi ym.: 2011: 219) esiteltyä mallia yksinäisyyden vähentämiskeinoista. Näimme tarkoituksenmukaiseksi hyödyntää useiden aikaisempien kansainvälisten tutkimusten pohjalta yhteenvetona luotua mallia, joka sisälsi neljä tärkeimmiksi todettua keinoa yksinäisyyden vähentämisessä. Keinot liittyivät sosiaalisten taitojen vahvistamiseen, yksinäisyyteen liittyvän yleisen ilmapiirin muokkaamiseen ja siihen liittyvään sosiaaliseen tukeen, sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisäämiseen ja ajatusvääristymien muokkaamiseen (Junttila 2018: 169). Tämän mallin valintaa vahvisti myös se, että yksinäisyyden vähentämiskeinoin perehtyvistä suomalaisesta tutkimuksesta emme löytäneet mielestämme tarkoituksenmukaista ja laajoihin tutkimuksiin perustuvaa menetelmäjaottelua. Ko. tutkimuksissa käytetyt mallit keskittyivät mm. eri vaikuttaja- ja vastuutahoihin yksinäisyyden vähentämisessä. Halusimme kokeilla, kuinka tällainen vähentämiskeinojen menetelmällisiin sisältöihin keskittyvä jaottelu toimii vastausmateriaalin kanssa.

5 Tulokset

Etenemme tulosten esittelyssä tutkimuskysymysten pohjalta. Ensimmäisenä tarkastelemme hyvinvointityöntekijöiden vastauksia yksinäisyyteen johtavista syistä ja tämän jälkeen esittelemme hyvinvointityötä tekevien vastauksia siitä, miten yksinäisyyttä voidaan vähentää sekä yhteisöllisyyttä lisätä. Nyyti ry:n teettämään kyselyyn vastasi 140 henkilöä. Vastauksiin viittaamme lyhenteillä V1, V2 ja niin edelleen. Vastaajat ovat iältään yli 20 vuotiaita, naisia vastaajista oli 114 ja miehiä 26.



Kuvio 2. Organisaatio, jossa vastaajat työskentelevät

Vastaajista suurin osa työskenteli yliopistossa, ammattikorkeakoulussa tai Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä (YTHS). Kohdassa muut vastaajat määrittivät organisaatiokseen mm. sijaishuollon, peruskoulun, terveydenhuollon ja teatterin. Mitään organisaatiota ei mainittu jokin muu -kohdassa useaan kertaan.

5.1 Yksinäisyyteen johtavia syitä

Hyvinvointialojen työntekijät pohtivat yksinäisyyteen johtavia syitä, jotka ryhmittelimme kahteen pääkategoriaan sisäiset tekijät sekä ulkoiset tekijät. Sisäisessä tekijät jaottelimme tämän lisäksi kolmeen alakategoriaan: persoonalliset tekijät, sosiaaliset tekijät sekä negatiiviset ajattelumallit. Ulkoiset tekijät jaottelimme kahteen alakategoriaan: tilannetekijät sekä asenneilmapiiri. (taulukko 1.)

Taulukko 1. Yksinäisyyteen johtavien syiden ryhmittely

VASTAUKSIEN TIIVISTELMÄT ALKUPERÄISISTÄ ILMAISUISTA	ALAKATEGORIA YKSINÄISYYTEEN JOHTAVISTA SYISTÄ	PÄÄKATEGORIAT YKSINÄISYYTEEN JOHTAVISTA SYISTÄ
<ul style="list-style-type: none"> - ujous, arkuus - vetäytyvä persoona - erilaisuus - pelko, väsymys - kiire - masennus - ulkonäköpaineet - sosiaaliset paineet 	Persoonalliset tekijät	Sisäiset tekijät
<ul style="list-style-type: none"> - heikot sosiaaliset taidot - sosiaalinen jännittäminen - vapaa-ajan toiminta ei kiinnosta - vaikeus / haluttomuus tutustua toisiin ihmisiin 	Sosiaaliset tekijät	
<ul style="list-style-type: none"> - huono itsetunto estää osallistumasta - aiempien yksinäisyyskokemusten vaikutus - tottunut olemaan yksin - pelko kohdata uusia ihmisiä - riittämättömyyden tunne - vertailu muihin 	Negatiiviset ajattelumallit	
<ul style="list-style-type: none"> - muutto, tukiverkostot kaukana - taloudelliset vaikeudet - yhteisöllisyyden puute - opiskelijaryhmästä ulosjääminen esim. täysraittius - väärä koulutusala tms. luo ulkopuolisuuden tunnetta - suuret opiskeluryhmät - massaluennot - ryhmäyttämisen puute - itsenäinen opiskelu - pienryhmäohjauksen puute - opiskelun kiivas tahti - opintojen pirstaleisuus ja aikataulut 	Tilannetekijät	Ulkoiset tekijät
<ul style="list-style-type: none"> - kiusaaminen - suorittamisen kulttuuri - erilaisuuden vieroksunta - onnistumisen vaatimukset - kilpailuhenkisyys - erilaiset näkökulmat 	Asenneilmapiiri	

5.1.1 Sisäiset tekijät

Hyvinvointialojen ammattilaiset näkivät persoonallisista tekijöistä ujouden ja arkuuden olevan piirteitä, jotka johtavat yksinäisyyteen. Vastaajat kertoivat, että opiskelijoilla voi olla pelko kohdata uusia ihmisiä tai he ovat persoonaltaan vetäytyviä.

Ujous ja epävarmuus kohdata sosiaaliset tilanteet. Huono itsetunto voi estää osallistumisen sosiaalisiin tilanteisiin. Aiempi kokemus yksinäisyydestä saattaa hallita, vaikka siirtyisikin uuteen ympäristöön. (V10)

epävarmuus, ujous, jännittäminen, uusi elämäntilanne (ero vanhemmista ja ehkä vanhoista kavereista) (V42)

Väsymys ja kiire nähtiin myös syynä yksinäisyyteen. Eräs vastaajista kuvaili, kuinka väsymys voi olla syynä, ettei jaksa käydä sosiaalisissa tilaisuuksissa tai kaverien luona. Myös ulkonäköpaineet, sosiaaliset paineet ja sisäiset vaatimukset aiheuttavat yksinäisyyttä. Muutamassa vastauksessa nousi esille mielenterveysongelmat ja masennus.

Joillakin ei vain ole ollut ikinä oikein ystäviä, on ollut koulukiusaamista ja oma persoonallisuus on ollut sellainen, ettei ystäviä ole saanut. Myös mielenterveysongelmat lisäävät riskiä jäädä yksin, kun ei ole voimavaroja ja/tai taitoja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (V12)

Sisäiset tekijät jaoimme myös sosiaalisiin tekijöihin. Vastaajat nostivat esille sosiaalisten tilanteiden jännittämisen sekä pelon. Vastaajat näkivät, että opiskelijoilla voi olla sosiaalisten taitojen puutetta tai heikkoutta. Osa vastaajista sanoi, että opiskelijoilla on huonot sosiaaliset taidot tai konkreettisten sosiaalisten taitojen puute, mikä johtaa siihen, että ei ole voimavaroja tai taitoja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi vastauksissa tuotiin esille epävarmuus kohdata sosiaalisia tilanteita ja sosiaalisten tilanteiden jännittäminen.

sosiaalisten taitojen heikkous, ympäristön korkeat vaatimukset, elämäntaitojen kapeus (V17)

Hyvinvointialojen ammattilaiset olivat nähneet myös opiskelijoiden negatiiviset ajattelumallit, jotka lisäävät yksinäisyyttä. Vastaajat kertoivat siitä, että opiskelijan huono itsetunto voi estää osallistumasta sosiaalisiin tilanteisiin. Muutammat vastaajat ottivat esille sen, kuinka aiemmat huonot kokemukset esimerkiksi koulukiusaamisesta kulkeutuvat mukana myös uuteen ympäristöön. Eräs vastaajista kertoi opiskelijoiden kokemuksen siitä, että ei ole kiinnostava muiden mielestä.

