

YLIOPISTO-OPISKELIJOIDEN KOKEMA YKSINÄISYYS –
Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit

Sari Viitaniemi
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden yksikkö
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Tammikuu 2011

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksessa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä. Yksinäisyyden olemuksen lisäksi tutkittiin yksinäisyyden syitä ja selviytymistä. Huomion kohteena olivat opiskelijoiden käyttämät selviytymiskeinot sekä selviytymisen kokonaisvaltainen tarkastelu, jolla tarkoitetaan selviytymisen prosessimaisuuden huomioimista. Tutkimusta ohjasi kognitiivinen näkökulma, sillä tarkastelun kohteena olivat opiskelijoiden omat tulkinnat ja selitykset koetusta yksinäisyydestä. Tutkimuksen metodologisena lähtökohtana oli hermeneuttis-fenomenologinen näkökulma.

Tutkimuksen aineistona olivat opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit. Aineisto analysoitiin laadullisesti sisällönanalyysilla teemoitellen. Viestit oli kirjoitettu syksyn 2008 ja kevään 2009 välisenä aikana. Viestejä oli yhteensä 118, joista tarkemman analyysin kohteena olivat viiden aktiivisimmin kirjoittaneen opiskelijan viestit, joita oli yhteensä 30. Analyysitapa oli teoriasidonnainen.

Tutkimus osoitti, että yksinäisyyden kokemus on hyvin ainutlaatuista ja subjektiivista. Yksinäisyys koettiin vastentahtoiseksi olotilaksi. Siihen liittyi muun muassa häpeän, surullisuuden ja epätoivon tunteita. Yksinäisyyteen liittyvä häpeä oli yhteydessä kulttuurisiin arvoihin, normeihin ja käsityksiin, joita yksinäiset olivat sisäistäneet. Yksinäisyyden syyt jaoteltiin aiemman tutkimuksen ja teorian perusteella sisäisiin ja ulkoisiin syihin. Sisäisiä syitä olivat luonteenpiirteisiin ja sosiaalisiin taitoihin liittyvät syyt. Luonteenpiirteissä ujous, minäkäsitys ja itsetunto korostuivat. Ulkoisia syitä olivat yliopisto oppimisympäristönä, opiskelijakulttuuri, suhteen katkeaminen, koulukiusaaminen, ongelmat perhe-elämässä sekä muiden ihmisten suhtautuminen. Syyt olivat usein toisiinsa kietoutuneita. Yksinäisyyden lievittämiseen käytettiin monenlaisia keinoja, jotka luokiteltiin sosiaalisiin kontakteihin, itsetutkiskeluun ja hetkellisen lievittämisen keinoihin. Sosiaalisiin kontakteihin liittyviä keinoja olivat muun muassa ihmisten pariin hakeutuminen, läheisten ihmisten tuki ja keskustelupalstalta saatu vertaistuki. Itsetutkiskelun keinot liittyivät oman yksinäisyyden ja käyttäytymistapojen pohdiskeluun esimerkiksi päiväkirjaan kirjoittamalla. Yksinäisyyden tunteen hetkellinen lievittäminen onnistui esimerkiksi elokuvaan tai kirjoihin uppoutumalla.

Tutkimus osoitti, että yksinäisyys on merkittävä tekijä opiskelijan hyvinvoinnille. Yksinäisyydestä selviytymiseen ei tuntunut löytyvän sopivia keinoja. Olisi tärkeää miettiä, miten yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä. Yliopistossa yhteisöllisempiin opetusmenetelmiin panostaminen saattaisi olla yksi keino.

Asiasanat: yksinäisyys, kokemus, keskustelupalsta, nettiryhmä, attribuutiot, selviytyminen, yliopisto-opiskelu, hyvinvointi, syrjäytyminen

SISÄLTÖ

1 Johdanto	5
1.1 Yksinäisyys yhteiskunnassamme	5
1.2 Tutkimuksen taustaa	7
2 Opiskelijan elämänvaihe	9
2.1 Nuori aikuisuus elämänvaiheena.....	9
2.2 Nuori aikuisuus ja ihmissuhteet	11
3 Yksinäisyys ilmiönä	13
3.1 Yksinäisyyden tutkimus	13
3.2 Yksinäisyyden ulottuvuuksia	15
3.3 Yksinäisyyden määrittelyä	18
4 Yksinäisyyden selittäminen kognitiivisesta näkökulmasta	21
4.1 Attribuutioteorian lähtökohtia	21
4.2 Syyn sijainti: sisäinen vai ulkoinen?	22
5 Yksinäisyyden lievittäminen ja erilaiset selviytymiskeinot	28
5.1 Selviytymisen lähtökohtia	28
5.2 Ongelma- ja tunnepainotteinen selviytymisstrategia	29
5.3 Selviytymistyytit	31
5.4 Selviytymisen vaiheet	32
6 Tutkimusmenetelmät	34
6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat.....	34
6.2 Fenomenologis-hermeneuttinen lähtökohta	34
6.3 Tutkimuksen aineisto.....	36
6.3.1 Tutkimuksen kohdejoukko	36
6.3.2 Keskustelupalsta aineistona	38
6.4 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä ja analyysin kulku	40
7 Tulokset	45
7.1 Yksinäisyyden monet ilmenemismuodot	45
7.2 Yksinäisyyden sisäiset syyt	50
7.2.1 Luonteenpiirteet	50
7.2.2 Sosiaaliset taidot.....	54
7.3 Yksinäisyyden ulkoiset syyt	56
7.3.1 Suhteen katkeaminen	56
7.3.2 Yliopisto oppimisympäristönä	58

7.3.3 Opiskelijakulttuuri.....	60
7.3.4 Koulukiusaaminen.....	62
7.3.5 Ongelmat perhe-elämässä.....	64
7.3.6 Muiden ihmisten suhtautuminen	65
7.4 Keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja selviytymiseen	66
7.4.1 Sosiaaliset kontaktit	66
7.4.2 Itsetutkiskelu	70
7.4.3 Hetkellisen lievittämisen keinot	70
7.4.4 Selviytyminen prosessina	72
8 Luotettavuus ja eettisyys	76
9 Yhteenveto	79
9.1 Yksinäisyyden erilainen kokemus.....	79
9.2 Monet tekijät yksinäisyyden taustalla	81
9.3 Lievittämis- ja selviytymiskeinoista huolimatta selviytyminen vaikeaa	85
10 Pohdinta	94
Lähteet.....	99

1 Johdanto

1.1 Yksinäisyys yhteiskunnassamme

Yksin elävien määrä on yhteiskunnassamme lisääntynyt. Yksin oloa ja yksinäisyyttä ei tule kuitenkaan pitää samoina asioina. Yksin elävä ei välttämättä koe olevansa yksinäinen, mutta toisaalta myös parisuhteessa tai perheen kanssa elävä voi tuntea itsensä yksinäiseksi. Jokinen (2005, 9) kuvaa tällaista tilannetta elämiseksi ”yksin yhdessä”. Yksin elävien määrän lisääntymiseen ovat vaikuttaneet muun muassa nuorten kotoa muuttaminen aiempaa varhaimmin, vanhusten eläminen ja pärjääminen omillaan pidempään sekä avioerot. Perherakenteen muuttumisen lisäksi työelämässä korostetaan nykyään yksilöllisyyttä ja ainutlaatuisuutta sekä kykyä itsenäiseen työskentelyyn. Samanaikaisesti tosin korostetaan kykyä ja halua toimia ryhmässä, esimerkiksi moniammatillisen tiimin jäsenenä.

Yksinäisyys on useimmiten yhdistetty vanhuuteen. Erityisesti puolison kuoleman jälkeen moni vanhus voi tuntea itsensä yksinäiseksi. Keskustelua yksinäisyydestä on käyty myös pitkäaikaistyöttömiin, yksinhuoltajiin ja koululaisiin kohdistuen. Tutkimuskohteenani ovat yliopisto-opiskelijat, joihin yksinäisyyttä ei ole tyypillisesti yhdistetty. Tosin opiskelijoiden hyvinvointi ja opiskelukyky, joiden kannalta yksinäisyys on merkittävä tekijä, ovat olleet viime aikoina keskustelun kohteena liittyen muun muassa opintojen nopeaan suorittamiseen. Opiskeluaikaan ja nuoruuteen liitetään vahvasti niin vapaus kuin myös sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus. Yksinäisyys voi olla opiskelijan elämässä vakava asia, joka heijastuu monelle eri elämänalueelle. Tutkimuksia on tehty muun muassa opiskelijan sosiaalisten suhteiden merkityksestä terveydelle ja opiskelukyvylle. Yksinäisyyden on todettu heikentävän niin opiskelijan sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia (ks. esim. Kunttu & Huttunen 2001). Tutkimuksessani en kuitenkaan ole lähtökohtaisesti kiinnostunut siitä, miten yksinäisyys ilmenee tai millaisia seurauksia sen kokemisella on vaan tarkastelen pääasiassa sitä, millaisista syistä yksinäisyyden katsotaan johtuvan ja millaisia keinoja siitä selviytymiseen käytetään.

Yksien elävien määrä on siis lisääntynyt, mikä voi olla yhteydessä yksilöllisyyttä korostavaan kulttuuriin. Yksinäisyyden tarkastelu, kuten minkä tahansa ilmiön, tulee aina suhteuttaa kulttuuriin, jossa elämme. Kulttuureittain on vaihtelua esimerkiksi ihmisten tavoissa ja siinä, miten tunteita on soveliaista ilmaista. Yksinäisyyden ilmaiseminen voi toisissa kulttuureissa tuottaa enemmän häpeän tunnetta kuin toisissa. Kulttuuriset mallit yhteiskunnassamme esittävät ajan ihannehahmoksi seurallisen ja osallistuvan, joskin erillisyydestään tietoisien ja itse elämäänsä ohjailevan yksilön (Harinen 2008, 84). Individualismi on yhteiskuntaamme kuvaava termi. Individualistisessa kulttuurissa ihmisen identiteetti on tehtävä pikemmin kuin ennalta määritelty tai annettu ja tarve tulla joksikin on keskeistä. Yksilöllisyyttä korostettaessa myös riskit ja ongelmat nähdään yksilön riskeinä ja ongelmina ja vain yksilö voi yrittää niitä ratkaista. (Bauman 2001, 144, 149.) Yksilöllistymiseen liittyvät joustavat yhteisösidokset ja kevyt yhteisöllisyys, joilla tarkoitetaan sitä, että yksilö joutuu yhä useammin tukeutumaan itseensä, tekemään valintansa itse ja kantamaan niistä itse vastuun, vaikka kuuluukin yhteisöön (Jokinen 2005, 11). Kuten Jokinen (2005, 24) toteaa: ”Tällaisen kulttuurin kyky sietää ja käsitellä yksinäisyyttä on varmasti omalla tavallaan rajoittunut.” Toisaalta hän tuo esiin myös sen, että kysymykset yksinäisyydestä ja sosiaalisuudesta nousevat aivan uudella tavalla esiin.

Kulttuuristen ja yhteiskunnallisten muutosten yhteydessä on hyvä huomioida myös yksilön elämänvaiheissa tapahtunut muutos. Ihmisen elämää voidaan tarkastella vaiheittain, jolloin se tyypillisesti jaetaan neljään päävaiheeseen: lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Levinson (1979) jaotteli ihmisen elämän lapsuuteen ja nuoruuteen, nuoreen aikuisuuteen, keskiaikuisuuteen ja myöhäiseen aikuisuuteen. Jokaisella vaiheella katsotaan olevan omia erityispiirteitä, ja jokaisessa vaiheessa ihminen kohtaa erilaisia tehtäviä, joita hänen täytyy käydä läpi siirtyäkseen seuraavaan vaiheeseen. Vaiheteorioihin täytyy suhtautua kriittisesti ja niiden soveltamisessa täytyy olla erityisen tarkka. En voi tehdä vaiheteorioiden pohjalta suoraviivaisia johtopäätöksiä siitä, missä elämänvaiheessa tutkimuskohteenani ovat opiskelijat ovat. Elämänvaiheet eivät noudata tiettyä kaavaa, ja elämänvaiheet tänä päivänä eroavat paljon elämänvaiheista muutama vuosikymmen sitten. Tämä tulee ottaa huomioon erityisesti vaiheteorioiden ikäluokittelussa. Nuoruus ja nuori aikuisuus ovat muuttuneet samanaikaisesti, kun yhteiskunta on muuttunut, mikä näkyy muun

muassa opiskeluajan pidentymisenä ja siirtymisenä myöhemmälle iälle, mikä taas merkitsee niin työelämän kuin perheen perustamisen siirtymistä myöhempään vaiheeseen yksilön elämässä. Nämäkään eivät ole jokaisen yksilön elämässä tapahtuvia muutoksia vaan yleisiä kehityssuuntia, joita kohti yhteiskunnassa on menty. Opiskelu-aika on usein otollista aikaa uusien sosiaalisten suhteiden muodostamiselle ja verkostoitumiselle. Opiskelu-elämään liittyy myös monenlaisia aktiviteetteja. Yksinäisyys yhdistettynä stereotyyppiseen opiskelijaidentiteettiin, johon sosiaalisuus kuuluu olennaisena osana, voi tuntua hyvin raskaalta.

1.2 Tutkimuksen taustaa

Tutkimukseni käsittelee yliopisto-opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä. Aineistoni koostuu opiskelijoiden kirjoittamista viesteistä Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään. Nyyti ry on yliopisto-opiskelijoiden tukijärjestö, jonka verkkosivuilla on ollut mahdollista rekisteröityä Yksinäisyys-nettiryhmään ja kirjoittaa omista kokemuksistaan nimi-merkillä. Analysoin ensin pintapuolisesti koko aineistoa (syksy 2008–keväät 2009), mutta tarkemman analyysin kohteeksi valitsin viiden aktiivisimmin kirjoittaneen opiskelijan viestit. Raportissa tarkoitan aineistolla koko aineistoa ja puhuessani kohde-ryhmästä viittaan valitsemaani viiteen opiskelijaan.

Valmiita aineistoja käytetään tutkimuksissa, mutta keskustelupalstojen valitseminen tutkimuksen aineistoksi ei ole ainakaan vielä kovin yleistä. Luin tutkielman, jossa lähtökohtana oli keskustelupalsta ja sen tarjoama vertaistuki. Kiinnostuin mahdollisuudesta käyttää keskustelupalstaa aineistona, ja seuraava vaihe oli löytää keskustelupalsta, joka rajoittuisi selkeästi yhden teeman ympärille ja jonka toiminta olisi jollakin tapaa koordinoitua. Mietin itseäni kiinnostavia aiheita ja etsin sopivia keskustelufoorumia. Nyytin sivuille päädyin hakukoneen kautta ja sivuja lukiessani löysin nettiryhmät. Keskustelupalsta ja tutkimukseni aihe eli yksinäisyys ovat mielenkiintoinen yhdistelmä. Voiko virtuaalinen keskustelu muiden yksinäisten kanssa helpottaa yksinäisyyden tuntemista? Tarkastelen yksinäisyyden lievittämisen keinoja sekä syitä, joilla opiskelijat selittävät yksinäisyyttään. Olen kiinnostunut myös yksinäisyyden kokemuksesta yleisemmällä tasolla: millaista se on ja miltä se tuntuu? Pysin valotta-

maan opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden moniulotteisuutta sekä yksinäisyyden ja yksin olemisen eroja.

Luvuissa 2–5 esittelen tutkimukseni teoreettisen taustan. Ensin tarkastelen nuorta aikuisuutta elämänvaiheena. Tämän jälkeen esittelen tutkimusongelmien kannalta olennaista teoreettista aineista eli ensin yksinäisyyden olemusta, sitten yksinäisyyden attribuointia eli selittämistä ja yksinäisyyden syitä ja lopuksi selviytymiseen liittyvää teoriaa. Luvussa 6 esittelen tekemiäni metodologisia ratkaisuja ja valintoja tutkimusmenetelmiin liittyen ja käyn läpi aineiston analyysivaiheen.

Luvussa 7 esitän tutkimuksen tulokset tutkimusongelmittain. Vertaan omia tuloksiani aiempiin tutkimuksiin ja pohdin niiden välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Tuloksia havainnollistamaan olen valinnut aineistostani mielenkiintoisia aineistolainauksia, joilla toivon lisääväni ymmärrystä yksinäisyydestä. Tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä arvioin luvussa 8. Luvussa 9 tiivistän keskeiset tulokset ja sidon ne esittämäni teoreettiseen taustaan. Näin lukijalle hahmottuu teoreettisen ja empiirisen aineksen yhteys, eivätkä raportin eri osat jää irrallisiksi. Viimeisessä luvussa 10 pohdin tutkimukseni tuloksia ja esiin nousseita ajatuksia liittämällä ne laajempaan kontekstiin.

Tutkimustani ohjaa kognitiivinen lähestymistapa, sillä olen kiinnostunut yksilön omista tulkinnoista yksinäisyytensä syistä eli siitä, miten yksilö itse selittää eli attribuoi yksinäisyyttään. Filosofisena lähtökohtana tutkimuksessani on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne, joka näkyy merkitysten tutkimisena ja pyrkimyksessä ymmärtää toisen ihmisen antamia merkityksiä omaan elämäänsä liittyen (ks. esim. Grönsfors 1982; Laine 2007). Tutkimus on laadullinen tutkimus, jossa analyysimenetelmänä on sisällönanalyysi. Tutkimustapaani voi kuvata teoriasidonnaiseksi, sillä teoreettinen aines ohjaa tutkimustani muun muassa siten, että käytän viitekehyksenä tiettyjä aiemmissa tutkimuksissa esiintyneitä käsitteitä ja luokitteluja.

Toivon, että tutkimukseni auttaa hahmottamaan yksinäisyyden ilmiötä paremmin erityisesti opiskelijoiden ja nuorten aikuisten näkökulmasta tarkasteltuna. Heidän kokema yksinäisyyttä ei välttämättä havaita ja tiedosteta samoin kuin esimerkiksi vanhusten, joihin yksinäisyys arkikeskustelussa tyypillisemmin yhdistetään.

2 Opiskelijan elämänvaihe

2.1 Nuori aikuisuus elämänvaiheena

Nuoruus ja aikuisuus eivät ole yksiselitteisiä ja toisistaan helposti erotettavissa olevia elämänvaiheita. Jo nuoruus itsessään on monitahoinen. Mitä sitten on aikuisuus ja milloin se alkaa? Kysymykseen ei ole yhtä oikeaa vastausta. Aikuisuus voidaan määritellä sen syntymisen, aikuistumisprosessin kautta. Aikuistumisprosessi sisältää fyysisen ulottuvuuden, joka liittyy voimaan ja kokoon, psykologisen ulottuvuuden, jolla viitataan kypsymiseen sekä kulttuurisen ja yhteiskunnallisen ulottuvuuden, joka ilmenee erilaisten riittien ja juridisten oikeuksien ja velvollisuuksien muodossa. Ei ole olemassa tiettyä ikää, jolloin yksilö voitaisiin määritellä aikuiseksi tai katsoa aikuistumisprosessin alkaneen. Usein aikuisena pidetään 18-vuotiasta, joka monissa yhteiskunnissa saavuttaa myös täysivaltaisen kansalaisen aseman. Määritelmä on vahvasti juridinen, eikä se tarkoita sitä, että henkilö olisi aikuinen, koska häneltä voi puuttua esimerkiksi monia psykologisia aikuiselle määritellyjä ominaisuuksia. Aikuisuuskehitystä kuvailevat moniulotteisuus ja monitasoisuus, joilla tarkoitetaan monien eri asioiden päällekkäisiä kehityskulkuja, kehityskulkujen eriaikaisuutta ja tästä eriaikaisuudesta johtuvia yksilöllisiä eroja. (Marin 2001, 229–331.)

Aikuisuus elämänvaiheena sisältää monia yksilön elämää koskevia päätöksiä. Myös monenlaisia konflikteja voi esiintyä aikaisempien arvojen, perheeseen liittyvien arvojen, yksilöllisten tavoitteiden ja persoonallisen identiteetin välillä. Yksilölle on tyypillistä erilaisten roolien ja identiteettien kokeilu ennen lopullisten tavoitteiden ja odotusten saavuttamista. Nuoret aikuiset keskittyvät itsensä toteuttamiseen muun muassa rakkauden ja työn saralla. Päätöksiä tehdään koulutuksen, uravalintojen, seksuaalisuuden, kumppanin ja lasten hankinnan suhteen. (Austrian 2008, 201–202.)

Levinson (1979) jakaa ihmisen elämän neljään vaiheeseen: lapsuuteen ja nuoruuteen, nuoreen aikuisuuteen, keskiäikaisuuteen ja myöhäiseen aikuisuuteen. Kaikkia näitä vaiheita edeltää siirtymä, jonka aikana ihminen päättää edeltävän elämänvaiheen ja aloittaa uuden. Jokaisella vaiheella on omat erityispiirteensä, ja seuraavaksi tarkastelen tutkimukseni kannalta olennaista ensimmäistä aikuisuuden vaihetta, joka

Levinsonin (1979, 21) mukaan ajoittuu ikävuosiin 17–45. Yhteiskunta ja kulttuuri ovat kuitenkin muuttuneet paljon ja eroavat maittain, joten vaiheiden mieltäminen tiettyihin ikävuosiin ei ole relevanttia. Kouluttautuminen ja työelämään siirtyminen ovat siirtyneet myöhemmiksi samoin kuin avioituminen ja perheen perustaminen (Kangasniemi 2008, 229). Iän käsite ja siihen liitettävät merkitykset vaihtelevat historiallisesti, kulttuurisesti, yhteiskunnallisesti, sosiaalisesti ja yksilöittäin (Rantamaa 2001, 52).

Haluan kuitenkin tarkastella aikuisuutta Levinsonin (1979) vaiheteoriaa soveltaen, koska näen hänen määrittämät kehitystehtävät ja vaiheiden erityispiirteet myös nykyajan aikuisuudelle tyypillisinä, vaikka niitä ei voidakaan ajatella universaalisti jokaisen nuoren aikuisen elämää kuvaavina tai tiettyihin ikävuosiin kuuluvina. Yleensäkin yksilöiden elämänvaiheita ja elämäntilanteita on ongelmallista yrittää kategorisoida tai kuvailla tietyn tyyppiseksi, sillä ihmiset ovat aina lähtökohtineen erilaisia. Rantamaan (2001, 54) mukaan kronologisesti samanikäisten elämäntilanteet ja -vaiheet toiveineen ja kiinnostuksen kohteineen vaihtelevat ja ovat erilaisia, mutta toisaalta taas myös eri-ikäiset voivat olla samanlaisissa elämäntilanteissa jakaen muitakin yhteisiä ominaisuuksia. Tämä sopii tutkimiani opiskelijoita luonnehtivaksi määritelmäksi, sillä kaikki olivat opiskelijana korkeakoulussa ja he jakoivat yksinäisyyden kokemuksen. He eivät kuitenkaan olleet täysin samanikäisiä ja toiveet ja kiinnostuksen kohteet oletettavasti vaihtelivat.

Ensimmäinen Levinsonin luokittelun mukainen aikuisuuden vaihe on dramaattisin kaikista vaiheista. Siihen sisältyy muun muassa oman paikan etsimistä yhteiskunnassa, joka on sekä tyydyttävää että haastavaa. Naimisiinmenoa, ammattia, asuinpaikkaa ja elämäntyyliä koskevat päätökset ovat vaiheelle tyypillisiä. Vaihetta voidaan kuvata myös energian ja mahdollisuuksien vaiheeksi ulkoisten paineiden samalla vaikuttaessa. Omat henkilökohtaiset halut voivat olla ristiriidassa yhteiskunnan vaatimusten kanssa. (Levinson 1979, 22–23.)

Siirtymä aikuisuuteen sisältää kaksi suurempaa tehtävää. Ensimmäinen tehtävä on jättää nuoruusvaihe taakse, jolloin omaa paikkaa maailmassa haetaan, suhteita muovataan niin henkilöiden kuin instituutioidenkin kanssa ja omaa itseä tutkitaan ja muovataan. Toinen tehtävä on astua sisään aikuisuuden maailmaan, jolloin muun muassa tutkitaan mahdollisuuksia ja testataan valintoja. Siirtymälle ovat tyypillisiä

monet muutokset sisältäen niin irtautumisen perheestä kuin myös uusien suhteiden muodostamisen. Aikuisuuteen siirtymistä leimaa epäjatkuvuus, jota voi esiintyä monessa muodossa, kuten elämäntyylin ja identiteetin muutoksina tai arvojen ja käsitysten omaksumisena, jotka ovat erilaisia kuin vanhemmilta opitut. (Levinson 1979, 73–78.) Edellä kuvatut tapahtumat ja muutokset ovat sellaisia, joita nuori aikuinen elämässään tyypillisesti kohtaa. Jotkut saattavat kokea tiettyjä tapahtumia jo hyvin nuorina, toiset taas vasta vanhemmalla iällä ja joillekin tietyt tapahtumat eivät tule koskaan ajankohtaisiksi.

2.2 Nuori aikuisuus ja ihmissuhteet

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä yksilölle jokaisessa elämänvaiheessa. Ihmissuhteet kehittyvät yksilön kehittyessä, ja ne saavat kaiken aikaa yhä suuremman merkityksen. Sosiaalisen ajattelun kehittyminen on yhdensuuntaista kognitiivisen ajattelun kehittymisen kanssa. Varhaisimmat ihmissuhteet syntyvät perhepiirissä, ja ne luovat perustan myöhemmille ihmissuhteille. Ystävyys- ja toverisuhteista tulee monimuotoisempia ja syvempiä. Nuoruusiällä ystävyys-suhteista tulee merkityksellisiä nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumiselle. (Aho & Laine 1997, 170–177.) Sosiaaliset suhteet etenkin ystävien kanssa mielletään usein vahvasti nuoruuteen kuuluviksi. Nuori on irtaantunut lapsuuden perheestään, ja oman elämän rakentaminen on tullut ajankohtaiseksi. Moni aloittaa opiskelun täysin vieraassa kaupungissa, josta ei tunne välttämättä ketään. Vanhalle paikkakunnalle on voinut jäädä ystäviä, joiden kanssa pidetään yhteyttä, mutta välimatka voi olla esteenä tyydyttävän ystävyys-suhteen ylläpitämiselle. Uusien suhteiden muodostaminen on siis tärkeää.

Opiskelijaelämään liittyy usein mielikuvia sosiaalisesta toiminnasta, esimerkiksi erilaisista tapahtumista ja illanvietoista. Mielikuva vastaa todellisuutta useimmiten ainakin opintojen alkuvaihetta ajatellen. Korkeakoulu-opiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan yhdessäolo ystävien kanssa on nuorilla opiskelijoilla yleensä todella vilkasta (Kunttu & Huttunen 2001, 33). Vapaa-ajan sosiaalisen toiminnan lisäksi opiskeluaikaisen verkostoitumisen ja suhteiden luomisen tärkeydestä työelämää ajatellen on käyty keskustelua.

Sosiaaliset suhteet ovat yliopistossa tärkeitä myös informaalisen oppimisen kannalta. Opiskelijoiden keskinäiset vertaissuhteet mahdollistavat monia sosiaalisia ja persoonallisia oppimiskokemuksia, joissa on kyse monimutkaisten sosiaalisten taitojen, kommunikaation ja vuorovaikutuksen opettelusta (Aittola 1998, 201). Opiskelukykyyn liittyvässä tutkimuksessa opiskelukaverit arvioitiin opiskelun ja kaiken toiminnan kannalta keskeisiksi ja mielekkyyden tuojiksi. Heiltä saatiin tukea ja palautetta. Opiskelijat myös vertailivat omaa tilannettaan muiden opiskelijoiden tilanteisiin, ja yksi vertailun kohde oli opintojen sosiaalisuus. (Säntti 1999, 44–45.)

3 Yksinäisyys ilmiönä

3.1 Yksinäisyyden tutkimus

Yksinäisyyden tieteellisen tutkimuksen historia on melko lyhyt. Yksinäisyyden teoreettisen keskustelun katsotaan alkaneen 1930-luvun loppupuolella käyttäytymistieteilijöiden piirissä, kun Gregory Zilboorg kirjoitti yksinäisyyttä käsittelevän artikkelin. 1960-luvulla alkoi yksinäisyyden empiiriset tutkimukset, joissa käytettiin objektiivisia mittareita yksinäisyyden mittaamiseen. Näiden empiiristen tutkimusten lähtökohtana on todennäköisesti ollut Dawson Eddyn vuonna 1961 valmistunut tohtorin väitöskirja. Yksinäisyystutkimuksen isänä voidaan pitää professori Robert Weissiä ja hänen kirjoittamaa teosta *Loneliness: the experience of social and emotional isolation* (1973), jota pidetään yksinäisyystutkimuksen eräänlaisena oppikirjana tai jopa raamattuna. (Hojat & Grandall 1989.)

Yksinäisyyden tutkimus on alusta alkaen keskittynyt aikuisiin. Kirjallisuus kohdistuen aikuisten kokemaan yksinäisyyteen yleistyi merkittävästi 1970–80-luvuilla. Kiinnostus lasten yksinäisyyteen oli kuitenkin myös olemassa, ja tutkimus siihen kohdistuen alkoi kasvaa huomattavasti 1980-luvulla. 1970–80-luvuilla aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa tarkasteltiin monia eri aiheita: yksinäisyyden määritelmiä, mittaamista, yksinäisyystyyppejä, sosiaalisia ongelmia, esiintyvyyttä, riippuvuussuhteita, teoreettisia selityksiä, yksinäisyyteen liittyviä prosesseja, siitä selviytymistä ja sen voittamista. (Perlman & Landolt 1999, 327–328.)

Jukka Kangasniemi on tutkinut nuorten kokemaa yksinäisyyttä, ja vuonna 2008 hän julkaisi väitöskirjan *Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstan kirjoituksissa*. Esittelen tutkimuksessani monia Kangasniemen näkemyksiä yksinäisyydestä ja vertailen hänen saamiaan tuloksia omiini.

Muita tutkimukseni kannalta keskeisiä tutkimuksia ja teoksia ovat muun muassa Katarina Mäkelän (2010) pro gradu -tutkielma *Kukaan ei kuule hiljaista huutoani – it-sensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyytensä syistä* ja Juho Saaren (2010) teos *Yksinäisten yhteiskunta*.

Katariina Mäkelä käytti tutkielmassaan Nyytin keskustelupalstaa. Löysin tutkielman verkosta tutkimukseni ollessa jo loppusuoralla ja hämmästyin aiheen ja tutkimus-temme lähtökohtien samankaltaisuutta. Mäkelä tutki vuosina 2006–2007 Nyytin Yksinäisyys-nettiryhmässä kirjoittaneiden opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä keskittyen yksinäisyyden syihin.

Juho Saaren (2010) teos *Yksinäisten yhteiskunta* käsittelee suomalaisten 2000-luvun alussa kokemaa yksinäisyyttä. Tutkimuksessa on hyödynnetty kahdeksaa määrällistä aineistoa¹ ja yhtä laadullista aineistoa, jonka Saari keräsi yksinäisyyttä käsittelevältä keskustelupalstalta vuosina 2008–2009. Hänen keräämä laadullinen aineisto internetin keskustelupalstalta rakentui neljästä teemasta: aloitteellisuudesta, yksinäisyyden syistä, yksinäisyyden seurauksista ja ratkaisuista. Määrällisten aineistojen tulokset suomalaisten kokemasta yksinäisyydestä ovat lyhykäisyydessään seuraavat: yhteiskunnan muutokset korostavat ystävyysuhteiden merkitystä hyvinvoinnin lähteenä. Maiden välillä ja maiden sisällä eri ryhmissä on eroja. Systemaattisesti kuitenkin ne, joilla on paljon ystävyysuhteita, puolison kanssa asuvat ja perheelliset ovat vertailuryhmiä eli yksinäisiä ja yksin asuvia onnellisempia. Yksinäisyyden ei voida sanoa lisääntyneen 1980-luvun ja 2000-luvun alun välisenä aikana, ja valtaosa suomalaisista arvioi sosiaaliset suhteensa hyviksi. Kuitenkin noin joka viides yli 15-vuotiaista suomalaisista kokee yksinäisyyttä säännöllisesti, ja yksinäisyys on merkittävä ihmisen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. (Saari 2010, 130–140.)

Tutkimukseni kannalta kolmas, aiheeltaan mainitsemisen arvoinen tutkimus oman tutkimukseni kannalta, on Camilla Granholmin tutkimus, joka liittyy Nyytin toisen julkisen palvelun, Virtuaaliolkapään, viesteihin. Virtuaaliolkapäähän kirjoitetut viestit ovat yksityisiä eli kirjoittajan ja Nyytin henkilökunnan sekä vapaaehtoisena toimivan vastaavan luettavissa. Granholm tutki sisällönanalyysillä vuonna 2005 kirjoitettuja satunnaisotannalla poimittuja viestejä. Tutkimuksen keskeisimmiksi aiheiksi muotoutuivat

¹ Tutkimuksessa hyödynnetyt aineistot: Suomi 1999 – Kulutus ja elämäntapa vuosituhanen vaihteessa (TU99), Suomalaisten auttamisen asenteet ja rakenteet (SAAT06), RAY08, Turvallisuuskysely (TU07), European Social Survey (ESS07, Eurobarometer 65:1 (EU06), Eurobarometer 66:3 (ESR06), Eurobarometer 69:2 (EU08).

viestien perusteella yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki. (Ks. Granholm 2010.)

