

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Yksinäisyydestä osaksi yhteiskuntaa

Kirjallisuuskatsaus nuorten yksinäisyyden syihin ja yksinäisyyttä
ehkäiseviin menetelmiin

Henna Kurvinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(9/2019)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Koulutuksen nimi: Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijä: Henna Kurvinen

Opinnäytetyön nimi: Yksinäisyydestä osaksi yhteiskuntaa. Kirjallisuuskatsaus nuorten yksinäisyyden syihin ja yksinäisyyttä ehkäiseviin menetelmiin

Sivumäärä: 30

Työn ohjaajat: Kimmo Lind & Marjo Kolehmainen

Tämä opinnäytetyö on toteutettu narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Työn aiheina ovat nuorten kokemus yksinäisyys ja yksinäisyyden ehkäisy. Opinnäytetyössäni käyn läpi tutkimuskirjallisuudesta löytyneitä yksinäisyyden taustasyitä ja seurauksia nuorten elämässä. Tämän lisäksi kartoitan millaisia yksinäisyyttä ehkäiseviä ja lieventäviä menetelmiä on olemassa.

Nuorten kokemalle yksinäisyydelle voi olla useita erilaisia taustasyitä ja yksinäisyys voi alkaa jo varhaislapsuudessa. Yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä voivat nuorten elämässä olla muun muassa kokemukset erilaisuudesta, kiusaamisesta ja ulkopuoliseksi jäämisestä. Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa myös persoonallisuuden piirteet kuten ujous, heikot sosiaaliset taidot sekä erilaiset tilannetekijät kuten muutto uudelle paikkakunnalle tai koulun vaihtaminen.

Yksinäisyydellä on myös vaikeita ja pitkäaikaisia vaikutuksia nuorten fyysiselle, psyykkiselle, emotionaalille ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Pitkään jatkuva yksinäisyys voi altistaa nuoren erilaisille mielenterveydellisille ongelmille, kuten masennukselle ja ahdistuneisuudelle. Yksinäisyyden kokemukset voivat vaikeuttaa myös nuorten itseluottamuksen ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen rakentumista, sekä hankaloittaa tunne-elämän asioiden käsittelyä.

Opinnäytetyössäni tuon esille erilaisia keinoja, miten nuorta voi ohjata ja miten nuori voi itse lähteä ehkäisemään sekä lieventämään yksinäisyyden tuntemuksia. Esille nostettuja keinoja ovat muun muassa interventiot, sosiaalisten taitojen opettelu ja sosiaalisen pääoman lisääminen. Opinnäytetyölläni nostan esille yksinäisyyden teemaa, jotta erityisesti yhteisöpedagogit ja muut nuorten kanssa työskentelevät saisivat mahdollisimman selkeän ja tiiviin tietopaketin nuorten kokemasta yksinäisyydestä sekä mahdollisuuksista yksinäisyyden käsittelyyn.

Asiasanat: Nuoret, nuorten yksinäisyys, yksinäisyyden vaikutukset, ehkäisevät menetelmät.

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Name of the Degree Programme: The Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

Author: Henna Kurvinen

Title: From loneliness to being part of the Society. Literature review of adolescent loneliness and preventative methods of loneliness

Number of Pages: 30

Supervisors: Kimmo Lind & Marjo Kolehmainen

This thesis is a narrative literature review. Main interests of this thesis are adolescent loneliness and its preventative methods. In this thesis I will discuss underlying causes and consequences of adolescent loneliness that are found in research literature. In addition to this I will survey what kind of preventative and mitigate methods there are.

There are multiple causes behind adolescent loneliness. The reasons behind loneliness can go back as far as early childhood. Also experiences of being different, bullied and problems in peer interaction may cause loneliness. Personality characteristics like shyness, weak social skills and situational factors like moving to new locality or changing school can all induce loneliness.

Loneliness affects adolescents in multiple ways. It causes negative long-term effects in physical, mental, emotional and social wellbeing. Chronic loneliness may induce a variety of mental health problems like depression and anxiety. If adolescents are exposed to loneliness it may be more difficult for them to build a solid self-confidence compared to peer group. In addition to that they may have problems with emotional processing.

In this thesis I bring up different means how to guide adolescents affected by loneliness. These means are for example interventions, social skills improvement and increasing social capital. I wanted to highlight the importance of this topic of youth loneliness, so that people who work with youth could have more information about adolescent loneliness and preventative methods.

Keywords: Youth, adolescent loneliness, impacts of loneliness, preventative methods.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	6
	2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	6
	2.2 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	7
3	KESKEISIMPIEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ	8
	3.1 Nuoruusikä elämänvaiheena	9
	3.2 Yksinäisyyden erilaisia määritelmiä	10
4	NUORTEN YKSINÄISYYDEN SYITÄ JA SEURAUKSIA.....	13
	4.1 Yksinäisyyden taustasyitä	14
	4.2 Yksinäisyyden vaikutuksia	15
5	YKSINÄISYYDEN LIEVENTÄMINEN JA EHKÄISY	16
	5.1 Interventiot yksinäisyyden ehkäisemisessä.....	17
	5.2 Yksinäisyyden ehkäisy järjestöissä.....	19
	5.3 Keinoja, miten yksinäisyyttä voi ehkäistä itse	20
	5.4 Lasten ja nuorten ehdotuksia yksinäisyyden ehkäisyyn.....	21
6	KEHITYSIDEAT YKSINÄISYYDEN EHKÄISYYN	22
7	YHTEENVETO JA TULOSTEN LUOTETTAVUUS	23
8	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Yksinäisyys ja siihen liittyvät aiheet ovat puhututtaneet paljon niin tutkimuskirjallisuudessa, oikeassa elämässä kuin sosiaalisen median eri väylissä. Internetissä törmää usein erilaisiin uutisartikkeleihin (ks. Nuorten elämä 2019; Nyman 2019; Vähäsarja 2019) ja keskustelupalstoihin, joissa nuoret puhuvat omasta yksinäisyydestään ja yksinäisyyden mukanaan tuomista tuntemuksista sekä vaikutuksista elämään. Ihan jokainen nuori on kokenut tai tulee kokemaan yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä (Snape, Manclossi, Hassell, Osborn, Martin, Sidney, Pyle & Cochraine 2018). Yksinäisyys on sitä tuntevalle henkilölle aina subjektiivinen kokemus (Junttila 2016b, 54), eikä kenestäkään voi päällepäin tietää, kuinka syvältä yksinäisyys voi pahimmillaan koskettaa.

Yksinäisyys on kansanterveydellinen riskitekijä (Kauhanen 2016, 97) ja sen haitalliset vaikutukset hyvinvoinnille tulee ottaa vakavasti. Valtonen (2017) tuo esille tutkimusartikkelissaan, että yksinäisyys on ihmisen terveydelle todellinen uhka. Yksinäisyys ja siitä seuraava sosiaalinen eristäytyminen voi olla yhtä vaarallista ja tuhoisaa kuin tupakointi, liikkumattomuus, sekä korkea verenpaine. Yksinäisillä ihmisillä on todettu olevan kohonnut riski jopa ennenaikaiseen kuolemaan (Kauhanen 2016, 97; Junttila 2015, 19). Yksinäisyyden seuraamuksia voivat olla myös syrjäytyminen, masennus, syömishäiriöt ja sosiaalisten tilanteiden pelot (Suomen mielenterveys 2015).

Yksinäisyyden aiheuttamalla syrjäytymisellä ja mahdollisella työttömyyskierteellä on vahvasti myös kansantaloudellisia vaikutuksia. On olemassa useita eri arvioita nuorten syrjäytymisen aiheuttamista kustannuksista yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on laskenut vuonna 2018, että peruskoulun varaan jäävät nuoret aiheuttavat 230 000–370 000 euron lisäkustannukset verrattuna niihin, jotka ovat hankkineet itselleen koulutuksen. Lukema ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki peruskoulun varaan jääneet olisivat syrjäytyneitä. Viime aikaisen arvion mukaan Suomessa on tällä hetkellä noin 60 000 syrjäytynyttä nuorta. Syrjäytyminen on yhteiskunnalle kallista: noin 40 000 syrjäytyneen kustannukset yhteiskunnalle yhden ihmisen elinaikana voivat olla jopa 27 miljardia. (Talouselämä 2019.) Näistä lukemista voidaan siis jo nähdä, että

nuorten yksinäisyyttä mahdollisesti seuraava syrjäytyminen aiheuttaa todella suuria yhteiskunnallisia kustannuksia.