5.1.2 Ulkoiset tekijät

Yksinäisyyteen vaikuttavat ulkoiset tekijät jaoinme kahteen alaluokkaan: tilannetekijät sekä asenneilmapiiri. Tilannetekijät nousivat hyvin vahvasti aineistosta, liittyen erityisesti opiskelun aloitukseen. Usein opiskelijat muuttavat uudelle ja vieraalle paikkakunnalle opintojensa takia. Tämä maantieteellinen ero sukulaisista ja ystävistä voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja uusien ihmissuhteiden luominen voi olla haastavaa.

Asuinpaikan muutos opiskelupaikan mukaan. Pohjois-Suomesta lähdetään tosi pitkienkin välimatkojen päähän täysin uusiin ympyröihin. Toiminta- ja käytöstavat eroavat jo verrattaessa Pohjois- ja Etelä-Suomea. (V8)

Vastaaja kokivat myös, että yliopistossa on vaikeaa tavata uusia ihmisiä ja luoda ihmissuhteita, koska opiskelu on pirstaleista ja sitä kautta kanssaopiskelijat vaihtuvat usein, eikä yliopisto ohjaa ryhmäytymiseen. Opiskelijoilla voi olla hyvinkin erilaiset aikataulut sekä sivuaineita ja näin ollen ryhmät, jotka aloittavat samaan aikaan, hajoavat opintojen edetessä. Yliopistoissa ja ammattikorkeakoulussa on usein massaluentoja tai muuten suuria ryhmiä, joissa opiskelijoiden on vaikeampi tutustua uusiin ihmisiin. Opiskelu on myös hyvin itsenäistä ja kiivastahtista, mikä omalta osaltaan lisää yksinäisyyttä. Opintojen aloitus nähtiin erityisen merkittävänä aikana, sillä silloin muodostuu ryhmät, joihin mukaan pääseminen myöhemmin voi olla hankalaa. Opintojen aloitusvaiheeseen toivottiin koululta vielä lisää panostusta. Vastauksissa nousikin esille sekä pienryhmäopintojen vähäinen määrä että ryhmäytymisen puute.

Riittämätön ryhmäytyminen opintojen alussa, ts. ryhmäytymistä ja tutustumista ei tueta. Erilaiset oppijat sekä eri tahdissa opiskelevat eivät välttämättä saa riittävästi huomiota, vaan jäävät 'oman onnensa' nojaan. Opiskelijatsetunnon kehittymiselle tulee antaa myös aikaa, välttämättä ei tapahdu viikossa, kahdessa. (V76)

Vastaajat ajattelivat, että opiskelijatoiminnan sisältö voi olla sellaista, ettei se kiinnosta kaikkia. Sosiaaliin tapahtumiin liittyy usein alkoholikeskeisyys ja vastaajat kertoivat, että jos opiskelija ei halua osallistua tämän tyyppisiin tapahtumiin he jäävät helposti ulkopuolelle ryhmästä. Opiskelijoiden tiukka taloudellinen tilanne sekä edullisten vapaa-ajan toimintojen heikko tarjonta voivat estää opiskelijan osallistumisen.

Fuksi viikot ovat ehkä liian 'riehakkaista' toisille opiskelijoille, jolloin ns. ujoimmat eivät ryhmäydy niin herkästi. (V71)

Tiukka taloudellinen tilanne rajoittaa sosiaalista toimintaa ja heikentää juuri hankalimmassa asemassa olevien tilannetta entisestään. Lisäksi yksinäisyyttä voi tuntea myös ryhmässä, eli väärä koulutusala tms. saattaa luoda ulkopuolisuuden tunnetta. (V15)

Vastaajat toivat esille myös opiskelijoiden näkymättömyyden niin opiskelijoiden kanssa kuin aikuisten toimesta. Toiset jäävät porukan ulkopuolelle tai tunteminen jää pintapuoliseksi.

Ettei heitä nähdä, vaan jätetään myös aikuisten toimesta ulkopuolelle. (V138)

Toisena alaluokkana yksinäisyyden ulkoisissa tekijöissä opinnäytetyössämme on asenneilmapiiri. Suureksi yksinäisyyttä aiheuttavaksi tekijäksi hyvinvointialan ammattilaiset näkivät kiusaamisen. Vastauksissa oli nostettu esiin nykyhetkessä tapahtuva kiusaaminen sekä aiemmat kokemukset kiusatuksi tulemisesta. Tämä heijastuu siinä, ettei luota ihmisiin ja näin ollen aiheuttaa syrjäytymistä.

Koulukiusatuksi joutuminen peruskoulussa tai ammatillisissa opinnoissa on taustatekijä, joka näkyy omassa työssäni yleisimmin. (V3)

Aineistosta nousi esiin myös suorittamisen kulttuuri ja kilpailuhenkisyiden sekä onnistumisen vaatimukset. Erilaisuuden näkökulma tuli esille vastauksissa: kuvattiin erilaisuuden huonoa ymmärtämistä, erilaisuuden vieroksuntaa sekä ymmärtämättömyyttä. Asenneilmapiiriin liittyen kerrottiin myös suvaitsemattomuudesta.

Opiskelijakavereiden pintapuolinen tunteminen (saatetaan viettää paljonkin aikaa yhdessä, mutta ei oikeastaan esim. puhuta mistään vakavasta). Paine viettää ns. tavallista opiskelijaelämää (esim. päihteet, heteronormatiivisuus). (V35)

5.2 Keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi

Yksinäisyyskyselyssä hyvinvointialan työntekijöille esitettiin toisena avoimena kysymyksenä seuraavaa: *"Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voisi mielestäsi vähentää ja/tai yhteisöllisyyttä vahvistaa?"*. Luokittelimme yksinäisyyden vähentämiseen liittyvät vastaukset aikaisemmin (s. 16) mainitun meta-analyysin mallin mukaan neljään ryhmään (taulukko 2.):

1. Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen
2. Asenneilmapiirin muokkaaminen, sosiaalinen tuki
3. Sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen
4. Negatiivisten ajattelumallien muokkaaminen

Taulukko 2. Yksinäisyyden vähentämiskeinojen ryhmittely

VASTAUKSIEN TIIVISTELMÄT ALKUPERÄISISTÄ ILMAISUISTA	PÄÄKATEGORIAT YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISESSÄ
<ul style="list-style-type: none"> - vuorovaikutustaitojen kehittäminen - yhteiseen toimintaan osallistuminen - ryhmäyttäminen - keskusteluryhmät - pienryhmäohjaus ja sen kehittäminen - tutortoiminta - monipuolinen ja yksilöity vertaistuki - vapaaehtoistyöhön osallistuminen - oppiaineeksi sosiaalisten taitojen kehittäminen - rohkaistaan myönteisen palautteen antamiseen - järjestetään päihteettömiä tapahtumia - Nyyti ry:ltä apu vertaistukiryhmien ohjaamiseen 	<p>Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - tukimuodoista tiedottaminen tavoittavasti ja avoimesti - tutortoiminta - vertaishenkilöt: kokemusten jakaminen yksinäisyydestä selviämisestä - kiusaamisen ehkäisytyö, nollatoleranssi kiusaamiseen - palveluihin matala kynnyks - opiskelijatutoreiden kouluttaminen - kouluttautumista yksinäisyyden tunnistamiseen ja yksinäisten huomioimiseen 	<p>Asenneilmapiirin muokkaaminen, sosiaalinen tuki</p>
<ul style="list-style-type: none"> - matalan kynnyksen tapaamispaikat - yhteisten tapahtumien järjestäminen - vertaistukiryhmät - kaikille avoimet harraste- ym. kerhot - työpajatoiminta - talkootyö - yhteiset projektit koulun ulkopuolella - ryhmäyttäminen - pienryhmät - kontaktiopetuksen säilyttäminen - mahdollisuudet edulliseen liikuntaan - omaope-toiminta - tutortoiminta läpi opintojen - Nyyti ry:n chatit ja ryhmäkeskustelut 	<p>Sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ammattilaisavun turvaaminen - keskustelumahdollisuuden järjestäminen - omista tunteista puhuminen luotettavalle henkilölle - tutortoiminta, ohjatut vertaisryhmät - aikuistumisen tukeminen - rohkaista yksilöllisyyteen ja esiintymiseen - opiskeluhyvinvoinnin tukipalvelut 	<p>Negatiivisten ajattelumallien muokkaaminen</p>