Yksinäisyyden tutkimuksessa hallitsevana menetelmänä on perinteisesti ollut kvantitatiivinen strukturoitu kyselylomaketutkimus. Näin on saatu paljon tietoa yksinäisyydestä, mutta väistämättä jotain on jäänyt myös tällaisen tutkimustavan tiedonkeruun ulkopuolelle. (Kangasniemi 2008, 29–30.) Juuri tästä ulkopuolisesta eli laadullisin menetelmin kerätystä tiedosta olen tutkimuksessani kiinnostunut.

3.2 Yksinäisyyden ulottuvuuksia

Ihminen kehittyy ihmiseksi sosiaalisissa suhteissaan muiden kanssa, eli ihmiseksi tulemisen edellytyksinä voidaan katsoa olevan yhteys muihin ihmisiin ja vuorovaikutus heidän kanssaan (Achte & Tuulio-Henriksson 1984, 13). Ihmisillä on koko elämänsä ajan voimakas tarve läheisiin ihmissuhteisiin ja suhteisiin, joissa he voivat tyydyttää omia tarpeitaan. Erityisen selvästi nämä tarpeet tulevat esiin pienen lapsen suhteessa vanhempiinsa, mutta myös aikuisena ihminen tarvitsee ystäviä, joiden kanssa hän voi tyydyttää emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeitaan. (Aho & Laine 1997, 157–158.) Sosiaalisen yhteyden kokemisen on todettu vaikuttavan myös kehoomme ja fyysiseen terveyteemme (Cacioppo & Patrick 2008, 11). Sosiaalisten suhteiden puuttuminen tai tyytymättömyys niihin on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta siis merkittävässä asemassa.

Yksinäisyyttä on olemassa monenlaista, eikä yksinäisyyden olemusta voida kuvata yhdellä sanalla tai edes yhdellä virkkeellä. Yksinäisyyttä on olemassa pakollista, jolloin se koetaan epämiellyttävänä. Joskus yksinäisyys voi kuitenkin olla myös itse valittua, ja siinä nähdään positiivisia puolia. (Achte & Tuulio-Henriksson 1984, 9.) Epämiellyttävänä ja ahdistavana koettuun yksinäisyyteen liittyy monenlaisia tunteita. Yksinäinen voi kokea epätoivoisuutta, joka voi sisältää muun muassa pelkoa, avuttomuutta, toivottomuutta, hylätyksi ja ei-toivotuksi tulemisen tunteita ja merkityksettömyyden tunnetta. Depressiiviset tunteet ilmenevät surullisuuden, tyhjyyden, eristäytyneisyyden, itsesäälän ja/tai vieraantuneisuuden tunteina. Yksinäinen voi kokea siemämätöntä ikävystyneisyyttä, joka voi ilmetä esimerkiksi levottomuutena, vihaisuutena

tai toiveena olla jossakin muualla. Myös itsensä vähättely, joka voi näyttäytyä esimerkiksi arvottomuuden, häpeän ja epävarmuuden tunteina, sekä ympäröivän maailman merkityksettömäksi kokeminen, ovat tyypillisiä yksinäisten kokemia tunteita. (Aho & Laine 1997, 190.)

Itse valitusta yksinäisyydestä puhuttaessa tarkoitetaan usein yksin olemista. Yksinäisyys itsessäänkin voi joissakin tapauksissa näyttäytyä positiivisena olotilana esimerkiksi silloin, kun nuori irtautuu lapsuuden perheestään ja kokee myönteisiä, itsenäistymiseen liittyviä kokemuksia (Harinen 2008, 91). Tulkitsen tämän kuitenkin enemmän yksin olemiseksi kuin yksinäisyydeksi ja tutkimuksessani tarkoitan yksinäisyydellä ei-toivottua, negatiivista olotilaa. Yksin oleminen sitä vastoin voi joskus olla positiivinen kokemus. Kangasniemi (2008, 67) tutki nuorten yksinäisyyttä tekstitelevisiön viesteistä ja päätyi samanlaiseen tulkintaan: myönteiseksi koettu yksinäisyys liittyi vapaaehtoiseen, haettuun yksinoloon. Vapaaehtoisuus ja halu olla yksin ovat yksinäisyyden ja yksin olemisen erottavia tekijöitä myös lasten yksinäisyyttä käsittelevän tutkimuksen mukaan (ks. Kauko 2006, 59).

Englannin kielessä on kaksi sanaa yksinäisyydestä: *solitude*, joka merkitsee rauhaa, hiljaisuutta ja mietiskelyä ja on sisällöltään vapaaehtoinen, kun taas *loneliness* viittaa yksin jäämisen paktoon ja vaihtoehdottomuuteen (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 61). Totaalinen yksin oleminen ei ole ehto yksinäisyyden kokemiselle. Yksin elävä voi olla todella tyytyväinen ja tuntea ja nauttia sisäisistä yhteyksistä ajatusten ja muistojen kautta. Sitä vastoin jopa toisen kanssa elävä ihminen voi tuntea syvää yksinäisyyttä, hylkäämistä ja ulkopuolisuuden tunnetta. (Sinkkonen 1997, 74.) Tutkimukset (esim. Kangasniemi 2008; Harinen 2008) ovat osoittaneet, että ystävien määrä tai heidän kanssaan vietetty aika ei ole suoraan yhdistettävissä yksinäisyyden kokemiseen. Ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi myös ihmisten parissa. Muiden fyysinen poissaolo ei siis ole ehto yksinäisyyden kokemiselle, vaan yksinäisyyden tunne voi olla jopa suurimmillaan muiden keskellä (Kangasniemi 2008, 231). Tämän takia tarvitaankin laadullisia mittareita arvioimaan tarkemmin sitä, mitä puuttuvilta ja toivotuilta, mutta myös jo olemassa olevilta ihmissuhteilta odotetaan ja mihin ollaan tyytymättömiä.

Yksin oleminen voidaan nähdä voimavarana, jolloin oman itsen tutkiminen ja tunteminen mahdollistuvat. Yksin olemisella voi olla rakentava ja välttämätön tehtävä osana yksilöllistymisprosessia ja osana elämänmuutostilanteita, jolloin avautuu mahdollisuus uuden minän etsimiseen ja löytämiseen ja uuden suhteen löytämiseen muihin ihmisiin (Kangasniemi 2008, 232). Yksinäisyyttä on tarkasteltu myös itsenäisyyteen rinnastaen. Itsenäisyyteen ja yksinäisyyteen voi molempiin liittyä turvattomuutta, mutta itsenäinen ihminen ei pidä sitä itselleen vahingollisena vaan näkee sen itselleen mahdollisuutena kehittymiseen (Achte & Tuulio-Henriksson 1984, 15).

Kokemus yksinäisyydestä voi syntyä monilla tavoilla. Se ilmenee niin ajatusten, tunteiden kuin käyttäytymisenkin tasolla. Yksinäisyys voi liittyä ihmissuhteisiin, mikä ilmenee esimerkiksi kokemusten jakamisen, yhteenkuuluvuuden, toisesta välittämisen ja yhdessä toimimisen puuttumisena. Yksinäisyyden tunne voi syntyä myös ilman suoranaista kohdistumista ihmissuhteisiin tai kehenkään tiettyyn toiseen henkilöön. Tällaisessa tilanteessa yksinäisyyden kokemus voi aktualisoitua yleisenä tyhjyyden tunteena. (Kangasniemi 2008, 241.)

Yksinäisyyden luonne voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan, joita ovat välittömästi ihmissuhteisiin liittyvä, minuuteen ja identiteettiin liittyvä sekä rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvä yksinäisyys. Ihmissuhteisiin liittyvässä yksinäisyydessä voidaan erottaa emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys sekä fyysinen yksinäisyys. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyystyyppi on lähtöisin Weissin (1973) yksinäisyystutkimuksista, joihin monissa tutkimuksissa viitataan (esim. Junttila 2008; Tiikkainen 2006). Minuuteen ja identiteettiin liittyvässä yksinäisyydessä voidaan erottaa kolme eri ulottuvuutta, joita ovat eksistentiaalinen, fenomenologinen ja kosminen yksinäisyys. Eksistentiaalisen yksinäisyyden lähtökohtana on se, että ihminen on aina viime kädessä yksin ja erillinen. Fenomenologisessa yksinäisyydessä korostuu yksinäisyyden kokemisen ainutlaatuisuus ja akuutti tietoisuus itsestä. Kosminen yksinäisyys on luonteeltaan samantyyppistä kuin eksistentiaalinen yksinäisyys, mutta se ei voi koskaan olla myönteistä, ja se kohdistuu yksilön pohtimisen lisäksi laajempaan elämää koskevaan pohdiskeluun. Rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvä yksinäisyys on kolmas pääkategoria. Tämän tyyppisessä yksinäisyydessä ilmenee yksinäisyyden kulttuurisidonnaisuus. Kulttuurisen yksinäisyyden lisäksi sen ulottuvuuksia ovat normatiivinen yksinäisyys, joka liittyy vahvasti kulttuuriin arvo- ja normiraken-

teineen, ja kollektiivinen yksinäisyys, johon oman yksinäisyyden lisäksi liittyy huoli muiden yksinäisyydestä. (Kangasniemi 2008, 77–97.)

Yksinäisyyden tyypeistä on olemassa monenlaisia luokitteluja, mutta yleisin tapa sekä teoreettisessa että empiirisessä tutkimuksessa on jakaa yksinäisyys krooniseen, tilanteelliseen ja tilapäiseen yksinäisyyteen. Tilapäisellä yksinäisyydellä viitataan ohimeneviin yksinäisyyden kokemuksiin. Se on luonteeltaan kaikkein yleisintä, ja sitä kuvaa hetkellinen ikävystyminen tai toiminnan puute. (Kangasniemi 2008, 132–135.) Tilanteellinen yksinäisyys motivoi etsimään ihmissuhteita ja näin selviämään kun taas kroonisesti yksinäiset ihmiset uskovat, että he ovat itse syy yksinäisyyteensä ja alkavat selittää sitä muun muassa sosiaalisten taitojen puutteella ja viehättämättömyydellä (Spitzberg & Hurt 1989, 158). Kangasniemi (2008, 258–259) erottaa näiden lisäksi vielä syklisen yksinäisyyden ja futuurisen eli potentiaalisen yksinäisyyden. Koska aineistossani viestit ajoittuivat suhteellisen lyhyelle aikavälille, en pystynyt tekemään kovin luotettavia tulkintoja siitä, kokivatko kirjoittajat kroonista vai ohimenevää yksinäisyyttä. Tällainen tulkinta olisi mahdollista aineistosta, jossa sama ihminen olisi kirjoittanut monta viestiä pidemmällä aikavälillä. Aineistoni mahdollisti kuitenkin pin-tapuolisten tulkintojen tekemisen perustuen pääasiassa kirjoittajien omiin tulkintoihin yksinäisyyden syistä ja käytetyistä selviytymiskeinoista. Tietyt asenteet, syyt ja selitykset sekä käytetyt selviytymiskeinot antoivat viitteitä yksinäisyyden kestosta, johon palaan tuloksia esitellessäni.

3.3 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyydestä on olemassa erilaisia määritelmiä, ja sitä voidaan tarkastella monesta teoreettisesta näkökulmasta. Teorioista kaksi: sosiaalisten tarpeiden teoria ja kognitiivisten prosessien teoria, ovat saavuttaneet yksinäisyyden tarkastelussa valta-aseman. Raportissani esiintyy käsitteitä ja näkökulmia molemmista teorioista pääpainon ollessa kognitiivisessa lähestymistavassa. Sosiaalisten tarpeiden teorian mukaan yksinäisyyttä koetaan silloin, kun ihmissuhteet eivät tyydytä luontaisia sosiaalisia tarpeita. Sosiaalisten tarpeiden teoria liittyy perimmäisiin sosiaalisiin tarpeisiin, joita jokaisella ihmisellä on. (Terrell-Deutsch 1999, 11.)

Sosiaalisten tarpeiden teorian edustajien piirissä tunnettu yksinäisyyden typologia on jako emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisella yksinäisyydellä viitataan yksinäisyyden kokemiseen, joka on seurausta läheisen, intiimin suhteen puuttumisesta tai menettämisestä. Läheiseen ystävyyteen kuuluvia tyypillisiä tunteita ovat vastavuoroiset mieltymyksen, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, samastumisen, uskollisuuden, rehellisyyden ja luottamuksen tunteet. Tällaista ihmissuhdetta kuvaa halu tulla toimeen keskenään ja usko, että nämä tunteet ja hyvät aikomukset ovat molemminpuolisia. Sosiaalinen yksinäisyys puolestaan on seurausta sosiaalisen verkoston puuttumisesta tai tunteesta, että ei kuulu mihinkään ryhmään. Sosiaalisessa verkostossa voi tehdä sosiaalisia vertailuja, kokea ryhmään kuulumista, toisten hyväksyntää ja ymmärrystä sekä saada virikkeitä ja ajanvietettä. (Aho & Laine 1997, 163.) Näiden lisäksi voidaan erottaa vielä fyysinen yksinäisyys, joka usein liittyy sosiaaliseen yksinäisyyteen. Fyysistä yksinäisyyttä kokeva tuntee, että lähellä ei ole ketään, johon tukeutua, turvata tai jota koskettaa. Tällöin yksinäisyys ei ole vain seuran puutetta, vaan ihminen kokee syvällä sisimmässään yhteyden kaipuuta toiseen ihmiseen. (Heiskanen ym. 2006, 61.) Emotionaalinen, sosiaalinen ja fyysinen yksinäisyys ovat ihmissuhteisiin liittyvää yksinäisyyden kokemista.

Kognitiivisten prosessien teoriassa yksinäisyys on seurausta tyytymättömyydestä olemassa oleviin suhteisiin. Yksinäisyyden kokemus syntyy silloin, kun havaitaan ristiriita olemassa olevien ja toivottujen ihmissuhteiden välillä. Tällöin ihmisen halut ja toiveet eivät kohtaa todellisuutta. Kognitiivisten prosessien teoria korostaa affektiivisen puolen sijaan yksinäisyyden kokemisen kognitiivista, intellektuaalista puolta. Ihmiset ovat asettaneet itselleen standardeja, joihin vertaavat todellisuutta. Kun olemassa olevat suhteet eivät täytä näitä standardeja, havaitaan ristiriita standardien ja todellisuuden välillä, mistä seuraa yksinäisyyden kokeminen. Yksinäisyyden taustalla voivat olla muutokset henkilön todellisissa suhteissa, joilla viitataan määrällisiin muutoksiin, mutta myös muutokset henkilön sosiaalisissa tarpeissa ja toiveissa. (Terrell-Deutsch 1999, 13.)

Kognitiivisen teorian mukaan menneillä tapahtumilla on merkitystä sille, miten yksilö arvioi suhteitaan. Muiden suhteiden arviointi vaikuttaa myös omien suhteiden arviointiin. Tässä tulee kuitenkin esiin yksinäisyyden subjektiivinen luonne, sillä kaksi ihmistä, joiden sosiaalinen tilanne näyttää hyvin samanlaiselta, voivat kokea tilanteet hyvin

erilaisiksi. (Terrell-Deutsch 1999, 13.) Sosiaaliset olosuhteet eivät siis suoraan aiheuta yksinäisyyttä, koska ihmiset reagoivat niihin hyvin eri tavoin. Lopulta ihmisen oma tulkinta ja kokemus tilanteesta aiheuttavat yksinäisyyden kokemuksen.

Teorioissa painotetaan eri asioita, mutta niissä on myös yhteisiä piirteitä. Molemmissa teorioissa yksinäisyyden katsotaan johtuvan puutteista ihmissuhteissa. Yksinäisyys nähdään myös subjektiivisena ja epämiellyttävänä kokemuksena. (Terrell-Deutsch 1999, 14.) Useimmat yksinäisyyttä tutkineet (ks. esim. Kangasniemi 2008, 170; Jokinen 2005, 149) ovat myös sitä mieltä, että yksinäisyys on subjektiivisesti koettu olotila, jolloin yksilön läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet eivät ole riittävästi toteutuneet. Tällöin yksilö kokee tyytymättömyyttä ihmissuhteiden määrään tai laatuun. Yksinäisyys voi kohdistua yhteen tai useamman tyyppiseen ihmissuhteeseen, tietyn tyyppisen kumppanin puuttumiseen tai yleiseen vuorovaikutuksen puutteeseen. (Spitzberg & Hurt 1989, 157.) Yksinäisyyden kokemisen subjektiivisesta luonteesta johtuen ulkopuolinen ei voi havaita sitä pelkästään ulkoisten merkkien avulla (Aho & Laine 1997, 194).

4 Yksinäisyyden selittäminen kognitiivisesta näkökulmasta

4.1 Attribuutioteorian lähtökohtia

Tarkastelin aineistoani pääasiassa kognitiivisesta näkökulmasta, vaikka mahdollisia teoreettisia näkökulmia olisi ollut monia (ks. Kangasniemi 2008, 18–34). Kognitiivisen lähestymistavan lisäksi tutkimuksessani ilmeni fenomenologisuus ja hermeneuttisuus, joita käsittelem enemmän tutkimusmenetelmien yhteydessä raportin luvussa 6. Kognitiivisessa lähestymistavassa huomio kiinnitetään yksilön kokemuksiin ja selityksiin yksinäisyydestä. Lähestymistapa sopi siis hyvin tutkimustani ohjaavaksi näkökulmaksi, koska tavoitteenani oli selvittää yksinäisyyden kokemusta, yksinäisyydelle annettuja syitä ja käytettyjä selviytymiskeinoja. Attribuutioteoriassa tarkastellaan sitä, miksi ja miten ihmiset attribuovat ja millaisissa olosuhteissa. Attribuoinnilla tarkoitetaan syiden ja selitysten antamista tapahtumille ja ihmisten käyttäytymiselle. (Augustinos, Walker & Donagfue 2006, 149.) Sosiaalisella attribuoinnilla tarkoitetaan ihmisen pyrkimystä kausaalisesti ymmärtää ja selittää itsensä ja muiden sosiaalista käyttäytymistä ja sosiaalisten tapahtumien jäsentämistä syysuhteiden avulla. Attribuutioteorian perusajatuksen mukaan yksilön onnistumiset ja epäonnistumiset käynnistävät syiden pohdinnan. Ajattelua seuraa tunnereaktio, joka saa aikaan toiminnan. (Laine 2005, 96–97.)

Yksinäisyys on kognitiivisen näkökulman mukaan tulosta siitä, kun havaitaan ristiriita halutunlaisten (määrä ja laatu) ja saavutettujen ihmissuhteiden välillä (Kangasniemi 2008, 107). Ihmisen kokemus ihmissuhteistaan ei synny näistä ihmissuhteista sinänsä vaan myös hänen kulloisistakin tulkinnoista niistä (Kangasniemi 2008, 230). Sosiaalisen elämän epätyytyttäväksi ja itsensä yksinäiseksi tunteva haluaa usein etsiä selityksiä tilanteelleen. Kognitiivinen lähestymistapa yksinäisyyteen korostaa ihmistä aktiivisena tiedon käsittelijänä, joka ohjaa toimintaansa tiedon avulla. Yksinäiset pyrkivät etsimään syytä tilanteelleen joko itsestään tai ympäristöstään. Aikaulottuvuudella on todettu olevan merkitystä selitysten antamiselle, sillä mitä pidempään yksinäisyys kestää, sitä helpommin syytä etsitään itsestä, jolloin selitykset yksinäisyydestä siirtyvät ulkoisista, kontrolloitavista, muuttuvista ja tilanteisiin liittyvistä syistä sisäisiin, kontrolloimattomiin, pysyviin ja kroonisiin syihin. Tilanteellinen yksinäisyys motivoi

etsimään ihmissuhteita ja näin selviämään, kun taas kroonisesti yksinäiset ihmiset uskovat, että he itse ovat syy yksinäisyyteensä ja alkavat selittää sitä muun muassa sosiaalisten taitojen puutteella ja viehättämättömyydellä. (Spitzberg & Hurt 1989, 158.)

Yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä voidaan mainita ainakin kolmenlaisia erillisiä, mutta kuitenkin toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevia tekijöitä: yksinäisyyttä edeltävät tapahtumat, yksinäisyyttä ylläpitävät tekijät (persoonaa- tai tilannetekijät) ja ennako-oletukset (Kangasniemi 2008, 236–237).

Ihmiset pyrkivät ymmärtämään sekä omaa että muiden käyttäytymistä. Ymmärtäminen ja syiden tietäminen antavat ihmiselle hallinnan tunteen. Usein hallinnan tunteen tavoittelu liittyy itseen kohdistuvien ristiriitojen selvittämiseen ja sisäisen tasapainon saavuttamiseen. Ihmisten selityksiin ja syiden antamiseen vaikuttavat muun muassa aikaisemmat kokemukset, sosiaaliset normit, tilannetekijät, attribuotavan tapahtuman seuraukset ja attribuution kohde eli selitetäänkö omaa vai muiden toimintaa. (Aho & Laine 1997, 86–87.) Attribuointiin vaikuttaa myös luonteenomainen attribuointityyli. Esimerkiksi depressiiviselle attribuutiotyylille on ominaista negatiivisten tapahtumien selittäminen sisäisillä, muuttumattomilla ja kontrolloimattomilla tekijöillä, jonka seurauksena koetaan negatiivisia tunteita (Augoustinos ym. 2006, 166).

4.2 Syyn sijainti: sisäinen vai ulkoinen?

Tilanteen syyn voidaan katsoa olevan omassa itsessään, jolloin puhutaan sisäisistä syistä. Tyypillisiä sisäisiä syitä ovat luonteenpiirteet, kyvyt, yrittäminen ja mieliala. (Aho & Laine 1997, 88.) Kangasniemi (2008, 176–206) tarkastelee sisäisiä syitä jakaen persoonatekijät persoonaa- tai luonteenpiirteisiin, asenne- ja motivaatiotekijöihin ja käyttäytymiseen. Persoonatekijät vaikuttavat monimutkaisella tavalla yksinäisyyden kokemiseen. Ensinnäkin ne voivat vähentää sosiaalista haluttavuutta, mikä taas rajoittaa mahdollisuuksia solmia suhteita. Toisekseen ne voivat vaikuttaa käyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa, jolloin vuorovaikutus voi muodostua epätyytyttäväksi. Kolmanneksi persoonatekijät voivat vaikuttaa reagointiin ihmissuhteissa tapahtu-

via muutoksia kohtaan. Tämä taas vaikuttaa ihmisen tehokkuuteen yksinäisyyden välttämässä, vähentämässä ja lievittämässä. (Kangasniemi 2008, 178.)

Minäkäsitys ja itsetunto ovat yksinäisyyteen liittyviä persoonatekijöitä. Itsetunto on yhteydessä sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. (Keltinkangas-Järvinen 1998, 36–37.) Hyvä itsetunto voidaan määritellä seuraavasti:

- 1) Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä.
- 2) Itsetunto on luottamusta ja itsensä arvostamista.
- 3) Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- 4) Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä.
- 5) Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuisissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä.
- 6) Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. (Keltinkangas-Järvinen 1998, 17–22.)

Hyvän itsetunnon perusta luodaan elämän varhaisvaiheessa, kun lasta hoidetaan. Kun lapsen tarpeisiin vastataan, alkaa hänelle kehittyä tunne omasta tärkeydestään ja arvostaan. Aikuisena ihmisen minuudentunne ja itsetunto ovat suhteellisen vakiintuneita, mutta itsetunnossa on kuitenkin suurempaa vaihtelua. Pysyvää minuudentunnetta voidaan kuvata myös kypsäksi minäksi. Vanhempien ja muiden ihmisten suora vaikutus itsetuntoon vähenee aikuisena. Päivittäiset kokemukset eivät myöskään muuta ihmistä samoin kuin ennen. Aikuisena omat kokemukset ja persoonallisuus vaikuttavat asioiden tulkintaan. (Keltinkangas-Järvinen 1998, 224.)

Minäkäsitys ei ole sama asia kuin itsetunto, vaikka ne liittyvät läheisesti toisiinsa. Itsetunnossa korostuu enemmän arvioiva ja affektiivinen puoli, mikä näkyy itsensä arvostamisessa. Minäkäsitys taas viittaa itsensä tuntemiseen, ja siinä korostuu enemmän kognitiivinen ja objektiivinen puoli. Minäkäsitys on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään. Minäkäsityksessä erotetaan yleensä kolme ulottuvuutta, jotka ovat reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys.

Eri ulottuvuudet heijastavat yksilön käsityksiä siitä, millainen hän on, millainen hän haluaisi olla tai millainen hänen omasta mielestään pitäisi olla. (Laine 2005, 22–25.)

Vääristynyt minäkäsitys ja heikko itsetunto voivat olla yhteydessä siihen, millaisia tulkintoja ihminen tekee yksinäisyydestään, sillä minäkäsitys ja itsetunto ovat osoitautuneet oleellisiksi osiksi attribuoinnissa. Toistuvat onnistumisen kokemukset sosiaalisissa tilanteissa vahvistavat itsetuntoa ja lisäävät sosiaalista aktiivisuutta. Useat epäonnistumiset taas saavat ihmisen epäilemään omia kykyjään, jolloin myös itsetunto ja sosiaalinen aktiivisuus heikkenevät. Itsetunnolla on merkitystä erityisesti attribuutioista riippuville tunteille, koska ne vaativat onnistumisen tai epäonnistumisen aiheuttavan syyn tarkastelua. Jos epäonnistuminen selitetään sisäisistä tekijöistä johtuvaksi, se aiheuttaa usein muun muassa huonommuuden ja häpeän tunteita. Huonon itsetunnon omaava saattaa passivoitua entisestään, kun taas hyvän itsetunnon omaava voi alkaa yrittää vielä enemmän. (Aho & Laine 1997, 91–93.)

Ihminen voi siis selittää yksinäisyytensä johtuvan hänen omasta persoonastaan, kuten ulkonäöstään tai olemuksestaan muiden ihmisten silmissä. Pahimmassa tapauksessa tällainen attribuointi passivoi entisestään ja saa yksilön välttelemään sosiaalisia tilanteita ja sosiaalisten kontaktien muodostamista yhä enemmän. Tällaista tilannetta voidaan kutsua yksinäisyyden umpikujaksi. Yksinäisyyden umpikujaan johtavat erilaiset ajatusvääristymät ja tehottomat toimintatavat. Vähäinen sosiaalinen itsearvostus ja siihen liittyvät ”non-self-serving” attribuutiotavat johtavat usein umpikujaan. Umpikujassa heikot sosiaaliset taidot vahvistavat alhaista itsetuntoa, mikä johtaa negatiivisiin attribuutioihin. Tällöin tilannetekijöillä ei katsota olevan osuutta epäonnistuneeseen vuorovaikutukseen eikä omalla yrittämisellä tai strategioiden käytöllä katsota olevan merkitystä tilanteen parantumiselle. Tulkinta johtaa usein avuttomuuden tunteeseen, josta seuraa passiivisuutta ja vuorovaikutuksen vähentymistä. Tämän kaiken johdosta heikkojen sosiaalisten taitojen kohentamiselle on vähän mahdollisuuksia, jolloin ollaan taas alkutilanteessa. (Aho & Laine 1997, 193–194.)

Selittämisessä voidaan kiinnittää huomiota siihen, pidetäänkö epäonnistumisen tai onnistumisen syytä ohimenevänä vai pysyvänä. Usein ihmiset, joilla on heikko itsetunto, selittävät epäonnistumisensa pysyvillä syillä. Itsetunniltaan heikko ihminen voi selittää yksinäisyyttään esimerkiksi omalla kyvyttömyydellään solmia ihmissuhteita.

Syiden vaihtelua voidaan tarkastella myös yksinäisyyden kontrolloitavuuden ja vastuun näkökulmista. (Aho & Laine 1997, 94.) Tutkimuksessani tarkastelin erityisesti syyn sijaintia, eli selittivätkö opiskelijat yksinäisyyttään sisäisillä vai ulkoisilla syillä. Otin analyysissä huomioon myös syyn pysyvyyden, koska syyn attribuoiminen ohimeneväksi tai pysyväksi antaa viitteitä yksinäisyyden kestosta.

Yleinen yksinäisyyden selittävä ulkoinen tekijä on olemassa olevan tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen. Suhteen katkeamisen voi aiheuttaa elinoloissa tapahtuva muutos, kuten muuttaminen, koulun vaihtaminen tai kuolema. Suhteen lakkaamisen myötä usein myös sosiaalinen vuorovaikutus vähenee, tyytymättömyyttä ilmenee ja näiden seurauksena koetaan yksinäisyyttä. Aikuisten elämässä systemaattisilla sosiaalisesti rakentuneilla mahdollisuuksilla ja pakotteilla on merkitystä sosiaalisille suhteille ja ylipäätään mahdollisuuksille niihin. Tällaisia mahdollisuuksia ja pakotteita ovat muun muassa avioliitto, perheen hajoaminen, koulutus, tulotaso, ikä ja asuinpaikkakunnalta muutto. (Emt. 185.)

Suhteen katkeamisen lisäksi yksinäisyyden kannalta merkityksellisiä ulkoisia tekijöitä ovat koululaitos, asuinolot ja tiedotusvälineet. Koululaitos voi aiheuttaa yksinäisyyttä korostamalla voimakkaasti yksilöllisyyttä ja onnistumista kilpailullisin keinoin. Ihmiset voivat vieraantua toisistaan yksilöllisyyttä, riippumattomuutta ja kilpailullisuutta korostavassa ympäristössä. Tällainen ympäristö on myös omiaan aiheuttamaan epäonnistumisen ja torjunnan tuntemuksia, jotka puolestaan voivat saada aikaan yksinäisyyden kokemuksia. Tiedotusvälineiden rooli yksinäisyyden aiheuttajana liittyy niiden luomiin epärealistisiin odotuksiin sosiaalisista suhteista. Näiden odotusten täyttämiseksi ihminen saattaa kokea, että hänen täytyy olla esimerkiksi suosittu, kaunis ja menestyksellinen. Asuinolosuhteet voivat aiheuttaa yksinäisyyttä, sillä hyvin eristäytyneellä ja syrjäisellä alueella ihmisillä voi olla vähän mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin. (Aho & Laine 1997, 185.) Kulttuuriin liittyvät tekijät voidaan erottaa yhdeksi yksinäisyyttä aiheuttavaksi ulkoiseksi tekijäksi. Tällöin huomio kiinnitetään kulttuurinormeihin, joiden mukaan yksilö tulkitsee yksinäisyyttään ja kokee yksinolon joko epämiellyttävänä tai ihannoitavana (Aho & Laine 1997, 185).

Koulukiusaaminen on yksi yksinäisyyttä selittävä ulkoinen tekijä. Koulukiusaamisen tutkimus yleistyi 1990-luvulla ja nykyään tiedetään jo paljon siitä, millaisia seurauk-

sia kiusaamisella voi yksilölle olla. Kiusaaminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, ja kiusaaminen voidaan kokea hyvin traumaattiseksi. Kiusatun on usein vaikea puhua kiusaamisesta kenellekään, koska se aiheuttaa usein häpeää ja pelkoa. (Tuomola 2005, 56.) Erialaisten vertaisryhmien jäsenyys on lapsen kehitykselle tärkeää. Erialaisten vertaisryhmien jäseniksi tullaan monesti jo ennen kouluikää. Hyvät suhteet samanikäisiin lapsiin edesauttavat lapsen sosiaalista, emotionaalista ja kognitiivista kehitymistä. Ryhmissä opitaan monenlaisia valmiuksia, kuten sosiaalisia taitoja, empatiakykyä, kykyä asettua toisen asemaan sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Vertaisryhmillä on siis huomattava merkitys sosiaalisen kompetenssin kehitykselle. Torjutuksi tulevat saattavat jäädä vaille niiden taitojen opettelua, jotka jo ennestään ovat heikot ja joiden puute aiheuttaa entistä enemmän hyljeksintää. (Salmivalli 1998, 11–21.)

Yksinäisyyden taustalla voivat olla lapsuudessa koetut perhe-elämän ongelmat. Tällaiset ulkoiset ja ympäristöön liittyvät tekijät ovat vahvasti yhteydessä ihmisten persoonatekijöihin. Lapsuuden kokemukset vaikuttavat siihen, millaisen suhteen lapsi muodostaa vanhempaansa sekä millainen käsitys lapselle muodostuu omasta itsestään. Ihmisen perusrakenne muotoutuu pitkälti sen mukaan, millaiset ovat olleet hänen ensimmäiset ihmissuhteensa, joiden kautta oman kuvan peilaaminen ja omien rajojen löytäminen on alkanut. Ensimmäiset ihmissuhteet ovat ratkaisevia myös sen kannalta, miten niihin on voinut kiintyä ja kiinnittyä. (Achte & Tuulio-Henriksson 1984, 13.) Lapsen ja vanhemman välistä suhdetta kutsutaan usein kiintymyssuhteeksi. Kiintymys viittaa yksilön kiintymyksen tasoon ja laatuun. Se voidaan jakaa turvalliseen ja turvattomaan kiintymykseen. Kiintymys välittyy muun muassa katsomalla, kuuntelemalla ja koskettamalla. Kognitiiviseen psykologiaan perustuen ihmisillä on erilaisia sisäisiä työmalleja, mentaalisia representaatioita. Suhde ensisijaiseen huo- lenpitäjään ilmenee näissä sisäisissä työmalleissa. Esimerkiksi ristiriitaisesti kiintyneen lapsen sisäiset työmallit johtavat vääristyneeseen ja epäjohtonmukaiseen kuvaan maailmasta, mikä vaikuttaa myöhempisiin ihmissuhteisiin. (Holmes 1993, 67, 221.)