Tässä opinnäytetyössä keskityn erityisesti nuoriin ja nuorten kokemaan yksinäisyyteen. Tulevana yhteisöpedagogina koen aiheen todella tärkeänä, sillä olen työkokemukseni kautta jo päässyt havainnoimaan, millaisia vaikutuksia yksinäisyydellä on ollut nuorten elämään. Yksinäisyyden aiheuttajia on monia, mutta erityisesti yksinäisyyden seuraukset nuorten elämässä voivat olla vaikeita ja huolestuttavan kauaskantoisia vaikutuksiltaan. Nuorten yksinäisyyden ehkäisyn avulla pyritään pitämään nuoret aktiivisina toimijoina ja tulevaisuudessa hyvinvoivina, sekä työkykyisinä yksilöinä.

Jokaisella nuorten kanssa työskentelevällä aikuisella tulisi olla tarpeeksi tietoutta tunnistaa yksinäisyyden moninaisia piirteitä, jotta todellisiin syihin voitaisiin pureutua ja tätä kautta tukea nuorten hyvinvointia. Opinnäytetyöni tavoitteena on antaa näkyvyyttä yksinäisyyden teemalle ja kartoittaa tietoa nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista. Tämän lisäksi kartoitan erilaisia tukikeinoja ja ehkäiseviä menetelmiä, joita yhteisöpedagogit ja muut nuorten kanssa työskentelevät henkilöt voivat hyödyntää työssään. On sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta tärkeää löytää niitä keinoja ja menetelmiä, joilla voidaan tukea ja ohjata nuoria *yksinäisyydestä osaksi yhteiskuntaa*.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä osiossa esittelen opinnäytetyöni kokonaistavoitteet ja avaan tutkielmaan valikoituneita tutkimuskysymyksiä. Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valikoitui narratiivinen eli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Perustelen lyhyesti tämän metodin sopivuutta opinnäytetyölleni, sekä kerron syistä juuri siihen päättymiseen.

2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa, mitä taustatekijöitä nuorten yksinäisyydellä on ja millaisia seurauksia yksinäisyydellä on nuorten hyvinvoinnille. Tämän lisäksi tavoitteena on löytää erilaisia yksinäisyyttä ehkäiseviä menetelmiä, joita yhteisöpedagogit ja muut nuorten kanssa työskentelevät henkilöt voivat hyödyntää omassa työssään. Näiden tavoitteiden pohjalta muodostui kaksi seuraavaa tutkimuskysymystä:

1. Millaisia taustasyitä ja seurauksia on nuorten kokemalla yksinäisyydellä?
2. Millaisia keinoja voidaan käyttää nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen?

2.2 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Opinnäytetyöni metodologiseksi menetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä on tutkimustekniikka ja metodi, jonka avulla tutkitaan jo olemassa olevia tutkimuksia ja kootaan tietoa yhteen. Kirjallisuuskatsaus on täsmällinen, systemaattinen menetelmä, jonka avulla tunnistetaan, tiivistetään ja arvioidaan asiantuntijoiden, sekä tutkijoiden tekemiä jo julkaistuja tutkimusaineistoja. (Salminen 2011, 4–5.)

Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen erilaiseen tyyppiin, joita ovat meta-analyysi, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Meta-analyysillä tarkoitetaan joko kvalitatiivista tai kvantitatiivista meta-analyysiä, mutta yleisimmin sillä tarkoitetaan juuri kvantitatiivista analyysiä. Sen avulla yhdistetään kvantitatiivisia tutkimuksia, niitä yleistetään tilastotieteellisten menetelmien avulla ja tutkimuksien otokset ovat laajoja. Meta-analyysia käytetään eniten luonnontieteissä ja erilaisissa teknisissä tieteissä. (Salminen 2011, 6, 12, 14–15.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus taas tarkoittaa metodia, jonka avulla eritellään aiempien tutkimusten olennaisinta sisältöä. Kriteerinä tällaiselle kirjallisuuskatsaukselle on, että tutkija käsittelee suuria määriä tutkimusmateriaalia järjestelmällisesti.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiedon etsintää ja arviointia ohjaa ennalta asetetut vaiheet, jotka ohjaavat tarkkaan ja huolelliseen aineiston seulontaan. (Salminen 2011, 9–11.) Tämä kirjallisuuskatsaustyyppi vaatii siis tutkijalta suuria resursseja ja järjestelmällistä työskentelytapaa, eli metodina se on suhteellisen haasteellinen ja aikaa vievä.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus nähdään yleisimpänä kirjallisuuskatsauksen perustyyppinä, jota ei sido tarkat ja tiukat säännökset. Sitä voidaan käyttää itsenäisenä metodina ja sen tavoitteena on laaja-alainen kuvaaminen tutkittavasta ilmiöstä, sekä sen ominaisuuksista. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on kaksi erilaista suuntausta, joita ovat integroiva ja narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Integroiva kirjallisuuskatsaus on monilta osin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kaltainen, kun taas narratiivisella otteella pyritään lopputulokseen, joka on helppolukuinen ja jossa tieto on järjestetty jatkuviksi tapahtumiksi. Narratiivisen yleiskatsauksen kautta tavoitteena on aiempien tutkimusten tiivistäminen ja aineiston analysointi kuvailevan synteessin kautta. Tämän kirjallisuuskatsauksen luonne voi olla myös kriittinen, vaikka se ei ole oletusarvona. (Salminen 2011, 6–8.)

Valitsin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi, koska edellä mainituista kirjallisuuskatsaustyypeistä, se soveltui käyttötarkoitukseltaan parhaiten vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöni tavoitteena oli juurikin tuottaa tiivistettyä tietoa tutkimuskysymysten ohjaamana. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodinä antaa sopivasti liikkumatilaa aineistojen kriittiselle tarkastelulle ja soveltuu opinnäytetyöhön käytettävien resurssien puitteisiin hyvin. Tällä tutkimusmenetelmällä opinnäytetyötä aloittaessani päätin, että en lähde käyttämään yli kymmenen vuotta vanhoja teoksia aineistona ollenkaan, jotta saisin kasattua opinnäytetyöhöni vain kaikista ajankohtaisinta tietoa nuorten yksinäisyydestä.

3 KESKEISIMPIEN KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

Tässä osiossa määrittelen opinnäytetyöni ja nuorten yksinäisyyden ymmärtämisen kannalta keskeisimmät käsitteet, jotka ovat nuoruus elämänvaiheena, sekä yksinäi-

syys. Tuon esille yksinäisyyden lisäksi tarkemmin mitä tarkoittaa sosiaalinen, emotionaalinen, positiivinen, sekä vapaaehtoinen yksinäisyys. Avaan myös kroonisen yksinäisyyden käsitettä, sillä se voi olla yksi yksinäisyyttä seuraava ilmiö.

3.1 Nuoruusikä elämänvaiheena

Nuoruus on ajanjakso ihmisen elämässä, jolloin ei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan (Allianssi 2016; Helton & Smith 2014, 125). Nuoruusikään kuuluu olennaisena osana sosiaalisia, biologisia ja psyykkisiä muutoksia, joita nuori joutuu läpikäymään ja mukautumaan näihin muutoksiin parhaansa mukaan (Helton & Smith 2014, 125). Nuoruus on elämänvaihe, johon kuuluu tapahtumia, jotka voivat vaikuttaa eri tavoin elämänkulkuun ja sen etenemiseen. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi päättäminen omasta koulu- tai työurasta, lapsuudenkodista irrottautuminen, perheen perustaminen, sekä taloudellisesti vakaaseen tilanteeseen pääseminen. Nuoruuden ajanjaksoon kuuluu tärkeänä osana myös oman paikan etsiminen ja löytäminen maailmasta, sekä sen sosiaalisesta järjestyksestä. (Juvonen 2015, 106.)

Nuoruudessa hyvät ja toimivat ihmissuhteet ovat edellytyksiä sosiaalisten taitojen opettelulle, sekä ylläpitämiselle (Junttila 2016a, 149). Nuori tarvitsee ympärilleen ihmisiä, joiden kanssa voi harjoitella sosiaalisia taitoja, sekä kokea luottamuksen, ilon ja kiintymyksen tunteita (Tallgren 2013, 4). Myös kotona opetetut sosiaaliset käyttäytymismallit ovat tärkeitä nuorelle. Harjoittaakseen ja opetellakseen näitä malleja, nuori tarvitsee ympärilleen verkoston vertaisiaan henkilöitä. (Junttila 2016a, 149.) Pysyäkseen toimintakykyisenä sekä terveenä tarvitsee nuori itselleen turvallisen ympäristön, jossa on mahdollisuus ylläpitää erilaisia sosiaalisia vuorovaikutussuhteita (Kauhanen 2016, 96). Sosiaalisten ja läheisten ihmissuhteiden on todettu olevan tärkeimpiä asioita, jotka edistävät onnellisuuden tunnetta elämässä (Kainulainen 2016, 114).