5.2.1 Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

Sosiaalisten taitojen kehittämiseen tähtävää oppiainetta kaivattiin opetukseen. Myönteisen palautteen antamiseen, toisen rohkaisemiseen ja esiintymisvalmiuksien vahvistamiseen tähtävään opetuksen tarjoaminen tuotiin esille vastauksissa. Näiden valmiuksien opettelemista ja vahvistamista ehdotettiin toteutettavan esimerkiksi YouTube-videoiden kautta. Useissa vastauksissa tuotiin yksinäisyyden vähentämisessä esille tutoroinnin vahva merkitys sekä opiskelijoiden että opettajien toteuttama tutorointi. Tähän liitettiin painotus siitä, että tutoroinnin tulisi jatkua läpi opintojen. Sosiaalisten taitojen kehittämisen mahdollistajina tuotiin esille tutoreiden lisääminen oppilaitoksissa, opiskelijatutoreiden kouluttaminen sekä yleisesti opiskelija- ja opettajatutoroinnin kehittäminen. Useissa vastauksissa todettiin merkittävänä se, että tulee järjestää myös päiheettömiä tapahtumia. Tämän nähtiin edesauttavan luontevan yhteyden saamista toisiin opiskelijoihin, ja samalla huomioidaan ne opiskelijat, jotka osallistuvat toimintoihin mieluummin selvin päin.

Netissä toimivat keskustelufoorumit ovat hyvä lisä, koska silloin voi kohdata ihmisen ja kuulee sen, että muillakin voi olla samoin ja miten ei-toivotusta yksinäisyydestä voi päästä eroon. (V9)

Kaikenlainen tutorointi on tärkeää ja johdantokurssit opiskelijana olemiseen. (V74)

Oppilaitosten järjestämä vapaaehtoistoiminta. (V75)

Vertaistuen antaminen toisille opiskelijoille yksinäisyyden kokemusten keskellä nähtiin tärkeänä. Vastauksissa kerrottiin opiskelijoille suunnattavan vertaistuen yksilöllistämistä ja monipuolistamisesta. Vastauksissa kysyttiin Nyyti ry:ltä tukea opiskelijajärjestöille ja ylioppilaskunnille vertaistukiryhmien vetämiseen. Esille tuotiin toive tähän liittyvästä yhteistyöstä ja sen kehittämisestä Nyyti ry:n, ainejärjestöjen ja kiltojen kesken.

5.2.2 Asenneilmapiirin muokkaaminen

Kiusaamiseen puuttuminen ja sen pois kitkeminen tuotiin useissa vastauksissa esille asenneilmapiirin muokkaamiseen liittyen. Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä tulisi pyrkiä nollatoleranssiin ja kohdentaa huomio yhteiskunnassa oleviin kiusaamista ylläpitäviin rakenteisiin. Vertaistoiminnan kautta tarjoutuva kokemusten jakaminen ja erilaisista tukimuodoista tiedottaminen tavoitettavasti ja avoimesti nähtiin auttavina

keinoina yksinäisyydestä selviämässä. Nämä todettiin vaikuttaviksi myös yksinäisyyteen liittyvien asenteiden muokkaamisessa myönteisemmiksi. Yksinäisyyteen haettavan avun löytämiseksi ja vastaanottamiseksi palveluiden järjestämisessä painotettiin huomioimaan matala kynnyks.

Murtamalla piileviä rakenteita ja tuomalla asiaa esiin, esim. kouluttamalla järjestötoimijoita tunnistamaan sekä huomioimaan yksinäisiä, ujoja ja syrjäytyviä opiskelijoita ⇒ miten lähestyä opiskelijaa, miten saada häneen yhteys? (V33)

On hyvä, että esim. Nytyi on mahdollisimman monessa mediassa. (V74)

5.2.3 Sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen

Useissa vastauksissa kuvattiin yhteisten tapahtumien järjestäminen ja talkoomuotoinen toiminta opiskelijoiden kesken yksinäisyyttä lieventävänä keinona. Tärkeänä pidettiin sitä, että opiskelijat itse voimaantuvat järjestämään kaikille avointa toimintaa, esimerkiksi jonkin harrasteen ympärille. Aineiston mukaan toimintaa pystyisi myös näin kohdentamaan paremmin kuin hyvinvointityöntekijöiden järjestämissä massatapahtumissa.

Minun oli aikoinaan helpointa mennä mukaan talkootöihin järjestämään jotakin, kun silloin oli itselle selkeää tekemistä ja työpareja tai -ryhmä. Paljon vaikeampaa oli mennä käymään tapahtumissa tai bileissä, jos ei kovin hyvin tuntenut ketään ja oli tosiaan vain menossa 'hengailemaan'. (V1)

Opiskelijakuntien tulisi järjestää heti opiskelujen alusta alkaen peli-iltoja, liikuntatapahtumia jne. eli ei pelkästään ravintolailtoja. Kaikki eivät halua käyttää alkoholia ja ystävyys-suhteita voi luoda myös muulla tavalla. (V9)

Tukea yksinäisyyden vähentämiseen antavien ryhmien toivottiin olevan ei-osoittelevia, kuten "yksinäiset yhteen". Sen sijaan arvokkaana nähtiin yhteinen oleminen ja tekeminen liikunnan, luonnossa olemisen ja erilaisten harrasteryhmien kautta. Tällaisen toiminnan tavoitteena pidettiin matalan kynnyksen luomista tutustumiselle.

Tarjoamalla kouluissa pakollisena jokin 'tutustumiskurssi' opiskelujen alkuvaiheessa, missä tutustutaan opiskeluryhmän kavereihin ja kohotetaan yhteishenkeä. Opiskelijalle tulee näin tunne, että kuuluu johonkin ja ihmisiä on helpompi lähestyä. (V5)

Onnistuneella opiskelijatutoroinnilla matalan kynnyksen tapaamispaikkojen luominen. (V24)

Yhteydenotot tutoreilta jo ennen opintojen alkamista. (V64)

Monipuoliset yhteisöllistävät toiminnot tulivat vastauksissa esille. Yhteisölliseen toimintaan tulee voida osallistua myös satunnaisesti joko tulemalla yksin tai yhdessä toisen kanssa. Vastauksissa huomioitiin myös oppilaitoksen ulkopuolella järjestettävä yhteinen toiminta, mm. talkoot ja vapaaehtoistoiminta. Keskustelumahdollisuuksien järjestäminen nähtiin perustavanlaatuisena asiana, ja yhteydenottotavoissa korostettiin toistuvasti matalaa kynnystä. Opetukseen liittyvistä kontakteja lisäävistä järjestelyistä tuotiin esille pienryhmäohjauksen ja omaope-toiminnan kehittäminen sekä yleisesti kontaktiopetuksen säilyttäminen. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen järjestämistä kuvattiin myös vastauksissa, ja usein toistui hyvän ryhmäytämisen keskeinen merkitys. Merkittävänä pidettiin myös opiskelijatutoreiden yhteydenottoa opintojen alussa ja tutortoiminnan jatkuminen läpi opintojen. Useissa vastauksissa kerrottiin panostamisesta erityisesti opintojen alkuvaiheessa toteutettavaan ryhmäytämiseen ja lisättiin se, että tutustuttamisen tulisi jatkua riittävän pitkään.

5.2.4 Negatiivisten ajattelumallien muokkaaminen

Vastauksissa tuli esille muutamia keinoja, jotka voidaan nähdä mahdollistavan yksinäisyyteen liittyvien ajatusvääristymien läpikäymisen ja muokkaamisen. Tällaisia olivat mm. ammattilaisavun turvaaminen, ohjatut vertaisryhmät, opiskelijahyvinvoinnin tukipalvelut ja keskustelumahdollisuuden järjestäminen.

