

Reetta Möller

**Yksinäisyyden tarinoita
Lahtelaisten nuorten aikuisten
kokemuksia yksinäisyydestä**

Opinnäytetyö
Yhteisöpedagogi (AMK)

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Reetta Möller	Yhteisöpedagogi (AMK)	Tammikuu 2021
Opinnäytetyön nimi		43 sivua 1 liitesivu
Yksinäisyyden tarinoita Lahtelaisten nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä		
Toimeksiantaja		
Lahden kaupungin nuorisopalvelut		
Ohjaaja		
Sirpa Räikkönen		
Tiivistelmä		
<p>Yksinäisyys on ilmiönä tuttu ja maailmanlaajuinen. Ihmisten kokemassa yksinäisyydessä on monia samanlaisia piirteitä, mutta silti jokaisen kokemus on henkilökohtainen ja erilainen. Yksinäisyys on negatiivinen psyykinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisiä on kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen paljon ja erityisen pitkäaikaisin seurauksin heitä on lasten ja nuorten keskuudessa. Yksinäisyyttä voi kokea paitsi yksin ollessaan, myös silloin, kun ympärillä on suuri joukko ihmisiä.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää lahtelaisten nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä, sen syntymiseen vaikuttaneista tekijöistä sekä heidän ajatuksiaan nuorten aikuisten vapaa-ajanpalveluista. Tutkimuksen aineistokeruumenetelmänä käytettiin teemahaastatteluja, joihin osallistui kolme 18–25-vuotiasta lahtelaista nuorta aikuista.</p> <p>Tutkimuksessa selviää, että vaikka yksinäisyyden kokemus on jokaiselle omanlainen, siinä on paljon samankaltaisia elementtejä. Yksinäisyyden kokemuksen syntyyn vaikuttaa moninaiset tekijät. Yläasteen jälkeinen aika näyttäytyy yksinäisyyttä syventävänä, toisen asteen yhteisöihin kiinnittyminen ja uusien kaverisuhteiden luominen on haastavaa. Torjutuksi tulemisen pelko ja heikko itsetunto hankaloittaa ja jopa estää uusiin sosiaalisiin tilanteisiin lähtemistä. Yksinäisyyden kokemus voi olla voimakkaimmillaan yhteisössä tai ryhmässä, johon ei tunne kuuluvansa ja joka näin ollen synnyttää ulkopuolisuuden kokemuksia. Sosiaalinen media toisaalta vahvistaa yksinäisyyden tunnetta ja toisaalta tarjoaa vertaistukea ja sisältöä yksinäisiin hetkiin. Arki ja elämä ylipäänsä näyttäytyy yksitoikkoisena sarjana samankaltaisia toimintoja ja yksinäisyys on alkanut tuntua itselle kuuluvana osana elämässä.</p> <p>Tutkimuksessa nousi esille, että yksinäisyyttä kokevat nuoret aikuiset voisivat ajatella osallistuvansa johonkin vapaa-ajalla tapahtuvaan matalan kynnyksen toimintaan, mutta niitä ei juurikaan ole tarjolla Lahdessa. Vapaa-ajanpalveluiden tulisi olla maksuttomia, sijainniltaan helposti saavutettavia ja sitoutumisvapaita. Palveluita tulisi mm. mainostaa mahdollisimman selkeästi ja konkreettisesti (vrt. ulko-oven tai henkilöstön kuva tms.), joka voi osaltaan helpottaa sosiaalisen epävarmuuden tai jännittämisen tunnetta sekä häivyttää osallistumisen kynnystä.</p>		
Asiasanat		
Yksinäisyys, kokemukset, nuoret aikuiset, vapaa-aika		

Author	Degree	Time
Reetta Möller	Bachelor of Humanities	January 2021
Thesis title Stories of loneliness Experiences of loneliness among young adults in the city of Lahti		43 pages 1 page of appendices
Commissioned by Lahti youth services		
Supervisor Sirpa Räikkönen		
Abstract <p>Loneliness as a phenomenon is familiar and universal. There are many similar characteristics in individual experiences of loneliness, but still every experience is unique and different. Loneliness is a negative psychological feeling caused by the lack of either quantitative or qualitative human relations. There is loneliness in all age groups, but especially children and young people suffer from it a lot and it can cause long-lasting consequences. One can experience loneliness even though they are not alone but surrounded by a large group of people.</p> <p>This thesis is a qualitative study, and the aim was to study the experiences of loneliness among young people living in the city of Lahti. The research also studied the factors that influenced the development of their loneliness and their thoughts about leisure services in Lahti. The method for collecting material in this study was a thematic interview attended by three young adults aged 18–25 from the city of Lahti.</p> <p>The study shows that although the experience of loneliness is unique to all interviewees, many similar elements can be found. The origin of the experience of loneliness is influenced by diverse factors. The time after middle school appears to intensify loneliness. Integration into a community at an upper secondary school or a vocational school or making new friendships is challenging. The fear of being rejected and a low self-esteem complicate and even prevent going to new social situations. The experience of loneliness can be the strongest in a group that one does not feel that they belong to, and therefore the feeling of exclusion can be created. Social media can reinforce the feeling of loneliness, but it can also provide peer support and content for lonely moments. Everyday life feels like a monotonous series of actions, and loneliness has become a part of life that one cannot avoid.</p> <p>The study reveals that young people who experience loneliness could participate in some kind of low threshold leisure activities, but there are not many options offered in the city of Lahti. Leisure activities should be free, easily accessible and should not require commitment. Activities should also be advertised as clearly and concretely as possible (consider a picture of the outside door or staff etc.) which can ease the feeling of social insecurity and tension and therefore lower the threshold for participation.</p>		
Keywords Loneliness, experiences, young adults, free time		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	7
2.1	Yksinäisyys käsitteenä.....	7
2.2	Yksinäisyys ilmiönä.....	8
2.3	Aiemmat tutkimukset	11
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
3.1.	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	15
3.2.	Tutkimuskysymykset.....	15
3.3.	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä	16
3.4	Aineistonkeruuprosessi ja aineiston analyysimenetelmä	17
4	TULOKSET.....	19
4.1	Yksinäisyyden tunne.....	19
4.2	Yläasteaika yksinäisyyden kokemuksen käynnistäjänä	20
4.3	Peruskoulun jälkeinen sosiaalinen kiinnittymättömyys.....	21
4.4	Ulkopuolisuus yhteisössä	23
4.5	Torjutuksi tulemisen kokemus ja sosiaalisten tilanteiden pelko	24
4.6	Elämän yksitoikkoisuus ja yksinäisyyden hyväksyminen	26
4.7	Sosiaalisen median kaksi puolta.....	28
4.8	Ajatuksia vapaa-ajanpalveluista.....	28
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	30
5.1	Tulosten tiivistys	30
5.2	Pohdinta	34
5.3	Tutkimuksen luotettavuus	39
5.4	Jatkotutkimusehdotukset	40
	LÄHTEET.....	42

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni lahtelaisten nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä, sen taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä heidän ajatuksiaan nuorille aikuisille suunnatuista vapaa-ajanpalveluista. Kokemustieto voi auttaa selvittämään, millaisilla keinoilla yksinäisyyttä kokevia ja siitä kärsiviä voitaisiin auttaa ja tukea löytämään itselleen mielekkäitä vapaa-ajanyhteisöjä ja lieventämään yksinäisyyskokemusta.

Työskentelin hankekoordinaattorina syksyllä 2020 päättyneessä Lahden nuorisopalveluiden Porukka-hankkeessa, jonka ydintarkoituksena oli kehittää vapaa-ajantoimintoja 16–29-vuotiaille lahtelaisille nuorille aikuisille. Hanke kesti kolme vuotta ja sen aikana on suunniteltu, kehitetty ja toteutettu erilaisia vapaa-ajantoimintoja nuorille aikuisille kokeilevan kehittämisen keinoin. Hankkeen keskiössä on koko ajan ollut nuoria aikuisia toimintojen suunnittelun ja toteuttamisen ytimessä.

Hankkeen käynnistämisen tausta-ajatuksena oli tieto siitä, että Lahdessa ei juurikaan ole tarjolla vapaa-ajanpalveluita nuorille aikuisille. Tai jos onkin, ne ovat pääosiltaan ohjattua tai usein tavoitteellista toimintaa, vaatii sitoutumista tai on maksullista (vrt. liikuntaharrastukset). Osalla lapsuudessa aloitettu harrastaminen jatkuu aikuisuuteen ja tuo sisältöä vapaa-aikaan, mutta monella esimerkiksi säännöllinen harrastaminen katkeaa nuoruusiässä.

Nuoren aikuisen voi halutessaankin olla haastavaa löytää vapaamuotoista tekemistä vapaa-ajalle. Nuoret aikuiset ovat myös valtakunnallisesti perinteisen kunnallisen nuorisotyön vapaa-ajankentällä suhteellisen uusi kohderyhmä eikä hankkeen alussa ollut juurikaan tietoa siitä, mitä ja miten toimintoja tulisi tehdä. Kolmen hankevuoden aikana saatiin monenlaisia oppeja, testattiin erilaisia toimintoja ja toimintatapoja ja kehittämistyö jatkui koko hankkeen ajan.

Hankkeen aikana myös opittiin, että yksi merkittävä haaste monen nuoren aikuisen elämässä on yksinäisyys. Tämä näkyy ja tulee esiin kohtaamisissa nuorten aikuisten kanssa, monissa yhteistyötilanteissa eri ammattilaisten

kanssa, sekä välittyy esimerkiksi lukioiden tai toisen asteen oppilashuollon henkilöstöltä ja valtakunnallisesti nuorisotyökentän kollegoilta.

Nuorten aikuisten yksinäisyys huolestuttaa. Työni kautta olen kohdannut paljon nuoria aikuisia, joilla ei ole sosiaalisia kontakteja tai yhteisöjä arjessa välttämättä ollenkaan. Jos kontakteja onkin, työ- tai kouluyhteisö ei tarjoa kuulumisen kokemuksia tai tuottaa ulkopuolisuuden tunteita eikä vapaa-ajallakaan ole paikkoja, minne mennä tai ystäviä, joiden kanssa viettää aikaa.

Kiinnostuin yksinäisyydestä ilmiönä ja siitä, mitä se käytännössä tarkoittaa sitä kokevalle nuorelle aikuiselle ja miten se ilmenee jokapäiväisessä elämässä. Kokemusten selvittäminen voi myös auttaa kehittämään toimintoja ja toimintatapoja nuorisotyön kentällä. Ensiarvoisen tärkeää olisi löytää keinoja ja menetelmiä, joilla voidaan helpottaa ja tukea yksinäisyyttä kokevia ja siitä kärsiviä nuoria aikuisia löytämään itselleen mieluista tekemistä tai sisältöä vapaa-ajalle. Oleellista on myös madaltaa osallistumisen (konkreettisesti jonnekin paikalle tuleminen, uskaltaminen) kynnyksiä. Edellä mainittujen asioiden kautta voidaan parhaimmillaan tukea nuoria aikuisia löytämään merkityksellisyyden, kuulumisen ja oman elämän osallisuuden kokemuksia ja näin vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Nuorisotyön ytimessä on erilaisten yhteisöllisten toimintapaikkojen ja -raamien rakentaminen sekä vapaasti syntyvien yhteisöjen ja yhteisöllisyyden mahdollistaminen. Jotta nuorisotyössä pystytään kehittämään ja suuntaamaan toimintamalleja mahdollisimman toimiviksi ja madaltamaan mukaan lähtemisen ja osallistumisen kynnyksiä niin olemattomaksi kuin mahdollista, tarvitaan tietoa. Kun tiedetään ja ymmärretään paremmin esimerkiksi yksinäisyyskokemuksia, voidaan myös paremmin organisoida toimintoja ja toimintatapoja.

Käsittelen tässä tutkimuksessa yksinäisyyden negatiivista ja kielteistä kokemusta, vaikka se joissain tapauksissa voi olla myös toivottua ja positiivistakin. Nuoret aikuiset tarkoittaa tutkimuksessani 18-25-vuotiaita nuoria aikuisia. Yksinäisyyskokemukset ovat kiinnostavia kokonaisvaltaisesti, mutta erityinen kiinnostukseni suuntautuu työni kautta vapaa-ajan kontekstiin ja toisaalta ns. valmiiksi määriteltyjen rakenteiden ja yhteisöjen (työpaikat, oppilaitokset yms.)

ulkopuolella koettuun yksinäisyyteen. Näiden välinen syy-seuraussuhde haastateltavien yksinäisyyden kokemuksesta on myös kiinnostavaa.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja aineistonhankinta on suoritettu puolistrukturoituna teemahaastatteluina. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina syksyn 2020 aikana. Haastatteluihin osallistui kolme lahtelaista 17–25-vuotiasta nuorta aikuista.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyydelle on olemassa erilaisia määritelmiä, mutta yhteistä niille on kivun tai surun tunne, käsitys itsestä eristettynä tai erillään muista ja kokemus läheisyyden puutteesta (Svendsen 2015, 17). Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista (Junntila 2015, 13). Se on tunneperäinen reaktio tyydyttämättömään sosiaalisen kontaktin tarpeeseen (Svendsen 2015, 14).

Yksin oleminen ja yksinäisyyden kokeminen, yksinäisyyden tunne ovat eri asioita. Yksinäisyys, toisin kuin yksin oleminen on subjektiivinen kokemus (Svendsen 2015, 44). Yksinolo voi kokemuksena olla sekä myönteistä että kielteistä. Yksinäisyyden kokeminen viittaa enemmän kielteiseen kokemukseen, eikä se tarkoita välttämättä muiden ihmisten fyysistä poissaoloa vaan yksinäisyyden tunne voi olla suurimmillaan juuri ihmisten keskellä. (Kangasniemi 2005, 231.) Yksinäisyys, joka ei ole vapaaehtoista, ahdistaa, aiheuttaa kärsimystä ja uhkaa sekä henkistä että fyysistä terveyttä. Merkityksellisten ihmissuhteiden puute rajoittaa yksinäisen mahdollisuuksia opetella ymmärtämään ja säätelemään omia tunteitaan. (Müller & Lehtonen 2016, 91.)