Vanhempien antama huono malli ihmissuhteista sekä heikkojen sosiaalisten taitojen opettaminen edesauttavat yksinäisyyden kokemista (De Minzi & Sacchi 2004, 707). Lapsen sosiaaliset taidot voivat kehittyä heikosti, jos häneltä rajataan tai jopa este-

tään vuorovaikuttamisen mahdollisuuksia. Vanhemmat päättävät otetaanko lasta mukaan vierailuille tai kutsutaanko kotiin vieraita. Vanhemmat säätelevät myös lapsen kontakteja tovereihin sekä isovanhempiin. Vanhemmilla on siis suuri merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle ja sosiaalisille taidoille. Vanhempien antamat mallit voivat olla tietoisesti tai tiedostamatta välitettyjä. Asenteet ja arvot välittyvät usein epäsuoraan. (Hurme 2001, 149.)

5 Yksinäisyyden lievittäminen ja erilaiset selviytymiskeinot

5.1 Selviytymisen lähtökohtia

Yksinäisyyteen vaikuttamisen ohjelmista ja erilaisista käytännöistä on vähän empiiristä tutkimusta (Kangasniemi 2008, 242). Monissa yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa (esim. Tiikkainen 2006) erilaiset interventiot muodostavat yksinäisyydestä selviytymisen kulmakiven. Tutkimuksessani tarkastelin sitä, millaisia keinoja opiskelijat olivat käyttäneet yksinäisyyden lievittämiseen ja siitä selviytymiseen.

Yksinäisyys koetaan useimmiten epämiellyttävänä tilana ja siitä halutaan päästä eroon. Keinot ja käyttäytymistavat, joilla yksinäisyyttä pyritään lievittämään, eivät kuitenkaan aina ole varsinaisia selviytymiskeinoja. Tietyillä keinoilla yksinäisyyttä voidaan hetkellisesti lievittää, mutta ne eivät välttämättä johda yksinäisyydestä selviytymiseen. Yksinäisten ihmisten reagoinneissa voidaan havaita kolmenlaista käyttäytymistä: pyrkimystä muuttaa todellisia sosiaalisia suhteita, sosiaalisten tarpeiden ja toiveiden muuttamista tai pyrkimystä defensiivisesti vähentää sosiaalisen puutteen merkitystä (Laine 2005, 165).

Pyrkimys muuttaa todellisia sosiaalisia suhteita voi tarkoittaa uusien suhteiden muodostamista, olemassa olevien suhteiden parempaa hyväksikäyttöä tai korvaavien suhteiden muodostamista esimerkiksi lemmikkieläimiin tai televisio- tai radiohenkilöihin. Sosiaalisten tarpeiden ja toiveiden muuttaminen liittyy standardien muuttamiseen, joita yksilöllä on sosiaalisia suhteita kohtaan. Lyhyellä aikavälillä voidaan valita sellaisia toimintoja ja harrastuksia, joista voidaan nauttia yksin. Standardien muuttamisen myötä mukaudutaan omaksuttuihin uusiin standardeihin. Viimeinen käyttäytymistapa, eli pyrkimys defensiivisesti vähentää sosiaalisen puutteen merkitystä, viittaa selkeimmin sellaiseen yksinäisyyden lievittämisen tapaan, joka ei ole pidemmän päälle suotuisa. Sosiaalisen puutteen merkitystä voidaan defensiivisesti vähentää kieltämällä oma tyytymättömyyden tunne ja yksinäisyys tai vähätellä sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. Usein ihmiset välttelevät ahdistavia tunteita esimerkiksi uppoutumalla työhönsä tai juomalla suruunsa. (Laine 2005, 165.) Ami Rokach (1990, 41),

jonka yksinäisyydestä selviytymisen vaiheteorian esittelen raportin luvussa 5.4, nimeää tällaisen reagoinnin vahingoittavaksi strategiaksi.

Selviytymisen tutkimisella on rikas historia, ja riippuen mistä näkökulmasta sitä tarkastellaan, se voi saada erilaisia määritelmiä. Selviytymistä tarkastellaan usein elämää koskettavan kriisin, kuten sairauden tai läheisen kuoleman, yhteydessä. Kuitenkin myös yksinäisyys on ilmiö tai asia, joka usein koetaan ahdistavana ja siitä halutaan päästä eroon. Yllättävien elämäntapahtumien- ja muutosten lisäksi ihmiset voivat joutua yllättäviin tilanteisiin, jotka koetaan voimavarat ja kyvyt ylittävinä. Tällaisia voivat olla jokapäiväiset harmit ja vaikeudet, jotka liittyvät sosiaalisissa rooleissa selviytymiseen ja menestymiseen. (Rönkä 1992, 16.)

Selviytyminen vaatii resursseja. Vaatimuksia ja vaikeuksia kohdatessaan ihmisen tulisi osata käyttää viisaasti resursseja, jotta selviytyminen olisi mahdollista. Terveys ja energia (fyysinen resurssi), positiiviset uskomukset (psykologinen resurssi), ongelmanratkaisutaidot ja sosiaaliset taidot ovat resursseja, jotka ovat pääasiassa yksilön ominaisuuksia. Enemmän ympäristöön liittyviä resursseja ovat sosiaaliset resurssit, kuten sosiaalinen tuki, sekä materiaaliset resurssit. Resurssit eivät aina riitä selviytymiseen, sillä selviytymistä rajoittavat useat tekijät. Kuten resursseissa, myös rajoitteissa on niin persoonaan kuin ympäristöön liittyviä tekijöitä. Usein yksilöllä on periaatteessa riittävästi resursseja, mutta hän ei käytä niitä kokonaan tai riittävästi, koska niiden käyttö voi aiheuttaa lisää stressiä ja konflikteja. (Lazarus & Folkman 1984, 158–165.)

5.2 Ongelma- ja tunnepainotteinen selviytymisstrategia

Lazaruksen ja Folkmanin (1984, 178) mukaan selviytyminen muodostuu jatkuvasti muuttuvista kognitiivisista ja käytöksellisistä pyrkimyksistä hallita erityisiä ulkoisia ja/tai sisäisiä vaatimuksia, jotka arvioidaan ihmisen voimavaroja kuluttaviksi tai ne ylittäviksi. Selviytymistä voidaan tarkastella sen funktioiden perusteella. Selviytyminen voi olla kohdistunut stressiä aiheuttavan ongelman muuttamiseen tai hallintaan tai emotionaalisen reagoinnin säätelyyn ongelmaa kohtaan. Näiden perusteella voi-

daan erottaa toisistaan ongelmalähtöinen selviytyminen ja emootiolähtöinen selviytyminen. (Lazarus & Folkman 1984, 150.)

Emootiolähtöinen tai tunnepainotteinen selviytymisstrategia sisältää kognitiivisia prosesseja, joilla pyritään vähentämään emotionaalista kärsimystä. Tällaisia prosesseja ovat esimerkiksi välttäminen, vähättely, valikoiva huomiointi ja positiiviset vertailut. Monet näistä strategioista ovat itse asiassa puolustusprosesseja, joita yksilö käyttää itseään kohtaan. (Lazarus & Folkman 1984, 150.) Nämä strategiat rinnastuvat edellä esittelemääni käyttäytymisen muotoon: pyrkimykseen defensiivisesti vähentää sosiaalisen puutteen merkitystä. On olemassa myös emotionaalista kärsimystä lisääviä strategioita. Joidenkin ihmisten tarvitsee tuntea tuskaa ennen kuin he voivat päästä eroon siitä. Jotkut tunnepainotteisista strategioista muuttavat tapaa, jolla ahdistava tilanne kohdataan. Ne eivät siis muuta todellista tilannetta. Näitä strategioita voidaan kutsua uudelleenarvioiviksi. Tunnepainotteiselle strategialle on tyypillistä itsepetos, koska todellisuudessa itse tilanne ei muutu vaan ainoastaan sen merkitys. Tunnepainotteista strategiaa käytetään toivon ja optimismin ylläpitoon. (Lazarus & Folkman 1984, 150–151.) Vaikka itse tilanne ei muuttuisikaan, yksinäisen oman jaksamisen kannalta tunteiden säätely voi olla tärkeää. Kangasniemi (2008, 252) esittelee Revensonin (1981) mallia ongelma- ja tunnepainotteisesta strategiasta. Tunteiden säätely tunnepainotteisessa strategiassa voi ilmetä esimerkiksi pyrkimyksenä vähentää jännittyneisyyttä, jolloin ihminen voi yrittää toimia paremmin sosiaalisissa tilanteissa. Tunnepainotteisen ratkaisun avulla pyritään vähentämään yksinäisyyden aiheuttamaa stressiä sekä oppimaan elämään sen kanssa siten, että se ei hallitse koko elämää.

Ongelmalähtöinen tai ongelmasuuntautunut strategia voi sisältää esimerkiksi ongelman määrittelyä, vaihtoehtoisten ratkaisujen luomista ja eri vaihtoehtojen hyötyjen ja haittojen arviointia. Tällainen ongelmanratkaisu viittaa hyvin objektiiviseen ja analyyttiseen prosessiin, joka on pääasiassa kohdistunut ympäristöön. Yksinäisyydestä selviytymisessä ongelmasuuntautunut strategia voi kohdistua myös sisäänpäin, omaan itseensä. Tällöin se voi tarkoittaa esimerkiksi uusien käyttäytymisstandardien kehittämistä ja uusien taitojen ja menetelmien opettelua. (Lazarus & Folkman 1984, 152.) Revensonin (1981) mukaan (ks. Kangasniemi 2008, 252) ongelmasuuntautuneessa strategiassa ratkaisua voidaan etsiä käyttäytymisen muuttamisesta, jolloin pyrkimy-

set kohdistuvat ihmissuhteiden muuttamiseen tai luomiseen. Myös omaa käyttäytymistä tai persoonatekijöitä, kuten ujoutta, voidaan pyrkiä muuttamaan.

5.3 Selviytymistyytit

Kriiseistä ja stressistä selviytymistä tutkinut Ofra Ayalon (1995) jakaa kriisistä selviytymisen voimavarat kuuteen kategoriaan: uskomuksiin ja arvoihin, tunteisiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mielikuvitukseen, kognitioihin ja fysiologiseen ulottuvuuteen. Analysoin yksinäisten käyttämiä selviytymiskeinoja ja yhteenvedossa esitän ne suhteessa Ayalonin luokitteluun. Jokainen voi käyttää selviytymisessään kaikkia edellä mainittuja selviytymiskanavia, mutta jokaisen sisäisten taipumusten ja ympäristön olosuhteiden pohjalta muodostuu kullekin oma erityinen yhdistelmä. Kanavat ja niiden yhdistelmät, joita suosimme ja käytämme vaihtelevat useimmilla eri aikoina. (Ayalon 1995, 27–28.)

Kuuden voimavaran pohjalta on muodostettu kuusi selviytymistyyppiä, joita ovat kognitiivinen selviytyjätyyppi, emotionaalisesti suuntautunut selviytyjä, sosiaalisesti suuntautunut ihmistyyppi, luova selviytyjätyyppi, henkisesti suuntautunut tyyppi ja ”Ph”-tyyppi. Kognitiivisen selviytyjätyypin käyttämiä strategioita ovat esimerkiksi tiedon keruu, ongelmanratkaisu, oman suunnan etsiminen, sisäinen dialogi ja toimenpiteiden tai toiveiden tärkeysjärjestyksen listaaminen. Emotionaalisesti suuntautuneen selviytymisstrategioihin kuuluu tunteiden ilmaisu esimerkiksi itkien, nauraen tai kertoen niistä toisille. Hän voi käyttää myös ei-kielellisiä strategioita ilmaistessaan tunteitaan esimerkiksi piirtäen, tanssien tai musiikin avulla. Ryhmään kuuluminen, jonkin tehtävän ottaminen, jonkin roolin omaksuminen, johonkin järjestöön kuuluminen ja tuen vastaanottaminen ja antaminen ovat puolestaan selviytymiskanavia, joita sosiaalisesti suuntautunut ihmistyyppi käyttää selviytymisessään hyväksi. Luovalle selviytyjätyypille mielikuvitus muodostaa keskeisen voimavaran. Mielikuvituksen, kuten myös unien ja intuition, keinoin hän voi vältellä epämiellyttäviä tosiasioita tai löytää ratkaisuja ongelmiin. Uskonto, arvojärjestelmä, ideologia tai sosiaalinen vastuunkanto ovat asioita, joihin henkisesti suuntautunut selviytyjätyyppi turvautuu etsiessään merkitystä elämälleen. ”Ph”-tyypin ihmisille fysiologinen ulottuvuus on selviytymisen kannalta tärkein. Tämän tyypin ihmiset reagoivat stressiin pääasiassa toimimalla fyy-

sisesti. Selviytymismenetelmiä ovat muun muassa liikkuminen, rentoutuminen, toiminta, syöminen, nukkuminen ja jopa päihdyttävien aineiden käyttäminen. (Ayalon 1995, 25–28.)

5.4 Selviytymisen vaiheet

Selviytymistä voidaan tarkastella myös prosessina. Yksinäisyydestä selviytymisen vaiheita esittelee Ami Rokach (1990, 39–54) artikkelissaan *Surviving and coping with loneliness*. Ensimmäinen vaihe on hyväksymis- ja parantumisvaihe, joka sisältää yksinäisyyden hyväksymisen ja reflektiivisen yksinäisyyden, jolla usein viitataan yksinäisyyden positiiviseen puoleen. Ihminen voi rauhassa pohtia elämäänsä, ja yksinolo koetaan tässä vaiheessa usein elvyttävänä ja levollisena olotilana.

Yksinäisyyden hyväksymisvaiheeseen liittyy toimintoja, joiden avulla jatketaan elämää ja hyväksytään yksinäisyys. Ne eivät siis ole toimintoja, joilla yksinäisyyden aiheuttamaa tuskaa yritetään poistaa tai ylipäättään yksinäisyyden kokemista välttää. Hyväksymisvaiheeseen kuuluvat seuraavanlaiset toiminnot: 1) päivittäisiin toimintoihin osallistuminen ja velvollisuuksien suorittaminen, esimerkiksi työssäkäynti tai koulutehtävien tekeminen, 2) persoonallista kehittymistä ja kasvua edistäviin aktiviteetteihin osallistuminen ja 3) vapaa-ajan toiminnot, kuten juokseminen ja lukeminen, joiden avulla edistetään selviytymistä.

Reflektiivisen yksinäisyyden yhteydessä esiintyy neljänlaisia tekijöitä: 1) tilanteeseen liittyvien käsitysten kognitiivinen muuttaminen, 2) itsevarmuus ja positiivisten tulevaisuudennäkymien esiintyminen, 3) itsetuntemus ja sisäinen etsiminen ja 4) yksinäisyyden kohtaaminen ja hyväksyminen, jotka ovat osoittautuneet tehokkaiksi tavoiksi reagoida ahdistavaan tilanteeseen.

Toinen vaihe on muutosvaihe, johon liittyy resurssien uudelleen järjestäminen. Tämä vaihe sisältää oman itsen ja tilanteen arvioimista. Vaiheeseen sisältyy kolme tekijää, joista ensimmäinen on ammatillinen interventio ja tuki, joiden kautta apua tarvitseva yksinäinen voi saada tukea, huolenpitoa ja ohjausta. Toinen tekijä on oman tilan ja piirteiden muuntaminen, joihin kuuluvat sekä luonteenpiirteisiin ja kognitioihin liittyvät

muutokset että vuorovaikutukseen ja sen muotoihin liittyvät muutokset. Kolmannen tekijän muodostavat uskonto ja usko.

Kolmas ja viimeinen vaihe sisältää sosiaalisten suhteiden luomista tai palauttamista. Vaiheeseen voidaan sisällyttää erilaisia toimintoja tai tekijöitä, joiden avulla voidaan saavuttaa sosiaalista uudelleen integroitumista ja kuulumisen tunnetta. Tällaisia toimintoja ja tekijöitä ovat sosiaalisen tukiverkoston rakentaminen, sosiaalinen toiminta ja vuorovaikutus, perheen seura, parisuhteen alkaminen, epäsuora sosiaalinen kontakti, jolla tarkoitetaan vuorovaikutusta etäisyydestä huolimatta, kuten puhelimesta puhumista, ja elämäntyyliin liittyvät muutokset, joilla tarkoitetaan suurimpia muutoksia, joita ihminen voi tehdä sosiaalisen verkostonsa muuttamiseksi.

Näiden kolmen selviytymisstrategian lisäksi on olemassa strategioita, jotka eivät edistä yksinäisyyteen sopeutumista tai siitä selviytymistä. Rokach (1990, 47) nimeää tällaisen huonon strategian vahingoittavaksi strategiaksi. Vahingoittavan strategian käyttö on yhteydessä muun muassa yksinäisyyden kokemisen hyväksymättömyyteen tai pelkoon tai tiedostamattomuuteen yksinäisyyttä kohtaan.

Erilaisissa vaiheteorioissa on huomioitava se, että todellisuudessa vaiheet eivät etene täysin johdonmukaisesti vaiheesta toiseen niin kuin nuorta aikuisuutta elämänvaiheena käsitellessäni tuli ilmi. Ihmisten välillä on todettu olevan eroja siinä, missä järjestyksessä eri vaiheet ilmenevät ja kuinka kauan ne kestävät (Lazarus & Folkman 1984, 179). Opiskelijoiden viesteistä oli havaittavissa tiettyihin selviytymisvaiheisiin liittyviä piirteitä. Tärkeintä on kuitenkin ymmärtää vaiheiden dynaamisuus. On täysin mahdollista, että ihmisen arviot omasta tilanteestaan muuttuvat ja vaihtelevat. Joinakin päivinä yksinäisyys voi tuntua raskaammalta kuin toisina riippuen esimerkiksi yleisestä tunnetilasta. Sosiaalisten suhteiden luominenkaan ei takaa sitä, ettei ihminen voisi tuntea edelleen itseään yksinäiseksi. Selviytymisprosessi voi siis sisältää niin vaiheesta toiseen etenemistä kuin myös edellisen vaiheen uudelleen kokemista.

6 Tutkimusmenetelmät

6.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksessani tarkastelin yliopisto-opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä heidän omasta näkökulmastaan. Ensimmäiseksi halusin saada käsityksen siitä, millaista opiskelijoiden kokema yksinäisyys oli luonteeltaan. Aineistoon tutustumisen myötä aihe jakautui kahteen laajempaan teemaan. Aloin tutkia yksinäisyyteen johtaneita syitä ja siitä selviytymistä. Tavoitteenani oli selvittää, millaisilla syillä opiskelijat selittivät yksinäisyyttään sekä millaisia keinoja he olivat käyttäneet yksinäisyyden lievittämiseen ja siitä selviytymiseen. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoisuutta yliopisto-opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä ja auttaa kehittämään keinoja, joilla yksinäisyyttä voitaisiin vähentää ja ennaltaehkäistä.

Tutkimusongelmat:

- 1) Millaista opiskelijoiden kokema yksinäisyys on?
- 2) Millaisilla syillä opiskelijat selittävät yksinäisyyttään?
- 3) Millaisia keinoja opiskelijat ovat käyttäneet yksinäisyyden lievittämiseen ja siitä selviytymiseen?
 - Millaisia selviytymisprosesseja aktiivisimmin kirjoittaneet opiskelijat ovat käyneet läpi?

6.2 Fenomenologis-hermeneuttinen lähtökohta

Tutkimukseni pohjautui fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. Fenomenologiaan ja hermeneutiikkaan liittyvät keskeiset käsitteet ovat kokemus ja merkitys sekä ymmärtäminen ja tulkinta (Laine 2007, 28). Fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia, ja koska olin kiinnostunut ihmisten henkilökohtaisista kokemuksista, oli fenomenologisen tutkimusotteen valitseminen tutkimustani ohjaavaksi näkökulmaksi järkevää. Merkitykset tarkoittavat tutkimuksen yhteydessä niitä, joilla tutkija tutkimuksessaan operoi esimerkiksi määritellen, tarkentaen ja lopulta raportoiden niistä muille (Varto 1992, 55). Merkitykset ovat siis fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde (Laine 2007, 29). Hermeneuttisuus ilmenee tutkimuksessa näiden

merkitysten tulkinnassa, ymmärtämisessä ja oivaltamisessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ilmiö ja siihen liittyvät merkitykset olisi mahdollista ymmärtää täydellisesti, sillä tutkimuksen kohde on aina jonkin toisen ihmisen elämismaailma (Varto 1992, 58). Tiesin jo tutkimusta aloittaessani, että en voisi täysin ymmärtää yksinäisyyden ilmiötä, koska yksinäisyys on aina henkilökohtainen kokemus. Pyrin kuitenkin mahdollisimman hyvin tulkitsemaan nettiryhmään kirjoittaneiden yksinäisten kokemuksia. Tulkinnalla tarkoitetaan tutkimuksessa empiirisesti tavoitettujen merkityssuhteiden aukikerimistä. Ymmärtäminen puolestaan tarkoittaa näiden merkitysten yhdistämistä yhdeksi kokonaisuudeksi, jolloin tutkija ottaa tutkimuskohteesta saatavan mieleen haltuunsa tematisoivalla luomisella. (Varto 1992, 64.)

Aineistoni käsittely- ja lukutavassa näkyi hermeneutiikalle tyypillinen kehämäinen tulkinnan ja ymmärtämisen prosessi. Siinä ymmärtäminen lähtee tietyistä lähtökohdista ja palaa takaisin niiden oivaltamiseen ja ymmärtämiseen (Varto 1992, 69). Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan siis tutkimuksellista dialogia tutkimusaineiston kanssa. Tutkivassa dialogissa tapahtuu kehämäistä liikettä aineiston ja oman tulkinnan välillä. Tavoitteena on, että tutkijan ymmärrys jatkuvasti korjaantuisi ja syventyisi. (Laine 2007, 36.) Aineiston perinpohjaisella lukemisella ja siihen palaamisella läpi tutkimuksen pyrin mahdollisimman syvään ymmärrykseen yksinäisyyden ilmiöstä.

Fenomenologiaan liittyy sulkeistamisen käsite, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkija pyrkii tietoisesti tunnistamaan tutkittavaan ilmiöön liittyviä ennakko-oletuksiaan ja siirtämään ne syrjään tutkimuksen ajaksi. Ilman sulkeistamista tutkija ymmärtää toisen kokemuksesta helposti sen, mitä jo etukäteen tiesi. Sulkeistaminen antaa tutkimuskohteelle mahdollisuuden yllättää tutkija. (Perttula 2005, 145.) Tutkimukseni alussa pohdin, millaisia ennakko-oletuksia minulla oli yksinäisyydestä ja yksinäisistä. Tunnistin tiettyjä mielikuvia ja oletuksia yksinäisyydestä, esimerkiksi ihmissuhteiden määrään liittyen. Tein ne itselleni tietoisiksi enkä antanut niiden ohjata analyysi- tai tulkintaprosessiani. Aineiston analyysin jälkeen ymmärsin, että mielikuvani kattoivat hyvin pienen osan yksinäisyyteen liittyvistä tekijöistä.

6.3 Tutkimuksen aineisto

6.3.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimusaineistona käytin opiskelijoiden tukijärjestö Nyyti ry:n internet-sivuilla olevaa keskustelupalstaa yksinäisyydestä. Saaren (2010, 144) mukaan monet internetin yksinäisyyttä käsittelevät keskustelupalstat ovat kytköksissä tiettyyn elämäntilanteeseen, ja yksinäisyys on tämän elämäntilanteen sivutuote. Aineistonani olivat yliopisto-opiskelijoiden kirjoittamat viestit, joten niiden voidaan ajatella liittyneen opiskeluun elämänvaiheena. Vaikka opiskeluaika elämänvaiheena sisältää usein monia aiemmin kuvaamiani (ks. luku 2 *Opiskelijan elämänvaihe*) nuoreen aikuisuuteen tyypillisesti liittyviä tapahtumia ja muutoksia, kuten irtaantumisen perheestä, suhteiden muo-
vaimisen ja mahdollisuuksien ja valintojen testaamisen, kirjoittajien elämäntilanteet kuitenkin vaihtelivat, eikä yksinäisyyttä voida suoraan rinnastaa opiskelusta johtuvaksi sivutuotteeksi.

Nyytin keskustelupalstojen eli nettiryhmien tavoitteena on henkisen hyvinvoinnin ja elämäntilanteen hallintakyvyn lisääminen ja edistäminen (Nyyti ry 2010c). Aineistonani olleessa Yksinäisyys-ryhmän keskusteluketjussa oli yhteensä 118 viestiä, ja ne oli kirjoitettu vuoden 2008 lokakuun ja vuoden 2009 huhtikuun välisenä aikana. Kirjoittajia oli yhteensä 43. Jotkut viesteistä olivat todella pitkiä, ja niissä kerrottiin henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista melko perusteellisesti. Uskon, että näiden viestien analysoinnilla sain syvemmän käsityksen yksinäisyydestä kuin jollakin muulla aineistolla ja menetelmällä (kuten strukturoidulla kyselylomaketutkimuksella) olisin saanut, koska keskusteluketjuun kirjoittaneet opiskelijat olivat tehneet sen täysin omaehtoisesti ja luultavasti kokeneet sen mielekkääksi tavaksi jakaa kokemuksia.

Kirjoittajat käyttivät nimimerkkiä, eikä mitään taustatietoja ollut näkyvissä keskustelupalstalla. Jotkut kirjoittajista tosin kertoivat ikänsä ja asuinkuntansa, mutta en tuo niitä raportissa esiin yksittäisten kirjoittajien kohdalla. Olin yhteydessä Nyytin työntekijään ja sain häneltä koosteen kirjoittajien taustatiedoista niin, että ne eivät olleet yhdistettävissä toisiinsa tai kirjoittajien käyttämiin nimimerkkeihin. Kirjoittajista 35 oli naisia ja kahdeksan miehiä. Aineistossani opiskelijoiden keski-ikä vuoden 2008 tilanteen mukaan oli 23 vuotta vanhimman kirjoittajan ollessa 34-vuotias ja nuorimman 19-

vuotias. Kirjoittajat olivat aloittaneet opintonsa keskimäärin vuonna 2005, eli suurin osa oli opiskellut noin kolme vuotta. Opiskelupaikkakunnat vaihtelivat, sillä kirjoittajia oli Espoosta, Helsingistä, Jyväskylästä, Lappeenrannasta, Kuopiosta, Oulusta, Rovaniemeltä, Turusta ja Tampereelta. Kirjoittajien koulutusalat esitän seuraavassa taulukossa:

Koulutusala	Lkm
Eläinlääketieteellinen	1
Farmasia	1
Lääketieteellinen	1
Maatalousmetsätieteellinen	1
Teologia	1
Terveystieteellinen	1
Kauppatieteellinen	2
Psykologia	2
Yhteiskuntatieteellinen	4
Kasvatustieteellinen	4
Teknistieteellinen	6
Luonnontieteellinen	8
Humanistinen	11
Yhteensä	43

Taulukko 1. Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoittaneet koulutusaloittain.

Aineiston analyysivaiheessa käytin kirjoittajien käyttämiä nimimerkkejä, mutta koin järkeväksi muuttaa ne tutkimusraporttiini. Kutsun kaikkia nimellä ”*Yksinäinen*” ja olen lisännyt numeron jokaisen perään heidän erottamiseksi. Raportissa siteeraan yhteensä 17 opiskelijan viestejä. Nimimerkkien muuttaminen lisää kirjoittajien anonymiteettiä, eikä heitä voida tunnistaa tutkimuksestani. Tarkemman analyysin kohteeksi valitsin viiden aktiivisimmin kirjoittaneen opiskelijan viestit, joita oli yhteensä 30. Kutsun valitsemaani viittä opiskelijaa nimillä *Yksinäinen1*, *Yksinäinen2*, *Yksinäinen3*, *Yksinäinen4* ja *Yksinäinen5*. Muilla numeroilla (esim. *Yksinäinen6*, *Yksinäinen7* jne.) viittaan muihin kirjoittajiin, joiden viesteistä olen halunnut nostaa jotain esiin. Viiden

aktiivisimmin kirjoittaneen kokemuksissa tulee esille yksinäisyyden erilainen luonne, erilaiset syyt sekä erilaiset selviytymiskeinot. Näin ollen heidän kokemusten voidaan nähdä heijastavan muidenkin yksinäisten kokemuksia unohtamatta kuitenkin yksinäisyyden kokemuksen ainutlaatuisuutta ja subjektiivisuutta.

Yksinäisyys-nettiryhmän toimintaa seurasi Nyytin työntekijä (Kaisa), joka säännöllisesti kommentoi kirjoittajien viestejä esimerkiksi kannustamalla tai kokoamalla yhteen havaintojaan. Joskus hän myös esitti kysymyksiä, mutta ei ohjannut keskustelua vaan lähinnä kysyi muiden kokemuksia jostakin esiin nousseesta asiasta. Nyytin nettiryhmien keskusteluja on ennenkin käytetty tutkielmien aineistona (ks. esim. Mäkelä 2010; Granholm 2010) ja Nyytin toimintaperiaatteissa (Nyyti ry 2010b) mainitaan, että nettiryhmien viestejä voidaan käyttää tutkimuskäyttöön niin, että ne eivät sisällä kirjoittajaan liitettävissä olevia taustatietoja. Nyytin työntekijän ehdotuksesta tein vielä virallisen tutkimuslupahakemuksen, jonka lähetin Nyytin toiminnanjohtajalle allekirjoitettavaksi.

6.3.2 Keskustelupalsta aineistona

Keskustelupalsta on yksi tapa kerätä yksinäisyyteen liittyvää laadullista aineistoa. Keskustelupalstoilla ja niiden parissa syntyvillä virtuaaliyhteisöillä on tiettyjä ominaispiirteitä, joita tarkastelen seuraavaksi. Internetin vuorovaikutuksellista luonnetta voidaan kuvailla virtuaaliseksi yhteistoiminnalliseksi vuorovaikutukseksi. Usein osallistujilla ei ole ensisijaisena tarkoituksena yhteistyö, mutta usein yhteistoiminnallista vuorovaikutusta esiintyy ilman etukäteen suunnittelua. (Li-Jen Chen & Gaines 1998, 224–225.) Virtuaaliyhteisöt eroavat monin tavoin kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutuksen luonteesta ollaan montaa mieltä ja väittelyä käydään virtuaalisen vuorovaikutuksen hyvistä ja huonoista puolista (ks. Kollock & Smith 1999, 3–24). Virtuaaliyhteisöt eroavat todellisista yhteisöistä sen perusteella, mihin läheisyyden katsotaan perustuvan. Internetissä läheisyyden tunteet perustuvat enemmän jaettuihin kiinnostuksen kohteisiin kuin jaettuihin sosiaalisiin ominaisuuksiin, kuten sukupuoleen tai ikään. (Wellman & Gulia 1999, 354.) Yksinäisyys-nettiryhmässä läheisyys perustui ensisijaisesti jaettuihin kokemuksiin, vaikka kirjoittajat jakoivat tiettyjä sosiaalisia ominaisuuksia, kuten koulutustason.

Kangasniemi (2008, 235–236) pohtii uusien teknisten mahdollisuuksien positiivisia ja negatiivisia puolia. Anonymiteettiin sisältyy sekä hyviä että huonoja puolia. Huonona puolena on sen väärinkäyttäminen, jolla viitataan toisen avoimuuden moraaliseen, jopa vaaralliseen hyväksikäyttöön. Virtuaalisen palvelunkäyttäjän riskinä voidaan pitää myös liiallista avautumista, jos ei osata varoa esimerkiksi joidenkin palveluiden rekisteröitymiseen liittyviä riskejä tai kaupallisia intressejä (Granholm 2010, 178). Aroista asioista avautuminen ilman häpeän pelkoa on yksi anonymiteetin hyvistä puolista (Kangasniemi 2008, 69). Tämä on tutkimukseni kannalta erittäin oleellinen tekijä ja tukee käyttämäni aineiston soveltuvuutta yksinäisyyden tutkimiseen. Mahdollisuuksien lisääntyessä on kuitenkin muistettava, että virtuaalinen vuorovaikutus ei korvaa fyysistä läsnäoloa ja konkreettista yhdessä tekemistä. Virtuaalista vuorovaikutusta on luonnehdittu intiimiksi, mutta toissijaiseksi aidolle vuorovaikutukselle. Se on informaalia, usein tapahtuvaa ja tukevaa, mutta toimii kuitenkin usein vain yhdellä erityisellä alueella (Wellman & Gulia 1999, 347).

Internetissä vaihdetaan paljon muutakin kuin tietoa. Emotionaalinen tuki, seura, tieto, järjestelyjen tekeminen ja kuulumisen tunteen tarjoaminen ovat kaikki ei-materiaalisia resursseja, joita on suhteellisen helppo tarjota tietokoneen välityksellä. Kaikkia näitä tarjotaan ihmisille, joita tuskin tunnetaan tai jotka ovat täysin vieraita. Kontaktiin voi rohkaista juuri aseman puute ja tilanteellisten vihjeiden poissaolo. Ongelmallisista tilanteista on myös helpompi vetäytyä pois kuin kasvokkain tapahtuvista. Yhteisön jäsenet voivat saada tukea sosiaaliin, fyysisiin ja mentaaliin ongelmiin. Yhteisöt, joita ei ole perustettu varsinaisessa tukitarkoituksessa, muotoutuvat kuitenkin usein sellaisiksi. Tätä selittää ihmisten halu tiedon ohella etsiä myös seuraa, sosiaalista tukea ja kuulumisen tunnetta. (Wellman & Gulia 1999, 337–338.)

Tutkimusaineistoni on samantyyppinen kuin Kangasniemen (2008) väitöskirjan tutkimusaineisto, jonka hän keräsi nuorten tekstitelevisiion kirjoituksista. Kangasniemen (2008, 56) mukaan tällaisiin vapaamuotoisemmin koottuihin tutkimusaineistoihin liittyy erityispiirteitä verrattuna strukturoituihin kyselylomakkeisiin, jotka ovat olleet yksinäisyystutkimuksille tyypillisiä. Yksi piirre on kirjoittamisen riippumattomuus tutkimusasetelmasta ja sen vapaaehtoisuus ja pakottomuus, jolloin tutkijan vinouttava vaiku-

tus jää olemattomaksi. Tutkija ei siis ohjaa vastauksia etukäteen esimerkiksi kysymysten sisällöllä, järjestyksellä tai äänenpainolla.