Tarjota ammattilaisen tuki yksinäisyyttä kokevalle. (V10)

Rohkaistaan puhumaan omista tunteista luotettavalle henkilölle oppilaitoksessa, esim. terveydenhoitaja, opo, opettaja, tutoropiskelija. (V21)

Yksinäisyyden vähentämiseen liittyvissä vastauksissa eniten esiintyneet aihealueet liittyivät tutortoimintaan, vertaistuen järjestämiseen, yhteisöllistävien tapahtumien järjestämiseen, ryhmäytämiseen, keskusteluapuun ja pienryhmätoimintaan.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyössämme tutkimme hyvinvointityöntekijöiden näkemyksiä opiskelijoiden yksinäisyydestä. Tämä asetelma jo itsessään tuo haasteen koetun yksinäisyyden pohtimiseen. Miten – tässä tilanteessa työntekijä – voi arvioida toisen tunnetta yksinäisyydestä? Vastauksissa onkin lähdetty hyvin vahvasti pohtimaan sosiaalista eristyneisyyttä. Vapaaehtoinen yksinäisyys on rajattu pois opinnäytetyöstä ja saman rajauksen olivat tehneet myös vastaajat, vain yhdessä vastauksessa mainitaan oma tahto syynä yksinäisyyteen.

Junttila (2018: 105) puhuu yksinäisyyden kehästä, johon kuka tahansa voi joutua. Laukaisevana tekijänä voi toimia esimerkiksi muutto, joka tuli selvästi esille myös hyvinvointialan työntekijöiden vastauksissa yksinäisyyteen johtavista syistä. Monet opiskelijat muuttavat yliopisto- tai ammattikorkeakouluopintojen alkaessa uuteen kaupunkiin. Tämä yksittäinen tekijä voi johtaa yksinäisyyden kehään. Kun tukiverkosto on kaukana, voi olla hankala lähteä yksin tapahtumiin tai vaikka elokuviin, jos aina ennen on mennyt ystävien kanssa. Junttila (2015: 46–47) kertoo myös irrallisuuden tunteesta, siitä kuinka kokee olevansa erilainen ja eri aaltopituudella toisten kanssa. Tämä voi tuoda mukanaan tunteen, että on näkymätön. Itse näkee ympärillä olevat ihmiset, mutta samalla on tunne siitä, että he eivät näe sinua. Ympärillä olevien ihmisten kiinnostuksen kohteet eivät ole samoja kuin itsellä. Moni vastaajista nosti esille myös erilaisuuden sekä erilaisuuden ymmärtämättömyyden, miten esimerkiksi väärä koulusala voi tuoda ulkopuolisuuden tunnetta.

Tiilikainen (2016: 134) kertoo koetun yksinäisyyden ja kouluväkivallan välisestä suhteesta: miten kiusaaminen jättää syvät jäljet ja kokemuksen ulkopuolisuudesta. Kiusatuksi joutuneiden kokemuksen mukaan ujous, arkuus tai erilainen luonne ovat syitä kiusaamiselle. Tämä tuli myös hyvinvointityötä tekevien vastauksissa esille, eli kuinka kiusaaminen sekä kiusaamiseen johtavat syyt ovat yksinäisyyden taustalla. Tutkimusten mukaan kiusaaminen seuraa usein elämänvaiheesta toiseen, yli kolme neljästä korkeakoulussa kiusaamista kokeneesta oli kokenut samaa jo peruskoulussa (Kunttu ym. 2017: 80–82). Ihmiset saavat ja heille annetaan ryhmässä tietty rooli, kiusattu henkilö kokee, etteivät toiset arvosta häntä ja ottaakin roolin syrjittynä. Kiusatut usein syyttävät tästä itseään ja kokevat, että he ovat tehneet jotakin väärää. Tämä tunne tuo mukanaan sen, ettei toisten seuraan edes halua hakeutua. (Salmi 2018.) Kiusaaminen ja yksinäisyys kulkevatkin näin ollen käsikädessä. Kiusatuksi joutuminen tai pelko

kiusatuksi tulemisesta johtaa siihen, että henkilö viettää aikaansa mieluummin yksin, jolloin sosiaaliset taidot eivät kartu ja sosiaaliset verkostot jäävät vähäisiksi.

Yksinäisyyden vähentämiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen liittyvissä vastauksissa tuotiin runsaasti esille sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisäämiseen tähtääviä keinoja. Satuttavassa emotionaalisisessa yksinäisyydessä on tutkimusten valossa kyse ystävän puutteesta, ei niinkään kontaktien puutteesta (Junttila 2015: 19). Tältä pohjalta ajatellen tärkeintä olisi luoda mahdollisuuksia ystävyuden syntymiselle. Kysymyksenä nousee se, minkälaiset kontaktimahdollisuuksia tarjoavat toiminnot ja tapahtumien järjestämiset palvelevat käytännössä tätä ystävyystarkoitusta.

Kalliokoski (2017) puhuu yhteisöllisyyden mahdollistamisesta ja nostaa esille käyttämättöminä haurastuneiden yhteistoimijuuden taitojen vahvistamisen merkityksen. Näiden taitojen harjaannuttamisen huomiointi on ensiarvoisen olennaista, kun opiskelijoille luodaan yhteistoimintaa ja ystävän löytymistä tukevaa toimintasisältöä. Yhteisöllisyys voi jäädä ontoksi yksinäisyyden helpottamisen näkökulmasta ilman tätä mahdollisuutta yhteistoimintataitojen opetteluun ja vahvistamiseen. Toisin sanoen pelkkä yhteisöllisyyden lisääminen ei välttämättä auta. Jotta yhteistoimintataidot pääsevät kehittymään, tärkeää on toimia sellaisten henkilöiden kanssa, joilla on jo vahvemmat taidot (Kalliokoski 2017). Tältä pohjalta saa puoltavan linjauksen siihen, että järjestettävässä toiminnassa olisi hyvä olla sekä yksinäisiä että ei-yksinäisiä. Haastatteluaiaineistossa kuvattiin juuri tämä näkökulma, pois "yksinäiset yhteen" -toiminnasta.

Läpi opintojen toteutettava tutortoiminta sekä yksilöllistetty vertaistuki nostettiin vastauksissa laajasti esille. Näillä keinoilla vastataan yksinäisyyden vähentämisessä useaan ulottuvuuteen: sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja päästään vahvistamaan, asenteiltaan sallivassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä yksinäinen voi päästä kokemaan oman tilanteensa ja koko olemuksensa hyväksyttävänä. Yksinäisyyteen liittyvä häpeä pääsee hellittämään ja ehkä sulamaan hiljalleen pois. Tutortoiminta ja vertaisuuden ulottuvuus palvelevat myös sellaisen turvallisen sosiaalisen kontaktin ja yhteyden saamista, jossa toteutuu liittyminen – taas uuden pettymyksen sijaan. Hyvinvointialan työntekijän ohjaamissa vertaisryhmissä sekä muussa ammattilaisavussa on mahdollista päästä läpikäymään omia yksinäisyyteen liittyviä ajatusvääristymiä. Viime vuosien tutkimus nostaa esille juuri tällaisen työskentelyn vahvaa merkitystä yksinäisyyden vähentämisessä (Junttila 2018: 169).

Opiskelijoiden parissa toteutettavassa yksinäisyystyössä olisi hyvä siirtää painopistettä juuri negatiivisten ajattelumallien käsittelemiseen ja uudelleen suuntaamiseen. Ohjattu yksilö- ja ryhmämuotoinen toiminta voisi tarjota kestäviä tuloksia, kun päästään pureutumaan mielessä asuviin yksinäisyyttä ylläpitäviin ja voimistaviin ajatusrakennelmiin, kuten negatiivisiin syyselitysmalleihin. Samalla tämän luonteinen yksinäisyystyö – myös mielen kognitioihin keskittyvä – tavoittaa useampia kuin esimerkiksi psykoterapia, johon on jo huomattavan suuri kynnys päästä mukaan. Toki itse maksamalla terapiaan on mahdollista päästä, mutta ei kuitenkaan ole useimmiten realistinen vaihtoehto opiskelijan elämänvaiheessa.