Yksinäisyys on ilmiönä tuttu ja maailmanlaajuinen. Ihmisten kokemassa yksinäisyydessä on monia samanlaisia piirteitä, mutta silti jokaisen kokemus on henkilökohtainen ja erilainen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 9.) Yksinäisyys on monimuotoista ja sen syntyyn vaikuttaa moninaiset tekijät. Yksinäisyyteen liittyy kielteisiä tunteita, tyytymättömyyttä sosiaalisiin suhteisiin, erilaisia elämäntilanteita sekä persoonallisuuden piirteitä. (Tiikkainen 2011, 59.)

Yksinäisyyden analyttinen jäsentäminen voidaan tehdä monesta näkökulmasta. Lääketiede tarkastelee fysiologisia muutoksia, psykologia persoonallisuuden piirteitä ja sosiologia esimerkiksi kontrollia tai yhteiskunnan rakentumisen näkökulmaa. (Saari 2010, 37.)

Yksinäisyystutkimuksissa on määritelty kaksi yksinäisyyden muotoa: sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys (Junttila 2016, 55). Weiss (1973) ja Junttila (2016) puhuvat sosiaalisesta yksinäisyydestä laajemman sosiaalisen verkoston puuttumisena, johon liittyvät esimerkiksi kokemukset ulkopuolisuuden tunteesta yhteisöissä. Yksinäisyyden kokemus on emotionaalinen kokemus sosiaalisten suhteiden puutteesta. Emotionaalinen yksinäisyyden kokemus taas on läheisten ihmissuhteiden, usein ystävien tai parisuhteen puuttumista. Tällainen yksinäisyys on kokemusta siitä, ettei lähellä ole ihmisiä, jotka ymmärtäisivät ja olisivat tarvittaessa läsnä. Yksinäisyyttä voi kokea paitsi yksin ollessaan, myös silloin, kun ympärillä on suuri joukko ihmisiä. (Välimäki ym. 2018, 39.) Kumpikin yksinäisyyden muoto aiheuttaa tarkoituksettomuuden ja alemmuuden tunteita, ikävystymistä, ahdistusta, itseluottamuksen menetystä ja syrjäytymisen kokemusta (Junttila 2016, 56).

Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys voivat esiintyä vuorotellen. Toisin kuin emotionaalista yksinäisyyttä, ihminen voi kokea sosiaalista yksinäisyyttä esimerkiksi omassa opiskelijaryhmässään, vaikka hänellä olisikin läheisiä ystäviä muualla (Välimäki ym. 2018, 45).

2.2 Yksinäisyys ilmiönä

Yksinäisyys korostuu niissä elämänvaiheissa, joissa ystäviä erityisesti tarvitaan. Näitä elämänkaaren vaiheita ovat etenkin nuoruus ja vanhuus. Nuoruuden ihmissuhteet vaikuttavat huomattavasti yksilön kehitykseen, ja ne heijastuvat myös myöhempään elämään. (Kainulainen 2016, 115.)

Monenlaiset persoonaan, tilanteeseen ja paikkaan liittyvät tekijät ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen ja saattavat lisätä yksinäisyyden kokemista.

Sellaiset tekijät lisäävät yksilön mahdollisuutta tulla yksinäiseksi ja vaikeuttavat tyydyttävien sosiaalisten suhteiden saavuttamista ja ylläpitoa. (Kangasniemi 2005, 236.)

Toisinaan on vaikea erottaa, onko jokin käyttäytyminen yksinäisyyden syy, seuraus vai vain yritystä tulla toimeen yksinäisyyden kanssa. Saattaa olla, että ne, joilla on huonot sosiaaliset taidot, ovat alttiimpia yksinäisyydelle, mutta on myös mahdollista, että yksinäisyys itsessään aiheuttaa psykologisia muutoksia, jotka heikentävät sosiaalisia taitoja ja niiden tehokasta käyttöä. (Kangasniemi 2005, 272–273.)

Kun ihminen, yleensä tiedostamattaan, vertailee omien olemassa olevien ja toivomiensa sosiaalisten suhteiden määrää, asettaa hän vertailun tuloksena itselleen laadullisesti ja määrällisesti tyydyttävien suhteiden standarditason. Kun ystävyys- ja kaverisuhteen jäävät standardin alapuolelle, kokee ihminen tyytymättömyyttä, epäonnistumista ja yksinäisyyttä. (Junttila 2015, 15.) Yksinäisyyden raastavuus piilee siinä, ettei se täytä onnellisen nykyisyyden ja toivotun tulevaisuuden vaatimuksia (Uusitalo 2007, 35).

Yksinäisyysteorioissa on esitetty erilaisia suuntauksia, mutta ne ovat yhdistettävissä neljään keskeiseen teoriaan, jotka ovat psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen teoria. Teorioiden taustalla heijastuvat tieteenalan näkemyksien lisäksi teoreetikkojen omat käytännön työelämän kokemukset yksinäisyydestä kärsivien ihmisten parissa. Teoriat eroavat toisistaan lähinnä siinä, miten ja miksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemukseen. (Tiikkainen 2011, 60.)

Psykodynaamisen teorian taustalla on Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa. Monien psyykkisten häiriöiden ajatellaan johtuvan ihmisen kyvyttömyydestä tai epäonnistumisesta luoda ja ylläpitää tunnesiteitä tiettyyn toiseen ihmiseen. Teorian mukaan yksinäisyyden tunteen ymmärtämisessä on tärkeää ottaa huomioon ihmisyyteen oleellisena kuuluva läheisyyden tarve. Varhaiset kokemukset ja turvattomuuden tunne vaikuttavat läpi elämän ihmissuhteiden solmimiseen ja niiden ylläpitämiseen. Teorian mukaan lapsuuden kielteiset ko-

kemukset ja epäonnistuminen tunnesiteiden muodostamisessa johtavat syvään yksinäisyyteen ja äärimmillään psyykkisten sairauksien kehittymiseen. (Tiikkainen 2011, 60–61.)

Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys kuuluu väistämättömästi ihmisen olemassaoloon. Sen mukaan olemassaolon ehtona ja olennaisena osana elämää on erillisuus muista ja yksinäisyyden katsotaan olevan sisäinen tunne minuuden ja ympäröivän maailman välillä, eikä ihmisten välisillä vuorovaikutussuhteilla ole merkitystä yksinäisyyden tunteeseen. Eksistentiaalisen teorian mukaan taustalla heijastuu kristillinen näkemys, jonka mukaan yksinäisyyttä tulisi tarkastella pikemminkin myönteisenä kuin kielteisenä kokemuksena. Teorian perusteella voisi ajatella, että ihmisen epäonnistuessa oman sisäisen minän löytämisessä eikä ymmärrä olevansa yksin tässä maailmassa ja omaa kuolevaisuuttaan, hän vieraantuu itsestään ja kokee irrallisuuden tunnetta (Tiikkainen 2011, 63–64).

Kognitiivisen teorian mukaan kognitiivinen prosessi on keskeistä yksinäisyyden kokemuksen syntymisessä. Yksinäisyyden tunne syntyy ristiriidasta, jonka yksilö havaitsee itselleen tärkeänä pitämien ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. Teorian mukaan yksinäisyys on psyykinen tila ja sen taustalla on sekä persoonaan että tilanteisiin liittyviä tekijöitä. Yksinäisyyteen on yhdistetty useita persoonaan liittyviä piirteitä, kuten ujous, sulkeutuneisuus, heikko itsetunto, masentuneisuus yms. Yksinäisyyden kokemuksen syntymiseen voidaan vaikuttaa puuttamalla näihin tekijöihin ja kehittämällä sosiaalisia taitoja. (Tiikkainen 2011, 65.)

Yksinäisyyden stigma saattaa pitää yllä yksinäisyyttä. Yksinäiset ihmiset leimautuvat helposti ja välttääkseen leimautumisen ja ihmissuhteissa epäonnistumisen he saattavat eristäytyä yhä enemmän. Kognitiivisen yksinäisyysteorian mukaan yksinäisyyteen johtaneita syitä etsitään persoonaan, tilanteisiin, menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvistä tekijöistä ja niiden etsiminen voi olla alku yksilön ongelman ratkaisemiseen. (Tiikkainen 2011, 66.)

Interaktionistisessa eli vuorovaikutusteoriassa yksinäisyyteen vaikuttavat sekä persoonalliset että tilannetekijät. Yksinäisyys on normaali ilmiö joissain elä-

mänvaiheissa. Tähän teoriaan liittyy emotionaaliseen tai sosiaaliseen eristyneisyydestä johtuva yksinäisyys. Emotionaalista (tunneyksinäisyys) eristyneisyyttä on kuvattu eristyneisyytenä tunnetasolla, henkiseksi etäisyydeksi muihin ihmisiin ja sen taustalla vaikuttaa lapsuuden ajan kokemus hylätyksi tulemisen pelosta. Tästä selviytyy usein vain uuden turvallisuutta ja läheisyyttä tuottavan hahmon avulla. (Tiikkainen 2011, 67.)

Sosiaalinen yksinäisyys on tulosta epäonnistuneeksi koetusta liittymisestä sosiaaliseen yhteisöön. Sosiaalisen yksinäisyyden tunteeseen liittyy marginaalisuutta, turhautumista, päämäärättömyyttä ja epävarmuutta. Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa vähitellen sosiaalisen eristyneisyyden jatkuessa, kun taas emotionaalinen yksinäisyys ilmenee välittömästi kiintymyssuhteen katkettua. (Tiikkainen 2011, 68.)

Vuorovaikutusteorian taustalla on myös oletus, että ihminen tarvitsee erilaisia vuorovaikutussuhteita yksinäisyyden torjumiseksi. Vuorovaikutussuhteisiin kohdistuu odotuksia ja tarpeita, joita yksi ainoa ihmishenkilö ei voi tyydyttää. Teoriaa on kritisoitu mm. siitä, että sosiaalisten suhteiden puute ei välttämättä ole negatiivinen tila, ihmisen oma subjektiivinen arvio vuorovaikutussuhteiden laadusta kuvaa paremmin yksinäisyyden kokemusta kuin sosiaalisen verkoston määrälliset tekijät. (Tiikkainen 2011, 71.)

Yksinäisyysteorioissa painotetaan usein yksinäisyyden lähtökohtana joko persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä ja luonteenpiirteitä tai eri tilannetekijöitä. Todennäköisesti molemmat ovat läsnä joko samanaikaisesti tai vaikuttamassa toisiinsa jossain vaiheessa. (Tiikkainen 2011, 72.)

2.3 Aiemmat tutkimukset

Yksinäisyystutkimus on monitieteellistä ja -ulotteista. Tutkimuskohde on monille tieteenaloille yhteinen, joten tutkijat ovat analysoineet sitä erilaisista teoreettisista näkökulmista sekä erilaisilla metodeilla ja aineistoilla. Yksinäisyystutkimus ei kuitenkaan ole muodostanut omaa tieteellistä kenttäänsä, vaan se on usein kytkeytynyt moniin muihin tutkimusalueisiin. (Saari 2016, 12–13.)

Yksinäisyystutkimus on siis melko hajanaista, eikä se ole käsitteenä täysin yksiselitteinen vaan pitää sisällään erilaisia käsitteitä. Käsitteiden selkeä ja johdonmukainen käyttö yksinäisyystutkimuksessa olisi paikallaan (Kangasniemi 2015, 231). Aiheeseen liittyy myös mm. sosiaalinen pääoma ja onnellisuus. (Saari 2010, 30–31). Yksinäisyyttä on tarkasteltu ja kehitetty erilaisista teoreettisista lähestymistavoista käsin lähinnä 1950- ja 1970-luvuilla. Yksinäisyyden tutkimus näyttää kuitenkin kiinnostavan yhä enemmän (Tiikkainen 2011, 59). Sosiologian kannalta yksinäisyys ei ole vain tai ensisijaisesti sairaus tai häiriö vaan sosiaalisten suhteiden koettua puutetta (Saari 2010, 47).

Yleisesti koetuksi hyvinvoinniksi eli onnellisuudeksi yleensä määritellyn sosiaalisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden väliset mekanismit ovat viime vuosina olleet tutkijoiden mielenkiinnon kohteina. Moni tutkimus osoittaa, että ihmiset pitävät sosiaalisia suhteita onnellisuuden lähteinä ja vastaavasti niiden puutetta hyvinvointivajeena. Tiedossa ei ole tutkimusta, joka ei olisi nostanut perhettä ja ystäviä tärkeimmäksi onnellisuuden lähteeksi. (Saari 2010, 46.)

Yksinäisyys on osoittautunut tutkimuksesta toiseen yhtäältä keskeiseksi yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta määrittäväksi ja välittäväksi tekijäksi ja toisaalta huomattavaksi hyvinvointi- ja terveysongelmien syyksi tai niiden seuraukseksi (Saari 2016, 10). Suurin osa yksinäisyystutkimuksesta käsittelee joko sosiaalista eristyneisyyttä tai koettua yksinäisyyttä. Sosiaalinen eristyneisyys on näistä kahdesta objektiivisempi yksinäisyyden muoto, jossa huomio kiinnittyy ensisijaisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen määrään. Koettu yksinäisyys on identiteettiä tai minäkuvaa muokkaava emotionaalinen tila, joka pitkään jatkuvana alentaa ihmisen (koettua) hyvinvointia tai terveyttä. (Saari 2016, 14 ja 17.)

