



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KRISTA RANTALA
LAURA SAARELA

Yksinäisyysopas

Opas yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Rantala, Krista. Saarela, Laura: Yksinäisyysopas. Opas yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille.

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaali- ja
terveysalan

Maaliskuu 2024

Sivumäärä: 70

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten nuorten aikuisten yksinäisyyttä voidaan lieventää. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja sen tuotoksena syntyi opas yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille. Opas tehtiin Ystäväkahvila Murun kävijöille, jonka kohderyhmää ovat yksinäiset 18–35-vuotiaat nuoret aikuiset. Opasta voivat hyödyntää muutkin nuoret aikuiset, jotka kokevat yksinäisyyttä. Tavoitteena oli tehdä helppolukuinen, selkeä ja kattava opas nuorten aikuisten yksinäisyydestä ja sen lieventämisestä. Oppaaseen kerättiin informaatiota yksinäisyyteen liittyen sekä erilaisia harjoitteita, joiden avulla voi lievittää yksinäisyyttä tai sen tunnetta. Lisäksi oppaaseen kerättiin laajasti palveluita Satakunnan alueelta sekä verkosta, joita voi hyödyntää yksinäisyyttä kokiessaan.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin yksinäisyyttä sekä yksinäisyyteen liittyviä tekijöitä. Viitekehysten keskiössä oli yksinäisyyden käsitteen tarkasteleminen, yksinäisyys yhteiskunnassa, nuorten aikuisten yksinäisyys sekä yksinäisyyden taustalla vaikuttavia tekijöitä. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin myös suomalaisen yhteiskunnan yksin pärjäämisen arvostusta ja yksilön vastuuta sekä niiden vaikutuksia yhteisöllisyyteen. Yhteiskunnassamme tukeudutaan nykyään ammattilaisten apuun omien läheisten sijasta. Teoriaosuudessa käsiteltiin myös sitä, miten yksinäisyyttä voi lieventää ja millaisia palveluja on apuna yksinäisyyden lieventämisessä. Lähdemateriaalina käytettiin kirjallisuutta yksinäisyydestä, tieteellisiä artikkeleita sekä erilaisia tutkimuksia.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua Ystäväkahvila Murun kävijöille sekä kahvilakavereille, jotka ovat kahvilan toiminnassa mukana vapaaehtoisina. Haastateltavia oli yhteensä kymmenen. Teemahaastatteluista saatiin tietoa nuorten aikuisten yksinäisyydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä.

Tutkimustulosten perusteella nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla vaikuttaa hyvin paljon koulukiusaamisen aiheuttamat vaikutukset, kuten vaikeus luottaa ihmisiin. Lisäksi tutkimustulosten perusteella yksinäisyyttä lieventäviä palveluita on haastateltavien mielestä tarpeeksi mutta niiden saavutettavuus on heikkoa ja tiedottaminen palveluista saattaa olla vähäistä. Näiden tietojen pohjalta halusimme kattavasti esitellä yksinäisyysoppaassa erilaisia palveluita, jotta tietoisuus erilaisista palveluista lisääntyisi nuorten aikuisten keskuudessa.

Avainsanat: Yksinäisyys, nuoret aikuiset, palvelut, Ystäväkahvila Muru

Abstract

Rantala, Krista. Saarela, Laura: A guide to loneliness. A guide for young adults experiencing loneliness.

Bachelor's thesis

Social services

March 2024

Number of pages: 70

The purpose of this thesis was to find out how to reduce loneliness among young adults. The thesis was conducted in a functional way and the output was a guide for young adults experiencing loneliness. The guide was made for visitors of Café Muru, which targets young adults aged 18-35 who experience loneliness. The guide can also be used by other young adults who experience loneliness. The aim was to produce an easy-to-read, clear and comprehensive guide on loneliness and how to reduce it for young adults. The guide included information about loneliness and a range of exercises to help alleviate loneliness or feelings of loneliness. The guide also includes a wide range of services in Satakunta region and online that can be used when experiencing loneliness.

The theoretical framework of the thesis dealt with loneliness and factors related to loneliness. The framework focused on examining the concept of loneliness, loneliness in society, loneliness among young adults and factors that influence loneliness. The theoretical framework also addressed the value of self-reliance and individual responsibility in Finnish society and its impact on community. In today's society, people rely on professionals instead of their own loved ones. The theoretical part also covered how loneliness can be alleviated and what kind of services are available to help alleviate loneliness. The source material for the thesis included literature on loneliness, scientific articles and various studies.

The thesis used a qualitative research method. The data collection method used was thematic interviews with visitors of Café Muru and volunteers working at Muru, known as café friends who are involved in the Muru's activities as volunteers. The total number of interviewees was ten. Thematic interviews provided information on loneliness among young adults and related factors.

The research results suggest that loneliness among young adults is strongly influenced by the effects of school bullying. One of the effects of school bullying is the difficulty of trusting other people. In addition, the results of the survey suggest that there are enough services to alleviate loneliness, but that access to them is poor and information about them may be limited. Based on this information, we wanted to provide a comprehensive presentation of different services in the loneliness guide to raise awareness of different services among young adults.

Keywords: Loneliness, young adults, services, Café Muru

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY	7
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
4	YKSINÄISYYS.....	9
4.1	Mitä yksinäisyys on?	9
4.2	Onko yksinäisyys paha?	11
4.3	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	12
4.4	Yksinäisyys yhteiskunnassa	14
4.5	Nuorten aikuisten yksinäisyys	15
4.6	NEET-nuoret	17
5	YKSINÄISYYDEN TAUSTATEKIJÖITÄ	19
5.1	Yksinäisyyden taustalla vaikuttavat tekijät ja syyt.....	19
5.2	Miltä yksinäisyys tuntuu?	21
5.3	Yksinäisyys ja terveys.....	22
6	APUA YKSINÄISYYTEEN	24
6.1	Yksinäisyyden lieventäminen	24
6.1.1	Keinoja yksinäisyyden lieventämiseen	25
6.2	Palvelut yksinäisyyden apuna	28
6.2.1	Sosiaalinen kuntoutus, Ohjaamot, etsivä nuorisotyö sekä työpaja- toiminta	30
7	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	32
7.1	Aineiston keruu teemahaastattelulla	32
7.2	Haastattelujen kohderyhmä ja toteuttaminen.....	34
7.3	Teemahaastattelun eettisyys ja luotettavuus	34
7.4	Aineiston analyysin aloittaminen	35
7.5	Analyysimenetelmä.....	37
8	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	38
8.1	Yhteenvetoa teemahaastatteluista	38
8.2	Yksinäisyyden taustatekijät yksinäisillä nuorilla aikuisilla	39
8.3	Yksinäisyyden yksilölliset kokemukset.....	43
8.4	Yksinäisten nuorten aikuisten keinoja lievittää yksinäisyyttä.....	45
8.5	Yhteiskunta ja palvelut yksinäisyyden tukena.....	48
9	OPPAAN TOTEUTUS	50
9.1	Oppaan suunnittelu.....	50
9.2	SWOT-analyysi	51

9.3 Oppaan laadinta.....	52
9.4 Oppaan viimeistely.....	54
9.5 Oppaan arviointi.....	56
10 POHDINTA	57
10.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	57
10.2 Ammatillisen kasvun kehittyminen ja oppimisen arviointi.....	59
10.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	60
LÄHTEET	62
LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET	68
LIITE 2: OPPAAN PALAUTEKYSELYLOMAKE	69

1 JOHDANTO

Yksinäisyys vaikuttaa suomalaisten terveyteen ja hyvinvointiin negatiivisesti ja se on tupakoinnin ja ylipainon kaltainen kiusa ja se on kytköksissä moniin psyykkisiin ja fyysisiin sairauksiin (Laaninen & Niemelä, 2023, s. 237). Yksinäisyyden lievittäminen onkin tärkeää eri syistä. Yksinäisyys on koetun hyvinvoinnin peilikuva ja negatiivinen kokemus. Yksinäisyyden vähentyessä koettu hyvinvointi kasvaa. Yksinäisyyden lievittämisessä auttavat yhteiskunnallisen eriarvoisuuden vähentäminen sekä ennaltaehkäisyn keinot. Näiden lisäksi on tärkeää löytää korjaavia malleja, joiden avulla jo olemassa olevaa yksinäisyyttä voidaan lievittää. (Aaltonen ym., 2020, s. 23—24.)

Ihmisten välistä kanssakäymistä vähensi koronarajoitukset, mikä on nostanut esiin huolen niin nuorten kuin ikääntyneidenkin yksinäisyyden kasvusta. Turun yliopiston teettämän tutkimuksen tulosten mukaan yksinäisyyden kokemus kasvoi kaikissa väestöryhmissä vuosien 2016 ja 2022 välillä. Alle 50-vuotiaiden yksinäisyyden kasvu oli jyrkintä. (Laaninen & Niemelä, 2023, s. 237.) Yksinäisyys on siis ajankohtainen aihe ja vaikuttaa hyvinvointiin heikentävästi. Tämän vuoksi halusimme opinnäytetyössämme käsitellä erityisesti nuorten aikuisten kokemaa yksinäisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä pohtia yksinäisyyden lieventämisen keinoja ja näkökulmaa.

Erityisesti vuonna 2022 yksinäisyyden huomattiin paikantuvan opiskelijoihin, työttömiin ja yksinasuviin. Yksinäisyys myös lisääntyi vuosien 2020 ja 2022 välillä. Kokonaiskuvassa tutkimuksen tulokset näyttävät, että viime vuosina tapahtunut kehitys on nostanut esiin yksinäisyyden laajuutta. Jotta yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä, tarvitaan niin kansallista ohjausta kuin myös julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyötä. (Laaninen & Niemelä, 2023, s. 243—244.)

Aiheen ajankohtaisuuden lisäksi tarve opinnäytetyön aiheeseen tuli myös opinnäytetyön toimeksiantajalta Ystäväkahvila Murulta. Työntekijät kertoivat meille, että monet kävijät tulevat juttelemaan työntekijöille yksinäisyydestään ja siitä, että eivät oikein löydä yksinäisyyden kierteestä ulospääsyä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas tarjoaa mahdollisuuden yksilölle työstää yksinäisyyttään itsenäisesti ja löytää mahdollisesti apua tai keinoja yksinäisyyden käsittelyyn.

2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Toimeksiantajanamme opinnäytetyössämme toimii Ystäväkahvila Muru. Kahvila on suunnattu 18–35-vuotiaille nuorille ja se tarjoaa päihteettömän kohtaamispaikan nuorille aikuisille. Murussa on myös tarjolla yhdessä nuorten kanssa suunniteltuja teemailtoja ja tapahtumia. Lisäksi Muru tarjoaa ystävätoimintaa, joka perustuu vertaisuuteen. Tämän lisäksi Murussa työskentelee ammattihenkilöitä, joilta on mahdollisuus saada keskusteluapua. (Ystäväkahvila Muru, n.d-c.)

Ystäväkahvila Muru sijaitsee Porissa, Yhteisötila Otavassa, jonka osoite on Otavankatu 5a. Kahvilan tilat sijaitsevat rakennuksen kellarikerroksessa. (Ystäväkahvila Muru, n.d-d.) Ystäväkahvila Muru on Tukiranka ry:n tarjoama palvelu. Tukiranka ry kehittää mielenterveyskuntoutujille palveluita Satakunnassa ja tavoitteena Tukirangalla on mielenterveyskuntoutujien syrjäytymisen ehkäisy sekä yhteiskuntaan sopeuttaminen tasavertaisena yksilönä. (Tukiranka ry, n.d.)

Murun toiminta perustuu tiettyihin arvoihin. Näitä arvoja ovat:

- Syrjinnästä vapaa alue
- Oikeus olla oma itsensä
- Luottamuksen arvoinen
- Toisten kunnioittaminen

Lisäksi Murussa on tiettyjä oikeuksia, joita ovat:

- Päähteettömyys
- Turvallisuus
- Siisteys
- Huomioiminen
- Hienotunteisuus
- Vastuullisuus
- Toisten tukeminen (Ystäväkahvila Muru, n.d-b.)

Kahvilakaverit ovat koulutettuja henkilöitä, joiden kanssa voi jutella, juoda kahvia ja pelata pelejä Murussa. He ovat aktiivisia toimijoita, joilla on rooli Murun toiminnan pyörittämisessä yhdessä Murun ammattihenkilöstön kanssa. He esimerkiksi suunnittelevat teemailtoja Murun kävijöiden kanssa. Kahvilakaverina voi toimia kuka vain, joka on kiinnostunut vapaaehtoisesta auttamisesta tai kahvilatyöstä. (Ystäväkahvila Muru, n.d-a.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten aikuisten yksinäisyyteen liittyviä tekijöitä tutkimuskysymyksemme ”Miten nuorten aikuisten yksinäisyyttä voidaan lieventää” avulla. Aihetta on käsitelty opinnäytetyön teoreettisessa viitekehysessä esimerkiksi palvelujen, terveyden ja yhteiskunnallisten näkökulmien kautta. Olemme opinnäytetyössä sekä opinnäytetyön tuotoksessa eli opipaassa keskittyneet palveluihin ja niiden käsittelyyn, koska sosionomin yksi osaamisalueista on palveluohjaus ja -tietoisuus. Opinnäytetyömme kohderyhmää ovat 18—35-vuotiaat yksinäisyyttä kokevat nuoret aikuiset.

Yksi opinnäytetyötyypeistä on toiminnallinen opinnäytetyö ja se on tutkimuksellisen kehittämisen tapa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy lopputuotteena tuotos, esimerkiksi tapahtuma tai esine. Toiminnallista

opinnäytetyötä tehdessä osoittaa ammatillista asiantuntijuuttaan tekemällä kehittävän ja tutkimuksellisen tuotoksen sekä raportin. Tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja kuvataan raportissa perusteluiden avulla. (Kostamo ym., 2022, s. 11.) Meidän opinnäytetyössämme toiminnallinen osuus on opas ja opinnäytetyö toimii oppaan raporttina. Opinnäytetyön tuloksena syntyvä opas on tietopaketti nuorten aikuisten yksinäisyydestä ja Satakunnan alueen palveluista yksinäisyyteen liittyen. Opas sisältää myös yksinäisyyttä lieventäviä harjoitteita. Opas on sähköinen ja se toimitetaan valmistuessaan Ystäväkahvila Muruun nuorten aikuisten käytettäväksi.

Oppaan tueksi toteutimme myös teemahaastatteluja Ystäväkahvila Murun kävijöille. Teemahaastatteluissa pureuduttiin siihen, miltä yksinäisyys tuntuu, miten yksilö voi lieventää yksinäisyyden tunnettaan itse ja millaista on nuorten aikuisten palvelutietoisuus. Teemahaastatteluista saimme myös ajankohtaista ja tärkeää tietoa nuorten aikuisten yksinäisyyden syistä ja taustatekijöistä. Haastattelujen toteuttaminen sekä niiden analysointi auttoivat oppaan rakentamisessa ja aiheiden sekä palvelujen valikoimisella oppaaseen.

4 YKSINÄISYYS

4.1 Mitä yksinäisyys on?

Samankaltaisuus sanojen yksin ja yksinäisyys välillä voi saada meidät ajattelemaan, että yksin oleminen on sama asia kuin yksinäisyys. Yksinäisyyden ja sosiaalisen tuen välillä on tilastollinen riippuvuus, mutta ne eivät siitä huolimatta riipu toisistaan. Tämän vuoksi yksinäisyys pitää määritellä subjektiivisen kokemuksen olosuhteista käsin, ei sosiaalisen tuen näkökulmasta. (Svendsen, 2017, s. 18.) Useimmiten yksinäisyys määritellään subjektiiviseksi negatiiviseksi tunteeksi, joka johtuu negatiivisesta tunteesta halutun ja saavutetun sosiaalisen tason välillä. Yksinäisyyteen liittyy sekä sosiaalisten kontaktien määrä ja sosiaalisten kontaktien laatu. (Andersen ym., 2021, s. 226.) Yksin

oleminen ei kuvaa yksinäisyyttä. Toisaalta muiden ihmisten ympäröimänä oleminen ei tarkoita sitä, että yksilö ei voisi yksinäisyyttä kokea. (Autio, 2021, s. 14.)

Suomalaisista joka viidennes kokee yksinäisyyttä tilastojen mukaan. Yksinäisyys on tunnistettu huolestuttavaksi sosiaaliseksi ongelmaksi ja se voidaan määritellä eri tavoin. (Tirkkonen, 2019, s. 1.) Yksinäisyyttä määriteltäessä painotetaan usein kolmea kohtaa; Se on subjektiivinen kokemus, yksinäisyys yleensä koetaan negatiivisesti, mutta se voi toisaalta olla vapaaehtoinenkin tila. Lisäksi syynä yksinäisyyden kokemiselle on yleensä sosiaalisten suhteiden puute. (Moisio & Rämö, 2007, s. 392.) Nuoruus ja vanhuus ovat elämänvaiheita, joissa ystäviä tarvittaisiin ja joissa yksinäisyys korostuu. Ihmissuhteet, jotka on luotu nuoruudessa, vaikuttavat niin yksilön kehitykseen kuin tulevaisuuteen. (Kainulainen, 2016, s. 115.)

Yksinäisyystutkimuksista suuri enemmistö on tehty yksilöllispsykologisen viitekehyksen näkökulmasta. Tämän voidaan sanoa olevan perusteltua, koska ulkopuolisen on vaikea tietää, kuka yksinäisyyttä kokee ja koska yksinäisyys on myös subjektiivinen kokemus. (Rönkä, 2017, s. 20.) Eri tutkimustulosten vertailu on haastavaa, koska subjektiivisten tuntemusten mittaaminen on sensitiivinen käytetyille mittarille. Aineistojen eri tiedonkeruumenetelmät heikentävät myös tulosten luotettavuutta. Väestöryhmien kesken koetun yksinäisyyden vertailu on osittain ongelmallista. Samat taustamuuttajat, joiden oletetaan olevan yhteydessä koettuun yksinäisyyteen, ovat yhteydessä todennäköisesti myös tapoihin, joilla vastataan subjektiivisiin kysymyksiin. (Moisio & Rämö, 2007, s. 400.)

Yksinäisyys on tullut esiin myös sellaisissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu jotain muuta kuin itse yksinäisyyttä, esimerkiksi kroonista kipua, stressireaktioita ja sosiaalisen median käyttöä. Lisäksi suurin osa yksinäisyyteen liittyvistä tutkimuksista on tehty länsimaisissa yhteyksissä. Pohjoismaissa yksinäisyyden tutkimus alkoi 1970-luvulla. (Rönkä, 2017, s. 23–24.) Tutkimukset eivät useinkaan kerro yksinäisyyden sisällöstä, vaikka yksinäisiä haastatellaan,

määritellään ja luokitellaan eri tavoin. Nämä tutkimukset eivät kerro siitä, miltä yksilöstä tuntuu olla yksinäinen. (Heiskanen, 2011, s. 80.)