Erilaiset ryhmäytymistä tukevat elementit tulivat vastaajien kautta painokkaasti esille korostaen huolellista panostusta opintojen alkuvaiheessa tapahtuvaan ryhmäyttämiseen. Haastatteluaineiston kysymyksenasettelu tuo tässä kohdassa ristiriitaisen tilanteen, koska vastauksesta ei voi aina päätellä, kumpaan asiaan vastataan: yksinäisyyden vähentämiseen vai yhteisöllisyyden vahvistamiseen vai kenties molempiin. Yksinäisyyden vähentämisen näkökulmasta tulkiten ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen palvelevat parhaimmillaan opiskelijayhteisöön liittymistä. Samalla voi saada juuri siinä elämäkohdassa tärkeän kokemuksen jollekin ja johonkin kuulumisesta. Tämän johdosta opiskelija voi saada eheyttävän merkityksellisyyden kokemuksen, joka vie yhtenä askeleena kohti yksinäisyyden helpottumista.

Ihmisen olemukseen on sisäänrakennettuna perustarve läheiseen yhteyteen toisen ihmisen kanssa ja edelleen sosiaaliseen kontaktiin erilaisten verkostojen kanssa (Junttila 2016: 53). Hyvinvointityötä tekevät toivat vastauksissaan toistuvasti esille matalan kynnyksen merkitystä kohtaamismahdollisuuksien ja tuen järjestämisessä. Merkittäväksi kysymykseksi tässä kohdin nousee se, millä tavoin tämä kynnyksen mataluus käytännössä toteutetaan yksinäisiä tai yksinäisyyteen ajautumassa olevia opiskelijoita tavoittavalla tavalla.

Millainen yhteisöllisyys auttaa juuri yksinäisyydestä kärsivien kohdalla? Tähän kysymykseen haastattelun vastaukset antoivat jonkin verran sisältöä. Yksinäisyystyön toimivia sisältöjä suunniteltaessa tulisi antaa enemmän huomiota yksinäistä auttavan yhteisöllisyyden luomisella.

7 Pohdinta

Opinnäytetyössä selvitimme hyvinvointityötä tekevien kokemuksia yksinäisyyden syntymiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen vaikuttavista tekijöistä opiskelijoiden parissa. Tavoitteena oli myös saada vastausten analysoinnin kautta tietoa ja välineitä hyvinvointityöhön, jossa pyritään vähentämään yksinäisyyttä. Laadullisessa tutkimustyössämme käytimme yksinäisyyden syiden kohdalla aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja vähentämiskeinojen suhteen teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Yksinäisyyden syyt ryhmiteltiin sisäisiin (persoonalliset tekijät, sosiaaliset tekijät, negatiiviset ajattelumallit) ja ulkoisiin tekijöihin (tilannetekijät, asenneilmapiiri). Yksinäisyyden vähentämiskeinot jaoteltiin neljään kategoriaan: sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, asenneilmapiirin muokkaaminen ja siihen liittyvä sosiaalinen tuki, sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisääminen sekä negatiivisten ajattelumallien läpikäyminen ja muokkaaminen. Perehtymisen ja harkinnan jälkeen nämä menetelmät valikoituivat sisällön analysoimiseen siksi, että niiden kautta pääsimme parhaiten pureutumaan kyselyaineistoon. Tällä tavoin toteutettua sisällönanalyysiä emme löytäneet yksinäisyyttä käsittelevistä tutkimuksista, tarkoituksenmukaisinta oli luoda omanlainen ryhmittely.

Opinnäytetyössä käytimme Nyyti ry:n v. 2015 keräämää kyselyaineistoa, jonka yhtenä osana oli meidän työn pohjaksi valikoitunut vastausmateriaali, koskien hyvinvointityön ammattilaisille esitettyjä kahta avokysymystä: 1. *"Mitkä asiat aiheuttavat mielestäsi opiskelijoiden yksinäisyyttä?"*, 2. *"Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voisi mielestäsi vähentää ja/tai yhteisöllisyyttä vahvistaa?"*. Taustatietoina olimme saaneet vastaajan sukupuolen, iän, paikkakunnan, toimialan sekä organisaation.

Tässä opinnäytetyössä ei meidän eikä lukijoiden ole mahdollista identifioida yksittäistä henkilöä, joten vastaajien anonymiteetti on suojattu. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että osallistujat ovat saaneet vastata kyselyyn anonyymisti. Anonymiteetti rohkaisee vastaajia kertomaan kantansa avoimesti sekä suoraan ja näin ollen helpottaa olennaisen tiedon keräämistä (Mäkinen 2006: 114–115). Tämän voidaan nähdä vahvistavan saatujen vastausten ja tulosten totuudenmukaisuutta. Toinen tutkimuksen luotettavuutta lisäävä asia on kyselyssä saatujen vastauksien suuri määrä (N=140). Kyselyvastauksissa oli maantieteellisesti, toimialoittain sekä ikäjakauman suhteen laaja otanta, joka vahvisti myös tutkimuksen luotettavuutta. Kyselyn toteuttanut taho oli luotettava toimija ja vastaajille mahdollisesti jo entuudestaan tuttu, mikä on voinut vaikuttaa vastauksien määrää lisäävästi. Työssämme noudatimme tutkimusaineiston

säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita. Kävimme työtä tehdessämme myös eettistä pohdintaa esimerkiksi siitä, kuinka meidän tekemät aineistoyhmittelyt vastaavat osallistujien alkuperäistä ajatusta. Kokonaisuudessaan tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja saatua aineistoa käsiteltiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (TENK 2012.)

Käytössämme olleen kyselyaineiston käsittelyyn liittyi haaste koskien toista avointa kysymystä: *"Miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voisi mielestäsi vähentää ja/tai yhteisöllisyyttä vahvistaa?"*. Koska kysymys piti sisällään kaksi asiaa, yksinäisyyden vähentämisen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen, oli vaikea tietää, kumpaan kysymykseen vai molempiin oli vastattu. Kysymys voidaan tulkita myös niin, että sen sisällä on jo lähtökohtaisena olettaus, jonka mukaan yhteisöllisyyden vahvistamisella on yhteys yksinäisyyden vähentämiseen. Kysymyksen kaksitasoisuus ja edellä mainittu tulkinnallinen mahdollisuus vaikeuttivat vastausten analysoimista ja toivat siihen epätarkkuutta. Osa yksinäisyyden syihin ja vähentämiseen liittyvistä vastauksista oli sellaisia, että ne sopivat käyttämässämme ryhmittelyssä useampaan kuin yhteen kategoriaan, ja näimme perusteltuna ryhmitellä nämä vastaukset useaan luokitteluryhmään.

Yksinäisyyteen johtavista syistä nousi kyselyaineistosta vahvasti esille persoonalliset tekijät, kuten ujous ja vetäytynyt persoona. Persoonassa syvällä olevaa ujoutta ei saa pois kehottamalla reipastumaan tai järjestämällä toimintaa opiskelijoiden kesken. Järjestetyn toiminnan luonne kuten tapahtuman alkoholikeskeisyys, äänekkyyys tai tutustumisleikit voivat hyvinkin olla sellaisia, että ujo henkilö ei välttämättä koe luontevaksi lähteä mukaan järjestettyyn toimintaan.

Negatiiviset ajatusmallit ovat sellaisia, joiden syövereihin ihmiset usein jäävät. Vastaajat kertoivat tässä kohdin mm. pelosta kohdata uusia ihmisiä, aiempien yksinäisyyskokemusten vaikutuksesta, huonosta itsetunnosta sekä tottumuksesta yksin olemiseen. Aiemmat huonot kokemukset voivat luoda jopa pelon kohdata uusia ihmisiä tai edes olla muiden ihmisten kanssa samassa tilassa. Toiset tottuvat olemaan yksin ja kokevat sen jopa helpompana kuin mennä mukaan ryhmään, jossa alkaa vertailemaan itseään muihin ja voi tuntea itsensä jopa enemmän yksinäiseksi kuin yksin ollessaan. Henkilö ei välttämättä kykene osallistumaan tapahtumassa keskusteluihin ja toimintaan haluamallaan tavalla, minkä johdosta hän saattaa kokea epäonnistuneensa tilanteessa, joka taas itsessään vähentää halukkuutta osallistua tapahtumiin uudestaan.