Yksinäisyyteen liittyvät terveyshaitat ovat kiistattomat. Yksinäisyys yhdistetään uniongelmiin, passiivisuuteen ja moniin muihin samankaltaisiin terveysongelmiin. Yksinäisyyden merkitys terveyteen liittyvänä hyvinvointivajeena on kiistaton. (Saari 2010, 45.) Suurten väestötutkimusten valossa yksinäisyys näyttää kasvattavan riskiä akuutteihin ja kroonisiin sairauksiin sekä ennenaikaiseen kuolemaan. Yksinäistä elämää leimaavat usein epäterveellinen ravinto, liikunnan puute, tupakka ja päihteet. (Kauhanen 2016, 112–113.)

Kaikkiaan yksinäisyyden ja terveyden väliltä on toistaiseksi löydetty viisi eri yhteyttä. Ensimmäinen on terveystyötyminen, jossa ohuet sosiaaliset suhteet ja läheisten ihmisten puuttuminen johtavat usein oman terveyden laiminlyöntiin. Toisena ovat stressitekijät, jolloin ilmenee tavallista enemmän erilaisia jännitteitä ja ristiriitoja mm. perhe- ja naapurisuhteissa, ja esimerkiksi työ turhauttaa. Kolmantena riskinä on koettu stressi ja selviytyminen, jolloin elämästä nauttiminen ja aktiivisuus on vähäisempää kuin väestössä keskimäärin. Neljäs yhteys liittyy stressiin yhdistyviin fysiologisiin vaikutuksiin, jolloin kehossa on enemmän stressihormonia kuin väestöllä keskimäärin ja tähän liittyy myös passiivisuus ongelmatilanteissa. Viidentenä yhteytenä näyttää näyttävä univaikeudet. (Cacioppo & Patrick 2008, Saaren 2010, 45 mukaan.)

Suomen mielenterveysseuran, Mannerheimin lastensuojeluliiton, Suomen punaisen ristin ja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon Yhteisvastuu-hankkeen vuonna 2013 tekemässä verkkokyselyssä yhteensä 900 12–33-vuotiasta nuorta ja nuorta aikuista pohti yksinäisyyttä. Valtaosa vastaajista koki yksinäisyyden hyvin negatiivisena tunteena. Yksinäisyys on verkkokyselyyn vastanneiden mukaan ulkopuolisuutta, kontaktien puutetta tai kokemusta siitä, että kukaan ei välitä. (Suomen mielenterveysseura 2013.)

Yksinäisiä on kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen paljon ja erityisen pitkäaikaisin seurauksin heitä on lasten ja nuorten keskuudessa. Suomessa 10–20 % lapsista ja nuorista kokee eri tasoista yksinäisyyttä. Seuraava yksinäisyyden piikki sijoittuu pääasiallisesti vanhusvuosiin. (Junttila 2015, 29.) Suomen aikuisväestöstä (yli 20 v.) noin kymmenesosa tuntee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (Murto ym. 2018).

Jyväskylän yliopiston haastattelututkimus keräsi 27:n yliopisto-opiskelijan kokemuksia yksinäisyydestä. Tulokset osoittavat, että opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ovat yhteydessä yliopisto-opintojen elämänvaiheeseen ja heidän aiempaan elämänkulkuunsa. (Välimäki ym. 2018, 38.) Kuntun ym. (2017) mukaan yliopisto-opiskelijoista noin 7 prosenttia, ajoittain jopa 40 prosenttia, kokee itsensä yksinäiseksi (Välimäki ym. 2018, 39).

Elderin (1998) mukaan yksinäisyyden kokemus on yhteydessä aikaisemmin elettyyn elämään ja se tarjoaa tavan tarkastella ja ymmärtää yksinäisyyden

hakevat ja kaipaavat enimmäkseen läheisiä ystävyysuhteita tai parisuhdetta (Välimäki ym. 2018, 45). Vaikka em. Student lifen tutkimus onkin tehty yliopisto-opiskelujen kontekstissa, se peilaa hyvin yleisemmälläkin tasolla tämän ikäryhmän kokemuksia ja ajatuksia yksinäisyydestä. Ei-toivottu yksinäisyys ja mihinkään kuulumattomuuden tunne lisää ulkopuolisuuden kokemusta ympäröivään maailmaan.

Ihminen muodostaa minäkuvaansa ja jäsentää itseään suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Ihminen voi olla yksinäinen ihmisten keskellä ja toisaalta olla yksin tuntematta yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemukseen liittyy torjutuksi tulemisen- sekä ulkopuolisuuden tunteita. Se on kytköksissä myös tarpeettomuuden- sekä hylätyksi tulemisen kokemukseen. Se voi tuottaa häpeän ja alempiarvoisuuden tunnetta suhteessa muihin ihmisiin. Yksinäisyyden tunne voi syntyä myös erilaisuuden kokemuksesta suhteessa muihin ihmisiin. Erityisesti nuorilla yksinäisyyden kokemukseen liittyy tunne siitä, että ei ole ketään, kenen kanssa jutella tai tehdä jotakin. Joskus epämiellyttävää yksinäisyyden tunnetta lääkitään itselleen epäterveillä asioilla, kuten alkoholilla tai epäterveellisellä ruoalla. (Dahlberg 2009.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1. Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko

Opinnäytetyön tutkimuksen kohteena on lahtelaisten nuorten aikuisten yksinäisyyskokemukset ja niiden syntymiseen liittyvien syiden tarkastelu sekä yksinäisyyttä kokevien nuorten aikuisten ajatukset heille suunnatuista vapaa-ajanpalveluista. Tutkimuksen kohdejoukko eli haastateltavia lahtelaisia 18–25-vuotiaita nuoria aikuisia on tämän opinnäytetyön tutkimuksessa kolme.

3.2. Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä selvitin mitä yksinäisyys tarkoittaa sitä kokeville nuorille aikuisille ja miten se ilmenee heidän jokapäiväisessä elämässään. Tämän lisäksi koska näkökulmani on vahvasti nuorisotyöllinen, selvitin myös haastateltavien ajatuksia heille suunnatuista vapaa-ajanpalveluista. Tutkimuskysymyksiä on kolme:

1. Mitä yksinäisyyden kokeminen tarkoittaa lahtelaisille nuorille aikuisille ja miten se ilmenee jokapäiväisessä elämässä?
2. Millaisia syitä on yksinäisyyskokemusten taustalla?
3. Millaisia ajatuksia yksinäisyyttä kokevilla nuorilla aikuisilla on heidän ikäisilleen suunnatuista vapaa-ajanpalveluista Lahdessa?

3.3. Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimusote on laadullinen. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja pääsemään lähemmäksi merkityksiä, joita ihmiset antavat ilmiöille ja tapahtumille. Tarkoitus on tuoda kuuluviin tutkittavien ääni ja näkökulma. Laadullinen tutkimus tuo esille tutkittavien havainnot ja antaa mahdollisuuden heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvien tekijöiden huomioimisen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 27–28). Tutkimustyypiltään laadullinen tutkimus on empiiristä, ja laadullisessa tutkimuksessa on kyse empiirisen analyysin tavasta tarkastella havaintoaineistoa ja argumentoida (Tuomi & Sarajärvi 2009, 22). Laadullisessa tutkimuksessa voi katsoa olevan kyse vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä, ei niinkään etukäteen hahmotetun teorian testauksesta (Kiviniemi 2010, 74).

Laadullisella tutkimusmenetelmällä on mahdollisuus tavoittaa myös ihmisen merkitykselliseksi koettua elämäntulkua tai omaan elämään pidemmälle jaksolle sijoittuvia asioita (Vilkkä 2015, luku 5).

Laadullinen tutkimusote soveltuu tutkimukseeni, koska tarkoituksena on tavoittaa nimenomaan nuorten aikuisten yksinäisyyskokemuksia ja sitä kautta pyrkiä hahmottaa yksinäisyyden syntyyn ja kokemiseen johtaneita syitä. Ymmärtäminen mahdollistaa ammatillisten työkalujen ja menetelmien löytämisen yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja lieventämiseksi nuorisotyön viitekehysessä.

Aineistonkeruumenetelmänä käytän puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48). Tutkija pyrkii usein keskittymään tietyn sosiaalisen todellisuuden sisäisen näkemyksen esille tuomiseen, eli kiinnostuksen kohteena on se yksilöllinen merkityksenanto, jota tutkittavat henkilöt eri ilmiöille antavat (Kiviniemi 2010, 76). Puolistrukturoitu tarkoittaa

sitä, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon mutta ei kaikkia (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47).

Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia. Keskeisiä ovat myös ihmisten tulkinnat asioista ja heidän niille antamat merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Haastattelu metodina koetaan yleensä miellyttäväksi ja sen avulla voidaan kuulla mielipiteitä, kerätä tietoa, käsityksiä tai uskomuksia (Hirsjärvi & Hurme 2001, 11).

Valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska se antaa hyvän kehikon ja mahdollisuuksia haastattelutilanteen kehittymiselle vuorovaikutuksessa yksilön kanssa. Teemahaastattelussa pysytään tietyn ennalta määritellyn teeman sisällä, mutta tilanne ja yksilö määrittää keskustelun etenemistä. Teemana yksinäisyys ja sen kokeminen voi olla haastateltavalle kipeä ja haastavakin aihe, joten haastattelun sisältöön ja haastattelutilanteeseen tulee suhtautua erityisen sensitiivisesti.

3.4 Aineistonkeruuprosessi ja aineiston analyysimenetelmä

Tutkimuksen haastateltavat löytyivät haastattelijan työkontekstien sekä ammattillisten yhteistyökumppaneiden kautta kontaktoimalla mahdollisia haastateltavia henkilökohtaisesti. Tärkeänä kriteerinä oli haastateltavien oma halukkuus puhua yksinäisyyskokemuksestaan. Haastateltavaksi löytyi ja tutkimukseen osallistui lopulta kolme haastateltavaa, iältään 17–25 vuotta. Haastattelut suoritettiin syksyn 2020 aikana yksilöhaastatteluina. Paikaksi valikoitui haastattelijan työhuone, koska se oli helposti saavutettavissa Lahden keskustan alueella. Tila oli myös rauhallinen ja mahdollisti häiriöttömät keskustelut. Haastattelutilanteiden aluksi oli tarjolla kahvia ja pientä syötävää. Ajatuksena oli luontevan ja rennon tunnelman luominen ennen varsinaista haastattelua. Tämä toteutuikin onnistuneesti, kaikkien haastateltavien kanssa vallitsi luottamuksellinen ilmapiiri. Haastateltavat pystyivät myös kertomaan elämästään ja koke-

muksistaan avoimesti ja runsassanaisesti. Haastateltaville kerrottiin, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti ja kaikki haastattelumateriaali hävitetään niiden käsittelyn jälkeen.

Teemahaastatteluja varten tehty runko (liite 1) toimi keskustelujen raamina, jonka pohjalta haastattelut voitiin käydä. Se mahdollisti aiheen käsittelyn päälinjoiltaan samankaltaisesti jokaisen haastateltavan kanssa, mutta haastateltujen oli mahdollista kertoa kokemuksiaan myös kysymysten ulkopuolelta. Haastattelija pystyi myös esittämään tarkentavia kysymyksiä ja varmistamaan tulokinnan oikeellisuuden.

Aineistoa analysoidaan sisällönanalyysimenetelmällä, jonka avulla haastatteluja (dokumentteja) voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysissä tarkastellaan inhimillisiä merkityksiä ja pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 103.)

Sisällönanalyysi soveltuu tutkimukseni analysointimenetelmäksi, koska sen avulla voi löytää aitoja kokemuksia ja tarinoita. Sisällönanalyysin avulla voin tutkia ja löytää kokemusten yhteneväisyyksiä ja tarkastella yksinäisyyttä myös yleisemmällä tasolla.

Haastattelut tallennettiin puhelimen sanelinohjelmaan, josta ne litteroitiin sanatarkasti tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmaan. Tallennettua haastatteluaineistoa kertyi yhteensä noin kolme tuntia ja haastatteluaineiston litterointiin käytettiin aikaa yhteensä noin 22 tuntia. Haastateltavista käytetään tässä tutkimuksessa tunnisteita H1, H2 ja H3.

Jokaisen haastattelun jälkeen kirjattiin muistiinpanoja haastattelijan omista havainnoista haastattelutilanteesta. Aineiston litteroinnin jälkeen vastaukset teemoiteltiin aihekokonaisuuksiksi, joiden pohjalta tutkimuskysymyksetkin vielä tarkentuivat. Aineistoa käytiin läpi useaan kertaan, kunnes laajemmista teemoista erottui selkeitä pienempiä teemoja ja vastauksia tutkimuskysymyksiin.

4 TULOKSET

4.1 Yksinäisyyden tunne

Yksinäisyyden kokemuksesta puhuminen oli haastateltaville melko helppoa, vaikka kokemus onkin hyvin henkilökohtainen ja monelta osin kipeä. Haastateltavien yksinäisyyskokemuksissa oli kuultavissa samankaltaisia elementtejä, ja jokainen heistä kertoi myös pitävänsä yksinolemisen, mutta he erottivat toivotun yksinolon ei-toivotusta, negatiivisesta yksinäisyydestä.

H1: No mä olen itse aika antisosiaalinen ja introvertti ja tykkään ollakin yksikseni. Se on vähän...koko elämäni aikana oon huomannu että nautin yksinolosta myös. Mut yksinolo ja yksinäisyys on eri asioita. Et se yksinolo on se mitä vaalin välillä. Mut se yksinäisyys on sitä et ku mä haluisin seuraa mut en saa sitä.

H3: Yks ongelma on aiheutunut yksinolosta, mä oon ollu aika paljon oman pään sisällä eikä siinä silleen mitään. Vaik itsekseen oleminen on myös jees, välillä tarviis vaan sosiaalisia kanssakäymisiä niinku viemään pois siitä mielentilasta ja ajattelusta.

Yksinäisyys näyttäytyi haastateltaville arjen pienissä asioissa ja siinä, että halutessaan ei ole mahdollisuuksia viettää aikaa toisten ihmisten kanssa tai ylipäänsä puhua kenellekään. Yksi haastateltavista kuvaili yksinäisyyskokemuksiaan paikoin hyvin analyttisesti jäsenellen, ikään kuin ulkoapäin katsottuna.

H2: No varmaan semmosta että ei oo mahdollisuuksia kelle jutella tai kenen kanssa olla. Se tekee tosi yksinäisen fiiliksen. Jää helposti neljän seinän sisään kotiin vaan pyörimään eikä oo semmost sosiaalista elämää, mikä auttais aika paljon.

H3: No voi varmaan kuvailla että se on semmonen tunnetila, hankala mitata oikein millään. Oikeestaan vähän semmosta että tuntuu siltä ettei kuulu oikein mihinkään porukkaan eikä oo ketään kelle puhua jostain asiasta tai saada vaikka neuvoa johonki.

Arjen erilaiset tapahtumat, tyyppilliset yhdessä tekemiseen liittyvät asiat ja esimerkiksi kalenterivuoteen liittyvät normatiiviset sosiaaliset tilanteet sekä niiden näkyminen mm. sosiaalisessa mediassa korostavat ja alleviivaavat haasteltujen yksinäisyyden tunnetta. Tekemisen ei tarvitsisi olla mitään isompaa tai ihmeellistä, toisen ihmisen läheisyys riittäisi.

H2: No aina ku on joku juhlinnan aika, juhannus tai uusvuos tai synttärät tai vappu mitkä on tämmösii...mitkä on varsinkin suomalaisille tosi isoja juhlinnan aikoja tai ihan vaan vaikka perjantai-illat ku näkee instagramissa tai snapchatissa tai facebookissa tai twitterissa et kaikki on niinku juhlimassa tai istumas iltaa tai ihan vaan kavereiden kans kokoontunu tai näin ni niitä kun näkee ni tulee semmonen fiilis et ei helvetti mul ei oo niinku ketään. Tääl mä vaan istun kotona.

H1: Ihan niinku normiviikonloput, just kun näkee et muut on menossa. Vaikka se ois vaan parhaan kaverin luokse kattomaan leffoja. Ja sit on ite siel kotona kattomas Netflixii itekseen. Ni on se vähän ero.

H3: Se näkyy enimmäkseen just kun vertaa justinsa muihin ihmisiin ja sit ku aattelee niinku viime aikoina esim pelejä, et ne on monipelikeskeisiä ja moni muu on niis ja mä en oikein oo niis ku mä en oo löytäny itelleni peliseuraa silleen. Sit mä tajuun taas et aa niin, tää on sitä mitä muut ihmiset tekee, et pelaa enemmän niinku monipelejä ja se on mulle täysin vieras maailma.

Digitaalisissa peleissä pelaamiseen kuuluu usein yhteisöllisyys, yhdessä pelaaminen vaikka ei olla fyysisesti samassa paikassa. Yksi haastatelluista kertoo, että vaikka hän pelaa verrattain paljon, hän ei ole tavoittanut tätä yhdessä pelaamisen maailmaa. Tämä lisää ulkopuolisuuden kokemusta todellisen maailman lisäksi.

4.2 Yläasteaika yksinäisyyden kokemuksen käynnistäjänä

Kaikkien haastateltavien tarinoissa kuuluu yläasteajan merkitys yksinäisyyden kokemukseen liittyen. Haastateltavien oli vaikea määritellä selkää hetkeä tai tilannetta, milloin yksinäisyyden kokeminen on alkanut. Kaikki haastateltavat liittyvät siihen kuitenkin ajallisesti yläasteajan. Yhdellä haastateltavalla syrjäsempi asuinpaikka vaikutti tunnetasolla vertaisryhmästä sivuun jäämiseen vapaa-ajalla.

H1: Varsinkin teini-iässä muistan, peruskoulussa yläasteella mä olin oikeestaan aina yleisesti kaikkien kaveri mut kun mä pääsin koulusta ja me asuttiin kaukana kaupungista ni sit mä olin aika paljon yksin kotona. Ja sit ku some alkoi enemmän tulla ni huomaa et tuli vähän sellai fomo eli fear of missing out eli tosiaan ku kaikki muut oli kaupungissa ja siel tapahtu kaikkee ja mä en ollu.

H2: Teini-iässä alko tosiaan tulla vähän ehkä semmosii vääristymiä...tai kieroutui silleen tai vähän muotoutui niin että sit teini-iän jälkeen aattelin sillon et ei tää yksinäisyys sinällään haittaa mua.

Mut se voi kyl olla et mä vähän silleen blokkaan sen surun siitä sillä. Et niinku silleen ku se ei oo mukava tunne ni blokkaanki sen.

H3: no en mä oikein tiä...et mikä silleen varsinaisesti. Ala-asteel varmaan helpommin leikittii yhdessä tai semmosta. En tiä miks yläasteella ei sit oikein enää ollu...oikein ketään semmosta.

Yksi haastateltavista nostaa esiin kiusaamiskokemuksen ja sen myötä aiheutuneen kolhun itsetuntoon, joka on vaikuttanut tähän päivään saakka vaikeutena luottaa itseensä sosiaalisissa tilanteissa tai ihmissuhteiden rakentamisessa. Kiusaamiskokemus ja tunne kelpaamattomuudesta on vaikuttanut kaikkien ihmissuhteiden muodostamiseen ja toisiin ihmisiin luottamiseen.

H2: Ala-asteella mulla oli aina kavereita. Yläasteella lähin vähän pidemmälle kouluun aluks ja olin hyvin innoissaan ja sielläkin alun perin oli kavereita mut asiat muuttui enkä jatkanu siel seiskaa pidempään. Siel ehkä alkoi semmonen kiusaaminen ja selän takana puhuminen. Ja siel alkoi semmonen epäily ihmisiä kohtaan et apua, ihmiset ei tykkääkään musta ja en ookaan hyvä kaveri -- ja sit menin toiseen kouluun ja siel oli ala-asteen tuttuja ja heidän kautta sain näitä kavereita jotka jatku hetken viel amikseen asti.

4.3 Peruskoulun jälkeinen sosiaalinen kiinnittymättömyys

Vaikka haastateltujen tarinoissa ei yläasteen aikanakaan ollut välttämättä syvempiä merkityksellisiä kavereussuhteita, peruskoulun tarjoama pysyvämpi struktuuri mahdollisti edes jonkinlaista kuulumisen tunnetta. Kaikki haastateltavat kuvasivat peruskoulun jälkeistä aikaa ja siihen liittyvää elämänmuutosta merkittävänä tekijänä yksinäisyyden kokemuksen vahvistumiseen.

H2: Sit asiat vähän muuttu ku päästiin ylä-asteelta. Sillon mutin asumaan itekseni siis ku menin amikseen. Ja tota varmaan parisen vuotta oltiin tosiaan muutaman kans tekemisissä enemmänkin. Mut sit jotenkin...alko hiipumaan. Ei nähty enää niin usein.

H3: Esimerkiks lukion alottaminen, mulla meni ne pari kaverii toiseen lukioon ja meille tuli just aika paljon porukkaa meidän yläasteelt mut semmosii kenen kans mä en viettäny aikaa silleen koskaan. En mä tunne täällä ketään eikä mul oo ketään kenen kans viettää aikaa.

H3: Joo no kyl yläkoulussa oli tai siel tosiaan oli helpompi jotenki muodostaa ees jotain suhteita. Mut sen jälkeen on ollu vaikeempi. Itseasiassa sanosin et asia on just prikulleen niin...et se peruskoulu kuitenkin auttaa siinä et tuntee joitain. Suurin osa vuorovaikutuksesta oli koulun sisällä.

H1: --plus jos on samas koulus samojen tyyppien kanssa vuosia ni siinä automaattisesti oppii tuntemaan paremmin porukkaa.

Haastateltujen kertomuksissa korostuu peruskoulusta lähtemisen ja toiselle asteelle siirtymiseen liittyvä nivelvaihe yksinäisyyden kokemuksen syventymisessä sekä uusien ihmissuhteiden solmimisen vaikeutena. Uusiin ihmisiin tutustuminen on haastavaa. Odotukset uusien ystävien löytämiseksi toiselle asteelle siirtyessä ovat olleet korkeat, mutta olisi vaatinut myös paljon omaa aloitteellisuutta.

H2: Joskus miettii et pitäs yrittää saada kavereita, tai ihmisiä kenen kans ees vaik viestitellä ja vaik ees kerran kuukaudessa käydä jossain. Ku semmosii ei oo ketään.

H1: Se on vähän silleen ku siit puhuu ääneen ni ei oikein itekään tiä mitä aattelee...mut uusien ystävien hankkiminen on ollu tosi hankalaa. Hankalinta on päästä siihen ajatukseen et hei, menisin juttelemaan vaan jollekin. Tuntuu vähän ylivoimaselta. Ku siin on vähän sellanen elementti, et ku oon tavallaan ollu tääl niin pitkään jo yksikseni ni se kynnyks on liian korkea. Vaik ei ehkä oo mut tuntuu musta.

H2: Uusiin ihmisiin tutustuminen on tosi vaikeeta. Et vaik mä oon päivätöis ni siel on mun ikäsiä ja kaltasia ihmisiä et ois ehkä jostain mistä jutella mut jotenkin en mä oo ystävyystyny kenenkään kanssa.

H1: Ni sit siel ammattikoulus mä eka aattelin et mä löydän uusia kavereita ja olin optimistinen mut sit ei vaan löytynyt. Mut sit siinä tuli itellekki semmonen ujous tai semmonen et ei vaan uskaltanut just lähestyä ketään oikein. Ja vähän tuntu siltä et kaikilla muilla oli jo ne omat klikkinsä ja kuppikunnat ja minä en oikein sopinut mihinkään niistä. Et sit mä vaan hyväksyin sen että no, minä olen täällä sit yksin. Ja sit se on jatkunut tähän päivään et olen vähän niinku hyväksyny sen yksinäisyyden.

H2: --nii et missä paikoissa sitä vois sit tavata luontevasti ihmisii. Ku ei siel työpaikas oo semmosii. Ni missä sitte?

Haastatellut kuvailevat peruskoulun jälkeistä aikaa sosiaalisen kiinnittymisen näkökulmasta haastavana. Keskusteluissa käy ilmi, että vaikka halua tutustua uusiin ihmisiin olisi, keinot ja uskaltaminen puuttuu. Yksi haastatelluista kokee opiskelutovereiden olevan "lukittu" olemassa oleviin kaveriporukoihin tai ryhmiin, eikä usko niihin olevan mahdollista päästä. Toinen haastateltu pohtii ihmisten tapaamista vapaa-ajalla: missä uusiin ihmisiin voisi tutustua?

4.4 Ulkopuolisuus yhteisössä

Kaikilla haastateltavilla oli haastattelujen tekohetkellä arkea raamittava tekeminen, eli koulu tai työpaikka. Kaikki haastateltavat kertovat, että vaikka ympärillä on päivittäin ihmisiä, jonkinlainen yhteisö, se ei tarjoa toivotunlaista kokemusta kuulumisesta eikä ole mahdollistanut kaveruussuhteiden syntymistä. Yleisesti muiden ihmisten seurassa oleminen on haastatelluista mukavaa ja toivottua, kunhan itsestään ei tarvitse tehdä numeroa.

H2: Et vaikka me ilosesti moikataan aamulla ja jutellaan pitkin päivää ja niinku on hyvä fiilis ja on muutamii kenen kans enemmänkin juttelee ja on samoi näkemyksiä. Mut jotenkin mä en on saanu aikaseks eikä nekää oikein näytä siltä et se ois ookoo vaik kysyy numeroo tai semmosta. Et ei me ikinä olla juteltu vapaa-ajalla.

H3: Voi olla tilanne että oon muitten ihmisten kanssa jossain tilanteessa ja sit mä havahdun siihen että ai niin, jotkut tekee muiden ihmisten kanssa juttuja mut mä en kuulukaan tähän.

H1: Yksinäisyyttä voi olla myös seurassa. Sitäkin ois hyvä miettiä. Et ajatukset ja sellanen niinku kynnyks muuttuu mitä enemmän on yksin.

H3: Just jos mä oon vaik ruokalassa syömässä --et kattoo joku mua oudosti tai jotain sellasta just mut jos ois jotain muita kenen kanssa siinä vaikka jutella ni sitten vois keskittyä siihen eikä niihin taustalla oleviin asioihin ja muihin ihmisiin.

Ulkopuolisuuden ja kuulumattomuuden tunteeseen on vaikuttanut ulosjäämisen kokemus, joka on tullut vaivihkaa eikä välttämättä muiden ihmisten tahallista teosta. Haastatellut pohtivat omaa käyttäytymistään suhteessa muihin ihmisiin ja pyrkivät omaksumaan erilaisiin ryhmätilanteisiin sopivia käyttäytymismalleja, jotta ei erottuisi joukosta. Yksi haastatelluista pohtii kysyvästi, että ei kai kaikki muut ihmiset koko ajan kuitenkaan mieti mitä muut tekevät, vaikka se itsestä siltä tuntuukin lähes koko ajan.

H1: Ja sit aloin miettii et jos mä lakkaan kokonaan puhumasta, et huomaako noi et mä en oo ollenkaan mukana tässä. Mä oon niinku yksin vaik mä oon tässä läsnä, samassa tilassa istun näiden ihmisten vieressä mut silti mä en oo millään tavalla keskustelussa mukana. -- mä vaan huomasin et yhtäkkiä ei mun tarviikaan sanoo yhtään mitään. Et se oli niinku jännä kokemus ja surullinen.

H3: Oon omissa maailmoissani ja mietin, et just mä oon useimmiten vaan hiljaa ja keskityn niinku omiin asioihin. Et mitä mä niille

muka sanoisin sitte. Jos jotku vaik ruokalan jonossa keskustelee keskenään ni sit mä vaan seison siinä enkä sano mitään ja vaan kattelen sitä kun jono liikkuu.

Ulkopuolisuuden kokemusta on vahvistanut myös ajatus, että ei saisi olla erilainen tai ajatella eri tavalla kuin muu ryhmä, johon on kuulunut. Yksi haastatelluista kertoo tilanteesta, jossa hän oli osa melko uutta ryhmää, joka teki mielipideharjoitetta. Ohjaaja ohjeisti liikkumaan tilassa sijainneista vastauksista sen luo, mikä tuntuu eniten omalta. Haastateltu poikkesi muista ryhmäläisistä kävellessään ainoana eri vastauksen luokse kuin muut. Hän koki olleensa väärässä omassa mielipiteessään eikä kokenut saaneensa edes ohjaajalta kannustusta.

H1: -- Ni sit mä kävelin yhen vastauksen luo ihan itsekseni ja kaikki muut käveli täysin vastakohtaselle. Ja sit oli niinku idea et sit kysytään perustelut. Ja sit se oli tosi inhottavaa olla niinku ainoana siinä vähän niinku puolustamassa omaa itseäni kun yleisesti ottaen kai tarkoitus olis että näkis et hei, muutkin ajattelee samalla tavalla kuin minä. Se jotenkin sen jälkeen koko ryhmä tuntu sellaselta et mä en tuntenu olooni yhtään mukavaks siinä. Menin sit vaan taas oman pääni sisään enkä enää sanonu oikein mitään. Et pitäs ajatella et ku kaikki muutki ajattelee jollain tavalla, ni en mä nyt oo vastarannan kiiski. Siinä tilanteessa mä ajattelin et oon rehellinen mut en saanutkaan olla. Jos kaikki muut allekirjottaa jonkun asian ni se on sit näköjään silleen.

Ulospäin pieneltä ja harmittomalta näyttäytyvä tapahtuma on jättänyt pysyvän jäljen haastateltavaan sekä vahvistanut kelpaamattomuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Ryhmään kuulumisen on tuonut mukanaan myös sosiaalista painetta omaksua tietynlaisia kirjoittamattomia käyttäytymisnormeja ja opettanut ikävällä tavalla tukahduttamaan omia ajatuksia.

4.5 Torjutuksi tulemisen kokemus ja sosiaalisten tilanteiden pelko

Yksi merkittävä syy haastateltujen yksinäisyyskokemuksen taustalla on torjutuksi tulemisen kokemus ja pelko sen toistumisesta. Se vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon, aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden solmimista. Haastateltavat ovat kokeneet torjutuksi tulemista kaverisuhteissa eri elämänvaiheissa. Keskustelunavaus vieraan ihmisen kanssa värityy pelon läpi: jos sitä ei oteta vastaan, se tarkoittaa haastatelluille torjutuksi tulemista ja kelpaamattomuutta.

H1: Mä sanosin sellasen torjutuks tulemisen. Se on kyl vahva. Koska tuntuu et okei just et mun mielipiteellä tai mulla ei oo väliä. Se johtaa siihen tunteeseen et okei, tämä on ihan tarkoituksellista et minä olen yksin. Se on todella inhottavaa...ku tälleen sanoo ääneen. Mut siltä se tuntuu siin hetkessä sisällä.

H1: Ja sit yks mikä mulla on ja tunnistan on se pelko että sitä ei oteta vastaan, sitä pyyntöä vaikka jutella. Et sitä pelkään ja on sitä joskus käynytkin. Just niinku teini-iässä sillon, ettei juuri koskaan kukaan tullu meille.

Sosiaaliset tilanteet värittyvät ”entä jos en kelpaakaan”- tai ”mitä muut minusta ajattelevat”- kysymysten läpi ja vaikeuttaa uusiin sosiaalsiin tilanteisiin lähtemistä. Uusiin tilanteisiin ja ihmisiin tutustumiseen on vaikeaa heittäytyä kevyesti, Kuvitelmat itsestä muiden silmissä negatiivisena saa usein valtavia mittasuhteita. Jännittämisen ja pelkojen takia on helppo jättää menemättä uusiin tilanteisiin tai paikkoihin, vaikka saattaisi halutakin. Kotiin on helppoa jäädä, koska siellä ei tapahdu mitään arvaamatonta. Yksi haastatelluista kuvailee tiedostavansa, että todennäköisesti hän yliajattelee asioita ja muiden ajatuksia hänestä.

H2: Mulle on tosi vaikee lähtee uusiin paikkoihin ja tapaamaan uusia ihmisiä. Et se on niinku tosi iso kynnys tehdä yhtään mitään tai liittyä johonkin ryhmään. Vaikee tutustua ku aina sit miettii et mitäköhän ne miettii musta ja mitäköhän ne sanoo. Saa jotenkin pään ihan hyrrälle ja sit aattelee et joo on parempi etten ees mee.

H1: Se on varmaa semmoi et on iskostunut aika syvälle ne mietteet ja tunteet itsestä. Tai niinku se itsevarmuuden puutos ja kynnys lähteä yhtään mihinkään sosiaaliseen.

H3: Välillä mul on ollu just kaikkii näit epäluuloja itsestäni, et mä mietin välillä liikaa. Mut sitäki mä oon välillä miettiny että se voi olla vaan liikaa tulkittu. Et harva kai sitä erikseen miettii ja kattelee toisii ihmisii vaikka halveksuvasti. Sekin voi olla sitä yliajattelua.

H2: Et menee helposti siihen et vaik joskus oiskin mahista tehdä joutain tai mennä jonnekin ni sit on silleen et en mä nyt. Mä tiän mitä tääl kotona tapahtuu et se on helpompi ni ei tuu mitään yllätyksiä, ei mitään negatiivista. On vaan siellä (kotona) eikä tarvii miettii sen enempiä. Mut eihän se oo hyvä juttu.

4.6 Elämän yksitoikkoisuus ja yksinäisyyden hyväksyminen

Haastateltavat kertovat elämän ja arjen olevan yksitoikkoista. Elämässä ei tahdu juuri mitään vaihtelua, kaikki päivät kuluvat lähes samalla tavalla. Kotona tehdyt asiat muodostavat tutut rutiinit, jotka kuitenkin tuntuvat usein kyllästyttävältä. Vuorovaikutusta voi olla sosiaalisessa mediassa, mutta silloinkin ensin muiden aloitteesta. Haastatellut kertovat kokevansa ja ymmärtävänsä, että olisi hyvä edes joskus viettää aikaa jossakin ihmisten seassa, vaikka ei olisikaan varsinaisesti kenenkään kanssa.

H1: Nykyään vietän aikalaila kaikki päivät kotona yksin. Saatan jossain somes laittaa viestiä jollekin tutulle...jos ne laittaa eka mulle.

H2: Mä joko istun koneella tai katon jotain sarjaa tai leffaa. Tai sit istun sohvalla ja luen kirjaa. Ja sit tietty teen ruokaa ja siivoon. Mä lähinnä oon kotona, en oikein käy missään.

H3: No pelaan kotona. Ja käyn mä joskus ulkoilee ja just vaikka salilla. Mut muuten aika paljon kotona. Et just aika tylsää ja samanlaista.

H1: Muuten arki on sitä et mä vaan oon. Aika yksitoikkosta ja yksinäistä. Ei oikein oo semmosia asioita mihin käyttäisin aikaa.

H2: Ja kaikki juhlatkin menee aika samoissa. Joskus juhlistan vappua silleen, et korkkaan siiderin siinä leffaa katellessa. Et ei kauheen erikoista.

H2: Joskus oli tapana käydä pari kertaa kuukaudessa kirjastossa, jossa mä istuin yksin ja luin kirjoja tai selailin hyllyjä. Että ei semmost sosiaalista mut kuitenkin ihmisten seassa olemista, mikä on joskus ihan hyväks mulle.

H3: -- sit mä aattelin että tekis muitakin juttuja vapaa-ajalla ku pelkästään pelais ni siitä se alkoi esimerkiks liikunnan harrastaminen enemmän ja se on ollu vuosien varrella just semmonen hyvä. Et mä voin poistua kotoa ja tehdä jotain muutakin. Se ero tuntuu siinäkin et jos on vaik jossain kuntosalilla tai silleen ni moni ihminen on siellä niinku jonkun treenikaverin kans...mulle se on täysin vieras maailma, oon niinku aina itekseen harjotellu.

Kaikkien haastateltujen elämä yksinäisenä näyttäytyy sarjana toistuvia asioita, kyllästyttävänä yksitoikkoisuutena, ei niinkään - ainakaan tällä hetkellä- jatku-

vana ahdistuksena tai muina syvempinä ongelmina. Yksi haastatelluista vertaa kuvaavasti elämäänsä oravanpyörään, jossa asiat pyörivät samoja ratoja päivästä toiseen.

H3: Voi olla et enemmän ihmiset aattelee jos ne miettii yksinäisyyttä ni ne miettii niit vaikeimpii ja hankalampii just kuvauksia. Niil on mielikuva semmosest henkilöstä vaikka harvoin se erottuu päällepäin. Mul on enimmäkseen yksinäisyyden semmonen yleisin tuntemus on ollu vaan yksitoikkoista. Et en mä silleen koko ajan oo surullinen tai ahistunut. Mut jos mul on vaan ne muutamat asiat mitä mä harrastelen ja teen niit joka päivä. Oon paljon kotona ja jokainen päivä on suunnilleen samanlainen, et täs ei oo niinku mitään vaihtelua oikeestaan. Et jos joku puhuu niinku töissä et on oravanpyörää ni tätä vois verrata...et vapaa-ajalla alkaa kyllästyttää ku ikinä ei oo niinku mitään muuta mielenkiinnostoa, joka päivä on ihan samanlainen. Ni se on ehkä yks mitä mä kuvailisin oleelliseks osaks mun kokemusta yksinäisyydestä.

Kaikkien haastateltujen kertomuksissa kuulee useassa kohdassa ajatuksen siitä, että yksinäisyys on ikään kuin itselle kuuluva osa elämässä. Erilaiset elämäntapahtumat ovat vahvistaneet tunnetta siitä, että tällaista elämä nyt vaan on. Yksinäisyyteen on tottunut tai sopeutunut ja vaikka kaipaisikin elämäänsä merkityksellisiä ihmissuhteita, niitä ei ole olemassa eikä niiden mahdollisuu- teen jaksa uskoa, on ikään kuin luovuttanut.

H1: Et just tulee tollasia ajatuksia, että ehkä näin kuuluukin olla. Et ehkä mulla ei kuulukaan olla ystäviä.

H2: -- ja sit se tekee sen et no, mä oon ihan mielelläni yksin kotona. Vaik ei oliskaan. Ja sit siihen tottuu silleen negatiivisella tavalla. Et vaik mä haluisinkin semmosen parhaan kaverin ni sitä ei vaan mulla oo eikä varmaan tuukaan. Vaik ihanaa olis et olis..et ei tarviis ees puhua, ollaan vaan samassa tilassa. Ku ois kavereita kenen kans vois nähdä ja viettää semmosta luppoaikaa.

H3: Mä ymmärrän sen, että oon itekseni enkä aina siitä silleen masennu tai semmosta. Sit mä vaan teen itekseni. Tai siis meen ja oon yksin vaik siin ois muita paikalla. Oon tottunu.

H3: Siihen on jotenkin omituisesti sopeutunut tietyssä mielessä. Pakkohan se on vaan. En tiä millast se ois et ois aina joku jota kiinnostas.

4.7 Sosiaalisen median kaksi puolta

Haastateltujen mukaan sosiaalinen media voi luoda kuvaa siitä, miten ihanaa ja yhteisöllistä elämää sen käyttäjät elävät. Se aiheuttaa vertailua omaan elämään ja korostaa omaa yksinäisyyttä.

H3: Mul on niinku suht pieni sosiaalinen piiri niinku somessa ja muutenkin eikä se aina haittaa mut sit ku mä käyn joidenkin mun seuraamien tyyppien tilillä ja ne on ihan tavallisia ihmisiä ni niil saattaa olla vaikka satoja seuraajia tai kavereita. Miten jollain voi olla muka satojen ihmisten verkostot.

H2: --et ku niit siel kattoo välillä et jollain on koko ajan eri kaveri kenen kans vaik juhlii. Ni ei mulla oo ees yhtään.

Sosiaalisella medially on kuitenkin haastateltujen kertomuksissa myös toinen puoli. Se voi tuoda lohtua yksinäisyyteen ja tarjota vertaistukea kurjiin hetkiin.

H2: -- yks semmoi mistä mul on vähän kaks mielipidettä. Some, IG, TikTok, Snapchat. Et vaik niitä demonisoidaan ja vaik siin on osittain syynsä, et ihmiset tuijottaa vaan luureja ja käyttää siihen aikaa ja se on osittain tottakin. Mut sit joskus ku on tosi yksinäinen ni se auttaa tosi paljon. Joskus vaik illalla ku on tosi huono fiilis...ni sit mä meen vaikka TikTokiin ja se tekee tosi hyvän mielen ja se auttaa siinä sit ku selaa kommentteja ja siel on joku sanonu että tää parans mun päivää. Ni sit tulee olo et ehkä en ookaan niin yksin näis mun mielialoissa ja yksinäisyydessä. Et monet muutkin mun ikäset ja nuoremmat ja vanhemmat tuntee samalla tavalla ku minä ja se vähän lohduttaa niis tosi negatiivissa tunne-myrskyissä. Se auttaa ihan pelkästään se tieto, et tääl on muitakin ihmisiä jotka ei aina tunne oloaan niin hyväksi.

H1: Jos mul ei ois mun sosiaalisen median tilejä, ni mä oisin viel paljon yksinäisempi ja surullisempi.

4.8 Ajatuksia vapaa-ajanpalveluista

Kaikki haastatellut pohtivat, missä uusiin ihmisiin voisi tutustua opiskelu- tai työpaikan lisäksi. He viettävät vapaa-aikaansa pääosin kotona. Vapaa-ajanpalveluista puhuttaessa kaikki haastatellut kertovat, että voisivat osallistuakin johonkin heidän ikäisilleen suunnattuun vapaamuotoiseen toimintaan vapaaajalla, mutta kokevat että paikkoja tai tarjontaa ei juurikaan ole.

H2: Kyl mä voisin käydäkin jossain. Mut en haluais sitoutuu mihinkään just säännölliseen, just liikuntaryhmiin tai silleen. Että missä sitä sit vois käydä ku baarit ei oo mun juttu.

H1: Oon mä käyny joissain – no en nyt muista et mitä ne, oisko-han ollu joku seurakunnan juttu joskus mut se ei oo muuten mun juttu sillee. Niin kiva ois et ois jotain mun ikäselle mut ei kai oo. Paitsi nii tietty joku alkoholikuppila mut ei se oo semmonen.

Haastatellut kuvailevat heidän ikäryhmälleen kohdistettaviin vapaa-ajanpalveluihin liittyviä asioita. Palveluiden tulisi olla helposti saavutettavissa, aidosti matalakynnyksisiä ja maksuttomia.

H1: Palveluiden pitäis olla keskeisel paikal, esim just keskustassa. Nekin et ois oikeesti matala kynnyys, eikä tarvii ilmoittautua johonkin ja voi tulla miten huvittaa eikä tavoitteita.

H2: Mua helpottas et lukis somessa mainoksessa että ei haittaa jos oot tai tuut yksin et joku ees juttelee sun kans, vaikka aluks ohjaaja tai joku. Mut et sit sitä ei korostettais siellä.

H3: Ja mul on kyllä vähän rahakysymys, et kiva on kun on ollu jotain ilmasta. Ilmaseks tai mahdollisimman halvoiks kantsis tehä jutut ni pystyy silleen tekee lähestyttävämmäks monelle henkilölle.

Uusiin paikkoihin ja tilanteisiin meneminen jännittää haastateltuja, joten mahdollisimman konkreettiset ohjeet ja esimerkiksi viestiminen sosiaalisessa mediassa auttaa uuteen tilanteeseen tulemista.

H2: Mulle ainakin helpottaa erittäin paljon et jos mä oon menos johonkin uuteen paikkaan tai tilaan ni et mä nään kuvia siitä paikasta. Mulle tulee heti parempi mieli ku nään kuvan vaik ovesta otettuna tai sen sisältä. Et varsinkin ku et yleensä nää mihin oot menos ja sit se tuntuu painajaistilanteelta. Et mitäköhän tuol oven takana on. Et kaikki siel tuntee toisensa ja silleen. Ehkä näkee myös jos on jotain työntekijöitä et minkä näkösiä tai nimisiä. Mulla auttaa nää, siis jos menee sosiaalisiin tilanteisiin.

H3: Mä oon enemmän semmonen et mä toivon ja katon vaik netistä et jostain löytys joku semmonen hyvä juttu ja sitä kautta voin kokeilla.

Jonkun toiminnan äärellä oleminen, edes näennäinen tekeminen helpottaa haastateltujen mukaan sosiaalisissa tilanteissa olemista ja uusiin ihmisiin tutustumista.

H3: Ja sit on helpompi olla sosiaalinen kun tekee jotain. Et ei vaan oo jossain. Et ei sil nii välii mitä se on.

H1: Et just keskitytään jonkun tekemiseen ni on helpompi jutella luontaisesti. Et jollain muulla houkutellaan ku et hei tuu tänne ku oot yksinäinen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Tulosten tiivistys

Opinnäytetyössäni tutkin sitä, mitä yksinäisyyden kokeminen tarkoittaa lahtelaisille nuorille aikuisille, miten se ilmenee jokapäiväisessä elämässä ja millaisia syitä on yksinäisyyskokemusten taustalla. Tuloksissa selviää myös, millaisia ajatuksia yksinäisyyttä kokevilla nuorilla aikuisilla on heidän ikäisilleen suunnatuista vapaa-ajanpalveluista Lahdessa.

Haastatellut erottavat yksinäisyyden yksinolosta. Kun yksinolo on toivottua, se ei aiheuta kielteisiä tai negatiivisia tunteita. Yksin oleminen muodostuu kylmäväksi silloin, kun se on ahdistavaa yksinäisyyttä; sen sijaan se virkistää, kun se on kaivattu, mukava rentouttava olotila (Junttila 2016, 54). Yksinäisyys on haastatelluille ei-toivottua ja se tarkoittaa sitä, että ei ole ketään, kenen kanssa jutella, jakaa ajatuksia tai pyytää esimerkiksi neuvoa johonkin asiaan. Yksinäisyys on haastatelluille tunne ja kokemus, joka on läsnä arjen pienissäkin tilanteissa. Se peilautuu vahvasti myös ulkoisten paineiden ja normatiivisten kulttuuristen tilanteiden kautta (Rönkä 2017, 102). Näitä ovat mm. yleiset juhla-ajat, kuten juhannus tai vappu, joiden viettämisessä usein korostuu yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys. Nuorella aikuisella myös ihan tavallinen viikonloppu korostaa yksinäisyyttä, koska silloin usein vietetään aikaa ystävien kanssa ja nämä hetket näkyvät esimerkiksi sosiaalisessa mediassa vahvistuen yksinäisyyden kokemusta.

Yksinäisyyden juurisyistä haastatelluilla ei ollut täysin selkeää näkemystä. Yksinäisyys oli tullut haastateltujen elämään jokseenkin pikkuhiljaa ja kaikilla haastatelluilla jonkinlainen yksinäisyyden tunne oli ollut mukana melko nuoresta iästä asti. Kaikki haastatellut paikansivat vahvemmat tunteet ja kokemukset yksinäisyydestä kuitenkin selkeästi yläasteaikaan. Yläasteella ja murosikässä, jolloin vertaissuhteiden merkitys alkaa korostua ja nuori etsii omaa

paikkaansa, haastateltavien kertomuksissa nousi selkeästi esiin kuulumattomuuden tunne. He eivät ole löytäneet merkityksellisiä kaveruus- tai ystävyys-suhteita. Mahdollisuus vastavuoroiseen tunnetason sitoutuneisuuteen ja yhdessä kokemisen iloon on merkityksellinen osa nuoren hyvinvointia (Uusitalo 2007, 28).

Myös sosiaalinen media vaikuttaa ulkopuolisuuden kokemukseen. Yksinäisyyden ja ulosjäämisen kokemus korostuu esimerkiksi tilanteissa, mistä on nähtävillä yhteisöllisyyttä korostavaa materiaalia sosiaalisessa mediassa, eikä itse ole ollut paikalla. Yksi haastatelluista kertoo yläasteella koetusta kiusaamisesta, joka on vaikuttanut merkittävästi itsetuntoon ja kykyyn solmia uusia ystävyys-suhteita.

Kuitenkin huolimatta siitä, ettei haastateltavilla välttämättä yläasteellakaan ole ollut syvempiä kaveruussuhteita tai edes yhtä hyvää ystävää, on peruskoulu selkeänä, strukturoituna rakenteena tarjonnut jonkinlaisen kokemuksen kuulumisesta. Yksinäisyyttä kokeneille haastatelluille tämä oli tarkoittanut sitä, että kun oltiin vuosia samalla luokalla, samassa yhteisössä, tiesi ja tunsu edes näennäisesti luokkatoverit. Tuttuudessaan tämä raami vaikutti positiivisesti elämään ja koulupäivien aikana pystyi tuntien lomassa vaihtamaan muutamia sanoja ja joskus keskustelemaan enemmänkin muiden oppilaiden kanssa.

Haastateltujen kertomuksissa yläasteen jälkeinen aika näyttäytyy voimakkaasti sosiaalisen kiinnittymättömyyden aikana. Toiselle asteelle siirtyessä entiset, tutut vertaissuhteet ovat katkenneet ja on oltu täysin omillaan. Tässä nivelvaiheessa korostuu uudenlainen elämäntilanne ja itsenäisyys. Toisella asteella on ensinnäkin pitänyt opetella toimimaan hyvin itsenäisesti ja omaksu-maan täysin uudenlaiset opiskelukäytännöt ja toiseksi, on pitänyt yrittää löytää paikkaansa täysin uusissa yhteisöissä ja sosiaalisissa tilanteissa.

Uusiin yhteisöihin kiinnittyminen on ollut haastatelluille erittäin vaikeaa. He eivät ole luontevasti löytäneet samanhenkisiä ihmisiä tai saaneet solmittua ja rakennettua kaveruussuhteita. He kertovat, miten toisen asteen oppilaitoksissa ei välttämättä ole enää ryhmämuotoista opetusta ollenkaan, eivätkä he ole tustuneet kunnolla keneenkään. Tämä on lisännyt yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunnetta. Minäkuvamme ei ole ankkuroitu syvälle sisimpäämme,

vaan pikemminkin yhteyteemme muiden kanssa. Siksi yhteyden epäonnistuminen on minäkuvallemme niin vahingollista. (Svendsen 2015, 83.)

Ulkopuolisuuden kokemus vertaisryhmästä on vaikuttanut ja syventänyt haastateltujen huonoa sosiaalista itsetuntoa ja negatiivisia ajatuksia itsestä. Saataakin olla, että yksinäisyys tuntuu ahdistava nimenomaan ryhmässä, muiden keskellä, mutta helpottaa sieltä poistuessa (Junttila 2016, 55). Sosiaalisilla suhteilla on huomattava merkitys ihmisten terveydelle ja elämänlaadulle. Eriytyisen tärkeitä ovat sellaiset ystävyys-suhteet, jotka kannattelevat elämän kolhiassa, rakenteistavat jokapäiväistä elämää sekä tuottavat iloa ja onnea. (Kainulainen 2016, 114.) Haastateltujen kertomuksissa käy ilmi, miten jatkuva yksinäisyys oman pään sisällä aiheuttaa myös luuloja ja kuvitelmia muiden ajatuksista itseään kohtaan. Se on myös vaikuttanut itsetuntoon ja itseluottamukseen niitä heikentävästi. Jos ihminen pitää itseään erilaisena kuin muut, hänellä on myös taipumus tulkita näitä negatiivisemmin (Svendsen 2015, 55).

Pitkään jatkunut yksinäisyys nostaa myös kynnyksiä lähteä uusiin sosiaalisiin tilanteisiin tai -paikkoihin. Uudet tilanteet ovat haastateltujen mukaan aina riski torjutuksi tulemiseen. He kuvaavat, että torjutuksi tuleminen tai muiden ihmisten välinpitämättömyys kontaktiyritystä kohtaan pelottaa. Onkin usein helpompaa olla edes yrittämättä tai lähtemättä mihinkään uusiin tilanteisiin tai paikkoihin. Silloin sitä vaaraa ei luonnollisesti ole.

Haastatellut kuvaavat olevansa melko tottuneita yksinäisyyteen. He kertovat nykyään ajattelevansa, että yksinäisyys ja ilman kavereita tai ystäviä eläminen ikään kuin kuuluu heille annettuna osana elämässä. He kuvailevat, että yksinäisyyteen ikään kuin sopeutuu ja ajattelee, että se ei haittaa, vaikka se oikeasti tuottaisikin paljon surua.

Yhtenä isoimpana yksinäisyyden vaikutuksena haastateltujen nuorten aikuisten kertomuksista piiryy kuva arjen ja elämän yksitoikkoisuudesta. Kaikki haastatellut pärjäävät jokapäiväisissä elämän asioissa, eivätkä arjen käytännön asiat aiheuta haasteita. Vaikka pitkään jatkuneella yksinäisyydellä tiedetään olevan paljon negatiivisia vaikutuksia elämään ja esimerkiksi terveyteen, kaikki haastatellut nostavat ainakin tässä vaiheessa elämänsä merkityksel-

liseksi ja määrittäväksi kuvaukseksi yksitoikkoisuuden, tylsyyden ja tietynlaisen näköalattomuuden. Kaikki päivät menevät suurin piirtein samalla kaavalla eikä kalenterijuhlat tai viikonloputkaan tarjoa juurikaan vaihtelua. Elämä keskittyy pääosin arjen tekemisen (koulu tai työ) ja itsekseen kotona vietetyn ajan ympärille. Yksi haastatelluista vertaa vapaa-aikaa oravanpyöräksi, joka on aina vaan pelkkää samaa.

Sosiaalinen media ja pelimaailma tuo haastateltujen kertomuksiin hyvin kaksijakoisen sävyn. Sosiaalinen media voi toimia yksinäisyyttä lisäävänä tai sitä lievittävänä asiana (Rönkä 2017, 102). Haastatellut kuvaavatkin sosiaalista mediaa toisaalta yksinäisyyden tunnetta lisäävänä näyteikkunana muiden onnellisiin ja ystävyiden täyteisiin hetkiin, mutta toisaalta myös jonkunlaisena lohtuna ja vertaistuen mahdollistajana. Yksi haastatelluista kuvaa asiaa niin, että kun näkee esimerkiksi jonkin videon kommenttiosuudessa jonkun muun kommentoineen videon tuoneen iloa tai hyvää mieltä kurjaan oloon, auttaa se huomaamaan, ettei muillakaan aina ole niin täydellinen elämä. Toinen haastateltu kertoo, että kokisi itsensä vielä yksinäisemmäksi ja surullisemmaksi ilman sosiaalista mediaa.

Haastatellut pohtivat, missä uusiin samanikäisiin tai -henkisiin ihmisiin voisi ylipäänsä tutustua. Nuorille aikuisille suunnatuista vapaa-ajanpalveluista keskusteltaessa haastatellut kokevat, ettei niitä juurikaan ole saatavilla Lahdessa. Keskusteluissa nousee esiin haastateltujen kokemus siitä, että heidän ikäisilleen on vapaa-ajalle tarjolla lähinnä baareissa käymistä. Jos se maailma ei innosta, tarjontaa ei juurikaan ole. Uusiin sosiaalisiin tilanteisiin lähteminen on myös vaikeaa. Haastateltujen oli vaikeaa eritellä konkreettisia asioita tai toiveita heille suunnattujen palveluiden sisällöiksi. Jotta he uskaltautuisivat lähtemään johonkin uuteen paikkaan tai tilanteeseen, pitäisi sen tapahtua mielellään jonkin tekemisen äärellä eikä tilanteeseen pitäisi joutua esimerkiksi ”yksinäisyys-statuksen” takia.

Haastatellut myös kuvaavat sitä, että koska uudet paikat jännittävät, olisi hyvä tietää niistä mahdollisimman paljon etukäteen. Eli esimerkiksi miltä ulko-ovi näyttää, mitä sen takana on ja mahdollisesti minkä näköisiä ihmisiä (vrt. työn-

tekijöitä) sieltä löytyy. Palveluiden olisi hyvä olla myös maksuttomia ja sijainniltaan helposti saavutettavia, eikä niihin pitäisi joutua sitoutumaan pitkäksi aikaa.

5.2 Pohdinta

Yksinäisyyden kokemus näyttäytyy jokaisella haastateltavalla toisaalta omanlaisenaan, pitäen sisällään erilaisia nyansseja, mutta silti kokonaisuutena ja ulkoapäin tarkasteltuna yllättävänkin samankaltaisena. Yksinäisyyden tunne, kokemus rakentuu toisaalta haastateltujen sisäisistä kokemuksista ja uskomuksista itsestään sekä toisaalta ajatuksista itsestään suhteessa muihin ihmisiin. Jotta ihminen voi kokea olevansa yksinäinen, hänen on oltava tietoinen siitä, mitä merkitykselliset ihmissuhteet, yhteys muihin ihmisiin tai kuuluminen yhteisöön merkitsevät. Lisäksi yksinäisyyden kokemus rakentuu usein vertailun ympärille. (Tiilikainen 2016, 130.)

Haastatellut yksinäisyyttä kokevat nuoret aikuiset näkivät muut ihmiset, uudet paikat ja sosiaaliset tilanteet melko pelottavina ja suurena riskinä tulla torjuttuksi. Ajan mittaan yksinäisyys johtaa epäsosiaaliseen käytökseen, joka vahvistaa yksinäisyyttä niin, että sisäinen tunne sosiaalisten suhteiden vajavuudesta muuttuu objektiiviseksi asiantilaksi. (Svendsen 2015, 55.)

Keskusteluissa kuului ajatus siitä, että on ”ne muut” ja sitten olen minä. Muut ovat haastateltujen kertomuksissa usein onnellinen joukko ihmisiä, joilla on laaja ystäväpiiri ja kiinnostavaa tekemistä. Kun yksinäisyys alkaa muuttaa käsityksiä, mielikuvia ja tulkintoja paitsi omasta toiminnasta ja olemuksesta myös ympärillä olevista ihmisistä ja heidän aikomuksistaan, on siitä vaikeaa päästä irti (Junttila 2016, 67). Normatiivisiin tilanteisiin, kuten kalenterivuoden juhliin liittyy paljon ulkopuolisia paineita mm. yhteisöllisyydestä. Haastatellut viettävät paljon aikaa oman päänsä sisällä, omien ajatustensa kanssa. Tällöin ajatukset ja esimerkiksi kuvitelmat omasta itsestä sekä muiden ajatuksista itseä kohtaan muokkaantuu helposti kielteiseksi ja epäluuloiseksi. Seuraa kaipaava ihminen kiinnittää ensisijaisesti huomiota ympärillä oleviin sosiaalisiin tilanteisiin ja sosiaalisten suhteiden mahdollisuuksiin, mutta samalla hän vaistomaisesti ottaa huomioon myös mahdolliset vaaratilanteet tai epäonnistumisen mahdollisuudet. (Junttila 2016, 53.)

Sosiaalinen media näyttäytyy haastateltujen kertomuksissa kaksijakoisena. Toisaalta sen kautta piirtyy kuva onnellisista ja paljon ystävien kanssa aikaa viettävistä ihmisistä. Ajattelen, että tämä osittain vääristää totuutta, koska sosiaaliseen mediaan usein tallennetaan sisältöä elämän parhaimmista hetkistä. Toinen sosiaalisen median puoli on haastatelluille positiivinen. Erilaiset kanavat voivat tuoda iloa synkimpiin hetkiin, mm. erilaisten hauskojen videoiden ja niiden kommenttiosoiden kautta. Moni sosiaalisen median käyttäjä kommentoi julkaisuja ja näistä haastatellut kokevat voivansa löytää vertaisuuden tunnetta, samaistumis pintaa ja lohtua. Sosiaalista yksinäisyyttä on mahdollista vähentää osallistumalla erilaisiin sosiaalisen median palveluihin ja keskustelusivustoille (Junttila 2016, 162).

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö, mutta viime kädessä siitä eroon pääseminen on väistämättä yksilön vastuulla ja yksilön valintojen varassa. Ulkoiisiin olosuhteisiin ei välttämättä voi itse vaikuttaa, sillä ne riippuvat ympäröivien yhteisöjen toimintatavoista ja muista ihmisistä. Ulkoisten olosuhteiden muutosten lisäksi tarvitaan usein myös yksilölle haitallisten mielen sisäisten tilojen purkamista. (Lagus & Honkela 2016, 273.)

Haastateltujen kertomuksissa kuuluu yksinäisyyden ja ilman ystäviä elämisen hyväksyminen. Vaikka se on surullista, ajattelen hyväksymisen olevan eräänlainen itsensä suojauskeino, jotta yksinäisyyden kanssa pystyy elämään. Pitkään jatkunut yksinäisyys aiheuttaa torjutuksi tulemisen pelkoa ja epäilyä omasta kelpaamisesta. Itselleen on helpompaa uskotella, ettei edes haluaisi mennä minnekään, vaikka oikeasti haluaisikin. Kaikki sosiaalisesti pelottavassa tilanteessa heräävät tunteet, kokemukset ja ajatukset johtavat siihen, että ihminen joko välttää menemästä tilanteeseen tai keksii jonkinlaisen tavan, jolla omaa itseään voisi turvata (Junttila 2015, 101). Kun sosiaalinen kenttä näyttäytyy hyvin riskipitoisena, yksinäisyys tuntuu tuskallisuudestaan huolimatta turvalliselta (Svendsen 2015, 57).

Vaikka yksinäisyyden kokemuksen juurisyytä haastatellut eivät osanneet tarkemmin määritellä, on yläasteaika vaikuttanut sen syntymiseen. Merkityksellisiä kaveruussuhteita ei ole syystä tai toisesta syntynyt ja pikkuhiljaa on syntynyt kokemus ulkopuolisuudesta. Yläaste on kuitenkin toiminut jonkinlaisena

raamina, joka on ollut tuttu ja jonka sisälle haastatellut ovat kuuluneet. Peruskoulun jälkeinen aika näyttäytyy yksinäisyyden kokemusta merkittävästi syventävänä. Toiselle asteelle siirryttäessä selkeä ryhmämuotoinen opiskelu katkeaa ja uusien kaverisuhteiden solmiminen vaikeutuu. Joukko vieraita ihmisiä ei ole ihmissuhde vaan satunnaista seuraa, jossa suhteilla ei välttämättä ole merkitystä tai määränpäättä (Junttila 2016, 55). Haastatellut eivät ole saaneet solmittua kaverisuhteita toisella asteella.

Sosiaalinen arkuus ja yksinäisyyden kokemus on siis haastatelluilla ainakin osittain syntynyt ryhmissä, yhteisöissä, johon ei ole tuntenut kuuluvansa tai joista ei löytynyt kavereita. Viime aikoina muutamissa tutkimusjulkaisuissa on kiinnitetty huomiota eräänlaiseen yhteisöön kuulumattomuuden tunteeseen, joka syntyy siitä, ettei koe kuuluvansa niihin yhteisöihin tai omaavansa niiden verkostojen normeja, joiden jäsenenä syystä tai toisesta on. (Junttila 2015, 46.) Kutsuisin tätä jonkinlaiseksi kuulumisen paradoksiksi. Ihminen voi kuulua ryhmään ja olla silti hyvin yksinäinen. Yksinäisten on todettu tapaavan muita ihmisiä määrällisesti yhtä paljon kuin ihmisten, jotka eivät ole yksinäisiä. Kommunikoinnin ja kanssakäymisen laadulla on todennäköisesti merkittävä osuus yksinäisyyden synnyssä. (Kangasniemi 2005, 275.) Yhteisöt ovat synnyttäneet haastatelluille jonkinlaisia kelpaamattomuuden traumoja ja vahvoja ulkopuolisuuden kokemuksia. Ne vaikeuttavat merkittävästi haastateltujen kiinnittymistä uusiin yhteisöihin tai edes sen yrittämistä, vaikka halua toisaalta olisikin.

Tässä yhteydessä nousee esiin omassa työssäni nuorisotyön kentillä mietityttänyt asia. Usein peruskoulussa panostetaan oppilaiden tutustumiseen, kaveritaitoihin ja ryhmässä toimimiseen monella tavalla, esimerkiksi yhteistyössä nuorisotyön kanssa. Näen, että tämä olisi ensiarvoisen tärkeää myös toisella asteella ja erityisesti nivelvaiheessa peruskoulusta sinne siirryttäessä. Esimerkiksi erilaiset tutustumista lisäävät toiminnalliset menetelmät voisivat vaikuttaa merkittävästi nuorten toisiinsa kiinnittymiseen ja kaverisuhteiden syntymiseen. Kuten haastatteluissa kävi ilmi, sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteiden solmiminen vaativat todella paljon rohkeutta. Uusien ihmisten kohtaaminen vaatii itse-tuntoa ja uskoa siihen, että itse on sellainen, johon joku oikeasti haluaisi tutustua (Junttila 2015, 77).

Luontaisesti sosiaalinen ja ekstrovertti luonne solahtaa usein helposti uusiin yhteisöihin. Läheskään kaikille nuorille se ei kuitenkaan ole helppoa. Siksi olisi tärkeää ammatillisin rakentein tai esimerkiksi nuorisotyöllisin keinoin luoda toimintamalleja, joilla mahdollistetaan nuorten yhteisöllisyyden ja kaveriesuhteiden syntymistä. Opiskeluhoitoa tulisi lain mukaan toteuttaa sekä ennaltaehkäisevänä, koko oppilaitosyhteisöön kohdistuvana yhteisöllisenä toimintatapana, että tarvittaessa opiskelijoiden yksilökohtaisen tuen ja ohjauksen muodossa. (Junttila 2016, 163.)

Nuorille aikuisille suunnattuja vapaa-ajanpalveluita ei juurikaan ole tarjolla Lahdessa. Tämä kävi ilmi mm. kolmevuotisessa hanketyössäni asian äärellä ja olemme tunnistaneet haasteen nuorisotyön kentällä. Haastatellutkin kuvaavat kapeaa kenttää ja tarjonnan keskittyvän lähinnä anniskeluravintoloihin tai ryhmäliikuntaan. Esimerkiksi kunnallisen nuorisotyön vapaa-ajanpalvelut päättyvät usein noin 18 ikävuoteen. Tämä on mielestäni melko lyhytnäköistä. Monenlaisia huolen ja tuen palveluita nuorille aikuisille on tarjolla, mikä on tietenkin hyvä asia. Itse ajattelen myös käytännön kokemuksen pohjalta, että nuorille aikuisille suunnatuilla vapaamuotoisilla vapaa-ajanpalveluilla voi olla suuri merkitys ja vaikutus monen niihin osallistuvan nuoren aikuisen elämään, mielen hyvinvointiin ja yksinäisyyden ehkäisyyn. Vapaasti syntyvissä, moninlaisissa ja hyväksyvissä yhteisöissä nuori aikuinen voi parhaimmillaan kokea kuulumisen tunnetta ja luoda kaveriesuhteita. Tämänkaltainen konteksti onkin mielestäni nuorisotyön ydintä.

Vapaa-ajanpalveluiden markkinointiin ja sisältöihin tulisi myös kiinnittää huomiota. Palveluiden tulee olla helposti saavutettavia, maksuttomia eikä niihin pitäisi joutua sitoutumaan. Haastatellut kertovat, että sosiaalinen kanssakäyminen, esimerkiksi keskustelu on helpompaa, kun tekee samalla jotakin (vrt. lautapelit, leipominen tms.). Tämäkin on nuorisotyön peruselementti, jonkin tekemisen äärellä syntyy helpoimmin luottamuksellisiakin keskusteluja. Haastateltujen mukaan uusien tilanteiden ja -paikkojen pelkoa helpottaa mahdollisimman laaja kuvaus ja tieto esimerkiksi paikan sisäänkäynnistä ja muista yksityiskohdista, mm. mahdollisista työntekijöistä. Videot ja valokuvat esimerkiksi sosiaalisessa mediassa toimivat haastateltujen mukaan hyvin. Meidän onkin hyvä nuorisotyön kentällä miettiä, mitä se kuuluisa matala kynnyksellinen oikeasti tarkoittaa. Uskon sen tarkoittavan ainakin sitä, että otamme nuoret avoimesti ja

kunnioittavasti vastaan missä tahansa toiminnassa. Mutta tärkeää olisi myös pohtia konkreettisia, hyvin pieniäkin keinoja kynnyksen häivyttämiseksi. Näin voitaisiin helpottaa mm. sosiaalisesta arkuudesta tai uusien tilanteiden pelosta kärsivien osallistumista.

Yksinäisten ihmisten mahdollisuudet vähentää kokemaansa yksinäisyyttä vaihtelevat paljon sen mukaan, kuinka voimakkaasti yksinäisyys määrittää heidän minuuttaan. Useimmissa tapauksissa ihmisillä on kuitenkin (vielä) voimavaroja, joita hyödyntämällä he voivat parantaa sosiaalisia suhteitaan, mikäli siihen löytyy soveliaita paikkoja ja tilanteita. (Saari 2016, 301–302.) Haastatellut kertovat palveluihin lähtemisessä olevan suuri kynnyks mm. sosiaalisen arkuuden vuoksi. He kuitenkin kertovat, että osallistuisivat joskus mielellään johonkin, missä voisi tutustua uusiin ihmisiin. Jos kärsii yksinäisyydestä, tarvitsisi seuraa, ja jos kärsii sosiaalisesta ahdistuneisuudesta, tarvitsisi turvallisia tilanteita, joissa harjoitella mukaan menemistä ja tunnustella olotilojaan muiden joukossa (Junttila 2015, 112).

On yleisesti tiedossa, että puhuminen auttaa moneen asiaan. Jokainen meistä, kenellä on kokemusta kaveruudesta tai ystävydestä tietää, miten helpottavaa on keskustella ystävän kanssa mieltä painavasta asiasta. Kun ei ole ketään, kenelle puhua, jakaa asioita tai kysyä esimerkiksi neuvoa, saattaa moni asia paisua kohtuuttoman kokoiseksi ongelmaksi oman pään sisällä. Kaveruussuhteiden puuttuminen vaikuttaa haastateltujen elämään myös niin, ettei vapaa-ajalla ole juurikaan mitään mielekästä tekemistä. Haastatellut kuvaavat arjen yksitoikkoisuutta ja tylsyyttä, elämä keskittyy työhön tai opiskeluun ja kotona olemiseen. Vaikka tällä hetkellä haastatelluilla ei ollut elämässään suurempia haasteita ja arjen perusasiat sujuvat, jään pohtimaan, voiko yksinäisyys ja sen tuoma eräänlainen tulevaisuuden näköalattomuus luoda heille jatkossa muita syvempiä ongelmia, esimerkiksi masennusta tai muita terveydellisiä ongelmia.

Mieleeni nousi haastateltujen kanssa käytyjen keskustelujen aikana useampaan kertaan vanha mietelause. Siinä todetaan onneen tarvittavan kolme asiaa: jotain tekemistä, joku jota rakastaa ja jotain mitä toivoa. Pysähdyin etenkin toivon äärelle. Mistä toivon ajatuksia voi ammentaa, jos elämä on yksi-

näistä, siinä ei juurikaan ole mielekkyyttä tai näkyä paremmasta? Psykoterapeutti Maaret Kallio sanoo, että toivon liittyy voimakkaasti se, että elämässä voi olla todella vaikeita ja toivottomia hetkiä, mutta se ei sulje pois sitä, että asiat voivat kääntyä paremmiksi. Hyvin tärkeää on, että toivo auttaa toimimaan ja synnyttää tuntua siitä, että jotakin tilanteen parantamiseksi pystyy tekemään. (Kallunki 2020.) Ajattelen, että meidän nuorisotyön ammattilaisten- ja ihan kaikkien aikuisten ihmisten yksi tärkeimmistä tehtävistä on luoda toivon näkyjä kohtaamilleen ja ympärillään oleville nuorille.

Jokaisessa sosiaalisessa tilanteessa on kuitenkin tilaa myös pienille myönteisille siirtymille, jotka tuovat onnistumisen kokemuksia ja uusia mahdollisuuksia ystävyys- ja kaveruussuhteiden luomiselle ja ylläpitämiselle. Kanssaihmissen vastuulla on näiden myönteisten siirtymien tukeminen ja mahdollistaminen silloin, kun ihmisen omat voimavarat eivät riitä. (Junttila 2016, 69.)

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Koska kaikessa tutkimustoiminnassa tietenkin pyritään välttämään virheitä, yksittäisessä tutkimuksessa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskeskustelussa nousevat esiin kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Tarkasteltaessa objektiivisuuden ongelmaa laadullisessa tutkimuksessa on totuuskysymyksen lisäksi syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuus nousee kysymykseksi esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itsenään vai suodatuu ko tiedonantajan kertomus tutkijan oman kehityksen läpi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–136.)

Ei ole olemassa puhdasta objektiivista tietoa, vaan kaikki tieto on siinä mielessä subjektiivista, että tutkija päättää tutkimusasetelmasta oman ymmärryksensä varassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20). On selvää, että pitkä historiani nuorisotyössä voi vaikuttaa siihen, millaisella korvalla haastateltavien kertomuksia kuuntelin. Olin kuitenkin etukäteen tiedostanut tämän ja keskityin haastattelutilanteissa riisumaan itsestäni nuorisotyöntekijän identiteetin ja pukemaan tilalle tutkijan viitan. Objektiivisuus syntyy kaiken subjektiivisen tiedos-

tamisesta, joka on tietenkin ideaalinen, mutta tärkeä tavoite (Eskola & Suoranta 1998, 18). Pyrin haastattelutilanteissa sekä aineistoa käsitellessäni parhaimman kykyni mukaan asioiden mahdollisimman objektiiviseen tarkasteluun. Tämä näkyi haastattelutilanteissa mm. siten, että pidättäydyin niiden aikana kommentoimasta tai ryhtymästä liikaa ”tukemaan” haastateltavia heidän paikoin raastavissakin tunteissaan.

Tutkimuksen luotettavuutta- tai laadullisen tutkimuksen kohdalla paremminkin uskottavuutta- voidaan parantaa, jos on löydettävissä vastaavia ilmiöitä ja selityksiä toisista tutkimuksista (Moilanen & Rähä 2010, 61). Vaikka tutkittavien kohdejoukko onkin tässä opinnäytetyössä verrattain pieni, eikä tulokset näin ollen todennäköisesti mahdollista laajempia yleistäviä tulkintoja, on kuitenkin huomionarvoista, että ne peilaavat aiempaa tutkimustietoa ja teoriaa jopa hämmästyttävän hyvin. Teoreettisen edustavuuden perusidea on nähdä tutkittu tapaus esimerkkinä yleisestä. Oikeastaan kaikki laadulliset tutkimukset ovat tapauskohtaisia. Niiden pohjalta ei ole tarkoitus tehdä samalla tavalla empiirisesti yleistäviä päätelmiä kuin tilastollisessa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 1998, 66.)

Edellä mainitun lisäksi, aineistosta löytyy vastaukset tutkimuskysymyksiin, joten tutkimusta voidaan näiden näkökulmien valossa pitää validina. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrä on monesti vähäinen. Siksi on paikallaan kysyä, mitä yleistä joidenkin ihmisten kokemukset tai käsitykset saavuttavat. Yleistämiseen liittyy läheisesti koskettavuus. Jos tema on tärkeä yleensä ihmiselämän kannalta, se on myös koskettava ja samaistuttava. (Moilanen & Rähä 2010, 65.) On myös huomioitava, että tässä opinnäytetyössä haastateltujen elämässä on jokin arjen raami (työ tai opiskelu). Tämä jättää tarkastelun ulkopuolelle yksinäisyyskokemukset niiltä nuorilta aikuisilta, jotka ovat vailla työtä tai opiskelupaikkaa, enemmän syrjässä tai jopa kokonaan tavoittamattomissa.

5.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotuksina opinnäytetyöni pohjalta nousee kolme asiaa. Haastatellut nostavat esiin toiselle asteelle siirtymiseen liittyvät haas-

teet sosiaalisen kiinnittymisen ja yksinäisyyskokemuksen syntymisen tai syvenemisen näkökulmasta. Toisen asteen oppilaitosten struktuuri poikkeaa peruskoulusta ja nuori on sinne siirtyessään suurelta osin omillaan yhteisöön liittymisen ja – kiinnittymisen näkökulmasta katsottuna. Mielestäni tämä on hyvin oleellinen ja merkittävä asia ja näin ollen tärkeä lisätutkimuksen- ja kehittämistoimien paikka. Millaisilla konkreettisilla keinoilla ja menetelmillä toiselle asteelle siirtyviä nuoria voitaisiin tukea opiskelutovereihin tutustumisessa, mahdollistetaan ryhmään ja yhteisöön kiinnittymistä ja vahvistetaan kuulumisen tunnetta? Uskoisin, että näihin asioihin voitaisiin vaikuttaa jo hyvinkin pienillä toimintakulttuuriin liittyvillä ratkaisuilla.

Toinen jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukseni liittyy peruskouluun ja ns. akateemisten aineiden lisäksi opetettaviin taitoihin ja valmiuksiin. Millaisilla arkeen kiinnittyvillä menetelmillä ja kenties yhteistyömuodoilla voitaisiin luoda malleja tukemaan lapsen ja nuoren myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä? Millaiset käytännön struktuurit ja – ratkaisut tukisivat ryhmien dynamiikan ja kaverisuhteiden positiivista rakentumista? Lisäksi esimerkiksi jollekin aiheeseen perehtyneelle tutkijalle olisi mielestäni kiinnostava tutkimusaihe myös se, millaisilla ”kiusaamisenvastaisilla” ohjelmilla ja menetelmillä on saavutettu tai saavutetaan aidosti vaikuttavia tuloksia? Kiusaamiskokemus vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon ja voi edesauttaa yksinäisyyskokemuksen syntymistä.

Kolmas jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukseni liittyy avoimen nuorisotyön kenttään. Millaisilla keinoilla voitaisiin tarjota avoimia kohtaamis- ja toimintapaikkoja ja näin mahdollistaa nuorten aikuisten vapaamuotoisia kohtaamisia? Kuinka resursseja tulisi kohdentaa? Näyttäytyvätkö nuoret aikuiset pelkästään huolen palveluiden kohteena? Yksinäisyyskokemuksen syntyyn vaikuttavat moninaiset tekijät. Itse kuitenkin uskon, että nuorisotyöllisin keinoin ja yhteistyössä eri toimijoiden kesken voidaan osaltaan vaikuttaa siihen ennaltaehkäisevästi ja lieventävästi.

LÄHTEET

- Dahlberg, K. 2009. The enigmatic phenomenon of loneliness. International journal of qualitative studies on health and well-being. PDF-dokumentti. Saatavissa: [The enigmatic phenomenon of loneliness \(tandfonline.com\)](https://doi.org/10.1186/14752875-9-15) [viitattu 8.12.2020].
- Eskola, J., Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Johdanto. Teoksessa Heiskanen, T., Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–15.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 149–163.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 52–69.
- Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 114–125.
- Kallunki, E. 2020. Toivolla on valtava voima, sanoo psykoterapeutti Maaret Kallio- mistä sinä saat toivoa juuri nyt? Verkkolehti. Saatavissa: [Toivolla on valtava voima, sanoo psykoterapeutti Maaret Kallio – Mistä sinä saat toivoa juuri nyt? | Yle Uutiset | yle.fi](https://yle.fi/uutiset/1-6771111) [viitattu 15.12.2020]
- Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, K. (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Saarijärvi: Gummerrus kirjapaino Oy, 227–293.
- Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 96–113.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–86.
- Lagus, K. & Honkela, T. 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 273–295.
- Mitä mieltä yksinäisyydestä-kysely. 2013. Suomen mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. <https://mieli.fi/fi/nuorten-yksin%C3%A4isyys-hiljaista-ik%C3%A4v%C3%A4%C3%A4-ja-t%C3%A4ynn%C3%A4-pelottavia-ajatuksia> [viitattu 5.2.2020].

Moilanen, P., Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–69.

Murto, J., Kaikkonen, R., Pentala-Nikulainen, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Jusmäki, T., Vartiainen, E. & Koskinen, S. 2018. Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2010–2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tulosraportit - Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus / Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus ATH - THL \(terveytemme.fi\)](https://www.terveystieteiden tutkimuskeskus.fi/tutkimusraportit/tulosraportit-ajk-2010-2017) [viitattu 7.12.2020].

Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 73–95.

Rönkä, A-R. 2017. Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the northern Finland birth cohort 1986. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Experiences of loneliness from childhood to young adulthood : study of the Northern Finland Birth Cohort 1986 \(oulu.fi\)](https://www.oulu.fi/tyo/loneliness) [viitattu 10.12.2020].

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

Saari, J. 2016. Yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 297–317.

Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Svendsen, L. 2015. Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo Oy.

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

Tiilikainen, E. 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy, 129–148.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, K. (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy, 23–38.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 3.2.2020].

Välimäki, V., Ranta, M., Grönlund, H., Junttila N., Pessi, A. 2018. Yksin yliopistokaupungissa: opiskelijoiden yksinäisyykokemukset elämänsä elämänkulun tutkimusperinteen näkökulmasta. *Nuorisotutkimus* 3, 38–56.

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Taustatiedoksi: ikä

Ilmiöstä:

- Mitä yksinäisyys sinulle tarkoittaa ja miltä se tuntuu?
- Kuinka yksinäisyys näyttäytyy jokapäiväisessä elämässä?
- Miten yksinäisyyden kokeminen vaikuttaa toimintaasi tai olemiseesi töissä tai opiskelupaikassa?

Yksinäisyyden syistä:

- Kuinka kauan olet tuntenut itsesi yksinäiseksi?
- Mitkä asiat tai tekijät ovat vaikuttaneet yksinäisyyden syntymiseen?

Vapaa-ajanpalveluista:

- Mitä teet vapaa-ajallasi?
- Minkälaiseen vapaa-ajantoimintaan voisit ajatella osallistuvasi?
- Minkälaiset asiat vaikuttavat siihen, että osallistuisit tai et osallistuisi vapaa-ajantoimintaan?