4.2 Onko yksinäisyys paha?

Osa yksinäisyyden tutkijoista on lähtenyt tarkastelemaan aihetta muuna kuin ongelmana. Siikalan mukaan yksinäisyys on yksi ihmisluonnon peruskokemuksista, jota ilman ei voi olla. Yksinäisyys voi olla myös haluttu olotila, kun ihminen haluaa vetäytyä omiin oloihinsa. (Harinen, 2008, s. 85.) Yksinäisyys on myös sanana hyvin monitulkintainen. Sitä voidaan käyttää, kun kuvataan mukavaa ja toivottua tilaa. Kun kuvataan varsinaista yksinäisyyttä, on sana saanut etuliitteen, kuten ei-toivottu yksinäisyys, vastentahtoinen yksinäisyys, negatiivinen yksinäisyys tai tahdonvastainen yksinäisyys. Yksinäisyys on kuitenkin tieteessä termi, joka tarkoittaa ei-toivottua, negatiivista tai vastentahtoista. (Junttila, 2022, s. 13–14.) Yksiselitteisesti yksinäisyyttä on vaikea tai jopa mahdotonta tulkita ulkoapäin, koska kyseessä on yksilökohtainen kokemus monine ulottuvuuksineen (Autio, 2021, s. 22).

Kulttuurimme ihannoi nuorten itsenäistymistä ja mahdollisimman pian kotoa pois muuttamista, mikä riskeeraa nuoren aikuisen yksinäisyydelle. Monet nuoret muuttavat kauemmas tutusta ympäristöstä, joka usein aiheuttaa sosiaalista turvattomuutta. Päivi Harisen artikkelissa mainitaan yksinäisyyden polarisoinnuksesta. Harinen kirjoittaa: "-- hyvän elämän instituutioista tai sosiaalisista muodostelmista -- erilleen asettuva tai asetettu joutuu helposti sivullisen sosiaaliseen rooliin, jolloin hänen elämänsä ja kokemusmaailmansa voivat täytyä itseään toteuttavilla ennusteilla." Sivullisen sosiaalinen rooli ei kuitenkaan ole pelkästään negatiivinen asia. Esimerkiksi sivullisen roolissa elävä omaa taitoja kuten laajaa ja kriittistä asennoitumista erilaisiin sosiaalisiin ilmiöihin. (Harinen, 2008, s. 86–87.)

Yksinäisyyden kokemus saatetaan kokea myös niin sanotusti hyvänä. Eri tilanteissa olevat nuoret kokevat yksinäisyyttä tutkimusten mukaan eri tavalla riippuen esimerkiksi silloin, jos nuorella aikuisella on jo lapsia. Oman lapsen

vauvaikää elävä nuori vanhempi ei välttämättä koe kotonaan yksin viettämänsä aikaa ”pahaksi” yksinäisyydeksi. Jos yksinäisyyttä tarkastellaan siis polarisaationäkökulmasta, olennaista on ennaltaehkäistä ”pahaa” yksinäisyyttä, joka on epätoivottua. (Harinen, 2008, s. 88, 91.) Monilla ihmisillä on myös hetkiä ja tilanteita, jolloin he viihtyvät muiden ihmisten seurassa. Samoilla ihmisillä on kuitenkin myös hetkiä, jolloin tulee kaipuu yksin olemiseen. (Junttila, 2022, s. 15.)

4.3 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Kun ihmissuhteet eivät vastaa sitä, mitä yksilö toivoisi, puhutaan sosiaalisesta yksinäisyydestä. Toisella voi parikin ystävää riittää poistamaan yksilön kokeman yksinäisyyden tunteen, toinen tarvitsee taas useamman kymmenen ystävää tähän. Olennaisempaa on suhteiden laatu ja niiden kokeminen merkitykselliseksi kuin itse sosiaalisten suhteiden määrä. (Junttila, 2018, s. 16.) Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa siis laajojen verkostojen puutetta (Aaltonen ym., 2018, s. 303). Sosiaalisten voimavarojen määrä, verkostojen laajuus tai intensiteetti eivät kuitenkaan ole kiinni yksinäisyydessä. Tärkeämpää on se, vastaavatko edellä mainitut asiat yksilön omia toiveita. (Junttila, 2022, s. 16.)

Yksinäisyyden muodoista satuttavampi ja ulospäin näkymättömämpi on emotionaalinen yksinäisyys. Siinä yksilöllä on puute läheisestä ja tärkeästä ystävästä, jota usein kutsutaan esimerkiksi parhaaksi ystäväksi. Emotionaalinen yksinäisyys on kokemus siitä, että yksilöllä ei ole ketään luotettavaa tai häntä ymmärtävää ihmistä, joka olisi elämässä mukana kaikista tapahtumista huolimatta. (Junttila, 2018, s. 16.) Emotionaalisesti yksinäisellä ei ole läheisiä ystäviä (Aaltonen ym., 2018, s. 303). Sosiaaliset suhteet ovat edelleen selviytymisen kannalta tärkeitä koko ihmisen elinkaaren ajan, siitäkin huolimatta, että maailma on muuttunut. Ihmisen selviytyminen onkin perustunut niihin hyötyihin, joita kuuluminen johonkin ryhmään on tuonut mukanaan. Ihmistä voisikin kuvailla sosiaalisesti lajiksi. (Elovainio & Komulainen, 2023, s. 571.)

Käsiteltäessä ja puhuttaessa ihmisen hyvinvoinnista, on tärkeää ymmärtää hyvinvoinnin perinteinen jako objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Objektiivinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että se on riippumaton yksilön näkemyksistä johtuviin olosuhteisiin, kuten tulotasoon, asuinpinta-alaan tai diagnooseihin. Subjektiivisella hyvinvoinnilla taas tarkoitetaan sitä, että kuinka hyväksi henkilö itse kokee esimerkiksi taloudellisen tilanteensa tai terveydentilansa. Lisäksi on tärkeää huomioida, että viranomaisten puheissa korostuu työttömyys ja kouluttautumattomuus, kun taas nuorten puheissa korostuu sosiaalisten suhteiden vähäisyys hyvinvointia heikentävänä tekijänä. (Aaltonen ym., 2018, s. 301.) Sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja niitä voidaan pitkälti mitata vain objektiivisesti. Hyvinvoinnin sijaiskäsitteenä voidaan käyttää elämänlaatua, joka kertoo yksilön subjektiivisen arvion omaa elämää määrittävistä ulkoisista olosuhteista ja niiden laadusta. (Aaltonen ym., 2018, s. 301.)

On tärkeää muistaa, että yksinäisyyden kokee jokainen ihminen omalla tavallaan. Luonteeltaan yksinäisyys on kuitenkin enemmän sosiaalista kuin emotionaalista. Sosiaalinen ja emotionaalinen puoli sitoutuvat yksinäisyyden kokemuksessa toisiinsa. Yksinäisyyttä lieventää ja elämänlaatua parantaa hyvät ystävät. Hyvät ystävyys-suhteet ovat tärkeitä erityisesti nuorilla, suurin piirtein kahdenkymmenen vuoden ikäisenä. Elämänlaadun ja ihmissuhteiden määrän välinen yhteys on korkeimmillaan nuorilla aikuisilla. (Kainulainen, 2016, s. 120–121.)

Koettu yksinäisyys on ymmärretty monilla eri tavoilla. Sitä voidaan kuvailla esimerkiksi sosiaalisten suhteiden vajautta kuvaavana tunnetilana tai emotionaalisen ahdistuksen tilana, jossa sosiaalisen vuorovaikutuksen laatu ei ole toivottu. Riittävä ehto yksinäisyydelle ei kuitenkaan ole kokemus merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumisesta, koska yksilö voi kokea mielekästä yhteyttä johonkin muuhun, esimerkiksi taiteeseen. Yksinäisyys voidaan määritellä ihmisen kokemuksena tai tunteena, josta puuttuu merkityksellinen suhde ja siihen liittyy kärsimystä. (Tirkkonen, 2019, s. 41.)

4.4 Yksinäisyys yhteiskunnassa

Suomalaisessa väestössä yksinäisyyden esiintymistä on seurattu Terveystieteiden tutkimuskeskuksen eli THL:n väestöaineistojen kautta 2000-luvun alusta. Aineiston perusteella yksinäisyys on yleistynyt suhteellisen hitaasti. COVID19-pandemian jälkeen teetetyssä kyselyssä noin 10 % vastaajista koki yksinäisyyttä. (Elovainio & Komulainen, 2023, s. 572.) Vuonna 2016 teetetyn Vertais-tutkimuksen mukaan viidennessä vastaajista oli tyytymättömän ystävyssuhteidensa määrään sekä niiden laatuun. Tämän lisäksi melkein joka viides vastaaja kertoi, että hänellä ei ole ketään sellaista, joka ymmärtäisi. (Junttila, 2018, s. 26.)

Tutkimusten mukaan yksinäisyys ei ole mitenkään lisääntynyt vaan sen vaikutukset ovat yhä voimakkaampia ja kauaskantoisempia aiempaan verrattuna. Tämän on huomattu ja ymmärretty johtavan siihen, että yhteiskunnallamme ei ole siihen varaa, jos tilanne jatkuu pitkään. Suomessa alle kolmekymmentävuotiaista nuorista joka kymmenes tarvitsee toimeentulotukea. Niiden osalta, jotka ovat koulutuksen sekä työelämän ulkopuolella, on osuus 35 prosenttia. Lisäksi ulkopuolelle jääneistä nuorista aikuisista psykiatrian osastohoitoa tarvitsee lähes joka viides, kun nuorista aikuisista yleensä vain kaksi sadasta tarvitsee tällaista apua. (Junttila, 2018, s. 22–23.)

Suomessa arvostetaan yksin oloa ja yksin pärjäämistä sekä sitä, että omista asioista ollaan kertomatta muille. Vain suuressa hädässä ongelmat otetaan esiin tai turvaudutaan toisen apuun. Tästä huolimatta valtakunnallisesti palvelevat puhelimet, erilaiset chatit ja järjestöjen ryhmät internetissä sekä ammatilaisten ja vapaaehtoisten järjestämät palvelut saavat paljon yhteydenottoja. Nykyisin yhteyttä otetaan lääkäreihin, työterveyspsykologeihin, psykiatreihin ja sosiaalityöntekijöihin ystävien ja sukulaisten sijasta. (Junttila, 2018, s. 9.) Lisäksi suomalaisessa kulttuurissa korostuu yksilöllisyys sekä yksilön oma vastuu. Tämä ajattelutapa syö yhteisöllisyyttä. (Heiskanen, 2011, s. 80.)

Virheellisen kuvan yksinäisyydestä saattaa antaa se, että sitä pidetään vain ikääntyneitä henkilöitä koskettavana asiana. Yksinäisyyden on kuitenkin pohjoismaisen tutkimuksen mukaan todettu olevan nuorten ja vanhojen ihmisten

keskuudessa yhtä yleistä. Yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa ei löydetä aina eroja sukupuolten välille yksinäisyyden kokemisessa. Osassa tutkimuksia sukupuolten välillä on havaittu eroja. (Moisio & Rämö, 2007, s. 393.)

Koettu status on yksinäisyyttä ja yhteiskunnallista asemaa välittävä sosiaalinen tekijä. Status on yhteydessä niin kulttuurillisiin eroihin kuin rakenteellisiin jakoihin mutta se on kuitenkin myös subjektiivinen kokemus. Statuksella on pitkä historia sosiologiassa ja hyvinvointi- sekä terveysongelmat, jotka aiheutuvat alhaisesta yhteiskunnallisesta statuksesta, on tiedostettu laajasti. Status ja yksinäisyys ovatkin siis yhteydessä toisiinsa. Korkea status vähentää koettua yksinäisyyttä sekä sosiaalista eristäytyneisyyttä. Toisaalta se lisää sosiaalista vuorovaikutusta. (Saari, 2016, s. 34–37.)

Ei siis ole epäselvyyttä siitä, etteikö yksinäisyys olisi yhteiskunnallista. Olemassa on kuitenkin erilaisia tulkintoja, miten modernisoitumisesta aiheutuvat yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat yksinäisyyteen. Teknologinen kehitys on yksi näistä yhteiskunnallisista muutoksista. Toinen on yksinäisyyden taustalla itsesääntelevät markkinat. Tässä ajatuksena on se, että sosiaalisia suhteita tuhoaa markkinat. Kolmas tekijä on modernisaation, hyvinvointivaltion ja yksinäisyyden yhteys. Hyvinvointivaltio on tehnyt ihmisten oikeuksista ja velvollisuuksista yksilöllisiä ja täten pakottanut ihmiset individualismiin, joka ei kehoita ihmisiä esimerkiksi huolehtimaan sosiaalisista suhteistaan. (Saari, 2016, s. 39–41.)

4.5 Nuorten aikuisten yksinäisyys

Nuorten aikuisten yksinäisyyteen on kiinnitetty huomiota tutkimuksessa vasta äskettäin. Sekä kansallisten, että kansainvälisten väestöpohjaisissa tutkimuksissa, jotka keskittyivät eri ikäryhmiin, huomattiin nuorten aikuisten kokevan erityisen korkean tason yksinäisyyttä. (Rönkä, 2017, s. 19.) Yksinäisyys aiheuttaa ilmiönä sosiaalisen pääoman puutteita ja vaikuttaa hyvinvoinnin kokemiseen välittömästi. Tämän vuoksi on tärkeää puuttua siihen ja edesauttaa henkilöä pääsemään osalliseksi kaverisuhteissa. (Kumpula, 2012, s. 81.)

Nuoressa aikuisuudessa muodostetaan elämäntyyli ja terveyteen liittyvät tavat, johon ovat yhteydessä sosiaaliset kontaktit. Tässä iässä tehdään myös pitkän aikavälin päätöksiä koulutukseen, työhön, asumiseen ja kumppanin valintaan liittyen. Nämä kaikki tekijät voivat lisätä yksinäisyyttä. Vuonna 2015 Suomen rahapeliyhdistyksen tekemän puhelinhaastattelututkimuksen mukaan iältään 18–24-vuotiaat nuoret aikuiset olivat yksinäisin ryhmä. Nuorista aikuisista usein yksinäisyyttä koki kyselyyn osallistujista 15 %. Tämä tutkimus oli yksi ensimmäisistä löydöksistä osoittaa suomalaisessa kontekstissa nuorten aikuisten yksinäisyyden korkeaa tasoa. (Rönkä, 2017, s. 47–48.)

Ystävyys-suhteiden puuttuminen tai niiden jääminen etäisiksi vaikuttaisi olevan yksinäisyyden yleisyyteen vaikuttava tekijä. Nuoret aikuiset toivoisivat isompaa kaveripiiriä, jossa voisi kokea yhteisöllisyyttä ja osallistua mielekkääseen toimintaan. Tämä vähentäisi nuorten sosiaalisen yksinäisyyden kokemusta. (Aaltonen ym., 2018, s. 304.) Tärkeitä sosiaalisten resurssien antajia ovat osallisuuden tunne ja kavereilta saatu tuki. Nuoren tulevaisuuden kannalta on riskialtista ulkopuolelle jääminen kaverisuhteista esimerkiksi yksinäisyyden kautta. (Kumpula, 2012, s. 2.)

Yksinäiset nuoret aikuiset kertovat, että he ovat kokeneet yksinäisyyttä jo lapsuudessa. Teini-iässä yksinäisyyden koettiin olevan kaikkein painavinta ja yleisintä. Useimmilla yksinäisyys jatkui teini-iästä myös nuoruuteen. Kuitenkin nuoressa aikuisuudessa yksinäisyys ei ollut enää yhtä yleistä kuin aiemmin elämässä. Kokemusten taso vaihteli tutkimukseen osallistuneiden välillä pitkittyneestä, vakavasta, jatkuvasta ja kroonisesta yksinäisyydestä satunnaiseen yksinäisyyteen. Huomattavaa onkin se, että jopa vakava yksinäisyys voi loppua. (Rönkä, 2017, 94–95.)

Vaikka nuorilla aikuisilla useimmat vakavat sairaudet ja krooniset tilat ovat suhteellisen harvinaisia, moni heistä kärsii terveyden ja hyvinvoinnin ongelmista. Yleisiä tässä ikävaiheessa ovat lievemmat krooniset sairaudet kuten mielen-terveyden häiriöt ja haitalliset elintavat hyvinvoinnille. Koko väestön terveyttä

ja hyvinvointia ajatellen nuoruus on tärkeä elinvaihe, koska monet terveyttä ja hyvinvointia koskevat elinolot määrittivät tuolloin. (Karvonen ym., 2018, s. 27.)

Vuoden 2016 nuorisobarometrissa tutkittiin 15–29-vuotiaiden suomalaisten nuorten mielteitä tulevaisuudesta. Elämään tyytymättömyyden kanssa eniten korreloi huoli yksinäisyydestä. (Autio, 2021, s. 14.) Koetulla hyvinvoinnilla sekä yksinäisyydellä on negatiivinen korrelaatio. Tämä tarkoittaa sitä, että yksinäisyyden tunteen kasvaessa elämänlaatu heikkenee. Hyvälle elämänlaadulle olennaista onkin ihmissuhteet ja sosiaalinen kiinnittyminen yhteisöihin. (Kainulainen, 2016, s.117.)

4.6 NEET-nuoret

NEET-nuorilla tarkoitetaan sellaisia nuoria henkilöitä, jotka eivät ole työssä tai koulutuksessa tietyn elämän jakson aikana. NEET-nuorten käsite keksittiin Iso-Britanniassa ja käsite luotiin nuorille, keitä ei luokiteltu kuuluvan osaksi työ-elämää tai koulutusta. Siitä lähtien käsitettä on käytetty ympäri maailmaa. (Ralston ym., 2022, s. 60.) Suomessa 15–29-vuotiaiden ikäryhmästä 11,9 % olivat NEET-tilanteessa olevia nuoria vuonna 2021. Yleisintä NEET-tilanne oli 20–24-vuotiaiden ikäryhmässä.

Jotta he pääsisivät opintoihin, työelämään tai kiinni oman näköiseen elämänsä, vaatisi se palveluja, jotka vastaavat heidän tarpeisiinsa. (Hirschovits-Gerz ym., 2023, s. 32.) 2010-luvulla sekä työn että koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten määrä lähti nousuun Suomessa. Esimerkiksi muihin Pohjoismaihin verrattaessa osuus oli vuonna 2015 korkea. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s. 7.)

NEET-käsitteeseen kuuluvia nuoria ei pidä käsitellä yhtenä kokonaisuutena, koska heitä on tavallisissa nuorissa, vähemmistöissä tai esimerkiksi seksuaalivähemmistöissä. Käsitteen alle kuuluvilla nuorilla on pulmia liittyen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin ja ne voivat olla hetkellisiä, lyhyt- tai pitkäaikaisia. Työ- ja toimintakyky voivat olla myös rajoittuneita tai alentuneita.

(Sandberg ym., 2018, s. 7.) Pidemmän aikaa NEET-tilanteessa olemisen syynä voi olla useampi tekijöitä, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmat, kognitiiviset vaikeudet, sairastuminen tai elämänpoliittiset ratkaisut (Maaninka, 2021, s. 7).

Syrjäytymisen riskiä on todettu lisäävän yksinäisyys. NEET-nuori voi tuntea itsensä yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi ja nuorella voi olla vähäisesti sosiaalisia suhteita. Taustalla saattaa olla myös koulukiusaamista. Tällaisia asioita koke-neella nuorella voi olla negatiivinen minäkuva ja kelpaamattomuuden tunne kuulua ikäistensä joukkoon. Vaikeudet vuorovaikutussuhteissa vertaistensa kanssa tai seurustelusuhteiden puuttuminen voivat kuulua nuorten elämään. Toisaalta nuoren kokemus yksinäisyys tai sosiaalisten suhteiden vähäinen määrä voi työntää nuorta vääränlaisiin ihmissuhteisiin. Kotiin saatetaan myös eristäytyä jopa vuosiksi ja yhteys muuhun maailmaan tapahtuu vain tietoverkkojen kautta. (Sandberg ym., 2018, s. 13–14.) Syrjäytymisriskiä lisääväksi tekijäksi on määritelty myös sosiaaliset ongelmat (Kallunki & Lehtonen, 2013, s. 138).