Vastaajat toivat esille syinä yksinäisyyteen useita ulkoisia tekijöitä, jotka tulevat lähes väistämättä eteen opiskelun alkaessa. Omaa alaa ei välttämättä ole mahdollista opiskella omalla paikkakunnalla ja näin ollen muutto uudelle paikkakunnalle opiskelupaikan varmistuttua on iloinen asia, mutta samalla se tuo mukanaan myös sen, että tukiverkostot jäävät kauemmaksi. Vaikka nykyaikana on mahdollista pitää yllä suhteita vanhaan tuttavapiiriin teknologian avulla, ei tämä kuitenkaan täysin korvaa fyysistä läsnäoloa tai sitä turvallisuuden tunnetta, että joku tuttu ja turvallinen henkilö on helposti läsnä ja saatavilla. Videopuhelun, puhelun tai viestittelyn jälkeen henkilö palaa kuitenkin takaisin siihen yksinäisyyteen, josta hän yritti hetkeksi päästä pois.

Tällä hetkellä kannustetaan vahvasti siihen, että opinnot suoritetaan nopeasti. Vastauksissakin nousi esille onnistumisen vaatimukset sekä kiivas opiskelutahti. Kiivas opiskelutahti voi tuoda mukanaan kiireen tai kiireen tunnun. Yleisesti kannustetaan olemaan monessa mukana sekä suoriutumaan opinnoista parhaalla mahdollisella tavalla, ja tämä voi luoda ihmiselle itselleen kiireen tunteen, jossa on paljon asioita hoidettavana ja vain vähän aikaa. Asioita on priorisoitava ja silloin voi rauhallinen hetki ystävien kanssa olla sellainen, josta luovutaan, jotta saa velvollisuudet hoidettua.

Vastausmateriaalissa kuvattiin myös sitä, että opinnot järjestetään usein suurissa ryhmissä, massaluentoina. Opintoja on mahdollista suorittaa sekä verkkokursseina että muuten itsenäisesti opiskelemalla. Nämä kustannustehokkaat opetusmuodot luovat opiskelijoiden mukaan myös yksinäisyyttä. Usein on myös mahdollista muokata opintoja oman mielenkiinnon mukaan, mikä on hyvä henkilön opintojen yksilöitymisen kannalta, mutta tämä pirstaleisuus lisää samalla yksinäisyyttä. Silloin ryhmät hajaantuvat, eivätkä ihmiset enää näe toisiaan opintojen yhteydessä.

Asenneilmapiirissä niin opiskelijoiden, kuin myös laajemmin koko yhteiskunnan kannalta on paljon tehtävää, ja tämä ilmapiirin vaikutus kuvattiin vastauksissakin. Yhteiskunnassamme vallitseva suorittamisen kulttuuri ajaa ihmiset työskentelemään ja opiskelemaan paljon, ja näin ei jää aikaa luoda ja ylläpitää ystävyyssuhteita. Esillä on ollut minäkeskeinen menestymisen tavoittelu, jossa haetaan menestystä ja siitä saatua tunnustusta. Tällaisen tavoittelussa henkilölle ei jää aikaa tai mahdollisuutta sosiaalisten kontaktien ylläpitoon, kun henkilö kokee tarpeelliseksi keskittyä enemmän suorittamiseen ja siitä mahdollisesti tulevaisuudessa saatavaan materiaaliseen tai egoistiseen hyvään.

Yksinäisyyden vähentämiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen liittyvissä kyselyaineiston vastauksissa yleisimmät aihealueet liittyivät tutortoimintaan, vertaistuen järjestämiseen, yhteisöllistävien tapahtumien järjestämiseen, ryhmäyttämiseen, keskusteluapuun ja pienryhmätoimintaan. Tutortoiminnan tärkeä merkitys nostettiin vahvasti esille. Opiskelijoiden sekä opettajien toteuttamaan tutorointiin liitettiin painotus tutortoiminnan toteuttamisesta läpi opintojen. Tutoreiden lisääminen, kouluttaminen ja yleisesti tutortoiminnan kehittäminen tuli vastaajien kertomana esille. Opetustarjontaan ehdotettiin sosiaalisten taitojen kehittämiseen tähtävää oppiainetta, josta annettiin esimerkkeinä myönteisen palautteen antamiseen ja esiintymisvalmiuksien vahvistamiseen liittyvät sisällöt. Tärkeänä nähtiin yksilöllisesti ja monipuolisesti toteutettu vertaistuki yksinäisyydestä kärsivälle. Vastaajat kaipasivat Nyyti ry:ltä tukea vertaistukiryhmien ohjaamiseen sekä yhteistyön kehittämiseen vertaistuen järjestämiseen liittyvissä käytännöissä Nyyti ry:n, ainejärjestöjen ja kiltojen kesken.

Asenneilmapiirin muokkaamisen ja siihen nojautuvan sosiaalisen tuen näkökulmasta vastaajat toivat esille sen, kuinka tärkeää on puuttua oppilaitoksissa tapahtuvaan kiusaamiseen - nollatoleranssiin pyrkien. Vastaajien kertomana nostettiin esille kiusaamista ennaltaehkäisevä työskentelyote, huomioiden myös yhteiskunnassa kiusaamista ylläpitävien rakenteiden tiedostaminen ja muokkaaminen. Vertaistoiminnassa toteutuva kokemusten jakaminen sekä avoin ja tavoittava tiedottaminen tukimuodoista nähtiin vaikuttavina tekijöinä yksinäisyyteen helpotusta haettaessa sekä silloin, kun yksinäisyyteen liitettäviä asenteita muokataan myönteisemmiksi. Matalaa kynnystä käytännön tuen toteuttamisessa yksinäisyydestä kärsivälle korostettiin lukuisissa vastauksissa. Tämän nähtiin auttavan tukipalvelun löytämisessä ja vastaanottamisessa. Samalla matala kynnys muokkaa mielestämme yleistä ilmiötä siihen suuntaan, jossa yksinäisyys nähdään kokemuksena, joka voi kohdata kenet tahansa ja johon saa avun. Myös yksinäisyyden häpeäleimaa voidaan näin heikentää.

Sosiaalisten kontaktimahdollisuuksien lisäämisen näkökulmasta vastaajat kertoivat yhteisten tapahtumien ja talkoomuotoisen toiminnan merkityksestä yksinäisyyden vähentämisessä. Tärkeänä pidettiin opiskelijoiden välistä yhteistä olemista ja tekemistä liikunnan, luonnossa olemisen ja erilaisten harrasteryhmien kautta. Näin katsottiin saavan tutustumisen kynnystä matalammaksi ja päästään pois osoittelevasta "yksinäiset yhteen" -toiminnasta. Esille nostettiin pyrkimys siihen, että myös opiskelijat itse ohjataan järjestämään kaikille avointa toimintaa, jolloin mielekkään tekemisen kohdentuminen toteutuisi paremmin kuin työntekijöiden järjestämässä massatapahtumissa.

Pienryhmäohjauksen ja omaope-toiminnan kehittäminen sekä kontaktiopetuksen säilyttäminen tulivat vastaajien kertomina esille opetukseen liittyvinä sosiaalisia kontakteja lisäävinä järjestelyinä. Matalan kynnyksen yhteydenottotavoilla järjestettyjä keskustelumahdollisuuksia pidettiin merkittävänä. Useat vastaajat kertoivat hyvin järjestetyn ryhmäytymisen merkityksestä, johon liitettiin toisaalta opintojen alkuvaiheen painotus sekä myös ryhmäytymisen jatkaminen riittävän pitkään. Arvokkaana pidettiin sitä, että opiskelijatutorit ottavat yhteyttä opiskelijoihin opintojen alussa ja että tutorointia jatketaan läpi opintojen. Yhteisöllistävät ja ryhmään kuulumista vahvistavat toiminnot nähtiin yleisesti merkittävänä sekä vapaus osallistua toimintaan yksin tai yhdessä toisen kanssa. Vapaaehtoistoiminta ja talkoot huomioitiin oppilaitoksen ulkopuolella järjestettävänä toimintana, jolla pyritään yksinäisyyden vähentämiseen. Olisiko vapaaehtoistyön tekemisestä löytyvä merkityksellisyys ja ilo mahdollista löytää uudestaan tässä ajassa – opiskelijan elämänvaiheeseen sopien? Käytännön toteutus voisi tulla myös opintoihin liittyvien sisältöjen kautta, sillä yksinkertaisella ajatuksella, että lähdetään yhdessä auttamaan toisia. Omat ehkä piilossa olleet vahvuudet pääsisivät esille ja ulkopuolisuuden kehälle syntyisi aukko. Vastaajat kertoivat toistuvasti, että toimintaa järjestettäessä on olennaista huomioida myös mahdollisuus osallistua päihteettömiin tapahtumiin. Tällä tavoin opiskelijoiden erilaiset odotukset tulevat huomioiduksi ja turvataan kullekin luonteva tapa toimia yhdessä ja luoda suhteita.