Useissa eri tilastoissa ja tutkimuksissa määritelmät nuoruuden ikävaiheelle ovat vaihtelevia ja iällisesti nuoruudelle on vaikeaa antaa mitään täysin oikeaa sekä tarkkaa määritelmää (Allianssi 2016). Yhden nuoruusiän määritelmän mukaan nuoruuden on kuitenkin katsottu sijoittuvan ihmisen elinkaareissa 11-22-ikävuoden välille (Erkko &

Hannukkala 2015, 49). YK:n määritelmän mukaan nuoren kuvataan taas olevan iällisesti 15-24-vuotias henkilö (Tietoa nuorista 2013; United Nations 2019). Myllyniemi ja Berg (2013, 16) tuovat esille nuorten subjektiivista määritelmää nuoruusiästä. Heidän tutkimuksessaan nuoret ovat itse määritelleet, että nuoruus alkaa noin 10 vuoden iässä ja päättyy noin 20:een ikävuoteen. Yhteisöpedagogin näkökulmasta tärkein nuoruusiän määritelmä on nuorisolain (1285/2016 § 3) määritelmä, jonka mukaan nuoreksi luetaan henkilö, joka on alle 29-vuotias. Tämä on nuoruusiän määritelmistä osaltaan kaikista laajin.

3.2 Yksinäisyyden erilaisia määritelmiä

Yksinäisyys ei tarkoita samaa asiaa kuin yksin oleminen (Junttila 2015, 19), joten on tärkeää ymmärtää näiden kahden asian ero. Yksin oleminen on asia, jota jokainen ihminen joskus tarvitsee, kun taas yksinäisyys on yleensä ei-toivottu ja negatiivinen tuntemus. Yksinäisyys on tunne, jota ihan jokainen ihminen tuntee joskus elämänsä aikana. Tunne voi olla hyvin lyhytkestoinen ja ohimenevä tai erittäin pitkäaikainen. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Yksinäisyys on kuitenkin tunne, joka voidaan kokea myös positiivisena asiana. Tällöin yksinäisyys voi olla kokijalleen parhaimmillaan lepoa, kehoa ja mieltä rauhoittavaa, sekä virkistävää itsekseen oloa. (Müller & Lehtonen 2016, 85.) Vapaaehtoinen yksinäisyys puolestaan tarkoittaa, että ihminen vapaaehtoisesti päättää jäädä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Sosiaalisista kontakteista vetäytymiseen tässä tapauksessa kuitenkin kuuluu, että on mahdollisuus milloin tahansa palata takaisin sosiaalisen elämän pariin. Tämän tyyppiseen toimintaan liittyy monissa tapauksissa oman työrauhan etsiminen jonkinlaisen luovan ajattelun tai toiminnan parissa. (Saari 2016, 20.)

Teoksessaan Junttila (2015, 18) kertoo, miten eri aikakausien ja tieteenalojen edustajien esittämässä tutkimuksissa yksinäisyyden määrittelyssä toistuu useasti neljä eri asiaa. Näitä ovat muun muassa, kuinka yksinäisyyden katsotaan yleensä olevan psykkinen sekä negatiivinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistuksen tunteita laadullisesti tai määrällisesti puuttuvista sosiaalisista ihmissuhteista (Junttila 2015, 13-18; Saari

2016a, 10). Useiden määritelmien mukaan yksinäisyys on aina jokaisen ihmisen henkilökohtainen, eli subjektiivinen kokemus. Yksinäisyyden kokeminen on myös riippumatonta ihmisen sosiaalisista verkostoista. Eli ihminen voi kokea olevansa yksinäinen silloin, kun on muiden seurassa, tai olla vain yksin, kuitenkin kokematta yksinäisyyden tunnetta laisinkaan (Junttila 2015, 18; Müller & Lehtonen 2016, 85). Määritelmässä on katsottu yksinäisyyden olevan aina kokemuksena ahdistava, sekä epämiellyttävä sitä kokevalle henkilölle (Junttila 2015, 18). Muita yksinäisyyteen liittyviä perustunteita on katsottu ahdistuksen lisäksi olevan myös häpeä, ujous, viha, sekä syyllisyys (Saari 2016a, 19).

Tiilikainen (2019) avaa teoksessaan sosiologi Robert S. Weissin vuorovaikutusteoriaa yksinäisyydestä. Robert S. Weiss on tehnyt useita tapaustutkimuksia ihmisten yksinäisyydestä ja näiden tutkimusten perusteella hän on jaotellut yksinäisyyden emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys muodostuu Weissin mukaan siitä, ettei ihmisellä ole sosiaalisia kontakteja, tai ne ovat hyvin vähäisiä ja puutteellisia. Weissin mukaan sosiaalista yksinäisyyttä voidaan kuvata muistuttamaan pienen lapsen kokemaa ulkopuolisuuden ja tylsyyden tunnetta silloin, kun lapsi on yksin ilman seuraa tai kavereitaan.

Emotionaalinen yksinäisyys Weissin mukaan puolestaan johtuu läheisten kiintymyssuhteiden puuttumisesta. Weiss kuvailee emotionaalisen yksinäisyyden muistuttavan pienen lapsen hätää ja surua siitä, että vanhemmat ovat tämän hylänneet. Weissin teoriassa katsotaan, että sosiaalisten ja emotionaalisten ihmissuhteiden avulla ihminen täyttää vuorovaikutuksellisia tarpeitaan. Eli ihmisillä on tarve kokea kiintymyksen tunteita, saada apua, neuvoja, hoivaa, arvostusta, sekä tarve jakaa näitä samoja asioita muillekin. (Tiilikainen 2019.)

Junttila (2015, 34) kertoo myös teoksessaan yksinäisyyden kokemuksesta, joka voi olla sosiaalista tai emotionaalista. Junttilan mukaan sosiaalinen yksinäisyys on henkilön omien vuorovaikutusverkostojen puuttumista. Sosiaalista yksinäisyyttä kärsivä henkilö kokee usein jäävänsä erilaisten vertaisryhmien ja kaveriporukoiden ulkopuolelle ja tästä seuraa kokemus yksinäisyydestä, sekä ulkopuolisuudesta. Emotionaalinen yksinäisyys Junttilan mukaan tarkoittaa todella läheisten ystävyysuhteiden puuttumista ja emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy enemmän erilaisia yksinäisyyden mukanaan

tuomia tuntemuksia, kuten ahdistusta, toivottomuutta ja levottomuutta omasta tilanteesta.

Krooninen yksinäisyys tarkoittaa pitkittynyttä yksinäisyyden jaksoa ihmisen elämässä, jossa tärkeät ihmissuhteet ovat jääneet löytämättä. Krooninen yksinäisyys voi pahimmillaan olla jopa koko elämänmittaista ja alkaa määrittämään ihmisen omaa identiteettiä. (Tiilikainen 2019.) Kroonistuessaan yksinäisyys muuttaa lasten ja nuorten havaintojen tekemistä sosiaalisista tilanteista. Se saa vetäytymään omiin oloihinsa ja taistelemaan muita vastaan. Krooninen yksinäisyys heikentää ymmärrystä omasta kyvykkydestä tehdä asioita, sekä vääristää ajattelua. (Välijärvi 2019, 15-16.) Krooninen yksinäisyys saa pahimmillaan sitä kokevan ihmisen kasvattamaan ympärilleen suoja-muurin, jonka on tarkoitus suojata itseä loukkaavilta asioilta. (Välijärvi 2019, 15-16; Saari 2016b, 51.)

Tuon esiin vielä tiivistetysti taulukossa 1 edellä mainitut yksinäisyyden määritelmät ja niiden tärkeimmät sisällöt. Taulukossa vaaleansinisellä pohjalla ovat sosiaalinen, emotionaalinen ja krooninen yksinäisyys. Nämä määritelmät tuovat esille yksinäisyyden erilaisia negatiivisia puolia. Vaaleanpunaisella pohjalla kuvataan mitä tarkoittaa positiivinen ja vapaaehtoinen yksinäisyys, jotka puolestaan nostavat esille yksinäisyyden myönteistä puolta.

Taulukko 1. Yksinäisyyden määritelmiä.

Sosiaalinen yksinäisyys	Vähäiset tai kokonaan puuttuvat sosiaaliset kontaktit. Kokemukset vertaisryhmien tai kaveriporukoiden ulkopuolelle jäämisestä. Tästä seuraavat kokemukset yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta.
Emotionaalinen yksinäisyys	Todella läheisten ihmissuhteiden puuttuminen. Ahdistuksen, levottomuuden ja toivottomuuden tunteita omasta yksinäisyydestä.
Krooninen yksinäisyys	Pitkä-aikainen ja kroonistunut yksinäisyyden jakso. Läheisiä ihmissuhteita tai kontakteja ei ole.
Positiivinen yksinäisyys	Lepoa, kehoa ja mieltä rauhoittavaa ja virkistävää yksin olemista.
Vapaaehtoinen yksinäisyys	Vapaaehtoisuuteen perustuva päätös jäädä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Mahdollisuus palata takaisin oman sosiaalisen elämän pariin, milloin tahansa. Liittyy yleensä jonkinlaiseen luovaan työskentelyyn.