NEET-tilanne ei kuitenkaan tarkoita sitä, että olisi syrjäytynyt tai syrjäytymisvaarassa. Syrjäytymiselle ei ole vakiintunutta määritelmää ja sitä on tutkimuksissa käsitelty riskitekijöiden kautta. (Maaninka, 2021, s. 7.) Keskeisimmät syyt nuorten aikuisten syrjäytymiselle liittyvät työelämästä ja koulutuksesta ulkopuolelle jäämiseen. Vuonna 2010 työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia 15–29-vuotiaita oli 51 300. Riskiä syrjäytymiseen lisäävät yksilölliset ominaisuudet, sosiaalinen tausta, vaikeus saada ensimmäinen työpaikka, työsuhteiden lyhytaikaisuus, koulumotivaation heikkous, luottamuksen puute omiin kykyihin ja heikko motivaatio tehdä töitä tulevaisuuden eteen. (Kallunki & Lehtonen, 2013, s. 128–129.)

Koulutuksen ja työn ulkopuolella oleminen tarkoittaa myös ulkopuolella olemista näiden yhteisöistä, joka osaltaan liittyy yksinäisyyden yleisyyteen. Paikoin yksinäisyys on yhteydessä erilaisuuden tunteeseen ja siihen, että ei ole tullut hyväksytyksi paikkakunnan vertaispiireihin. (Aaltonen ym., 2018, s. 304.) Lisäksi yksinäisyyden kautta tapahtuva alisuoriutuminen lisää riskiä

syрjäytymiseen lähes kymmenkertaisesti (Kallunki & Lehtonen, 2013, s. 136). Heikompiosaisten elämää leimaavat suhteiden puuttuminen sekä yksinäisyys (Maaninka, 2021, s. 49).

NEET-nuorten tilanne on kuitenkin parantunut selvästi. Viime vuosina muutoksen suunta on ollut positiivinen, koska talouden ja työllisyyden parantuminen on vaikuttanut myös nuorten tilanteisiin. Tämän lisäksi koulutusmahdollisuuksia on lisätty ja niitä on tällä tarjolla paljon. Työn ja koulutuksen tarjoamisen ohella on yhteistyösuhteiden avulla vaikutettu myös siihen, että nuorten perusasiat olisivat kunnossa ja tarvittaessa he löytäisivät ja saisivat ohjausta ja tukea. Yksittäisten tekijöiden ja toimenpiteiden tuloksia on vaikeaa määrittää mutta suuremmat positiiviset vaikutukset syntyvät pienistä alkulähteistä. Lisäksi on tärkeää muistaa, että osa tällä hetkellä tehdyistä toimista ja päätöksistä vaikuttavat vasta jopa vuosien viiveellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s. 7.)

5 YKSINÄISYYDEN TAUSTATEKIJÖITÄ

5.1 Yksinäisyyden taustalla vaikuttavat tekijät ja syyt

Yksinäisyys voidaan jakaa kahteen kategoriaan: ulkopuolisiin syihin ja itseltään johtuviin tekijöihin. Kaikkia tekijöitä ei voi kuitenkaan näihin kahteen kategoriaan luokitella, sillä asiat eivät ole aina niin yksiselitteisiä. Sisäisiä syitä, jotka saattavat johtaa yksinäisyyteen ovat ujous, epävarmuus, arkuus, erakkoisuus, alemmuuden tunto tai vaikeus puhua omista tunteista. Myös tietyt persoonallisuuspiirteet vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. (Ojala, 2022, s. 11.)

Ulkopuolelta tulevia syitä yksinäisyydelle ovat muun muassa lapsuuden traumaattiset kokemukset, kohtaamispaikkojen puute, elämänkumppanin puuttuminen, lapsuuden hylkäämisen kokemukset ja puuttuvat läheiset suhteet

perheenjäseniin (Heiskanen, 2011, s. 83). Tunne ulkopuolisuudesta ja kelpaamattomuudesta voi alkaa jo lapsena varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Yksinäisyys voi olla myös vanhemmilta opittu malli ja ominaisuus. Yksinäisyyteen voi johtaa esimerkiksi vanhempien ero, muutot eri paikkakunnille, kiusaaminen, torjutuksi tuleminen kouluissa ja päiväkodissa, traumat, etninen tausta ja erilaisuus. (Junttila, 2022, 42–43.)

Toiseksi suurin ulkoinen yksinäisyyden syy on kiusaaminen. Krooninen yksinäisyys on usein seurausta kiusaamisesta ja tämä vaikuttaa myöhempään elämään paljon. Seurauksena voi olla itsetunnon menettäminen, mikä omalta osaltaan taas vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luomista. Kiusaaminen tuo mukanaan myös padottuja vihantunteita, jotka voivat kohdistua niin muihin ihmisiin kuin itseenkin. (Kumpula, 2012, s. 61.)

Sosiaalisuus on temperamenttipiirre, joka on yleensä muuttumaton ja synnynäinen. Yksilön persoonallisuus muodostuu temperamentista. Eli ihmisen sosiaalinen temperamentinpiirre vaikuttaa tuleeko ihmisestä esimerkiksi ulospäinsuuntautunut vai introvertti. Ulospäinsuuntautuneisuus ei kuitenkaan kerro ihmisen sosiaalisista taidoista tai siitä ettei tämä muka kokisi yksinäisyyttä. (Ojala, 2022, s. 11–12.)

Yksinäisiltä kysyttäessä heidän mielestään heidän tilanteeseensa johtavia tekijöitä ovat esimerkiksi persoonallisuus, sosiaalisten taitojen puute ja mielen-terveysongelmat. Myös ulkonäkö nähtiin yksinäisyyteen johtavana tekijänä. Vaikka esimerkiksi ujous saattaa olla yksinäisyyteen johtava tekijä, se ei ole niin jokaisen kohdalla. Osa yksinäisistä kokee oman persoonallisuutensa ongelmalliseksi, esimerkiksi haluttomuus nauraa tyhjämpäiväiselle. Opiskelijoilla myös esimerkiksi yksinäisyyttä kokevat henkilöt ovat niitä, jotka eivät halua lähteä mukaan alkoholipainotteisiin tapahtumiin. (Ojala, 2022, s. 12.)

Yksinäisyyden taustalla vaikuttaa myös luottamus muihin ihmisiin. Todennäköisesti onnellinen ihminen on sellainen, joka pystyy luottamaan ystäviinsä, viranomaisiin ja asiantuntijoihin. He, jotka kokevat, että eivät voi luottaa oikein kehenkään eivätkä mihinkään, ovat todennäköisesti vähemmän onnellisia.

Yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon kannalta luottamus on olennainen tekijä. (Junttila, 2018, s. 44–45.)

Vuonna 2016 teetetyn Vertaistukikyselyn aineistossa käydään läpi, luottavatko yksinäiset ja ei-yksinäiset samalla tavalla muihin ihmisiin. Aineistosta kävi ilmi, että sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten ihmisten vastaukset luottamuksen suhteen poikkesivat tilastollisesti erittäin merkittävästi muiden ihmisten vastauksista. Ihminen luotti sitä vähemmän ystäviinsä, sukulaisiinsa, viranomaisiin ja samassa elämäntilanteessa oleviin, mitä yksinäisempi vastaaja oli. (Junttila, 2018, s. 45.)

5.2 Miltä yksinäisyys tuntuu?

Yksinäisyyteen reagoidaan eri tavoin. Toiselle se voi aiheuttaa pahaa oloa tai riittämättömyyden tunnetta, jollekin toiselle taas halua selviytyä. Toisille yksinäisyys saa aikaan tunteen siitä, että tarvitsee apua. (Junttila, 2018, s. 79.) Yksinäisyys saattaa aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa leimaantumisesta. Tämä saattaa johtaa siihen, että yksinäisyyden kokemus halutaan kieltää suoraan tai etäännyttämällä itsensä yksinäisyyteen liittyvistä tunteista, kuten kivusta, epäonnistumisen tunteesta, epätoivosta ja levottomuudesta. (Rokach, 2018, s. 64.)

Kysyttäessä ”Miltä yksinäisyys tuntuu”, jakautuvat vastaukset usein kolmeen isompaan kategoriaan. Yksinäisyyden on kerrottu tuntuvan ensinnäkin ahdistavalta ja pahalta. Toiseksi sen on kerrottu tuntuvan omasta epäonnistumisesta johtuvalta häpeältä. Kolmanneksi se tuntuu siltä, että henkilöllä ei ole ollut tai ei enää ole merkitystä, tarkoitusta tai tilaa. (Junttila, 2018, s. 86.) Yksinäisyydellä on pitkään jatkuessaan pitkäaikaisia seurauksia ja se tuntuu erityisen pahalta juuri silloin, kun yksinäisyyttä kokee (Junttila, 2022, s. 33).

Yksinäisyys sekä näkyy että tuntuu tunteissa ja se on ennen kaikkea kokemuksellista. Tunteiden kirjo yksinäisyyden sisällä on hyvin laaja. Usein tunteet ovat jaoteltu kielteisiin ja myönteisiin mutta ne kertovat tunteiden vaikutuksista

vain yhden puolen. (Heiskanen, 2011, s. 89.) Yksinäisyyden tunteeseen liittyy usein pettymyksen tunnetta, surua, häpeää, ahdistusta, toivottomuutta, vihaa tai tyhjyyden tunnetta. Yksinäisyyteen liittyviä tunteita voidaan jaotella. Ahdistus on esimerkiksi tunne, johon ei liity kohdetta, ulkopuolisuus ja näkymättömyys ovat tunteita, jotka ovat suhteessa toisiinsa, epäonnistuminen on suhteessa omiin tavoitteisiin ja kipu on kehollinen tunne. (Tirkkonen, 2019, s. 44–46.) Yksinäisyyden tunteen aiheuttama kipu voi olla myös kroonista (Autio, 2021, s. 22).

Usein yksinäisyyteen ohjaavat tunteet siitä, että ei olisi tarpeeksi hyvä tai yhtä arvokas kuin muut ihmiset. Häpeä voi olla tekijä, joka johtaa henkilön yksinäisyyteen. Usein hävettävä tekijä ei ole yksinäisyyttä kokevan syy. Se voi olla esimerkiksi häpeä jostakin perheessä tapahtuneesta asiasta tai siitä, että ei ole onnistunut saamaan ystävää. Häpeää saattaa tuntea myös siitä, että ei ole ketään sellaista, jonka seurassa tuntisi itsensä merkitykselliseksi tai hyväksytyksi. (Junttila, 2018, s. 91.)

5.3 Yksinäisyys ja terveys

Yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä vakaviin terveysongelmiin ja yksinäisyyden yhteydestä terveysongelmiin on saatu näyttöä jo useamman vuosikymmenen ajan. Yhteys on havaittu lyhyempään elinikään, suurentuneeseen riskiin saada sydän- ja aivoinfarkti, syöpäkuoleman riskiin, suurentuneeseen dementian riskiin ja sairaalahoitoon johtavaan infektoriskiin. (Elovainio & Komulainen, 2023, s. 572–573.) Yksinäisyys saattaa ajan kanssa muotoutua pysyväksi tai muuttaa muotoaan elämäntapahtumien yhteydessä. Yksinäisyys voi pysyä yksinäisyytenä mutta on mahdollista, että se kasvaa ahdistukseksi, masennukseksi ja muiksi psyykkisiksi sairauksiksi. (Junttila, 2022, s. 43.)

Riskiä sairastua vakavampiin mielenterveyden häiriöihin lisää pitkään jatkunut yksinäisyys. Yleisimmät mielenterveyden häiriöt eri-ikäisillä yksinäisillä ovat masennus ja eri ahdistuneisuushäiriöt. Yksinäisellä ihmisellä onkin 11-kertainen riski sairastua masennukseen verrattuna muihin ihmisiin. Mahdotonta

onkin löytää jotakin mielenterveyden häiriötä, johon yksinäisyyttä ei olisi yhdistetty aikuisten, nuorten tai lasten osalta. (Junttila, 2022, s. 32.)

Tutkimukset osoittavat, että vanhempien huolenpito myös vähentää yksinäisyyden tunnetta heidän jälkeläisillään. Myös nuorena koettu sosiaalinen tuki esimerkiksi ikätovereiltaan koulusta vaikuttaa nuoren aikuisen hyvinvointiin ja terveyteen. Nuorempana opitut kiintymyssuhdetaidot vaikuttavat myös myöhemmin elämässä.

Larosen ja Bernierin tutkimuksen mukaan korkeakoulun aloittaneet nuoret aikuiset kokevat enemmän yksinäisyyttä, jos kiintymyssuhdetaidot eivät ole opittu. (Goosby ym., 2013, s. 505–536.) Yksinäisyys on liitetty heikentyneeseen kykyyn toteuttaa tavoitteellista käyttäytymistä käyttämällä monimutkaisia mentaalisia prosesseja sekä kognitiivisia kykyjä, kun yksinäisyys on kestänyt varhaisesta lapsuudesta keski aikuisuuteen (Hawkley, 2022, s. 1).

Jos opiskelija on yksinäinen, hänen on vaikeampi pyytää apua esimerkiksi opettajilta. Tämä johtaa taas yksinäisyyden kierteeseen ja lisää samalla sosiaalisten suhteiden puuttumiseen yhdistettyjä terveystriskejä, kuten masennusta. (Goosby ym., 2013, s. 505–536.) Yksinäisyys voi vaikuttaa myös henkiseen sekä emotionaaliseen terveyteen. Tämä voi johtaa esimerkiksi huonomaan hyvinvointiin, ahdistumiseen ja itsemurha-ajatuksiin. (Hawkley, 2022, s. 1.)

Mielenterveysongelmien riskin lisäksi yksinäisyys on myös huomattu lisäävän fyysisten sairauksien riskiä kuten liikalihavuutta ja sydän- ja verisuonitauteja. Osittain johtunee siitä, että nämä on yhdistetty myös masennusta sairastaville ja yksinäisyys lisää masennuksen riskiä huomattavasti. (Goosby ym., 2013, s. 505–536). Itsensä vahingoittaminen, itsetuhoiset ajatukset ja itsemurhan suunnittelu sekä toteutus ovat yksinäisyyden pidemmän aikavälin riskejä. Joidenkin tutkimusten mukaan yksinäisyyttä kokevilla nuorilla miehillä on suuri riski tehdä itsemurha, toisten tutkimusten mukaan riski on suuri nuorilla naisilla tai ikääntyneillä naisilla. (Junttila, 2022, s. 34.)

Mielenterveysongelmien ja muiden terveydellisten ongelmien lisäksi yksinäisyys saattaa näkyä nuorilla ja nuorilla aikuisilla syömiskäyttäytymisen hallinnan ongelmina. Mahdollisesti yksinäisyydellä on vaikutusta myös unen laatuun. Toisaalta yksinäisyys lisää myös riskiä metaboliseen oireyhtymään, dementiaan ja lieviin kognitiivisiin häiriöihin. (Hawkey, 2022, s. 1.)

Yksinäisyyden terveysvaikutukset ovat siis hyvin laajat ja moniulotteiset, yksinäisyys vaikuttaa niin ihmisen fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen. Yksinäisyyden terveysvaikutukset olisi hyvä tiedostaa, jotta yksinäisyyteen tarjottaisiin paremmin apua. Suomessa pelkästään mielenterveyden häiriöt OECD:n arvion mukaan aiheuttavat kustannuksia 11 miljardia euroa (Valtioneuvosto, 2021). Yksinäisyydellä on merkitystä myös kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna. Yksinäisillä kuoleman riski on korkeampi ja yksinäisyys niin sanotusti vanhentaa. (Kauhanen, 2016, s. 97.) Tarjoamalla laajempaa apua yksinäisyyteen ja sen taustatekijöihin, voitaisiin monissa terveydenhuolto- ja sosiaalikustannuksissa säästää.

6 APUA YKSINÄISYYTEEN

6.1 Yksinäisyyden lieventäminen

Kun ihminen ei jaksa yrittää mennä muiden seuraan eikä kukaan tule hakemaan kotoa, siteerataan usein Tove Janssonin kirjaa *Kuka lohduttaisi Nyytiä?* Kirjassa pohditaan, että kuka lohduttaisi Nyytiä ja kertoisi hänelle, että häntä ei huomata, ellei tämä itse mene muiden mukaan. (Honkasalo, 2016, s. 12.) Ystäväkahvila Murun työntekijä kertoi meille, että edellä kuvatun kokemuksia heillä on paljon. Kävijä tulee Muruun ja ihmettelee, että kenen seuraan voisi mennä, kun kukaan ei pyydä mukaan uutta kävijää. Tätä yksilön vastuuta omasta yksinäisyydestään on hyvä ottaa huomioon, koska aina kaikkea ei voi tehdä toisen puolesta. Ihminen ei voi vain päättää, että en ole enää yksinäinen mutta ihminen voi epämurkavasta tunteesta huolimatta mennä sosiaaliseen

tilanteeseen. Kukaan muu ei pysty yksilön puolesta muuttamaan tämän ajatuksia eri tilanteista tai odotuksia muita ihmisiä kohtaan. (Svendsen, 2015, s. 127.)

Sosiaalisten suhteiden etsimistä voi vaikeuttaa se, että yksinäisillä on tapana tulkita sosiaaliset tilanteet vaarallisina tai epäonnistuvina tilanteina. Tämä johtuu siitä, että yksinäisillä on usein sosiaalisista tilanteista huonoja kokemuksia. Tätä on tutkittu esimerkiksi silmänliiketutkimuksilla, joiden mukaan yksinäiset kiinnittävät huomiotaan negatiivisiin ja uhkaaviin sosiaalisiin tilanteisiin sekä ryhmien ulkopuolelle jääneisiin ihmisiin muita useammin. (Junttila, 2016, s. 53–54.) Toisaalta keskusteleminen positiivista energiaa hehkuvien kanssa rohkaisee tulemaan avoimemmaksi ja aidommaksi toisia ihmisiä kohtaan (Fardghassemi ym., 2022, s. 7).

Yhtenäistä strategiaa yksinäisyydestä selviämiseen ei ole, koska jokainen kokee yksinäisyyden omalla tavallaan. Yksinäisyys on kuitenkin tuskallista, jonka vuoksi sitä halutaan ehkäistä tai sen kokemisen jälkeen lievittää yksinäisyyden aiheuttamaa tuskaa. Yksinäisyyden riskeistä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on saatu jatkuvasti lisää tietoa ja kroonisen yksinäisyyden torjumiseksi kehitellään interventioita. Yksinäisyydelle on myös erilaisia selviytymisstrategioita. Niitä voivat olla kahdenkeskiset interventiot, esimerkiksi mentorointi ja ystävystyminen. Toinen strategia on ryhmäterapia muiden yksinäisten kanssa. (Rokach, 2018, s. 61–62.) Yksinäisyyden lieventäminen ja ehkäiseminen on hyvin monitahoinen ja –tasoinen asia. Se sisältää niin yksilöt, yhteiskunnan kuin erilaiset järjestöt. (Hawkley, 2022, s. 2.)

6.1.1 Keinoja yksinäisyyden lieventämiseen

Yksinäisyyden nujertaminen lähtee siitä, että hyväksyy vallitsevan tilanteen. On myös tärkeää, että yksinäisen ihmisen läheiset hyväksyvät tilanteen ilman sen suurentelua tai vähättelyä. Hyväksyttäessä yksinäisyys, siitä tulee ominaisuus muiden joukossa. Tärkeä osa hyväksymistä on luopuminen ja sen tiedostaminen, että kaikkea ei voi saada. Kompromisseja on tehtävä, koska aivan

ketä tahansa ei voi saada ystäväkseen. (Nevalainen, 2009, s. 58–59.) Reflektointi ja hyväksyminen ovat kaikista näkyvimpiä selviytymistapoja, johon liittyy myös yksinäisyyden suora kohtaaminen. Tämänkaltaisen kohtaaminen vaatii yksilöltä halua kokea eri tunteita, pelkoa, vihaa, tuskaa sekä pettymystä. (Rokach, 2018, s. 63.)

Resilienssi on kykyä joustaa sekä mukauttaa toimintaansa haastavissa tilanteissa, jolloin asiat eivät menekään suunnitelmien mukaan. Kyky huomata positiivisia asioita niin omassa kuin muiden elämässä, kyky huomata vahvuutensa, kyky nähdä asiat toisin tilanteen tai tapahtuman mukaan, myötätunto ja asioiden käsittely rakentavalla tavalla on liitetty resilienssiin. Kun ikäviä asioita tapahtuu tai eteen tulee haasteita, resilienssin mukaisesti niiltä ei suljeta silmiä vaan niitä käsitellään todellisina asioina, joista on mahdollista selvittää tai oppia jotakin uutta. Resilienssiä voi kuvailla lihakseksi, jota on mahdollista harjoittaa. (Junttila, 2022, s. 91–92.)

Kun tiedostaa olevansa yksinäinen ja asian on hyväksynyt, on hyvä ottaa asia puheeksi. Yksinäisyyden voi ottaa käsittelyyn eri tavoilla. Hyvä tapa on suora toiminta ja asian otto esille suoraan. (Nevalainen, 2009, s. 59–60.) Suomalaisille avun pyytäminen ja muihin luottaminen on vaikeaa. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä osa resilienssiä. Kun on muita ihmisiä, joiden kanssa asiaa voi pohtia ja miten asian voisi ratkaista, on ratkaisuja näin yleensä helpompi löytää. (Junttila, 2022, s. 96.) Nuorten sosiaalisia suhteita ja yksinäisyyden tunteen lievittämistä voidaan edistää myös luottamuksen avulla. Sosiaalisia suhteita voi olla vaikea luoda ilman luottamusta ja se näkyy yksinäisyytenä. (Kallunki & Lehtonen, 2013, s. 139.)

Rakenteelliset, asenteelliset ja toiminnanohjaukselliset menetelmät voivat toimia keinoina vähentää yksinäisyyden tunnetta. Christopher Masin tekemän meta-analyysin mukaan tehokkaimmat keinot yksinäisyyden vähentämiseen ovat sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistus, sosiaalisen tuen lisääminen, sosiaalisten kontaktien lisääminen ja negatiivisten ajattelumallien vähentäminen ja suuntaaminen uudelleen. Negatiivisten ajattelumallien muuttaminen on työlästä ja vie aikaa. Se on kuitenkin tärkeä etappi, jossa omia

ajatuksia, toimintamalleja, havaintoja, tunteita ja tulkintoja käydään läpi yksin tai ammattilaisen kanssa. (Junttila, 2018, s. 169–170.)

Usein toimintaan osallistuminen ja yksinäisyys liittyvät toisiinsa. Yksinäistä saatetaan neuvoa osallistumaan esimerkiksi johonkin harrastustoimintaan mutta neuvo saattaa vain ärsyttää yksinäistä, koska asiat eivät todellisuudessa tapahdu niin helposti. Järkevää ei ole aloittaa toimintaa vain ystävien löytämisen vuoksi vaan toiminnaksi kannattaa valita jotakin sellaista, mistä on aidosti kiinnostunut. (Nevalainen, 2009, s. 67–68.) Jos yksinäisyyttä halutaan kuitenkin torjua, ovat kokemukset osallisuudesta välttämättömiä (Hirschovits-Gerz ym., 2023, s. 100).

Yksinäisyyden lieventämiseen tarjotaan usein myös käytännönläheisiä neuvoja. Heiskanen (2011, s. 93) on listannut artikkelissaan useita erilaisia keinoja, joilla voi hallita yksinäisyyttä. Näitä hallintakeinoja ovat esimerkiksi uskominen itseensä ja siihen, että asiat järjestyvät, vapaaehtoistyöhön ryhtyminen, avun ja tuen hakeminen, hakeutuminen ihmisten pariin, liikkeelle lähteminen ja harrastaminen.

On tutkittu, että yhteydenpidon tunnetta auttaa se, että nuoret aikuiset pystyvät olemaan yhteydessä maailmanlaajuisen verkoston kautta muihin. Nuoret aikuiset kertoivat, että he olivat saaneet valtaantumisen tunteen, kun sosiaalisen median kanavat olivat vain yhden painalluksen päässä. Yhteyden tunnetta auttoi se, että sosiaalisen median kautta pystyy pitämään yhteyttä kaukana asuviin ystäviin ja perheeseen mutta myös kommunikointi yksilöiden kanssa ja toisten kommenttien lukeminen auttoi asiaa. (Fardghassemi ym., 2022, s. 8.)

Yksinäisten ihmisten pitäisi kipuun, avuttomuuteen ja suruun uppoutumisen sijasta pyrkiä siihen, että heillä olisi vapaa-aikanakin hauskanpitoa, mikä osaltaan tuo uusia mahdollisuuksia osallistua toimintaan ja sosiaalisiin kontakteihin (Rokach, 2018, s. 65). Esimerkiksi erilaiset paikat, kuten paikalliset kaupat, pubit tai klubit, voivat toimia yksinäisyyttä lieventävinä tekijöinä. Esimerkiksi publi on paikka, jossa vuorovaikutus muiden tuntemattomien henkilöiden kanssa on sosiaalisesti hyväksyttävää. Myös esimerkiksi nuorisoseurat,

uskonnolliset yhteisöt tai urheilujoukkueet tarjoavat osallistujilleen yhteenkuuluvuuden tunnetta, hyväksyntää ja luottamuksen tunnetta. (Fardghassemi ym., 2022, s. 7–8.)

Yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteyttä toiseen ihmiseen lisää myös toisaalta se, että vahvoja ja kivuliaitakin tunteita voi jakaa ja murehtia yhdessä terapeutin kanssa. Yksinäisille terapian onkin todettu olevan hyödyllistä, koska se auttaa ihmistä tuntemaan helpotusta ja puhumaan itselle tärkeistä asioista toisen ihmisen kanssa. (Rokach, 2018, s. 63.)

6.2 Palvelut yksinäisyyden apuna

Palvelukentän ja sosiaalipolitiikan muutokset ovat johtaneet siihen, että nuorista aikuisista on kiinnostuttu palveluiden asiakkaina. Yksilö on alettu näkemään ongelmallisena ja valinnoistaan vastaavana persoonana. Alle 30-vuotiaille nuorille aikuisille on suunnattu erilaisia hyvinvointi- ja ohjauspalveluja. Lisäksi nuorille aikuisille on suunniteltu toimenpiteitä ja ohjelmia, jotka aktivoivat yksilöä. Nuorten aikuisten asema palveluissa on herättänyt kiinnostusta, mikä heijastuu nuoruuden, palvelujärjestelmän ja työmarkkinoiden muutokseen. (Aaltonen & Kivijärvi, 2017, s. 9–10.)

Nuorisolaissa on korostettu nuorten aikuisten oikeutta saada heidän tarvitsemiaan palveluita. Poliittinen ilmapiiri ja päätöksenteko vaikuttavat siihen, mihin nuorten aikuisten tarpeisiin palvelut vastaavat. (Aaltonen & Kivijärvi, 2017, s. 14.) Palveluiden tuottajina toimivat useat eri tahot, esimerkiksi kunnat, yritykset ja yhdistykset. Vastuu asiakkaista siirtyy yrityksille ja yhdistyksille, vaikka palveluvalikoima laajentuu ja monipuolistuu. (Hämäläinen & Leemann, 2016, s. 586.) Palveluissa, joissa on suuret asiakasmäärät, odotetaan nuorten aikuisten myös olevan joustavia sekä odottavan pitkäjänteisesti omaa vuoroaan päästäkseen palveluun (Aaltonen & Kivijärvi, 2017, s. 17).

Hyvinvointi- ja terveyserojen tasoittaminen eri väestöryhmien välillä on ollut Suomessa sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän yksi periaatteista.

Oikeanlaisten palvelujen ja tukitoimien kohdentaminen vaatii sen, että tunnetaan nuorten hyvinvoinnin ja terveyden ja niissä ilmentyvät väestöryhmittäiset erot. Nuoret ovat monien sosiaali- ja terveystalvelujen käyttäjiä, mutta nuorten kokemuksia väestötasolla palveluihin liittyen on saatavilla suppeasti. Palvelujen saatavuutta ja sopivuutta voitaisiin kehittää kokemustiedon avulla. (Karvonen ym., 2018, s. 27–28.) Lisäksi ulkopuolisuus ja viimesijaiset palvelut kulkevat käsi kädessä objektiivisesti mitattuna (Junttila, 2018, s. 23). Tämän lisäksi monet tutkijat ovat todenneet sen, että leimatut ja huono-osaiset ihmiset ovat hiljennettyjä (Aaltonen & Kivijärvi, 2017, s. 17).

Normaalin palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääviä asiakkaita tavoitetaan matalan kynnyksen palveluilla. Asiakaskunta ja toiminnan sisältö palvelussa määrittää sen matalan kynnyksen palveluksi mutta palvelua ei voida määrittää matalan kynnyksen palveluksi vain absoluuttisin kriteerein, koska käsite on suhteellinen. Eri asiakasryhmille on tarjolla matalan kynnyksen palveluita, esimerkiksi opiskelun ulkopuolella oleville, työttömille tai yksinäisyyttä kokeville. Mahdollisuus asioida anonyymisti, ilman maksua ja lähetettä luetaan matalan kynnyksen palvelun peruspiirteeksi. Palveluun hakeutumista lisää myös sijainti asiakkaan lähellä sekä tuki ja apu byrokratiaan. (Hämäläinen & Leemann, 2016, s. 590–591.) Saavutettavissa palvelu on silloin, kun nuori, joka palvelua tarvitsee, tietää palvelun olemassaolosta, se on tarjolla ja sitä voi soveltaa nuoren tarpeisiin. Antamalla tietoa palvelusta, oikeudesta palveluun ja palvelun vaikutuksista voidaan vaikuttaa saavutettavuuteen. (Karvonen ym., 2018, s. 29.)

Yksinäisyyden vähentämiseen pyrkiviä väliintuloja ovat sosiaalisten taitojen kehittäminen, sosiaalisen tuen vahvistaminen, vuorovaikutusmahdollisuuksien tarjoaminen ja yksinäisyyteen liittyvien kielteisten ajatusten käsittely. Nämä menetelmät pohjautuvat yksilöohjaukseen tai ryhmätoimintoihin. Suomalaisessa kohdennetussa nuorisotyössä tavoitteet ovat pääasiassa kouluttautumisen ja työllistymisen edistämisessä, on siitä huolimatta sen parissa hyödynnetty vastaavia menetelmiä. (Aaltonen ym., 2020, s. 25.)

6.2.1 Sosiaalinen kuntoutus, Ohjaamot, etsivä nuorisotyö sekä työpajatoiminta

Lakisääteiseksi vuodesta 2015 alkaen on tullut sosiaalinen kuntoutus. Sen tavoitteena on parantaa kuntoutusta saavan selviytymistä arkipäiväisistä asioista, vuorovaikutustilanteista ja rooleista omassa toimintaympäristössään. Nuorten työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- ja kuntoutuspaikkaan sijoittaminen kuuluvat nuorten sosiaaliseen kuntoutukseen. Kun sosiaalista toimintakykyä arvioidaan, tulisi huomioida henkilön sosiaalinen verkosto, sosiaalinen eristyneisyys, sosiaalinen yhteisyys, yksinäisyys, sosiaalinen aktiivisuus sekä sosiaaliset taidot ja osallistuminen. (Maaninka, 2021, s. 10–11.)

Oppivelvollisuusikäisten nuorten palveluissa vertaissuhteiden merkitys on huomattu. Nuorten aikuisten palvelujen kohderyhmää on ensisijaisesti työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääneet. Näissä palveluissa tavoitteena on yksilöiden kiinnittyminen koulutukseen sekä työelämään ja arjen sujuvuus. Tavoitteena ei oikein ole sosiaalisten suhteiden parantaminen tai ryhmätoiminta. Toisaalta kohdennetut palvelut pyrkivät myös nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseen. (Aaltonen ym., 2020 s. 23–24.) Kohdennettua nuorisotyötä ovat työpajavalmennus sekä etsivä nuorisotyö. Niiden molempien tavoitteena on pitkälti syrjäytymisen ehkäiseminen. (Hoikkala & Vauhkonen, 2020, s. 1.)

Yhteistä kohdennetun nuorisotyön palveluille on se, että ne pyrkivät tukemaan työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria. Eroavaisuudet palveluiden välillä riippuu siitä, painotetaanko palvelussa ryhmätoimintaa ja hyvinvoinnin tukemista tai yksilöllistä kannustamista työhön ja koulutukseen. Yksilöllisiä polkuja yrittävät tukea kaikki palvelut. Ohjaamo-toiminta ja etsivä nuorisotyö tarjoavat pääasiassa yksilölähtöistä ohjausta, kun taas työpajatoiminnassa nuoret aikuiset ovat osa ryhmää. (Aaltonen ym., 2020, s. 28.) Kohdennettu nuorisotyö tarjoaa hyvinvointivaikutuksia suoraan, mutta näyttöä ei ole siitä, että vaikutukset ulottuisivat pidemmälle tulevaisuuteen (Hoikkala & Vauhkonen, 2020, s. 1).

Etsivät nuorisotyöntekijät kertovat toimintansa tavoitteeksi nuoren saattamisen johonkin ryhmään. Yksilölähtöisyys on kuitenkin etsivän nuorisotyön ytimessä ja siinä pitkäkestoisesti nuorta tukeva ammattilainen vahvistaa nuoren toimijuutta. Myös ohjaamotoiminnassa on painopiste yksilöohjauksessa. Etsivää työtä ja Ohjaamoja ryhmälähtöisempää toimintaa on nuorten aikuisten työpajatoiminnan tarjoama yhteisö. Työpajatoiminnan tärkeimpänä tehtävänä on vahvistaa nuorta aikuista sosiaalisesti. (Aaltonen ym., 2020, s. 25.)

Etsivässä nuorisotyössä työskennellään alle 29-vuotiaiden nuorten kanssa ja työskentely työntekijöiden kanssa on täysin vapaaehtoista nuorelle. Koulutuksen, työelämän ja palveluiden ulkopuolella olevat nuoret ovat etsivän nuorisotyön ensisijainen kohderyhmä. Tukea nuori saa etsivältä esimerkiksi viranomaisasioihin, arjen asioiden hoitoon, harrastusten löytämiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Suurempaa huomiota kiinnitetään niihin nuoriin ja nuorten ryhmiin, joilla on muita suurempi riski tuntea itsensä ulkopuoliseksi tai ei saa yhteisestä hyvästä omaa osaansa. Etsivällä nuorisotyöllä on myös työkeinoja yksinäisyyttä kokevien nuorten kohtaamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022, s. 17.)

Työote etsivässä nuorisotyössä on vahvistava. Lisäksi nuoren elämäntilanteeseen suhtaudutaan luottamuksellisesti ja arvokkaasti. Periaatteena etsivässä nuorisotyössä on se, että nuori ei jäisi kysymyksiensä tai arjen haastavien tilanteiden kanssa yksin. Etsivässä nuorisotyössä toimitaan yhdessä nuoren kanssa edistäen tämän tavoitteita. Lisäksi nuori kohdataan aina ilman ennakoasenteita tai –oletuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022, s. 26.)

Ohjaamot ovat paikkoja alle 30-vuotiaille nuorille, joista he saavat apua sekä tukea opiskeluun, työllistymiseen tai asumiseen liittyen ja myös asioihin näiden väliltä. Ohjaamojen tavoitteena on nuorten palveluprosessin nopeuttaminen ja sujuvoittaminen. Tämä pyritään takaamaan sillä, että ohjaamot keräävät alueellaan olevia palveluja yhteen. Ohjaamojen toimintaa on rakennettu nuorten mielipidettä kuullen ja asiakaslähtöisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s. 4.)

Ohjaamojen toiminnassa on kehitetty aktiivisesti myös täsmätukea, koska kaikki nuoret eivät ole suoraan valmiita opintoihin tai työmarkkinoille. Kun tukea on saatavilla helposti, oikea-aikaisesti ja tehokkaasti, on kokemusten mukaan nuorten kohdalla mahdollisuus saada hyviä tuloksia myös nopeastikin. Ohjaamoissa toimii Onni-hanke, jonka avulla haastavissa tilanteissa oleville nuorille pystytään tarjoamaan vaikuttavampaa tukea. Näitä nuoria Ohjaamoihin tulee paljon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s. 5.)

Kohdennetusta nuorisotyöstä löytyy vielä käyttämättömiä mahdollisuuksia yksinäisyyden lieventämiseksi. Ryhmälähtöiset sovellukset kohdennetussa suomalaisessa nuorisotyössä tarkoittaa nuorten aikuisten kiinnitystä palvelujen piiriin kuuluviin vertaisryhmiin. Kohdennetussa nuorisotyössä on myös käytetty hyödyksi hyvin vähän verkkoyhteisöjen mahdollisuuksia sellaisten nuorten aikuisten kanssa, joilla on kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta huonoja kokemuksia. (Aaltonen ym., 2020, s. 26.)

7 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Aineiston keruu teemahaastattelulla

Toteutimme opinnäytetyön tutkimuksemme kvalitatiivisella menetelmällä. Mitä lähempänä yksilöä ja vuorovaikutusta ollaan, on sitä suurempi syy käyttää kvalitatiivista menetelmää. Lisäksi kvalitatiivinen menetelmä tuo haastateltavan näkemyksen esiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2016, s. 26.) Laadullinen menetelmä toimii tutkimusmenetelmänämme hyvin, koska yksinäisyys on hyvin lähellä yksilöä ja haluamme laadullisin menetelmin saada haastateltavien näkemykset esiin yksinäisyydestä. Usein yksinäisyyttä koskevissa tutkimuksissa yksinäisyyden kokemisen tunteet eivät ole keskiössä mutta teemahaastattelua käyttämällä toivomme, että haastateltavien ääni pääsee esille ja saamme aitoja kokemuksia yksinäisyyteen liittyen.

Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto ja sitä voidaan kutsua puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelussa kysymysten muoto pysyy samana mutta kysymysten järjestystä voi haastattelija vaihdella. Lisäksi haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme, 2016, s. 46–47.) Haastattelun etuna voidaan pitää sen joustavuutta. Kysymykset voi kysyä haluamassaan järjestyksessä ja kysymyksen voi tarvittaessa toistaa, jos haastateltava ei saa kysymyksestä kiinni. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 63.) Päädyimme valitsemaan opinnäytetyöhömme haastattelutavaksi teemahaastattelun, koska yksinäisyys on henkilökohtainen aihe ja jokaisella sitä kokeneella on oma henkilökohtainen kokemus siitä aiheesta. Tämän vuoksi haastateltavilla on hyvä olla mahdollisuus vastata kysymyksiin vapaasti omia sanoja ja ilmaisuja käyttäen.

Valitsimme teemahaastattelun tutkimusmenetelmäksemme, koska haastattelussa haastateltavalla on mahdollisuus kertoa ja tuoda esiin häntä itseään henkilökohtaisesti koskevia asioita ja hän voi kertoa niistä vapaasti. Teemahaastattelun valitsimme myös, koska meillä ei ole etukäteen tietoa siitä, miten haastateltavat tulevat kysymyksiimme vastaamaan, sillä nuorten aikuisten yksinäisyyttä ei ole tutkittu niin paljon kuin esimerkiksi vanhusten ja lasten yksinäisyyttä. (Hirsjärvi & Hurme, 2016, s. 32.) Halusimme käyttää teemahaastattelua, koska siitä saatava aito materiaali tuo raportointiin tietynlaista havainnollisuutta. Haastattelu voi antaa lukijalle myös välineitä ymmärtää tuotosten ja raportin välistä suhdetta. (Kostamo ym., 2022, s. 46.)

Laadimme teemahaastattelua varten pääteemat. Näiden pääteemojen alle laadimme varsinaiset haastattelukysymykset. Haastattelukysymykset liittyvät opinnäytetyömme teoriaan sekä tutkimuskysymykseemme eli miten nuorten aikuisten yksinäisyyttä voi lieventää. Teemahaastattelusta laadimme myös haastattelurungon (Liite 1). Haastattelu alkaa taustatietojen kysymisellä ja yleisesti Murussa käymisestä puhumisella. Vasta kevyen aloituksen jälkeen siirryimme hieman henkilökohtaisempaan aiheeseen eli yksinäisyyteen. Käytimme samaa runkoa jokaisessa haastattelussa. Ennen haastatteluita testasimme haastattelurungon toimivuuden harjoitteluhaastatteluin.

7.2 Haastattelujen kohderyhmä ja toteuttaminen

Haastateltaviksi pyysimme Ystäväkahvila Murun kahvilakavereita sekä Murun kävijöitä. Kävimme pyytämässä haastateltavia Murussa paikan päällä ja Murun työntekijät välittivät viestin haastatteluista myös kahvilakavereille. Viestin kautta emme saaneet yhtään haastateltavaa. Toteutimme haastatteluja useampana eri päivänä. Huomasimme haastatteluja tehdessämme, että aihe on hyvin henkilökohtainen haastateltaville ja muutenkin aiheena raskas, jonka vuoksi koimme järkeväksi jakaa haastatteluja useammalle eri päivälle.

Teimme haastattelut Ystäväkahvila Murussa sen aukioloaikoina. Haastateltavia saimme niin, että menimme Murussa kysymään kävijöiltä, että haluaisiko kävijä tulla haastateltavaksi yksinäisyyteen liittyen. Moni haastateltava lähti haastatteluun rohkeasti keskustelemaan vaikeasta ja henkilökohtaisesta aiheesta. Saimme haastatteluja varten käyttöömmä Ystäväkahvila Murun neuvotteluhuoneen. Koimme Murun haastatteluilla sopivana miljöönä toteuttaa haastattelut, koska jokainen haastateltu oli Murun kävijä tai kahvilakaveri. Haastattelut suoritettiin syys- ja lokakuussa 2023. Haastateltavia oli yhteensä kymmenen.

7.3 Teemahaastattelun eettisyys ja luotettavuus

Jokaiseen tutkimukseen liittyy erilaisia eettisiä valintoja ja ratkaisuja. Eettiset ongelmat ovat haastattelussa erityisen monitahoisia. Haastattelututkimusta tehdessä olisi tärkeää, että haastateltavalta saadaan suostumus asianmukaisesti annetun informaation pohjalta. Tutkimuksen eri vaiheissa tulisi huomioida eettiset kysymykset liittyen tutkimuksen tarkoitukseen, suunnitelmaan, haastattelutilanteeseen, purkamiseen, analyysiin ja raportointiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2016, s. 17–18.) Haastatteluiden suunnittelusta aina niiden toteuttamiseen ja analysointiin asti olemme pyrkineet toimimaan eettisesti. Esimerkiksi jokaiselta haastateltavalta saimme luvan haastattelun toteuttamiseen ja kerroimme heille hieman taustatietoja, että miksi ja mitä varten haastattelemme. Haastatteluprosessin eettisyydestä huolehtiminen on kulkenut koko opinnäytetyön kirjoittamisen ajan matkassa mukana.

Opinnäytetyötä varten tehdyt teemahaastattelut äänitettiin ja tallennettiin. Äänitteiden tallenteita käsiteltiin asianmukaisesti ja huolellisesti. Tallenteet poistettiin lopullisesti, kun opinnäytetyö valmistui. Haastateltavia ei pysty tunnistamaan ja kaikkien tietojen käsittely opinnäytetyöprosessin aikana on ollut luotettavaa. Emme esimerkiksi kysyneet haastateltavien nimiä tai muita tietoja, joista haastateltavan olisi pystynyt luotettavasti tunnistamaan. Haastatteluista saattaa tulla ilmi tietoja, jotka mahdollistavat yksittäisen henkilön identifioinnin. Emme kuitenkaan kirjoita näitä identifioinnin mahdollistavia asioita opinnäytetyömme haastattelujen analysointiin. Huolehdimme, että opinnäytetyöhön valikoidut suorat lainaukset ovat sellaisia, että myöskään niistä haastateltavaa ei pysty tunnistamaan tai liittämään tiettyyn henkilöön. Haastateltavilta pyydettiin lupa haastattelujen nauhoittamiseen ja haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Haastatteluilla kerätty laadullinen aineisto analysoitiin monien eri vaiheiden kautta.

7.4 Aineiston analyysin aloittaminen

Lähdimme purkamaan aineistoa siten, että kirjoitimme aineiston tekstiksi. Teimme puhtaaksikirjoituksen eli litteroinnin koko haastatteludialogista (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 145). Aloitimme aineistojen analyysin ja purkamisen litteroinnin avulla. Kirjoitimme jokaisen haastattelun puhtaaksi sanasta sanaan, jättäen pois kuitenkin taukojen kestot ja erilaiset äännähdykset. Koimme tämän parhaaksi tavaksi, jotta pystyimme jatkamaan aineistojen tarkempaa analyysiä. Haastattelujen litteroinnissa käytimme apuna Microsoftin litterointiohjelmaa. Tallennus tehtiin ”Puhujilla” ja tarvittaessa litterointia vielä selkeytettiin jälkikäteen.

Litteroinnin jälkeen luimme aineistot useaan kertaan läpi. Kun aineiston lukee useamman kerran läpi, se alkaa herättää ajatuksia sekä mielenkiintoisia kysymyksiä. Aineistoa on hyvä lukea myös aktiivisesti, esittäen samanaikaisesti kysymyksiä aineistolle. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 150–151.) Tässä

vaiheessa aineisto alkoi tulla meille todellakin tutuksi, koska olimme tehneet haastattelut, litteroineet ne ja vielä lukeneet haastattelut läpi moneen kertaan.

Olennainen osa aineiston analyysia on sen luokittelu. Se luo niin sanotun kehyksen, jonka avulla haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin vielä yksinkertaistaa, tiivistää ja tulkita. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 154.) Tämä olikin aineistomme purkamisen seuraava vaihe lukemisen jälkeen. Käytimme aineiston luokittelussa apuna tutkimusongelmaamme eli miten lievittää nuorten aikuisen yksinäisyyttä, aineistoa itse sekä intuitiota (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 155).

Analyysin lopullinen tavoite ei tosin ole luokittelu vaan se on välivaihe analyysin rakentamisessa. Seuraava vaihe luokittelun jälkeen onkin aineiston yhdistely, jossa etsitään luokkien esiintymisen välille säännönmukaisia tekijöitä ja samankaltaisuuksia. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 156–157.) Luokittelun jälkeen lähdimmekin yhdistelemään aineistoa ja pyrimme löytämään haastatteluista juuri samankaltaisuuksia. Pyrimme löytämään toistuvia asioita eri haastateltavien välillä ja näin löytämään säännönmukaisia tekijöitä. Tätä vaihetta kutsutaan teemoitteluksi, joka voi periaatteessa olla luokittelun kaltaista. Tässä vaiheessa aineistoa siis pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aiheiden mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 78.)

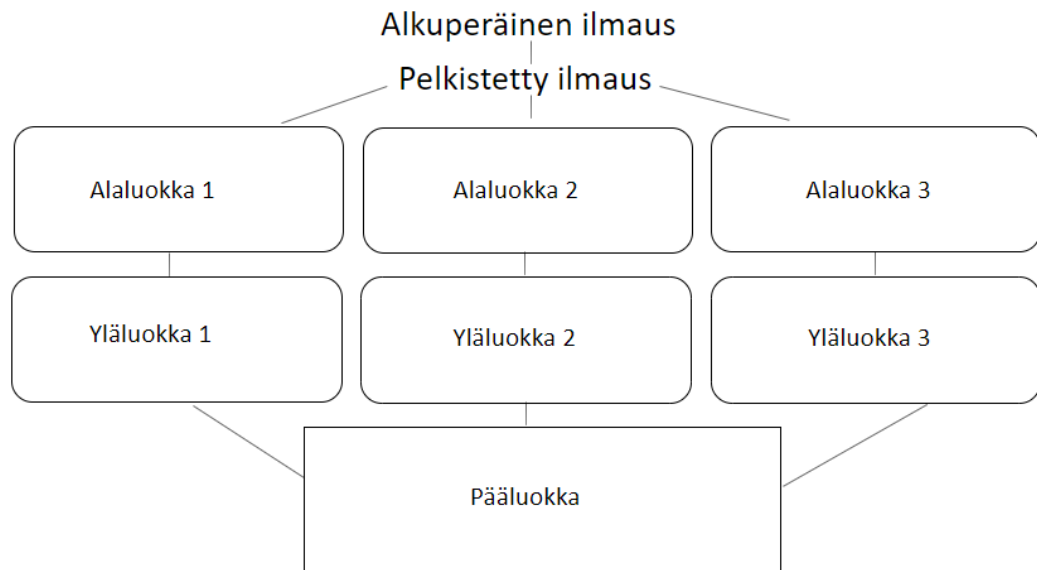
Viimeinen vaihe on analyysin tulkinta. Tulkinta on silloin onnistunutta, kun tekstin lukija pystyy omaksumaan saman näkökulman kuin tutkija ja lukija löytää myös tekstistä samat asiat kuin mitä tutkijakin löysi, vaikka näkökulmasta ei oltaisikaan yhtä mieltä. Tulkinnot auttavat näkemään asiat kokonaisvaltaisesti ja tulkinnot myös rikastuttavat tutkimuskohteesta saatua kuvaa. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 158.) Näiden eri vaiheiden kautta aineisto tuli meille hyvin tutuksi ja saimme tulkittua haastatteluja. Näiden vaiheiden jälkeen siirryimme analysoimaan haastatteluja tietyn menetelmän avulla.

7.5 Analyysimenetelmä

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa perusanalyysimenetelmänä on sisällönanalyysi. Sitä voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysin piirteisiin kuuluu se, että sen avulla voidaan analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti eli puolueettomasti. Sisällönanalyysissä etsitään tekstissä esiintyviä merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 78, 86.) Päätimme käyttää aineistomme analysoinnissa apuna sisällönanalyysiä, koska sen on selkeä ja helposti hyödynnettävissä laadullisen aineiston kanssa.

Sisällönanalyysissä tutkimuksen aineisto kuvaa ilmiötä, jota on tutkittu. Itse analyysin tehtävänä on luoda sanallinen sekä selkeä kuvaus tästä tutkitusta ilmiöstä. Aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon sisällönanalyysin avulla kuitenkin niin, että se ei kadota informaatiota. Hajanaisesta aineistosta luodaan siis mielekästä ja yhtenäistä informaatiota tutkitusta ilmiöstä, joten tarkoituksena on lisätä informaatioarvoa. Jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa tehdään aineiston analyysiä, kun kyseessä on laadullinen aineisto. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 90–91.)

Ensimmäinen vaihe sisällönanalyysissä on alkuperäisen aineiston pelkistäminen niin, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Pelkistäminen voi tapahtua esimerkiksi alleviivaamalla samaa asiaa kuvaavat asiat samalla värillä. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset laitetaan allekkain konseptilla kadottamatta aineistosta mitään. Pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Samaa ilmiötä kuvailevat käsitteet yhdistetään eri luokiksi ja ryhmitellään, eli muodostuu alaluokat. Nämä alaluokat nimetään luokan sisältöä kuvailevalla käsitteellä. Luokittelua jatketaan niin, että alaluokista muodostetaan yläluokat ja yläluokkia yhdistelemällä muodostuu pääluokat. Pääluokat nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan. Viimeisenä on yhdistävä luokka, joka on liitoksissa tutkimustehtävään. Sisällönanalyysin eri vaiheet alkuperäisestä ilmaisusta aina pääluokan löytymiseen on mallinnettu kuviossa 1. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 91–92.)



Kuvio 1: Aineiston luokittelu sisällönanalyysin avulla. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Näiden eri vaiheiden kautta pureuduimme aineistoomme. Olemme käyneet haastattelut läpi useita kertoja etsien yhtäläisyyksiä, eroavaisuuksia kuin myös poikkeuksiakin. Hyödynsimme aineiston analysoinnissa sisällönanalyysia, jonka pelkistetty luokittelu näkyy kuviossa 1. Aineistojen läpikäyminen oli pitkä ja työläs prosessi eikä se valmistunut muutamassa päivässä vaan se otti aikaa useamman viikon. Saimme kuitenkin käsiteltä aineistot aikataulujen mukaisesti sekä koottua haastatteluiden pohjalta kriittisellä otteella kirjoitetut analyysit.

8 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Yhteenvetoa teemahaastatteluista

Opinnäytetyötämme varten haastattelimme kymmenen Ystäväkahvila Murun kävijää, joista osa oli myös kouluttautunut vapaaehtoistyötä tekemäksi kahvilakaveriksi Muruun. Haastateltavien iät vaihtelivat ikävuosien 16–35 välillä.

Haastateltavien joukossa oli niin työssäkäyviä, opiskelijoita, työttömiä kuin sairaslomallakin olevia. Haastateltavia yhdisti kuitenkin yksi asia eli yksinäisyyden kokeminen jossain muodossa joko nyt tai aiemmin elämässään.

Keskeisin tutkimustulos oli, että eniten nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla oleva vaikuttava tekijä on koulukiusaaminen lapsuudessa. Lähes jokaisella haastateltavalla oli taustallaan jonkinlaista kokemusta koulukiusaamisesta, joka oli johtanut ajansaatossa yksinäisyyteen muun muassa vaikeutena luottaa muihin ihmisiin. Koulukiusaamisen vaikutukset ovat siis hyvin pitkäaikaiset ja saattavat näkyä esimerkiksi vaikeutena luoda uusia ystävyyssuhteita ja aiheuttaen lopulta yksinäisyyttä.

Toisena keskeisenä tutkimustuloksena selvisi, että haastateltavien mielestä palveluita on kyllä esimerkiksi Porissa, mutta ne eivät ole aina kaikkien saavutettavissa tai matalan kynnyksen palveluita. Esimerkiksi yhteydenottotavat palveluihin koettiin haastavina, jos niihin joutuu muun muassa varaamaan ajan tai yhteyden saa vain soittamalla. Lisäksi haastateltavat kehuivat Ystäväkahvila Murua palveluna. Haastateltavien mielestä samankaltaisia palveluita tarvittaisiin lisää sekä Poriin, että ympäri Suomea.

Olemme käyneet haastattelut läpi edellisissä luvuissa esitellyin keinoin ja analysoineet haastattelut sisällönanalyysillä. Seuraavissa kappaleissa esittelemme opinnäytetyön tutkimuksemme keskeisimmät tulokset. Analysoinnin ulkopuolelle on jätetty sellaiset aiheet, jotka eivät liity tai vaikuta opinnäytetyömme tutkimusongelmaan eli miten nuorten aikuisten yksinäisyyttä voidaan lieventää.

8.2 Yksinäisyyden taustatekijät yksinäisillä nuorilla aikuisilla

Jotta yksilön yksinäisyyttä voidaan ymmärtää, on tärkeää selvittää, mitä tekijöitä eri henkilöiden yksinäisyyden taustalla oikein on. Kysymme haastateltavilta heidän taustatekijöitään, jotka liittyisivät yksinäisyyteen. Usealla haastateltavalla on yksinäisyyden taustalla mielenterveyden häiriöitä, joista

muodostui ensimmäinen yläluokka. Lisäksi useammalla haastateltavalla oli lapsuudessa ollut koulukiusaamista, mikä on monen nuoren aikuisen yksinäisyyden laukaiseva tekijä. Tästä ja muista asioista muodostui yläluokka haasteet ihmissuhteissa. Kolmas yläluokka on yksilön oma aktiivisuus, joka pitää sisällään muun muassa vaikeuden ottaa yhteyttä kavereihin sekä omasta kodista lähtemisen vaikeuden. Tämä jaottelu näkyy kuviosta 2.



Kuvio 2. Yksinäisyyden taustatekijät yksinäisillä nuorilla aikuisilla jaoteltuna ala- ja yläluokkiin sekä pääteemaan.

Useampi haastateltava toi haastattelussa esiin, että heillä on tai on ollut aiemmin jonkinlainen mielenterveyden häiriö, esimerkiksi ahdistuneisuushäiriö. Mielenterveyden ongelmat saattavat olla lähtöisin lapsuudessa tapahtuneesta koulukiusaamisesta. Mielenterveyden häiriö ei suoraan aiheuta yksinäisyyttä, mutta mielenterveyden ongelmat voivat haastaa esimerkiksi arkista elämää ja muiden ihmisten seuraan hakeutumista, mikä tällöin omalta osaltaan aiheuttaa yksinäisyyttä. Toisaalta esimerkiksi pitkään jatkunut yksinäisyys saattaa aiheuttaa masennusta tai muita mielenterveyden häiriöitä.

Mul on todettu vaan ahdistuneisuushäiriö.

Vaikea masennus voisi ehkä vaikuttaa.

Haastateltavat kertoivat avoimesti kokemistaan mielenterveyden ongelmista. Useammalla haastateltavalla oli taustallaan diagnoosina masennus, joka vaihteli lievästä vaikeaan masennukseen. Lisäksi parilla haastateltavalla oli diagnoosina yleinen ahdistuneisuushäiriö. Vaikka haastateltavat kertoivat mielenterveyden ongelmistaan avoimesti, he saattoivat puheissaan silti vähätellä sitä ja sen merkitystä heidän elämässään. Esimerkiksi yllä olevassa lainauksessa haastateltava toteaa, että hänellä on todettu ”vaan” ahdistuneisuushäiriö. Tästä herää sellainen ajatus, että pitäisikö mielenterveyden haasteiden ja yksinäisyyden välistä yhteyttä korostaa vielä enemmän ja sitä, että mielenterveyden häiriöt eivät ole hävettäviä asioita.

Toinen yksinäisyyden taustatekijöistä oli erilaiset haasteet ihmissuhteissa. Lähes jokaisella haastateltavalla oli taustallaan koulukiusaamista. Monelle haastateltavalle koulukiusaaminen oli ensimmäinen ratkaiseva tekijä yksinäisyyden puhkeamisessa. Kysyimme koulukiusaamista kohdanneilta haastateltavilta, että millainen luottamus heillä on ihmisiin. Lähes kaikki koulukiusaamista kokeneet haastateltavat vastasivat, että heidän on vaikea luottaa ihmisiin ja luottamuksen syntyminen uuden ihmisen kanssa ottaa paljon aikaa.

No siis koko peruskouluajan oon ollu koulukiusattu niin sillan sitä yksinäisyyttä koki joka päivä.

Ehkä osasyynä on just koulukiusaaminen, jollain tavalla.

Joo, mul on ollu koulukiusaamist sillai et mä oon niinku kiusattu koulussa.

Et kyl välil se luottamus on semmonen mikä täytyy oikeesti ansaita ja niinku sillai et niinku mä en heti luota, vaik oonki sillai niinku kiltti mut.

Koulukiusaamisen lisäksi monet mainitsivat myös muita asioita ihmissuhteista, jotka ovat vaikuttaneet yksinäisyyden tunteeseen nuorena aikuisuudessa. Muutamalla haastateltavalla on ollut myös taustallaan huonoja ja epäterveitä ihmissuhteita. Näissä epäterveissä ihmissuhteissa toinen osapuoli on halunnut saada haastateltavalta myötätuntoa, tukea sekä läsnäoloa. Oikeastaan

kaikkea mitä hyvässä ystävyysuhteessa odotetaan molemmilta. Näissä epä-terveissä suhteissa, jos haastateltava on tarvinnut ystäväänsä vaikeassa tilanteessa, hän ei ole saanut tukea tai tämän läsnäoloa. Tällöin vuorovaikutussuhde on ollut yksipuolista, jossa toinen osapuoli on halunnut vain hyötyä haastateltavasta tai haastateltava on ollut aktiivisempi vuorovaikuttava osapuoli ja kokenut tämän myötä yksinäisyyttä.

Osa ihmisistä on käyttänyt sitä kiltteyttä hyväkseen niin ei siitä uskalla välttämättä luottaa ihan niin hyvin ihmisiin.

Myös ihmissuhteisiin liittyvä tekijä on ollut se, että haastateltavalla ei ole syystä tai toisesta muodostunut sosiaalisia suhteita. Usein tällaiset tilanteet oli haastateltavilla tapahtunut nuoruudessa tai nuoressa aikuisuudessa. Lisäksi näihin tilanteisiin oli parilla haastateltavalla liittynyt hylkäämisen kokemuksia, kun jostain syystä kaverit ja ystävät olivat kaikonneet ympäriltä ilman mitään tiettyä tai kunnollista syytä.

Ja sitten tänne ennen Muruun tuloo koin kans yksinäisyyttä, kun mulla ei oo kavereita. Et kun lasta alko odottamaan niin kaikki kaikkos.

Enne mul on aina ollu niit sillai vääränlaiset verkostot tavallaa sitte. Koska siel on ollu niinku keskiös toisist hyötyminen ja miellyttämiset ja manipuloinnit ja kaikki mahdolliset niinku.

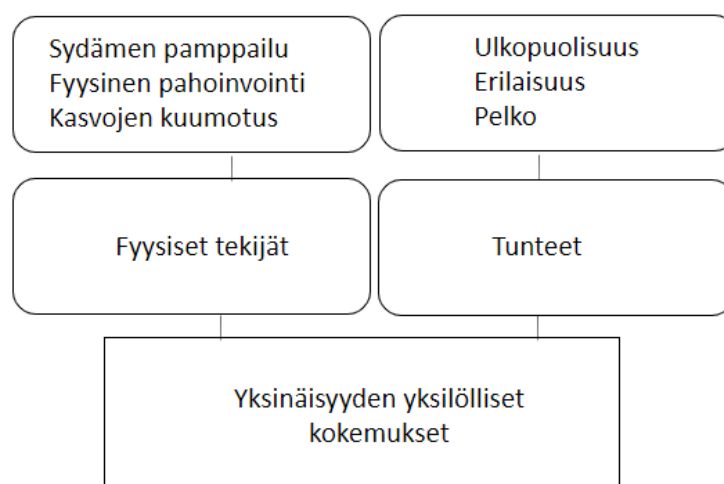
Viimeisenä pääluokkana yksinäisyyden taustatekijänä on yksilön oma aktiivisuus. Muutama haastateltava nosti esiin sen, että vaikka ympärillä olisikin ihmisiä, voi heihin olla vaikeaa ottaa yhteyttä. Monilla myös on kavereita ja ystäviä, mutta heitä nähdään todella harvoin, mikä lisää yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi eräs haastateltava nosti esiin sen, että kodista on välillä vaikea lähteä. Eräs toinen haastateltava pohti haastattelussa taas sitä, että välillä ei edes halua lähteä ihmisten ilmoille, koska siellä voi tuntea olevansa yksinäisempi kuin kotona. Haastateltava kuvasi tunnetta niin, että ihmisten ilmoilla saattaa tuntea yksinäisyyttä enemmän kuin yksin kotona ollessa, jos ihmiset ympärillä eivät kiinnitä mitään huomiota itseensä.

Ei tule sitten ihan niin helposti kotoa lähdettyä, jos kaverit sattuu olemaan jossain muualla kuin itse.

Yksinäisyyden taustatekijöitä onkin siis monia erilaisia ja ne ovat hyvin yksilöllisiä. Huomattavaa on se, että moni taustatekijöistä oli sellainen, mihin yksilö itse ei voi vaikuttaa. Yksilö ei voi esimerkiksi vaikuttaa kiusaamiseen tai mielenterveyden ongelmiin, jotka saattavat aiheuttaa yksinäisyyden kokemusta.

8.3 Yksinäisyyden yksilölliset kokemukset

Yksi meitä kiinnostava asia oli saada selville, miltä yksinäisyys tuntuu. Yksinäisyyttä tutkiessamme opinnäytetyön teoreettiseen osuuteen saimme selville, että yksinäisyys on hyvin henkilökohtainen tunne ja se voi tuntua esimerkiksi fyysisenä yksilön kehossa tai esimerkiksi erilaisina tunteina tai sekä ajatuksina. Olemme pääluokaksi valinneet yksinäisyyden yksilölliset kokemukset ja yläluokkiin jaottelimme fyysiset tuntemukset sekä psyykkiset tunteet. Ennen yläluokkiin jakoa aineistoa jaettiin alaluokkiin haastatteluissa esiin tulleiden aiheiden mukaisesti. Jaottelu luokkiin näkyy kuviosta 3.



Kuvio 3. Yksinäisyyden yksilölliset kokemukset jaoteltuna ala- ja yläluokkiin sekä pääluokkaan.

Ensimmäinen yläkuokka muodostui yksinäisyyteen liittyvistä fyysisistä tunteuksista. Kaikilla haastateltavilla yksinäisyys ei tuntunut fyysisesti kehossa, mutta osalla haastateltavista antoi erilaisia kuvailuja siitä, miten yksinäisyys tuntuu fyysisenä olona kehossa. Esimerkiksi yksinäisyys saattoi tuntua sydämessä pamppailuna tai tykytyksenä.

Ehkä se on just enemmän sitä sydämes pamppailuu.

Sit niinku vertailee itseään muihin, sillo se niinku tulee ja sit se aiheuttaa, jos se menee huonoks ni se aiheuttaa sellasta fyysistä pahoinvointia.

Ehkä semmoista niinku väsymystä ja semmoista, niinku että ei ole niin paljon energiaa.

Yksinäisyyden kokemusta fyysisesti onkin kuvailtu hyvin eri tavoin. Haastattelusta saimme hyvin selville, että yksinäisyys tuntuu eri ihmisillä fyysisesti eri tavoin eikä vain yhdessä tietyssä paikassa. Eräs haastateltava toikin esiin, että yksinäisyys tuntuu esimerkiksi kasvojen kuumotuksena. Toisaalta eräs toinen haastateltava nosti esiin sen tekijän, että välillä yksinäisyyden kokemiseen riittää sekin, miten on nukkunut ja millainen jaksamisen taso itsellä on sillä hetkellä.

Riippuu ihan minkämoinen päivä itellä on. Ja et millai on nukkunu, koska sit taas se vaikuttaa kaikkee et millai jaksaa ja pystyy.

Yksinäisyyden kokeminen näkyy myös erilaisina tunteina, jotka yleensä ovat negatiivisia. Moni haastateltava kuvaili yksinäisyyden kokemista erilaisten tunteiden kautta, joista yleisimpiä olivat ulkopuolisuuden ja erilaisuuden sekä pelon tunne. Haastateltavat kuvailivat tunteitaan haastattelussa hienosti. He eivät vain tunne jotakin tunnetta, koska ovat yksinäisiä vaan usein tunne liittyy johonkin toiseenkin tekijään. Eräs haastateltava muun muassa pelkäsi jäävänsä kokonaan yksin, minkä vuoksi yksinäisyys tuntuu hänellä tietynlaisena pelkotilana.

Psyykkisen se tuntuu silleen vaan niinku aika toivottomalta.

Tavallaan pelkään et jos mä jään nyt yksin tähän et onks mul enää ketää jol niinku puhua asioista esimerkiksi.

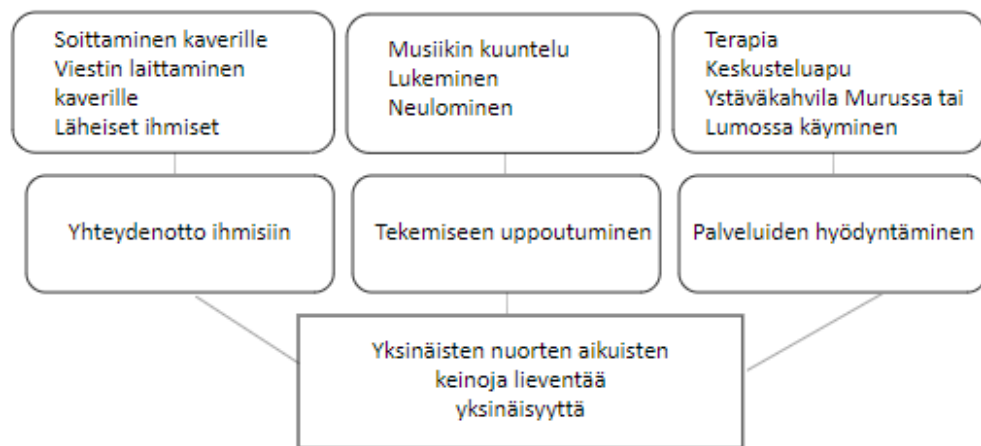
Ehkä lievänä haikeutena. Tai no vähän haikeana.

Lähes jokainen haastateltava osasi sanoittaa, miltä yksinäisyys tuntuu kehossa tai mielessä. Oma kehotietämys on ehdottoman tärkeä asia siinä mielessä, että tunnistamalla yksinäisyyden tunteen, voi henkilö lähteä työstämään sitä tunnetta. Tämän vuoksi olemme opinnäytetyön tuotoksena syntyvään op-
paaseen laittaneet harjoituksia, joiden avulla voi juuri käsitellä näitä yksinäisyyden erilaisia tunteita ja muita tekijöitä.

8.4 Yksinäisten nuorten aikuisten keinoja lievittää yksinäisyyttä

Meitä kiinnosti teemahaastatteluja tehdessämme, että miten yksilö pyrkii lieventämään yksinäisyyden tunnettaan. Yksinäisyyden tunteessa ei ole hyvää velloa, joten on tärkeää, että yksilöt pystyvät myös nimeämään ja huomaamaan omia keinojaan, joilla voi yksinäisyyden tunnettaan tarvittaessa lieventää. Yksinäisyyden lieventämiseen löytyikin useampia tapoja. Koska haastatelimme Ystäväkahvila Murun kävijöitä, suosituimmaksi yksinäisyyden tunteen lieventäjäksi nousi Murussa käyminen.

Tästä ja muista palveluista syntyi yläluokka palveluiden hyödyntäminen. Toinen yläluokka on tekemiseen uppoutuminen. Kolmas yläluokka on yhteydenotto ihmisiin, esimerkiksi soittamalla, viestittämällä tai näkemällä läheisiä ihmisiä. Näistä yläluokista muodostui pääluokka eli yksinäisten nuorten aikuisten keinoja lievittää yksinäisyyttä. Jaottelu ala-, ylä- ja pääluokkaan näkyy kuviosta 4.



Kuvio 4. Yksinäisten nuorten aikuisten keinoja lieventää yksinäisyyttä jaoteltuna ala- ja yläkäsitteisiin sekä pääluokkaan.

Yläluokka yhteydenotto ihmisiin muodostuu soittamisesta, viestittämisestä ja kavereiden sekä läheisten ihmisten tapaamisesta. Yhteyden pitäminen tuttuihin, läheisiin tai ystäviin jollain tasolla, oli monelle haastateltavalle keino lieventää yksinäisyyttään. Vaikka kaikilla ei ole hyvää ystävää, on heillä kavereita, joille voi laittaa viestiä ja pyytää esimerkiksi tekemään jotakin yhdessä. Moni myös pohti sitä, että täytyisi myös itse olla aktiivisempi ottamaan yhteyttä kavereihin ja ystäviin, koska ilman omaa yritteliäisyyttä saattaa jäädä yksinäisyyden kierteeseen, mikä ei tietenkään lievennä yksinäisyyttä. Osa haastateltavista myös koki, että yhteydenotto viestillä tai soittamalla ei ole se luontaisin tapa pitää yhteyttä vaan esimerkiksi lähteminen ulos tapaamaan kavereita ja läheisiä, lieventää omaa yksinäisyyden tunnetta enemmän.

Et niinku periaattees kuitenkin ku alkaa niinku laajemmin miettii nii et on ystäviä ja sit täytyy niinku itekki ottaa enemmän yhteyt heihin ja ei niinku sillee ettei jää yksin.

Pyydän jotain vähän vähemmän hyvää kaveria näkemään mun kanssa.

Mä koen et mä oon aika huono viestitse tai soittelee ihmisille, se on ehkä mun luonteestaki vaa. Mut mul on vastapainona et mä meen, et mä tuun vaikka tänne (Muruun).

Toinen yläluokka on tekemiseen uppoutuminen. Moni haastateltava kertoi, että yksinäisen tunteen iskiessä, voi tunteesta päästä eroon uppoutumalla johonkin tekemiseen. Se voi olla esimerkiksi käsityöt kuten villasukkien neulominen, musiikin kuunteleminen ja siihen keskittyminen tai kirjojen lukeminen, jolloin kirjan tarina vie pois tästä maailmasta ja yksinäisyyden unohtaa.

Sit mä kudon villasukkii ja kaikkee tällast et.

Varmaa vaa et uppoutuu johonki asiaan vaik kuuntelee musiikkii.

Mullaki on ne kirjat semmosia et mä pääsen ihan niinku siihen maailmaan ku mä niin luen niit niinku iha siel.

Haastateltavat mainitsivat myös muunlaista tekemistä, jonka avulla yksinäisyyden tunnetta lievennetään. Eräs haastateltava kertoi, että pitää itsensä kiireisenä. Hän kertoi viettävänsä vapaa-aikaa paljon kodin ulkopuolella ihmisten ilmoilla, jolloin oma yksinäisyyden tunne unohtuu. Eräs toinen haastateltava taas kertoi, että hän on erittäin spontaani ja saattaa lähteä yksinkin toiselle puolelle Suomea konsertteihin tai keikoille. Aina kodin ulkopuolinen tekeminen ei vaadi muita ihmisiä ja tekemisen kautta yksinäisyys saattaa lieventyä, vaikka siihen ei liittyisi muita ihmisiä.

Pidän itseni kiireisenä niin joo se vähän niinku unohtuu.

Mä tykkään lähteä spontaanisti elokuviin tai konsertteihin toiseen päähän Suomeen.

Palveluiden hyödyntäminen on vielä yksi nuorten aikuisten keino lieventää yksinäisyyttä ja sen tunnetta. Usea haastateltava kertoi, että käy tai on käynyt keskustelemassa yksinäisyydestä ja muista asioista ammattilaisen kanssa.

Keskusteluapua on saatu muun muassa Aikuisten vastaanotolta, terapiasta, psykologilta tai esimerkiksi Ystäväkahvila Murun työntekijöiltä. Muutamalle haastateltavalle myös Muru ja Kulttuuripaja Lumo ovat ainoita paikkoja, joissa syntyy sosiaalisia kontakteja, koska arjessa ei ole tällä hetkellä esimerkiksi opiskelu- tai työpaikkaa. Tämä korostaa hyvin paljon sitä, kuinka tärkeitä matkan kynnyksen palvelut ovat nuorille aikuisille.

Ni mul ihan terapeutti ja mä löysin hänet tosi hyvin niinku sillai et kävin tutustumassa ja sit mä heti päätin et hänen luona haluan alkaa käymään.

Muru on aika pitkälti Lumon kanssa mun tämmönen ainoa sosiaalinen mesta.

Tarjolla olevien palveluiden merkitys onkin siis yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille suuri. Haastatteluista selvisi myös se, että Ystäväkahvila Muru ei ollut nuorten aikuisten ainoa käytössä oleva palvelu vaan useammalla haastateltavalla oli käytössään myös jokin muu palvelu. Palveluiden avulla nuoret aikuiset ovat pysyneet myös kiinni yhteiskunnassa, eivätkä he ole jääneet kotiin. Palveluiden kautta nuoret aikuiset ovat päässeet myös tutustumaan uusiin ihmisiin.

8.5 Yhteiskunta ja palvelut yksinäisyyden tukena

Kysyimme haastatteluiden aikana jokaiselta haastateltavalta, että kokevatko he yksinäisyyden katkaisemisen olevan enemmän yhteiskunnan vai yksilön itsensä vastuulla. Tämä kysymys herätti haastateltavissa mielenkiintoista pohdintaa ja saimme kysymykseen vastaukseksi monenlaista eri näkökulmaa. Useampi haastateltava koki, että tietoa esimerkiksi palveluista tarvitsee yhteiskunnan puolelta, jotta omaa yksinäisyyttään pystyisi lieventämään.

Mä oon kyl tarvinnu paljo tietookin ja missä vois olla niinku ihmisiä tai tekemistä tai sielt yhteiskunnan puolelta tai palveluiden puolelta.

Mä aattelen et kaikki tietäminen, se taas tulee sielt yhteiskunnan niinku tiedottaminen.

Erilaisten palveluiden hyödyntäminen oli yksi isoimmista yksinäisyyden lieventämisen keinoista. Moni haastateltava kuitenkin pohti sitä, että vaikka palveluita on tarjolla paljon, ne eivät välttämättä ole saavutettavissa. Esiin nousi se, että monet palvelut ovat esimerkiksi keskittyneet Satakunnan alueella Porin keskustaan, minne kulkuyhteydet saattavat olla huonot monista paikoista. Esimerkiksi linja-autoja kulkee huonosti ja palveluihin voi olla esimerkiksi ajokortittoman tai vielä kotona asuvan nuoren vaikea päästä. Toisaalta esiin nousi myös se, että palveluiden saavutettavuutta heikentää rajalliset yhteydenotto-mahdollisuudet, kuten soittoajat, jotka erään haastateltavan kokemuksen mukaan rajoittuivat aikaiseen aamuun.

Ehkä mä toteaisin vaan tällaisen, palveluita on, mutta saavutettavuus on huono.

Mitä vähemmän on meno-pelejä millä kulkee niin sitä todennäköisemmin se yksinäisyys kasvaa.

Ja siis on ne määrätyt soittoajat, mikä on yleensä aamulla ja sit jos ei oo töissä ja on kova masennus niin yleensä aamut nukutaan.

Keskustelimme haastatteluissa myös Ystäväkahvila Murusta ja sen merkityksestä haastateltaville. Kysyimme, että pitäisikö Murun kaltaisia palveluja olla tarjolla enemmänkin. Lähes kaikki haastateltavat totesivat, että Murun kaltaisia palveluita tarvittaisiin enemmänkin. Eräs vanhempi haastateltava mietti, että Murun kaltainen palvelu esimerkiksi yli 35-vuotiaille voisi olla hyvin tärkeä palvelu hieman vanhempien ihmisten yksinäisyyden lieventämiseen ja sosiaalisen puolen vahvistamiseen.

Niinku tällainen kahvila Murun tapainen, joo, eli tällaisia palveluita sellaista tarvitaan enemmän.

Tää Muru on kyl aika loistava paikka, tää tarvis niinku enemmänki ol ympäri Suomee.

Matalan kynnyksen palveluita tarvittaisiin siis selkeästi enemmän. Erityisesti Kulttuuripaja Lumon ja Ystäväkahvila Murun merkitys oli monelle haastateltavalle suuri. Nämä molemmat palvelut ovat sellaisia, joihin voi hyvin matalalla kynnyksellä kävellä sisään ja päästä mukaan toimintaan. Murun merkitys korostui siinä, että moni haastateltava kertoi sen olevan helppo ja kiva paikka tavata ihmisiä. Lisäksi Murusta useampi haastateltava oli saanut keskustelua apua ja ohjausta myös muihin tarjolla oleviin palveluihin.

9 OPPAAN TOTEUTUS

9.1 Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessämme, halusimme opinnäytetyön tuotoksena tehdä oppaan, joka on suunnattu yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille. Suunnitteluvaiheessa halusimme sisältää oppaaseen tietoa yksinäisyydestä, erilaisia harjoitteita yksinäisyyden tunteen lieventämiseen sekä palveluita, joita voi hyödyntää yksinäisyyttä tuntiessaan. Oppaan tavoitteena on nuorten aikuisten tietoisuuden lisääminen yksinäisyydestä sekä yksinäisyyden tunteen lievittäminen eri keinoin.

Aloitimme oppaan suunnittelun keväällä 2023. Olimme keväällä yhteyttä toimeksiantajaamme Ystäväkahvila Muruun. Tapasimme Murun työntekijän, jolle kerroimme opinnäytetyön aiheesta ja oppaan ideasta sekä sisällöstä. Tämän jälkeen laadimme opinnäytetyön suunnitelman ja lähetimme sen myös Ystäväkahvila Muruun tarkistettavaksi. Teimme siihen pieniä korjauksia Ystäväkahvila Murun toiveesta ja lähetimme suunnitelman arvioitavaksi opinnäytetyön ohjaajallemme, jonka jälkeen se hyväksyttiin. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen aloimme kirjoittaa teoriaa opinnäytetyöllemme ja pyrimme

kiinnittämään huomiota sellaisiin tietoihin, joista olisi hyötyä myös oppaan laadinnassa.

Oppaan suunnittelun tueksi haastattelimme myös Ystäväkahvila Murun kävijöitä sekä kahvilakavereita. Haastattelut toteutimme teemahaastatteluna. Keskeytimme haastattelussa yksilöiden henkilökohtaisiin kokemuksiin ja yksilön omiin vastuisiin yksinäisyyteen liittyen. Täten saimme kirjoittamamme teorian tueksi tietoa myös yksilöiden henkilökohtaisesta yksinäisyyden tunteesta sekä esimerkiksi tavoista lieventää yksinäisyyttä.

Aloitimme oppaan suunnittelun hahmottelemalla sisällysluettelon ja teemat, joita halusimme oppaassa käsitellä. Oppaan suunnittelun tukena toimi opinäytetyöhön kirjoittamamme teoria. Sen avulla lähdimme suunnittelemaan myös oppaalle sisällysluetteloa ja käytimme oppaan suunnittelun apuna samoja lähteitä, joita olemme teoriassamme käyttäneet. Luonnostelimme asioita paperille ennen kuin lähdimme työstämään opasta sähköiseen muotoon. Lisäksi ennen oppaan varsinaista aloittamista teimme SWOT-analyysin, jonka avulla pystyimme pureutumaan mahdollisiin uhkiin ja heikkouksiin mutta toisaalta myös vahvuuksiin ja sen mahdollisuuksiin.

9.2 SWOT-analyysi

SWOT-analyysissä määritetään aiheeseen ja toimintaympäristöön liittyvät muutostekijät. Lisäksi analyysissä tarkastellaan sitä, mikä näiden rooli on tavoitteisiin nähden. Analyysistä saadut tulokset esitellään nelikenttänä. Vahvuudet eli strength määritellään niin, että ne auttavat saavuttamaan tavoitteita. Heikkoudet eli weakness määritellään niin, että ne voivat estää tavoitteen saavuttamisen tai haitata sen saavuttamista. Mahdollisuus eli opportunities ovat tekijöitä, jotka luovat mahdollisuuksia, kuten sosiaaliset muutokset tai lainsäädäntö. Uhat eli threats ovat joitakin esteitä nykyisen tilanteen ja halutun taikka tavoitellun tilanteen välillä. (Meristö ym., 2007, s. 12–13.) SWOT-analyysi on siis selkeä työkalu havainnollistamaan kehittämisongelmaa.

Teimme opinnäytetyömme oppaasta SWOT-analyysin (Taulukko 1). Pyrimme pohtimaan siihen oppaan vahvuuksia ja heikkouksia. Tämän lisäksi mietimme mahdollisuuksia ja uhkia, jotka voivat oppaaseen vaikuttaa. SWOT-analyysin avulla saimme kartoitettua oppaan hyötyjä ja ongelmia. Täten pystyimme vaikuttamaan näihin asioihin ennen oppaan tekemistä ja ottamaan erilaiset heikkoudet ja uhat huomioon sekä opasta suunnitellessa että tehdessä.

VAHVUUDET (S)	HEIKKOUEDET (W)
<ul style="list-style-type: none"> - Sähköinen opas kulkee mukana kaikkialle - Opas tarjoaa apua yksinäisyyden tunteen lieventämiseen 	<ul style="list-style-type: none"> - Oppaan lukija tarvitsee älypuhelimien/tietokoneen selatakseen opasta - Oppaan harjoitteet jäävät tekemättä
MAHDOLLISUUDET (O)	UHAT (T)
<ul style="list-style-type: none"> - Oppaan lukija saa lisää tietoa yksinäisyydestä - Oppaan lukija löytää keinoja käsitellä yksinäisyyden tunnetta 	<ul style="list-style-type: none"> - Oppaan lukija ei myönnä tarvitsevänsä apua yksinäisyyden lieventämiseen/käsittelyyn

Taulukko 1: Swot-analyysi.

9.3 Oppaan laadinta

Kun olimme suunnitelleet oppaan sisällysluettelon ja hahmotelleet opasta paperille, aloitimme oppaan laatimisen syksyllä 2023. Oppaan laadinta alkoi niin, että teimme Canvaan tiedoston, jonne aloimme kokoamaan yksinäisyysopasta nuorille aikuisille. Canva on ilmainen verkossa oleva työkalu, jota voi käyttää esimerkiksi julisteiden, videoiden, esitysten tai muiden luovien asioiden

luomiseen. Valitsimme Canvan oppaamme pohjaksi, koska sen avulla pystyimme tekemään oppaasta myös visuaalisesti houkuttelevan Canvan tarjoamien ilmaisten kuvien ja erilaisten muiden mahdollisuuksien avulla.

Oppaan laatimisessa olemme käyttäneet osittain samoja lähteitä kuin mitä olemme käyttäneet opinnäytetyössämme. Valitsimme opinnäytetyöhön myös sen perusteella lähteitä, että niitä voisi hyödyntää oppaan laadinnassa. Oppaassa olemme käyttäneet myös uusia lähteitä. Olemme oppaassa käyttäneet kattavasti erilaisten lähteiden tarjoamaa tietoa, jotta nuorten aikuisten yksinäisyydestä ja sen lieventämisestä syntyy oppaan perusteella mahdollisimman kattava kuva ja halutessaan oppaan käyttäjä voi perehtyä myös muuhun lähteiden takaa löytyvään tietoon.

Aluksi oppaan lukijalle kerrotaan, että miksi opas on tehty ja mitä se sisältää. Ensimmäinen sivu johdattaa oppaan lukijaa aiheeseen. Lisäksi kerromme, että oppaan tueksi olemme haastatelleet teemahaastattelun avulla Ystäväkahvila Murun kävijöitä, jotta oppaaseen saatiin myös realistista näkökulmaa yksinäisyyteen liittyen.

Oppaassa isossa osassa ovat erilaiset harjoitteet. Erilaisia harjoitteita on tarjolla internetissä mutta halusimme laittaa oppaaseen sellaisia harjoituksia, joiden avulla yksilö pystyy käsittelemään omaa yksinäisyyden tunnettaan ja mahdollisesti lieventämään sitä. Oppaaseen valitsemamme harjoitteet auttavat yksilöä pureutumaan jopa syvällekin yksinäisyyden tunteeseen ja sen käsittelemiseen. Olemme oppaassa myös neuvoneet, että harjoituksia voi tehdä silloin, kun itsestä hyvältä tuntuu ja harjoituksiin voi aina palata uudelleen, jos jollakin hetkellä harjoituksen tekeminen tuntuu liian haastavalta.

Olemme hyödyntäneet oppaan laadinnassa myös teemahaastatteluista saamaamme tietoa esimerkiksi yksinäisyyden lieventämisen ja palvelutietoisuuden osalta. Haastatteluiden perusteella nuorten aikuisten palvelutietoisuus on ollut vaihtelevaa, joten halusimme nostaa erilaisia palveluita yleisesti oppaaseen. Kaikki oppaassa mainitut palvelut ovat sellaisia, että ne ovat saavutettavissa Satakunnassa sekä verkossa. Lisäksi opas tarjoaa käyttäjälleen sen

mahdollisuuden, että hän voi helposti löytää erilaisia palveluja, joihin olla yhteydessä yksinäisyyden tiimoilta.

Teimme oppaaseen myös esittelyn toimeksiantajastamme eli Ystäväkahvila Murusta. Halusimme oppaan lukijalle tarjota tietopaketin myös Murusta, koska se on matalan kynnyksen palvelu ja tarjoaa apua erityisesti yksinäisyyteen. Lisäksi Ystäväkahvila Muru on palvelu erityisesti yksinäisille nuorille aikuisille eli niin oppaan kuin opinnäytetyömme kohderyhmällemme, joten sen esittely oppaassa muiden palvelujen lisäksi tuntui tätenkin hyvin luontevalta.

Oppaan laadinnassa pyrimme pitämään mielessä, että teimme opasta nuorille aikuisille. Halusimme tehdä oppaasta helposti lähestyttävän ja sellaisen, että se sopii käytettäväksi erilaisissa tilanteissa oleville yksinäisille nuorille aikuisille. Opasta voi hyödyntää satunnaisesti yksinäisyyttä tunteva kuin myös jatkuva yksinäisyyden tunnetta ja yksinäisyyden kierteessä oleva nuori aikuinen. Olemme laatineet oppaasta maanläheisen ja visuaalisesti mielenkiintoisen, jotta jokainen opasta lukeva ja tutkiva yksinäinen nuori aikuinen voi saada siitä tukea ja apua yksinäisyytensä käsittelyyn.

9.4 Oppaan viimeistely

Lähetimme oppaan ensimmäisen version marraskuussa 2023 toimeksiantajallemme eli Ystäväkahvila Murun työntekijöille. Pyysimme heiltä palautetta oppaan sisällöstä ja visuaalisesta ulkonäöstä. Toivoimme, että toimeksiantajamme antaisi meille oppaasta rehellistä ja rakentavaa palautetta, jotta pystyisimme saamamme palautteen avulla muokkaamaan opasta sellaiseksi, mikä parhaalla mahdollisella tavalla antaisi apua niin Ystäväkahvila Murun kävijöille kuin muillekin yksinäisyyttä kokeville nuorille aikuisille.

Saimme Ystäväkahvila Murun työntekijöiltä tärkeää palautetta oppaan toimivuuden ja palveluiden kannalta. Ystäväkahvila Murun työntekijät kehottivat meitä hieman selkeyttämään opasta niin, että se ei jäisi sekavuuden vuoksi lukematta. Lisäksi he pyysivät nostamaan Ystäväkahvila Murun palveluista

ensimmäiseksi ja kertomaan myös tarkemmin muista Tukiranka ry:n palveluista. Lisäksi he antoivat ehdotuksia parista erilaisesta palvelusta, jotka voisi oppaaseen myös nostaa.

Murusta saamamme palautteen myötä perehdyimme tarkemmin saavutettavuuteen ja sen käsitteeseen. Saavutettavuus tarkoittaa sitä, että informaatio esitetään niin, että se on kaikkien saatavilla. Sisältö on esimerkiksi saavutettavaa, kun se on kaikkien löydettävissä, se on kaikkien ymmärrettävää ja kaikkien käytettävissä. (Helsinki, 2018, s. 4.) Teimme oppaasta toisen version, jossa huomioimme paremmin saavutettavuuden. Opas ei muuttunut sisällöllisesti mutta saavutettavuuden kannalta muokkasimme esimerkiksi tekstien asettelua, kuvien paikkaa ja tekstin tasausta. Oppaan toinen versio on muuten samanlainen kuin alkuperäinen mutta uusi versio on saavutettavuudeltaan parempi. Lähetimme oppaan toisen version myös Murun työntekijälle katsottavaksi. Työntekijä kertoi oppaan olevan hyvä mutta kehotti poistamaan erään vanhentuneen hankkeen oppaasta, jonka otimme oppaasta pois.

Oppaan viimeistelyvaiheessa teimme Canvalla vielä julisteen oppaasta. Päätimme jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, että oppaasta ei tehdä fyysistä ja selattavaa versiota vaan opas on luettavissa esimerkiksi älypuhelimella tai tietokoneella. Viimeistelyvaiheessa julkaisimme oppaan verkkosivuna internetiin. Oppaan internetosoitteesta saimme luotua QR-koodin, jonka liäsimme julisteeseen. Opasta pääsee siis helposti lukemaan ja selaamaan QR-koodin kautta. Tämän lisäksi opas kulkee käyttäjänsä mukana ja oppaan lukemista voi jatkaa esimerkiksi kotona, jos Ystäväkahvila Murussa haluaa aikansa käyttää muihin asioihin. Juliste on luotu myös Canvalla.

Viimeistelyvaiheessa tarkistimme vielä kaikki lähteet ja tekstit. Tarkistimme, että lähteet on merkattu lähdeluetteloon oikein. Lisäksi varmistimme, että teksti on sujuvasti luettavissa niin tietokoneen kuin puhelimenkin näytöltä eikä se sisällä esimerkiksi kirjoitusvirheitä. Teimme myös viimeisen silauksen oppaan ulkonäköön ja varmistimme, että tekstit ja kuvat on sijoiteltu oppaaseen järkevästi ja visuaalisesti miellyttävällä tavalla. Oppaan valmistuttua tulostimme julisteesta pienempiä flaijereita, jotka toimitimme Ystäväkahvila Muruun. Näin

potentiaalinen käyttäjä voi napata flaijerin mukaansa ja perehtyä oppaan sisältöön valitsemassaan paikassa.

9.5 Oppaan arviointi

Oppaan valmistuttua, teimme oppaaseen liittyen palautekyselyn Google Formsia hyödyntäen. Halusimme saada tietoa oppaan käyttäjiltä eli yksinäisyyttä kokevilta nuorilta aikuisilta oppaan sisällöstä, ulkoasusta ja selkeydestä. Palautekyselylomake löytyy opinnäytetyön lopusta Liitteestä 2. Kävimme viemässä palautekyselylomakkeen Muruun tammikuussa 2024 ja kyselyyn oli aikaa vastata viikko. Palautekyselyyn vastasivat Ystäväkahvila Murun kävijät eli oppaan kohderyhmä ja mahdolliset käyttäjät.

Saimme vastauksia palautelomakekyselyyn yhdeksältä vastaajalta. Jokainen vastaajista oli vastannut viiteen monivalintakysymykseen. Avoimeen kysymykseen oppaan visuaalisuudesta, sisällöstä, harjoitteista ja palveluista, saimme vastauksen kuudelta vastaajalta.

Vastaajista 55,6 % oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että opas oli helppoluinen ja selkeä. Muut vastaajat olivat kysymyksen kanssa täysin samaa mieltä. Toisaalta 66,7 % vastaajista oli täysin samaa mieltä siinä, että opas oli visuaalisesti selkeä. Muut vastaajat olivat kysymyksen kanssa jonkin verran samaa mieltä. Vastausten perusteella voidaan olettaa, että opas on suurimmilta osin selkeä ja sitä on miellyttävä lukea esimerkiksi visuaalisen selkeyden vuoksi.

Palautekyselyssä oli kysymys, että oppaan harjoitteet olivat hyödyllisiä yksinäisyyden lieventämiseen. Vastaajista täysin samaa mieltä oli 33,3 %, jonkin verran samaa mieltä oli 44,4 % ja ei samaa eikä eri mieltä oli 22,2 %. Uskomme, että tähän vaikutti se, että oppaan käyttäjät eivät ole vielä kokeilleet harjoituksia käytännössä. Nopeasti harjoitukset lukemalla, ei vielä välttämättä pääse kokemaan harjoitusten hyötyä.

Oppaan neljäs kysymys, eli oppaassa oli esitelty tarpeeksi erilaisia palveluita, tarjoili vain yhtä vastausta. Kaikki palautekyselyyn vastanneet olivat kysymyksen kanssa täysin samaa mieltä. Oppaassa oli esiteltynä useampi sivu palveluita, joten on hienoa, että myös käyttäjien mielestä palveluita oppaassa oli esitelty tarpeeksi. Viimeinen monivalintakysymys oli, että oppaassa oli tarpeeksi tietoa yksinäisyydestä. Täysin samaa mieltä oli 77,8 % vastaajista ja loput olivat jonkin verran samaa mieltä. Oppaan yhtenä tarkoituksena oli myös laajentaa tietoisuutta yksinäisyydestä, joten siinä onnistuttiin ainakin suurimmilta osin.

Palaute oppaasta kaiken kaikkiaan oli positiivista. Oppaan hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä oli kommentoitu muun muassa seuraavin tavoin. “Aika pitkä, hyvin kuitenkin selitetty ja esitelty erilaiset kohteet.” sekä “Mielenkiintoisia harjoituksia valittu oppaaseen.” Palautteen mukaan oppaassa oli siis hyvin käyty läpi erilaisia palveluita sekä valittu hyviä harjoituksia oppaaseen. Palaute oppaasta oli tärkeää, koska tulevaisuudessa samankaltaista opasta tehdessämme, voisimme kiinnittää huomiota enemmän harjoitteiden valintaan ja selkeyteen.

10 POHDINTA

10.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista selvittää, että onko oppaasta ollut apua tai hyötyä Murun kävijöille. Olennaisinta olisi selvittää, että onko oppaan käyttäjä löytänyt oppaasta keinoja, joilla on itse voinut lievittää omaa yksinäisyyden tunnettaan. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, että onko oppaasta ollut apua yksinäisyyden ymmärtämiseen ja onko siinä mainittuja palveluita mahdollisesti löydetty ja saavutettu paremmin oppaan ansiosta.

Tärkeää olisi myös selvittää, että mitä mieltä käyttäjäryhmä on oppaasta ollut. Pitäisi selvittää, että onko opas heidän mielestään tarpeellinen ja onko oppaasta ollut yksinäisille nuorille aikuisille hyötyä. Lisäksi voisi pohtia, ovatko oppaan käyttäjät saaneet oppaasta irti mitään yksinäisyyttä lieventävää tekijää. Käyttäjien mielipide on tärkeä, jotta opasta voisi esimerkiksi tulevaisuudessa kehittää suuntaan tai toiseen. Opasta voisi myös kehittää tulevaisuudessa pidemmällekin ja jopa yleiseen käyttöön koko Satakunnassa tai Suomessa. Tällöin jokaisen hyvinvointialueen pitäisi kuitenkin muokata oppaassa esiteltyjä palveluita oman alueensa mukaan.

Tulevaisuudessa olisi mahdollista myös kehittää opasta hyvinvointiteknologian avulla applikaatioksi. Oppaasta voisi tehdä kännykkään ladattavan sovelluksen, jossa oli saatavilla tietoa yksinäisyydestä, palveluista ja harjoitteista. Sovellusta olisi helppo pitää ajan tasalla ja se olisi matalan kynnyksen informaatiolähde palveluista ja muista asioista yksinäisyyteen liittyen.

Jatkoa ajatellen, olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimusta myös siitä, että mikä tekee yksinäisyyden lieventämisestä haasteellista. Tutkimme opinnäytetyössämme sitä, että miten yksinäisyyttä voi lieventää ja mitä keinoja siihen on yksilöllä itsellään tai yhteiskunnalla annettavanaan. Teemahaastatteluista tuli kuitenkin ilmi, että yksinäisiä nuoria on paljon ja yksinäisyyden lieventäminen omalla aktiivisuudella tai palveluiden kautta ei ole aina helppoa tai yksinkertaista. Tästä olisi mielenkiintoista tehdä tutkimus, jossa tutkittaisiin, mitkä seikat tekevät yksinäisyyden lieventämisestä mahdollisesti haastavaa ja mitkä toisaalta edes auttavat sitä. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä eli yksinäisyyden taustatekijöitä voitaisiin vähentää, jotta yksinäisyyden ilmeneminen vähenisi. Toivottavaa siis olisi, että yksinäisyyttä ruvettaisiin käsittelemään enemmänkin nuorten aikuisten kohdalla. Tämänhetkiset tutkimukset ja palvelut keskittyvät laajalti ikäihmisiin, nuoriin ja työttömiin aikuisiin.

10.2 Ammatillisen kasvun kehittyminen ja oppimisen arviointi

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi nuorten aikuisten yksinäisyyden, koska se oli ajankohtainen ja mielenkiintoinen aihe. Lisäksi aiheen valinta oli sujuvaa, koska löysimme helposti toimeksiantajan, jonka kanssa pohdimme aihetta. Päädyimme yhdessä pohtimisen jälkeen valitsemaan opinnäytetyömme tutkimuksen aiheeksi sen, miten nuorten aikuisten yksinäisyyttä voidaan lieventää.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen keväällä 2023 opinnäytetyön suunnitelman teolla. Otimme tällöin yhteyttä myös Ystäväkahvila Muruun, josta saimme opinnäytetyöllemme toimeksiantajan. Kun opinnäytetyön ohjaava opettaja hyväksyi suunnitelmamme, aloitimme kirjoittamaan opinnäytetyön teoreettista viitekehystä kesällä 2023. Apua lähteiden hakemisessa saimme kirjaston työntekijältä, joka piti meille lähteiden hakemiseen liittyen infon heti kesän alussa. Teoreettinen viitekehys valmistui alkusyksystä 2023. Syksyllä 2023 toteutimme teemahaastattelut, litteroinnin sekä haastattelujen analysoinnin. Aloitimme silloin myös oppaan tekemisen. Syksyllä 2023 ja tammikuussa 2024 pyysimme palautetta oppaasta Ystäväkahvila Murun työntekijöiltä. Opinnäytetyömme eteni aikataulussa ja valmistui ennen suunnittelemaamme ajankoh-
taa. j

Yksi opinnäytetyön tarkoituksista on vahvistaa osaamista sekä ammattitaitoa. Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt meitä tarkastelemaan lähteitä kriittisesti, lisännyt palveluosaamistamme ja -tietoisuutta sekä kehittänyt ammatillista osaamistamme tutkimuksellisin keinoin. Ennen kaikkea opinnäytetyö lisäsi osaamistamme nuorten aikuisten yksinäisyydestä. Opinnäytetyö antoi myös meille niin tutkimuksellista kuin toiminnallista osaamista, koska opinnäytetyössä hieman sekoittui molemmat osa-alueet pääpainon ollessa kuitenkin toiminnallisuudessa.

Opinnäytetyön tekeminen parityönä oli ajoittain haastavaa. Olimme molemmat kesän töissä ja teimme 15 viikkoa harjoittelua syksyllä 2023. Välillä oli vaikea löytää yhteistä aikaa koulun, töiden ja muun elämän ohesta opinnäytetyölle. Parityö oli siinä mielessä antoisaa, että pystyimme hyödyntämään

opinnäytetyössä molempien vahvuuksia. Opinnäytetyön tekeminen oli lopulta kuitenkin sujuvaa, koska meillä oli varattuna aikaa runsaasti opinnäytetyön tekemiseen eikä opinnäytetyötä tarvinnut pusertaa kasaan kiireisessä aikataulussa. Lisäksi esimerkiksi opinnäytetyön haastattelujen ja oppaan toteuttaminen oli mielekästä, koska pystyimme näiden osalta jakamaan osaamistamme ja keskusteltua esimerkiksi haastattelujen nostamista tunteista ja ajatuksista yhdessä.

Toimintamme yhdessä sujui juuri sen takia, että molemmilla oli mielenkiintoa opinnäytetyön aiheeseen ja meillä oli kykyä ymmärtää toisiamme ja toistemme näkökulmia. Ymmärsimme toisemme vahvuudet ja heikkoudet sekä sen, että aina jommallakummalla ei ollut aina tiettyinä hetkinä yhtä paljon aikaa käyttää kirjoittamiseen kuin toisella. Parityöskentelyn hyvä puoli oli myös se, että parilta sai aina tukea kirjoittamiseen ja yhdessä löysimme usein ratkaisuja kirjoittamisen aikana heränneisiin pulmiin.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen eli reliabiliteettiin vaikuttaa se, miten luotettava ja toistettava tutkimuksessa käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä on ollut ja miten se mittaa tutkimuksen ilmiötä. Tutkimuksen oikeellisuuteen eli validiteettiin vaikuttaa taas se, miten hyvin tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä mittaa ilmiön ominaisuutta, mitä oli tutkimuksessa tarkoituksena mitata. (Tieteellisen seurain valtuuskunta, 2018.)

Opinnäytetyöhön valitsemamme tutkimusmenetelmä tukee luotettavuutta, koska valitsimme menetelmäksi teemahaastattelun. Haastattelu antoi luotettavaa tietoa yksinäisyydestä. Haastattelut olivat vapaaehtoisia ja haastateltavilla oli mahdollisuus vastata laatimiimme kysymyksiin ilman johdattelua ja täysin vapain sanoin. Haastattelut myös toteutettiin rauhallisessa tilassa ja haastateltavilla oli tarpeeksi aikaa vastata kysymyksiin. Lisäksi haastateltavia oli tarpeeksi suuri otanta, kymmenen kappaletta. Tällä otannalla tuli tarpeeksi yhtäläisyyksiä mutta myös hajontaa.

Käytimme opinnäytetyön tiedonhankinnan apuna laajoja sekä luotettavia tietokantoja ja lähteitä. Etsimme tietoa esimerkiksi Google Scholarista sekä Samkin Finna-palvelusta. Lisäksi käytimme lähteinämme kirjoja, jotka olemme lainanneet Samkin kirjastolta sekä kaupungin kirjastolta. Lähteet on merkitty opinnäytetyöhön Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön lähdeviit-
tausohjeen mukaisesti. Lisäksi tekstiviitteet on merkitty tekstiin asianmukaisesti.

Haastattelurunkoa tehdessämme, otimme huomioon sosiaalialan eettiset ohjeet ja periaatteet. Huomioimme nämä asiat myös haastatteluja toteuttaessamme. Lisäksi kerroimme haastatteluissa, että ne ovat täysin luottamuksellisia ja meillä on niihin liittyen täysi vaitiolovelvollisuus eikä opinnäytetyössä mainita mitään sellaista, mistä voisi haastateltavan henkilöllisyyden tunnistaa.

Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen hävitimme ja tuhosimme kaiken kerätyn aineiston haastatteluista niin tietokoneiltamme kuin kännyköistämme. Tietosuojan varmistamiseksi, emme myöskään tallentaneet mitään haastatteluita omille tietokoneillemme. Lisäksi työmme julkaistaan Theseuksessa, jossa näkyvät meidän eli opinnäytetyön tekijöiden nimet.

LÄHTEET

Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (2017). Hyvinvointipalvelut ja nuoret aikuiset – Ohjausta monimutkaistuneissa siirtymissä. Teoksessa S. Aaltonen & A. Kivijärvi (toim.), Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina (s. 7–23). Nuorisotutkimusseura. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf

Aaltonen, S., Kivijärvi, A. & Myllylä, M. (2018). Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. Yhteiskuntapolitiikka, s. 392–401. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018110147048>

Aaltonen, S., Kivijärvi, A. & Välimäki, V. (2020). Nuorten palvelut yksinäisyyden lievittäjänä? Kohdennetun nuorisotyön piirissä olevien nuorten aikuisten ja ammattilaisten näkemysten tarkastelu. Nuorisotutkimus, 38(2), 22–36. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202212289791>

Andersen, CM., Bekker-Jeppesen, M., Christiansen, J., Friis, K., Lasgaard, M., Lund, R. & Qualter, P. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspect Public Health*, 141(4), 226–236. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34148462/>

Autio, M. (2021). Nuorten aikuisten ajatuksia arjen kuormittavuudesta ja sen helpottamisesta. [pro gradu -työ, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202105112110>

Elovainio, M. & Komulainen, K. (2023). Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Duodecim*, 139(7), 571–576. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17628.pdf>

Fardghassemi, S., Joffe, T. & Tagomori, H. (2022). How young adults cope with loneliness: a study of London's most deprived boroughs. *International*

journal of adolescence and youth 27(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2013263>

Goosby B. J., Bellatorre A., Walsemann K. M. & Cheadle J. E. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological inquiry*, 83(4), 505-536.
<https://doi.org/10.1111/soin.12018>

Harinen, P. (2008). Hyvä, paha yksinäisyys. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot – vuosikirja 2008.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoitu-vanuoruus.pdf>

Hawkey, L. C. (2022). Loneliness and health. Comment. *Nature Reviews Disease Primers*. <https://www.nature.com/articles/s41572-022-00355-9>

Heiskanen, T. (2011). 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.), *Kaiken keskellä yksin* (s. 77–96). PS-kustannus.

Helsinki. (2018). Saavutettava sisältö. Opas suunnitteluun ja sisällöntuotantoon. [Saavutettavuusopas \(hel.fi\)](https://www.saavutettavuusopas.fi)

Hirschovits-Gerz, T., Heino, T., Laine, T. & Weckroth, N. (2023). Kohti laadukasta aikuistumisen tukea: Yhdessä aikuisuuteen - Elämässä eteenpäin -hankkeen loppuraportti. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-078-1>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2022). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Hoikkala, T. & Vauhkonen, T. (2020). Kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuus. *Näkökulma*, (55). <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/nakokulma55.pdf>

Honkasalo, L. (2016). Pöytä yhdelle. Kirjapaja.

Hämäläinen, R-M. & Leemann, L. (2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka, 81(5), 586–594. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016102725606>

Junttila, N. (2018). Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Tammi.

Junttila, N. (2022). Yksinäisyyden monet kasvot. Tammi.

Kainulainen, S. (2016). Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa J. Saari (toim.), Yksinäisten Suomi (s. 114–125). Gaudeamus.

Kallunki, V. & Lehtonen, O. (2013). Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 21(2), 128–143. <https://journal.fi/janus/article/view/50693>

Karvonen, S., Kestilä, L. & Kauppinen, T. M. (2018). Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveystalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (toim.), Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina (s. 27–52). Nuorisotutkimusseura. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf

Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.), Yksinäisten Suomi (s. 96–113). Gaudeamus.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.

Kumpula, M. (2012). Nuorten sosiaalisen pääoman muotoutuminen kaverisuhteissa. [pro gradu -työ, Lapin yliopisto]. Lauda. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201206181169>

Laaninen, M. & Niemelä, M. (2023). Koettu yksinäisyys Suomessa 2016-2022. Yhteiskuntapolitiikka, 88(3), 237-247. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146766/YP2303_Laaninen%26Niemel%C3%A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maaninka, J. (2021). "Löytää oma paikkansa ja piirinsä" - Sosiaalisen kuntoutuksen merkitys nuorten aikuisten toimijuudelle. [pro gradu -työ, Lapin yliopisto]. Lauda. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021042820737>

Meristö, T., Molarius, R., Leppimäki, S., Laitinen, J. & Tuohimaa, H. (2007). LAADUKAS SWOT. Työkalu pk-yrityksen innovaatiovetoisen tulevaisuuden menestyksen turvaamiseksi. http://virtual.vtt.fi/virtual/proj3/innorisk/LAADUKAS_SWOT.pdf

Moisio, P. & Rämö, T. (2007). Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 4, 392–401. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117376>

Nevalainen, V. (2009). Yksinäisyys. Edita Publishing Oy.

Ojala, E. (2022). "Yksinäisyys on estänyt minua nauttimasta yliopisto-opiskeluista". Yliopisto-opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden syyt, seuraukset ja siihen puuttuminen yliopiston taholta. [pro gradu -työ, Turun yliopisto]. Utu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022111165174>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). Etsivän nuorisotyön käsikirja. <https://www.intory.fi/app/uploads/2022/03/Etsivan-nuorisotyon-kasikirja-Into-2022.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (19.2.2019). Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin. <https://tem.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a->

[afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf](#)

Ralston, K., Everington, D., Feng, Z. & Dibben, C. (2022). Economic Inactivity, Not in Employment, Education or Training (NEET) and Scarring: The Importance of NEET as a Marker of Long-Term Disadvantage. *WES*, 36(1), 59-79. <https://journals-sagepub-com.lillukka.samk.fi/doi/full/10.1177/0950017020973882>

Rokach, A. (2018). Effective coping with loneliness: A review. *Open Journal of Depression*, 7(4), 61-72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>

Rönkä, A. (2017). Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the Northern Finland Birth Cohort 1986. [väitöskirja, Oulun yliopisto]. Jultika. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526215945>

Saari, J. (2016). Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 33–51). Gaudeamus.

Sandberg, E., Jokinen, S., Kärkkäinen, J., Lämsä, R., Löfstedt, J., Nordlund-Spiby, R., Pajunen, M., Raivio, H., Rouvinen, J. & Valkeinen, H. (2018). Toimintakyvyn arviointi 16–29-vuotiailla NEET-nuorilla. Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa. (Kuntoutusta kehittämässä; Nro 3). KELA. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018100237189>

Svendsen, L. (2017). Yksinäisyyden filosofia. Docendo.

Tieteellisen seurain valtuuskunta. (1.2.2018). Todennettavuus ja toistettavuus. <https://avointiede.fi/fi/ajankohtaista/todennettavuus-ja-toistettavuus>

Tirkkonen, S. (2019). Yhteinen yksinäisyys. Koetun yksinäisyyden filosofia. *Ajatus*, 76(1), 37–59. <https://journal.fi/ajatus/article/view/88141>

Tukiranka ry. (n.d.). Tukiranka ry. Haettu 30.1.2024 osoitteesta <https://www.tukiranka.fi/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtioneuvosto. (22.3.2021). Yksin pärjäämisen aika on ohi – Mielenterveyden manifesti työelämään. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/yksin-parjaamisen-aika-on-ohi-mielenterveyden-manifesti-tyoelamaan->

Ystäväkahvila Muru. (n.d-a.). Kahvilakaverit. Haettu 20.6.2023 osoitteesta [Kahvilakaverit – Ystäväkahvila Muru \(murukahvila.fi\)](https://www.murukahvila.fi/)

Ystäväkahvila Muru. (n.d-b.). Murun arvot ja oikeudet. Haettu 20.6.2023 osoitteesta [Murun arvot & oikeudet – Ystäväkahvila Muru \(murukahvila.fi\)](https://www.murukahvila.fi/)

Ystäväkahvila Muru. (n.d-c.). Tervetuloa Ystäväkahvila Muruun. Haettu 20.6.2023 osoitteesta <https://www.murukahvila.fi/>

Ystäväkahvila Muru. (n.d-d.). Yhteystiedot. Haettu 30.1.2024 osoitteesta <https://www.murukahvila.fi/tyontekijat/yhteystiedot/>

LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET

Taustatiedot:

Ikä, opiskelija/työtön/töissä, Murun asiakas/kahvilakaveri

Ystäväkahvila Murussa käyminen

Yksinäisyys

- Yksinäisyyden henkilökohtainen kokemus
- Yksinäisyyden merkitys, taustatekijät
- Ystävyyssuhteet, sosiaaliset suhteet
- Henkilökohtainen tunne
- Fyysinen ja psyykkinen terveydentila

Yksinäisyyden lieventäminen ja palvelut

- Yksinäisyyden hyväksyminen
- Yksilön oma vastuu
- Palvelutietoisuus ja palveluiden käyttö
- Palveluiden saavutettavuus
- Yhteiskunnan tarjoama apu

LIITE 2: OPPAAN PALAUTEKYSELYLOMAKE

1. Opas oli helppolukuinen ja selkeä.

Täysin samaa mieltä
Jonkin verran samaa mieltä
Ei samaa eikä eri mieltä
Jonkin verran eri mieltä
Täysin eri mieltä

2. Opas oli visuaalisesti selkeä. (Kuvat, värit, fontit)

Täysin samaa mieltä
Jonkin verran samaa mieltä
Ei samaa eikä eri mieltä
Jonkin verran eri mieltä
Täysin eri mieltä

3. Oppaan harjoitteet olivat hyödyllisiä yksinäisyyden lieventämiseen.

Täysin samaa mieltä
Jonkin verran samaa mieltä
Ei samaa eikä eri mieltä
Jonkin verran eri mieltä
Täysin eri mieltä

4. Oppaassa oli esitelty tarpeeksi erilaisia palveluita.

Täysin samaa mieltä
Jonkin verran samaa mieltä
Ei samaa eikä eri mieltä
Jonkin verran eri mieltä
Täysin eri mieltä

5. Oppaassa oli tarpeeksi tietoa yksinäisyydestä.

Täysin samaa mieltä

Jonkin verran samaa mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Jonkin verran eri mieltä

Täysin eri mieltä

6. Tähän voi kirjoittaa oppaasta vapaata palautetta. Palautetta voi antaa oppaan visuaalisuudesta, sisällöstä, harjoitteista, oppaaseen nostetuista palveluista tai jostakin muusta, mitä tulee mieleen.