Kun kyselyaineiston vastausmateriaalia tarkastelee yksinäisyyteen liittyvien ajatusvääristymien läpikäymisen ja muokkaamisen näkökulmasta, vastauksia löytyi pieni määrä: mm. ammattilaisavun turvaaminen, ohjatut vertaisryhmät, keskustelumahdollisuuden järjestäminen sekä omista tunteista ja kokemuksista puhuminen luotetun ihmisen kanssa. Yksinäisyyteen liittyvien ajatusvääristymien muokkaaminen on yksi tärkeä alue, johon tulisi panostaa tulevaisuudessa. Näkökantaa puoltaa myös työssämme (s. 16) viitattu tutkimustulos, jonka mukaan ajatusvääristymien läpikäymiseen ja uudelleensuuntaamiseen keskittyvä työskentely tuo kestävää muutosta yksinäisyyden vähentymisessä. Käytännössä tätä voisi toteuttaa esimerkiksi pienryhmätoimintana, jossa päästään ohjatusti pureutumaan yksinäisyyteen liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin sekä kehittämään sosiokognitiivisia taitoja. Toiminta olisi hedelmällistä rakentaa ainakin alkuun yhteistyölle tämän suuntaista työskentelyä jo toteuttavan tahon kanssa, esimerkkinä aikaisemmin mainittu HelsinkiMissio.

Yksinäisyyden vähentämiseen liittyvissä kyselyvastauksissa painottui voimakkaasti tapahtumien järjestämistä ja yhteisöllistä toimintaa korostavat asiat. Onko kuitenkin niin, että kynnyks osallistua tapahtumiin on rakentunut jo huomattavan korkeaksi

yksinäisyydestä kärsivälle? Tulisi löytää sellainen tapa toimia, jonka kautta pääsee turvallisesti harjoittamaan yhteistoimintataitojen kehittämistä ja toiseen liittymistä. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen osallistuminen edellyttää sitä, että kykenee tunnistamaan potentiaaliset hetket liittymiselle ja yhteistoiminnalle (Kalliokoski 2017). Minkälaista on sellainen yhteisöllisyys, joka tulee tänä päivänä avuksi yksinäisyyteen ajautumassa olevalle tai jo yksinäisyyden ulkopuolistamalle opiskelijalle? Tähän liittyy myös kysymys tutoroinnista: millainen tutortoiminta löytää yksinäisyyden riskialueella olevan opiskelijan? Mitkä tutortoiminnan keinot ovat sellaisia, jotka yksinäinen tunnistaa liittymistä tukeviksi? Joskus saattaa olla niin, että kun tutorin vahva innostus suuntautuu energiseen tapahtumakeskeiseen toiminnallisuuteen ja tilaa täyttävään puheliaisuuteen, silloin yksinäisyydestä kärsivän voi olla hankala löytää yhteyttä luovaa tarttumapintaa. Tärkeää olisi saada tutoreiksi temperamentiltaan ja toimintatyyliltään monenlaisia ihmisiä. Totta on se, että yksinäisyyden todellisuuteen liittyy hyvin erilaisia kokemuksia ja kokijoita. Tämän vuoksi on tärkeää, että myös keinot ja lähestymistavat yksinäisyystyössä ovat monipuolisia ja tavoitettavia.

Useissa vastauksissa tuotiin esille matala kynnys opiskelijalle järjestettävän tuen suhteen. Yhtenä keinona asian ratkaisemiseksi näemme opiskelijatutoreiden kouluttamisen sekä yleisesti resurssien ohjaamisen opiskelija- ja opettajatutorointiin. Eli suunnata voimavaroja juuri sinne, missä laajimmin toteutuu - opiskelijoiden välillä - ohittavaa kohtaamattomuuden kulttuuria, joka vahvistaa ulkopuolisuuden kokemuksen syntymistä. Aiemmin työssämme mainittu (s. 22) yksinäisyyttä ylläpitävä sivustaseuraamis- ja ohikulkijaefekti olisi tärkeää päästä tiedostamaan. Tulisi opetella toisenlainen tapa toimia itselle epävarmuutta ja outoutta synnyttävässä tilanteessa, jossa kohtaa syrjässä olevan ja ehkä yksinäisyydestä kärsivän opiskelijan.

Ajattelemme, että sivustaseuraamisen noidankehän purkamisessa koulutetut opiskelija- ja opettajatutorit voisivat toimia esimerkillään eräänlaisina tienraivaajina. Yleinen ilmapiiri puuttumattomuuteen suhtautumisessa pääsisi hiljalleen muokkaantumaan siihen suuntaan, jossa nähdään tavoiteltavana tarttua tilanteeseen ja ottaa kontaktia sivuuttamisen sijaan. Muutosta ajavassa vaiheessa tarvitaan rohkeita mallintajia – näinkin voi toimia – vaikkakin yhteyden ottamisen vastuu toki kuuluu kaikille. Opiskelijoiden yksinäisyyden tunnistamisessa ja yksinäisyyteen liittyvän häpeän sulattamisessa opiskelijat voisivat olla toisilleen hyvin merkittävänä apuna – vertaisina toimien. Kaiken kaikkiaan on olennaista, että yksinäisyyden vähentämiseen tähtäävä tuki rakennettaisiin ensisijaisesti oppilaitoksiin, sisälle opetuksen rakenteisiin ja koko toimintakulttuuriin sen sijaan, että apu haettaisiin aina ulkopuolelta ns. ammattilaisilta.

Yksinäisellä tai ulkopuolisuuteen ajautumassa olevalla nuorella ja opiskelijoilla on korkea odotusarvo sen suhteen, että joku näkisi hänen tilanteensa, ottaisi kontaktia ja tulisi juttelemaan (Junntila 2018: 128). Yhtä aikaa tällaisen odotuksen rinnalla on varsin yleinen kokemus siitä, että kynnyks puuttua toisen tilanteeseen on korkea. Tässä on iso ristiriita, joka odottaa vielä ratkaisua yksinäisyyden vähentämisen ja avun saamisen näkökulmasta. Olennaisinta on se, että uskallus ottaa kontaktia pääsisi uudelleen ja uudelleen puuttumiskynnyksen yli niin, että kontaktin ottamisesta tällaisessa tilanteessa tulisi ajan myötä jo uusi normaali. Tutkimuskenttä esittää ratkaistavaksi myös kysymyksen siitä, miten yksinäisyyteen liittyvää ja sitä aiheuttavaa valikoitumista sosiaalisissa suhteissa voitaisiin vähentää. Ajautuminen ulos sosiaalisista suhteista luo eriarvoisuutta ja silloin jäädään erilleen myös kaikesta tiedosta, joka kulkee sosiaalisissa verkostoissa. (Saari 2016c: 303.) Ajatteleminen tämän olevan keskeinen kysymys opiskelijoidenkin keskuudessa.

Opiskelumaailmassa tapahtuva kiusaaminen on ollut voimakkaasti esillä ajankohtaismediassa (Salmi 2018). Aiheesta on julkaistu tuoreita tutkimustuloksia (Kunttu ym. 2017), joiden kautta nostetaan esiin myös opetushenkilöstön sekä opettaja- ja opiskelijatutoreiden kautta tuleva kiusaaminen. Työmme perustana oleva kyselyaineisto kertoo myös kiusaamisesta. Koska on kyse olennaisesta taustatekijästä yksinäisyyden muotoutumisessa, tämän vuoksi tulisi etsiä toimivia keinoja, joiden avulla kiusaamiseen puututaan ja sitä ennaltaehkäistään. Näyttää siltä, että tämän hetken panostukset kiusaamiseen puuttumisessa ja ennaltaehkäisyssä eivät ole riittävän tavoittavia opiskelijoiden parissa. Opinnäytetyömme myötä meitä yllätti ilmiön laajuus korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.