4 NUORTEN YKSINÄISYYDEN SYITÄ JA SEURAUKSIA

Nuoret kuvailevat yksinäisyyttä pelottavana ja lamaannuttavana kokemuksena, jolla on kokonaisvaltainen vaikutus heidän elämäänsä. Yksinäisyyden on kuvailtu myös olevan tuskaista, raastavaa, surullista, yleistä, sekä ihmistä hitaasti tuhoavaa. (Junttila 2016a, 153.) Tässä osiossa käyn läpi nuorten yksinäisyyteen liittyviä taustasyitä. Tämän jälkeen kerron minkälaisia vaikutuksia ja seurauksia yksinäisyydellä voi olla ihmisen elämässä. Yksinäisyyden taustasyitä voivat olla moninaisia ja yksinäisyyden erilaiset tekijät voivat juontaa juurensa aivan varhaislapsuuteen asti.

4.1 Yksinäisyyden taustasyitä

Yksinäisyyden taustalla voi olla sisäisiä, sekä ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen persoonallisuuden piirteet kuten ujous ja ulkoisia tekijöitä ovat puolestaan itsestä riippumattomat syyt, joita voivat olla muun muassa muutto uudelle paikkakunnalle tai koulun vaihtaminen. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Yksinäisyys on asia, joka voi siirtyä kotona opittuina käyttäytymis- ja toimintamalleina tai geneettisinä ominaisuuksina sukupolvelta toiselle. (Junttila 2016b, 63-68.) Myös lapsuudessa koettu turvattomuuden tunne vaikuttaa sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden luomiseen, sekä ylläpitämiseen läpi koko ihmisen elämän. Lapsuudessa epäonnistuneet ja negatiiviset kokemukset tärkeiden tunnesiteiden ja sosiaalistensuhteiden muodostamisessa voivat johtaa pahimmillaan psyykkisten sairauksien kehittymiseen ja syvän yksinäisyyden kokemiseen. (Tiikkainen 2011, 60-61.) Kokemukset torjutuksi tulemisesta, sekä kuulematta jäämisestä voivat elämän varrella olla kytköksissä yksinäisyyden kokemuksiin (Tiilikainen 2019).

Junttilan (2015, 120-128) mukaan yksinäisyydelle on usein samoja ja toistuvia tekijöitä ja syitä, jotka vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksiin ja sen syntymiseen. Näitä ovat lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu tai huomioimatta jättäminen, erilaiset tilannetekijät kuten muutot paikkakunnalta toiselle, sosiaalinen maine, sekä ihmisen sosiaaliset ja kognitiiviset taidot. Näiden lisäksi myös kokemus omasta erilaisuudesta muiden keskuudessa aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden syntymiseen voivat siis vaikuttaa monet sosiaaliset, psyykkiset, fyysiset, sekä ympäristötekijät.

Suomalaisista lapsista ja nuorista jopa joka viides kärsii vakavanlaatuisesta yksinäisyydestä (Junttila 2016a, 149; Suomen mielenterveysseura 2019). Viimeaikaisen englantilaisen tutkimuksen mukaan 9,8% nuorista kertoo olevansa usein yksinäisiä. Nuoret, joilla on ollut pitkäaikaissairauksia tai invaliditeetti, ovat kokeneet olevansa yksinäisempiä kuin ne nuoret, joilla näitä kyseisiä asioita ei ole. Yksinhuoltajien kanssa asuvat nuoret ovat tutkimuksen mukaan myös yksinäisempiä kuin nuoret, joilla on kotioloissa kummatkin vanhemmat. Tutkimuksessa saatiin myös selville, että erilaiset koulusiirtymät voivat olla yksinäisyyttä aiheuttavia. Tämän lisäksi äärimmäiset tapah-

tumat elämässä, kuten menetykset, kiusaamisen kohteena oleminen, vamma tai mielenterveydelliset haasteet voivat aiheuttaa nuorille yksinäisyyden kokemuksia. (Snape ym. 2018.)

Nuorten kokemalle yksinäisyydelle löytyy erilaisia sosiaalisia ja emotionaalisia taustatekijöitä. Emotionaalisia tekijöitä yksinäisyydelle ovat muun muassa nuorten kokemukset siitä, ettei omassa elämässä ole yhtään todella läheistä ystävää tai ystävää, jolle voi kertoa omista henkilökohtaisista asioistaan. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy myös nuorten kokemukset siitä, että pitäisi olla joku ystävä, joka pitää häntä tärkeänä ja välittäisi, mutta sellaista henkilöä nuori ei ole elämäänsä löytänyt. (Junttila 2016a, 150-151.) Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla on nuorten kokemukset siitä, että on kokenut itsensä harvoin hyväksytyksi, ei sovi muiden nuorten joukkoon, on hyvin harvoin kavereita kenen kanssa viettää aikaa tai on kokemus, ettei itsestä ihmisenä pidä kuin harva tai ei välttämättä yhtään kukaan (Junttila 2016a, 151).

4.2 Yksinäisyyden vaikutuksia

Yksinäisyyden on todettu aiheuttavan pitkäaikaisia, sekä vakavia seurauksia nuoren hyvinvoinnille (Junttila 2016b, 68; Snape ym. 2018). Yksinäisyydellä ja sen kokemuksilla on nuorten fyysistä, sekä psyykkistä terveyttä heikentävä vaikutus. Pitkään jatkuneella yksinäisyydellä on negatiivisia vaikutuksia myös nuorten emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Jatkuva yksinäisyyden kierre nostattaa riskiä sairastua erilaisiin mielenterveydellisiin ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin. Se aiheuttaa myös oireita, kuten stressiä, unettomuutta, kielteisiä ajattelumalleja ja pahimmillaan voi johtaa jopa nuoren itsetuhoiseen käyttäytymiseen. (Junttila 2016a, 155-156; Junttila 2016b, 68.) Syömishäiriöt ja sosiaalisten tilanteiden pelot voiva olla myös seurausta yksinäisyyden kokemuksista (Suomen mielenterveys 2015).

Yksinäisyydestä johtuvat ongelmat ovat yleensä pitkäaikaisen kuormituksen tulosta (Junttila 2016b, 63-64). Pitkäaikainen yksinäisyys aiheuttaa ongelmia lapsen tai nuoren itseluottamuksen rakentumisessa ja tunne-elämän asioiden käsittelyssä. Yksinäisyyden tunteet ja kokemukset voivat osaltaan aiheuttaa työuran tai koulunkäynnin katkeamista. (Junttila 2016b, 68.) Yksi yksinäisyyden vaikutuksista on myös, että siitä on

todella vaikeaa päästää irti. Yksinäisyydestä pois pääseminen on haastavaa, sillä yksinäisyyden tunne on ihmistä passivoiva ja se heikentää yleistä jaksamista. (Junttila 2016b, 66.) Yksinäisyyden kroonistuessa, eli jatkuessa kohtuuttoman pitkään on todettu, että riski jopa syrjäytymiselle on olemassa. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Yksinäisyyden on todettu estävän oppimasta tärkeitä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, joita ihminen tarvitsee selvitäkseen muiden joukossa. Yksinäisellä nuorella ei sosiaalisten kokemusten puutteellisuuden takia tallennu tapoja tai käytösmalleja inhimilliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen opettelu on ihmisen kehityksen kannalta elintärkeä asia. (Müller & Lehtonen 2016, 75-76.)

Kellomäki (2019) kirjoittaa artikkelissaan lastenpsykiatri Tytti Solantuksen kertovan, kuinka yksinäisyys voi aiheuttaa noidankehän, jolloin sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisten puuttumisen takia, tärkeät sosiaaliset taidot jäävät oppimatta. Tämä voi heijastua ihan aikuisuuteen asti, jolloin uusien ihmisten kohtaaminen voi näyttäytyä haasteellista. Uusia ihmisiä ei välttämättä uskalleta lähestyä tai ei uskalleta edes pyrkiä luomaan uusia sosiaalisia kontakteja (Kellomäki 2019; Nytyi 2019). Vielä aikuisenakin koetut epäonnistumiset uusissa vuorovaikutustilanteissa voivat vain vahvistaa ihmisen ajatusta siitä, ettei vielääkään kuulu muiden ihmisten joukkoon. (Kellomäki 2019.)