Keskustelupalstan viestejä voi tarkastella sisäisen tarinan näkökulmasta. Sisäisessä tarinassa on kyse prosessista, jossa yksikö tulkitsee elämänsä tapahtumia ja tiluuaationsa tarjoamia mahdollisuuksia sosiaalisesta tarinavarannosta omaksumiensa tarinallisten mallien avulla (Hänninen 2003, 21). Keskustelupalstan viesteissä yksinäisyyttä kokeneet toimivat juuri näin: tulkitsivat omaa elämäänsä ja mahdollisuuksiaan heijastaen kulttuurisia merkitysrakenteita ja tarinoita. Näitä tulkintoja minä tutkijana tarkastelin oman kokemukseni ja kertyneen tietämykseni valossa. Sisäisen tarinan rakentamisessa olennaista on kerronnan pyyteettömyys, jolloin keskustelupalstan viestien voidaan ajatella olevan hyvää aineistoa sisäisen tarinan jäljittämiseksi (ks. Hänninen 2003, 32–33). Tutkimukseni tarkoituksena ei kuitenkaan ollut yksittäisten kirjoittajien sisäisen tarinan jäljittäminen, vaikka keskityinkin analysoimaan viiden opiskelijan viestejä. Koin, että olisin tarvinnut vielä syvällisemmän ja yksityiskohtaisemman aineiston, esimerkiksi päiväkirjan, jotta olisin voinut analysoida aineistoa sisäisen tarinan näkökulmasta. Jos olisin päätenyt tällaiseen omaelämäkerralliseen, tapaustutkimukselliseen asetelmaan, en olisi välttämättä pystynyt välittämään yksinäisyyden moniulotteisuutta samoin kuin nyt.

Halusin siis lähestyä yksinäisyyden tutkimista nimenomaan laadullisesti analysoimalla keskustelupalstan viestejä, joita ei ole varta vasten kirjoitettu tutkimuskäyttöön. Syynä tähän oli ennen kaikkea se, että tavoitteenani oli saada aitoja kokemuksia ja merkityksiä esiin, sillä keskustelupalstalle kirjoittaneet olivat pohtineet yksinäisyyttään melko syvällisesti ja halunneet vapaaehtoisesti kertoa kokemuksistaan ja jakaa niitä muiden kanssa. Kirjoitukset olivat syntyneet vapaasta halusta ja tahdosta, eivätkä ne olleet syntyneet mitään tiettyä tutkimusasetelmaa varten, jolloin kirjoitetuksi olivat tulleet kullekin kirjoittajalle ajankohtaiset asiat ja tunteukset.

6.4 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä ja analyysin kulku

Useat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat jollakin tavalla sisällönanalyysiin, jos sisällönanalyysi määritellään väljänä teoreettisena kehyksenä kirji-

tettujen, nähtyjen tai kuultujen sisältöjen analysoinniksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sisällönanalyysi sopi tutkimukseni analyysimenetelmäksi, sillä analyysini kohteena olivat opiskelijoiden kirjoittamat viestit.

Aloitin aineiston analysoinnin tulostamalla koko aineiston Nyytin verkkosivuilta. Luin aineistoa ensin kokonaisuudessaan, jotta sain käsityksen siitä, millaisista asioista keskustelupalstalla kirjoitettiin. Aiheet, jotka selkeästi nousivat esiin, olivat yksinäisyyden syyt ja sen lievittäminen. Tutkimusongelmani tarkentuivat aineistoon tutustumisen myötä. Pidin mielessäni tutkimusongelmani lukiessani viestejä ja poimin virkkeitä ja usean virkkeen muodostamia tekstin pätkiä, jotka vastasivat tutkimusongelmiini. Tällaista toimintaa kutsutaan aineiston redusoimiseksi eli pelkistämiseksi. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen aines pois. Tutkimustehtävä ohjaa tätä prosessia, niin että aineistosta poimitaan kaikki tutkimustehtävälle keskeiset ilmaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101.)

Aineistoni oli pelkistämisen jälkeen jäsentynyt tutkimusongelmieni perusteella kolmeen laajaan aiheeseen: yksinäisyyden olemukseen, sen syihin ja siitä selviytymiseen. Aloin käsitellä näitä aiheita, yksinäisyyden olemusta lukuun ottamatta, teemoitteleamalla aineistoa käyttäen apuna teorioissa ja aiemmissa tutkimuksissa esiintyneitä käsitteitä, kuten sisäisiä ja ulkoisia syitä. Teoreettinen aines antoi siis tutkimukselleni näkökulmia ja toimi jäsennyvälineenä (ks. Eskola 2007, 164). Yksinäisyyden olemus osoittautui niin abstraktiksi ja subjektiiviseksi kokemukseksi, että en yrittänytään teemoitella ja tiivistää siihen liittyviä asioita. Pysin löytämään opiskelijoiden kirjoituksista vastauksia muun muassa siihen, miltä yksinäisyys tuntui, millaisissa tilanteissa yksinäisyyden kokemukset olivat voimakkaimpia ja mihin yksinäisyys kohdistui. Tavoitteenani oli luonnehtia yksinäisyyden luonnetta melko yleisellä tasolla. Teoreettinen aines, esimerkiksi yksinäisyyden määrittelyistä, ohjasi tulkintaani.

Teemoittelua voi kutsua koodauskategorioiden muodostamiseksi. Kategoriat edustavat lauseita ja sanoja, joita pelkistämisen jälkeen aineistosta jää analyysiin (Bogdan & Biklen 2003, 161). Aineiston analyysitapani noudatti hyvin pitkälle Eskolan (2007, 162–166) kuvaamia laadullisen aineiston etenemisvaiheita. Tällaisessa teoriasidonnaisessa analyysissä teoriaa ja empiriaa ei ole sidottu pois toisistaan. Aineistoon tu-

tustaan aktiivisesti käyttämällä teoriaa hyväksi, mutta ei kuitenkaan ylitulkita aineistoa teorian valossa. Teoriasidonnaisessa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta se ei nouse suoraan teoriasta tai pohjautu teoriaan.

Syitä ja selviytymistä koskevan teemoittelun jälkeen muodostin tiivistyksiä kunkin teeman olennaisista piirteistä. Tämän jälkeen merkkasin kunkin tiivistyksen perään, ketkä asian mainitsivat. Esimerkiksi yliopiston opetusmuodot oli yksi teema, jota kuvasivat mm. seuraavat tiivistykset: *gradun tekemisen yksinäisyys, luentojen ja/tai kirjainttien epäsosiaalisuus, lukupiirien/opintopiirien perustaminen*. Tämän analyysivaiheen suoritin koko aineistolle. Tässä vaiheessa kuitenkin huomasin, että valitsemani viiden opiskelijan viesteissä esiintyivät lähes kaikki teemat, ja syvennyin heidän viesteihin. Alun perin viiden opiskelijan valinta perustui siihen, että heidän viesteistä, jotka ajoittuivat laajimmalle aikavälille, oli mahdollista tarkastella selviytymisprosessia. Kirjoitin jokaisen viiden opiskelijan selviytymiskeinoista ja -prosessista lyhyen tiivistelmänomaisen kuvauksen, jotta lukijalle syntyisi käsitys selviytymisestä prosessina. Esitän kuvaukset tuloksissa.

Viiden opiskelijan viestejä oli yhteensä 30. Kopioin nämä viestit erikseen muusta aineistosta, ja yhteensä viestit muodostivat noin 20 sivua tulostettua tekstiä. Myöhemmin kopioin vielä jokaisen kirjoittajan viestit erikseen, jotta minun oli helpompi keskittyä yhden kirjoittajan kokemuksiin kerrallaan. Tässä vaiheessa olin siis teemoitellut koko aineiston syistä ja selviytymisestä ja aloin tarkastella kutakin teemaa rajatun kohdejoukon viestejä lukemalla. Kaksi teemoista, parisuhteen katkeaminen ja muiden ihmisten suhtautuminen, eivät esiintyneet viiden opiskelijan viesteissä. Analysoin silti nämäkin teemat ja tuon ne tutkimuksen tuloksissa esiin. Tulokset eivät siis perustu vain viiden opiskelijan viesteihin.

Yksi viidestä kohdejoukon opiskelijasta oli kirjoittanut vain kolme viestiä, mutta otin hänen viestit tarkempaan analyysiin sen takia, koska hänen viestit jakautuivat pisimmälle aikavälille. Hän kirjoitti keskustelupalstalle ensimmäisenä ja viimeisenä nettiyöryhmän toiminta-aikana. Aktiivisin kirjoittaja oli kirjoittanut yhdeksän viestiä. Viestien määristä ei sinänsä voi päätellä mitään, koska viestit olivat hyvin eripituisia. Luin viestit moneen kertaan sekä kokonaisuutena että keskittyen yhden kirjoittajan viesteihin kerrallaan. Tuntui tärkeältä jollakin tapaa tutustua näihin opiskelijoihin, ja se

onnistui parhaiten lukemalla viestejä yhä uudelleen ja pyrkiä ymmärtämään heidän kokemuksiaan.

Tutkimuksessani kytkeytyminen teoriaan ilmeni esimerkiksi siten, että käytin tiettyjä käsitteitä teemoittelussa ja tulkinnassa. Aiemmasta yksinäisyystutkimuksesta peräisin olevat luokittelut yksinäisyyden tyypeistä sekä muun muassa yksinäisyyttä selittävät sisäiset ja ulkoiset syyt ohjasivat tulkintaani. Yksinäisyydestä selviytymistä raportoidessani käytän käsitteitä, kuten ongelmalähtöinen ja tunnepainotteinen selviytyminen, sekä luokitteluja erilaisista selviytymistyypeistä ja selviytymisen vaiheista, jotka pohjautuvat aiempiin tutkimuksiin ja teoriaan. Esittelen kytkökset teoriaan tulosten yhteenvedossa.

Aineiston analyysivaiheessa etenin siis teoriasidonnaisesti. Tällaista analyysitapaa voidaan kutsua myös teoriaohjaavaksi analyysiksi. Teoriaohjaavassa analyysissa tutkijan päättely on usein abduktiivista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97). Tällaiselle päätelylle on tyypillistä, että sitä ohjaa jokin johtolanka tai käsitys, joka voidaan saada esimerkiksi aikaisemmista teorioista tai tieteellisestä tai intuitiivisesta ajatuksesta (Grönfors 1982, 33–37). Aineistolähtöisyys ja teoreettiset mallit vuorottelevat ajatteluprosessissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97). Teoreettiset mallit antoivat ajattelulleni ja tulkintaprosessilleni laajan viitekehyksen. Yksinäisyys tutkimuskohteena oli haastava, sillä se on ilmiönä niin subjektiivinen ja moniulotteinen. Tästä johtuen täysin teorialähtöinen analyysi ei olisi ollut tutkimuksessani mielekäs, koska olisi ollut suuri vaara, että jotain olennaista olisi jäänyt huomaamatta. Toisaalta taas täysin aineistolähtöinen analyysi ei ollut mahdollista, koska tutustuessani yksinäisyyttä käsittelevään kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin, omaksuin teoreettisia käsitteitä ikään kuin jäsennyvälineiksi, jotka osittain ohjasivat analyysiani.

Kategorisointi tuntui välillä vaikealta, sillä esimerkiksi yksinäisyyden syyt olivat usein toisiinsa kietoutuneita ja vaikeasti erotettavissa. Tietyn syyn luokittelu sisäiseksi voi jonkun toisen tulkinnan mukaan olla ulkoinen. Olen pyrkinyt perustelemaan ratkaisuni tällaisissa tapauksissa mahdollisimman hyvin. Tärkeintä on ymmärtää niin yksinäisyyden luonteen kuin sen syiden ja lievittämis- ja selviytymiskeinojen moninaisuus, ainutlaatuisuus ja yhteen kietoutuneisuus.

Lukiessani ja tulkitessani kohderyhmän viestejä opiskelija kerrallaan luin ikään kuin omaelämäkerrallisia kirjoituksia. Omaelämäkertaa kirjoittaessaan ihminen on yksin ajatustensa kanssa eikä mikään vuorovaikutussuhde häiritse häntä. Tällainen tilanne mahdollistaa pidäkkeettömän tavan purkautua, tunnustaa eikä mitään tarvitse salata. (Eskola & Suoranta 1998, 124.) Opiskelijoiden viestit olivat ajoittain hyvin yksityiskohtaisia, ja niissä kerrottiin henkilökohtaisista asioista. Silti joitakin asioita on voitu jättää kirjoittamatta, sillä internettiin kaikkien luettavaksi ei ole välttämättä haluttu kirjoittaa kaikista henkilökohtaisimmista ja arimmista asioista.

Pohdin keskustelupalstan viestien suhdetta kirjoitelmiin ja haastatteluihin. Kirjoitelmat olisivat varmasti olleet myös toimiva aineistonkeruutapa, mutta niissäkin tehtävänanto olisi saattanut ohjata liikaa kirjoitelmia jättäen jotain tutkimusongelmien kannalta olennaista pois (ks. Roos 1987, 31–35). Yksinäisyys olisi saattanut olla haastatteluihin liian arka aihe. Tästä johtuen yksinäisiä olisi saattanut olla vaikea tavoittaa haastateltaviksi siihen liittyvän häpeän tunteen takia.

7 Tulokset

7.1 Yksinäisyyden monet ilmenemismuodot

Yksinäisyyden olemuksesta esiintyi aineistossa mielenkiintoisia pohdintoja. Viesteissä ei esiintynyt suoria vastauksia kysymykseen ”Mitä yksinäisyys on?”, mikä viittaa yksinäisyyden kokemuksen moniulotteisuuteen. Kirjoittajien viesteistä oli luettavissa monenlaisia tunteita ja ajatuksia yksinäisyyteen liittyen.

Subjektivisesta luonteesta huolimatta kirjoittajat jakoivat paljon samanlaisia kokemuksia ja tunteita. Yksinäisyys oli lähes poikkeuksetta vastentahtoinen valinta, ja se koettiin epämiellyttäväksi. Yksinäisyyteen liittyi usein epätoivon, ikävystymisen ja surullisuuden tunteita:

”Viime päivät on itelläki ollu yksinäisyyden, erillisyyden ja ulkopuolisuuden tunteitten takia hirveän paha olla ja tulevaisuuskaan ei näytä yhtään valosalta, kun ei voi olla varma, muuttuuko tää koskaan.” [Yksinäinen3]

”Ainakaan kukaan ei tiedä kuinka loputtoman yksinäinen olo minulla toisinaan on. Tuntemukseni ovat edenneet oikeastaan sellaisiksi, että toivoisin voivani vaihtaa maisemaa ja aloittaa kaiken ns. alusta. Tuntuu, että olen niin kyllästynyt tämänhetkiseen ympäristööni ja sen ”puutteisiin” etten edes jaksaisi lähteä yrittämään niiden korjaamista tai esimerkiksi uusien ystävien etsimistä täältä.” [Yksinäinen7]

Yksinäisyyteen liittyi usein myös itsensä vähättely ja siihen liittyvät tuntemukset. Tu-
lostosta tukee tutkimus, jossa tarkasteltiin yksinäisyyden kokemista eri elämänvaiheissa. Siinä havaittiin, että nuoret aikuiset selittivät yksinäisyyttään ja vieraantumisen kokemuksiaan omalla epäpätevyydellä ja riittämättömyydellä (Rokach & Brock 1997, 296).

Yksinäisyyden häpeäminen oli tyypillistä:

”Minä myös häpeän suunnattomasti yksinäisyyttäni. Kai ihmiset tietää, ettei minulla ole ketään, mutta siltikään en koskaan sanoisi sitä kellekään. Harmi vain, että elämä täysin yksin ei oikein ole elämisen arvoista.” [Yksinäinen6]

Vaikka yksinäisyys pääasiassa koettiin ikäväksi asiaksi, saattoi siihen liittyä myös positiivisia ajatuksia:

”Itse olen myös huomannut sen, että joskus on ihan hyvä pärjätä olemaan itsekseen. Ainakin itsellä on itseluottamus kohonnut syksyn aikana, vuosi sitten en olisi kyllä uskonut, että täällä minä asustelen yksin ja tallon tämän kaupungin katuja ☺ Voi olla, että joitakin ihmisiä kammoksuttaa ajatus yksin olemisesta. Sen voi kuitenkin kokea myös eheyttävänä voimana. Jos ei ole sinut itsensä kanssa, ei sitä voi myöskään olla toisten kanssa.” [Yksinäinen2]

Lukiessani opiskelijoiden kirjoituksia ymmärsin melko pian yksinäisyyden subjektiivisen luonteen: kukaan toinen ei voi määrittää yksinäisyyden kokemusta ja sitä, millaisissa olosuhteissa se ilmenee. Yksinäisyyttä pohdittiin myös suhteessa muihin ongelmiin ja murheisiin. Muutamat kokivat yksinäisyytensä vähemmän tärkeäksi ja vähäpätöisemmäksi asiaksi verrattuna moniin muihin ongelmiin. Toisaalta vallitsevana ajatuksena oli kuitenkin yksinäisyyden, kuten muidenkin murheiden, subjektiivinen luonne:

”Tuntuu vähän tyhmältä tulla tänne kitisemään, kun monilla on asiat paljon huonommin.” [Yksinäinen1]

”...tämä oma yksinäisyys tuntuu vähäpätöiseltä asialta kaikkien muiden suuriin ongelmiin nähden. Mutta toisaalta, jokaisella ihmisellä on omat murheensa.” [Yksinäinen2]

"Mun mielestä kenenkään ei tarte sanoa, että omat murheet ois jotenki vähäpätösiä. Jos ne tuntuu itestä isoilta, niin ne on isoja. Ei niitä muissa mittasuhteissa voi kattoo, kun niitä ei kenellekään muulle voi kokeiltaviksi antaa." [Yksinäinen3]

Yksinäisyyden ja yksinolon eroja pohti "Yksinäinen5":

"Yksinäisyys ja yksinolo ovat asioita, jotka muistuttavat toisiaan, mutta voivat olla aivan eri asioita. Joskus mahdollisuus olla yksin on minulle voimavara ja mahdollisuus toteuttaa itseään, olla riippumaton kenestäkään --- kun olen yksin ja yksinäinen, on todella näköalaton olo ja se tekee ihmisestä heikon." [Yksinäinen5]

Yksinäisyys liittyi useimmiten ihmissuhteisiin. Läheisiä ihmissuhteita ei joko ollut tai ne koettiin syystä tai toisesta epätyytyttäväksi. Usein tilanne oli sellainen, että kaverit ja tuttavat oli, mutta läheisiä ystävyssuhteita ei ollut. Toisaalta tilanne saattoi olla myös sellainen, että yksinäisyyttä kokeva eli parisuhteessa, mutta muita ystäviä ei ollut. Muiden ystävien puuttuessa liiallinen kiinnittyminen kumppaniin oli tavallista:

"Lukion viimeisenä vuonna tapasin poikaystäväni, jonka kanssa sen jälkeen vietin suurimman osan ajastani ja ystävät jäivät takalalle...Asuin pitkään poikaystäväni kanssa ja huomasin rakentaneeni hänestä ikään kuin suojamuurin itselleni, jonka taakse olen voinut piiloutua ja ajatella, etten oikeastaan tarvitsekaan ystäviä. Nyt, kun muutama opiskeluvuosi on jo takana, huomaan etten oikeastaan tunne yliopistolta montaakaan ihmistä." [Yksinäinen12]

Usein parisuhteessa elävät kokivat parisuhteenkin jollakin tavalla epätyytyttäväksi, mutta yksin jääminen pelotti:

"Minullakin on myös poikaystävä, toistaiseksi. Hänenkin kanssaan oloni on kovin yksinäinen. Myöskään häneltä en saa oikeastaan minikäänlaista tukea, vaikka olen yrittänyt kertoa hänelle miltä minusta tuntuu. Olen pohtinut josko olisin niin rohkea, että uskaltaisin jättää

suhteen, mutten tiedä olenko. En haluaisi kuitenkaan olla niin yksin, että minulla ei olisi edes muodollisesti ”ketään”. [Yksinäinen7]

Oma yksinäisyys aiheutti ongelmia myös parisuhteeseen etenkin silloin, kun kumppani oli sosiaalinen:

”Mä olen mustasukkainen poikaystävälle siitä, että hän kuuluu opiskelijaverkostoon (kutsutaan saunailtoihin, menoihin) ja mä taas en. Mulla on yks hyvä ystävä, joka opiskelee samaa ainetta, mutta siinäpä se sitten onkin. Pari vanhaa ystävää asuu muualla. Kaverien/veroston puute ahdistaa ja tuntuu pahalta varsinkin silloin, kun toinen on lähdössä saunomaan tai reissuun opiskelijakavereiden kanssa.” [Yksinäinen13]

Jotkut opiskelijat kertoivat läheisistä suhteista perheen kanssa. Kuitenkaan läheiset välit perheenjäsenten kanssa eivät olleet täysin verrattavissa kaverisuhteisiin, joita yksinäiset kipeästi kaipasivat.

”Muutenkin olen hyvin kiitollinen ihanasta ja tukevasta perheestä, joka minulla on. Sen lisäksi olisi kuitenkin hyvä saada samanikäistä seuraa. Minulla on viimeksi ollut hyvä ystävä n. 3 vuotta sitten, sen jälkeen olen pärjännyt omillani ja perheen tuella.” [Yksinäinen2]

Ystävien lisäksi jotkut kaipasivat parisuhdetta ja pelkoa siitä, että ei löydä kumppania, esiintyi. Yksinäisyyden subjektiivisesta luonteesta johtuen se ei välttämättä näy ulospäin. Yksinäisellä voi olla kavereita ja harrastuksia, eikä kukaan ulkopuolinen välttämättä tiedä yksinäisyydestä. Yksinäisyys ei välttämättä kohdistu suoraan ihmissuhteisiin. ”Yksinäinen1” kirjoitti yksinäisyyden ilmenevän yleisenä tyhjyyden tunteena:

”Päällisin puolin kaikki on hyvin: opiskelen ahkerasti, harrastan, seurustelen, tapaan kavereita täällä ja kotipuolella. Silti tuntuu tyhjältä...Elämäkin tuntuu päämäärättömältä. En tiedä, miten sen saisi taas raiteilleen.” [Yksinäinen1]

Vanhusten yksinäisyyttä on selitetty vuorovaikutussuhteiden menetyksillä ja muutoksilla. Leskeytyminen on yksi yleisimmistä ikääntyneiden yksinäisyyttä aiheuttavista tekijöistä. Vuorovaikutussuhteiden merkityksen on todettu vähenevän ikääntymisen myötä muun muassa siksi, että ihminen tulee valikoivammaksi sosiaalisissa suhteissaan. Nuoremmille tärkeitä ovat suhteet, joiden kautta voidaan tyydyttää liittymisen tarpeet. Ikääntyneet valikoivat suhteita, jotka tuottavat emotionaalista tukea. (Tiikkainen 2007, 149–150.) Opiskelijoiden kirjoituksista välittyi sekä yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarpeiden tärkeys, mutta myös emotionaalisen tuen kaipuu. Valikoivuutta suhteissa esiintyi siis myös nuorilla, koska olemassa oleviin ihmissuhteisiin ei välttämättä oltu tyytyväisiä.

Aineistoni rajoittui tietylle aikavälille, ja opiskelijoiden kirjoitukset jakautuivat eri tavoin tällä aikavälillä. En siis voinut tehdä suoraviivaisia päätelmiä yksinäisyyden tilapäisyydestä tai pysyvyydestä. Yksinäisyyden keston antoivat kuitenkin viitteitä opiskelijoiden omat asenteet ja tulkinnat. Näiden perusteella keskustelupalstalle kirjoittaneiden joukossa oli sekä kroonisesta että tilanteisesta yksinäisyydestä kärsiviä. Kroonisesta yksinäisyydestä kertoi useamman vuoden yksinäisyys sekä tunne siitä, että tilanne ei tulisi muuttumaan. Yksinäisyydestä oli tullut osa elämää, ja usko ja toivo tilanteen paranemiseen oli hiipunut. Tämän tyyppisen yksinäisyyden rinnalla esiintyi usein monia muitakin ongelmia, ja on mahdotonta sanoa, olivatko ne seurausta yksinäisyydestä vai oliko yksinäisyys seurausta monista ikävistä menneistä tapahtumista. Tutkimuksessani yksinäisyys koettiin kuitenkin useimmiten tilaksi, jonka uskottiin muuttuvan. Tämä viittasi tilanteiseen yksinäisyyteen. Oma yrittäminen ja toivo nähtiin tärkeäksi. Siitä huolimatta välillä esiintyi epätoivon tunteita, kun keinoja yksinäisyyden voittamiseksi ei tuntunut löytyvän:

”Joskus yksinäisyys tuntuu vaikealta ja ylitsepääsemättömältä asialta. Tulee oikein kateelliseksi niille, joilla ystävä on. Tuntuu, että jotkut pystyvät luomaan ystävyysuhteita niin helposti. Toivon vuosien tuovan minulle vielä lisää rohkeutta ja itsenäisyyttä. Olen oppinut syksyn aikana paljon eikä yksinolo tunnu enää niin kamalalta.” [Yksinäinen2]

”Vaikka kuinka ois halu muuttaa asioita ja tehdä jotain, niin välillä iskee toivottomuus ja voimattomuuden tunne. Kun ei oikeasti tiedä, mitä tekisi ja mihin menisi.” [Yksinäinen3]

Opiskelijoiden kirjoituksista välittyi yksinäisyyden tunteen läsnäolo jokapäiväisessä arjessa ja elämässä. Viesteissä ei tullut esiin yksinäisyyden tuntemista vain tiettyihin tilanteisiin liittyneenä, ohimenevänä kokemuksena. Oli kuitenkin tilanteita ja hetkiä, joissa yksinäisyyden kokemukset voimistuivat:

”Nämä lauantait on jotenkin kaikista pahimpia. Kai siksi, että kaikkialla on niin paljon elämää ja ihmisiä.” [Yksinäinen16]

”Yleensä, kun saan noita kieltäviä vastauksia, niin joko tyydyn yksin puuhasteluun tai saatan lähteä jonnekin esim. leffaan tai konserttiin yksin, mitä ihmiset tekee yleensä yhdessä, niin siitä tulee vaan entistä yksinäisempi olo.” [Yksinäinen9]

Jälkimmäinen aineistolainaus on hyvä esimerkki yksinäisyyden kokemuksen subjektiivisuudesta. Toisia muiden ihmisten läsnäolo, esimerkiksi elokuvateatterissa, saattoi helpottaa. Tätä käsittelem tarkemmin selviytymiskeinojen yhteydessä luvussa 7.4.

7.2 Yksinäisyyden sisäiset syyt

7.2.1 Luonteenpiirteet

Yksinäisyyden taustalla voi olla monenlaisia syitä. Tutkimuksessani selvitin sitä, millaisilla syillä opiskelijat itse selittivät yksinäisyyttään. Hyvin moni pohti jollain tavalla sitä, miksi oli yksinäinen ja mitkä asiat olivat olleet merkityksellisiä yksinäisyyden syntymiselle ja sen jatkumiselle. Jotkin yksinäisyyden syyt liittyivät ihmisen omiin sisäisiin tekijöihin, kuten luonteenpiirteisiin. Aineistossani ujous oli yksi useimmiten mainittu syy yksinäisyyden kokemiselle. Monet tiedostivat sen, että olisi pitänyt yrittää aktiivisemmin ottaa kontaktia muihin ihmisiin, mutta ujous ja muut persoonatekijät, esimer-

kiksi arkuus, estivät pyrkimykset. Usein taustalla oli kuitenkin vääristynyt minäkäsitys ja huono itsetunto.

Esittelen seuraavaksi viiden opiskelijan (rajaamani kohdejoukon) viestien kautta yksinäisyyden taustalla olevia luonteenpiirteitä. Ujous nähtiin pääasiassa negatiivisena luonteenpiirteenä, koska se vaikeutti muihin ihmisiin tutustumista. Ympärillä saattoi olla muita ihmisiä, joten yksinäisyys ei johtunut siitä, että ihmisiin tutustumisen mahdollisuutta ei ollut. Ujous koettiin myös siinä mielessä hankalaksi, että ei tiedetty, miten siitä pääsisi eroon:

”Jos se ongelma on muualla ku siinä ettei ihmisiä löydy. Miten voi saada ittensä avoimemmaksi tai sosiaalisemmaksi, jos sitä ei ole?”
[Yksinäinen3]

Ujouteen liittyi usein myös herkkyys, joka ilmeni tunteiden purkautumisena:

”En uskalla alkaa juttelemaan syvällisempiä, sillä pillahdan helposti itkuun ja se on kiusallista ja noloa.” [Yksinäinen1]

Herkkyyttä ja sen aiheuttamaa tunteiden purkautumista ei sinänsä pidetty yksinäisyyden syynä vaan tunteiden purkautumisen aiheuttamaa häpeää. Tunteiden purkamisella saattoi kuitenkin olla merkitystä yksinäisyydestä selviytymiselle, jota analysoin seuraavassa luvussa.

Vääristynyt minäkäsitys ja heikko itsetunto olivat monimutkaisella tavalla yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Ne vaikeuttivat ihmisiin tutustumista ja saattoivat tehdä kontaktien ottamisen lähes mahdottomaksi. Usein vääristyneen minäkäsityksen ja heikon itsetunnon taustalla oli tapahtumia, jotka koettiin yksinäisyydelle merkitykselliseksi. Vääristynyt minäkäsitys ja heikko itsetunto saattoivat olla seurausta menneisyyden kokemuksista, kuten koulukiusaamisesta, joka aiheutti edelleen ongelmia itsetunnossa ja minäkäsityksessä. Minäkäsitykseen ja itsetuntoon liittyviä syitä analysoidessani oma tulkintani ohjasi analyysia vahvasti. Esimerkiksi aineistossani hyvin harva, jos kukaan, kirjoitti suoraan kärsivänsä itsearvostuksen puutteesta. Se on kuitenkin hyvin tulkittavissa muun muassa seuraavasta aineistolainauksesta:

"Olen hirveän huono tutustumaan uusiin ihmisiin. Tuttavuudet jäävät väkisinkin pintapuolisiksi. En tiedä, johtuuko se siitä, etten uskalla "avautua" kunnolla. Jotenkin vain tuntuu, etten edes itse ole mitenkään tutustumisen arvoinen. Pidän itseäni tylsänä ihmisenä. Elämäni on tylsää taapertamista, en esim. harrasta mitään hohdokasta jne."
[Yksinäinen17]

Jos opiskelijan käsitykset siitä, millainen itse oli ja millainen olisi pitänyt olla, erosivat toisistaan merkittävästi, aiheuttivat ne ongelmia minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Jos koettiin, että olisi pitänyt olla jotain muuta kuin oli, saattoi omana itsenään oleminen olla vaikeaa:

"Mulla on kai yhtä lailla joku alituinen häpeän ja epäonnistumisen pelko taustalla, vaikka pidänki nykyellään itseäni hyvänä ja riittävänä näinkin. Kun oon kuitenkin aina yrittänyt olla jotain enemmän ja parempaa, niin on vaikea lopettaa yrittäminen ja ottaa ihan rauhassa. Mulla on vieläki tietty ideaali siitä, millanen ihmisen "kuuluu" olla. Mitä sitten käy, jos lakkaan pyrkimästä siihen? Entä, jos jääнки siitä sitten niin kauas, ettei mua hyväksytä? Mutta, niinku monesti on jo tullu esiin, peitteleminen ja yliyrittäminen tekee ihmisten kanssa olemisen vaikeaksi ja raskaaksi." [Yksinäinen3]

"Todella helpottaisi, jos voisi olla aidompi ihmisten kanssa eikä tarvitsisi niin hirveästi miettiä, miten on ja mitä pitäisi olla." [Yksinäinen3]

Vääristynyt minäkäsitys ja huono itsetunto ilmenivät usein itseluottamuksen ja itsearvostuksen puutteena, oman itsensä vähättelynä ja muiden mielipiteiden korostumisena:

"Tuntuu, että olisi helpompi olla, jos voisi luopua imagostaan ja nöyrästi avautua. Mutta ei... Ja sitten tunnen itseni typeräksi ja pinnalliseksi, kun ajattelen vain, mitä muut ajattelevat minusta." [Yksinäinen1]

”Jos olen jossain isommassa joukossa, niin yleensä pysyttelen vain syrjässä ja hiljaa, samalla kun muut toisensa entuudestaan tuntevat rupattelevat keskenään. Tulee vain sellainen olo, että jos minä nyt avaan suuni niin yritän väkisin tunkeutua muiden keskusteluun ja seuraan mukaan ja häiritsen heidän omia juttujaan. Eihän tuo varmasti ole noin, mutta siltä minusta vain tuntuu. Kai se johtuu vuosien koulukiusaamisesta (pilkkaamisesta, vähättelystä jne.) ja yksinolosta, tiedä häntä.” [Yksinäinen4]

”Yksinäinen4” pohjimmiltaan tiedosti, että vika ei ollut hänessä itsessään. Koulukiusaaminen oli jättänyt häneen jälkensä, kuten huonon itsetunnon ja -luottamuksen. Joskus heikko itsetunto ja vääristynyt minäkäsitys tiedostettiin selvästi. Seuraava aineistolainaus kuvaa tilannetta, jossa opiskelija tunnisti yksinäisyyden taustalla olleen vääristyneen minäkäsityksen:

”Kyllä mä ainakin koen, että suurimmaksi osaksi vaikeudet saada kavereita ja ennen muuta ystäväystä lähtevät vääristyneestä suhtautumisesta itseeni.” [Yksinäinen3]

Huono itsetunto ja vääristynyt minäkäsitys voivat siis olla merkitsevässä asemassa siinä, miten yksilö selittää yksinäisyyttään. Nuorten kokemalla yksinäisyydellä on todettu olevan suora yhteys heikkoon itsetuntoon, eli mitä enemmän yksinäisyyttä nuori kokee, sitä huonompi hänen itsetuntonsa on (Aalto 2003, 62). Tällainen tilanne saattaa helposti johtaa ikävään kierteeseen, jossa yksinäisyys syvenee entisestään. Aineistossani muutamat kertoivat ajatustensa kehämäisyydestä. Yksi opiskelijoista kirjoitti yksinäisyyteen liittyvästä umpikujasta seuraavasti:

”Tunnen olevani kierteessä: välttelen ihmisten tapaamista, koska pelkään, ettei minulla olisi tarpeeksi puhuttavaa heidän kanssaan, kun elämässäni ei tapahdu mitään. Se taas johtuu siitä, etten tapaa ihmisiä.” [Yksinäinen12]

Oman ajattelun ongelmallisuus voitiin myös tunnistaa ja ajatusvääristymiä voitiin tietoisesti yrittää muuttaa tai välttää:

”Liian usein huomaa, että negatiiviset ajatukset jäävät kiertämään päähän. Onneksi nykyään tätä tapahtuu yhä harvemmin. Olen oppinut kontrolloimaan omaa ajatteluani. Toisin sanoen siis kiinnitän ajatukset johonkin aivan toiseen asiaan.” [Yksinäinen2]

Kangasniemen (2008, 180–184) tutkimuksessa yksinäisyyden syiden persoonapiirteitä olivat itsearvostuksen puute, huono itseluottamus, luottamuksen puute, masentuneisuus, ujous, vahva itsetunto ja vihamielisyys. Tutkimuksessani sain samansuuntaisia tuloksia lukuun ottamatta vahvaa itsetuntoa ja vihamielisyyttä. Mielenkiintoni herätti Kangasniemen tulos vahvasta itsetunnosta yksinäisyyden syynä, mutta Kangasniemenkin aineistossa se on hyvin harvinainen, eikä hän analysoi sitä tarkemmin tai kuvaa, miten se ilmenee. Masentuneisuus on terminä sellainen, jota en tutkimuksessani käytä, koska en voinut kirjoituksista päätellä, kuka opiskelijoista oli masentunut sen diagnostisessa merkityksessä. Masentuneisuuteen liittyviä tunteita, kuten ikävystymistä ja toivottomuutta, kuitenkin esiintyi paljon. Opiskelijat kokivat myös luottamuksen puutetta, mutta en erottanut sitä omaksi teemakseen, koska se liittyi usein muihin syihin. Koulukiusaaminen tai lapsuudessa koetut ikävät asiat saattoivat heijastua luottamuksen puutteena muita ihmisiä kohtaan.

7.2.2 Sosiaaliset taidot

Yksinäisyyteen liittyivät usein heikot sosiaaliset taidot. Sosiaaliset taidot voivat määrittää pitkälti ihmisen perusluonteen mukaan. Voi kuitenkin olla, että sosiaalisesti taitamattomalla ihmisellä on menneisyydessä kokemuksia, joilla on ollut merkitystä sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Sosiaalisten taitojen heikkous voi ilmetä monella tapaa. Muutamat opiskelijat kirjoittivat, että he eivät osanneet lähestyä ihmisiä tai lähestymisen jälkeen eivät osanneet jatkaa tai ylläpitää ihmissuhteita. Ihmisten kanssa toimiessaan he saattoivat käyttäytyä tiedostamattaan etäännyttävästi. Yksi opiskelija kuvasi ihmisiin tutustumistaan seuraavasti:

”Jos olen jossain isommassa joukossa niin yleensä pysyttelen vain syrjässä ja hiljaa, samalla kun muut toisensa entuudestaan tuntevat rupattelevat keskenään. Tulee vain sellainen olo, että jos minä nyt avaan suuni niin yritän väkisin tunkeutua muiden keskusteluun ja seuraan mukaan ja häiritsen heidän omia juttujaan.” [Yksinäinen4]

Edellä olevasta aineistolainauksesta ilmenee myös itsearvostuksen puute. Käyttäytymistekijät ja persoonatekijät olivat siis toisiinsa monimutkaisilla tavoilla liittyneitä.

Kangasniemi (2008, 198–204) esittelee useita yksinäisyyteen liittyviä käyttäytymistekijöitä. Hänen tutkimuksessaan yleisimmät olivat itkuisuus, hiljaisuus, eristäytyminen ja aloitekyvyttömyys. Näihin liittyviä tekijöitä olivat jännittäminen, huono itsetunto, arkuus ja se, että ei osaa olla ihmisten kanssa tai ei osaa hankkia ystäviä. Tutkimuksessani en erotellut käyttäytymistekijöitä eri luokkiin vaan käsittelin niitä sosiaalisten taitojen kategoriassa. Tulokset ovat silti hyvin samanlaisia ja osoittavat eri tekijöiden yhteen kietoutuneisuuden.

Mäkelä (2010) sai tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia. Sisäisiin syihin hän oli luokitellut minäkäsityksen, joka sisältää heikon itsetunnon, heikot sosiaaliset taidot ja persoonallisuuden piirteet. Osittain sisäisiksi syiksi Mäkelä oli tulkinut muun muassa tuttujen ihmisten välinpitämättömän suhtautumisen sekä epäonnistumiset menneissä ihmissuhteissa.

Saaren (2010, 169) tutkimuksessa monella yksinäisyydestä kärsivällä oli diagnosoitu sairaus, kuten masennus, ahdistuneisuus ja alakuloisuus, Aspergerin oireyhtymä, persoonallisuus- ja paniikkihäiriöt tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Sairaus rajoitti usein sosiaalista käyttäytymistä, sillä sairaana sosiaaliset taidot olivat tavalla tai toisella rajoittuneet. Omassa tutkimuksessani sairaus oli melko harvinainen syy yksinäisyyteen. Masennuksesta, syömishäiriöistä ja muista mielenterveysongelmista kirjoitettiin, mutta opiskelijat harvoin selittivät yksinäisyyttään näillä. Tulkintani mukaan vain sosiaalisten tilanteiden pelko nähtiin pääasiallisena syynä yksinäisyyteen. Monet mielenterveysongelmat saattoivat olla pikemminkin seurausta yksinäisyydestä. Seuraava aineistolainaus kuvaa, miten sosiaalisten tilanteiden pelko ja siitä seurannut masennus rajoittivat elämää:

”Välttelen siis sosiaalisia tilanteita, koska ne aiheuttavat niin voimakasta ahdistusta ja oireita, joita häpeän, mutta välttelystä seuraa yksinäisyys ja syrjäytyneisyys ja ongelma vain vaikeutuu. Lopulta sitten masentuu ja on vielä vaikeampi tehdä asialle mitään.” [Yksinäinen11]

7.3 Yksinäisyyden ulkoiset syyt

7.3.1 Suhteen katkeaminen

Olemassa olevat ihmissuhteet voivat katketa monesta syystä. Yleisin suhteen katkeamisen aiheuttava tilanne tutkimuksessani oli muutto.

Muutto. Yliopistoon siirtymisen ja opiskelun aloittamisen yhteydessä moni oli muuttanut uuteen kaupunkiin. Muutto saattoi aiheuttaa yksinäisyyden kokemista, jos opiskelija ei syystä tai toisesta ollut onnistunut luomaan uusia ihmissuhteita. Tämä tuli tutkimuksessani ilmi esimerkiksi siten, että opintojen alkuvaiheen opiskelijatapahtumiin ei ollut osallistuttu ja myöhemmin koettiin erittäin hankalaksi mennä opiskelijatoimintaan mukaan ja solmia ihmissuhteita.

Joillakin kirjoittajilla muutto uuteen opiskelukaupunkiin tapahtui pääaineen vaihtamisen yhteydessä, jolloin ihmissuhteiden solmiminen koettiin myös hankalaksi, koska koettiin, että opiskelijoiden väliset suhteet olivat jo muodostuneet ja väliin meneminen uutena opiskelijana koettiin lähes mahdottomaksi. Samanlainen ilmiö on todettu varhaisnuorilla, jotka kokevat muuton usein ahdistavana ja hankalana, koska koulun vakiintuneisiin ystäväpiireihin voi olla vaikea päästä sisälle (Aho & Laine 1997, 185).

Yksinäisyyden taustalla oleva muutto voi tarkoittaa myös ystävien muuttoa. Tällaista tilannetta kuvasi ”*Yksinäinen1*”, jonka ystävät olivat muuttaneet, eikä hän ollut onnistunut solmimaan uusia läheisiä ystävyysuhteita. Suhteiden laadun vanhojen ystävien kanssa hän koki epätydyttäväksi:

”Vanhat ystävät lähtivät muualle opiskelemaan ja asuvat kaikki satojen kilometrien päässä. Ollaan yhteyksissä yhä, mutta ei täältä asti voi mennä soittamaan ovikelloa, kun haluaisi jutella. Puhelimessa kuulumisten vaihto onnistuu, mutta vaikeista jutuista puhumiseen se ei oikein sovi.” [Yksinäinen1]

Kangasniemen (2008, 173) tutkimuksessa muutto tai ystävien muutto oli kolmanneksi yleisin tilanne- ja ympäristötekijöihin liittyvä syy yksinäisyyden kokemiseen. Tuloksia ei voi suoraan verrata tutkimuksen kohdejoukosta johtuen. Kangasniemen tutkimuksessa kohdejoukkona olivat 15–30-vuotiaat. Aineisto kerättiin tekstitelevisiön viesteistä, joiden kirjoittajina voi olla hyvin erilaisia, eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Oman tutkimuksen kohdejoukon muodostivat yliopisto-opiskelijat, jotka olivat vähintään 18-vuotiaita ja joille muuttaminen opiskelupaikan perässä oli yleistä.

Ero. Muuton lisäksi parisuhteen katkeaminen aiheutti yksinäisyyttä. Yksi kirjoittaja kertoi menettäneensä eron myötä myös muita ystäviä:

”Olen helmikuussa eronnut poikaystävästäni ja sen takia nyt on tosi vaikeaa. Meillä oli monta yhteistä tuttua ja nyt en sitten voi enää olla heidän kanssakaan. Sillä entiseni on tietenkin heidän kanssaan ja he eivät uskalla tai eivät halua enää sitten ottaa minua matkaan. Se on todella vaikeaa.” [Yksinäinen14]

Yksi kirjoittajista kertoi eron aiheuttaneen muita ongelmia, kuten masentuneisuutta ja alakuloa, jotka edelleen vaikeuttivat ihmissuhteiden solmimista ja aiheuttivat yksinäisyyttä. Toisaalta eron liittyvistä positiivisista puolista kirjoitti yksi opiskelija. Hän oli vasta eron jälkeen ymmärtänyt oman riippuvaisuutensa kumppanista.

Kangasniemen (2008, 169–170) tutkimuksessa ero oli yleisin yksinäisyyden ulkoinen syy. Jäin pohtimaan, miksi omassa aineistossani ero oli niin harvinainen yksinäisyyden syy tai ainakaan siitä ei kirjoitettu. Yksi Nyyti ry:n nettiryhmistä on tarkoitettu nimenomaan eronneille, joten se on saattanut rajata erosta kirjoittaneiden määrää. Eron jälkeen yksinäisyyttä kokenut keskustelupalstalle kirjoittanut opiskelija on mah-

dollisesti kokenut Ero-ryhmään kirjoittamisen parempana vaihtoehtona jakaa kokemuksia kuin Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoittamisen.

Suhteen katkeamisen lisäksi yksinäisyyden kannalta merkittäviksi tekijöiksi on tunnistettu koululaitos, asuinolosuhteet ja tiedotusvälineet (Aho & Laine 1997, 85). Asuinolosuhteet eivät olleet tutkimuksessani olennainen tekijä, sillä opiskelijat asuivat pääosin yliopistokaupungeissa eivätkä syrjäisissä pikkukaupungeissa tai kylissä. Tiedotusvälineitäkään ei suoraan mainittu yksinäisyyden syynä vaan esiin nousi laajemmin kulttuuri ja siihen liittyvät ihanteet, joita pohdin raportin viimeisessä luvussa. Koululaitoksen roolia yliopiston näkökulmasta tarkastelen seuraavaksi.

7.3.2 Yliopisto oppimisympäristönä

Nuoruudessa koti ja koulu tai muu opiskelupaikka muodostavat keskeisen kontekstin, jossa nuoret toimivat, kasvavat ja kehittyvät. Koulu on keskeisellä sijalla niin ajankäytöllisesti kuin ihmissuhteissa ja voi sekä ylläpitää että ehkäistä yksinäisyyttä. (Kangasniemi 2008, 170–173.) Näen yliopiston ympäristönä, jossa yksinäisyyden ehkäisy samoin kuin sen ylläpito on mahdollista, vaikka se eroaakin paljon varsinaisesta koulusta. Yliopisto oppimisympäristönä eroaa muista koulutusasteista muun muassa siten, että yksilön valinnat korostuvat ja opiskelumuodot ovat osittain erilaisia. Luennot ovat opiskelumuotoina melko yksinäisiä:

”Nyt yliopistossa olen huomannut, että tämä voi olla pahimmillaan tosi karu paikka. Luennolla ei tosiaankaan tutustu ihmisiin. Vaatii tosi paljon oma-aloitteisuutta, että tutustuu ihmisiin.” [Yksinäinen8]

Monet opiskelijat pitivät luentoja ja kirjatenttejä opiskelumuotoina, jotka ylläpitivät yksinäisyyttä eivätkä ainakaan helpottaneet ihmisiin tutustumista. ”Yksinäinen4” keskittyi opintojen loppuun saattamiseen ja pro gradu -tutkielman tekemiseen, jolloin opiskelu oli pitkälti yksinäistä puurtamista:

”Viime keväänä kirjoittelin tähän ryhmään, mutta eipä ole tapahtunut muutosta yksinäisyyden osalta. Tämä syksy on vielä sellainen, että olen tarkoituksella jättänyt kaikki luennot sun muut ”sosiaalisemmat”

opiskelumuodot väliin, jotta pystyisin täysillä keskittymään gradun kirjoittamiseen ja opintojen loppupuolen tentteihin. Eli yksikseni naputtelen tietokoneella ja välillä ”todellisuuspakene” elokuvien pariin.”
[Yksinäinen4]

Muutama kirjoittaja pohti vaihtoehtoisia opiskelumuotoja luentojen tilalle. Opintopiiriä vaihtoehtona pohdittiin muun muassa siksi, että se voisi edesauttaa ihmisiin tutustumista oppimisen lisäksi:

”Jos tulee joku kurssi, jonka kohdalla opintopiiri tuntuu hyvältä menetelmältä, niin ajatus kannattaa tuoda rohkeasti esille. Jos muita ei kiinnosta, niin silloin opintopiiriä ei tule, mutta muiden kiinnostusta ei saa selville ellei ota asiaa esille. Opintopiirissä on se hyvä puoli, että siinä mukana olevilla on edes jotain yhteistä, jonka pohjalta aloittaa jutustelu. (En kyllä ole moisissa ollut, mutta ainakin kuvittelisin niin.) Ja onhan se opiskelunkin suhteen parempi oppimismuoto kuin yksinäinen pönttääminen.” [Yksinäinen4]

Opiskelukavereilla on todettu olevan merkitystä erilaisten tehtävien suunnittelulle ja toteuttamiselle, ja opintopiirejä on muodostettu ajansäästöyden lisäksi sosiaalisuuden vuoksi (Säntti 1999, 44). Tutkimuksessani yksi opiskelija oli harkinnut ehdottaa opintopiirin perustamista jollakin kurssilla, koska ajatteli, että se voisi olla yksi kanava tutustua ihmisiin, mutta ei ollut loppujen lopuksi uskaltanut. Yksinäisyyteen liittyneet arkuus ja ujous olivat estäneet ehdotuksen tekemisen.

Yliopisto ympäristönä tarjoaa mielenkiintoisen kontekstin yksinäisyyden tarkastelulle laajemminkin. Opiskelumuotojen itsenäisyydestä riippumatta yliopisto ympäristönä tarjoaa paljon mahdollisuuksia sosiaalisille suhteille ja kontakteille. Yliopistossa on paljon ihmisiä ja yliopistokaupungit ovat suhteellisen suuria. Yliopiston käytävillä liikkuu paljon ihmisiä samoin kuin kirjastoissa ja liikuntatiloissa puhumattakaan opiskelijaravintoloista lounasaikaan. Yksinäisyyden kokeminen tällaisessa ympäristössä voi siis tuntua hyvin ahdistavalta ja ehkä erilaiselta kuin ympäristöissä, joissa ei konkreettisesti ole paljon ihmisiä.

*”Joskus olen miettinyt tuntisinko itseni niin yksinäiseksi, jos olisin to-
taalisen yksin. Jos asuisin autiolla saarella, jossa en näkisi muita ih-
misiä toteuttamassa sosiaalisuuden luontoaan. Yksinäinen olisin
varmasti silloinkin, mutta se voisi olla melankolista kaipuuta ja haa-
veilua ulkopuolisesta ihmisten maailmasta, kuitenkin hyväksyen oma
tilanteensa, koska ei ole konkreettisia mahdollisuuksia muuttaa sitä.
Nykytilanne on oikeastaan kaikkein raastavin. Ympärillä on paljon
ihmisiä, ja koko ajan on olemassa teoreettinen mahdollisuus olla
olematta yksinäinen. En voi tuudittautua ajatukseen, että olen yksin,
koska olen yksin tässä paikassa.” [Yksinäinen5]*

7.3.3 Opiskelijakulttuuri

Opiskelu yliopistossa on monelle paljon muutakin kuin itse opiskelua, ja opiskelija-
toimintaan (esimerkiksi ainejärjestötoimintaan) osallistuminen voi avata opiskelijalle
paljon sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Varsinkin alkuvaiheessa opis-
kelun aloittaminen tarkoittaa usein osallistumista erilaisiin tapahtumiin ja tutustumista
opiskelijakavereihin. Vuorovaikutussuhteiden opiskelijakavereihin on todettu korostu-
van juuri opintojen alkuvaiheessa (Säntti 1999, 27). Erilaisten opiskelijatapahtumien
lisäksi opiskelijakulttuuri tarjoaa paljon muitakin osallistumisen mahdollisuuksia muun
muassa ainejärjestötoiminnan monissa tehtävissä. Yksinäisiltä puuttui kuitenkin usein
rohkeutta tai halua osallistua opiskelijatoimintaan tai tapahtumiin, ja kuten edellisessä
luvussa ilmeni, eivät opiskelumuodotkaan palvelleet parhaalla mahdollisella tavalla
ihmisiin tutustumista.

*”Tuntuu voimattomalta, kun sellaisia sopivia kanavia ei tunnu löyty-
vän. Ainejärjestötoiminta ja sellainen ei tunnu omalta, sillä tuntuu, et-
tä siellä on liian paljon vieraita ihmisiä, joiden kanssa on liian vähän
yhteistä. Rohkeus ei riitä, pelottaa.” [Yksinäinen3]*

Ujous tai sopivan toiminnan tai paikan löytäminen ei kuitenkaan koskenut kaikkia.
”Yksinäinen1” oli osallistunut aktiivisesti järjestötoimintaan, mutta tunsu siitä huolimatta
olonsa yksinäiseksi:

”Olen aktiivisesti mukana opiskelijajärjestöissä ja tutustunut moniin kivoihin ihmisiin. Silti tunnen olevani ilman yhtään ystävää. Kaikilla tuntui olevan jo valmis ystäväporukka.” [Yksinäinen1]

Esimerkki kuvaa hyvin yksinäisyyden subjektiivista luonnetta, piirrettä, joka ilmeni tutkimuksessani monessa yhteydessä.

Keskustelupalstaa lukiessani tietty opiskeluun ja opiskelijaelämään liittyvä piirre alkoi toistua: monet kirjoittajat kokivat alkoholin olevan liian suuri osa opiskelijaelämää, minkä koettiin rajoittavan ihmissuhteiden solmimista. Monen kirjoittajan elämään alkoholin käyttö ei kuulunut ollenkaan tai jos kuului, niin harvoin. Tästä syystä moni ei ollut mennyt opiskelijatapahtumiin ja myös ensimmäiset kontaktit olivat jääneet solmimatta, mitä kuvaa seuraava aineistolainaus:

”Tämän ensimmäisen kuukauden aikana on kuitenkin jo alkanut tuntua siltä, että sitä toivomaani ystävää ei löydy opiskelijatovereiden ryhmästä. En ole osallistunut mihinkään opiskelijabileisiin, sillä en käytä alkoholia eikä sitä kautta ajatus bileistä tunnu minun jutultani.” [Yksinäinen2]

Erityisen huolestuttavalta tuntuu, että alkoholin käyttö koettiin usein edellytykseksi ihmisiin tutustumiseen:

”En juo yhtään alkoholia, joten uudet sosiaaliset suhteet ovat jääneet muodostumatta.” [Yksinäinen5]

Mäkinen (2010, 70–78) sai tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia opiskelu-elämän epätyytyttävyyteen liittyen. Epätyytyttävyyttä aiheutti yliopistomaailman individualismi (ks. tämän raportin luku 7.3.2 *Yliopisto oppimisympäristönä*), opintojen alun sosiaaliset epäonnistumiset ja erilaisuus muiden opiskelijoiden kanssa. Kohtaamispaikkojen puuttuminen oli hänen tutkimuksessaan yksi syy, johon liittyivät tutustumispaikkojen puuttuminen, sosiaalisen harrastuksen löytämisen vaikeus ja baareissa tutustumisen epäsoveltuvuus itselle. Syyt olivat hyvin samanlaisia omassa tutkimuk-

sessani, jossa korostui kuitenkin opiskelijakulttuuriin liittyvä alkoholin käyttö, joka rajoitti ihmisiin tutustumisen mahdollisuuksia.

7.3.4 Koulukiusaaminen

Koulukiusaaminen oli tutkimuksessani monen kohdalla yksinäisyyden kannalta merkittävä ulkoinen syy. On lisäksi huomioitava, että koulukiusaamisella oli monia muitakin seurauksia, kuten huono itsetunto ja huono itsetuottamus, luottamuksen puute ihmisiä tai ylipäätään ihmissuhteita kohtaan. Kangasniemen (2008, 84) tutkimus osoitti, että koulukiusatuksi joutuminen liittyy moniin persoonatekijöihin, joista ei voida sanoa, altistavatko ne kiusaamiselle vai ovatko ne sen seurauksia. Omassa tutkimuksessani tutkin opiskelijoiden antamia selityksiä. En siis ottanut kantaa siihen, oliko jokin selitys oikein vai väärin tai oliko jokin asia todellisuudessa seurausta jostakin toisesta. Olin kiinnostunut siitä, mistä opiskelijat itse katsoivat yksinäisyytensä johtuvan. Jos siis opiskelija tulkitsi koulukiusaamisen olleen huonon itsetunnon aiheuttaja, ja täten ihmisiin tutustuminen oli tullut vaikeaksi, en kyseenalaistanut tätä olettamusta väittämällä, että huono itsetunto oli alkujaan altistanut kiusaamiselle.

Tutkimuksessani kukaan ei tuntenut itseään enää koulukiusatuksi, vaan kiusaamista oli tapahtunut aikaisemmissa oppimis- ja elinympäristöissä. Viidestä aktiivisimmin kirjoittaneesta kahta oli kiusattu. Toinen mainitsi varhaiset kiusaamiskokemukset yhdeksi syyksi vaikeuteen muodostaa ihmissuhteita. Perimmäisinä syinä yksinäisyydelle hän kuitenkin näki vääristyneen minäkäsityksen ja heikon itsetunnon. Kiusaaminen oli aiheuttanut monille muillekin huonon itsetunnon ja itsearvostuksen puutteen, mikä ilmeni muun muassa luottamuksen puutteena niin itseä kuin muita ihmisiä kohtaan, oman itsen näkemisenä arvottomana ja viehättämättömänä ja ylipäätään vaikeutena muodostaa ihmissuhteita. Toisella kiusatulla kiusaamista oli esiintynyt alaasteella, ja yläasteella hän päätti olla mahdollisimman paljon yksin ystävien saamisen kustannuksella, jotta häntä ei kiusattaisi:

”Opin, että on parempi pitää matalampaa profiilia ja olla saamatta ystäviä, kuin elää jatkuvassa helvetissä...Aloin elää toisessa maailmassa, paljon paremmassa sellaisessa. Luin aivan mielettömästi,

mutta oppikirjat jäivät melko tuntemattomiksi minulle. Lukioon tullessa havahduin, en voi elää enää haaveissa ja unelmissa. Lopulta kirjoitin suurehkosta lukiosta vuosikurssin parhaana, mutta aika kovin kustannuksin. En osallistunut mihinkään aktiviteetteihin, joten sosiaaliset taitoni ovat jääneet melko heikoiksi, mistä saan nyt kärsiä.” [Yksinäinen5]

Tuore tutkimus kiusaamiskokemuksista osoittaa, että koulukiusaamista ilmenee korkeasteen kouluissa enemmän kuin peruskoulussa. Tutkimus pohjautuu YTHS:n vuonna 2008 tekemään korkeakoulu-opiskelijoiden terveystutkimukseen. Tutkimuksen mukaan joka neljännes korkeakouluopiskelija on joutunut kiusaamisen kohteeksi vähintään kerran viikossa. (Pörhölä 2010.) On mahdollista, että aineistoni opiskelijat olivat joutuneet kiusatuiksi myös yliopistossa, mutta he eivät pitäneet sitä yksinäisyyden syynä eivätkä kirjoittaneet siitä. Terveystutkimuksen tulokset ovat hätkähdyttäviä ja pakottavat pohtimaan kiusaamisen laajuutta ja sitä, kuinka paljon nämä kiusatut mahdollisesti kärsivät yksinäisyydestä, mutta eivät olleet löytäneet Nyytin nettiryhmää (ainakaan lukuvuonna 2008–2009) tai kokeneet sitä itselle sopivaksi, mikä osittain selittäisi tutkimuksessani esiintyneiden kiusaamiskokemusten ja terveystutkimuksen tulosten eroja.

Kiusaaminen voi siis olla yksi tekijä, jolla on merkitystä yksinäisyyden kokemiselle. Aineistossani tulivat esiin niin kiusaamisen aiheuttamat minäkäsitykseen ja itsetuntoon liittyvät ongelmat kuin myös sosiaalisen kompetenssin heikkous. Samanlaisia kiusaamisen seurauksia havaitsi Kangasniemi (2008, 171): luottamuksen puute ja jatkuva epävarmuuden tunne tekivät ihmissuhteiden muodostamisesta ja ylläpitämisestä vaikeaa.

Tutkimuksessani yksi kirjoittaja kertoi olleensa koulukiusattu, mutta ei enää kärsinyt siitä. Hän kirjoitti keskustelupalstalle rohkaistakseen muita ja kertoi omasta itsestään esimerkkinä siitä, että koulukiusaamisesta ja yksinäisyydestä voi selviytyä.

7.3.5 Ongelmat perhe-elämässä

Lapsuudessa koetut ongelmat perhe-elämässä olivat merkityksellisiä yksinäisyyden kokemiselle. Erilaisten ongelmien keskellä perheenjäsenten väliset suhteet olivat usein kärsineet. Lapselle olisi tärkeää tuntea olevansa hyväksytty ja rakastettu omalla itsenään. Seuraava aineistolainaus kuvaa tilannetta, jossa vanhempien ongelmat olivat menneet lapsen tarpeiden edelle:

”Köyhyys syveni, eikä mihinkään ollut varaa, mikä ei todellakaan ollut omiaan kohottamaan itsetuntoani. Vanhempien alkoholiongelma ja masennus syveni...Olin koulukiusattu, mutta vanhempieni ongelmat olivat vakavampia, joten omani saivat jäädä käsittelemättä.” [Yksinäinen5]

Perheen ilmapiiri ja vuorovaikutus ovat tärkeitä tekijöitä ihmisen hyvinvoinnille. Seuraavassa esimerkissä ilmenee, miten lapsen tarpeisiin ei ollut osattu vastata oikealla tavalla:

”Niin...mä luulen, että olen luonut panssarini, koska olen joutunut lapsena pettymään niin paljon muihin ihmisiin, lähinnä omiin vanhempiin. Jos ilmaisin omia tunteitani, toiveitani tai ajatuksiani, niin se sai vanhempani joko vihaiseksi tai ahdistuneeksi.” [Yksinäinen11]

Vanhemman ja lapsen välisen suhteen merkitystä yksinäisyydelle käsittelevä tutkimus tukee tuloksiani. Sen mukaan ihmiset, jotka eivät ole kokeneet saaneensa vanhemmiltaan tarpeeksi huomiota, ymmärrystä tai apua, ovat alttiimpia yksinäisyyden kokemuksille (Hojat 1982, 132).

Yksi kirjoittajista asui edelleen äitinsä kanssa ja kertoi kärsivänsä ongelmista hänen kanssaan. Hän koki, että äiti ei päästänyt häntä itsenäistymään ja elämään omaa elämää, mikä oli vaikeuttanut ihmissuhteiden solmimista ja ylläpitoa.

Kangasniemen (2008, 232) tutkimuksessa vanhempien antamaan huonoon malliin ja suhtautumiseen liittyivät usein perheväkivalta ja alkoholin liiallinen käyttö. Vanhempien alkoholin käyttö tuli esiin myös tässä tutkimuksessa, mutta perheväkivallasta ei

kirjoittanut kukaan. Kangasniemen (2008, 169) tutkimuksessa puolison liiallinen alkoholin käyttö oli hieman useammin yksinäisyyden syynä kuin vanhempien alkoholin käyttö, kun taas omassa tutkimuksessani ei ollut yhtään mainintaa kumppanin liiallisesta alkoholin käytöstä. Tätä voi osittain selittää se, että aineistossani monet opiskelijat eivät käyttäneet alkoholia lainkaan tai jos käyttivät, niin harvoin. He eivät myöskään viihtyneet tilanteissa ja tapahtumissa, joissa alkoholia käytettiin. Luultavasti kumppanin valinnassa oli alun perin kiinnitetty huomiota alkoholin käyttöön.

Edellä esittelemistäni syistä suhteen katkeaminen, koulukiusaaminen ja lapsuudessa koetut perhe-elämän ongelmat ovat pääosin menneisyyteen liittyviä syitä. Mäkelän (2010, 55–60) tutkimuksessa menneisyyteen liittyviä syitä olivat koulukiusaaminen, epäonnistumiset menneissä ihmissuhteissa, perhetausta ja rankan menneisyyden vaikutukset. Perhetausta ja rankan menneisyyden vaikutukset rinnastuvat tutkimukseni tuloksiin perhe-elämän ongelmista. Niihin liittyvät siis tutkimuksessani muun muassa vanhempien kasvatustyyli ja mielenterveydelliset ongelmat. Epäonnistumisilla ihmissuhteissa Mäkelä (emt.) viittaa pettymyksiin ihmissuhteissa. Pettymykset ilmenivät myös omassa aineistossani. Niistä kirjoitettiin sekä lapsuuden kokemusten että muiden välinpitämättömän suhtautumisen yhteydessä, jota tarkastelen seuraavaksi. Tulokset ovat siis hyvin samanlaisia erilaisista luokitteluista huolimatta.

7.3.6 Muiden ihmisten suhtautuminen

Muiden ihmisten välinpitämättömyys koettiin yksinäisyyttä ylläpitäväksi tekijäksi ja jopa sen syyksi. Usein kirjoittajat, jotka olivat kokeneet tulleensa torjutuiksi tai huomiotta jätetyiksi, pohtivat, mistä se johtui. Joidenkin mielestä omilla persoonatekijöillä, kuten ujoudella, oli merkitystä. Tällöin omaa syrjäänvetäytyvyyttä pidettiin syynä sille, että ihmiset eivät lähestyneet. Persoonatekijät eivät kuitenkaan aina selittäneet muiden ihmisten suhtautumista. Monet kirjoittajat olivat yrittäneet aktiivisesti ottaa kontaktia muihin, mutta olivat tulleet torjutuiksi. Yksi opiskelija koki yrittäneensä kaikkensa, mutta ihmisten suhtautuminen oli toistuvasti torjuvaa:

”...mut probleemana on se, et jatkuvasti, toistuvasti, kun haen seuraavaa, pyydän ystäviä jonnekin, on vastaus kieltävä: ei nyt jaksa, ei ehdi jne. Se lannistaa pidemmän päälle, todellakin! Enhän voi laittaa tä-

tä allakuloani/pahaa oloani kenenkään syyks, mutta tällä hetkellä mulla ei ole voimaa yrittää yhtään tän enempää.” [Yksinäinen9]

Mäkelän (2010, 83) tutkimuksessa muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen oli sekä ulkoinen että sisäinen yksinäisyyden syy. Itse luokittelin sen ulkoiseksi syyksi, koska viittaa sillä tässä yhteydessä nimenomaan sellaisiin tilanteisiin, joissa yksinäiset kokivat yrittäneensä kaikkensa, ja muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen koettiin yksinäisyyttä ylläpitäväksi syyksi. Muiden ihmisten suhtautuminen voidaan nähdä myös sisäisenä syynä, jos perimmäisenä syynä pidetään esimerkiksi luonteenpiirteitä. Tällöin muiden ihmisten suhtautuminen on ikään kuin perimmäisen syyn seuraus, mikä ilmentää eri syiden yhteen liittymistä.

7.4 Keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja selviytymiseen

7.4.1 Sosiaaliset kontaktit

Analysoin koko aineistoa tarkastellessani, millaisia selviytymiskeinoja yksinäisyyteen käytettiin. Selviytymisprosessia ja sen eri vaiheita tutkin kuitenkin vain viiden opiskelijan viesteistä. He olivat kirjoittaneet eniten viestejä pidemmällä aikavälillä, joten minun oli helpompi saada käsitys siitä, millaisia vaiheita he olivat käyneet läpi. Yksittäisiä viestejä en olisi voinut tarkastella selviytymisprosessin näkökulmasta.

Aineistossani yksinäisyyden lievittämiseen ja siitä selviytymiseen käytettiin monenlaisia keinoja. Luokittelin käytetyt keinot kolmeen kategoriaan: sosiaalisiin kontakteihin, itsetutkiskeluun sekä yksinäisyyden hetkellisen lievittämisen keinoihin. Selviytymiskeinoja, joihin liittyi sosiaalisia kontakteja, olivat tutkimuksessani muiden ihmisten seuraan hakeutuminen, ihmisten kanssa juttelu ja tuen saaminen. Jotkut kertoivat osallistuneensa erilaisiin tapahtumiin ja illanistujaisiin, mutta usein ongelmaksi muodostui tapahtumien luonne tai oma ujous ja hiljaisuus muiden seurassa.

Jo pelkkä muiden ihmisten läsnäolo helpotti yksinäisyyttä. Monet kokivat kaupoilla kiertelyn vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Myös työssäkäynnin opintojen ohella mainittiin vähentävän yksinäisyyttä. Työ ja opinnot pitivät kiireisinä ja työpaikalla ta-

pasi ihmisiä. Yliopisto-opiskelun opiskelumuodot olivat esillä yksinäisyyden syynä. Yksi opiskelija kertoi lievittävänsä tähän liittyvää yksinäisyyttä menemällä yliopiston kirjastoon opiskelemaan, koska siellä oli muita ihmisiä ympärillä. Ihmisten kanssa juttelu koettiin helpottavaksi silloin, kun oli joku ihminen, kenelle pystyttiin avautumaan:

”Mutta usein tuntuu, että nuo harvat hetket, jolloin on uskaltanut avautua, ovat olleet niitä, jolloin oon kokenut jotain aitoa läheisyyttä ystäviini. Ilmeisesti siis se naamion raottaminen sellaisten ihmisten seurassa, jotka välittävät minusta oikeasti, on ihan hyvä juttu 😊.”
[Yksinäinen11]

Jotkut saivat perheeltä tukea, erityisesti äidiltä. Ulkopuolista tukea oli saatu terveydenhuollon piiristä. Kynnys avun hakemiseen voi olla kuitenkin suuri, koska yksinäisyyttä usein hävettiin. ”Yksinäinen1” ei ollut varsinaisesti lähtenyt hakemaan apua, mutta tilanne oli muuttunut terveydenhoitajan vastaanotolla:

”Kävin fuksikeväänä YTHS:llä terveystarkastuksessa. Aattelin, että se on sellainen kuin terkkaritarkastukset yleensä...Että voin sanoa, että opiskelu sujuu, en tupakoi ja harrastan liikuntaa ja sitten se on ohi. Terveystarkastaja kysyikin sitten, että mitä mulle kuuluu. Pillahdin itkuun ja se oli ihan kauhean noloa ja kiusallista. Sen seurauksena kuitenkin sovittiin uusi tapaaminen ja lopulta kävin terveydenhoitajan kanssa läpi sen elämäntaitokurssin, josta Kaisakin on puhunut. Lopulta sinne oli ihan kiva mennä, kun tiesi, että jotakuta kiinnostaa, mitä mulle kuuluu. Ja se joku muisti, mitä olin puhunut viimeksi. En ollut vain yksi potilas, vaan ihan ihminen.” [Yksinäinen1]

”Yksinäinen3” oli hakenut apua, mutta ei uskaltanut kunnolla avautua ja näyttää todellisia tunteitaan:

”Mä oon myöski yrittäny ulkopuolisen tahon kanssa selvittää erilaisia juttuja omasta elämästä ja tunteet on ärsyttävä ongelma siinä. Koko

ajan pitää miettiä, mitä voi sanoa ja mitä ei, ettei vaan käy niin, että jotain siitä kivusta näkyy ulospäin.” [Yksinäinen3]

Läheisiltä ihmisiltä ja ammattiauttajilta sai tukea kuitenkin melko pieni osa opiskelijoista. Saaren (2010, 186–187) tutkimuksessa sitä vastoin lääkitys tai mielenterveyspalvelut olivat tavanomaisin ratkaisu yksinäisyyden lievitykseen. Todettakoon kuitenkin, että lääkitys liittyi useimmiten yksinäisyyden yhteydessä esiintyneen masennuksen lievittämiseen.

Keskustelupalstalle kirjoittaminen ja sitä kautta saatu vertaistuki koettiin tutkimuksessani erittäin tärkeäksi. Internet mahdollistaa nykyään monenlaista virtuaalista vuorovaikutusta. Erilaisia virtuaaliyhteisöjä ja keskustelupalstoja rakentuu aiheen kuin aiheenkin ympärille. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan yhteisöön kuulumisen lisäksi internet tarkoittaa yhä useammalle sosiaalista pääomaa ja kansalaistoimintaan osallistumista (ks. Quan-Haase, Wellman, Witte & Hampton 2002, 319). Jotkut opiskelijat aineistossani vaihtoivat yksityisesti sähköpostiosoitteita kahdenkeskistä keskustelua varten. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka paljon keskustelupalstalle kirjoittaneet pitivät sen ulkopuolella yhteyttä ja syntyikö mahdollisesti sitä kautta ystävyysuhteita. Kangasniemen (2008, 265) tutkimuksessa kaikki internetistä apua ja lievitystä yksinäisyyteensä etsineet olivat saaneet sitä. Tosin joillakin internet saattoi jopa pitkittää yksinäisyyttä siihen muodostuneen riippuvuuden takia. Tutkimuksessani tuli esille samanlainen virtuaalisiin suhteisiin liittyvä riippuvuuden vaara, josta ”Yksinäinen10” kirjoitti internetin positiivisten vaikutusten lisäksi:

”Itse asiassa olen huomannut, että nettisosialisointi saattaa pahentaa tilannetta, sillä yksinäinen ihminen jää helposti koukkuun saamatta kuitenkaan koskaan sitä tunnetta mitä vain oikeassa elämässä toisten kanssa hengailu antaa, eivätkä nettiystävät oikein käy tukiverkostosta. Toki nettituttavat ovat parempia kuin ei mitään ja anonyyminkin avautuminen erinäisissä netin kolkissa voi tuoda helpotusta.” [Yksinäinen10]

Monet kokivat keskustelupalstalle kirjoittamisen ja vertaistuen auttavan oman yksinäisyyden sietämisessä, vaikka yksinäisyyttä ei tietenkään kenellekään toivottu. Se helpotti, kun ymmärsi, että ei ollut ainut yksinäisyydestä kärsivä.

”Viestit ovat tosiaan ikävinä hetkinä piristäneet ja muistuttaneet minua, että on ehkä sittenkin olemassa joitain ihmisiä, joiden kanssa minulla on jotain yhteistä. Olkoonkin se jotain niin ikävää ja surullista kuin yksinolo.” [Yksinäinen5]

”Lohdullista huomata, etten olekaan ainut yksinäinen.” [Yksinäinen1]

Nyyti ry järjestää hengailuiltoja monissa opiskelijakaupungeissa. Nyytin hengailuillat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille opiskelijoille, eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen (Nyyti ry 2010a). Syksyllä 2008 hengailuiltoja järjestettiin Helsingissä, Tampereella ja Jyväskylässä ja keväällä 2009 Helsingissä, Espoossa ja Lappeenrannassa (P. Väisänen, sähköpostitse saatu tieto, 7.12.2010). Opiskelijoiden viesteistä ei käynyt ilmi, kuinka moni hengailuilloissa oli käynyt vai oliko kukaan. Hengailuillat ovat päihteettömiä tapahtumia, joten ne olisivat voineet olla yksinäisille hyvä paikka tavata ihmisiä, koska he usein vieroksuivat tapahtumia, joissa käytettiin alkoholia. ”Yksinäinen4” harmitteli sitä, että hänen kotikaupungissaan hengailuillat olivat kaksi kertaa osuneet hänelle sopimattomaan ajankohtaan.

Kangasniemen (2008, 263–267) tutkimuksessa toisiin ihmisiin liittyviä selviytymiskeinoja olivat muun muassa ystävien kanssa vietetty aika, uskoutuminen ja läheisten tuki ja ammattiapu. Kirjoittaminen oli myös yksi merkittävimmistä selviytymiskeinoista. Tulokset ovat hyvin samanlaisia kuin omassa tutkimuksessani. Kirjoittaminen toisiin ihmisiin liittyneenä tuli esiin aineistossani keskustelupalstalle kirjoittamisena, jolloin siihen liittyi vertaistuki. Kirjoittaminen saattoi olla luonteeltaan myös itselle kirjoittamista ja omien ajatusten selvittämistä, mitä käsittelen seuraavaksi.

7.4.2 Itsetutkiskelu

Omien ajatusten selvittäminen ja ennen kaikkea sen selvittäminen, mistä yksinäisyys johtui, koettiin tärkeiksi. Itsetutkiskeluun ja pohdiskeluun liittyviä selviytymiskeinoja olivat päiväkirjaan kirjoittaminen, usko ja ylipäätään yksinäisyyden syiden ja omien toimintatapojen pohtiminen. Päiväkirjaan kirjoittaminen auttoi purkamaan tunteita ja selvittämään omia ajatuksia. Seurankuntatoiminta ja usko antoivat voimaa ja uskoa siihen, että asiat muuttuvat parempaan päin. Luokittelin uskon itsetutkiskelun keinoksi, koska siihen liittyi vahvasti oman yksinäisyyden ja elämän pohdiskelu. Seurakuntatoimintaan liittyy myös sosiaalisia elementtejä ja esimerkiksi Saaren (2010, 192–193) tutkimuksessa uskonnollisten yhteisöjen toimintaan osallistuminen oli yksi aktivoitumisen keino. Yksinäisyydestä selviytymisen lähtökohtana pidettiin usein oman itsen tuntemista. Viesteissä korostettiin oman tilanteen pohtimista: mikä oli johtanut yksinäisyyteen ja millaisia syitä oman yksinäisyyden tunteen taustalla mahdollisesti oli. Vasta kun syitä omalle tilanteelle tunnistettiin, oli helpompi lähteä muuttamaan asioita:

”Ite oon koittanu lähteä selvittämään niitä asioita, mitkä tekee ihmisten kanssa olemisesta vaikeaa. Kun löytyy syitä ja niistä voi koittaa puhuakin, on avaimet ratkaista ongelmia. Yksinäisyys on mulle enemmänki seuraus muista vaikeuksista.” [Yksinäinen3]

Kangasniemen tutkimuksessa (2008, 243) itsetutkisteluun liittyviä selviytymiskeinoja olivat tulkintani mukaan esimerkiksi vahvuuden löytäminen itsestä, itseensä uskominen, pohdiskeleminen ja positiivisten puolien etsiminen. Sitä vastoin Saari (2010) ei maininnut ajatteluun ja pohdiskeluun liittyviä keinoja lainkaan. Kognitiivinen lähestymistapani saattoi vaikuttaa siihen, että kiinnitin erityistä huomiota tällaisiin keinoihin.

7.4.3 Hetkellisen lievittämisen keinot

Monet keinot, joita yksinäisyydestä selviytymiseen käytettiin, olivat itse asiassa sellaisia, joita käytettiin lievittämään yksinäisyyttä tietyllä hetkellä. Tv:n ja elokuvien katselu, lukeminen, tietokoneella pelaaminen, liikunta, työnteko ja opiskeluun panostaminen olivat tällaisia keinoja. Nämä keinot eivät poistaneet yksinäisyyttä, vaikka vä-

hensivätkin yksinäisyyden tunnetta. Saaren (2010, 190) mukaan tällaisten keinojen käyttäminen on toissijainen ratkaisumalli ihmissuhteisiin nähden. Hänen tutkimuksessaan keinoja, joita käytettiin erityisesti ajan täyttämiseksi ja täten yksinäisyyden tunteen lievittämiseksi, olivat ulkoilu ja kuntoilu (Saari 2010, 190).

Tutkimuksessani yksinäisyyden vähättely samoin kuin tulevaisuudesta haaveilu, olivat keinoja pyrkiä irti yksinäisyyden tunteesta. Hetkellinen yksinäisyyden tunteen poistuminen esimerkiksi elokuvaan uppoutumalla ei varsinaisesti edesauta yksinäisyydestä selviytymistä, jos selviytymisellä tarkoitetaan sitä, että yksilö ei enää tunne itseään yksinäiseksi. Ajatuksien pois saaminen yksinäisyydestä auttoi kuitenkin yksinäisen jaksamista oman yksinäisyyden tunteen kanssa. Yksinäiset tuntuivat tiedostavan tämän hyvin. Monet pyrkivät pitämään itsensä kiireisinä, jotta aikaa yksinäisyyden ajattelulle ei olisi:

”Kuten täällä moni onkin sanonut tehneensä, olen minäkin koettanut täyttää elämäni kiireellä ja olla ajattelematta sitä, mitä siitä puuttuu.”
[Yksinäinen15]

Monilla kirjoittajilla oli yhtä aikaa monia selviytymiskeinoja. Saman havainnon teki Kangasniemi (2008, 263) tutkimuksessaan. Kaukon (2006, 59) tutkimuksessa lapset käyttivät yksinäisyyden hallintakeinoina muun muassa kaikenlaista tekemistä, kuten leikkimistä, pelaamista, piirtämistä ja syömistä sekä puhelimella soittamista. Lapset käyttivät siis pääasiassa tekemiseen ja sosiaalisiin kontakteihin liittyviä keinoja. Kognitiivisen kehityksen myötä kehittyvät ajatteluun liittyvät keinot, joita opiskelijat käyttivät tutkimuksessani.

Kuten yksinäisyyden syyt, myös keinot sen lievittämiseen ja siitä selviytymiseen vaihtelivat yksilöiden välillä. Asiat, jotka auttoivat toisia, saivat toiset tuntemaan itsensä yhä yksinäisemmiksi. Yksi tällainen asia tutkimuksessani oli elokuvissa käyminen. Toiset kokivat sen yksinäisyyden lievittäjänä, koska silloin sai ajatukset hetkeksi muualle. Elokuviin lähteminen merkitsi myös ihmisten pariin lähtemistä. Toisille taas elokuvissa käyminen yksin tuntui ahdistavalta, koska elokuviin meneminen koettiin sosiaalisesti tapahtumaksi. Yksin meneminen muiden keskelle elokuvateatteriin saattoi saada olon tuntumaan vielä yksinäisemmältä. Tämä heijastaa tiettyjä kulttuu-

risia ja sosiaalisia tapoja, joista poikkeaminen katsotaan epämieluisaksi. Vaikka yksinäisyyteen liittyi toivottomuuden ja epätoivon tunteita, oli silti lohdullista huomata, että toivoa ja uskoa asioiden muuttumiseen oli jäljellä.

7.4.4 Selviytyminen prosessina

Viiden opiskelijan kohderyhmästä yksikään ei kirjoittanut, että olisi selviytynyt yksinäisyydestä. Koko aineistossa oli vain yksi viesti opiskelijalta, joka oli kärsinyt yksinäisyydestä, mutta voittanut sen. Kirjoituksia tilanteen muuttumisesta parempaan kuitenkin oli. Esittelen seuraavaksi lyhyesti kunkin viiden opiskelijan tarinan selviytymisen näkökulmasta. Olen valinnut jokaisen kirjoittamasta viimeisestä viestistä tekstikatkelman sen hetkisestä tilanteesta ja tunteista. Toivon, että näiden tarinoiden kautta lukijalle välittyy kuva selviytymisestä prosessina, joka sisältää niin edistäviä kuin hidastaviakin askeleita.

”*Yksinäinen1*” oli kärsinyt yksinäisyydestä useamman vuoden. Hänellä oli käynyt mielessä jo ensimmäisenä opiskeluvuotena kirjoittaa Nyytin keskustelupalstalle, mutta vasta kolmannen opiskeluvuoden alussa hän kirjoitti ensimmäisen kerran. Hänellä oli kavereita ja poikaystäväkin, mutta silti hän koki olonsa yksinäiseksi. Hän koki keskustelupalstan helpottavan yksinäisyyttä, koska se oli helppo avautumiskanava ja samalla sai lukea muiden kokemuksia. Tunne siitä, että ei ollut ainoa yksinäinen, oli helpottava. Terveystoimittajalle kertominen ja hänen kanssaan keskustelu oli myös ollut helpottavaa. Yksinäisyyttä pakoon hän pääsi keskittymällä opiskeluun. Itsensä kiireisenä pitäminen ei jättänyt aikaa yksinäisyyden miettimiselle. Viimeisessä viestissään hän kertoi yrittäneensä kohentaa sosiaalista elämäänsä käyttämällä kaikki mahdolliset tilaisuudet muiden kanssa olemiseen. Silti tilanne ei tuntunut muuttuneen.

”Olen nyt melko puuhakkaasti koittanut kohentaa sosiaalista elämääni ja käyttää kaikki mahdollisuudet muiden kanssa hengailuun yksin nyhjäyttämisen sijaan. Tuntuu kuitenkin, ettei siitäkään tule oikein mitään. Tänään olin sopinut menoa illalle, itse asiassa olis ollut kutsu kahteenkin paikkaan. Molemmat kuitenkin perui. Hyvistä syistä, mut-

ta harmittaa silti, kun olin niin odottanut sitä, ettei tarvitsisi istua iltaa yksin. Taidan hukuttautua tenttikirjoihin ja artikkeleihin, että olis jotain tekemistä.” [Yksinäinen1]

”Yksinäinen2” oli löytänyt monenlaisia keinoja yksinäisyyden lievittämiseen. Tunteiden purkaminen, esimerkiksi päiväkirjaan kirjoittamalla, auttoi. Hänen viesteissään näkyi selviytymisen prosessimaisuus ja erilaisten vaiheiden vuorottelu. Alkoholien rooli opiskelijatapahtumissa sai hänet jättäytymään niistä pois, minkä hän koki osittain syyksi sille, että ei ollut tutustunut muihin opiskelijoihin. Vaikka hänellä oli hetkiä, jolloin ilman ystävää oleminen tuntui erityisen raskaalta, hänellä säilyi silti usko ja toivo asioiden muuttumiseen. Seurakuntatoiminta ja usko auttoivat häntä jaksamaan. Hän oli arvioinut omaa tilannettaan ja hyväksynyt yksinäisyytensä. Hän arvioi tilanteensa kohentuneen syksyn aikana, sillä yksin olo ei enää tuntunut niin kamalalta. Viimeisessä viestissään hän kirjoitti, että oli kääntänyt yksinäisyytensä positiiviseen valoon, mihin liittyi muun muassa oman itsen tuntemisen opettelu ja itsenäistyminen.

”Olen pyrkinyt kääntämään yksinäisyyteni positiiviseen valoon. Voin oppia tulemaan toimeen itseni kanssa ja itsenäistyä rauhassa. Uskon ja luotan siihen, että myös minulle siunataan ystäviä, sitten kun sen aika on.” [Yksinäinen2]

”Yksinäinen3” kertoi huomanneensa kuluneen vuoden aikana muutoksia parempaan. Hän kertoi itsetuntonsa parantuneen ja yksinäisyyteen liittyvän häpeän tunteen vähentyneen. Hänellä oli hyvät lähtökohdat selviytyä, sillä hänellä oli kova halu tehdä asioille jotain. Hän kirjoitti, että huolimatta halusta muuttaa asioita, välillä iski toivotomuuden ja voimattomuuden tunne, kun ei tiennyt, mitä tekisi tai mihin menisi. Yksinäisyyteen liittyvät tunteet ja ajatukset siis vaihtelivat. Hän piti selviytymisen lähtökohtana yksinäisyyden syiden selvittämistä ja niistä puhumista. Hän oli yrittänyt ulkopuolisen tahon kanssa selvittää asioita, mutta koki avautumisen ajoittain vaikeaksi. Hänen viestit olivat hyvin pohdiskeluvia, ja hän olikin pohtinut hyvin paljon omaa käyttäytymistään, omia tunteitaan ja yksinäisyyden syitään. Viimeisessä viestissä yksinäisyys tuntui raskaalta ja tulevaisuus pelotti, koska yksinäisyydestä selviytymiseen ei tuntunut löytyvän keinoja.

*”Yksinäisyys tuntuu nyt hirveän vaikealta. Pelko siitä, ettei asiat kai-
kista yrityksistä huolimatta muutukaan. Mitä, jos tulevaisuus ei ole-
kaan sen valoisampi, entä jos kuitenkin joku erilaisuus itsessä estää
läheiset ihmissuhteet aina?” [Yksinäinen3]*

”Yksinäinen4” kertoi kirjoittaneensa Nyytin palstalle ensimmäisen kerran jo edellisenä keväänä, mutta muutosta ei ollut tapahtunut. Yksinäisyyttä lievittääkseen hän kävi elokuvissa, kierteli kaupoissa, luki ja opiskeli koulun kirjastossa, koska siellä oli muita ihmisiä. Hän itse totesi, että elokuvien katsominen ja lukeminen olivat keinoja, joilla ajatukset sai pois yksinäisyydestä, mutta ne eivät poistaneet sitä. Tilanne tuntui kääntyneen kuitenkin hieman parempaan suuntaan. Toisaalta hänen viesteistä oli luettavissa osittainen yksinäisyyden kokemuksen kieltäminen ajatukset tukahdutta-
malla. Hänellä oli opinnot loppuvaiheessa: gradun teko käynnissä ja työharjoittelu edessä. Hän itse koki yksinäisyyden lopulta melko pieneksi huolenaiheeksi tulevan valmistumisen ja tulevaisuuden avoimuuden vuoksi.

”Enpä ole täällä muistanut käydä, sillä sain äskettäin tiedon siitä, että olen saanut yliopiston työharjoittelutuen. Aika menee gradun teon ohessa harjoittelupaikkatarjouksiin vastaillessa ja etsiessä tahoja, joille lähetellä avoimia hakemuksia...Epävarmaa on elämä, mutta toisaalta murehtiminen ei auta, pitää vain porskuttaa eteenpäin ja katsoa miten käy.” [Yksinäinen4]

”Yksinäinen5” oli kokenut pitkään syvää yksinäisyyttä. Hän oli seurannut keskustelupalstaa jo yli vuoden ennen kirjoittamista. Menneinä vuosina hän oli panostanut opiskeluun ja lukenut paljon. Häntä auttoivat jaksamaan muun muassa mielenkiintoinen opiskeluala ja haaveet ja unelmat. Hän oli saanut toivoa muiden viesteistä. Sosiaalisten kontaktien solmimista vaikeutti raittius. Tammikuun loppupuolella hän kertoi hakeutuneensa ammattiauttajalle. Hän oli oivaltanut aikaisemman ajattelutapansa virheellisyyden: opiskelu ei korvannut ihmissuhteita. Avoimuuden ja ennakkoluulotoman asenteen omaksuminen tuntui hänestä haastavalta, koska hän oli kokenut lukuisia pettymyksiä ihmissuhteissa ja muiden ihmisten välinpitämätöntä suhtautumista.

”Viime viestistäni on jo aikaa. Asiat ovat oikeastaan hieman muuttuneet siitä lähtien. Ehkä parempaan, vaikka sitä on vielä melko vaikea havaita...Päätin viimeinkin hakeutua hoitoon ja purkautua psykologille ja kertoa kaikki kurja, joka omasta mielestäni on tuonut minut tähän pisteeseen.” [Yksinäinen5]

8 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta aloittaessani mietin, teenkö oikein tutkittavia kohtaan. Minullahan ei ollut tutkittavilta minkäänlaista tutkimuslupaa. Tutkittavat käyttivät nimimerkkiä, ja pyrin turvaamaan tutkittavien anonymiteetin vielä niin, että en kirjoittanut raporttiin nimi-merkkejä vaan kutsuin kaikkia nimellä ”Yksinäinen”. Eri kirjoittajien erottamiseksi numeroin ”Yksinäiset” juoksevin numeroin. Selviytymistä tarkastellessani keskityin viiden opiskelijan viesteihin. Pohdin, kuinka tarkasti voin kirjoittaa heidän kokemuksistaan, koska tutkimukseni ei ollut tapaustutkimus eikä tutkimuslupia yksittäisiltä kirjoittajilta ollut. Päätin kuitenkin kirjoittaa raporttiin kunkin käyttämistä selviytymiskeinoista ja siitä, miten selviytyminen oli edennyt nettiryhmän toiminnan aikana (lokakuu 2008–huhtikuu 2009). Kuvaukset auttavat hahmottamaan selviytymistä ja toisaalta sitä, että myös selviytyminen, kuten yksinäisyys kokemuksena, on hyvin henkilökohtainen prosessi ja selviytymiskeinot vaihtelevat yksilöittäin.

Internetistä kerättyjen aineistojen eettisiä kysymyksiä pohdittaessa voidaan tutkimusympäristöä ja -aineistoa tarkastella sen julkisuuden ja sensitiivisyyden näkökulmista. Julkisia ympäristöjä ovat verkkosivut, joihin kuka tahansa pääsee käsiksi. Puolijulki- set ympäristöt vaativat rekisteröitymisen ja jäsenyyden. Puoliksi yksityisiksi voidaan kutsua sellaisia ympäristöjä, joihin pääsee rekisteröitymisen ja jäsenyyden jälkeen ja jotka vaativat lisäksi kuulumista verkkopalvelun yhteisöön. Yksityiset ympäristöt ovat sellaisia, joihin pääsee vain virtuaaliympäristön luoja ja henkilöt, jotka ovat saaneet oikeuden ympäristön luojalta. Henkilökohtaista tutkimuslupaa ei tarvita, jos aineisto on julkinen eikä aihe ole sensitiivinen. (Sveningsson Elm 2009, 69–87.)

Nyytin nettiryhmiä pääsee lukemaan kuka vain, joten aineistoon käsiksi pääsy ei vaa- tinut minulta rekisteröitymistä ja jäsenyyttä. Aineisto oli siis täysin julkinen, joten tästä näkökulmasta tarkasteltuna henkilökohtaisia tutkimuslupia ei tarvittu. Sensitiivisenä yksinäisyyttä sen sijaan voidaan pitää. Tutkimuksestani ei kuitenkaan ole mahdollista tunnistaa henkilöitä, koska en kirjoittanut raporttiin heidän käyttämiään nimimerkkejä tai yksittäisiin henkilöihin liittyviä taustatietoja, kuten ikää, kaupunkia tai opiskelualaa. Uskon, että sensitiivisen aiheen tutkimiseen juuri tämän kaltainen aineisto on paras mahdollinen, koska tutkijan merkitys kirjoittamistilanteessa jää vähäiseksi. Valintaani

tuki vielä Nyytin kanta nettiryhmien viestien käyttöön tutkimuksessa, jos yksittäisiin henkilöihin liittyviä taustatietoja ei esitetä.

Keskustelupalsta on aineistona hyvin erilainen kuin esimerkiksi haastatteluaineisto ensinnäkin siitä syystä, että en ollut konkreettisesti vuorovaikutustilanteessa tutkittavien kanssa. Toiseksi minulla ei ollut mahdollisuutta kysyä tutkittavilta lisäkysymyksiä tai tarkentaa asioita. Minulla oli vain viestit, joita kerta toisensa jälkeen lukemalla yritin saada käsityksen koetusta yksinäisyydestä.

Aineiston luonteesta johtuen noudatin tiettyä varovaisuutta tulkitessani aineistoa. Yritin pidättäytyä siinä, mitä kirjoittajat itse kertoivat. Jos olisin yrittänyt liikaa tulkita yksittäisten kirjoittajien yksinäisyyden kokemuksia omasta näkökulmastani tai esimerkiksi aiemman teorian pohjalta, olisi se saattanut vääristää tuloksia tai pahimmassa tapauksessa jopa loukata yksinäisiä. Tästä syystä esimerkiksi yksinäisyyden luonteen tarkastelu on melko pintapuolista. En voinut tehdä kovin vahvoja tulkintoja siitä, oliko koettu yksinäisyys kroonista, tilanteista vai tilapäistä. Tällaista tarkastelua varten pitäisi seurata yksilön kokemaa yksinäisyyttä pidemmällä aikavälillä tai ainakin pitäisi olla mahdollisuus esittää tutkittavalle lisää kysymyksiä.

Laadullisen aineiston arvioinnissa tulisi kiinnittää huomiota analyysin riittävyteen ja kattavuuteen. Riittävyden kriteeriksi voidaan asettaa aineiston kylläntyminen eli aineiston keruu voidaan lopettaa, kun uudet tapaukset eivät tuo esiin enää uusia piirteitä. Kattavuudella tarkoitetaan sitä, että tulkinnot eivät perustu satunnaisiin poimintoihin. (Mäkelä 1990, 52–53.) Aineistoni oli kokonaisuudessaan melko laaja: yhteensä 118 viestiä 43:lta eri nimimerkiltä. Tarkemman analyysin kohteeksi valitsin viiden opiskelijan viestit, joita oli yhteensä 30. He olivat kirjoittaneet aktiivisimmin, ja jotkut viesteistä olivat todella pitkiä ja pohdiskelevia. Yksi näistä viidestä oli kirjoittanut vain kolme viestiä, mutta pisimmällä aikavälillä ja pitkähäköjä viestejä. Viiden opiskelijan viesteihin keskittyminen oli perusteltua myös siitä syystä, että he edustivat melko hyvin koko aineistoa. Satunnaisiin poimintoihin perustuvat tulkinnot viittaavat ymmärrykseeni mukaan tulosten yleistämiseen eikä tuloksiin itsessään, sillä laadullisessa tutkimuksessa myös harvoin esiintyvä asia voi olla tulos.

Tutkimuksen hyviä ja huonoja puolia arvioidessani pohdin tarkemmin yleistettävyyden problematiikkaa. Perinteisesti on ajateltu, että kvalitatiivinen tutkimus antaa syvällistä, mutta ei-yleistettävää tietoa ja kvantitatiivinen pinnallista, mutta yleistettävää tietoa. Yleistämistä voidaan kuitenkin tarkastella myös suhteellistamisen näkökulmasta, jolloin laadullisessa tutkimusprosessissa noudatetaan eräänlaista tiimalasimallia. Tämä malli lähtee liikkeelle laajoista pohdinnoista, joita seuraa tietyn, rajatun kohdejoukon analysointi. Lopuksi saadut tulokset suhteutetaan osaksi laajempia kokonaisuuksia. (Alasuutari 1999, 231–249.) Tämän mallin mukaisesti en pyrkinyt yleistämään tutkimukseni tuloksia koskemaan kaikkia yksinäisiä. Tutkin tietylle keskustelupalstalle kirjoittaneiden kokemuksia ja tulkintoja omasta yksinäisyydestään, joita analysoimalla päädyin tiettyihin tuloksiin. Näitä tuloksia pohdin suhteessa laajempaan kontekstiin, kuten yliopistoon oppimisympäristönä ja suomalaiseen kulttuuriin.

Aineisto tarjosi mahdollisuuden aitojen kokemusten tarkasteluun. Keskustelupalstalle olivat saaneet kirjoittaa kaikki nettiryhmään rekisteröityneet käyttäjät. Voidaan tietysti kyseenalaistaa kirjoittajien aitous, koska kenellä vaan on mahdollisuus rekisteröityä. Nyytin keskustelupalstoja kuitenkin valvovat Nyytin työntekijät, mikä on varmasti estänyt häiriköiden tai palstan väärinkäyttäjien kirjoittamisen, jos sellaisia on ollut. Viestit olivat todella koskettavia ja osa hyvin syvällisiä, pohdiskelevia kirjoituksia, joten on vaikea uskoa, että ne eivät olisi aitoihin kokemuksiin perustuvia. Opiskelijat olivat kirjoittaneet myös täysin omasta halustaan.

Vaikka minulla tutkijana ei ollut vaikutusta aineiston sisältöön, tulee huomioida keskustelupalstaa ohjanneen Nyytin työntekijän mahdollinen vaikutus. Nyytin työntekijä seurasi ja ohjasi keskustelupalstaa muun muassa kommentoiden ja esittäen kysymyksiä. Jälkeenpäin ajateltuna aineisto oli paremmin hallittavissa osittain työntekijän ohjauksen ansiosta. Jo aineistoa etsiessäni minulla oli kriteerinä se, että keskustelupalstan toiminnan pitäisi olla jollain tapaa koordinoitua, jotta keskustelu ei rönnylisi aiheesta toiseen ja häiriköiviä kirjoittajia ei esiintyisi. En koe, että Nyytin työntekijän kysymysten esittäminen tai kommentointi olisi millään tavalla rajoittanut opiskelijoiden kirjoittamista.

9 Yhteenveto

9.1 Yksinäisyyden erilainen kokemus

Yksinäisyyden subjektiivisuus tuli esille opiskelijoiden kokemuksissa. Aineiston perusteella yksinäisyyttä oli monenlaista, huolimatta siihen liittyvistä yhteisistä piirteistä. Koettu yksinäisyys oli useimmiten ihmissuhteisiin liittyvää. Ihmissuhteisiin liittyvä yksinäisyys voi olla luonteeltaan emotionaalista tai sosiaalista. Emotionaalinen yksinäisyys on seurausta läheisen, intiimin suhteen puuttumisesta tai menettämisestä. Sosiaalinen yksinäisyys taas johtuu sosiaalisen verkoston puuttumisesta tai tyytymättömyydestä olemassa oleviin sosiaalisiin verkostoihin. Sosiaalinen verkosto antaa mahdollisuuden kanssakäymiseen, jonka seurauksena ihminen voi tuntea kuuluvansa tiettyyn ryhmään ja kokea tulevansa hyväksytyksi. (Kangasniemi 2008, 78.) Tässä tutkimuksessa opiskelijoilla esiintyi sekä emotionaalista että sosiaalista yksinäisyyttä. Monelta puuttui läheinen ystävä. Heillä ei ollut ketään, kenen seurassa he olisivat pystyneet avautumaan ja olemaan täysin oma itsensä. Intiimin rakkaussuhteen puuttumisesta johtuvaa emotionaalista yksinäisyyttä ilmeni myös. Parisuhteen kaipuu saattoi olla suuri. Sosiaalista yksinäisyyttä esiintyi opiskelijoilla paljon. Vaikka suhteita olisikin muodostettu opiskelukavereihin, tunne yhteenkuuluvuudesta oli harvinaisen. Ulkopuolisuuden ja erilaisuuden tunteet olivat yleisiä kavereista riippumatta.

Yksinäisyys saattoi ilmetä myös yleisenä tyhjyyden ja tyytymättömyyden tunteena. Tällainen yksinäisyys liittyy minuuteen ja identiteettiin. Minuuteen ja identiteettiin liittyvälle yksinäisyydelle on tyypillistä, että se ei suoraan kohdistu kehenkään tiettyyn henkilöön tai välttämättä lainkaan ihmissuhteisiin. Minuuteen ja identiteettiin liittyvän yksinäisyyden yksi osa-alue on fenomenologinen yksinäisyys. Fenomenologinen näkökulma ottaa huomioon yksilön kokeman yksinäisyyden ainutlaatuisuuden. Yksinäisyys on erilaista riippuen yksilöstä, ajasta ja paikasta. (Kangasniemi 2008, 82–83.) Yksinäisyyden subjektiivinen luonne olikin piirre, jonka kirjoittajat nostivat montaa kertaa esille.

Yksinäisyyteen liittyi usein epätoivon, surullisuuden ja häpeän tunteita. Häpeä ilmeni pääasiassa niin, että omasta yksinäisyydestä ei mielellään kerrottu muille. Yksinäi-

syys saatettiin kokea vähemmän tärkeäksi ongelmaksi kuin monet muut. Tämä herättää pohtimaan yhteiskunnan ja kulttuurin merkitystä yksinäisyyden kokemiselle. Yksinäisyys voi ihmissuhteiden ja minuuden ja identiteetin lisäksi liittyä rakenteisiin, tilanteisiin ja olosuhteisiin. Näiden yhteydessä kulttuurinen sidonnaisuus on yksi näkökulma, josta yksinäisyyttä voidaan tarkastella. Kangasniemi (2008, 86) tuo esiin tärkeän seikan: on tärkeä muistaa, että kulttuuritekijöillä on merkitystä yksinäisyyden kokemiselle. Tämän muistamisella voidaan helpottaa yksinäisten kokemaa taakkaa, kun he syyttävät itseään tai heitä syytetään yksinäisyytensä aiheuttajiksi. Normatiivinen yksinäisyys on yksi kulttuurisen yksinäisyyden osa-alue. Ne eroavat kuitenkin niin, että kulttuurinen yksinäisyys koskettaa periaatteessa kaikkia, mutta normatiivinen yksinäisyys kohdistuu eri tavoin eri jäseniin yhteiskunnassa. Esimerkiksi siirtolaiset voivat herkästi kokea normatiivista yksinäisyyttä uudessa kulttuurissa. (Kangasniemi 2008, 94.) Normatiivinen yksinäisyys koskettaa kuitenkin myös kulttuurin perusväestöä ja täten myös tutkimuskohteenani olevia opiskelijoita, sillä siihen liittyvät Kangasniemen (2008, 94) mukaan tiedotusvälineiden välittämät normit ja arvot.

Opiskelijoiden kokema yksinäisyys oli rajallisten tulkintamahdollisuuksieni mukaan sekä tilanteista että kroonista. Tulkintani yksinäisyyden kestosta oli rajallista siksi, että aineistoni rajoittui tietyille, melko lyhyelle aikavälille. Tilanteista yksinäisyyttä kuvasivat muun muassa asenteet ja olemassa oleva toivo siitä, että yksinäisyys päättyy. Kangasniemi (2008, 132) esittelee Youngin jaottelun yksinäisyydestä sen keston mukaan. Tilanteinen yksinäisyys liittyy usein elämänmuutoksiin ja kriiseihin, jolloin olemassa olevat ihmissuhteet katkeavat tai joutuvat murrokseen. Elämänmuutoksen yhteydessä voidaan kokea myös identiteettikriisi, kun omaa paikkaa ja suhdetta pohditaan suhteessa tapahtuneeseen ja tulevaisuuteen. Tutkimuksessani monilla opiskelun aloittaminen vieraassa kaupungissa oli ollut tällainen elämänmuutos, joka oli saanut aikaan tai edesauttanut yksinäisyyden kokemista. Joidenkin opiskelijoiden kirjoitukset antoivat kuitenkin viitteitä kroonisesta yksinäisyydestä. Kroonisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin, kun ihminen ei ole kyennyt ajan myötä kehittämään tyydyttäviä ihmissuhteita (Kangasniemi 2008, 133). Laineen (2005, 163) mukaan kaksi vuotta jatkunut yksinäisyys voidaan määritellä krooniseksi. Yksinäisyys voi olla myös tilapäistä ja ohimenevää, mikä ilmenee hetkellisenä ikävystymisenä ja toiminnan puutteena (Kangasniemi 2008, 132). Tämän kaltaisesta yksinäisyydestä ei aineistossani kirjoitettu, mikä selittyyne pitkälti sillä, että hetkellistä yksinäisyyttä koke-

va ei välttämättä tule ajatelleeksi kirjoittaa yksinäisyyttä käsittelevälle keskustelupalstalle. Toisaalta joillakin kerran tai kaksi kirjoittaneilla opiskelijoilla yksinäisyys saattoi olla tilapäistä, mutta yhden tai kahden viestin perusteella en voinut tehdä päätelmiä yksinäisyyden kestosta. Yksinäisyyden keston tarkempi tutkiminen vaatisi seuranta-tutkimusta, jossa samojen ihmisten yksinäisyyttä tutkittaisiin pitkällä aikavälillä.

Alussa esittelemissäni yksinäisyyttä määrittelevissä teorioissa: sosiaalisten tarpeiden teoriassa samoin kuin kognitiivisten prosessien teoriassa, painotetaan sitä, että yksinäisyys johtuu tyytymättömyydestä olemassa oleviin ihmissuhteisiin (ks. Terrell-Deutsch 1999). Tutkimukseni tukee hyvin tätä argumenttia. Monet kertoivat elävänsä parisuhteessa ja että heillä oli kavereita ja/tai läheiset suhteet perheen kanssa. Suhteet eivät kuitenkaan olleet kaikin puolin tyydyttäviä, koska olo koettiin yksinäiseksi. Perheen lisäksi vertaissuhteet ovat nuorelle aikuiselle tärkeitä.

9.2 Monet tekijät yksinäisyyden taustalla

Yksinäisyyden syiden kategorisointi ei ollut yksiselitteistä. Tarkoitukseni ei ollut kuitenkaan asettaa syitä tärkeysjärjestykseen tai yrittää tuoda esiin kaikkia yksinäisyyden taustalla olevia syitä vaan tuoda esille asioita, joita yksinäiset itse toivat esiin omissa viesteissään keskustelupalstalle kirjoittaessaan. Teemoittelussa käytin viitekehyksenä jakoa sisäisiin ja ulkoisiin syihin, koska se on yksinäisyyden selittämisessä tärkeä näkökulma samoin kuin yksinäisyyden ymmärtämisessä. Syyt eivät olleet toisiaan poissulkevia, sillä yksinäisyyttä saatettiin selittää usealla tai sitten vain yhdellä syyllä, kuten koulukiusaamisella, jonka seurauksena kuitenkin koettiin usein esimerkiksi arvottomuuden ja epäluottamuksen tunteita. Samanlaisista havainnoista kertoo Saari (2010, 168), jonka mukaan yksinäisyyteen liittyy usein monia, monimutkaisilla tavoilla toisiinsa liittyviä asioita ja aiheita.

Sisäiset tekijät. Yksinäiseksi itsensä tunteneet yliopisto-opiskelijat selittivät yksinäisyyttään usein omasta ujoudesta johtuvaksi. Ihmisen ominaispiirteet, kuten ujous ja arkuus, voivat aiheuttaa yksinäisyyttä usealla tavalla. Ne voivat vähentää yksilön sosiaalista haluttavuutta, jolloin mahdollisuudet suhteiden solmimiseen vähenevät. Ominaispiirteet vaikuttavat usein myös ihmisen omaan käyttäytymiseen sosiaalisissa

tilanteissa, jolloin esimerkiksi ujous johtaa epätydyttävään vuorovaikutukseen. Minäkäsitys ja erityisesti itsetunto näyttävät olevan merkityksellisiä yksilön käyttäytymiselle, asenteille ja attribuoinnille. Ominaispiirteillä on merkitystä myös yksinäisyydestä selviytymiselle. Yksinäisyyteen ja ihmissuhteissa tapahtuviin muutoksiin reagoiminen voi olla hyvin erilaista riippuen ihmisen asennoitumistavasta. (Kangasniemi 2008, 178.) Masentunut ja itsetunoltaan heikko ihminen voi ajatella tulevaisuudesta ja yksinäisyyden voittamisesta hyvin eri tavoin kuin positiivisen elämänasenteen omaava. Ujous ja arkuus voivat olla seurausta myös esimerkiksi koulukiusaamisesta tai muista itsetuntoa heikentäneistä asioista. Persoonatekijät, kuten muutkin syyt, joilla yksinäisyyttä selitetään, liittyvät toisiinsa monin eri tavoin.

Ujouden ja arkuuden lisäksi yksinäisyyden syyksi nähtiin usein huono itsetunto ja vääristynyt minäkäsitys. Heikko itsetunto johtaa usein sosiaalisen kanssakäymisen ongelmiin (Keltinkangas-Järvinen 1998, 32). Toisaalta myös yksinäisyys voi heikentää itsetuntoa, mikä tuli esille tutkimuksessani. Etenkin silloin, kun yksinäisyyttä selitetään sisäisillä tekijöillä, on itsetunto koetuksella. Heikon itsetunnon omaava voi joutua ikävään kierteeseen ja lopulta umpikujaan. Heikot sosiaaliset taidot vahvistavat alhaista itsetuntoa ja yksinäisyyttä selitetään sisäisillä tekijöillä. Tämä johtaa usein passivoitumiseen, mikä taas entisestään vähentää vuorovaikutusmahdollisuuksia ja ihmisiin tutustumista. (Aho & Laine 1997, 193–194.) Itsetunnon lisäksi vääristynyt minäkäsitys voi olla yksinäisyyden taustalla. Tutkimuksessani joillakin opiskelijoilla reaalinäkäsitys ja ihanneminäkäsitys olivat ristiriidassa, mikä ilmeni muun muassa riittämättömyyden tunteina. Opiskelijoilla oli tiettyjä sisäistettyjä käsityksiä siitä, millainen ihmisen, erityisesti nuoren opiskelijan, pitäisi olla. Sosiaalisuus oli yksi ominaisuus näissä käsityksissä. Vaikeus olla oma itsensä rajoitti sosiaalista vuorovaikutusta.

Ulkoiset tekijät. Ulkoisista tekijöistä suhteen katkeaminen oli yleinen syy yksinäisyyden kokemiselle. Siirtymä aikuisuuteen pitää sisällään irtaantumisen perheestä ja suhteiden uudelleen muovaamisen (Levinson 1979, 73–78). Tutkimuksessani tärkeät ihmissuhteet olivat usein katkenneet muuton seurauksena, sillä opiskelun aloittaminen tarkoitti monelle muuttoa uuteen kaupunkiin ja uusien ihmisten pariin. Muutto saattoi tarkoittaa myös ystävien muuttoa. Suhteen lakkaaminen merkitsee yleensä sosiaalisen vuorovaikutuksen vähenemistä ja tyytymättömyyttä, jonka seurauksena

koetaan yksinäisyyttä (Laine 1989, 13). Parisuhteen katkeaminen oli tutkimuksessani toinen syy suhteen lakkaamiselle. Parisuhteen katkeaminen voi aiheuttaa muun muassa syyllisyyden tunteita, itsesyytöksiä, kelvottomuuden ja huonommuuden tunteita sekä huonontaa itsetuntoa. Eron yhteydessä koettu yksinäisyys voidaan kokea tuskaiseksi ja piinaavaksi, mutta se voi olla myös rakentavaa oman itsensä etsimistä ja löytämistä. (Niemi 1984, 92–94.) Eron jälkeinen omaan itseen tutustuminen tuli tutkimuksessani esille siten, että jälkeinpäin vasta ymmärrettiin oma riippuvaisuus toisesta, mikä oli aiheuttanut omien harrastusten ja ystävien laiminlyöntiä.

Suhteen katkeamisen lisäksi yksinäisyyden ulkoisia syitä tutkimuksessani olivat koulukiusaaminen, yliopisto omine erityispiirteineen (opiskelumuodot, opiskelijakulttuuri) ja kiintymys- ja vuorovaikutussuhteet (ongelmat perhe-elämässä ja muiden ihmisten suhtautuminen), jotka olivat tavalla tai toisella yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen.

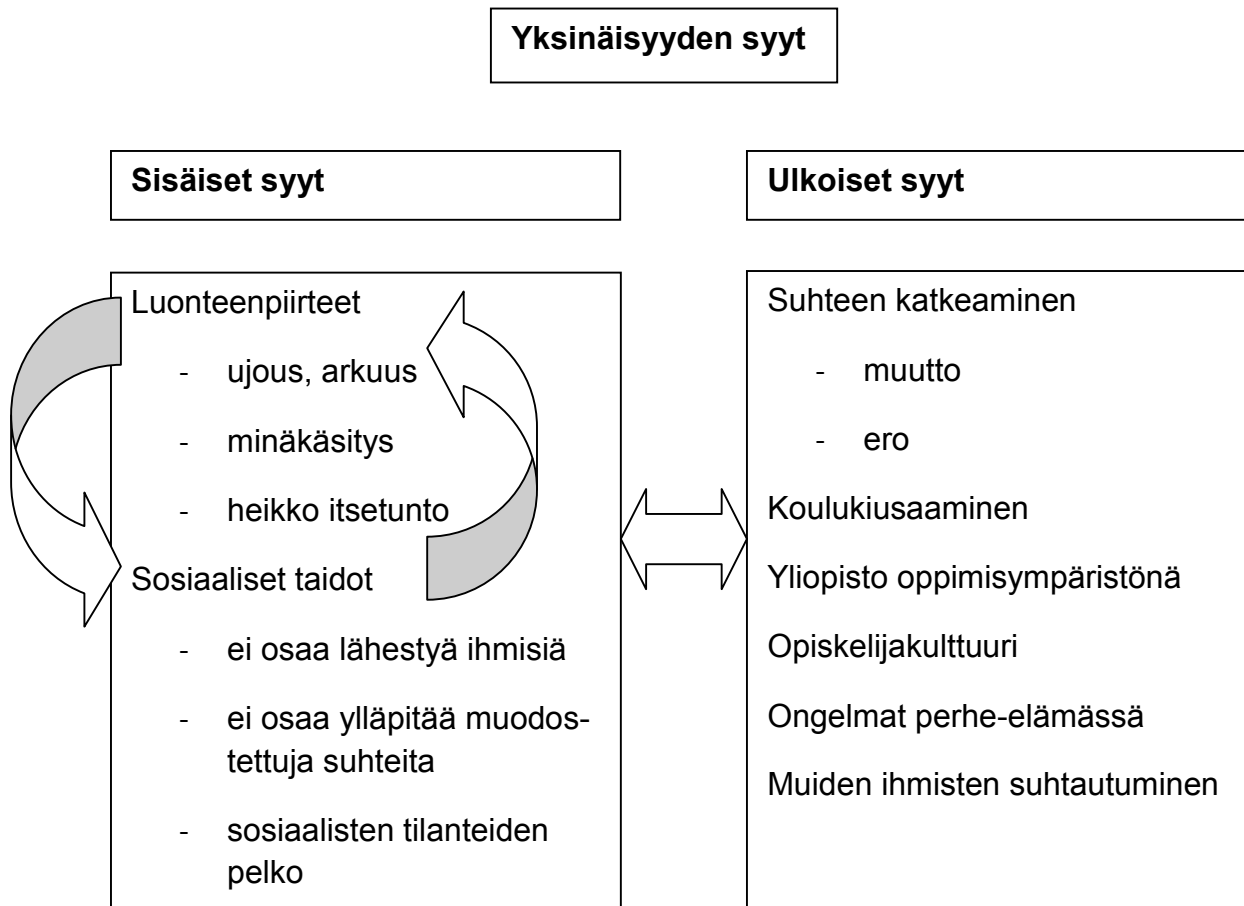
Koulukiusaaminen kuului kaikilla kiusatuiksi joutuneilla menneisyyteen. Kiusatuksi joutumisen on todettu aiheuttavan häpeää ja heikentävän sosiaalisten taitojen kehittymistä (ks. esim. Tuomola 2005; Salmivalli 1999). Kiusatut kertoivat vaikeudesta muodostaa ihmissuhteita ja heikoista sosiaalisista taidoista.

Yliopisto-opiskelu tuli esille yksinäisyyden syynä kahdesta näkökulmasta. Ensinnäkin opiskelumuodot koettiin yksinäisyyttä ylläpitäviksi. Luennot ja kirjatentit eivät tarjoa paljon mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Koululaitos, joka korostaa yksilöllisyyttä, riippumattomuutta ja kilpailua, voi aiheuttaa yksinäisyyttä (Aho & Laine 1997, 185). Yliopistoa ei voida suoraan rinnastaa kouluun. Yksilöllisyys tulee kuitenkin yliopistossa vahvasti esiin. Väittäisin, että jopa enemmän kuin perinteisessä koulussa. Toiseksi opiskelijakulttuuri, erityisesti alkoholin käyttöön liittyen, mainittiin yksinäisyyden syynä. Tapahtumat, joissa käytettiin alkoholia, saivat monet jättäytymään niistä pois. Opintojen alkuvaiheessa suhteita muodostetaan kuitenkin hyvin paljon yhteisissä tapahtumissa ja illanvietoissa, joten näistä pois jääminen voi vähentää ihmisiin tutustumisen mahdollisuuksia. Yksinäiset kärsivät usein ujoudesta ja arkuudesta, joten osallistuminen toisenlaisiinkin tapahtumiin saatettiin kokea liian pelottavaksi.

Lapsuudessa koetut perheen sisäiset ongelmat olivat yksi yksinäisyyden taustalla oleva ulkoinen tekijä. Vanhempien alkoholiongelmalla tai mielenterveysongelmilla on väistämättä merkitystä lapsen hyvinvoinnille ja kasvulle. Perheenjäsenten välinen vuorovaikutus saattaa olla myös muulla tavalla merkityksellinen yksinäisyyden kannalta. Opiskelijat kirjoittivat lapsuudessa kohtaamastaan välinpitämättömyydestä, joka oli aiheuttanut muun muassa arvottomuuden kokemuksia ja vaikeuksia ihmisiin tutustumisessa. Yksilön lapsuudessa kohtaama välinpitämättömyys heijastuu usein vahingollisesti myöhempikiinkin tilanteisiin, kun itsetunnon kolhaisut kulkeutuvat mukana myöhempisiin liittymisyrityksiin (Achte & Tuulio-Henriksson 1984, 19). Vanhemman harjoittama liiallinen kontrolli on välinpitämättömyyden ja huomiotta jättämisen ohella toinen epävarmuuteen ja vääristyneisiin ihmissuhteisiin johtava tekijä (De Minzi & Sacchi 2004, 707). Vanhemman harjoittamasta liiallisesta kontrollista kirjoitettiin sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyen. Nuori aikuinen ei kokenut saavansa vapautta itsenäistyä. Perheeseen liittyvien vuorovaikutusongelmien lisäksi muiden opiskelijoiden välinpitämättömyyden suhtautumista pidettiin yksinäisyyden syynä silloin, kun omasta yrityksestä huolimatta toivottuja sosiaalisia kontakteja ei ollut syntynyt.

Tutkimuksessani ilmeni kulttuurin ja yhteiskunnan merkitys, mutta en esitellyt tätä omana syynään yksinäisyyden kokemiseen, koska useimmiten opiskelijat selittivät yksinäisyyttään kuitenkin muilla syillä samanaikaisesti tiedostaen ja nostaen esiin yhteiskunnan merkityksen. Yksinäisyyden syiden lisäksi kulttuurisilla malleilla ja normeilla on todettu olevan merkitystä käytetyille selviytymiskeinoille (ks. Rokach 1999, 227). Pohdin yhteiskunnan ja kulttuurin merkitystä raportin luvussa 10.

Seuraavaan kuvioon olen vielä koonnut yksinäisyyden syyt osoittaen niiden välisiä yhteyksiä. Ulkoiset ja sisäiset syyt liittyivät usein toisiinsa monimutkaisin tavoin, kuten myös luonteenpiirteet ja sosiaaliset taidot.



Kuvio 1. Yksinäisyyden syyt.

9.3 Lievittämis- ja selviytymiskeinoista huolimatta selviytyminen vaikeaa

Luokittelin opiskelijoiden käyttämät yksinäisyyden lievittämis- ja selviytymiskeinot kolmeen kategoriaan: sosiaalisiin kontakteihin, itsetutkiskeluun ja hetkellisen lievittämisen keinoihin. Raportin luvussa 5.3 *Selviytymistyypit* esittelin Ofra Ayalonin (1995) luokittelun selviytymiskeinoista, joiden suhdetta tutkimuksessani käytettyihin selviytymiskeinoihin tarkastelen seuraavaksi. Ayalon (1995, 25–28) jakoi kriisistä selviytymisen keinot kuuteen luokkaan: sosiaalisiin, emotionaalisiin, kognitiivisiin, luoviin, henkisiin ja fysiologisiin selviytymiskeinoihin. Aineistossani sosiaalisia selviytymiskei-

noja käytettiin paljon. Tällaisia keinoja olivat muun muassa ihmisten pariin hakeutuminen ja oma aktiivinen pyrkimys sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Näitä keinoja käytettiin niin vapaa-ajalla kuin myös yliopistossa ja työelämässä.

Emotionaalisia selviytymiskeinoja esiintyi myös paljon. Avautuminen ja omasta yksinäisyydestä kertominen koettiin vapauttavaksi ja helpottavaksi. Keskustelupalsta koettiin useimmiten paikaksi, jossa avautuminen oli helppoa. Yksinäisyydestä keskustelu muualla kuin virtuaalimaailmassa tuntui helpottavalta, mutta usein myös häpeälliseltä. Läheisten ihmissuhteiden puuttuessa yksinäisyydestä kertominen esimerkiksi kurssikavereille koettiin lähes mahdottomaksi ajatukseksi. Muutama oli hakenut apua terveydenhuollon parista, ja kertominen omasta yksinäisyydestä ammattiauttajalle oli ollut vapauttava kokemus.

Oman toiminnan tarkastelu ja omien ajatusten ja tunteiden miettiminen olivat monen käyttämiä keinoja yksinäisyydestä irti pääsemiseksi. Tällaiset keinot kuuluvat Ayalonin (1995, 28) luokittelussa kognitiivisiin selviytymiskeinoin.

Luovat selviytymiskeinot mielikuvituksen muodossa olivat vähemmän käytettyjä keinoja tutkimuksessani. Mielikuvitus tuli esiin kuitenkin esimerkiksi siten, että todellisuutta haluttiin paeta ja oma yksinäisyys unohtaa esimerkiksi elokuvaan tai kirjoihin uppoutumalla. Toisaalta tällainen toiminta voidaan luokitella myös fysiologiseen ulottuvuuteen kuuluvaksi eli ”Ph”-tyypin käyttämäksi selviytymiskeinoksi. Tällöin elokuvan katselulla tai kirjojen lukemisella haettaisiin ensisijaisesti rentoutumista. Tulevaisuudesta haaveilun voidaan katsoa kuuluvan luoviin selviytymiskeinoin. Yksinäisyyden kanssa eläminen koettiin siedettävämmäksi haaveilemalla tulevaisuudesta, jossa yksinäisyys ei olisi enää läsnä.

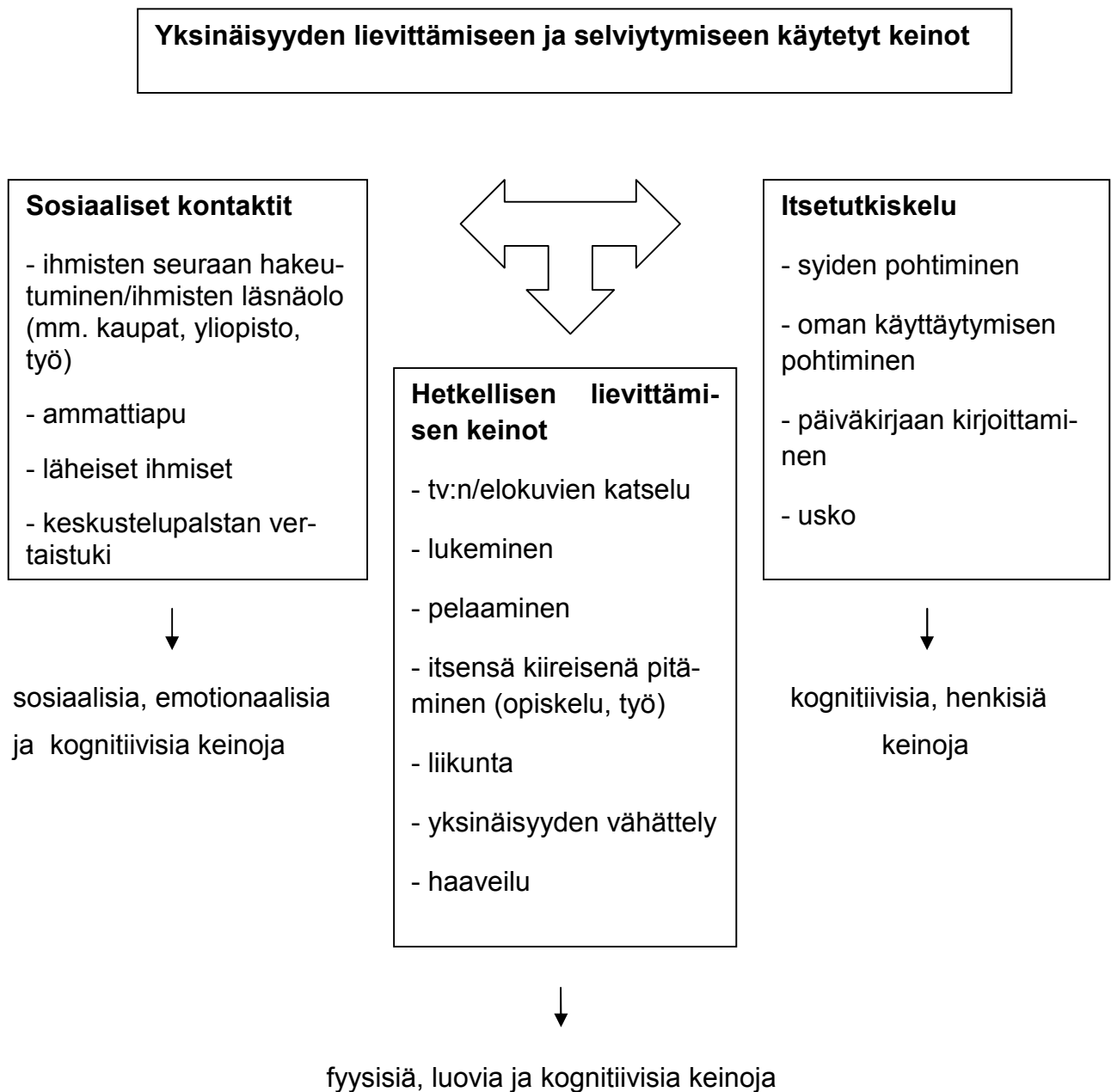
Henkisesti suuntautuneelle selviytymistyyppille uskonasiat ovat tärkeitä (Ayalon 1995, 28). Tutkimuksessani usko oli vahvasti esillä yhden kirjoittajan viesteissä. Usko oli auttanut häntä selviytymään yksinäisyyden kanssa ja antamaan toivoa tulevaisuuden suhteen.

Fysiologinen ulottuvuus selviytymiskeinona ei ollut tutkimuksessani kovin usein mainittu erityisenä selviytymiskeinona. Monet edellä mainitut selviytymiskeinot, esimer-

kiksi opiskelu ja kirjoittaminen, ovat kuitenkin jollakin tapaa toimintaa. Kirjoittaminen aineistossani oli silti enemmän kognitiivista kuin fyysistä toimintaa sisältäen myös sosiaalisia ja emotionaalisia ulottuvuuksia. Ayalonin (1995, 28) luokittelussa fysiologisiin selviytymiskeinoihin kuuluvat rentoutuminen, liikunnalliset harjoitukset, toiminta, syöminen, nukkuminen ja lääkkeiden/huumaavien aineiden käyttö. Liikunta oli aineistossani mainittu fyysinen lievittämiskeino, mutta nukkumista tai päihdyttävien aineiden käyttöä ei mainittu lainkaan keinoina, joilla yksinäisyyttä olisi yritetty lievittää.

Opiskelijat käyttivät ajoittain vahingoittavia strategioita, kuten yksinäisyyden vähätelyä. Myös jotkut edellä mainituista lievittämisen- ja selviytymiskeinoista, esimerkiksi lukeminen ja tv:n/elokuvien katselu, ovat siinä mielessä vahingoittavia, että ne eivät varsinaisesti edistäneet sosiaalisten suhteiden muodostamista.

Seuraavalla kuviolla havainnollistan opiskelijoiden käyttämiä yksinäisyyden lievittämis- ja selviytymiskeinoja. Kuviossa näkyy myös se, miten sosiaalisiin kontakteihin, itsetutkiskeluun ja yksinäisyyden hetkelliseen lievittämiseen liittyvät keinot suhteutuvat Ayalonin (1995) luokitteluun.



Kuvio 2. Yksinäisyyden lievittämis- ja selviytymiskeinot.

Ami Rokachin (1990, 39–54) mukaan yksinäisyyden selviytymisprosessiin kuuluu kolme vaihetta: hyväksymis- ja parantumisvaihe, muutosvaihe ja sosiaalisten suhteiden luominen ja palauttaminen. Yksinäisyyttä kokeva voi käyttää myös vahingoittavia

strategioita, jotka eivät edistä yksinäisyydestä selviytymistä. Pyrkimys olla ajattelematta yksinäisyyttä on vahingoittava strategia, koska se ei edistä yksinäisyydestä selviytymistä.

Kirjoituksia lukiessani ymmärsin yksinäisyydestä selviytymisen prosessimaisuuden. Tähän prosessiin kuuluivat myös ajoittaiset pysähtymiset, välillä jopa yksinäisyyden tunteen voimistuminen. Selviytyminen ei siis ole suoraviivaista parempaan päin menemistä. Välillä yksittäisten opiskelijoiden kirjoituksista oli luettavissa toivoa ja tilanteen parempaan päin muuttumista, mutta seuraavissa viesteissä tilanne olikin samanlainen kuin alussa.

Yksinäisyyden kokemukset saivat minut pohtimaan viimeistä vaihetta, sosiaalisten suhteiden luomista ja palauttamista. Kuten on tullut ilmi, ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka ei todellisuudessa olisikaan aivan yksin. Kaverit, perhe tai parisuhde eivät sulje pois yksinäisyyden mahdollisuutta. Tämä viimeinen vaihe on hyvin yksilöstä riippuvainen. Vaihetta voidaan kuitenkin pitää selviytymisprosessin viimeisenä vaiheena, jos ajatellaan, että sosiaalisten suhteiden luominen ja palauttaminen tarkoittavat yksilön kannalta tyydyttävien suhteiden luomista tai palauttamista.

”Yksinäinen1” oli saanut ammatillista apua terveydenhoitajalta. Hän oli pyrkinyt kohentamaan sosiaalista elämäänsä, mutta tyydyttäviä suhteita ei ollut syntynyt. Hänen voidaan katsoa olleen muutosvaiheessa, johon kuuluvat muun muassa ammatillinen tuki ja vuorovaikutuksen muutokset (ks. Rokach 1990, 44–45). Toisaalta vuorovaikutuksessa ei ollut tapahtunut toivottuja muutoksia. Pettymykset pyrkimyksissä muodostaa suhteita saattavat heikentää itsetuntoa. On siis mahdollista, että *”Yksinäinen1”*:n voimavarat yrittää muuttaa tilannetta eivät riittäneet ja itsevarmuus heikkeni. Tällaisessa tilanteessa resurssit pitäisi kohdistaa reflektiiviseen yksinäisyyteen ja muun muassa itsetuntemuksen harjoittamiseen, jotta usko tilanteen muuttumiseen säilyisi.

”Yksinäinen2” kirjoitti hyväksyneensä yksinäisyytensä ja arvioineensa omaa tilannettaan. Hän sai voimaa erityisesti uskosta. Hänellä oli vahva usko asioiden muuttumiseen, vaikka välillä olo tuntui raskaalta. Rokachin (1990, 44–45) mukaan muutosvaihe tarkoittaa resurssien uudelleen järjestämistä, jolle nimenomaan tilanteen arviointi

ja uskonasiat ovat ominaisia. ”*Yksinäinen2*” kirjoitti kääntäneensä yksinäisyyden tunteensa positiiviseen valoon, minkä tulkitsen tarkoittavan oman tilanteen ja kognitoiden muuttamista, mikä on muutosvaiheelle tyypillistä (ks. Rokach 1990, 44–45). Yksinoloon liittyvät positiiviset tunteet saattoivat olla osittain itsenäistymiseen liittyviä tunteita.

”*Yksinäinen3*” oli päässyt yksinäisyyteen liittyvästä häpeän tunteesta osittain irti, ja hän oli hyväksynyt yksinäisyytensä. Hänellä oli halu muuttaa asioita paremmiksi, ja hän oli pohdiskellut hyvin paljon asioita. Kognitiivinen toiminta samoin kuin ammatillisen tuen hakeminen viittaavat siihen, että hän oli muutosvaiheessa. Viimeisessä viestissään hän kertoi epätoivon tunteista ja pelosta tulevaisuutta kohtaan. Rokachin (emt. 43) mukaan yksinäisyyden hyväksymis- ja parantumisvaiheeseen kuuluvat itsevarmuus ja positiivisten tulevaisuudennäkymien esiintyminen. Yksinäisyys voi kuitenkin opiskelijoiden kirjoituksista päätellen ajoittain tuntua hyvin raskaalta, joten hetkittäiset epätoivon tunteet eivät ole yllättäviä.

”*Yksinäinen4*” oli tilanteessa, jossa hän lopulta arvioi yksinäisyytensä melko pieneksi huolenaiheeksi. Voisi ajatella, että hän oli muutosvaiheessa ja yksinäisyydestä selviytyminen olisi ollut lähellä. Tyydyttävien sosiaalisten suhteiden puuttuminen herättää kuitenkin pohtimaan, oliko kyseessä yksinäisyyden kieltäminen eli vahingoittavan strategian käyttö. Tällöin ”*Yksinäinen4*” ei olisi täysin hyväksynyt yksinäisyyttään, joten selviytyminenkin olisi vaikeampaa. Toisaalta hänellä saattoi olla niin paljon muuta ajateltavaa, ja tulevaisuus näytti valoisalta valmistumisen ja työharjoittelun johdosta, joten yksinäisyyskään ei enää tuntunut niin raskaalta. Tällöin kognitoiden muuttaminen viittaisi muutosvaiheeseen.

”*Yksinäinen5*” oli hakenut ammatillista apua ja muuttanut yksinäisyyteen liittyviä kognitiivisia käsityksiä, mikä on reflektiiviselle yksinäisyydelle ja muutosvaiheelle tyypillistä (ks. emt. 43–45). Hän oli kokenut yksinäisyyttä kauan, ja hänen viesteistään oli luettavissa toivottomuuden tunteita tulevaisuuden suhteen ja syiden etsimistä itsestä, mikä on krooniselle yksinäisyydelle tyypillistä (ks. esim. Spitzberg & Hurt 1989, 158). Hän oli kuitenkin hakenut ammatillista apua, joten selviytymisprosessi oli käynnissä.

Opiskelijoiden selviytymisprosesseihin liittyi paljon reflektiivisen yksinäisyyden piirteitä, joita ovat muun muassa tilanteeseen liittyvien käsitysten kognitiivinen muuttaminen ja itsetuntemus ja sisäinen etsiminen (ks. Rokach 1990, 43–44). Hyväksymisvaiheeseen liittyy toimintoja, joilla yksinäisyyden aiheuttamaa tuskaa ei yritetä poistaa, vaan niiden avulla jatketaan elämää ja hyväksytään yksinäisyys (emt. 42). Jokaisen viiden opiskelijan päivittäinen toiminta piti sisällään tällaisia aktiviteetteja, joita olivat muun muassa luennoilla käyminen, työnteko, urheilu ja lukeminen. Kaikkien selviytymiskeinoihin kuului myös yksinäisyyden muutosvaiheelle ominaisia piirteitä, joita olivat muun muassa ammatillisen tuen saaminen, kognitioihin liittyvät muutokset ja usko. Kukaan ei kirjoittanut tyydyttävien sosiaalisten suhteiden luomisesta tai palauttamisesta, joten yksinäisyydestä selviytymisen prosessi oli Rokachin (1990) vaihteorian näkökulmasta kesken.

Kaikki kohderyhmässä olivat käyttäneet tai käyttivät edelleen ajoittain vahingoittavia strategioita. Yksinäisyyden kieltämisen ohella luokittelin tietyt hetkellisen lievittämisen keinot, esimerkiksi yksinäisyyden vähättelyn ja opiskeluun panostamisen ihmissuhteiden kustannuksella, vahingoittaviksi, koska ne eivät edistäneet selviytymistä. Tulevaisuudesta haaveilu keinona lievittää yksinäisyyttä voi olla sekä voimavara että vahingoittava tapa, sillä vaikka se ei itsessään olisi selviytymiskeino, saattaa se antaa toivoa tulevaisuuden suhteen ja ehkäistä kroonista yksinäisyyttä.

Yksinäisten käyttämissä selviytymiskeinoissa oli sekä tunnepainotteisia että ongelmasuuntautuneita selviytymisstrategioita. Ongelmasuuntautuneeseen strategiaan kuuluivat ihmisten pariin hakeutuminen monin erilaisin keinoin sekä pyrkimykset lähestyä ihmisiä. Ongelmasuuntautunut strategia voi tarkoittaa ihmissuhteiden muuttamisen ja luomisen lisäksi esimerkiksi pyrkimystä muuttaa omaa käyttäytymistä tai persoonatekijöitä (Kangasniemi 2008, 252). Oman käyttäytymisen tai persoonatekijöiden muuttaminen ilmeni tutkimuksessani esimerkiksi siten, että ujoutta ja arkuutta yritettiin muuttaa toisten ihmisten pariin hakeutumalla ja sosiaalisella vuorovaikutuksella. Yksilö voi käyttää sekä ongelmasuuntautunutta että tunnepainotteista strategiaa pyrkiessään lievittämään yksinäisyyttä. Tunnepainotteisella strategialla pyritään muun muassa yksinäisyyden aiheuttaman stressin vähentämiseen. (Kangasniemi 2008, 252.) Tunnepainotteinen strategia ilmeni pääasiassa siten, että yksinäiset poh-

tivat muun muassa yksinäisyytensä syitä, jolloin siitä selviytyminen koettiin helpommaksi.

Yksinäisten reagoinneissa on havaittu kolmenlaista käyttäytymistä: pyrkimystä muuttaa sosiaalisia suhteita, sosiaalisten tarpeiden ja toiveiden muuttamista ja pyrkimystä defensiivisesti vähentää sosiaalisen puutteen merkitystä (Laine 2005, 165). Opiskelijoiden käyttämissä yksinäisyyden lievittämis- ja selviytymiskeinoissa oli havaittavissa kaikkia kolmea käyttäytymismuotoa. Pyrkimys muuttaa sosiaalisia suhteita ilmeni pyrkimyksenä muodostaa uusia sosiaalisia suhteita ja hyödyntää olemassa olevia. Kaiken kaikkiaan todettakoon kuitenkin, että yksinäisyys aiheutti monelle niin suurta häpeää eikä sopivia kohtaamispaikkoja tuntunut löytyvän, joten pyrkimykset jäivät usein vähäisiksi. Sosiaalisia tarpeita ja toiveita muutettiin muun muassa niin, että tehtiin asioita, joista osattiin nauttia yksin. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi kaupoilla kiertely, elokuvien ja tv:n katselu ja liikunta. Sosiaalisen puutteen merkityksen vähentämistä defensiivisesti esiintyi myös tutkimuksessani, mutta se oli suhteellisen harvinaista. Tämä käyttäytymistapa oli pitkälti oman tulkintani varassa. ”Yksinäinen4”:n viesteissä ilmeni viitteitä tämäntyyppisestä käyttäytymisestä. Hän mietti ajoittain muun muassa sitä, että yksinäinen elämä saattoikin olla onnellista. Hän ei pitänyt yksinäisyyttään niin suurena ongelmana kuin monet muut, mutta kuitenkin hänen viesteissään ei tullut esiin tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olemassa olo. ”Yksinäinen5” puolestaan kertoi itse aikaisemmin vähätelleensä sosiaalisten suhteiden merkitystä, mutta myöhemmin oli tajunnut sen itsepetokseksi.

Lazarus ja Folkman (1984, 158–164) esittelevät erilaisia resursseja, joita selviytyminen vaatii. Tutkimuksessani yksinäiset käyttivät sekä omaan itseen liittyviä resursseja että ympäristöön liittyviä resursseja. Omaan itseen liittyviä resursseja olivat muun muassa liikunta, positiivinen ajattelu, yksinäisyyden syiden selvittäminen ja sitä kautta selviytymisen helpommaksi tekeminen sekä pyrkimys muuttaa sosiaalisia taitoja, mikä ilmeni pyrkimyksinä olla rohkeampi ja avoimempi. Ympäristöön liittyvistä resursseista käytettiin sosiaalista tukea, jota saatiin läheisiltä ihmisiltä, ammattiauttajilta sekä keskustelupalstalta. Sen sijaan materiaalisia resursseja ei yksinäisyydestä selviytymiseen käytetty, mikä on melko ymmärrettävää ottaen huomioon yksinäisyyden luonteen. Ei-materiaalisia resursseja, joita internetissä vaihdetaan, ovat muun muassa tuen, seuran, tiedon ja kuulumisen tunteen tarjoaminen (Wellman & Gulia 1999,

353). Tutkimuksessani ilmeni erilaisten resurssien tarjoaminen ja etsiminen. Yksinäiset etsivät tietoa esimerkiksi siitä, millaisia keinoja muut olivat käyttäneet yksinäisyyden lievittämiseen. Monet saivat keskustelupalstan kautta sosiaalista tukea sekä kokivat kuulumisen tunnetta, kun ymmärsivät, että eivät olleet yksinäisyyden kokemustensa kanssa yksin. Näin he pystyivät lievittämään sosiaalista yksinäisyyttä, jolle on tyypillistä tunne siitä, että ei kuulu mihinkään ryhmään tai ei tule hyväksytyksi (ks. Kangasniemi 2008, 78). Jotkut hakivat seuraa myös keskustelupalstan ulkopuolelle pyytäen esimerkiksi yhteydenottoja sähköpostitse muilta samalta suunnalta asuivilta.

Selviytymisessä on kaksi keskeistä sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvää taitoa: kyky ottaa vastaan tukea tuntematta häpeää tai riippuvuutta ja kyky tarjota tukea olematta liian holhoava (Ayalon 1995, 5). Ehkä yksinäisyydestä selviytyminen tuntui usein niin vaikealta juuri sen takia, että siihen liittyi hyvin usein häpeää. Koetun häpeän ja muille kertomisen vaikeuden vuoksi yksinäisyys näkyy harvoin ulospäin. Asenteet tai käsitykset ovat hitaita muuttumaan, mutta häpeän tunteen helpottaminen olisi ensiarvoisen tärkeää yksinäisyyden ehkäisyssä.

Yksinäisyydestä selviytyminen ei tarkoita välttämättä sitä, että tutustuu ihmisiin ja saa ystäviä. Kuten on tullut ilmi, yksinäisyyttä voidaan kokea ystävistä ja perheestä riippumatta. Yksinäisyydestä selviytymisessä on ennen kaikkea kyse siitä, miten yksinäisyys koetaan ja miltä se tuntuu. Näkisin, että heikon itsetunnon ja vääristyneen minäkäsityksen tunnistaminen on avainasemassa yksinäisyydestä selviytymisessä.

10 Pohdinta

Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys on aiheena laaja ja moniulotteinen. Lähestyin sitä kolmella aineistolähtöisesti muodostetulla tutkimusongelmalla, joilla pyrin selvittämään yksinäisyyden olemusta, sen syitä ja opiskelijoiden käyttämiä selviytymiskeinoja. Olisin voinut tarkastella vain yhtä kysymystä, kuten yksinäisyydestä selviytymistä, ja pyrkiä saamaan syvällisempää tietämystä siitä. Selviytymisen kannalta on kuitenkin tärkeää tietää yksinäisyyden syyt, mikä tuli esille opiskelijoiden kirjoituksissa. Näin ollen myös syiden tutkiminen oli loogista. Syiden ymmärtäminen voi siis auttaa selviytymiskeinoja mietittäessä.

Yksinäisyyden luonne oli haasteellinen tutkimuskohde, sillä yksinäisyys on subjektiivinen kokemus. Narratiiviset tapaustutkimukset, esimerkiksi omaelämäkerrat, saattaisivat antaa syvemmän tietämyksen yksinäisyydestä ja sen ainutkertaisuudesta. Aineiston kerääminen tällaiseen tutkimusasetelmaan olisi kuitenkin haasteellista. Yksinäistä helpommin tavoitettavissa saattaisi olla yksinäisyyttä kokenut, mutta siitä selviytynyt ihminen, joka ei enää häpeäisi yksinäisyyttään. Vaarana tällaisessa tutkimusasetelmassa olisi kuitenkin aika ja sen merkitys yksilön kokemuksille. Pystyisikö yksinäisyyttä menneisyydessä kokenut välittämään sen kokemuksen samoin kuin yksinäisyyttä tutkimushetkellä kokeva? Yksinäisyydestä selvinneiden kokemukset voisivat kuitenkin auttaa yksinäisyyden kanssa kamppailevia.

Yksinäisyyteen ei varmasti löydetä yhtä ratkaisukeinoja eikä sitä luultavasti saada kokonaan poistumaan. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja sen vähentämiseen näen kuitenkin olevan keinoja. Näihin keinoihin tarttuminen olisi erittäin tärkeää, koska tutkimukseni mukaan yksinäiset itse kokivat selviytymiskeinot usein vähäisiksi. Yliopistossa yksinäisyyttä voitaisiin pyrkiä vähentämään opetusmenetelmiä ja -muotoja kehittämällä ja lisäämällä niiden vaihtoehtoisuutta. Monilla kursseilla vaihtoehtoisena suoritusmuotona voisi olla luku- tai opintopiiri. Monia kirjatenttejä voisi vaihtoehtoisesti suorittaa myös sosiaalisemmalla tavalla esimerkiksi juuri luku- tai opintopiirillä. Pro gradu -tutkielman tekeminen on myös pääosin yksin tekemistä lukuun ottamatta seminaareja, joiden määrä ja sisältö vaihtelevat paljon oppiaineittain. Monille gradun tekeminen jää opintojen viimeiseksi vaiheeksi, kun muut opinnot ja kurssit on jo opis-

keltu. Tässä vaiheessa opiskelijat saattavat kaivata kontaktia muihin opiskelijoihin ja tukea gradun tekemiseen etenkin silloin, jos muita opintoja ei enää ole. ”Gradupiirin” perustaminen esimerkiksi tietystä aihealueesta voisi olla ratkaisu lievittämään opintojen loppuvaiheessa koettua yksinäisyyttä. Gradupiiri voisi olla poikkitieteellinen, ja näin opiskelijat tutustuisivat myös muiden oppiaineiden opiskelijoihin.

Opiskelun aloittaminen tarkoittaa monelle suurta elämänmuutosta etenkin silloin, jos muuttaa toiseen kaupunkiin eikä tunne sieltä ketään. Ensimmäiset viikot ja kuukaudet ovat hyvin kriittisiä sosiaalisten suhteiden muodostumiselle. Ainejärjestöjen olisi hyvä huomioida entistä enemmän myös alkoholiton tapahtumatarjonta. Alkoholillisten tapahtuminen lisäksi voisi järjestää enemmän esimerkiksi yhteisiä teatteri- tai elokuvailtoja ja erilaisia liikunnallisia tapahtumia.

Opiskelijalle kriittinen elämävaihe voi olla opiskelupaikkakunnalle muuttamisen lisäksi sieltä pois muuttaminen valmistumisen jälkeen. Uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen voi tuntua uudessa ympäristössä vaikealta, mikä voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. (Granholm 2010, 175.) Yliopistossa yksinäisellä opiskelijalla on kuitenkin suuri verkosto ympärillä, ja hän saattaa silti olla pahimmassa tapauksessa täysin yksin. Olisi tarpeen vakavasti pohtia, miten yliopisto eri tahoineen voisi tukea yksinäisyydestä kärsiviä ja ennen kaikkea ennaltaehkäistä yksinäisyyttä.

Opiskelumuodot ja opiskelijakulttuuri ovat opiskelijalle nykyhetkeen kuuluvia yksinäisyyden syitä. Niihin olisi mahdollisuus puuttua ja pyrkiä vähentämään niiden osallisuutta yksinäisyyden kokemisessa. Sen sijaan monet syyt, kuten koulukiusaaminen ja lapsuuden muut kokemukset, ovat menneitä tapahtumia, joita ei voi enää muuttaa. Monilla tapahtumilla on kuitenkin kauaskantoiset seuraukset. Esimerkiksi koulukiusaaminen vahingoittaa usein itsetuntoa ja minäkäsitystä ja heikentää luottamusta ihmisiin. Koulukiusaamiseen puuttuminen olisi ensiarvoisen tärkeää, jotta sen seurauksista ei tarvitsisi kärsiä enää myöhemmällä iällä. Koulukiusaamista saattaa olla vaikea havaita ja etenkin korkeakouluissa, joissa YTHS:n teettämän terveystutkimuksen mukaan kiusaamista esiintyy jopa enemmän kuin peruskouluissa, kiusaamisen havaitseminen saattaa olla vielä vaikeampaa, koska opetustilanteet ovat hyvin erilaisia peruskouluihin verrattuna. Jäin pohtimaan, liittykö korkeakouluopiskelijoiden kokemaa kiusaamista lainkaan opetustilanteisiin vai enemmän vapaa-ajan toimintaan,

jolloin sen havaitseminen ja siihen puuttuminen opettajien taholta on vielä vaikeampaa.

Nettiryhmään kirjoittaminen oli monelle yksinäiselle helpottava ja vapauttava kokemus. Nyytin toimintaa edelleen kehittämällä voidaan pyrkiä auttamaan yksinäisiä. Nyyti kehittääkin jatkuvasti nettiryhmien toimintaa. Niiden suosio on kasvanut ja Virtuaaliolkapää-palvelun loppuessa vapautuvia resursseja kohdistetaan muun muassa nettiryhmien toiminnan laajentamiseen ympärivuotiseksi vuodesta 2011 lähtien. Syksystä 2012 alkaen nettiryhmien keskusteluihin voivat osallistua myös ammattikorkeakouluopiskelijat. (P. Väisänen, sähköpostitse saatu tieto, 17.11.2010.) Nyt nettiryhmien toimintakausi on syksystä kevääseen. Palvelun toimiminen myös kesällä helpottaa varmasti monia yksinäisiä, sillä kesät voivat tuntua vielä yksinäisemmältä ajalta. Tutkimuksessani moni koki ihmisten läsnäolon, esimerkiksi yliopistossa tai työpaikalla, helpottavan yksinäisyyttä. Kesä ilman kursseja yliopistolla ja pahimmassa tapauksessa vielä ilman työtä voi olla yksinäiselle erittäin raskasta.

Virtuaaliolkapää-palvelun suosion heikentyminen ja nettiryhmien suosion kasvaminen heijastavat palveluiden käyttäjien mieltymyksiä. Henkilökohtaisemmasta palvelusta on siirrytty yhä enemmän sosiaalisempaan ja vertaistukea tarjoavaan palveluun. Sosiaaliset mediat tarjoavat paljon mahdollisuuksia, ja niitä kannattaisi tarkastella yksinäisyyden lievittämisen ja selviytymisen näkökulmista. Erilaisten palveluiden kehittämisen lisäksi sosiaaliset mediat tarjoavat yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen mahdollisuuksia, joita voisi soveltaa opetustilanteissa. Täytyisi silti pitää huoli siitä, että virtuaalinen vuorovaikutus ei korvaisi aitoa vuorovaikutusta vaan toimisi sen rinnalla.

Opetusmuotojen lisäksi pohdin mahdollisia reaaliaikaisia ryhmätoiminnan muotoja, joilla voitaisiin auttaa yksinäisiä. YTHS järjestää vertaistukea tarjoavaa ryhmätoimintaa elämänhallinnan tueksi (YTHS 2011). Voisiko reaaliaikainen ryhmätoiminta ja sitä kautta saatu vertaistuki auttaa yksinäisiä nettiryhmän vertaistuen lisäksi? Haasteena saattaisi tietysti olla yksinäisyyteen liittyvä häpeä ja usein myös ujous, jotka saattaisivat rajoittaa osallistujien määrää. YTHS:n verkkosivuilla on linkki Nyytin nettiryhmiin, mikä varmasti edesauttaa lisäämään tietoisuutta Nyytin nettiryhmistä ja muun muas-

sa Nyytin järjestämistä hengailuilloista, jotka saattaisivat olla yksinäisten kaipaamia tapahtumia.

Kulttuuria ei voida pitää yksinäisyyden syynä, mutta kulttuurilla on merkitystä sille, miten yksinäisyys koetaan ja miten siihen suhtaudutaan. Aineistossani kirjoitettiin tietyistä kulttuurisista normeista ja uskomuksista, jotka saivat yksinäisyyden tuntuun entistä raskaammalta. Tällaisia normeja ja uskomuksia liittyi muun muassa sosiaaliseen elämäntapaan erityisesti nuoruudessa. Kulttuuriin liitettiin myös suorittaminen ja omillaan pärjääminen sekä suomalaiselle kulttuurille tyypillinen tietynlainen sulkeutuneisuus. Johdannossa esittelin Baumanin (2001, 149) näkemyksen yksilöllisyyttä korostavasta kulttuurista, jossa ongelmat nähdään yksilön ongelmina ja vain yksilö voi yrittää niitä ratkaista. Näkökulma selittää osittain sitä, miksi yksinäisten oli vaikea hakea ulkopuolista apua. Yksinäisyyden vähentäminen puuttamalla kulttuuriin tekijöihin vaatisi arvo- ja asennemuutoksia, joita ei hetkessä saada aikaan. Ideaalitilanteena voidaan pitää sellaista, jossa yksinäiset hakisivat apua ilman, että häpeän tunne estäisi sen. Tämä vaatisi tietysti myös sitä, että yksinäiset itse tarkastelisivat omia ajattelutapoja ja asenteita, koska ne saattavat olla vääristyneitä ja yksinäisyyttä ylläpitäviä. Selviytymisstrategioissa on eroja kulttuureittain, esimerkiksi juuri pohdiskelevan, refleктоivan strategian käyttämisessä (ks. Rokach 1999, 226). Tällaisten vertailujen tarkastelu saattaisi auttaa hahmottamaan toimintatapoja, joita kannattaisi systemaattisesti pyrkiä omaksumaan selviytymisprosessissa.

Koko aineistoissa oli vain yksi viesti, jonka kirjoittaja oli täysin selvinnyt yksinäisyydestä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei kukaan muu palstalle kirjoittaneista olisi selvinnyt. Kirjoittajien joukossa oli sellaisia, jotka kirjoittivat vain yhden tai kaksi viestiä, joten voi olla, että heillä yksinäisyys on ollut enemmän tilapäistä. Palstalle kirjoittamista ei välttämättä ole koettu enää tarpeelliseksi, jos yksinäisyys on helpottanut.

Yksinäisyys on yksi korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyyn liittyvä tekijä. Panostamalla yksinäisyyden ehkäisyyn ja keinoihin, joilla sitä voitaisiin vähentää, saatettaisiin ehkäistä merkittävällä tavalla korkeakouluopiskelijoiden syrjäytymistä ja parantaa heidän opiskelukykyään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tutkimuksen tuloksia voisikin hyödyntää erilaisissa opiskelijoiden hyvinvointia käsittelevissä projekteissa ja tutkimuksissa. Opiskelijan hyvinvointi on opiskelukykyyn lähtökohta. Keskustelu opin-

tojen nopeasta suorittamisesta ja valmistumisesta ja työurien pidentämisestä kuvastaa suorituskeskeistä kulttuuria. Kysymys kuuluukin, miten opiskelija voi tällaisessa kulttuurissa? Opiskelulle pitäisi luoda mahdollisimman hyvät edellytykset. Tämän tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää joidenkin edellytysten parantamisessa. Yksinäisyyttä ei voida poistaa, ei yliopisto eikä muukaan taho. Voidaan kuitenkin yrittää rakentaa sellaisia yhteisöllisempiä toimintatapoja ja kulttuurisia malleja, jotka ehkäisevät yksinäisyyttä.

Lähteet

- Aalto, M. 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma. Saatavilla www-muodossa.
<<http://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19905/nuortenk.pdf?sequence=2>>. 6.12.2010.
- Achte, K. & Tuulio-Henriksson, A. 1984. Yksinäisyys. Teoksessa K. Achte & K. Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 9–23.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut: kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Aittola, T. 1998. Yliopisto oppimisympäristönä. Teoksessa L. Laurinen (toim.) Koti kasvattajana, elämä opettajana - kasvatus- ja oppimiskulttuurit tutkimuskohteina. Jyväskylä: Atena Kustannus, 190–212.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3 uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Augoustinos, M., Walker I. & Donaghue, N. 2006. Social cognition: an integrated introduction. 2 painos. London: Sage.
- Austrian, S. 2008. Developmental theories trough the life cycle. 2 painos. New York: Columbia University Press.
- Ayalon, O. 1995. Selviydyn!: yhteisön tuki ja selviytyminen. Suom. Kimmo Absetz. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Bauman, Z. 2001. The individualized society. Cambridge: Polity.
- Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. 2003. Qualitative research for education: an introduction to theory and methods. 4 painos. Boston: Allyn & Bacon.

- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. 2008. Loneliness: a human nature and the need for social connection. New York: Norton.
- De Minzi, M.C. & Sacchi, C. 2004. Adolescent loneliness assessment. *Adolescence*. 39 (156), 701–709.
- Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 2 korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 159–184.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Granholm, C. 2010. Virtuaalinen auttamisympäristö voimaannuttavan vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen tarjoajana. Teoksessa A. Pohjola, A. Kääriäinen & S. Kuusisto-Niemi (toim.) *Sosiaalityö, tieto ja teknologia*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 157–185.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Harinen, P. 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja*, 83–94.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Mielen-terveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Hietala, A. 1999. Hoito YTHS:llä palvelujärjestelmän prosessina. Teoksessa K. Pylkänen & M. Kukkonen (toim.) *30 vuotta opiskelijoiden mielenterveystyötä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön korkeakouluopiskelijoille kohden-
netut mielenterveyspalvelut 1969–1999*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 47–59.

- Hojat, M. 1982. Loneliness as a function of parent-child and peer relations. *The Journal of Psychology*, 112 (1), 129–133.
- Hojat, M. & Grandall, R. 1989. *Loneliness: theory, research and applications*. Newbury Park: Sage. Alkuperäisjulkaisu 1987.
- Holmes, J. 1993. *John Bowlby and attachment theory*. London: Routledge.
- Hurme, H. 2001. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY, 139–157.
- Hänninen, V. 2003. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. 8. painos. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Jokinen, K. 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa K. Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat: kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja, 9–36.
- Junttila, N. 2008. Lasten, nuorten ja perheiden yksinäisyys. Saatavilla <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/D3172198-0CDE-46B6-A7A8B997CCA2A454/13352/NiinaJunttilaLastenjanuortenyksin%C3%A4isyys061108.pdf>. 23.10.2010.
- Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa K. Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat: kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja, 227–308.
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä studies in humanities*. Väitöskirja.

- Kauko, O. 2006. Merkityksiä yksinolosta ja yksinäisyydestä: yksinolo ja yksinäisyys 8-vuotiaiden lasten puheissa ja kirjoituksissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto. 8. painos. Porvoo: WSOY.
- Kollock, P. & Smith, M.A. 1999. Communities in cyberspace. Teoksessa M.A. Smith & P. Kollock (toim.) Communities in cyberspace. London: Routledge, 3–29.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Laine, K. 1989. Yksinäisyyden kokeminen peruskoulun ala-asteella. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A. Tutkimuksia: 137.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2 korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28–46.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Levinson, D.J. 1979. The seasons of man's life. New York: Ballantine.
- Li-Jen Chen, L. & Gaines, B.R. 1998. Modeling and supporting virtual cooperative interaction through the world wide web. Teoksessa F. Sudweeks, M. McLaughlin & S.Rafaeli (toim.) Network and netplay : virtual groups on the Internet. Menlo Park (Calif.) : AAAI Press/The MIT Press, 221–243.

- Marin, M. 2001. Aikuisuus ja keski-ikäisyys. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 225–267.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42–62.
- Mäkelä, K. 2010. Kukaan ei kuule hiljaista huutoani – Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyytensä syistä. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla [www-muodossa.<www.nyyti.fi/Pro%20Gradu_Katariina%20Makela.pdf>](http://www.nyyti.fi/Pro%20Gradu_Katariina%20Makela.pdf). 6.12.2010.
- Niemi, T. 1984. Yksinäisyys tärkeän ihmissuhteen menetyksen yhteydessä. Teoksessa K. Achte & K. Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Helsinki: Otava, 90–95.
- Nyyti ry. 2010a. Hengailuillat. Saatavilla [www-muodossa.<http://www.nyyti.fi/palvelut/hengailuillat/>](http://www.nyyti.fi/palvelut/hengailuillat/). 5.12.2010.
- Nyyti ry. 2010b. Nettiryhmien toimintaperiaatteet. Saatavilla [www-muodossa.<http://www.nyyti.fi/Nettiryhmien%20toimintaperiaatteet%202010syksy.pdf>](http://www.nyyti.fi/Nettiryhmien%20toimintaperiaatteet%202010syksy.pdf). 14.12.2010.
- Nyyti ry. 2010c. Visio, arvot ja toiminta. Saatavilla [www-muodossa.<http://www.nyyti.fi/nyyti-ry/visio-arvot-ja-toiminta/>](http://www.nyyti.fi/nyyti-ry/visio-arvot-ja-toiminta/). 14.12.2010.
- Parkhurst, J.T & Hopmeyer, A. 1999. Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: constructing a theoretical model. Teoksessa K.J Rotenberg & S. Hymel (toim.) Loneliness in childhood and adolescence. Gambridge University Press, 56–79.
- Perlman, D. & Landolt, M.A. 1999. Examination of loneliness in children-adolescents and in adults: Two solitudes or unified enterprise. Teoksessa

K.J.Rotenberg, & S. Hymel (toim.) Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge: Cambridge University Press, 325–347.

Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta ja ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115–163.

Pylkkänen, K. 1999. YTHS:n mielenterveyspalvelut tänään. Teoksessa K. Pylkkänen & M. Kukkonen (toim.) 30 vuotta opiskelijoiden mielenterveystyötä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön korkeakouluopiskelijoille kohdennetut mielenterveyspalvelut 1969–1999. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 41–46.

Pörhölä, M. 2010. Korkeakouluopiskelijoiden kiusaamiskokemukset. YTHS:n valtakunnallinen terveystyöryhmien koulutuspäivä 7.9.2010 Helsingissä. Power Point-diat.

Quan-Haase, A., Wellman, B., Witte, J.C. & Hampton, K.N. 2002. Capitalizing on the net: social contact, civic engagement, and sense of community. Teoksessa B. Wellman & C. Haythornthwaite (toim.) The internet in everyday life. Malden (Mass.) : Blackwell, 291–325.

Rantamaa, P. 2001. Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 49–97.

Rokach, A. 1990 Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124 (1), 39–54.

Rokach, A. 1999. Cultural background and the coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 133(2), 217–229.

- Rokach, A. & Brock, H. 1997. Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology*, 131(3), 284–298.
- Roos, J-P. 1987. *Suomalainen elämä: tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Rönkä, A. 1992. *Nuoren aikuisen sosiaalinen selviytyminen: katsaus kirjallisuuteen*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän psykologian laitoksen julkaisuja.
- Saari, J. 2010. *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro.
- Salmivalli, C. 1998. *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sinkkonen, M. 1997. *Yksinäisyydestä erillisyyteen ja yhteyteen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Spitzberg B.H. & Hurt H.T. 1989. The relationship of interpersonal competence and skills to reported loneliness across time. Teoksessa M. Hojat & R. Crandall (toim.) *Loneliness: theory, research and applications*. Newbury Park: Sage, 157–172.
- Sveningsson Elm, M. 2009. How do various notions of privacy influence decisions in qualitative internet research? Teoksessa A.N. Markham & N.K. Baym (toim.) *Internet inquiry. Conversations about method*. Los Angeles (Calif.): Sage, 69–87.
- Säntti, J. 1999. *Opiskelukyvyn jäljillä*. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. Otus; 15/1999.
- Terrell-Deutsch, B. 1999. The conceptualization and measurement of childhood loneliness. Teoksessa K.J. Rotenberg & S. Hymel (toim.) *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 11–33.

- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 114.
- Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 145–169.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Viides uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomola, A. 2005. *Usko, toivo ja rakkaus: Nuoren henkisen selviytymisen kulmakivet*. Tampereen yliopisto. Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus: Hämeenlinna. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla [www-muodossa](http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00599.pdf). <<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00599.pdf>> 6.12.2010.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Wellman, B. & Gulia, M. 1999. Net-Surfers don't ride alone: Virtual communities as communities. Teoksessa B. Wellman (toim.) *Networks in the global village: Life in contemporary communities*. Boulder: Westview Press, 331–367.
- YTHS. 2011. Ryhmätoiminta. Saatavilla [www-muodossa](http://www.yths.fi/vastaanotto_ja_neuvonta/ryhmatoiminta). <http://www.yths.fi/vastaanotto_ja_neuvonta/ryhmatoiminta>. 18.1.2011.