Opinnäytetyön pohjana olevan kyselyaineiston analysoimisen kautta on saatu mielestämme tietoa, jota voidaan käyttää työssä yksinäisyyden vähentämiseksi. Tämä työ on tuonut esille hyvinvointityötä tekeville kertynyttä mittavaa työkokemusta yksinäisyystyöstä. Tutkimuskatveeseenkin jäänyt ns. hiljainen tieto tulee tällä tavoin näkyväksi ja jaetuksi. Työn tulokset antavat kuvaa siitä, minkälaisena työntekijät näkevät korkeakouluopiskelijoiden tilanteen yksinäisyyden syiden ja yksinäisyyden vähentämiskeinojen suhteen. Nyyti ry:n taholta koettiin tarpeellisena se, että kertynyt vastausmateriaali käydään analysoiden lävitse. Opinnäytetyön tulokset voivat antaa käyttökelpoista materiaalia myös järjestön ajankohtaisiin hankkeisiin (Nyyti ry 2018b), jotka liittyvät yhteisöllisyyden vahvistamiseen sekä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen opiskelijoiden parissa. Koska ei löytynyt aikaisempia tutkimuksia hyvinvointityön ammattilaisten kokemuksista ja näkemyksistä liittyen opiskelijoiden

yksinäisyyden syihin ja vähentämiskeinoihin, ei vertailua aikaisempiin tutkimuksiin voitu toteuttaa.

Kokonaisuudessaan vastauksissa näkyy mielestämme se, mitä tällä hetkellä on tarjolla yksinäisyystyöhön opiskelijoiden keskuudessa. Ammatillaiset tekevät valtavan arvokasta ja haastavaa työtä. Tulevaisuuteen tästä kaikesta on viisasta ottaa mukaan toimivat, yksinäiselle nähdyksi tulemisen kokemuksia antavat ja ulkopuolisuudesta pois vievät hyvinvointityön käytännöt. Samalla tulee turvata niiden toimintamenetelmien kehittäminen, jotka ajankohtainen tutkimus todentaa hedelmällisiksi yksinäisyyden vähentämisessä ja etsiä rohkeasti uusia tavoitettavia työmenetelmiä.

Lähteet

Aalberg, Veikko 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 35–42.

Grönlund, Henrietta – Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 96–113.

Harinen, Päivi 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Teoksessa Autio, Minna – Eräranta, Kirsi – Myllyniemi, Sami (toim.) Polarisoituva nuoruus? Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). 84–93. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta: <<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>>. Luettu 19.2.2018.

HelsinkiMissio 2017. Näkemys – Apua yksinäisyyteen: Miten autamme. Verkkodokumentti. <<https://www.helsinkimissio.fi/nakemys/oma-apumalli>>. Luettu 20.4.2018.

Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Helsinki: Tammi.

Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 52–72.

Junttila, Niina 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 73–95.

Kalliokoski, Taina 2017. Lääke yksinäisyyteen. Sosiaalietiikka.fi-blogi. Verkkodokumentti. <<http://blogs.helsinki.fi/socialethics/2017/05/15/laake-yksinaisyyteen/>>. Luettu 17.2.2018.

Kauhanen, Jussi 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 96–113.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.

Kontula, Jussi – Saari, Juho 2016. Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 164–181.

Kunttu, Kristina – Pesonen, Tommi – Saari, Juhani 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta: <http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf>. Luettu 14.2.2018.

Lagus, Krista – Honkela, Timo 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 273–296.

Masi, Christopher M. – Chen, Hsi-Yuan – Hawkley, Louise C. – Cacioppo, John T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. Verkkodokumentti. <<https://static1.squarespace.com/static/531897cde4b0fa5080a9b19e/t/533d7f85e4b0d9e2fee79fa7/1396539269151/a-meta-analysis-of-interventions-to-reduce-loneliness.pdf>>. Luettu 18.4.2018.

Müller, Kiti – Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 73–95.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Nivala, Elina 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa: kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehitys. Väitöskirja. Snellman-instituutti.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Lukkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nyyti ry 2018a. Verkkodokumentti. <<https://www.nyyti.fi/yhdistys/>>. Luettu 8.5.2018

Nyyti ry 2018b. Verkkodokumentti. <<https://www.nyyti.fi/yhdistys/hankkeet/>>. Luettu 10.5.2018.

Pessi, Anne - Saari, Juho 2008. Hyvä tahto, auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Saari, Juhani – Villa, Tiia 2017 Opiskelua ristipaineissa. Teoksessa Kunttu, Kristina – Pesonen, Tommi – Saari, Juhani (toim.): Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta: <http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf>. Luettu 14.2.2018.

Saari, Juho (toim.) 2016a. Yksinäisten Suomi. Matkalla yksinäisyyteen. Helsinki: Gaudeamus. 9–32.

Saari, Juho (toim.) 2016b. Yksinäisten Suomi. Suomalainen yksinäisyys. Helsinki: Gaudeamus. 33–51.

Saari, Juho (toim.) 2016c. Yksinäisten Suomi. Yksinäisyyden tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus. 279–317.

Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY. 217–226.

Saastamoinen, Mikko 2012. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, Karin – Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (toim.): Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Bookwell Oy. 33–63.

Salmi, Susanne 2018. Eristämistä, masennusta ja tuhottuja opintoja. Korkeakouluissa kiusataan kuin yläasteella, ja helsinkiläisen Leenan toiveet murskattiin ensimmäisenä päivänä. Helsingin Sanomat. Verkkodokumentti. <<https://www.hs.fi/elama/art-2000005681294.html>>. Luettu 17.5.2018.

Savolainen, Minna – Lindberg, Annina – Salo, Gloria – Kauliomäki, Katja, Akolahti – Pasi – Tuuttila, Leena 2017. ”Toivon, että tulen pärjäämään”. Verkkodokumentti <<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/Uusien-opiskelijoiden-kysely-2015-raportti-1.pdf>>. Luettu 22.1.2018.

TENK, Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkodokumentti. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 15.1.2018.

Tiilikainen, Elisa 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 129–14.

Toikka, Sini – Vuorjoki, Ona – Koskela, Tuomas – Pentala, Oona 2015. Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia Teoksessa Murto, Jukka – Pentala, Oona – Helakorpi, Satu – Kaikkonen, Risto (toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen ATH-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 9–14. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1>. Luettu 15.2.2018.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2017. Yksinäisyys kalvaa yksinasuvia. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tietovuodot/touko-2017-tietovuoto/>. Luettu 23.1.2018.

Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Mikko Paloniitty
 Sosionomi (AMK)
 p. +XXX XXXXXXXX

Tutkimuslupahakemus

30.1.2018

Miia Eklund
 Sosionomi (AMK)
 p. +XXX XXXXXXXX

Nyyti ry.
 Töölönkatu 37 B
 00260 Helsinki

Opiskelemme Helsingin Metropolian Ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa ja haemme tutkimuslupaa Nyyti ry:n keräämään aineistoon voidaksemme toteuttaa sosionomitutkintoon sisältyvän opinnäytetyön.

Tutkimuslupahakemuksemme koskee Nyyti ry:n Yksinäisyyskyselyssä (v. 2015) kerättyjä hyvinvointialan työntekijöiden vastauksia. Opinnäytetyössä perehdymme hyvinvointialan ammattilaisten käsityksiin yksinäisyyteen synnystä sekä yksinäisyyden vähentämisestä opiskelijoiden keskuudessa.

Tutkimusmenetelmänä käytämme aineistolähtöistä sisältöanalyysiä. Tavoitteenamme on, että opinnäytetyö valmistuu huhtikuussa v. 2018.

Sitoudumme noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita. Opinnäytetyömme ohjaajina toimivat:

Lehtori Ulla Saukkonen
 ulla.saukkonen@metropolia.fi

Lehtori Kirsi Lautala
 kirsi.lautala@metropolia.fi

Helsinki ____/____ 2018

 , Nyyti ry:n toiminnanjohtaja

Opinnäytetyön tekijät:

 Mikko Paloniitty

 Miia Eklund