5 YKSINÄISYYDEN LIEVENTÄMINEN JA EHKÄISY

Yhteisöpedagogien työssä korostuu usein yleisen ehkäisyn, riskiehkäisyn, sekä sosiaalisen vahvistamisen työmuodot. Näiden työmuotojen avulla kohdataan nuoria usein ryhminä, joissa korostetaan osallistamista, vuorovaikutus-, sekä ryhmätyöskentelytaitoja. Kaikkein keskeisin asia kuitenkin näissä työmuodoissa on nuorten huomioiminen ja osallistaminen. Ehkäisevän työn tarkoituksena on tukea nuorten hyvinvointia ja terveyttä. (Vuohelainen & Tapio 2017, 286.) Ehkäisevä työ on kasvatustyötä. Ehkäisevän työotteen ja menetelmien käyttö edellyttää työntekijältä herkkyyttä olla läsnä ja kuulla nuoria, sekä tarttua aiheisiin, jotka ovat kohdattavalle nuorelle selvästi merkityksellisiä ja tärkeitä. Työote vaatii hyviä sosiaalisia taitoja, joiden avulla nuorelle on mahdollisuus tarjota ja tuoda uusia näkökulmia erilaisiin haasteellisiin tilanteisiin, sekä asioihin. (Vuohelainen & Tapio 2017, 283.)

Ehkäisevä työ parhaimmillaan on sidoksissa työntekijän vahvaan tietopohjaan, aitoon kohtaamiseen, suunnitelmallisuuteen, työn arviointiin ja kehittämiseen, sekä erityisesti nuorten vuorovaikutukseen ja osallisuuteen liittyviin menetelmiin. Ehkäisevällä työotteella ja menetelmillä, voidaan tehdä töitä myös tilanteissa, joissa tarvitaan jo korjaaviakin työotteita. Korjaavassakin työssä ongelmia on mahdollista ehkäistä tuemalla nuoren voimavaroja. (Vuohelainen & Tapio 2017, 283.)

Lähtökohtaisesti toimintaamme ihmisinä vaikuttaa se, minkälaiset syyt johtavat mielestämme yksinäisyyteen ja miten yksinäisyys yleisesti nähdään. Yksinäisyyden ymmärtäminen kokonaisuutena näin ollen lisää ymmärrystä yksinäisyydestä ja sen ehkäisystä. Kun lähdetään hakemaan keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseen, niin menetelmien täytyy olla monimuotoisia, jotta jokaiselle yksinäisyydestä kärsivälle löytyy oikeanlainen apukeino. (Tiikkainen 2011, 59.)

5.1 Interventiot yksinäisyyden ehkäisemisessä

Nuorten yksinäisyyden lievittämiseen ja ehkäisyyn käytetyimpiä ja tutkituimpia toimintamalleja ovat interventiot, joilla mahdollistetaan uusien sosiaalisten kontaktien luomista. Punainen Risti ja monet muut järjestöt, sekä kolmannen sektorin toimijat tarjoavat tällaisia toimintamalleja, muun muassa ystäväpalveluiden muodossa. Ystäväpalveluita on tarjolla nuorille ja palveluiden tarkoituksena on saada aikaiseksi kahdenkeskeistä vuorovaikutusta ja toimintaa. (Tiilikainen 2019.)

Interventiot ovat erilaisia puuttumismenetelmiä, joita on tieteellisesti kehitetty ja testattu nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. Samanlaisia menetelmiä käytetään muidenkin sosiaalisten ongelmien kuten kiusaamisen vähentämisessä. Yksinäisyyden, kiusaamisen, sosiaalisten pelkojen ja syrjään jäämisen ennaltaehkäisyyn käytetään sosioemotionaalisen oppimisen ohjelmia. Näillä ohjelmilla tuetaan siis lasten ja nuorten kehitystä tunne- sekä vuorovaikutustaidoissa, merkittävien päätöksiä teossa, sekä asenteissa itseään ja muita ihmisiä kohtaan. Interventioiden käytössä tarkastellaan muun muassa, että pyritäänkö menetelmällä poistamaan vai vähentämään hyvinvoinnin riskitekijöitä ja ongelmia, vai tähdätäänkö menetelmällä lujittamaan jo tapahtuvaa positiivista kehitystä lasten ja nuorten elämässä. (Junttila 2015, 150.)

Nuorten yksinäisyyden vähentämiseen on käytetty neljää erilaista menetelmää. Näitä menetelmiä ovat suoraan sosiaalisten taitojen opettaminen, sosiaalisten verkostojen parantaminen ja verkostojen kautta uusien ystävyssuhteiden luomisen mahdollistaminen, yksinäisten henkilöiden sosiaalisen tuen lisääminen, sekä ahdistusta, eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä ylläpitävien ajattelumallien muuttaminen. Ajattelumallien muuttamiseen sisältyy vaihtoehtoisten ajattelumallien ja tapojen tarjoamista ja niihin ohjaamista hiljalleen. (Junttila 2015, 153.) Junttilan (2015, 153) mukaan eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä ylläpitävien ajattelumallien muuttaminen on vaikuttavuustutkimuksissa todettu tehokkaimmaksi keinoksi, erityisesti pitkäaikaisesta yksinäisyydestä kärsivien henkilöiden kanssa.

Muita interventiomenetelmiä ovat muun muassa KiVa Koulu ja Friends- ohjelma, jotka ovat kiusaamisen, masennuksen ja ahdistuneisuuden ehkäisemiseen koulutussalla käytettäviä menetelmiä (Junttila 2015). KiVa Koulu on Turun yliopistossa kehitetty menetelmä, jonka on tarkoitus toimia kouluissa kiusaamista vastaan. Se on tutkimusten mukaan yksi tehokkaimmista menetelmistä koulukiusaamisen ehkäisyssä. KiVa koulu menetelmässä käytettävät toimenpiteet on kohdistettu kaikkiin koulun oppilaisiin ja ne ovat luonteeltaan kiusaamista ennaltaehkäiseviä. KiVa koulu menetelmään kuuluu monipuolisesti kiusaamisen ehkäisyyn tarkoitettuja materiaaleja opettajille, oppilaille ja oppilaiden vanhemmille. KiVa koulu menetelmällä pyritään pääsääntöisesti ehkäisemään kiusaamista ja lisäämään lasten ja nuorten ymmärrystä siitä, miten jokainen on osaltaan vastuussa yhteisestä hyvinvoinnista. (KiVa Koulu 2019.)

Friends-ohjelma puolestaan on kognitiiviseen psykoterapiaan pohjautuva interventiomenetelmä, jossa harjoitellaan toisten ihmisten huomioimista, sosiaalisten pelkojen vähentämistä, omien tuntemuksien ja tunteiden tunnistamista. Näiden asioiden lisäksi tämän menetelmän avulla harjoitellaan tunteiden pohjalta tapahtuvan käyttäytymisen kontrollointia, sekä positiivisten ongelmanratkaisutapojen ja mallien käyttöä. Friends-ohjelmaan kuuluu tärkeänä osana myös haitallisten ajattelumallien tunistaminen ja niiden muuttaminen positiivisempaan suuntaan. KiVa Koulu ja Friends-ohjelman kaltaisilla menetelmillä on yksinäisyyden vähentämiseen positiivinen vaikutus. (Junttila 2015, 151-153.)

5.2 Yksinäisyyden ehkäisy järjestöissä

Yksinäisyyden lieventäminen ja vähentäminen kuuluu EHYT:iä lukuun ottamatta kaikkien sosiaali- ja terveystajrjestöjen toimintasuunnitelmaan. Järjestöjen asiakirjoissa yksinäisyyteen kuuluu sosiaalinen ja emotionaalinen puoli. Yksinäisyyden vähentämiseen järjestöissä pyritään sosiaalisen pääoman, sekä yhteisöllisyyden lisäämisellä. Sosiaaliseen pääomaan kuuluvat muun muassa ihmisen verkostojen, sekä kontaktien lisääminen ja luottamuksen kasvattaminen. Järjestöjen toiminnan tavoitteena on myös vahvistaa yksinäisen ihmisen toimijuutta. (Grönlund & Falk 2016, 261-262).

Järjestöissä yksinäisyyden vastakohtana katsotaan olevan osallisuus yhteisöissä. Osallisuuden kokemukset ovat nuorille tärkeä osa onnellisuuden lisääjänä. Osallisuus on kytköksissä kansalaisuuteen, joka toteutuu tai jää toteutumatta yhteiskunnassa tai yhteisöissä. (Grönlund & Falk 2016, 262.) Yhteisöistä ulkopuolisuuden ja irrallisuuden kokemukset nähdään yksinäisyytenä, näin ollen nuorten liittäminen erilaisiin yhteisöihin on hyvä tapa toimia yksinäisyyttä ehkäisevänä tekijänä. Ehkäisevä toiminta voi olla järjestöissä pitkäaikaista tai lyhytkestoista. Ehkäisevä toiminta järjestöissä voi olla joko palvelun tarjoamista tai yksinäisen nuoren oman toimijuuden vahvistamista. (Grönlund & Falk 2016, 263.)

Järjestöissä ja kirkoissa nuorten yksinäisyyttä ehkäisevä toiminta on yksilötasolla tehtävää toimintaa. Eli toiminnan avulla pyritään antamaan taitoja, tukea ja toimintaa yksilöille. Ehkäisevä toiminta on toimintaa tai apua, jonka on tarkoitus vahvistaa yksinäisen nuoren toimijuutta. Ehkäisevällä toiminnalla myös tarjotaan erilaisia apukeinoja, joilla on mahdollista vähentää yksinäisyyttä. (Grönlund & Falk 2016, 264.)

Yksinäisyyden lieventämisellä pyritään yksilön mielen hyvinvointiin ja itsetuntemuksen nostattamiseen. Nuorille tarjottavassa yksinäisyyden lievityksessä keskitytään suorien yhteydenottopalveluiden tarjoamiseen tai kohtauttamiseen. Kohtaamisia on mahdollista järjestää puhelimitse, kasvotusten tai internetin välityksellä. Valtakunnallinen kriisipuhelin, kirkon diakonian työntekijöiden ja koulutettujen vapaaehtoisten kotikäynnit, sekä lasten ja nuorten puhelin ovat pääsääntöisesti lyhytkestoista yksinäisyyttä lieventävää toimintaa. Kohtauttaminen puolestaan on toimintaa, jossa ihmisiä tuodaan yhteen, jotta he voisivat luoda uusia sosiaalisia suhteita. Tällaista kohtauttavaa toimintaa on muun muassa MML:n perhekummitoiminta ja SPR:n ystävätoiminta.

Vapaaehtoistoiminta on järjestöille tärkeää, sillä vapaaehtoistoiminnan kautta on mahdollisuus auttaa yksinäisiä nuoria ja samalla myös vapaaehtoisena toimiva henkilö voi luoda itselleen uusia sosiaalisia kontakteja. (Grönlund & Falk 2016, 264-266.)

5.3 Keinoja, miten yksinäisyyttä voi ehkäistä itse

Forss (2011, 173) kertoo artikkelissaan, miten yksinäisyyttä voi pyrkiä torjumaan itse. Teokseen on koottu taulukko, johon on listattu kymmenen erilaista keinoa, joilla yksinäinen nuori voi itse pyrkiä torjumaan ja ehkäisemään omaa yksinäisyyttään. Listassa on kannusteita ja toimintaohjeita, joiden on tarkoitus saada nuori omatoimisesti lähtemään liikkeelle sinne missä on muitakin ihmisiä. Taulukossa on muun muassa kohtia, joilla ohjeistetaan työstämään omaa yksinäisyyden tunnetta esimerkiksi maalamalla, kirjoittamalla, kuuntelemalla musiikkia ja tekemällä käsitöitä. Myös erilaisiin nettiblogeihin ja keskusteluihin, sekä ihan oikean elämänkin sosiaalisiin tapahtumiin on kannustettu lähtemään ja ottamaan rohkeasti sosiaalisia kontakteja muihin ihmisiin. Taulukossa on kohtia, joissa kannustetaan ottamaan omatoimisesti yhteyttä ihmisiin, sekä tarvittaessa hakeutumaan vertaisryhmiin. Myös mahdollisuudet omatoimiseen yhteydenottamiseen järjestöihin, terveyskeskuksiin, sekä auttavaan kriisipuhelimeen on listattuina. (Forss 2011, 173.)

Junttila (2015, 157) on teoksessaan kuvannut miten voi ohjata ja tarjota yksinäisyyttä vähentäviä neuvoja yksinäiselle nuorelle. Tällaisia keinoja ovat muun muassa nuoren kannustaminen omasta terveydestä huolehtimiseen, kannustaminen erilaisiin kerho- ja yhdistystoimintoihin, sekä ohjaus uuden harrastustoiminnan aloitukseen. Nuorta tulisi rohkaista lähtemään mahdollisesta jännityksestä huolimatta erilaisiin konsertteihin, elokuviin, teattereihin, retkille, ulkoilemaan ja juttelemaan muiden ihmisten kanssa esimerkiksi erilaisissa ryhmissä internetin välityksellä. Myös lemmikkieläimen hankkiminen on Junttilan mukaan hyvä keino, jolla voi vähentää yksinäisyyttä ja kasvattaa vastuullisuuden opettelua. Näiden toimintojen tavoitteena on, että yksinäinen nuori saisi itselleen uusia sosiaalisia ympäristöjä ja verkostoja, joissa olisi mahdollisuus luoda uusia kaverisuhteita. Tavoite on myös tällaiseen toimintaan kannustamisen

kautta saada nuorelle uusia kokemuksia, hyvää oloa, sekä tunnetta omasta tärkeydestä ja merkityksestä ihmisenä. (Junttila 2015, 157.)

Nuoren tilanteen ollessa sellainen, että yksinäisyyteen liittyy myös masennusta tai sosiaalista ahdistuneisuutta, voi tässä tilanteessa lähteä hakemaan apua psykologeilta, oman koulun terveydenhoitajalta, terveyskeskuksen lääkäreiltä tai koulukuraattorilta (Junttila 2015, 149). Yksinäisyyden syiden sekä kokemusten käsittely ammattilaisen kanssa parhaimmillaan syventää läheisiä ihmissuhteita ja vaikuttaa positiivisesti tunne-elämään. Ymmärrys yksinäisyyden mekanismeista, syistä ja seurauksista vaikuttaa myös henkilön omien vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. (Lagus & Honkela 2016, 295.)

Internetistä löytyy erilaisia sivustoja, joilta voi hakea asiantuntijoiden kokoamia materiaaleja, jotka ohjaavat hakeutumaan oikeanlaisen avunpiiriin. On myös erilaisia self-help ohjeistuksia, joilla on mahdollista hakea lievitystä omaan tilanteeseen. (Junttila 2015, 149.) Junttilan (2015, 149) mukaan yksi parhaita internetsivustoja on www.mielenterveystalo.fi. Sivustolta löytyy ”Mikä mua vaivaa ja mistä saa apua?” osio, josta voi valita mitkä oireet tai ongelmat kuvaavat omaa tilannetta parhaiten ja sivusto tarjoaa niistä vielä lisäinfoa. Sivustolla voi myös tehdä arvioinnin omien oireiden vakavuudesta, sekä etsiä sivuston kautta omalta asuinpaikkakunnalta sen paikan, mihin voi tarvittaessa ottaa yhteyttä omasta tilanteestaan ja ongelmista. (Junttila 2015, 149.)

5.4 Lasten ja nuorten ehdotuksia yksinäisyyden ehkäisyyn

Lapset ja nuoret ovat edottaneet, että yksinäisyyden ehkäisemiseksi tulisi lisätä valmiutta ja ymmärrystä omasta ja muiden ihmisten yksinäisyydestä. Yksinäisyydestä tulisi lasten ja nuorten mukaan tehdä hyväksyttävämpi puheenaihe yhteisöissä, sekä kouluissa. Ehdotuksia yksinäisyyden ehkäisylle ovat myös rohkaisu sosiaalisen median positiiviseen käyttöön, sekä mahdollisuuksien luominen uusien sosiaalisten kontaktien tekemiselle. (Snape ym. 2018.)

Junttilan (2015, 180-183) mukaan lapset toivoisivat opettajiltaan ja vanhemmiltaan kiireisen arjen keskellä huomiointia, juttelu seuraa ja positiivista kannustusta yksinäi-

syyden lievittämiseksi. Nuoret taas kokevat, että uusia ystäviä voi löytyä uusista harrastuksista, uudelta koululta tai paikkakunnalta, sekä asuinympäristöstä siinä tapauksessa, jos uskaltaa rohkaista itsensä lähtemään tekemään uusia asioita. Yksinäiset nuoret itse ohjeistaisivat muita yksinäisiä nuoria olemaan rohkeita ja tarttumaan uusiin mahdollisuuksiin. Aktiivisuus ja tien löytäminen ulos omasta suojakuorestaan, ovat myös nuorten mielestä keinoja, joiden avulla voi löytää vaikka sattumalta tai tarkoituksella juttuseuraa tai jopa uusia kavereita ja ystäviä. Nuoret ohjeistaisivat myös muita yksinäisiä nuoria puhumaan yksinäisyydestään ja sen tuomista tuntemuksista muun muassa koulupsykologeille, kavereille, koulukuraattoreille, psykiatristen sairaanhoitajien, hoitoyksiköiden psykologeille ja terveydenhoitajille.

6 KEHITYSIDEAT YKSINÄISYYDEN EHKÄISYYN

Tämän opinnäytetyön yksinäisyyden teeman kartoituksen pohjalta halusin koota tähän vielä muutaman kehitysehdotuksen yksinäisyyden aiheeseen liittyen. Koen että lähtökohtaisesti yksinäisyyden teemaa tulisi nostaa vieläkin enemmän esiin, jotta aiheen ympärillä olevaa stigmaa saataisiin hälvennettyä. Aiheen esille nostaminen vieläkin enemmän esimerkiksi kouluissa ja nuorisotaloilla voisi helpottaa yksinäisen lapsen tai nuoren yksinäisyyden tuomien tunteiden ja kokemusten käsittelyä. Yksinäisyydestä keskustelu voi madaltaa yksinäisen lapsen tai nuoren kynnystä ottaa omat kokemuksensa puheeksi itse.

Ajankohtaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta yksinäisyydestä tarkastellessani huomasin, että lopulta monessakaa teoksessa ei tuoda kovin selvästi esille nuorten omia ajatuksia yksinäisyydestä ja siihen liittyvistä aiheista. Näin ollen tulevaisuudessa yksinäisyyden tutkimuksissa voitaisiin myös vieläkin enemmän nostaa esille nuorten omaa näkökulmaa ja kokemuksia yksinäisyydestä ja sen ehkäisemisestä.

Tällä hetkellä kaikki ajankohtaisin tieto nuorten yksinäisyydestä ja sitä ehkäisevistä menetelmistä tuntuu olevan todella ripoteltuna ympäri internettiä ja tutkimuksia. Näin ollen yksinäisyyden syistä, seurauksista ja ehkäisevistä menetelmistä olisi hyvä tulevaisuudessa koota selkeämpää menetelmäopasta nuorisoalan työntekijöille. Nuor-

ten yksinäisyyden teemasta koottu selkeä menetelmäopas helpottaisi vieläkin enemmän nuorisoalan työntekijöitä nuorten yksinäisyyden ymmärtämisessä ja käytettävien menetelmien löytämisessä.

Opinnäytetyötä tehdessäni tein myös huomion, että ajankohtaisista tutkimuksista tuntuu puuttuvat taidelähtöiset menetelmät yksinäisyyden käsittelyn osalta melkein kokonaan. Taidelähtöiset menetelmät ovat laajasti sovellettavissa olevia menetelmiä, jotka mahdollistavat uusien kokemusten ja elämyksien luomisen nuorille. Näiden kokemusten ja elämysten on tarkoitus olla nuorten mieltä ja aisteja herätteleviä, tunteita ja kokemuksia esiin nostavia tilanteita, joiden avulla nuorella on mahdollisuus oppia tarkastelemaan omaa elämäänsä monipuolisemmin uusilta näkökulmilta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Taidemenetelmien tarkoituksena on löytää jokaisen nuoren henkilökohtaisesta elämästä asioita, jotka ovat hänelle voimaannuttavia ja itsetuntemusta vahvistavia. Omien vahvuuksien havaitseminen ja tunnistaminen, sekä sosiaalisen oppimisen ja kasvun tukeminen on taidelähtöisten menetelmien ydintä. Taidelähtöiset menetelmät myös auttavat uusien vuorovaikutussuhteiden luomisessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Yhteisöpedagogit voisivat käyttää työssään taidelähtöisiä menetelmiä ennaltaehkäisevin ja korjaavin työottein yksinäisten nuorten kanssa. Taidelähtöiset menetelmät mahdollistaisivat nuorten yksinäisyyden syiden, seurausten ja kokemusten käsittelyä laajasti uusia näkökulmia hyödyntäen.

7 YHTEENVETO JA TULOSTEN LUOTETTAVUUS

Lähdin tekemään tätä opinnäytetyötä narratiivisena kirjallisuuskatsauksena ja työn aiheena oli nuorten yksinäisyys, yksinäisyyden vaikutukset, sekä yksinäisyyden ehkäisy. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli lähteä nostamaan esille yksinäisyyden teemaa ja tuoda kirjallisuuskatsauksen avulla yksinäisyydestä kartoitettua tietoa tiiviisti yhteen paikkaan. Jo ennen yksinäisyyden aiheen tutkimisen aloittamista, päätin että haen

vain ajankohtaisinta tietoa ja rajana on kymmenen vuotta vanhat teokset. Siitä vanhempaa materiaalia en tähän opinnäytetyöhön olisi tahtonut lähteä käyttämään. Sain aika nopeasti kuitenkin huomata, että suurin osa tutkimuksista liittyen yksinäisyyteen on tehty todella jo reilustikin yli kymmenen vuotta sitten ja ajankohtaisen tietouden hakeminen, sekä kokoaminen oli lopulta tästä syystä melkoisen haasteellinen tehtävä. Vaikka yksinäisyys ja sen tuomat haasteet nuorten elämässä onkin todella ajankohtainen aihe, ei siitä ole vielä tehty kovin paljon uusia tutkimuksia, joita tähän opinnäytetyöhön olisin voinut lähteä hyödyntämään.

Tieteellinen tutkimus on eettisesti luotettava, uskottava ja hyväksyttävä, jos tutkimusta on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkimusetiikkaan kuuluvia keskeisimpiä edellytyksiä ovat muun muassa, että tulee noudattaa tarkkuutta, huolellisuutta ja rehellisyyttä tutkimustyötä tehdessä ja tutkimustuloksia esittäessä, sekä arvioidessa. Tutkimustyötä tehdessä tulee myös huomioida tiedonhankinta-, arviointi- ja tiedonhankintamenetelmien eettisyys. Muiden tutkijoiden tekemää työtä on tutkimusta tehdessä kunnioitettava viittaamalla oikein, jotta tutkijat saavat myös lopullista tutkimustyötä julkaistaessa merkityksen ja arvostuksen tekemälleen työlle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Olen pyrkinyt läpi koko opinnäytetyöprosessin hakemaan luotettavaa, sekä uutta ja ajankohtaista tietoa yksinäisyydestä, sen ehkäisemisestä ja vaikutuksista nuorten elämään. Olen yleisesti opinnäytetyötä tehdessäni pyrkinyt noudattamaan hyviä tieteellisiä käytänteitä, sekä viittaamaan kaikkiin käyttämiini lähteisiin asianmukaisesti ja selkeästi humanistisen ammattikorkeakoulun ohjeistamalla tavalla. Viittauksiin olen kiinnittänyt huomiota, jotta opinnäytetyöhöni keräämä tieto ja lähteet olisivat luotettavia, sekä kirjallisuuskatsaukseni myös muiden tutkijoiden työtä kunnioittavaa.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen noudattanut rehellisyyden ja läpinäkyvyyden periaatteita. Tiedonkeruun osalta pyrkimykseni oli läpi koko työn käyttää vain uusimpia, luotettavimpia ja ajankohtaisimpia artikkeleita, teoksia ja tutkimuksia, kuin vain oli mahdollista löytää. Lähdemateriaalia etsiessäni olen ollut lähdekriittinen ja ottanut huomioon lähteiden oikeellisuuden. Opinnäytetyössäni olen myös pyrkinyt jonkin verran käyttämään ulkomaalaisia lähteitä ja tämä osaltaan lisää opinnäytetyöni luotettavuutta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön lopputulosta tarkastellessani koen löytäneeni vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin, joita olivat nuorten yksinäisyyden taustasyiden ja seurausten, sekä yksinäisyyden ehkäisymenetelmien kartoittaminen. Yksinäisyyden taustasyille löytyi tekijöitä muun muassa lapsuudesta, kotoa opituista toimintatavoista ja ajattelumalleista, geneettisistä ja ylisukupolvisista tekijöistä, persoonallisuuden piirteistä, kiusaamisesta, sekä erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksista.

Yksinäisyyden ehkäisymenetelmiksi löytyi puolestaan erilaisia interventiota, sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yksinäisen ihmisen toimijuuden vahvistamisen keinoja. Kouluissa käytettävät yksinäisyyden ehkäisymenetelmät olivat lähtökohtaisesti tarkoitettu käytettäväksi isommille ryhmille ja niillä tähdättiin pääsääntöisesti kiusaamisen ehkäisyyn, sekä omien ja muiden tunteiden ja ajattelumallien huomioimiseen ja tarkasteluun. Löysin myös erilaisia keinoja, joilla yksinäisyyttä voi pyrkiä henkilökohtaisesti ehkäisemään. Tällaisia keinoja olivat esimerkiksi erilaisten yksinäisyydestä kertovien nettisivustojen hyödyntäminen, eritavoilla omatoimisuuteen aktivoituminen ja tarvittaessa hakeutuminen terveysalan ammattilaisten vastaanotolle.

Tavoitteeni tämän opinnäytetyön tekemisellä oli nostaa yhteisöpedagogeille ja muille nuorisoalan työntekijöille yksinäisyyden aihetta näkyvämmäksi ja lisätä tätä kautta kokonaisvaltaisesti ymmärrystä nuorten yksinäisyydestä, sekä yksinäisyyden vaikeista ja haitallisista vaikutuksista. Koen että opinnäytetyölläni olen pystynyt nostamaan yksinäisyyden teemaa osaltaan vähän näkyvämmäksi. Yksinäisyyden ollessa kuitenkin kasvava ongelma, tulisi tähän aiheeseen tulevaisuudessa kiinnittää vieläkin enemmän huomiota ja siitä pitäisi tehdä vielä lisää uusia ja ajankohtaisia tutkimuksia.

Läpi tämän opinnäytetyöprosessin, olen oppinut myös itse paljon uutta yksinäisyyden teemasta ja sen vaikutuksista ihmisen elämässä. Tällä hetkellä koen yksinäisyyden aiheen esille tuomisen ja siitä tiedon jakamisen vielä tärkeämpänä kuin työtä aloittaessani, sillä en oikein itsekään alkuun tiennyt ja ymmärtänyt kuinka vakavia seurauksia yksinäisyydellä todellisuudessa voi olla. Yksinäisyyden syyt ovat todella moninaisia ja ne voivat lähteä ihan lapsuudesta asti, jolloin yksinäisyyden katkaisuun olisi tärkeää

pystyä jo todella varhaisessa vaiheessa. Varhaisessa vaiheessa yksinäisyyden tunteuksiin ja kokemuksiin puuttuminen voisi pelastaa monen lapsen ja nuoren erilaisilta psyykkisiltä ja fyysisiltä oireiluilta, sekä yksinäisyyden kierteeltä ja kroonistumiselta.

Yhteisöpedagogit työskentelevät paljon nuorten parissa, joten yksinäisyyden teeman kokonaisuuden ymmärtäminen yksinäisyyden alkutekijöistä mahdollisiin seurauksiin, on todella asia, joka tulisi jokaisen nuorten kanssa työskentelevän hallita aiheena ja ymmärtää sen kokonaisuutta, sekä merkitystä. Yksinäisyyden taustatekijöiden ymmärtäminen auttaa nuorten kanssa tunnistamaan yksinäisyyden syitä ja oireiluja ja näin on myös helpompi lähteä kartoittamaan yksinäisyyden ehkäisemiseen käytettäviä keinoja, joilla voi pyrkiä katkaisemaan yksinäisyyden kierrettä ja pitkittymistä.

Yksinäisyyden ehkäisyyn ei aina kuitenkaan tarvita edes kovin suuria tekoja tai monimutkaisten menetelmien käyttöä. Jokainen nuorten kanssa työskentelevä henkilö voi jo osaltaan ehkäistä ja lieventää yksinäisyyden kokemuksia, ihan vain kohtaamalla jokaisen yksilön aidosti ja välittävästi, sekä olemalla läsnä hetkissä, kun nuori todella eniten tarvitsee turvalliselta aikuiselta ohjausta, apua, tukea ja neuvoja.

LÄHTEET

- Allianssi 2016. Nuorista Suomessa 2016. Tietoa nuorista, heidän elinoloista sekä nuorisotyöstä. Tutkimuskooste. Suomen Nuorisoyhteisö - Allianssi ry. Helsinki: Grano oy. Viitattu 27.6.2018. <https://www.ali.fi/sites/default/files/2018-05/ns16-netti.pdf>.
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2015. Mielenterveys VOIMAKSI. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Esa Print Oy.
- Forss, Marko 2011. Huoneentaulu "10 keinoa torjua yksinäisyyttä." Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 165-173.
- Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 253-272.
- Helton, Lonnie R. & Smith, Mieko Kotate 2014. Mental Health Practice with Children and Youth: A Strengths and Well-Being Model. New York: Routledge.
- Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina 2016a. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 149-163.
- Junttila, Niina 2016b. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52-69.
- Juvonen, Tarja 2015. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten toimijuuden rakentuminen. Helsinki: Nuorisotutkimus/nuorisotutkimusseura ry.
- Kainulainen, Sakari 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114-125.
- Kauhanen, Jussi 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 96-113.
- Kellomäki, Anni 2019. Kiusattu kärsii vielä aikuisena. Koulukiusaaminen voi jättää kiipeät jäljet. Masennus, pelot ja sairaudet ovat kiusatuilla yleisempiä. Artikkelit. Viitattu 25.7.2019. <https://www.terve.fi/artikkelit/kiusattu-karsii-viela-aikuisena>.

Kiva Koulu 2019. KiVa Koulu - Tehdään se yhdessä. Viitattu 2.8.2019. <http://www.kivakoulu.fi>.

Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 273-295.

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

Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi 2013. Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-aika tutkimus. Viitattu 24.6.2019. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoria-liikkeella-verkko.pdf>.

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 20.6.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>.

Nuorten elämä 2019. Ihmissuhteet ja seurustelu. Ilman ystäviä. Julkaistu 9.7.2019. <https://www.nuortanelama.fi/elavaa-elamaa/ihmissuhteet-ja-seurustelu/ilman-ystavia>.

Nyman, Riikka 2019. Nuorten yksinäisyys lisää lääkkeiden käyttöä - jo joka viides yhdeksäsluokkalainen on yksinäinen. Artikkelit. Julkaistu 20.8.2019. <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/afe981f8-92f8-4d99-90fb-4a4bc465dbdo>.

Nyyti 2019. Yksinäisyys koskettaa monia. Artikkelit. Viitattu 5.8.2019. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/>.

Saari, Juho 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9-29.

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

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteen sovelluksiin. Vaasan yliopiston opetusjulkaisuja. Raportti. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Snape, Dawn & Manclossi, Silvia & Hassel, Charlotte & Osborn, Ellie & Martin, Georgina & Sidney, Ian & Pyle, Ed & Cochrane, Abbie 2018. Children's and young people's experiences of loneliness: 2018. Office for National Statistics. Viitattu 31.7.

2019. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/well-being/articles/childrensandyoungpeoplesexperiencesofloneliness/2018>.

Suomen mielenterveysseura 2019. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Viitattu 25.6.2019. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/lasten-ja-nuorten-yksin%C3%A4isyys>.

Suomen mielenterveysseura 2015. Nuorten yksinäisyys vahvasti yhteydessä myös muihin ongelmiin. Artikkel. Julkaistu 9.11.2015.

<https://mieli.fi/fi/nuorten-yksin%C3%A4isyys-vahvasti-yhteydess%C3%A4my%C3%B6s-muihin-ongelmiin>.

Tallgren, Satu 2013. Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Talouselämä 2019. Yhden nuoren syrjäytyminen maksaa Suomelle 230 000- 680 000 euroa, tai enemmän- ja päälle tulee inhimillinen hinta. Artikkel. Julkaistu 26.4.2019.

<https://www.talouselama.fi/uutiset/yhden-nuoren-syrjaytyminen-maksaa-suomelle-230-000680-000-euroa-tai-enemman-ja-paalle-tulee-inhimillinen-hinta/0ee1b613-42c8-489a-b214-51daeb5732e7>.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019. Lapset, nuoret ja perheet. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 5.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon-tueki/menetelmat/taidelahtoiset-menetelmat>.

Tietoa nuorista 2013. Julkaistu 23.7.2013. <https://tietoanuorista.fi/nuorten-omakasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>.

Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-76.

Tiilikainen, Elisa 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus. (E-kirja).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.8.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

United Nations 2019. Frequently asked questions. What does the UN mean by youth and how does this definition differ from that given to children? Viitattu 5.7.2019. <https://www.un.org/development/desa/youth/what-we-do/faq.html>.

Valtonen, Olli 2017. Miten yksinäisyys aiheuttaa yksinäisyyttä? Artikkel. Julkaistu 01.06.2017. <https://www.helsinkimissio.fi/myotatuntuutisia/miten-yksinaisyys-aiheuttaa-yksinaisyytta>.

Vuohelainen, Elsi & Tapio, Mari 2017. Hyvän kautta. Yhteisöpedagogi ja hyvinvoinnin edistäminen. Teoksessa Tommi Hoikkala & Johanna Kuivakangas (toim.) Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 283-294. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja 42.

Vähäsarja, Sari 2019. Yksinäisyys on ihmiselle kuin 15- tupakkaa päivässä - toisten seurassa ihminen kylpee hyvissä hormoneissa. Uutinen. Julkaistu 11.4.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10729799>.

Väljäärvi, Jouni 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia, lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö.

Viitattu 26.6.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf.