

”Yksinäisyys on estänyt minua nauttimasta yliopisto-opiskeluista”

Yliopisto-opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden syyt, seuraukset ja siihen puuttuminen
yliopiston taholta

Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Emma Ojala

Ohjaaja:
Professori Ulpuukka Isopahkala-Bouret

24.10.2022
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Aikuiskasvatustiede

Tekijä: Emma Ojala

Otsikko: ”Yksinäisyys on estänyt minua nauttimasta yliopisto-opiskeluista” – Yliopisto-opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden syyt, seuraukset ja siihen puuttuminen yliopiston taholta

Ohjaaja: Professori Ulpukka Isopahkala-Bouret

Sivumäärä: 63 sivua

Päivämäärä: 24.10.2022

Tämä tutkimus käsittelee yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden käsitystä siitä, minkälaiset tekijät ovat johtaneet yksinäisyyden kokemiseen yliopistossa ja sitä, minkälaisia seurauksia yksinäisyydellä on. Lisäksi tarkastelen asiantuntijoiden näkemystä yliopiston taholla tehdyistä toimenpiteistä sekä mahdollisista toimenpiteistä yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Tutkimuksessa pyritään lisäksi avaamaan sitä, minkälainen merkitys yksinäisyydellä voi yliopisto-opiskelijoiden elämään olla.

Tutkimuksen aineistona toimii 40:n yliopistossa opiskelevan 20–33-vuotiaiden aikuisen vastaukset kyselyyn sekä viiden asiantuntijan puolistrukturoidut yksilöhaastattelut. Aineistojen analyysimenetelmänä käytettiin luokittelevaa sisällönanalyysia.

Tutkimuksessa selviää, että opiskelijoiden yksinäisyyteen voi johtaa useat eri tekijät. Yksinäisyyteen johtavat tekijät vaihtelevat yksilöiden elämäkokemusten ja tilanteiden mukaan. Myös tutkimuksen aikana alkaneella koronapandemiolla oli vaikutuksia opiskelijoiden yksinäisyyden kokemiseen. Yksinäisyys johtaa moninasiin seurauksiin. Seuraukset vaihtelevat psyykkisistä seurauksista opiskeluinnoituksen laskemiseen. Sekä opiskelijat, että asiantuntijat pyrkivät ideoimaan keinoja vähentää yksinäisyyden kokemusta yliopistossa. Yksinäisyyden vähentämisen tulisi lähteä yhteiskunnan tasolta, eikä yksittäisiä yksinäisyyden poistamisen keinoja ole helppoa keksiä.

Avainsanat: yksinäisyys, opiskelijat, yliopisto-opiskelu, hyvinvointi

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Mitä on yksinäisyys	7
2.1	Yksinäisyys ongelmana	7
2.2	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	9
2.3	Yksinäisyyteen johtavat tekijät	10
2.4	Yksinäisyyden moninaiset seuraukset	16
2.5	Toimenpiteet yksinäisyyden vähentämiseksi	19
3	Opiskelijoiden yksinäisyys	23
3.1	Opiskelijoiden yksinäisyyden syyt	24
3.2	Opiskelijoiden yksinäisyyden seuraukset	27
3.3	Opiskelijoiden yksinäisyyteen puuttuminen	28
4	Tutkimuksen toteutus	31
4.1	Tutkimuskysymykset	31
4.2	Aineiston keruu	31
4.3	Aineiston analyysi	34
5	Tulokset	36
5.1	Opiskelijoiden kokemus yksinäisyyteen johtavista tekijöistä	36
5.1.1	Yksilöstä itsestään löytyvät syyt yksinäisyydelle	36
5.1.2	Yksilöstä itsestään riippumattomat syyt yksinäisyydelle	39
5.2	Opiskelijoiden kokemus yksinäisyyden seurauksista	43
5.2.1	Psyykkiset seuraukset ja itsestä huolehtiminen	43
5.2.2	Vaikutukset sosiaaliseen käyttäytymiseen	45
5.2.3	Vaikutukset opintoihin ja opiskelukäyttäytymiseen	46
5.3	Opiskelijoiden kokemukset ja näkemykset yksinäisyyteen puuttumisesta yliopistolla	47
5.4	Asiantuntijoiden näkemykset tehdyistä ja tavoiteltavista toimenpiteistä yksinäisyyden vähentämiseksi	51
6	Johtopäätökset ja pohdinta	57
6.1	Etiikka ja luotettavuus	61

Lähteet	63
Liitteet	69
Liite 1. Kutsukirje kyselyyn	69
Liite 2. Kutsukirje haastatteluun	69
Liite 3. Kyselyrunko	70
Liite 4. Haastattelurunko	71

1 Johdanto

Yksinäisyys on vaikeasti määriteltävä ilmiö, johon liittyy monia erilaisia ulottuvuuksia ja näkökulmia. Yksinäisyys viittaa epämiellyttävään ja sortavaan henkiseen kokemukseen, joka on riippumaton muiden ihmisten fyysisestä läsnäolosta. (Bekhet, Zauszniewski & Nakhla 2008.) Yksinäisyys on itsenäinen terveys- ja hyvinvointieroja selittävä tekijä. Se on yleinen ja ahdistava kokemus, jolla on monenlaisia vahingollisia fyysisiä ja psyykkisiä seurauksia. (Saari 2016). Yksinäisyys voi olla myös kroonista, jolloin tyydyttävien sosiaalisten suhteiden luominen ei ole onnistunut useampaan vuoteen. Yksinäisyydestä voi ajan kanssa muodostua yksilön identiteettiä määrittävä tekijä ja yksinäisyyden tunne voi jatkua koko loppu elämän pituisena ongelmana. (Heiskanen 2011, 78; Tiilikainen 2019, 22.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä, yksinäisyyden aiheuttamia seurauksia sekä sitä, miten opiskelijoiden yksinäisyyteen on puututtu yliopiston taholta. Mielenkiintoista on tarkastella sitä, kohtaavatko opiskelijoiden yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät jollakin tavalla niiden toimenpiteiden kanssa, joilla on yritetty puuttua opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen Turun yliopistossa. Lisäksi tässä tutkimuksessa tarkastellaan maailmalla vallitsevan korona pandemian vaikutuksia yliopisto-opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen.

Yksinäisyys on aiheena tärkeä myös yleisellä tasolla, sillä yksinäisyydellä voi olla vakaviakin vaikutuksia yksilön elämään. Jokainen meistä kokee elämänsä aikana vähintäänkin väliaikaista yksinäisyyttä esimerkiksi eron sattuessa, läheisen ihmisen kuoltua tai uudelle paikkakunnalle muuttamisen seurauksena (Vaarala, Uusiautti & Määttä 2013). Jopa ennenaikaisen kuoleman on nähty liittyvän yksinäisyyden seurauksiin (Junttila 2015; Junttila 2018, 83–84; Kauhanen 2016). Yksinäisyys yhdessä siihen liittyvien seurausten kanssa ennustaa 25 vuotta muita lyhyempää elinajanodotetta (Junttila 2018). 25 vuotta on suomalaisten miesten elinajanodotteesta kolmannes. Pitkäaikaisesta yksinäisyydestä ja sen vakavista seurauksista kärsivillä miehillä elinikä on siis vain kaksi kolmasosaa muiden eliniästä.

Yksinäisyyttä on tutkittu ennenkin, mutta esimerkiksi Saari (2016) on huomannut, että yksinäisyyttä koskevaa aineistoa kerätessä aineistoa on saatu suhteellisen vähän. Tämä voi johtua esimerkiksi yksinäisyyteen liittyvästä vahvasta häpeästä ja stigmasta. Yksinäisyyden yleisyydestä huolimatta yksinäisyyden kokeminen koetaan häpeällisenä, eikä sitä haluta tuoda

julki. Yksinäisyys koetaan heikkoutena ja sen julkituominen voimistaisi yksinäisyyden aiheuttamaa kipua entisestään. (Svendsen 2015, 121–123.)

Yksinäisyyden tiedetään olevan yhteydessä muun muassa koettuun onnellisuuteen, mutta vähemmän tiedetään yksinäisyyden aiheuttajista, seurauksista sekä yksinäisyyteen puuttumisesta, varsinkin korkeakouluissa. Tällä tutkimuksella onkin hyvä paikka kasvatustieteellisellä tutkimuskentällä, sillä opiskelijoiden kokema yksinäisyys on jäänyt vähemmälle huomiolle, huolimatta YTHS:n neljän vuoden välein toteuttamasta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta, jossa jo vuonna 2012 huomattiin yksinäisyyden olevan ongelma korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.

2 Mitä on yksinäisyys

Yksinäisyyttä on määritelty kirjallisuudessa monella eri tavalla, sillä yksinäisyys on niin henkilökohtainen kokemus, että sen kattava määrittäminen on haastavaa (Tiikkainen 2011, 77–78). Saaren (2010) mukaan sillä viitataan useimmiten tilaan, jossa ihminen tuntee olevansa erillään muista ja samanaikaisesti kokee tarvetta muiden kanssa olemiseen. Yksinäisyys on tärkeää erottaa yksin olemisesta. Yksin oleminen voi olla positiivinenkin kokemus, omaehtoista ja haluttu tila. Ihminen on yksinäinen silloin, kun hänellä ei ole riittävästi läheisiä ihmissuhteita (Laine 2005, 161–162; Saari 2010). Joillakin läheisiä ihmissuhteita ei ole lainkaan. Läheiset ihmissuhteet ovat sellaisia suhteita, jossa toiselle voi avautua luottamuksellisesti niin hyvistä kuin huonoistakin tuntemuksista (Nevalainen 2009, 12.) Yksinäisyys on ongelma, sillä sosiaalisten suhteiden tiedetään olevan yhteydessä ihmisten koettuun onnellisuuteen (Saari 2010). Torvin ja Kiljusen (2005, 8) mukaan Suomalaiset arvottavat sosiaaliset suhteet, kuten perheen ja ystävyysuhteet, yhdeksi tärkeimmäksi koetun onnellisuuden osatekijäksi.

Bekhet, Zauszniewski ja Nakhla (2008) ovat koonneet yleisimpiä yksinäisyyden määritelmiä yhteen. Yksinäisyyden käsitettä käytti alun perin Freud vuonna 1939 kuvaamaan sellaista yksilön sisäistä tilaa, joka voisi muuttua täysin yksinäisyyden kokemisen jälkeen. Sullivan laajensi Freudin määritelmää myöhemmin siten, että ihmiset ovat sosiaalisia eläimiä, jotka tarvitsevat kontaktia muihin ihmisiin ja yksinäisyys on seurausta siitä, kun tämä tarve ei täyty.

Yksinäisyydelle ei ole yhtä oikeaa määritelmää, mutta esitetyissä määritelmissä täyttyy yleensä kolme eri oletusta. Ensinnäkin yksinäisyys on seuraus puutteista sosiaalisessa elämässä. Toiseksi yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, eikä objektiivisesti mitattavissa toisin kuin esimerkiksi sosiaalinen syrjäytyminen. Yksinäisyyden kokemus on myös aina epämiellyttävä ja ahdistava. (Bekhet ym. 2008; Laine 2005, 161.) Tässä tutkimuksessani määrittelen yksinäisyyden nimenomaan epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi kokemukseksi, enkä käsittele omaehtoista, valittua yksin olemista.

2.1 Yksinäisyys ongelmana

Heiskanen ja Saaristo (2011, 83) ovat esittäneet suomalaisen yhteiskunnan olevan vahvojen yhteiskunta, jossa heikkoja ei hyväksytä. Yhteiskunnassa korostuu egoismi ja yksilöt saattavat kokea jopa vihaa itseään heikompia kohtaan. Tällainen ajattelutapa voi johtaa myös menestyneempien yksilöiden kokemaan yksinäisyyteen. (Heiskanen ja Saaristo 2011, 27.)

Suomessa yhteisöön kuulumista pidetään normaalina ja sen nähdään olevan yksi mielenterveyden peruspilareista (Heiskanen 2011, 80). Yksinäisyyteen liittyviä asenteita Suomessa voidaan avata enemmän vertaamalla asenteita Amerikassa ja Länsi-Euroopassa.

Suomessa on Amerikkaan verrattuna melko erilainen suhtautuminen yksinäisyyteen. Amerikkalaisten ja Länsi-Eurooppalaisten näkemykset esimerkiksi itsekseen pärjäämisestä ovat erilaiset. Tämä vaikuttaa myös siihen, että asenteet yksinäisyyttä kohtaan eroavat toisistaan. Amerikassa arvostetaan omavaraisuutta, kun taas Länsi-Euroopassa painoarvoa on enemmän perheisiin ja yhteisöihin kuulumisessa. Amerikassa yksin tulee pärjätä, mutta yksinäiset nähdään omavaraisuuden kannalta epäonnistuneina ja heikkoina. Amerikkalaisten suhtautumisesta itsekseen pärjäämiseen kertoo esimerkiksi se, että Amerikassa lasten tulee nukkumaanmenoaikana pärjätä yksin, eikä lasten itkuihin tai kutsuihin vastata välttämättä nopeasti tai ollenkaan. Vanhemmat pyrkivät näin opettamaan lapselle itsekseen pärjäämistä. Suomessa ja Länsi-Euroopassa yksinäisiä ei niinkään pidetä heikkoina, mutta heitä saatetaan pitää epäilyttävinä sekä mahdollisesti vaarallisina, koska he eivät kuulu yhteisöihin. Heillä ei nähdä olevan sellaisia ominaisuuksia, jotka tekevät ihmisestä ennustettavissa olevan ja luotettavan (Weiss 1982.) Yksinäinen ihminen kantaa erilaisuuden leimaa (Heiskanen 2011, 78).

Yksinäisyys nähdään yleensä yksilön ongelmana (Viertola 2010), mutta yksinäisyys voi johtaa myös syrjäytymiseen ja on näin koko yhteiskunnan ongelma (Saari 2010). Suomalaiset näkevät yksinäisyyden lähinnä yksinäisen ja tämän lähipiirin ongelmana (Saari 2010). Saaren (2010) tekemässä tutkimuksessa käy ilmi, että suomalaisten mukaan yksinäisen ihmisen tilan parantaminen kuuluu lähipiirille, mutta usein ongelmana on nimenomaan tällaisen lähipiirin puuttuminen. Lähipiirin puuttuessa yksinäinen jää yksin ongelmansa kanssa. Yksinäisyyden ratkaiseminen yksin ollessa ja lähipiirin puuttuessa on hyvin haastavaa.

Yksinäisyys on nykyään eri näköistä kuin useita vuosikymmeniä sitten, kun suvut ja muut yhteisöt, kuten kyläyhteisöt, olivat tiiviisti tekemisissä. Sukuyhteydet olivat vahvat ja useampi sukupolvi saattoikin asua saman katon alla pitkään. Yksin jääneille nuorille löydettiin kumppani suvun avulla. Modernin yhteiskuntamme yksinäisyys olisi ennen tuntunut luksukselta, mutta myös pelottavalta. (Nevalainen 20019, 10.) Suku ja perhe ovat kuitenkin edelleen tärkeimpiä avunlähteitä modernissa yhteiskunnassa. Elämme edelleen sukukeskeisessä maailmassa, sillä Saaren (2010) tutkimuksen mukaan suvun merkitys avun saamisessa on suurempaa kuin ystävien merkitys, eikä asiaan näytä olevan tulossa muutosta.

Toisaalta ystävien merkitys kasvaa modernisoitumisen myötä koko ajan. Saman aikaisesti ystävyysuhteiden puuttuminen eli yksinäisyys on noussut aikaisempaa suuremmaksi ongelmaksi. (Saari 2010, 105.)

Amerikkalainen psykologi William James käsitteli jo 1800-luvun loppupuolella yksinäisyyteen läheisesti liittyviä torjutuksi tulemisen sekä huomiotta jäämisen kokemuksia teoksessaan *The Principles of Psychology* ja kutsui tätä ostrakismiksi. Ostrakismi oli hänen mukaansa pahempaa kuin ruumiilliset rangaistukset, sillä ruumiillisista rangaistuksista tietäisimme sentään olevamme edes jonkinlaisen huomion arvoisia. Ostrakismi on sosiaalista kipua, jota voi verrata kiusaamiseen ja väkivaltaan, mutta se ei välttämättä ole tahallista. Sitä voi tapahtua esimerkiksi silloin, kun uppoudut huomaamattasi puhelimesi selaamiseen, kun toinen selittää jostakin itselleen tärkeästä tapahtumasta. Tahallista se on silloin, kun toinen jätetään tarkoituksella huomiotta. Ostrakismia voi tapahtua jo varhaisessa lapsuudessa, jos vanhemmat eivät osaa tai tahdo vastata lapsen huomion tarpeisiin. Varhaisista vuorovaikutussuhteista alkanut yksinäisyys voi jatkua koko elämän. (Junttila 2018.)

2.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Nykyajan kirjallisuudessa yksinäisyys määritellään epämiellyttäväksi kokemukseksi, joka nousee esiin, kun sosiaaliset suhteet ovat puutteelliset joko määrällisesti tai laadullisesti. Yksinäisyys on läpitunkeva, masentava ja heikentävä tila, joka voi vaikuttaa yksilön koko elämään. Yksinäiset ovat itse kuvanneet sitä tyhjiydeksi tai ontoksi tunteeksi. Yksinäisyyden kokemus on omanlaisensa jokaiselle yksilölle, mikä tekee siitä vaikeasti määriteltävän käsitteen. Joidenkin mukaan yksinäisyys on emotionaalinen kokemus siitä, että on erillään muista samalla, kun kokee kaipaavansa muiden läsnäoloa. Se on määritelty myös epämiellyttäväksi tunteeksi siitä, että seuran ja kanssakäymisen tarpeet eroavat siitä, mitä todellisuudessa on mahdollista saada. Yksinäisyys on tunne yksin olemisesta, vaikka kaipaa muiden seuraa ja kokemus eristäytyneisyydestä, sekavuudesta ja tarkoituksettomuudesta. (Bekhet ym., 2008.)

Yksinäisyyttä on sekä sosiaalista että emotionaalista (Junttila 2016; Laine 2005, 162; Weiss 1973). Robert Weiss (1973, 18–19) määrittelee sosiaalisen yksinäisyyden koskemaan ihmissuhteiden määrällistä vähyyttä, kun taas emotionaalinen yksinäisyys liittyy olemassa olevien ihmissuhteiden laatuun. Ihminen, joka viihtyy yksin ei siis välttämättä koe olevansa yksinäinen. Yhtä lailla suuren kaveripiirin omaava henkilö voi kokea olonsa kovinkin

yksinäiseksi (Viertola 2010), kun taas vain yhden emotionaalisesti tyydyttävän ihmissuhteen omaava henkilö voi olla hyvin tyytyväinen tilanteeseensa. (Weiss 1973.)

Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa läheisten, luottamusta ja merkityksellisyyttä sisältävien ihmissuhteiden puuttumista. Voisi sanoa, että emotionaalisesti yksinäisellä ihmisellä ei välttämättä ole tosiystäviä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen johtaa verkostojen puute. Tällöin yksilö ei koe omaavansa tarpeeksi sosiaalisia suhteita, vaan hän kokee olevansa ulkopuolinen ja poissuljettu. (Junttila 2016, 54–56.) Erilaiset tilanteet vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Emotionaalista yksinäisyyttä voi kokea, vaikka kaupunki olisi täynnä ihmisiä tai juhlassa olisi paljon porukkaa. Ihmiset tarvitsevat samanhenkisiä ihmisiä ympärilleen ja niitä voi olla vaikea löytää suuresta ihmismassasta. Toisaalta jotkut viihtyvät hyvin yksin kotona tai luonnon keskellä, eivätkä koe oloansa yksinäiseksi. (Nevalainen 2009.)

Läheisten ihmissuhteiden tarve on yksilöllistä. Joillekin riittää yksi läheinen ystävä, kun taas toisella on läheisiä ystäviä viikon jokaiselle päivälle, mutta kaipaa silti lisää läheisiä ihmissuhteita. Yleisesti läheisten ystävien määrä yhtä henkilöä kohti näyttää olevan yhdestä kuuteen kappaletta. Yli kuuden läheisen ystävyysuhteen hallitseminen menee vaikeaksi ja niin usean läheisen ihmissuhteen ylläpitämiseen panostettu aika on pois muulta elämältä, kuten opiskelu-, työ- tai perhe-elämältä. (Nevalainen 2009, 13.) Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys eroavat toisistaan laadullisesti, mutta niiden kokemiseen liittyy niin paljon yhteistä (Laine 2005, 163), ettei tässä tutkimuksessa ole syytä käsitellä sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä erillisinä ilmiöinä.

2.3 Yksinäisyyteen johtavat tekijät

Jokainen yksilö pyrkii ymmärtämään erilaisia ilmiöitä ympäristössään ja jäsentämään maailmaa. Sosiaalisten suhteiden ilmiöt ovat yksi tyypillisistä asioista, joita aktiivisesti pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään. Tapahtumille etsitään kausaalisia selityksiä ja usein yksilö keskittyy selittämään ilmiöitä omaan itseen liittyvillä tekijöillä. Itseensä liittyviä selityksiä tarkastellaan attribuutio teoriassa. Sosiaalinen attribuutio on oman ja muiden käyttäytymisen kausaalista ymmärtämistä ja selittämistä. Varsinkin negatiivisten, yllättävien ja itselle tärkeiden tapahtumien selittäminen koetaan tarpeelliseksi. (Laine 2005, 95–96.)

Tässä alaluvussa käsittelen niitä tekijöitä, jotka ovat yksinäisten oman kokemuksen tai muulla tavalla toteutettujen tutkimusten mukaan johtaneet yksinäisyyteen. Tutkimuskirjallisuudesta löytyy paljon syitä ja seurauksia lasten ja vanhusten yksinäisyydelle sekä jonkin verran syitä

vapaaehtoiselle yksinolemiselle. Jätän nämä pois tämän tutkimuksen viitekehystä, sillä ne ovat liian kaukana opiskelijoiden elämänvaiheesta. Lisäksi tutkimuksen kohteena on nimenomaan negatiivinen yksinäisyyden kokeminen. Tässä luvussa tarkastelen yleisiä yksinäisyyden kokemisen syitä sekä nuorten yksinäisyyden syitä, sillä nuoruudesta seuraava elämänvaihe on nuori aikuisuus, jolloin vielä nuoruuden kokemukset saattavat vaikuttaa suurissakin määrin nuorena aikuisena koettuun yksinäisyyteen. Tutkimuskirjallisuus osoittaa myös lapsuuden tapahtumien yhteyden aikuisiällä koettuun yksinäisyyteen ja otan myös tällaiset syyt huomioon tämän tutkimuksen viitekehyksessä. Käsittelen tässä luvussa yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä yleisesti. Seuraavassa pääluvussa käsittelen erikseen yksinäisyyteen johtavia tekijöitä opiskelijoiden osalta.

Yksinäisyyteen ajautumisen eri teorit korostavat eri tekijöitä yksinäisyyden kokemuksen syntymisessä (Tiikkainen 2011). En esittele teorioita erikseen, vaan kerron kaikista tutkimuskirjallisuuden valossa löydetyistä tekijöistä yhdessä. Tässä kappaleessa käsittelen niitä yleisimpiä yksinäisyyteen johtavia tekijöitä, joita tämän aihepiirin keskeisimmässä teoksissa käsitellään. Keskeisimmät teokset tämän tutkimuksen kannalta ovat suomalaista tutkimuskirjallisuutta, sillä tutkin yksinäisyyttä suomalaisessa kontekstissa.

Yksinäisyyteen johtavat syyt voidaan Heiskasen (2011, 83) mukaan jakaa itsestä johtuviin syihin sekä ulkopuolisiin syihin. Syiden luokittelu ei kuitenkaan aina ole yksiselitteistä, eikä kaikkia syitä voida luokitella kuulumaan joko sisäisiin tai ulkoisiin syihin. Luokittelun vaikeuden vuoksi Laine (2005) on erottanut yksinäisyyteen johtavat syyt itsestä johtuvien syiden ja ulkopuolisten syiden lisäksi välimuotoisiin syihin. Käytän Heiskasen luokittelua luettavuuden helpottamiseksi, mutta kaikkia tekijöitä ei tässä luvussa voida luokitella vain jompaankumpaan kategoriaan kuuluvaksi.

Yksinäisyyteen johtavia sisäisiä syitä ovat Heiskasen (2011) mukaan ujous, arkuus ja epävarmuus, erakkoluonne, liika ankaruus itseä kohtaan, alemmuudentunto, vaikeus puhua omista tunteista, itsensä kokeminen erilaiseksi kuin muut, vetäytyminen sosiaalisista suhteista, sosiaalisten tilanteiden pelko, heikot sosiaaliset taidot ja vaikeus luoda sekä ylläpitää ihmissuhteita. Lisäksi käsittelen tässä luvussa myös mielenterveys sairauksia yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavana tekijänä.

Persoonallisuuspiirteet voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen (Saari 2010).

Persoonallisuus muodostuu osittain temperamentin pohjalta. Temperamenttipiirteillä on geneettinen ja biologinen tausta, joten temperamentti on synnynnäinen ja melko muuttumaton

(Aalto-Setälä & Marttunen 2011, 281; Laine 2005). Yksi synnynnäinen temperamenttipiirre on sosiaalisuus. Sosiaalisuus temperamenttipiirteenä tarkoittaa yksilön muiden ihmisten seuran ja yhdessäolon tarvetta. Sosiaalisuus temperamenttipiirteenä voi vaikuttaa siihen, minkälaiseksi yksilön persoona muodostuu esimerkiksi ulospäinsuuntautuneisuuden tai sovinnollisuuden osalta. Ulospäinsuuntautuneisuus liittyy siihen, miten seurallinen yksilö on ja sovinnollisuus siihen, minkälaista yksilön vuorovaikutus on. Sosiaalisuus ei kuitenkaan tarkoita samaa asiaa kuin sosiaaliset taidot. Yksilö, joka viihtyy hyvin yksin, voi olla silti sosiaalisesti taitava. Sosiaaliset taidot tarkoittavat sellaista käyttäytymistä, mitä tarvitaan onnistuneissa sosiaalisissa kanssakäymisissä. Sosiaaliset taidot ovat opittuja, vaikka temperamentilla voi olla niihinkin vaikutusta. (Laine 2005.)

Saaren (2010) tekemän tutkimuksen mukaan tärkeimmät yksinäisyyteen johtavat tekijät olivat yksinäisten itsensä mielestä persoonallisuus, sosiaalisten taitojen puute, ujous ja mielenterveysongelmat. Persoonallisuuteen liittyviä, yksinäisyyteen yhdistettyjä tekijöitä ovat esimerkiksi hiljaisuus, vetäytyneisyys, negatiivisuus, huono itsetunto ja sosiaalinen estyneisyys. Myös kömpelyys ja ulkonäkö mainittiin samassa yhteydessä. Kaikki yksinäisyyttä kokeneet eivät kuitenkaan olleet sosiaalisista suhteista vetäytyviä ja alemmuuden tunteesta kärsiviä. Osa kuvasi luonnettaan hankalaksi, jolloin he kokivat sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi haluttomuutta nauraa tyhjälle muiden kanssa tai haluttomuutta tehdä jotakin sosiaalisen paineen alla. Myös alkoholin liika kulutus nähtiin älyttömänä tai tyhmänä, jolloin ravintoloissa käyminen tai muihin alkoholin ympärille rakentuviin tapahtumiin osallistuminen ei tuntunut mielekkäältä.

Itsearvostus ja minäkäsitys ovat tutkimusten perusteella systemaattisesti yhteydessä yksinäisyyden kanssa. Esimerkiksi Suomessa tehdyssä lasten yksinäisyystutkimuksessa ilmeni, että yksinäisyyttä kokeneilla koululaisilla on merkitsevästi negatiivisempi sosiaalinen minäkäsitys kuin ei-yksinäisyyttä kokeneilla koululaisilla. Yksinäisyyden kokeminen ilmentää ristiriitaa itseä koskevilla toiveilla ja odotuksilla. Reaaliminän käsite viittaa siihen, minkälaisena itseään ja omaa arvoaan pitää. Minäihanne on käsite, joka viittaa siihen, minkälainen yksilö tahtoo olla. Minäihanne on tila, johon yksilö pyrkii. Yksilö mittaa itseään minäihanteen avulla. Yksinäisyyden kokemus merkitsee ristiriitaa reaaliminän sekä minäihanteen välillä; sosiaalisia suhteita on toivottua vähemmän. Heikon minäkäsityksen ja yksinäisyyden kokemisen välillä on yhteys, mikä voi tarkoittaa alhaisen itsearvostuksen olevan sekä yksinäisyyden syy, että seuraus (Laine 2005, 167–168.)

Joskus yksinäisten sosiaaliset taidot osoittautuvat riittämättömiksi esimerkiksi kyvyttömyytenä keksiä puheenaihetta tai jotakin sanottavaa. Toiset voivat olla aloitteellisempia, mutta silti ahdistuvat sosiaalisista tilanteista. Hyvin ujot ihmiset saattavat vältellä sosiaalisia tilaisuuksia niin, että he eivät osallistu mihinkään sosiaaliseen kanssakäymiseen vapaaehtoisesti. Yksinäisten on kaiken kaikkiaan vaikea suhtauttaa itseään toisten ihmisten odotuksiin sekä vastata niihin. Yksinäisten vaikeudet aiheuttavat ongelmallisia tilanteita sellaisissa sosiaalisissa tapahtumissa, joissa vuorovaikutus on tiivistä ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä esimerkiksi ystäväystymisen kannalta, kuten uudessa koulussa. (Saari 2010.)

Yksi useasti yksinäisyyteen liitetty mielenterveys sairaus on masennus (Heiskanen & Saaristo 2011, 65). Masennus on vaikea luokitella joko syyksi tai seuraukseksi (Saari 2010, 177). Masennus voi aiheuttaa yksinäisyyttä, mikäli ystävät eivät osaa käsitellä tai ymmärrä sairautta, jättäen sairastavan yksin sairautensa kanssa (Tiilikainen 2016, 139). Masennus voi itsessään aiheuttaa yksinäisyyttä, mutta myös masennuksen aiheuttamat muut ongelmat voivat edesauttaa yksinäisyyden kokemusta. Esimerkiksi huonon itsetunnon sekä sosiaalisen estyneisyyden takana voi olla masennusta. (Saari 2010, 178.)

Yksinäisyyteen johtavia, ulkopuolisia syitä ovat muun muassa traumaattiset lapsuuden kokemukset, hylkäämisen kokemukset lapsuudessa, perheenjäseniin kohdistuvien läheisten suhteiden puute, maahanmuutto, pitkät välimatkat sukulaisiin ja ystäviin, kohtaamispaikkojen puute, elämänkumppanin puuttuminen ja leskeys (Heiskanen 2011). Muita yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavia tekijöitä, joita käsittelen vielä tässä luvussa ovat yksinäisyyden periytyvyys, maailman modernisoituminen, sosiaalinen asema sekä toivottujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden ristiriita.

Yksi suurimmista yksinäisyyden kokemiseen johtavista tekijöistä ovat koetut ongelmat varhaisessa vuorovaikutuksessa. Tällaisia ongelmia ovat esimerkiksi lapsuudessa koettu hyljeksityksi tuleminen, huono ja turvaton ilmapiiri sekä kiintymystä tuottavan hahmon menettämisen aiheuttama eroahdistus. (Junttila 2018; Tiikkainen 2011.) Kodin tulisi olla lapselle turvallisin ja ymmärtäväisin paikka, joka tukee lapsen sosiaalista kehittymistä lapsen kehityksen konteksteista parhaiten. Kotona lapsen tulisi kokea voimakasta yhteenkuuluvuutta ja saada hyväksyntää. Joskus kuitenkin koti on se, joka saa lapsen kokemaan yksinäisyyttä, irrallisuutta ja kelpaamattomuutta. (Junttila 2015.) Lapsuudessa saatu rakkaus heijastuu siihen, miten kyseinen yksilö pystyy kohdistamaan rakkautta sekä huolenpitoa muita kohtaan

(Klockars 2011, 20). Lapsuuden ongelmista koituvat puutteelliset vuorovaikutustaidot vaikeuttavat ystävyysuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä myöhemmällä iällä. Epäonnistumiset ihmissuhteiden solmimisessa ja ylläpitämisessä yhdessä varhaisten vuorovaikutusongelmien kanssa voivat johtaa syvään yksinäisyyteen. (Tiikkainen 2011.)

Junttilan (2015) mukaan ongelmat kotona voivat johtaa myös ujouteen ja varautuneisuuteen sekä mahdollisesti jopa epäluuloisuuteen ja aggressiivisuuteen. Lapsi saattaa esimerkiksi hävetä alkoholivanhempiaan, jolloin hän ei kehtaa kutsua kavereita kylään, mikä saattaa vähentää lapsen sosiaalisen kanssakäymisen määrää. Vähäinen sosiaalinen kanssakäyminen vähentää myös sosiaalisten taitojen opetteluun vaadittavaa vuorovaikutusta. Lapsi voi puutteellisten taitojen takia kokea esimerkiksi hyljeksimistä ikäistensä taholta. Hyljeksityksi tulemisen kokemukset voivat johtaa itsetuhoiseen käytökseen sekä päihteiden käyttöön. Itsetuhoisen käytös ja päihteiden väärinkäyttö voivat itsessään lisätä yksinäisyyttä, mutta ovat usein yksinäisille myös keinoja selviytyä yksinäisyydestä. Klockarsin (2011, 19) mukaan yksinäisyyden kokemiseen vaikuttaa myös psykoseksuaalisen kehityksen ja seksuaalisuuden sisäistämisen vaikeudet, jotka voivat johtua osittain vanhempien suhtautumisesta sekä omaan että lapsensa ruumiillisuuteen ja seksuaalisuuteen. Nuorena aikuisena ruumiillisuuden ja seksuaalisen sisäistämisen vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi yksinäisyytenä tai erilaisuuden kokemisena.

Yksi yleinen yksinäisyyteen johtava tekijä on läheisen ihmissuhteen päättymisen esimerkiksi eron tai kuoleman takia. Ihmissuhteen päättymisen aiheuttaa useimmiten emotionaalista yksinäisyyttä. Läheisen ihmissuhteen menettämisen aiheuttamaa emotionaalista yksinäisyyttä ei voi korvata suurella ihmissuhteiden määrällä, vaan se vaatii uuden läheisen ihmissuhteen. (Tiikkainen 2011.) Varsinkin eron sattuessa tällaisen läheisen ihmissuhteen päättymisen voi masentaa ja johtaa sosiaaliseen vetäytymiseen. Eron sattuessa myös parin yhteiset ystävät saattavat päättää pitää yhteyttä vain eron toiseen osapuoleen, mikä voi aiheuttaa yksin jääneessä osapuoleessa vielä vahvempaa yksinäisyyden tai hylätyksi joutumisen tunnetta. Eroa voidaan tulkita eri tavoin ja usein jo aiemmin yksinäisyyttä kokeneet yhdistävät eroon kelpaamattomuuden ja häpeän tunteita. Eron jälkeen uuden läheisen ihmissuhteen muodostaminen voi olla vielä haastavampaa, sillä he voivat pelätä uudelleen hylätyksi tulemistä ja siitä aiheutuvaa kipua. (Saari 2010.)

Yksinäisyys kytkeytyy välillä hylkäämiskokemuksiin, joissa jokin saavutettu tai olemassa oleva on menetetty. Tavallisimpia hylkäämiskokemuksia ovat koulukiusaaminen ja

väheksyntä tai hylätyksi tuleminen puolison, seurustelukumppanin tai ystävien taholta. Kiusaamistapauksissa ryhmien ulkopuolelle jääneeseen voi kohdistua sanallista tai fyysistä väkivaltaa tai kiusaaminen voi näyttäytyä esimerkiksi ajattelemattomuutena ja empatian puutteena. Se, miten muiden ajattelemattomuus ja empatian puute koetaan, riippuu vahvasti yksilöstä sekä yksilön omasta kokemusmaailmasta, sillä tällainen henkinen kiusaaminen on hienosyisempää kuin väkivalta. Varsinkin kiusaamiselle herkistyneet kokevat myös ajattelemattomuuden ja empatian puutteen kiusaamisena vahvemmin kuin muut. Myös opettajat voivat osaltaan vahvistaa kiusaamiskokemuksia eriarvoistavilla käytännöillä kuten ryhmäytymistehtävillä projektitöissä tai liikuntatunneilla. Esimerkiksi oppilaiden valitessa omat ryhmänsä, heikoimmat valitaan viimeisenä, mikä luo eriarvoisuutta ja edesauttaa syrjäytymistä. (Saari 2010.)

Yksinäisyys voi olla myös periytyvää (Junttila 2015, 129; Müller & Lehtonen 2016, 88; Tiilikainen 2016, 132). Yksinäisyyteen liittyvä huono-osaisuus periytyy helposti sukupolvelta toiselle. Yksinäisten vanhempien lapset ovat muita todennäköisemmin sekä sosiaalisesti että emotionaalisesti yksinäisiä kouluikäisenä. (Junttila 2015, 129.) Huono-osaiseksi yksinäisyyden periytymisessä tekee esimerkiksi päihdeongelmat, mielenterveyden häiriöt, elämänhallinnan vaikeudet, persoonallisuuden ongelmat sekä epäsosiaalisuus ja piittaamattomuus yhteiskunnan säännöistä. (Müller & Lehtonen 2016.)

Saaren (2016) mukaan yhteiskunnan modernisoituminen on vaikuttanut yksinäisyyden kokemiseen. Työnjaon monimutkaistumisesta ja individualisoitumisesta aiheutuu muun muassa statuskilpailua, materialismia ja kilpailukeskeisyyttä, jotka voivat rikkoa sosiaalisia suhteita ja altistaa yksinäisyydelle. Koettu yhteiskunnallinen status onkin tutkitusti yhteydessä koettuun yksinäisyyteen. Status määrittyy sen mukaan, mitä kiinnostavampi yksilö on omistamiensa hyödykkeiden nojalla. Korkea status vaikuttaa myönteisesti sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja vähentää eristäytyneisyyttä ja koettua yksinäisyyttä. Korkea koettu statusasema on siis vahvasti yhteydessä vähäisempään koettuun yksinäisyyteen. Tästä voidaan päätellä, että yksinäisyys ei ole vain yksilön ominaisuus, vaan piirre, joka kytkeytyy rakenteellisiin jakoihin ja kulttuurillisiin eroihin. Se ilmentää myös yhteiskunnallista eriarvoisuutta. (Saari 2016.)

Heiskanen ja Saaristo (2011) kertovat yksinäisyyden voivan johtua myös köyhyydestä. Kuluttaminen on keskeisessä asemassa nyky-yhteiskuntaan integroitumisessa ja vähävaraisilla on heikot mahdollisuudet shoppailla, matkustella tai pitää taloutta käynnissä. Köyhyys voi

tuottaa myös häpeää. Esimerkiksi toimeentulotuen hakeminen voi olla niin häpeällistä, ettei muiden kanssa voi keskustella asiasta, sillä muiden ei haluta tietävän omasta tilanteesta. Erilaisiin harkinnanvaraisiin avustuksiin liittyy myös epäoikeudenmukaisuuden tunteita ja tällaiset tunteet lisäävät eristyneisyyttä.

Yksinäisyys on psyykkinen tila, jossa on kyse toivottujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden ristiriidasta. Toiveet voivat nousta muiden suhteista, omista aiemmista ihmissuhteista tai esimerkiksi median ja yhteiskunnan viesteistä siitä, mikä on normaalia sosiaalista toimintaa. (Junttila 2015.) Jos toivottu ihmissuhteiden määrä tai laatu ei kohtaa todellisesti olemassa olevien sosiaalisten suhteiden kanssa, syntyy ristiriita. Modernisoituminen yhdessä sosiaalisen median kanssa saattaa aiheuttaa epärealistisia kuvia muiden ihmisten ihmissuhteista (Tiikkainen 2011, 66). Yksilöt vertaavat omia suhteitaan muiden suhteisiin, mikä vaikuttaa siihen, miten paljon ja minkälaisia ihmissuhteita yksilö toivoo itsellään olevan. Nämä odotukset eivät välttämättä kohtaa toteutuneiden ihmissuhteiden kanssa, jolloin yksilö voi kokea itsensä yksinäiseksi. (Tiikkainen 2011.)

2.4 Yksinäisyyden moninaiset seuraukset

Yksinäisyys on vakava ongelma yhteiskunnassa ja se voi pahimmillaan välillisesti johtaa kuolemaan. Vakavan ja pitkäaikaisen yksinäisyyden on tutkitusti todettu usein johtavan vakaviin mielenterveydellisiin sairauksiin, joiden kanssa yksinäisten elinajan odote on neljäsosan lyhkäisempi kuin muilla. (Junttila 2018.) Tässä alaluvussa käsittelen tutkimuskirjallisuuden valossa niitä asioita, joita yksinäisyydestä seuraa. Käsittelen seurauksia yleisellä tasolla, mutta pois tarkastelun piiristä jätän kuitenkin selkeästi lapsiin tai vanhuksiin kohdistuvat seuraukset. Kaikki nuorten ihmisten seurauksina käsitellyt asiat (ks. Junttila 2015), voivat ilmetä myös muilla ikäryhmillä. Seuraavassa pääluvussa käsittelen seurauksia erikseen opiskelijoiden ikäluokan näkökulmasta.

Yksinäiset ihmiset saattavat passivoitua ja vetäytyä syrjään, mikä voi ilmetä oman yksinäisyyden kieltämisenä ja muista ihmisistä vieraantumisenä. Omiin oloihin vetäytyminen voi pahimmillaan olla täydellistä vetäytymistä ihmissuhteista. (Tiikkainen 2011.) Sosiaalisesti vetäytynyt ihminen ei enää tavoittele tahtomiaan asioita, vaikka ne olisivat oikeasti potentiaalisesti saavutettavissa. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi parisuhde, läheisyys ja seksi. Tavallisesti emotionaalisesti yksinäisen yleisin puute on läheinen ihmissuhde. Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää olisi voida rakastaa sekä tulla rakastetuksi. Yksinäinen saattaa

pitää parisuhdetta liian kaukaisena tavoitteena silloin, kun hänellä ei ole yhtään muitakaan läheisempiä ihmissuhteita. (Saari 2010.)

Omaa temperamenttia ja sen kanssa toimeen tulemista oppii vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Yksinäinen ihminen ei saa omiin tarpeisiinsa nähden riittävästi merkittäviä sosiaalisia tunnekokemuksia tai virikkeitä, jotka auttaisivat mielen ja aivojen terveyden ylläpitämistä. Aivo ja mieli kehittyvät nopeasti lapsilla ja nuorilla, mutta niiden kehitys on jatkuva prosessi, joka ei lopu aikuisuuteen. Ilman sosiaalista vuorovaikutusta on vaikea oppia taitoja, joita tarvitaan muiden kanssa yhdessä olemisessa. (Müller & Lehtonen 2016.)

Perusitsetunto pysyy aikuisilla melko muuttumattomana, mutta itseensä asennoituminen voi muuttua vielä varsinkin nuorilla aikuisilla. Ryhmään kuulumisen kokeminen on nuorille aikuisille tärkeää ja yksi koulutuksen tavoite tässä ikävaiheessa on itseluottamuksen vahvistaminen sosiaalisten tilanteiden kautta empaattisuutta korostaen. (Laine 2005, 38.) Nuoren aikuisen voi olla hankala kehittää itseensä asennoitumista, mikäli hän ei pääse osalliseksi sosiaalisia tilanteita.

Yhteiskunnan modernisoituminen on saattanut vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen (Saari 2016), mutta yksinäisyyden kokeminen voi myös johtaa moderneihin ongelmiin. Yksinäisyys voi johtaa esimerkiksi voimakkaaseen statuskilpailuun, taloudelliseen atomismiin, kilpailukeskeisyyteen, hyperindividualismiin ja materialismiin. Materialismissa sekä hyperindividualismissa koitetaan korvata ihmissuhteita jollakin muulla hyödykkeellä. Statuskilpailussa, taloudellisessa atomismissa ja kilpailukeskeisyydessä koitetaan tavoitella omaa etua muiden kustannuksella. Esimerkiksi taloudellisessa atomismissa yksilöt kohtelevat ihmisiä kuin hyödykkeitä, ilman omaatuntoa tai minkäänlaisia sosiaalisia sidoksia. (Saari 2016, 42.)

Yksinäisiä kuvataan usein itsekeskeisiksi ja negatiivisen elämäkatsomuksen omaaviksi. Ei ole tarkkaa tietoa siitä, ovatko nämä piirteet yksinäisyyden syitä vai seurauksia, mutta yksinäisen ihmisen on pakostakin keskityttävä itsen, mikäli muita ihmissuhteita ei ole. Yksinäisyyden kestäessä pitkään ei ole mitenkään ihmeellistä, että muiden ihmisten huomioimista voi joutua opettelemaan uudelleen. Negatiivisesti ajattelevien ihmisten on havaittu uskovan, että he eivät itse voi muuttaa asioita. Yksinäiset eivät usein tahdo ottaa sosiaalisia riskejä ja heillä voi olla huonot sosiaaliset taidot. Tällaiset piirteet rajoittavat ihmisen elämää toiminnan, sosiaalisten suhteiden, käyttäytymisen ja muutoksiin reagoimisen kautta. (Tiikkainen 2011.)

Yksinäisyyttä ei voi nähdä ulospäin, vaan se on yksilön oma kokemus, joka ilmenee hänen elämässään myös tunteina. Tunteilla on suuri vaikutus ihmisiin, sillä ne ohjaavat eleitämme ja käyttäytymistämme. Yksinäiset kuvailevat tunteitaan melko yhtenäisesti, useimmiten kielteisesti. Yksinäisten kokemat tunteet liittyvät usein vihaan, kiukkuun, turhautumiseen, tyhjyyteen ja tarkoituksettomuuteen. (Heiskanen 2011, 89.) Nuorilla yksinäisyys on yhteydessä myös sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon (Junttila 2015). Yksinäisyys vaikuttaa myös unen heikompaan laatuun, väsymyksen ja surullisuuden kokemiseen sekä ikävystymiseen (Saari 2010, 137).

Yksinäisyys näkyy yksilön elämässä myös terveyskäyttäytymisenä. Esimerkiksi alkoholin ja päihteiden liikkakäyttö ei ole tavatonta yksinäisten keskuudessa. (Tiikkainen 2011, Junttila 2018, 31–33.) Lohtua yksinäisyyttä kokevat voivat hakea myös ruuasta liian syömisen muodossa tai lohtushoppailemalla itselleen asioita, joita he eivät kuitenkaan koe tarvitsevansa. Päihteet, lohturuoka ja lohtushoppailu voivat olla keinoja turruttaa tunteitaan tai niillä voidaan tavoitella hetkellistä hyvää oloa. (Junttila 2018, 33.)

Yksinäisillä on ei-yksinäisiin verrattuna moninkertaistunut riski sairastua psyykkisesti (Junttila 2018, 80; Saari 2016, 86). Yksi selkein merkki psyykkisistä ongelmista on itsetuhoisuus. Laukkasen (2011) mukaan itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa käytöstä, johon tulisi puuttua välittömästi. Epäsuorassa itsetuhoisuudessa tarkoituksena ei ole itsensä vahingoittaminen, mutta yksilö ottaa elämää uhkaavia riskejä. Lasten keskuudessa itsemurhat ovat harvinaisia, mutta 20–24-vuotiaiden nuorten aikuisten keskuudessa itsemurhat yleistyvät huomattavasti. Itsemurha on nuorten miesten yleisin kuolinsyy. (Laukkanen 2011, 299.) Erilaiset psyykkiset sairaudet kasautuvat yksinäisille noin viidestä yhteentoista kertaa todennäköisemmin kuin sellaisille, jotka eivät yksinäisyyttä koe. Yksinäisillä riski sairastua on viisinkertainen paniikkihäiriöön, kuusinkertainen laaja-alaisiin ahdistuneisuushäiriöihin sekä psykoosihäiriöihin ja yksitoistakertainen masennukseen. (Junttila 2018, 80.)

Masennus on yksi tyypillisimmistä yksinäisyyteen liittyvistä psyykkisistä seurauksista (Hiilamo 2011, 98; Junttila 2015, 110; Saari 2010, 176). Yksinäiset rekisteröivät herkästi viestejä, jotka ovat aiemmin erilaisissa tilanteissa yhdistyneet yksinäisyyteen ja he peilaavat ympäristöä kielteisten tunteiden läpi, joita yksinäisyys aiheuttaa. Tämä voi johtaa synkkään ja toivottomaan mielikuvaan maailmasta, joka voi pahimmillaan johtaa kliiniseen masennukseen. Masennus taas voi vaikeuttaa oma-aloitteisuutta, joka taas voi johtaa yhteisöstä syrjäytymiseen. (Müller & Lehtonen 2016, 94.) Masennus johtaa helposti

noidankehään, joka yhdessä sosiaalisen ahdistuneisuuden kanssa saa yksinäisen välttämään sosiaalisia tilanteita. Sosiaalisten tilanteiden välttäminen on päinvastainen toimintatapa yksinäisen tilanteen parantamiseksi, sillä sosiaaliset tilanteet auttaisivat yksinäisyyteen ja turvalliset sosiaaliset tilanteet luovat paikkoja opetella mukaan menemistä sekä olotilojen tunnustelemista. (Junttila 2015, 112; Müller & Lehtonen 2016, 91–92.)

Myös fyysisellä terveydellä ja yksinäisyydellä on yhteyksiä (Junttila 2018, 80; Kauhanen 2016, 96), sillä vähäiset sosiaaliset suhteet ennustavat sairauksia. Monet fysiologiset reaktiot, kuten stressi, liittyvät pitkäaikaisen yksinäisyyden kokemiseen. Lyhytaikaisina kyseiset reaktiot auttavat ihmistä selviämään lyhytkestoisista kriiseistä, mutta pitkittyessään ne ovat terveydelle haitallisia. Yksinäisyys on yhteydessä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin sekä unenlaatuun. Tutkittujen terveysvaikutusten lisäksi yksinäisyys on yhteydessä myös yksinäisten ihmisten koettuun terveydentilaan. (Kauhanen 2016.)

Yksinäisyyteen liittyy muiden ihmisten elinajanodotteeseen verrattuna liian aikaisen kuoleman todennäköisyys (Junttila 2018, 83–84; Junttila 2015, Kauhanen 2016).

Ennenaikainen kuolleisuus lisääntyy ilmansaasteista johtuen viisi prosenttia, ylipainosta johtuen kaksikymmentä prosenttia ja yksinäisyydestä johtuen neljäkymmentäviisi prosenttia. (Junttila 2015, 86.) Yksinäisyys ei itsessään tapa, vaan se voi johtaa kuolemaan joko niin, ettei yksinäinen koe elämistä enää mielekkääksi ja päättää sen itse tai niin, että yksinäisyyden vaikutukset fyysiseen terveyteen nostavat ennenaikaisen kuolleisuuden tilastoja. Ihmisillä, jotka sairastavat yksinäisyyteen vahvasti linkittyvää masennusta tai ahdistuneisuushäiriötä, on todettu olevan 25 vuotta lyhyempi eliniän ennuste kuin muilla. (Junttila 2015, 84.)

2.5 Toimenpiteet yksinäisyyden vähentämiseksi

Tässä alaluvussa käsittelen tutkimuskirjallisuuden tunnistamia tapoja vähentää yksinäisyyden kokemista. Käsittelen yksinäisyyteen puuttumista yleisesti, jättämällä kuitenkin erityisesti lasten ja vanhusten kokemaan yksinäisyyteen suuntaavat toimenpiteet tarkastelun ulkopuolelle. Seuraavassa pääluvussa tarkastelen toimenpiteitä erikseen opiskelijoiden ikäluokan näkökulmasta.

Yksinäisyys on moninaista ja jokainen yksilö kokee yksinäisyyden omalla tavallaan. Tärkeää olisi tunnistaa eri tapoja kohdata yksinäisyyttä ja puuttua siihen monimuotoisilla toimenpiteillä. Toimenpiteissä nostetaan usein esille yksilön omat keinot hallita yksinäisyyttä, mutta varsinkin masennuksen ja muiden yksinäisyyden seurausten kanssa yksinäisen voi olla

vaikea lähteä itse parantamaan omaa tilannettaan. Aiheen tutkimuskirjallisuudesta löytyy paljon sekä yksinäisyyteen johtavista tekijöistä, että yksinäisyydestä koituvista negatiivisista vaikutuksista. Yksinäisyyteen puuttumisen tapojen löytäminen sen sijaan vaatii etsimistä.

Yksilö itse kykenee parantamaan tilannettaan joko sopeutumalla siihen tai pyrkimällä aktiivisesti muuttamaan sitä. Keinoja selviytyä yksinäisyydestä on tutkittu esimerkiksi Mielenterveysseuran tekemässä yksinäisyyskartoituksessa, johon vastasi 280 ihmistä. Usko itseen ja siihen, että asiat järjestyvät, voi auttaa yksinäistä pysymään optimistisena ja positiivisena. Myös ajatusten hallitseminen ja myönteisten asioiden etsiminen omasta elämästä nostetaan esille vastauksissa. Kirjoittaminen, maalaaminen tai muu luova toiminta voi auttaa työstämään omia ajatuksia. (Heiskanen 2011, 93.)

Mielenterveysseuran yksinäisyyskartoituksen tuloksissa yksinäisiä neuvotaan myös aktiivisiin toimenpiteisiin. Tällaisia toimenpiteitä ovat esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittäminen ja aktiivinen osallistuminen sosiaalisiin tapahtumiin. Sosiaalisia taitoja voi kehittää siellä missä on ihmisiä. Yksinäinen voi esimerkiksi aloittaa vapaaehtoistyön tai uuden harrastuksen tai hakeutua muualle, missä on enemmän ihmisiä. Myös muuttamista sellaiselle paikkakunnalle, jossa on esimerkiksi ystäviä tai perhettä, suositeltiin. (Heiskanen 2011, 93.)

Saaren (2010) saamissa tuloksissa ihmissuhteiden luominen, kuten parisuhteen muodostaminen, ovat ratkaisu yksinäisyyteen. Saaren tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan antaneet konkreettisia toimia tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Työn, harrastuksen, vapaaehtoistoiminnan tai opiskelun kautta saadut kaverit olivat monelle ratkaisu yksinäisyyteen (Junttila 2015; Junttila 2018; Saari 2010). Jotkut vastaajista olivat kuitenkin vain pettyneet lisää uusien sosiaalisen suhteiden luonnin mahdollisuuden myötä, jäätyään taas porukan ulkopuolelle. (Saari 2010, 190–191.) Yksilö voi harhauttaa itseään myös muulla tekemisellä. Saaren (2010) tutkimuksessa vastaajat mainitsivat muun muassa kuntosalilla käymisen ja muun liikunnan sekä luonnossa liikkumisen mielihyvää tuottavina tekijöinä (Saari 2010, 190; Saari 2016, 93).

Myös Laine (2005, 165) on kirjoittanut yksinäisyyteen reagoimisesta. Hänen mukaansa yksilöt reagoivat yksinäisyyteen useimmiten kolmella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on pyrkiä muuttamaan olemassa olevia suhteitaan muodostamalla uusia suhteita tai hyödyntämällä todellisia suhteita aiempaa paremmin. Yksilö voi myös muuttaa tarpeitaan tai toiveitaan. Mikäli esimerkiksi uusien suhteiden luominen ei luonnistu, voi yksilö pyrkiä tekemään sellaisia aktiviteetteja, joista pystyy nauttimaan myös yksin. Lisäksi yksilö voi tarkastella

asettamiaan sosiaalisten suhteiden standardejaan ja koittaa muokata ja mukautua uusiin standardeihinsa. Kolmas yleinen tapa reagoida yksinäisyyteen on pyrkiä vähentämään sosiaalisen kanssakäymisen puutteen merkitystä. Yksilö voi pyrkiä kieltämään yksinäisyyden tunteen tai vähätellä sosiaalisten suhteiden merkitystä. Viimeinen yksinäisyyteen reagoinnin tapa voi johtaa esimerkiksi suruunsa juomiseen tai työhönsä uppoutumiseen.

Yksinäinen ihminen voi koittaa parantaa tilaansa myös lääkkeillä tai ammattiavulla (Saari 2010). Yksinäisyyttä ei voi lääkittää, mutta siihen liittyviä seurauksia, kuten masennusta tai muita mielenterveydellisiä oireita voi koittaa hoitaa lääkkeillä (Junttila 2018). Lääkkeet voivat auttaa yksinäisyyteen suhtautumisessa ja sosiaalisiin tilanteisiin mukaan menemisessä ja kestämään yksinäisyyden mukanaan tuomaa pahaa oloa. Myös tilanteita voidaan tulkita lääkkeiden avulla positiivisemmin kuin ilman lääkkeitä. Toisille lääkkeistä taas voi tulla riippuvuutta ja niiden käytöstä voi muodostua este toimintaan mukaan menemiseen sekä jopa muuri itsensä ja muun maailman välille. (Junttila 2018, 81.) Ihmissuhteiden solmimiseen tarvittavia taitoja, kuten tunnestrategioita, voidaan tukea ammattiavulla kuten terapialla. (Heiskanen 2011; Saari 2016.) Yksinäiset ihmiset käyvät useimmiten joko interpersoonallisessa terapiassa tai ryhmäterapiassa. Interpersoonallisessa terapiassa kehitetään tunnetietoisuutta ja ryhmäterapia on hyvä muoto, kun yksinäisyys on ihmisen elämässä suuressa osassa. (Saari 2016.)

Suomalaisessa kulttuurissa korostetaan usein itse yksinäisen yksilön vastuuta tilanteensa parantamisessa. Tämä näkyy myös siinä, ettei monessakaan aiheen tieteellisessä julkaisussa ole käsitelty sitä, mitä muut voisivat tehdä yksinäisen tilanteen parantamiseksi. Saari (2016) on tutkinut eri järjestöjä ja niiden käytännön toimia yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Suurin osa yksinäisyyteen puuttuvien järjestöjen toiminnasta on yksilötasolle sijoittuvaa. Tavoitteena on vahvistaa yksilöiden toimijuutta sekä löytää keinoja yksinäisyyden vähentämiseen. Tällaisia järjestöjä Suomessa ovat esimerkiksi kirkko ja Suomen mielenterveysseura. Konkreettisia apuja yksinäisille ovat esimerkiksi kontaktin tarjoaminen, kotikäynnit, kriisipuhelin ja yhteisön toimintaan osallistumisen mahdollisuus. (Saari 2016.)

Muilla ihmisillä on mahdollisuuksia muuttaa yksinäisen ihmisen tilannetta molempiin suuntiin erilaisella palautteella. (Tiikkainen 2011.) Sosiaalisen median tarjoama vertaistuki ja muut internetin mahdollisuudet nostetaan myös esille yksinäisyyden vähentämisestä puhuttaessa. Erilaiset sosiaalisen median kanavat nähdään mahdollisuutena muodostaa ystävyys-suhteita myös internetin ulkopuolelle, sillä samanlaisten ihmisten löytäminen netistä

on helpompaa kuin oikeasta elämästä. Netissä voi saada vertaistukea tilanteeseensa, mutta usein se voi myös mennä huonoon suuntaan esimerkiksi synkkien ajatusten vahvistamisella. Netti on hyvä alusta myös auttamistyölle esimerkiksi videopuheluiden kautta. Karin mukaan tällöin ollaan jo hyvin lähellä kasvotusten kohtaamista. (Kari 2011). Tämä on kuitenkin ristiriidassa Müllerin ja Lehtosen (2016) näkemyksen kanssa. He sanovat, että tutkimusten mukaan virtuaalinen kanssakäyminen ei riitä sosiaalisen yhdessäolon tarpeiden tyydyttämiseen. Pörhölän (2011a, 46) mukaan internetin liikakäyttö voi häiritä yksilön elämää ja sosiaalisia suhteita, mutta toisaalta se voi toimia alustana ystävyysuhteiden ylläpitämiselle, muihin tutustumiselle sekä verkostoitumiselle.

3 Opiskelijoiden yksinäisyys

Tässä tutkimuksessani tutkin Turun yliopiston opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä. Suurin osa, noin 33 prosenttia, yliopistoissa ensimmäistä kertaa opinnot aloittaneista opiskelijoista oli vuonna 2017 alle 20-vuotiaita. Toiseksi suurin ikäryhmä oli 20-vuotiaana aloittaneet, joita oli noin 27 prosenttia. 21-vuotiaita opinnoista aloittaneita oli vähän alle 20 prosenttia ja 22-vuotiaita vähän alle 10 prosenttia. Sitä vanhempana yliopisto-opinnot aloittaneita on ollut noin viisi prosenttia tai vähemmän. (Vipunen 2018.)

Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoista yksinäisiä olivat 5–7 prosenttia, kun vastaava luku oli vuonna 2016 4–10 prosenttia. Prosenttien vaihtelu selittyy useammalla kysytyllä kysymyksellä. Kysymyksissä kysyttiin kokemusta yksinäisyydestä, mahdollisuudesta keskustella läheisen ihmisen kanssa asioista avoimesti sekä vapaa-ajan vieton määrää kavereiden kanssa. (Kunttu & Pesonen 2012; Kunttu ym. 2016.) Vuonna 2021 julkaistussa terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT) yliopisto-opiskelijoista 39,2 prosenttia kertoivat tuntevansa itsensä yksinäiseksi joskus, 19,2 prosenttia kokivat yksinäisyyttä melko usein ja 5,2 prosenttia kertoivat kokevansa yksinäisyyttä jatkuvasti. (Parikka, Holm, Koskela, Ikonen & Kilpeläinen, 2021.)

Opiskelijoiden joukko ei ole enää yhtenäinen, vaan korkeakouluopiskelijoiden välillä voi olla paljonkin eroa esimerkiksi tavoissa ja arvoissa sekä elämäntilanteessa. Osa opiskelijoista keskittyvät täysipäiväisesti opiskeluun, kun taas toisilla voi olla muitakin samanaikaisia projekteja esimerkiksi työ- tai perhe-elämässä. (Mannisenmäki & Valtari 2005.) Nuorten aikuisten lisäksi yliopisto-opintoja suorittavat myös vanhemmat, yli 22-vuotiaat opiskelijat. Heillä opintojen aloittamiseen liittyy erilaisia vaikeuksia kuin nuoremmilla. Vanhemmilla opintojen aloittajilla haasteellista voi olla muun muassa ajan käyttö ja opintojen sovittaminen muihin elämän osa-alueisiin, kuten vanhemmuuteen. (Kunttu & Laakso 2011.) Saari (2018) tutki eri elämäntilanteiden vaikutusta opintoihin. Saaren mukaan noin 50 prosenttia perheellisistä opiskelijoista tahtosi käyttää enemmän aikaa opintoihin. Suoraan lukiosta yliopistoon siirtyneillä ei-itsenäisesti ja itsenäisesti asuvilla vastaava prosenttiosuus oli 44 prosentista 48,4 prosenttiin.

3.1 Opiskelijoiden yksinäisyyden syyt

Tiilikainen (2016) kertoo opiskelijoiden yleisimmän ikäryhmän, eli nuorten aikuisten kokemasta yksinäisyydestä. Kaikki nuoret aikuiset eivät kuitenkaan opiskele, joten opiskelijoiden kokemat yksinäisyyteen johtavat tekijät voivat olla erilaisia kuin nuorten aikuisten mielestä. Tiilikaisen mukaan kyseisessä ikäryhmässä yksinäisyyden kokemukseen voivat johtaa muun muassa itsensä kokeminen erilaiseksi, ujous ja epävarmuus ja ulkonäköön liittyvät tekijät. Moni yksinäisyyttä kokenut on asettunut sivustakatsojan rooliin, jossa hän pohtii muiden ajatuksia ja maailmaa, uppoutuen omiin ajatuksiinsa. Tämä aiheuttaa erkaantumista ja vieraantumista muista ihmisistä.

Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalisen kanssakäymisen kyvyt ja taidot haastetaan ensimmäisenä opiskeluvuotena. Uuteen ympäristöön sopeutuminen vaatii uusien sääntöjen sisäistämistä ja yhteisten tavoitteiden omaksumista. Ensimmäisenä vuotena opiskelijan uskomukset ja odotukset omasta sosiaalisesta pärjäämisestä ovat korkeimmillaan, mutta usein ymmärrys omista taidoista kyseenalaistuu, kun opiskelijat etsivät paikkaansa eri ryhmissä ja pyrkivät luomaan uusia ystävyssuhteita. Parhaimmillaan yliopisto on oppimisympäristö, joka tarjoaa opiskelijoille riittävästi tukea ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Ensimmäisen vuoden positiiviset kokemukset opiskeluelämässä edistävät opintoihin sekä yliopistoyhteisöön sitoutuvuutta. (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 157–158.)

Korkeakouluissa on alettu korostamaan yhä enemmän yksilöllisyyttä, mikä on osaltaan johtanut yhteisöllisyyden ja toisista huolehtimisen kulttuurin vähenemiseen. Ristiriitaista on se, että esimerkiksi opiskelutehokkuuden on kuitenkin todettu lisääntyvän opiskelijoista koostuvissa ryhmissä, sillä yksilöt voivat reflektoida ryhmissä omia kokemuksiaan. (Mannisenmäki & Valtari 2005.) Yhteisöllisyyden lisääminen yliopistossa auttaisi myös opiskelusta työelämään siirtymisessä, sillä opiskelijoiden on helpompi siirtyä työelämään toimivasta yhteisöstä (Salmela-Aro 2011, 45). Yhteisöllisyys on myös yksi kansallisista opiskelukykyosuusosituksista, jotka on laadittu Suomen yliopistojen opiskelukykyä edistävien käytäntöjen pohjalta. Yhteisöllisyys edesauttaa koko yhteisön hyvinvointia. Yhteisöllisyyden lisäksi opiskelukykyosuusosituksissa katetut tekijät ovat opiskelumotivaatio, ohjaus ja tuki, esteettömyys, opiskelutaidot, opiskelukunto ja työelämävalmiudet. Nämä kaikki ovat keskeisiä opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä. (Kujala 2011, 154–155.)

Yliopisto-opiskelun aloittaminen on monelle nuorelle ja nuorelle aikuiselle suuri elämänmuutos. Opintojen aloittaminen sijoittuu aikaan, jolloin he käyvät läpi aikuistumis- ja

itsenäistymisprosessia. (Kunttu & Laakso 2011, 80.) Opintojen aloittamisen ajankohtaan liittyy myös psykososiaalisia muutoksia (Kunttu & Pesonen 2013). Opiskelijat saattavat muuttaa opintojen alkaessa ensimmäistä kertaa pois lapsuudenkodistaan ja ihmissuhteissa saattaa tapahtua muutoksia, kuten sisarusten itsenäistyminen, parisuhteiden muodostaminen sekä harrastusten päättyminen (Kunttu & Laakso 2011). Nyyti ry:n tekemän kyselyn (2013) mukaan 35 prosenttia uusista opiskelijoista oli kertonut muuttamisen olleen stressaava kokemus. 18 prosenttia piti muutosta ahdistavana ja 16 prosenttia koki muutoksen pelottavana.

Yksinäisyyden kokemiseen vaikuttaa olennaisesti kotitalouksien rakennemuutos. Yksin asuvien osuus väestöstä on noussut vuodesta 1980 vuoteen 2008 noin 15 prosentista noin 25 prosenttiin. Yksin asuminen lisää yksinäisyyden kokemisen todennäköisyyttä. (Saari 2010.) Opiskelijoilla yksinasuminen on hyvin yleistä ja valtion tukien muutosten kautta se on myös yleistynyt viimevuosina entisestään. Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoista 40 prosenttia asui yksin ja vuonna 2016 41 prosenttia asui yksin YTHS:n teettämien tutkimusten mukaan. (Kunttu & Pesonen 2012; Kunttu ym. 2016.) Opiskelijat siirtyivät yleisen asumistuen piiriin elokuussa 2017. YTHS ei enää vuoden 2016 jälkeen tee korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta, vaan tutkimuksen teko on siirtynyt terveyden ja hyvinvoinninlaitokselle. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) tulosten mukaan korkeakouluopiskelijoista vuonna 2021 asui yksin 42,3 prosenttia vastaajista. (Parikka ym. 2021.)

Opiskelijat muuttavat opintojen perässä usein myös uudelle paikkakunnalle ja mahdollisesti ensimmäistä kertaa omilleen (Saari 2011, 48; Tiilikainen 2016, 138). Oma tuttu kaveriporukka saattaa hajota, eikä samanhenkisiä uusia ystäviä välttämättä löydykään kovin helposti. Yliopistossa ryhmäytyminen ja tutustuminen tapahtuvat usein alkoholin merkeissä, mikä ei vedä kaikkia puoleensa. Joillakin voi olla haluttomuutta osallistua tällaisiin tapahtumiin. Opiskelijat ovat myös yksi köyhimmistä ryhmistä suomessa, jolloin rahanpuute voi olla myös esteenä tapahtumiin osallistumisessa. (Tiilikainen 2016.) Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT) selvisi, että korkeakouluopiskelijoista 13,1 prosenttia koki, että viimeisen 12 kuukauden aikana heidän toimeentulonsa oli erittäin niukka ja epävarma. 36,3 prosenttia kertoi tulleen toimeen, kun he elivät säästeleväisesti. (Parikka ym. 2021)

Kuten yleisesti yksinäisyydessä, myös nuorten aikuisten yksinäisyyttä voivat aiheuttaa lapsuudessa koetut traumat sekä läheisen ihmissuhteen loppuminen. Esimerkiksi etäinen vanhempi voi jättää kokemuksen torjutuksi tulemisesta, joka konkretisoituu myöhemmin yksinäisyytenä ja esimerkiksi nuoren aikuisen seurustelusuhteen päättyminen voi laukaista yksinäisyyden tunteen. Nuorilla aikuisilla erilaiset mielenterveyden häiriöt kuten masennus tai syömishäiriöt voivat ajaa kauemmas kavereista ja lähimmistäkin ystäväistä. Ystävät eivät välttämättä osaa käsitellä tai ymmärrä sairautta. Varsinkin nuorten naisten on välillä vaikeaa löytää ystävää, joka kuuntelisi ja kulkisi vierellä silloin, kun sitä eniten tarvitsee. (Tiilikainen 2016.)

Yksinäisyyttä voi edesauttaa myös erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko. Sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymiseen vaikuttaa moni eri tekijä, jotka liittyvät niin perimään kuin myös ympäristötekijöihin. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi aiheuttaa esimerkiksi vastaamattomuutta kursseilla käytävissä keskusteluissa, kursseilta pois hyppäämistä, opintojen keskeyttämistä tai ystävyys- ja seurustelusuhteiden luomisen vaikeutta. Jännittämisen aiheuttama välttelevä käyttäytyminen saattaa pahentaa jännitystä entisestään, kun opiskelija ei pääse harjaannuttamaan sosiaalisia taitojaan. (Martin 2011, 290–291.) Psykososiaalista haittaa opiskelijoille voi aiheuttaa esimerkiksi aknesta kärsiminen tai muuten itsensä erilaiseksi kokeminen (Kunttu & Makkonen 2011, 208). Ulkonäkötekijöiden merkitys on korostunut nykyajassa ja näkyvä ihosairaus voi vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin ja sosiaalisiin kanssakäymisiin merkittävästi. Aknen vaikutukset elämänlaatuun ovat verrattavissa muidenkin sairauksien, kuten diabeteksen tai epilepsian vaikutuksiin. Aknesta kärsivillä esiintyy myös esimerkiksi masennusta, sosiaalista estyneisyyttä, itsetunto-ongelmia ja häpeän tunnetta. (Mäkelä 2011, 238.)

Kouluaikaiset kiusaamiskokemukset vaikuttavat vahvasti opiskelijoiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kiusaamiskokemukset ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Koulukiusaamisen kohteeksi joutuneet nuoret aikuiset kärsivät luottamuksen puutteesta ystävyysuhteissa sekä ystävyysuhteiden ylläpitämisen vaikeuksista. Kiusaamisen kohteeksi joutuneilla on verrattain kielteisempi käsitys muista ihmisistä ja he eivät ole yhtä tyytyväisiä vuorovaikutussuhteidensa laatuun. (Pörhölä 2011a, 46–47.) Pörhölän (2011A) mukaan aiemmin kiusatuksi tulleilla on suurempi todennäköisyys päätyä kiusatuiksi myös korkeakoulussa ja työelämässä.

Opiskelijoiden keskuudessa arkikielessä masennus on sanana boheemin muodikas ja sallittu. Sillä kuvataan esimerkiksi sitä, miten ei jakseta opiskella, vaan mentäisiin mieluummin treenaamaan tai hengaamaan kavereiden kanssa. Oikeassa masennuksessa ei välttämättä jaksa opiskella, mutta ei myöskään tehdä muita mainittuja aktiviteetteja. Yksinäistä nuorta voi auttaa esimerkiksi puhumalla ja ottamalla mukaan toimintoihin, mutta masennuksen ollessa mukana kuvioissa ei enää kotikonstit auta, vaan ne saattavat jopa pahentaa yksinäisyyden kokemusta ja tätä kautta yksinäisen tilannetta. Masentuneet nuoret eivät välttämättä reagoi avun tarjoamiseen samalla tavalla kuin aikuiset, vaan esimerkiksi opettajien huoli koulumenestyksestä voi tuntua nuoren koko persoonan kyseenalaistamiselta. (Junttila 2015, 107–108.)

Jo lukiossa alkanut luokattomuus jatkuu yliopistoissa. Luokattomuus korostaa yksilöllisyyttä sekä heikentää osaltaan yhteisöllisyyttä sekä luokkahenkeä. (Mannisenmäki & Valtari 2005.) Vuonna 2021 terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemään korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimukseen (KOTT) vastanneista yliopisto-opiskelijoista 25,3 prosenttia kertoi, ettei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, kuten vuosikurssiin tai ainejärjestöön. (Parikka ym. 2021.)

Opetusmuodot vaikuttavat myös paljon siihen, miten hyvin opiskelijat pääsevät tutustumaan opiskelijakavereidensa kanssa. Tutustuminen uusiin kavereihin on vaikeaa, mikäli opetus- ja ohjausjärjestelyt eivät tue ryhmäytymistä tai yhteisöllisyyden rakentumista. Esimerkiksi massaluennoilla vapaan kommunikoinnin osuus saattaa olla jopa olematonta, jolloin muihin ihmisiin tutustuminen ei ole helppoa. Ryhmäytymistä on pyritty kehittämään tuutoroinnin avulla, mutta kaikki opiskelijat eivät osallistu tuutoroiden järjestämiin tapahtumiin. Lisäksi opiskelijoita saattaa pudota omasta ryhmästä pois esimerkiksi asepalveluksen tai sairausloman vuoksi. (Heikkilä, Keskikoukari & Eerola 2011, 33.)

3.2 Opiskelijoiden yksinäisyyden seuraukset

Opiskelijoille yksinäisyydestä aiheutuvat seuraukset ovat oletettavasti hyvin saman tyyppisiä kuin muillekin, sillä seurauksia ei useimmissa aiemmissa tutkimuksissa ollut luokiteltu iän mukaan esimerkiksi nuoriin aikuisiin, toisin kuin yksinäisyyteen johtavissa syissä.

Yksinäisyyden merkityksestä löytyy kuitenkin hieman myös tutkimustietoa opiskelijoiden näkökulmasta.

Mannisenmäen ja Valtarin (2005) mukaan opiskelumaailma saa vaikutteita myös työelämästä, jossa pirstaloituminen on nykypäivää. Pirstaloituminen opinnoissa johtaa yksilöllistymiseen ja irrallisuuteen, jotka puolestaan johtavat työelämästäkin tuttuihin ongelmiin; masennukseen, turvattomuuteen sekä yksinäisyyteen. (Mannisenmäki & Valtari 2005.) Masennus, turvattomuus ja yksinäisyys voivat kaikki yhdessä ja erikseen vaikuttaa opintojen etenemistähtiin. Sosiaalistumisella on myös merkitystä opintouran jatkumisen näkökulmasta. (Mannisenmäki ja Valtari 2005.)

Korkeakouluopiskelijan vaikeudet opiskelun sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön integroitumisessa voi johtaa opintojen keskeyttämiseen (Penttilä 2011, 162). Opiskelukykyyn vaikuttaa vahvasti opiskeluympäristö, johon kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö. Psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön kuuluu opiskeluilmapiiiri, henkilökunnan ja opiskelijoiden keskinäinen ja välinen vuorovaikutus sekä opiskelijayhteisöjen tarjonta. Opiskelun sujumiseen vaikuttaa opiskelijoiden toisilleen tarjoama vertaistuki. (Kunttu 2011, 34–35.) Yksinäisillä opiskelijoilla ei välttämättä vertaistukea löydy, jolloin yksinäisyys voi johtaa opiskeluvaikeuksiin. Opintojen keskeyttäminen taas voi mahdollisesti johtaa syrjäytymiseen (Penttilä 2011, 160–162).

Opintojen etenemistähdin lisäksi yksinäisyys voi vaikuttaa yksilön huonoon opiskelukykyyn. Huonoon opiskelukykyyn voi tosin vaikuttaa moni muukin asia, kuten vähäinen liikunta tai ohjauksen puute. Opiskelukyvyn muodostavat opiskelijan toimintakyky, opiskelun vaatimukset, opiskelijan toimeentulo sekä opiskeluyhteisöön liittyvät tekijät yhdessä. Opiskelukykyyn luetaan esimerkiksi runsas alkoholinkäyttö sekä mielialaongelmat, mutta yksinäisyyden voi nähdä vaikuttavan myös näihin tekijöihin. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 101). Sosiaaliset suhteet vaikuttavat myös kokonaisvaltaiseen terveyteen. Sosiaaliset suhteet ovat yksi masennuksen suojaavista tekijöistä (Karlsson 2011, 287) ja ne vaikuttavat myös esimerkiksi opiskelijoiden ruokailutottumuksiin ja ravitsemusvalintoihin. (Lagström 2011, 192).

3.3 Opiskelijoiden yksinäisyyteen puuttuminen

Henkilökunnan saattaa olla haastavaa osata reagoida opiskelijoiden ongelmiin, sillä niitä esiintyy niin laajalla kirjolla (Mannisenmäki & Valtari 2005). Mannisenmäen ja Valtarin (2005) mukaan tärkeää olisi tiedotus ja toisten työntekijäryhmien työn sisältöön tutustuminen, sillä jokaisen henkilökuntaan kuuluvan jäsenen pätevyys ei voi riittää kaikkien ongelmien tuntemiseen. Hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti.

Opiskelijoiden tietoisuuden lisääminen terveysasioista auttaa opiskelijoita käyttäytymään terveellisemmin. Tietoisuuden lisääminen vaatii opiskeluterveydenhuollolta yhteistyötä opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavien tahojen, kuten oppilaitosten ja opiskelijayhdistysten kanssa. Psykososiaaliseen ympäristöön, eli esimerkiksi opetukseen ja ohjaukseen, tapoihin, opiskelukulttuuriin ja ilmapiiriin voidaan myös vaikuttaa laatimalla yhteisiä toimintatapoja. Toimintatapojen tulisi koskea erilaisia tilanteita, kuten kiusaamista, opintojen ohjauksen käytäntöjä ja kriisisuunnitelmia. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102–105.)

Yhteisöllisyyden edistämisen tulee olla systemaattista ja tavoitteellista. Henkilökunnan riittävä osaaminen ja työssäjaksaminen edesauttaa yhteisöllisyyden edistämistä. (Kujala 2011, 155.)

Yhteistyön kehittämisen on todettu olevan tärkeää. Mannisenmäen ja Valtarin (2005, 162–163) mukaan YTHS:n, opiskelijajärjestöjen ja korkeakoulujen tulisi kehittää opiskeluterveydenhuoltoa yhteistyöllä edistääkseen opiskelijoiden hyvinvointia sekä vahvistaakseen opiskeluyhteisöjä. Opiskelu ajanjaksona sijoittuu usein aikuistumisen kynnykselle, johon voi liittyä erilaisia kriisejä. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu sairauksien hoidon lisäksi myös näihin tapahtumiin reagoiminen sekä yleisesti opiskelukykyä heikentävien seikkojen estäminen ja korjaaminen ja opiskeluolosuhteiden edistäminen. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 162–163.) Jännittäminen yhdistetään usein sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja yksinäisyyteen. Jännittämistä sekä ahdistumista opiskelutilanteissa voitaisiin Almonkarin (2011, 165) mukaan pyrkiä ehkäisemään esimerkiksi avoimella odotusten tiedottamisella, emotionaalistenkin teemojen esille nostamisella ohjaustilanteissa sekä pyrkimällä synnyttämään turvallista ilmapiiriä opiskelijoiden keskinäisen tutustumisen, tasa-arvon ja yhteisten pelisääntöjen noudattamisen kautta.

Tuutorit korkeakouluissa voivat osaltaan osallistaa uusia opiskelijoita opiskelukulttuuriin, opastaa heitä opiskelukäytäntöihin sekä herättää heidän tiedonjansonsa kyseiseen aineeseen. Korkeakouluopiskelu eroaa paljon lukio-opiskelusta ja tuutoreilla usein on jo kokemusta hyvistä opiskelukäytännöistä. Tuutorit ja henkilökunta ovatkin tärkeässä asemassa uusien opiskelijoiden oppilaitokseen sosiaalistumisessa. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 61.)

Runsaan alkoholinkäytön ollessa normi, voi vain vähän alkoholia käyttävien opiskelijoiden olla vaikea integroitua ryhmään. Alkoholikulttuuriin voidaan vaikuttaa vaikuttamalla systemaattisesti mielipideilmastoon ja toimintakulttuuriin. (Poikonen, Mikkonen, Ruokonen & Pakaslahti 2011, 188). Korkeakouluissa tulisi kiinnittää huomiota myös kiusaamiskokemusten aiheuttamiin erityisen tuen ja tukemisen tarpeisiin. Kiusatut asettavat

itsensä usein vertaisryhmän ulkopuolelle, mikä aiheuttaa heissä psykososiaalisia ongelmia. Kiusaamiskokemuksista on mahdollista toipua esimerkiksi vertaissuhteiden ja luottamuksen uudelleen rakentamisella, missä kiusaamista kohdanneet usein tarvitsevat tukea. Myös kiusaamisesta puhuminen ja sen vaikutuksista tiedottaminen voi lisätä itsetuntemusta ja auttaa kiusattua hakeutumaan tarvitsevaansa apuun. (Pörhölä 2011a, 47; Pörhölä 2011b, 167).

Matala kynnys on tärkeä osatekijä opiskelijoiden avun piiriin hakeutumisessa. Matala kynnys tarkoittaa sitä, että opiskelijalla on mahdollisuus esimerkiksi puhua puhelimessa mielenterveyden ammattilaisen kanssa tai mahdollisuus varata aika vastaanotolle ilman lähetepakkoa. Matala kynnys palveluissa antaa opiskelijoille mahdollisuuden hakeutua avun piiriin jo ennen kuin heitä liikuttavat ongelmat kasaantuvat niin suuriksi, että niiden käsitteleminen ja selvittäminen hankaloituu. (Kunttu ym. 2011, 104.)

4 Tutkimuksen toteutus

Tämä tutkimus toteutettiin yhdistämällä kahta laadullisen tutkimuksen menetelmää, haastattelua sekä laadullista kyselyä. Useampien menetelmien käytöllä voidaan saada esiin laajempi näkökulma ja lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2001). Haastatteluissa haastateltiin viittä eri asiantuntijaa yliopiston taholta ja kyselyyn vastasi 40 yliopisto-opiskelijaa Turun yliopistosta. Molempien aineistojen analysoinnissa käytettiin luokittelevaa sisällönanalyysia.

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mistä yksinäisyys yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa voi johtua opiskelijoiden oman kokemuksen mukaan. Tämä käsittää niin yksilöön liittyvät sisäiset tekijät kuin myös ympäristöön liittyvät ulkoiset tekijät. Tutkin myös niitä mahdollisia seurauksia, joita yksinäisyys on tuottanut tai joita se voisi opiskelijoiden kokemuksen mukaan tuottaa. Tarkoituksena on myös selvittää, minkälaisilla toimenpiteillä yksinäisyyteen on jo puututtu Turun yliopistossa ja minkälaisia toimenpiteitä olisi mahdollista tehdä yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Tutkimuskysymyksiä on kolme:

1. Minkälaisia syitä opiskelijat löytävät yksinäisyyden kokemiselle?
2. Minkälaisia seurauksia opiskelijat kokevat yksinäisyydellä olevan?
3. Minkälaisilla toimenpiteillä yksinäisyyteen puututaan ja voitaisiin puuttua yliopistossa asiantuntijoiden ja opiskelijoiden näkemyksen mukaan?

4.2 Aineiston keruu

Kysely

Aiheen arkaluontoisuuden takia keräsin osan tutkimuksen aineistosta kyselynä Webropol-alustalla. Pyrin pitämään kyselyn lyhyenä, jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa ja mielekästä opiskelijoille. Kyselylomake koostuu useammasta avoimesta kysymyksestä, jolloin kysely saa enemmän kvalitatiivisen kuin kvantitatiivisen metodin piirteitä. Päädyin kyselyn tekemiseen, sillä näin saan laajan kuvan opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden mahdollisista syistä, seurauksista ja vähentämiskeinoista.

Mielenkiintoni kyselyssä ei ole sukupuolella, iässä tai muissa taustatekijöissä. Sen sijaan ajatuksena on kartoittaa kokemuksia yksinäisyyteen johtavista tekijöistä, yksinäisyyden aiheuttamista seurauksista sekä yksinäisyyttä vähentävistä tekijöistä. Kysyn kuitenkin kyselyn alussa myös taustamuuttujia, jotta aineistosta olisi mahdollista antaa myös kuvailevaa statistiikkaa. Kyselyyn vastataan kuitenkin anonymisti, eikä taustamuuttujakysymyksiin ole pakollista vastata.

Lähetin kyselyni linkin Turun yliopiston opiskelijoille ainejärjestöiden sähköpostilistojen kautta sekä Turun yliopiston ylioppilaskunnan uutiskirjeen mukana Tyyali-sähköpostilistalle. Sain linkin lähetettyä 5 eri tiedekuntaan ainejärjestöjen sähköpostilistojen kautta.

Kyselyyn vastasi 42 opiskelijaa, joista kahden vastaukset poistettiin lopullisesta aineistosta. Yksi lopullisesta aineistosta poistettu vastaaja vastasi kysymyksiin niin suppeasti, ettei sitä voitu ottaa aineistoon mukaan ja toinen poistettu vastaaja ei kuulunut tutkimuksen kohderyhmään. Kyselyyn vastasi 27 naista, 12 miestä ja 1 muun sukupuolinen. Vastaajat olivat 20–33-vuotiaita. Vastauksia tuli humanistisesta tiedekunnasta (n=4), kasvatustieteiden tiedekunnasta (n=9), luonnontieteiden ja tekniikan tiedekunnasta (n=9), lääketieteellisestä tiedekunnasta (n=3), oikeustieteellisestä tiedekunnasta (n=1), Turun kauppakorkeakoulusta (n=6) sekä yhteiskuntatieteellisestä tiedekunnasta (n=7). Yksi vastaaja jätti tiedekuntansa ilmoittamatta. Vastaajia oli jokaiselta vuosikurssilta. Ensimmäisellä vuosikurssilla oli 5 vastaajaa, toisella 6 vastaajaa, kolmannella 8 vastaajaa, neljännellä 5 vastaajaa ja kuudennella tai sitä suuremmalla vuosikurssilla oli 6 vastaajaa. 10 vastaajaa jätti vuosikurssin ilmoittamatta. Kyselyyn tulleet vastaukset koottuna tiedostona mahtuivat 28 sivuun.

Haastattelu

Asiantuntijoilla voi olla tietoa menettelytavoista (know-how) tai tulkinnallista tietoa (know-why) (Alastalo, Åkerman & Vaittinen 2017). Tässä tapauksessa aiheeni kannalta mielenkiintoisilla asiantuntijoilla on tulkinnallista tietoa opiskelijoiden yksinäisyydestä sekä toimenpiteistä, joilla yksinäisyyttä on pyritty vähentämään ja yhteisöllisyyttä lisäämään. Asiantuntijahaastattelussa on tärkeää määritellä tutkimusaiheen kannalta olennainen asiantuntijuus sekä tunnistaa keskeiset asiantuntijatahot (Alastalo ym. 2017).

Yksinäisyyden vähentämistä varten tehtyjen toimenpiteiden selvittämiseksi haastattelin puolistrukturoidulla haastattelulla yksinäisyyden parissa toimivia, Turun yliopiston kontekstissa työskenteleviä asiantuntijoita. Haastateltavat valikoituivat lähdekirjallisuuden

sekä Turun yliopiston intranet sivujen perusteella. Etsin Turun yliopiston intranet sivuilta tietoa yksinäisyydestä sekä siitä, kenen puoleen tulisi kääntyä yksinäisyyttä tai syrjintää kokiessa. Löysin eri yhteystietoja intranetin opintovartu- sivuilta, jotka lisäsin mahdollisten haastateltavien listaan. Asiantuntijoilla oletetaan olevan tietoa siitä aiheesta, jota tutkitaan. Heitä haastatellaan, jotta päästäisiin selville tutkittavan asian tilasta.

Asiantuntijahaastattelussa asiantuntijoiden erityistietämystä hyödynnetään uuden tiedon tuottamisessa. Tutkimuksen kohteena ei siis ole asiantuntija, jota haastatellaan, vaan hänen tietonsa ja tulkintansa tutkittavasta asiasta. (Alastalo ym. 2017.)

Asiantuntijahaastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastateltavat valikoituivat Turun yliopiston intranet-sivuilta ”yksinäisyys”-hakusanalla löytyvien linkkien takaa. Valitsin haastateltaviksi sellaisia asiantuntijoita, joiden toimenkuvaan yksinäisyys intranet-sivujen mukaan liittyi. Haastateltaviksi valikoitui haastattelukutsuun vastaamisen perusteella hyvinvointisuunnittelija ja opintoneuvoja. Lisäksi haastateltavaksi valikoitui keskeisiä henkilöitä jo toteutuneiden asiantuntijahaastatteluiden ja lähdekirjallisuuden perusteella. Tällaisia olivat YTHS, oppilaitospappi sekä erilaisten opiskelijajärjestöjen edustajat, joista tähän tutkimukseen valitsin tuutorivastaavan.

Puolistrukturoitu haastattelu takaa sen, että käytän samaa temaattista lähestymistapaa jokaisen haastateltavan kohdalla. Puolistrukturoidun haastattelun etuna on joustavuus, helposti lähestyttävyyys sekä selkeys. Puolistrukturoitu haastattelu perustuu ihmisten väliselle keskustelulle, jolloin haastattelijalla on mahdollisuus muokata haastattelun tyyliä, vauhtia sekä kysymysten esittämisjärjestystä niin, että haastateltavasta saadaan mahdollisimman paljon irti. Se antaa myös haastateltaville mahdollisuuden vastata mahdollisimman luontevasti ja heidän omalla tavallaan. Tämä metodi on toimiva, kun halutaan saada tietoa siitä, miten haastateltava näkee tutkimuksessa tutkittavan ilmiön. (Qu & Dumay 2011.)

Asiantuntijahaastatteluita toteutettiin yhteensä viisi kappaletta. Haastattelut suoritettiin puhelinhaastatteluina huhti- ja toukokuun aikana vuonna 2020. Haastattelut kestivät 29 minuuttia ja 3 sekuntia, 40 minuuttia ja 6 sekuntia, 41 minuuttia ja 37 sekuntia, 42 minuuttia ja 1 sekunnin ja 48 minuuttia ja 32 sekuntia. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 50 sivua (Fontti Times New Roman, koko 12, riviväli 1,5).

4.3 Aineiston analyysi

Kysely

Tarkistan kyselyyn tulleet vastaukset virheiden, väärinymmärrysten ja tietojen puuttumisen varalta sitä mukaan, kun vastauksia tulee. Kyselylinkin umpeuduttua kerään vastaukset yhdeksi aineistoksi webropolin toiminnoilla. Luokittelen aineiston, mutta en tavoittele määrällisiä yleistyksiä, vaan pyrin tarkastelemaan yksittäisiä vastauksia luokka kerrallaan, jotta saisin mahdollisimman hyvän kuvan vastaajien kokemuksista, näkemyksistä ja kertomuksista. Tavoitteenani on esittää tulkintoja vastaajien vastauksia sen sijaan, että esittäisin ne lainalaisuuksina (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen 2017, 89).

Analysoin kyselylomakkeella hankitun aineiston luokittelevaa sisällönanalyysiä mukaillen. Sisällönanalyysi nähdään useimmiten laadullisena aineiston analyysimenetelmänä.

Tarkoituksena on kuvata ilmiötä aineiston jakautumisen avulla. Luon analyysiä varten luokitusrunгон sekä keräämäni aineiston että aiemman teorian pohjalta, mutta analyysi ja luokat saavat elää analyysin edetessä. (Seitamaa-Hakkarainen 2014.)

Analyysin tavoitteena on ymmärtää keräämäni aineiston todellinen sisältö. Luen kyselyyn tulleet vastaukset useasti kysymysten järjestyksessä ja pyrin muodostamaan itselleni yleiskuvaa aineistosta ja aineistossa toistuvista kategorioista. Lukukertojen aikana etsin mahdollisia luokittelun kategorioita tekstistä. Luokittelun lähtökohdat tulevat sekä aineistosta itsestään, että lähdekirjallisuudesta. Luokittelut koodasin niitä kuvaavilla sanoilla.

Kyselyaineiston pääluokiksi muodostui lopulta opiskelijoiden kokemus yksinäisyyteen johtavista tekijöistä, opiskelijoiden kokemus yksinäisyyden seurauksista, opiskelijoiden kokemus yksinäisyyteen puuttumisesta sekä opiskelijoiden näkemys yksinäisyyden vähentämisen mahdollisuuksista. Alkuperäiseen aineistoon palattiin useaan kertaan analyysin aikana ja varsinkin alaluokat muuttuivat analyysin edetessä. Myös tutkimuskysymykset tarkentuivat analyysin edettyä pidemmälle.

Haastattelu

Haastattelussa käsiteltävät teemat ovat yksinäisyyden vähentämiseksi tehdyt toimenpiteet, niiden lähtökohdat sekä mahdolliset toimenpiteet. Litteroin haastattelut mahdollisimman pian haastattelun jälkeen sanatarkasti (Hirsjärvi ym. 2009), mutta ilman tilkesanoja, sillä ne eivät tuo aineistooni lisäarvoa. Haastattelun nopea litterointi voi inspiroida tutkijaa. Lisäksi

aineistoa on sitä helpompi lähteä täydentämään ja selventämään, mitä nopeammin puutteet tiedoissa selviää. (Hirsjärvi & Hurme 2008.) Minimipalautteet, tauot ja äänensävyt jätän merkitsemättä, sillä niillä ei ole merkitystä puheen sisällön kannalta (Ruusuvuori & Nikander 2017, 430). Kuuntelen haastattelut useasti sekä litterointia varten että kokonaiskäsityksen rakentamiseksi. Litteroinnin jälkeen luen haastattelut kokonaisuudessaan useaan kertaan.

Analysoin myös haastatteluiden sisällöt luokittelevaa sisällönanalyysia mukailleen. Luokittelen haastatteluiden osia joko tekstianalyysiohjelmalla tai kirjoitusohjelman etsi-komentoa apuna käyttäen (Hirsjärvi & Hurme 2008). Aiheen ulkopuolille jääviä seikkoja en tule analysoimaan, sillä sellaiset seikat ovat tämän tutkimuksen kannalta epärelevantteja. Sekä haastattelun että kyselyaineiston luokittelussa hyödynnän myös aineistojen vertailua sekä vastakkainasettelua. (Seitamaa-Hakkarainen 2014.)

Toimenpiteet olivat haastattelurungossa yhtenä teemana. Asiantuntijahaastatteluaineistosta muodostui lopulta kaksi luokkaa; tehdyt toimenpiteet sekä mahdolliset toimenpiteet.

Analyysin alkuvaiheessa luokkia oli enemmän, mutta analyysin edetessä luokat tarkentuivat kyseisiin kahteen luokkaan, eikä pääluokille muodostunut alaluokkia.

5 Tulokset

5.1 Opiskelijoiden kokemus yksinäisyyteen johtavista tekijöistä

Tässä kappaleessa käsittelen opiskelijoiden kokemusta siitä, minkälaiset tekijät ovat heidän kohdallaan johtaneet yksinäisyyden kokemiseen. Opiskelijoiden yksinäisyyden syyt saatiin jaettua kahteen eri pääluokkaan, jotka olivat sisäiset tekijät ja ulkoiset tekijät. Sisäisten tekijöiden pääluokkaan luokittelin sellaiset yksinäisyyteen johtavat tekijät, joiden yksilö koki johtuvan hänestä itsestään. Ulkoisiin tekijöihin taas luokiteltiin sellaiset tekijät, joihin yksilö ei kokemuksensa mukaan pysty itse vaikuttamaan. Sisäisten tekijöiden pääluokassa yksinäisyyden syyt jaettiin vielä kolmeen eri alaluokkaan. Sisäisten syiden alaluokat ovat 1. yksilön persoonallisuus, 2. itsensä erilaiseksi kokeminen ja 3. puutteet sosiaalisissa taidoissa. Ulkoisten syiden pääluokassa yksinäisyyden syyt jaettiin neljään eri alaluokkaan. Ulkoisten syiden alaluokat ovat 1. ulkopaikkakuntalaisuus, 2. huonot kokemukset aiemmissa ihmissuhteissa, 3. yliopiston kulttuuri ja 4. poikkeustilanne.

5.1.1 Yksilöstä itsestään löytyvät syyt yksinäisyydelle

1. ”En ole niin ulospäinsuuntautunut ja sosiaalinen kuin muut”

Yksinäisyyden syitä pohdittaessa yksilön persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä nostettiin esiin monessa vastauksessa. Omien negatiivisten ominaisuuksien ja luonteenpiirteiden nähtiin johtavan yksinäisyyden kokemiseen. Useat totesivat olevansa enemmän introvertteja kuin ekstroverttejä tai muuten vain epäsosiaalisia. Jotkut saattoivat kokea olevansa hitaammin lämpiäviä, jolloin syvällisempien kaverisuhteiden luominen tuntui haastavalta. Suuressa osassa opiskelijoiden pohdintoja mietittiin myös sekä rauhallisen että ujon luonteen vaikuttavan kavereiden saantiin. Jotkut opiskelijoista tahtoivat luonteensa takia ennemmin jäädä vapaaehtoisesti pois sosiaalisista tilanteista kuin osallistua niihin yksin uusien kavereiden toivossa. Persoonallisuuteen liittyi myös se, että jotkut vaativat vähemmän huomiota ja näin ollen eivät pyri olemaan esillä.

Luulen myös sen [yksinäisyyden] johtuvan hiljaisesta luonteestani, en ole niin ulospäin suuntautunut ja sosiaalinen kuin muut. En mene innoissani tutustumaan ja juttelemaan ihmisille joita en tunne, hengaisin mielummin tuttujen ihmisten kanssa.

He, jotka löysivät syitä yksinäisyyteensä omasta persoonastaan, ajattelivat usein myös olevansa taakaksi muille ja heistä tuntui usein, etteivät muut pidä heistä. Äärimmillään

opiskelija mainitsi vastauksessaan uskovansa omaavansa sellaisia piirteitä, jotka hänen mielestään viittaavat misantropiaan. Opiskelijan oli vaikea luottaa jopa kavereihin ja kaverisuhteissa epäiltiin kavereiden motiiveja ottaa yhteyttä. Tästä syystä ystävyysuhteet saattoivat jäädä hyvin pinnallisiksi, eikä sosiaalisen kanssakäymisen tarve täyttynyt.

2. ”Olen kokenut negatiivista erilaisuuden tunnetta”

Yksinäisyyden kokemukseen monessa vastauksessa vaikutti se, että yksilö koki itsensä jollain tapaa muista erottuvaksi. Eroavia piirteitä olivat esimerkiksi ikä, ajatusmaailma, ulkonäölliset tekijät, siviilisääty sekä muista poikkeava elämänpolku. Yliopisto-opiskelijoiden vastauksista oli huomattavissa, että vanhemmalla iällä aloittaneet opiskelijat kokivat usein ikänsä olevan muista opiskelijoista erottava tekijä. Vanhempi ikä vaikutti myös opiskelijan kokemukseen siitä, ettei hänellä ole yhteistä opiskelukavereidensa kanssa.

Olen vanhempi kuin keskimääräinen perustutkinto-opiskelija. Ageismi vaikuttaa yllättävänkin paljon. Samankäisiä tuttavuuksia on vaikea löytää, kanavia siihen ei ole tarjolla. Tuntuu myös ettei minulla ole yhteistä opiskelukavereiden kanssa.

Myös ajatusmaailmaa nostettiin esille erilaisuuden alaluokassa. Opiskelija saattoi kokea ajattelevansa asioita laajemmin kuin muut, jolloin keskustelut eivät koskaan menneet riittävän syväksi opiskelijakavereiden kanssa. Myös mielenkiinnon kohteet saattoivat olla niin erilaiset muiden opiskelijoiden kanssa, että opiskelija koki, ettei heillä ole yhteistä puhuttavaa opiskeluun liittyvien asioiden lisäksi. Itsensä muista poikkeavaksi kokeneet opiskelijat saattoivat ajatella, että he eivät sovi tiettyyn muottiin, johon muut opiskelijat näyttäisivät sopivan.

Edellä mainitut yksinäisyyden kokemukset liittyvät varmaan paljolti siihen, että olen kokenut negatiivista erilaisuuden tunnetta muihin nähden jo lapsesta saakka. Minua on kiusattu lapsena ja nuorena, jolloin koin oman erilaisuuteni heikkoutena ja asiana, josta tulisi päästä pois. Että kaverien ja yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamiseksi pitäisi osata sopia tiettyyn muottiin.

Erilaisuuteen liittyi myös vahvasti kiusaamiskokemukset, joita opiskelijat olivat erilaisuutensa takia kokeneet aiemmin. Opiskelijat, jotka puhuivat sekä kiusaamiskokemuksista että omasta erilaisuudestaan, kokivat kiusaamisen sekä yksinäisyyden johtuneen erityisesti omasta erilaisuudestaan.

3. ”Eristäydyn helposti muista ihmisistä”

Omia sosiaalisia taitoja pohdittiin opiskelijoiden vastauksissa paljon ja niitä verrattiin muiden opiskelijoiden taitoihin. Opiskelijat kokivat omien puutteellisten, alikehittyneiden tai muuten vaan poikkeavien sosiaalisten taitojen johtavan yksinäisyyteen. Sosiaaliset tilanteet koettiin vaikeiksi esimerkiksi siksi, että muiden luontainen lähestyminen koettiin haastavaksi tai muiden eleiden tulkinta oli vaikeaa. Opiskelija saattoi esimerkiksi olettaa, että muut eivät ole kiinnostuneita hänestä tai hänen asioistaan, jolloin hän ei myöskään tahtonut häiritä heitä.

Epäilen että sosiaaliset taitoni saattavat olla joko erilaiset tai alikehittyneet kuin muilla ihmisillä.

Opiskelijoiden vastauksissa tuotiin myös esille yksinäisyyden johtuvan suoranaista sosiaalisten tilanteiden pelosta. Tällainen sosiaalisten tilanteiden ahdistus voi olla myös seuraus pidempään jatkuneesta yksinäisyydestä, sillä Korkiamäen (2014, 39) mukaan yksinäisyys sekä sosiaalisten tilanteiden ahdistus korreloivat keskenään. Joissakin opiskelijoiden vastauksissa opiskelijat olivat kuitenkin onnistuneet saamaan kavereita, mutta kaverisuhteiden ylläpitäminen koettiin haastavaksi. Jotkut yksinäisyyttä kokevat opiskelijat jopa työnsivät kavereita pois omasta elämästään omien epävarmuuksien vuoksi.

Oman aktiivisuuden puutetta nostettiin esille monissa opiskelijoiden vastauksissa. Opiskelijoiden mukaan osa yliopisto-opiskelijoista on todella aktiivista, jolloin he, jotka eivät ole aivan yhtä aktiivisia, kokevat helposti jäävänsä sisäpiirin ulkopuolelle. Osa opiskelijoista taas syyttää omaa jaksamattomuuttaan esimerkiksi suhteiden syventämisessä tai uusiin ihmisiin tutustumisessa. Jaksamattomuuteen saattoivat vaikuttaa aiemmat huonot kokemukset, minkä takia opiskelijat eivät tahtoneet edes yrittää löytää uusia kavereita. He eivät uskoneet löytävänsä sopivia ihmisiä ympärilleen. Opiskelun ja opintojen suhteen opiskelijat kertoivat olevansa aktiivisia, mutta kuitenkin vetäytyvänsä sosiaalisista tilanteista, mikäli vuorovaikutus ei liittynyt opiskeltavaan asiaan.

Jo lapsuudesta asti minulla on ollut vaikeuksia olla se aktiivinen osapuoli ja ottaa ihmisiin yhteyttä, mikä antaa helposti kuvan etten välitä. Olen myös aina tottunut käsittelemään vaikeat asiat yksin, enkä osaa ongelmatilanteissa kääntyä muiden puoleen, vaan eristäydyn helposti muista ihmisistä - vaikea olla aktiivinen osapuoli.

Osassa vastauksista paistoi läpi kyllästyneisyys ja epätoivo. Kun aiemmat yritykset eivät olleet onnistuneet, niin enää ei jaksettu edes yrittää. Tällaisissa tilanteissa opiskelijat ovat tottuneet käsittelemään asiansa ja ongelmansa yksin, eivätkä edes välttämättä halunneet jakaa ongelmiaan muiden kanssa.

5.1.2 Yksilöstä itsestään riippumattomat syyt yksinäisyydelle

1. ”Muutin Turkuun muualta ilman valmiita kontakteja”

Osalle opiskelijoista yksinäisyyden kokemusta aiheutti se, ettei ollut kotoisin sieltä, missä tällä hetkellä opiskelee. Jotkut viettivät erilaisista syistä paljon aikaa kotipaikkakunnillaan, jolloin muihin opiskelupaikkakunnalla asuviin opiskelijoihin ei jäänyt paljoa aikaa tai mahdollisuuksia tutustua.

Jouduin ensimmäisinä vuosina käymään viikonloppuisin synnyinkaupungissani, joten kaikki viikonloppuina järjestetyt tapahtumat menivät sivusuun.

Myös opiskelupaikan vaihtaminen oli tuottanut ongelmia, mikäli muutti uuteen kaupunkiin opiskelemaan. Moni oli tullut suoraan esimerkiksi maisterivaiheeseen tai toiselle vuodelle Turkuun, jolloin heiltä oli jäänyt ensimmäisen vuoden opiskelijariennot ja tutustumistapahtumat väliin.

Muutin Turkuun muualta ilman valmiita kontakteja. Lisäksi hyppäsin suoraan kakkosvuoden opintoihin, sillä minulla oli alla avoimen opintoja jo vuoden verran. Luulen, että olisin saanut enemmän kavereita jos olisin opiskellut muiden fuksien kanssa, sillä osa heistä oli samassa lähtötilanteessa uudessa kaupungissa ilman tuttuja. Sosiaalisesti ratkaiseva fuksisyksy siis oli kohdallani erilainen.

Suuremmasta kaupungista päätyy todennäköisemmin samaan opiskelupaikkaan esimerkiksi vanhan lukiokaverin kanssa kuin pieneltä paikkakunnalta muutettaessa. Kun opiskelija oli muuttanut pienemmältä paikkakunnalta, oli ystäväpiiri saattanut lähteä opiskelemaan eri puolille Suomea. Yksinäisyys korostui myös siitä syystä, ettei kotipaikkakunnallakaan enää välttämättä pystynyt näkemään vanhoja kavereita.

2. ”Kuvittelen että muut vihaavat minua ja että olen heille taakaksi”

Varsinkin aiemmat kiusaamiskokemukset vaikuttivat vahvasti opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen. Huonot kokemukset sosiaalisissa tilanteissa aiheuttivat opiskelijoiden mukaan sen, että sosiaaliset tilanteet koettiin väsyttäväksi. Suorien kiusaamiskokemusten lisäksi huonoja sosiaalisten tilanteiden kokemuksia olivat ulkopuolisuuden kokemukset sekä syrjimiskokemukset.

Osasy tähän sosiaalisten tilanteiden väsyttävyyteen on se että kuvittelen että muut vihaavat minua ja että olen heille taakaksi, ja tämä kuvitelma luultavasti johtuu siitä että olen ollut koulukiusattu.

Huonot kokemukset aiemmissa ihmissuhteissa aiheuttivat opiskelijoissa negatiivisia tunteita itsestä. Negatiiviset kokemukset yhdessä negatiivisen minäkuvan kanssa aiheuttivat vaikeuksia uskoa positiivisten sosiaalisten kokemusten mahdollisuuteen. Kiusaamiskokemukset saattoivat joidenkin opiskelijoiden kohdalla jatkaa jopa vielä yliopisto-opinnoissa.

En pysty jakamaan samalla tavalla elämäni asioita kuin muut ja ketään ei oikeastaan kiinnosta minä. Olisi siis ihan sama olenko osa porukkaa vai en, koska kukaan ei ole kiinnostunut asioistani. Vaikka sitten kertoisin ryhmässä jotain, niihin ei samalla tavalla reagoida kuin toisten tai ei edes vastata. Ollaan kiinnostuttu vain tietyistä ihmisistä, valitaan ns vain ne "parhaat tyypit" sieltä. Muut porukasta juttelevat keskenään ja pitävät yhteyttä. Kukaan ei ole kiinnostunut pitämään minuun yhteyttä ja heidän puhe ja kehonkieli minua kohtaan on erilaista.

Opiskelijoiden kokema kiusaaminen yliopistolla saattoi olla esimerkiksi erilaisesta ulkonäöstä tai koulumenestyksestä huutelua. Jotkut opiskelijat olivat kokeneet yliopistossa syrjimistä, ulkopuolelle jättämistä, huomiotta jättämistä sekä välinpitämättömyyttä ja kylmää kohtelua kaveriporukan sisällä. Uusimman, vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijoista yhteensä seitsemän prosenttia on kokenut kiusatuksi tulemista opintojensa aikana joko satunnaisesti tai usein. Kiusaamiskokemukset olivat yleisempiä naisilla, sillä naisopiskelijoista 8,9 prosenttia olivat kokeneet kiusaamista, kun taas miesopiskelijoista kiusaamista olivat kokeneet 4,5 prosenttia. (Parikka ym. 2021.)

3. ”Yliopistossa ei ole niin vahvasti sitä ryhmää”

Yksinäisyyden kokemuksen syitä pohdittaessa erittäin moni opiskelija nosti esiin yliopiston kulttuurin sekä yliopiston käytänteet. Opiskelu yliopistossa on melko itsenäistä ja valinnaista. Yliopistossa opiskellessa kurssikaverit saattavat vaihtua jokaisella kurssilla, eikä muihin tutustumisen kursseilla ole opiskelijoiden näkemyksen mukaan kovin helppoa. Omien vuosikurssilaistenkaan kanssa ei välttämättä aina ole samoja kursseja.

Yliopistossa ei ole niin vahvasti sitä ryhmää, jossa opiskellaan, kuten esim. lukiossa. Varsinkin kirjallisuuden pönttämiseen painottuvilla kursseilla opiskelu tuntuu todella yksinäiseltä. Muutenkin ihmisiin tutustuminen ja ystävien saaminen on mielestäni raskasta yliopistokulttuurissa, sillä minusta tuntuu, että muihin tutustuminen vaatii paljon mm. bileissä käymistä eikä se ole kaikkien juttu.

Yliopiston opiskelijarientojen koettiin pyörivän vahvasti alkoholin ympärillä. Opiskelijat saattoivat kokea yksinäisyytensä jopa aiheutuneen siitä, ettei ensimmäisenä vuonna

osallistunut alkoholin käyttöä sisältäviin tapahtumiin. Omaa vähäistä alkoholin käyttöä ja sen kautta tapahtumiin osallistumisen innon puutetta pohdittiin useammassa vastauksessa.

Loppujen lopuksi kyllähän se sama ”kulttuuri”/”ilmapiiri” kaikissa [tapahtumissa] on ja juomistahan se on melkeimpä aina, ainakin isoksi osaksi.

Juhlimiskulttuurin lisäksi myös erilaisiin projekteihin, kuten speksiin tai kuuroon, osallistuminen koettiin haastavaksi. Omien mielenkiinnon kohteita vastaaviin projekteihin osallistuminen ei välttämättä onnistunut alkukarsintojen tai muiden valintaperusteiden takia. Tapahtumiin ja projekteihin osallistumisen koettiin muutenkin olevan korkean kynnyksen takana varsinkin, jos opiskelijalla ei ollut sellaista kaveria, jonka kanssa osallistua.

Tuntuu kuitenkin, että yliopistolla on erityisen hankalaa saada ystäviä, jos ei niitä löydä heti opintojen alussa ja jos ei jaksata bilettää tai osallistua esim. speksiin tai muihin projekteihin. Niihin osallistuminen taas on korkean kynnyksen takana, jos ei ole kaveria, jonka kanssa menisi kyseisiin juttuihin mukaan.

Varsinkin ensimmäistä opiskeluvuotta korostettiin vastauksissa paljon. Mikäli ensimmäisenä vuotena ei löytynyt omaa ryhmää, ryhmiin sisään pääseminen jälkikäteen koettiin hyvin haastavaksi. Vaikka ensimmäisenä vuotena olisi saanut kavereita, yliopistolla käyminen saatettiin silti kokea yksinäiseksi, sillä kaverit eivät välttämättä käyneet yliopistolla enää ollenkaan opintojen myöhäisemmässä vaiheessa. Ongelmaksi koettiin myös se, jos opintoja ei aloittanut ensimmäisen vuoden kursseista, vaan hypättiin suoraan esimerkiksi toisen vuosikurssin opintoihin. Tällöin opiskelija ei päässyt mukaan ensimmäisen vuoden ryhmäytymistilanteisiin.

Siitä, että koulutuspolkuni ei ole se perinteisin että olisin tullut yhteishaussa ilman mitään aiempia opintoja ja siten ryhmäytynyt alussa hyvin porukan kanssa. Ja siitä, että opiskelemieni aineiden opetus ei edistä ryhmäytymistä.

Myös opetusmetodeissa nähtiin ongelmia. Professorit eivät välttämättä osallistaneet opiskelijoita luentojen aikana ollenkaan tai opetuksessa ei annettu tilaa vapaalle keskustelulle tai ryhmäytymiselle. Opetuksen ei koettu olevan sosiaalista eikä edes siihen kannustavaa varsinkaan silloin, kun luennot täytyivät vain luennoitsijan yksinpuheesta ja kurssin suorittamiseen kuului pelkästään yksin kirjoitettavia esseitä.

Opiskelijat olivat yllättyneitä siitä, miten paljon yliopisto poikkesi heidän mielikuvistaan ja siitä, miten yliopistoa oli markkinoitu tai miten siitä normaalisti puhutaan. Opiskelijoilla oli sellainen kuva, että uudet opiskelijat löytävät oman porukkinsa opiskelijoiden joukosta helposti, eikä ulkopuolisuuden kokeminen olisi kovinkaan yleistä yliopistossa.

Uskon että yksinäisyyden kokemukseen yliopistossa on vaikuttanut aluksi myös ennako-odotukset siitä, että yliopistoon tulesa kaikki löytävät kuin taikaiskusta niitä oman henkisiä ihmisiä. Kun sellaista maagista hetkeä ei käyntykään, meni aikaa sulatella asiaa ja sopeutua siihen.

Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemiseen saattoi vaikuttaa myös läheisen ihmissuhteen, kuten parisuhteen, puuttuminen. Kaikki eivät osanneet olla yksin ja toivoivat läheistä ihmissuhdetta, mutta sopivaa kumppania ei ollut vielä löytynyt. Myös sosiaalisen median kerrottiin vaikuttavan yksinäisyyden kokemiseen.

Some on varmasti pahentanut yksinäisyyden kokemuksiani, sillä seuraan tosi usein esim. Instasta kuinka tuttuani bilettävät, mökkeilevät ja pitävät hauskaa yhdessä, mutta minua ei ole kutsuttu.

Sosiaalinen media on osaltaan vaikuttanut siihen, mitä pidetään normaalina ja mihin opiskelijat tahtovat pyrkiä sosiaalisen elämänsä osalta. Joidenkin opiskelijoiden toiveisiin kuului, että heillä olisi jatkuvasti läheisiä ihmisiä ympärillä, mikäli niin haluaa. Tämä tosin harvemmin on kenenkään todellisuutta.

4. ”Zoom-seminaareista puuttuu vapaan kommunikaation osuus”

Yksinäisyyteen johtaneita tekijöitä pohdittaessa esille nousi vahvasti myös koronapandemia ja sen aiheuttama poikkeustila yhteiskunnan toimintaa koskevien rajoitteiden myötä.

Opiskelijoilta vietiin mahdollisuus fyysiseen yliopistomaailmaan sekä kasvokkaiseen kanssakäymiseen opiskelijakavereiden kanssa. Poikkeustilan aikana opiskelijat olivat huomanneet kyselevänsä kuulumisia paljon vähemmän toisiltaan. Jotkut eivät olleet puhuneet opiskelijakavereidensa kanssa ollenkaan, sillä he kokivat kavereidensa olevan paikkaan sidottuja, jolloin kuulumisten kyseleminen ei tuntunut luontaiselta. Etänä tapahtuvasta opiskelusta koettiin puuttuvan kanssakäyminen muiden opiskelijoiden kanssa.

[Yksinäisyyden kokemus johtuu] Koronapoikkeustilanteesta, ei näe opiskelukavareita ja zoom-seminaareista jne puuttuu vapaan kommunikaation osuus lähes kokonaan.

Koronarajoitteet vaikuttivat myös vapaa-ajan viettoon. Opiskelijoilla saattoi olla ystäviä tai kumppaneita toisessa kaupungissa, jonne liikkumista oli rajoitettu poikkeustilan takia. Myös useat harrastukset olivat tauolla, eikä opiskelijoilla ollut yhtä paljon vakituisia menoja vapaa-ajalla kuin ennen koronapandemiaa.

5.2 Opiskelijoiden kokemus yksinäisyyden seurauksista

Tässä kappaleessa käsittelen sitä, minkälaisia seurauksia opiskelijat kokevat yksinäisyydellä olevan. Opiskelijoiden yksinäisyyden seuraukset jaettiin kolmeen eri pääluokkaan.

Pääluokkiin muodostui myös alaluokkia. Ensimmäinen pääluokka on psyykkiset seuraukset ja itsestä huolehtiminen, jonka alaluokissa ovat itsearvostus, mielenterveys, negatiiviset tunteet ja vaikutukset terveystyöskäytymiseen. Toinen pääluokka on vaikutukset sosiaaliseen elämään, jonka alaluokiksi muodostui sosiaalisuus aktiivisuus ja yhteen kuulumattomuus. Kolmas pääluokka on vaikutukset opintoihin ja opiskelukäyttäytymiseen, jonka alaluokiksi muodostui opintojen eteneminen ja yliopistokokemus.

5.2.1 Psyykkiset seuraukset ja itsestä huolehtiminen

Opiskelijat kertoivat yksinäisyyden johtavan itsearvostuksen heikkenemiseen sekä merkityksettömyyden tunteisiin. Kun yksinäisyyden takia ei tule käytyä missään ja viettää aikaa vain yksin kotona, jää paljon aikaa oman tilanteensa miettimiseen. Muiden tapaamattomuus heikentää myös itsetuntoa, sillä mistään ei tule hyväksynnän kokemuksia. Opiskelijat kertoivat yksinäisyyden johtavan erilaisiin omakuvaa heikentäviin tunteisiin, kuten itsevarmuusongelmiin ja itsensä vähättelyyn, oman arvon tunnottomuuteen, riittämättömyyden tunteeseen sekä epävarmuuteen.

Yksinäisyyden takia sulkeudun entistä enemmän kuoreeni enkä jaksa sosialisoida. Koen olevani vaivaksi ja että muut eivät jaksa seuraani.

Itseluottamus oli laskenut monella opiskelijalla yksinäisyyden kokemuksen jälkeen. Heistä oli lisäksi saattanut tulla sosiaalisesti arempia, eivätkä he uskoneet muiden ihmisten nauttivan heidän seurastansa.

Mielenterveydelliset haasteet nousivat myös vahvasti esiin opiskelijoiden vastauksissa. Yksinäisyyden koettiin aiheuttavan mielenterveydellisistä ongelmista useimmiten masennusta. Masennuksen lisäksi yksinäisyydestä nähtiin seuraavan ahdistusta, paniikkikohtauksia ja stressiä. Masennuksen ja muiden mielenterveysongelmien koettiin laskevan myös yleistä toimintakykyä.

Vuosi sitten keväällä, minulla todettiin keskivaikea masennus, mikä omasta mielestäni johtui nimenomaan vaikeasta tilanteesta, mitä en osannut käsitellä, enkä puhunut siitä tarpeeksi.

Joidenkin kohdalla masennusta oli ollut jo ennen yksinäisyyden kokemuksia, mutta tällaisissa tapauksissa yksinäisyyden koettiin pahentavan masennuksen tunteita. Lisäksi mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa mainittiin esimerkiksi todennäköinen järjen menetys tulevaisuudessa.

Itsearvostuksen heikkenemisen ja mielenterveysongelmien lisäksi yksinäisyys aiheutti opiskelijoille negatiivisia tunteita. Opiskelijoiden mainitsemia negatiivisia tunteita olivat esimerkiksi häpeä, kateellisuus, turhautuneisuus, hyödyttömyys, huonommuudentunne, alakuloisuus, epäonnistuneisuuden tunteet ja alhainen mieliala.

Yleensä olen oppinut olemaan välittämättä siitä, mutta ajoittain se saattaa aiheuttaa jopa lievää kateutta kun itse ei ole saanut sellaisia läheisiä ystäviä joita muilla tuntuu olevan, jolloin se aiheuttaa alakuloisuutta.

Yksinäisyyden kerrottiin aiheuttavan jopa katkeruutta tai lievää kateellisuuden tunnetta sellaisia ihmisiä kohtaan, jotka eivät olleet joutuneet kokemaan yksinäisyyttä. Samalla yksinäisyyttä peiteltiin, sillä sitä hävettiin ja se koettiin leimaavana.

Psyykkiset ongelmat johtavat usein myös vaikeuksiin huolehtia itsestä. Yksinäisyyden koettiin vaikuttavan sekä yksilön terveyteen että terveyskäyttäytymiseen. Opiskelijat kertoivat yksinäisyyden kokemuksen johtavan esimerkiksi lisääntyneeseen alkoholin käyttöön, huonompaan unirytmiiin, fyysiseen oireiluun sekä heikentyneeseen itsestään huolehtimiseen. Yksinäisyys voi johtaa epäterveelliseen määrään stressiä, joka taas voi altistaa fyysiseen sairasteluun. Myös fyysisen kunnon kerrottiin heikentyneen, kun opiskelijoilla ei yksinäisyyden seurauksena ollut säännöllisiä menoja tai harrastuksia. Opiskelijat kertoivat myös nukkuvansa enemmän, jopa 12 tuntia joka yö.

Turhautuneisuus, hyödyttömyys ja itsetuhoisuus ovat kuvaavia adjektiiveja. Samalla itselle puhuminen on lisääntynyt ja ei oikein pidä huolta itsestään. Todennäköinen järjen menetys jossain vaiheessa.

Yksinäisyys aiheutti opiskelijoiden mukaan haasteita normaalista arjesta selviytymiselle ja elämässä jaksamiselle. Itsestään sekä hyvinvoinnistaan huolehtimisen koettiin syövän liikaa voimavaroja. Esimerkiksi oman kodin siistinä pitäminen koettiin haastavaksi. Yksinäisyydellä koettiin olevan lamaanuttava vaikutus ja se söi opiskelijoiden elämän iloa. Itselleen puhuminen oli lisääntynyt ja itsetuhoiset ajatukset olivat ilmaantuneet yksinäisyyden kokemisen myötä.

5.2.2 Vaikutukset sosiaaliseen käyttäytymiseen

Yksinäisyys vaikutti vahvasti opiskelijoiden sosiaaliseen elämään sekä vapaa-aikaan.

Opiskelijoilla oli vaikeuksia saada vapaa-aikansa kulumaan, sillä heillä ei ollut menoja tai kavereita, joiden kanssa suunnitella yhteistä tekemistä. Vaikka heillä olisi ihmisiä ympärillä, heistä saattoi tuntua, ettei toiset pystyneet tai tahtoneet käyttää aikaansa heihin.

Yksinäisyys on aiheuttanut sitä että vaikka minulla olisi jokin viikonloppu tyhjää kalenterissa, en voi soittaa kenellekään ja pyytää hengaamaan tai tekemään jotain.

Opiskelijat olivat paljon yksin opiskelukaupungissaan, joka oli osalle uusi ja vieras kaupunki. He kaipasivat seuraa, mutta kokivat, ettei heillä ollut mahdollisuuksia täyttää toiveitaan. Sosiaalisen elämän nähtiin olevan hyvin rajoittunutta, mikä osaltaan johti myös epävarmuuteen harvoin tapahtuneissa sosiaalisissa tilanteissa.

Opiskelijat toivat vastauksissaan esille sen, miten yksinäisyys on tehnyt heistä haluttomampia elää sosiaalisesti aktiivista elämää. Vaikka heitä pyydetäisiin mukaan yhteiseen tekemiseen, koetaan kieltäytyminen usein helpommaksi vaihtoehdoksi. Opiskelijatapahtumiin osallistuminen oli myös monella jäänyt vähäiseksi, sillä yksin osallistuminen koettiin epämiellyttäväksi ja opiskelijat tahtoivat vältellä tilanteita, joissa he näyttäisivät yksinäisiltä.

Yksinäisyys on estänyt minua nauttimasta yliopisto-opiskeluista, sillä tunnen jatkuvasti oloni ulkopuoliseksi, kun nään muiden alani opiskelijoiden pitävän hauskaa ja hengailevan porukoissa. Yksinäisyys on rajoittanut sosiaalista elämäni, koska en halua lähteä bileisiin ja tapahtumiin ilman ketään kaveria.

Opiskelijat kertoivat, etteivät he jaksakaan enää yrittää uusien ystävien saamista, eivätkä he edes käy sellaisissa tapahtumissa tai tilaisuuksissa, missä ystäviä voisi saada. Yksin kotiin jääminen koettiin paremmaksi vaihtoehdoksi kuin porukassa hiljaa oleminen. Yksinäisyys aiheutti sosiaalista sulkeutumista, vetäytymistä sekä passivoitumista.

Opiskelijoiden oli vaikea kokea kuuluvansa muiden opiskelijoiden joukkoon sekä yliopistoyhteisöön. Joillakin oli vaikeuksia kokea kuuluvansa koko maailmaan, kun tuntui, ettei kukaan voi ymmärtää heidän kokemuksiaan tai ajatusmaailmojaan. Opiskelijat eivät esimerkiksi tahtoneet olla tekemisissä vuosikurssinsa kanssa, kun he eivät kokeneet kuuluvansa kyseiseen yhteisöön.

Yksinäisyys tuo vaan lisää vierastuneisuuden tunteita ja onhan se ihmiselle yleistä että haluaisi jonkinlaiseen (mielellään omanlaiseen) porukkaan/yhteisöön kuulua ja olla myös kyseisessä yhteisössä hyväksytty ja kunnioitettu jne.

Irrallisuuden sekä ulkopuolisuuden tunnetta syntyi esimerkiksi tilanteissa, joissa yksinäisyyttä kokeva opiskelija näki muiden opiskelijoiden pitävän hauskaa yhdessä kavereittensa kanssa tai hengailevan porukoissa.

5.2.3 Vaikutukset opintoihin ja opiskelukäyttäytymiseen

Yksinäisyys vaikutti myös opiskelijoiden opintojen etenemiseen. Opiskelijat kertoivat kokevansa vaikeuksia kurssien valmiiksi saattamisessa. Sosiaalisen paineen nähtiin auttavan motivaation löytymisessä sekä kurssitehtävien suorittamisessa, joten sosiaalisen paineen puuttuessa ei myöskään motivaatiota enää riittänyt samalla tapaa kuin aiemmin.

Työteho laskee, motivaatio tekemiseen hiipuu, kurseja ei saa valmiiksi samalla innolla kuin aiemmin.

Opiskelua ei koettu yhtä mielekkäänä kuin ennen yksinäisyyden kokemuksia. Opinnot ja opiskelu saattoivat tuntua raskailta ja ankeilta, kun vertaistukea ei enää ollut. Myös päinvastainen näkemys opintojen etenemisestä löytyi, kun yksinäisyyden nähtiin lisäävän motivaatiota saattaa opinnot loppuun, jotta opiskelija pääsisi pois opiskelukaupungista takaisin kotikaupunkiinsa ystäviensä luokse.

Yksinäisyys on opiskelijoiden mukaan vaikuttanut myös siihen, minkälaiseksi yliopiston sekä siellä opiskelun kokee. Yksinäisyyttä kokevat opiskelijat saattavat vältellä yliopistolle menemistä tai siellä ylimääräisen ajan viettämistä esimerkiksi luentojen välillä. Yksinäisyyttä kokevat opiskelijat eivät tunteneet oloaan mukavaksi yliopistolla, sillä yksinäisyyden tunnettiin korostuvan yliopistoympäristössä.

Ei tee mieli mennä yliopistolle opiskelemaan tai syömään, vaan mieluummin pysyy kotona tai keskustassa, koska yksinäisyys korostuu yliopistolla, missä monet kuitenkin ovat selkeästi kavereiden seurassa jatkuvasti.

Luentojen välillä sekä ruokataukoina saatettiin paeta keskustaan tai kirjaston hiljaiselle alueelle opiskelemaan, jottei muut huomaisi toisen olevan yksin. Ryhmätöiden kerrottiin aiheuttavan ahdistusta, kun niitä joutui aina tekemään yksin tai koska opiskelija tunsu itsensä ryhmässä ylimääräiseksi. Yksinäisyys on aiheuttanut jopa alan vaihdon pohtimista, kun omasta tiedekunnasta on haluttu päästä pois, jottei yksinäisyys korostuisi niin paljon. Yliopisto-opiskeluista nauttiminen on opiskelijoiden mukaan haastavaa, mikäli kokee yksinäisyyttä.

5.3 Opiskelijoiden kokemukset ja näkemykset yksinäisyyteen puuttumisesta yliopistolla

Kyselyn vaikein kysymys oli selkeästi kysymys siitä, puuttuuko jokin yliopiston taho opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen. Useat opiskelijat eivät tunnistanee yliopiston taholta tehtyjä toimenpiteitä yksinäisyyden poistamiseksi. Suurin osa opiskelijoista ei osannut vastata tähän kysymykseen, minkä he toivat myös vastauksissa esille pohdinnan kera.

En ainakaan tiedä, että mikään taho puuttuisi. Toisaalta en ole puhunut kokemuksestani missään ja yksinäisyyteni ei näy päällepäin, joten miten kukaan tietäisikään puuttua.

Opiskelijan sitaatissa käy ilmi, ettei hän ole törmännyt yleisiin opiskelijoiden yksinäisyyteen puuttuviin toimiin, eikä myöskään ole puhunut omasta tilanteestaan tai saanut tilanteeseensa yksilöityä apua. Opiskelijoiden vastauksissa nostettiin esille myös näkökulmaa, minkä mukaan yliopiston taholta ei puututa yksinäisyyteen, eikä siihen tulisikaan puuttua.

Ei, aikuinen ihminen on vastuussa omasta sosiaalisesta kanssakäymisestä. Ainejärjestöt voivat tarjota matalan kynnyksen toimintaa, mutta eivät sinänsä puutu asiaan, eikä pitäisikään.

Opiskelija korostaa sitaatissa aikuisen omaa vastuuta yksinäisyytensä vähentämiseksi. Myös päinvastaisia näkökulmia löytyi opiskelijoiden vastauksista. Opiskelijoiden vastauksissa nostettiin esiin sitä, miten yksinäiset opiskelijat jäävät yksin asiansa kanssa yliopistossa, sillä yksinäisyys ei tunnu olevan kenenkään vastuulla. Moni kuitenkin tunnistaa tahoja, jotka voisivat puuttua yksinäisyyteen. Esille nostetut tahot ovat YTHS, ainejärjestöt, tiedekuntien yhdyshenkilöt, opintopsykologit, tuutorit sekä yhdenvertaisuussiipi.

Ei puutu. Ainejärjestöä ei kiinnosta ja yhdenvertaisuussiipikin on täysin hyödytön.

Sellaiset tahot, jotka puuttuivat yksinäisyyteen ja mitä pidettiin hyvänä asiana, olivat YTHS, TYY sekä ainejärjestöt. YTHS:ltä saa keskusteluapua ja myös YTHS:n yksinäisyyttä kokeville järjestämästä ryhmäterapiasta tiedettiin. Ainejärjestöjen koettiin järjestävän paljon erilaisia tapahtumia ja TYY järjestää esimerkiksi matalan kynnyksen lautapeli-iltoja. Vaikka erilaisia tahoja tunnistettiin, tuotiin suuressa osassa vastauksia esille pettymystä eri tapahtumien sekä puuttumiskeinojen hyödyttömyydestä.

Kyllähän sitä kaikenlaisilla tapahtumilla yritetään varmaan vähentää, etenkin kun yritetään tehdä tapahtumista aika kirjavia, mutta loppujen lopuksi kyllähän se sama ”kulttuuri/ilmapiiiri” kaikissa on ja juomistahan se on melkeimpä aina, ainakin isoksi osaksi.

Turun yliopiston nähtiin tarjoavan jonkin verran apua ja keinoja yksinäisyyden vähentämiseen, mutta yksinäisyyteen nähtiin vielä suhtauduttuvan tabuna, mikä aiheuttaa yksinäisille opiskelijoille häpeän tunnetta ongelmastaan, eivätkä he tällöin välttämättä uskaltaudu hakemaan apua. TYY:n kerrottiin järjestävän matalan kynnyksen tapahtumia, mutta kynnyksen madaltamisen ei nähty vaikuttavan yksinäisten osallistumiseen käytännössä. Tapahtumiin osallistutaan usein kuitenkin yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa, jotka opiskelija tuntee edes jotenkin. TYY:hyn kuuluvista henkilöistä yleisesti pidettiin, jos heidät tiedettiin ja heitä pidettiin mukavina, mutta kontaktin saamisen nähtiin olevan vaivannäön sekä vahvan aktiivisuuden takana.

Opiskelijat tiesivät YTHS:n tarjoamasta keskusteluavusta, mutta opiskelijoiden kokemuksen mukaan YTHS:n tarjoamaan apuun osallistuminen on erittäin suuren kynnyksen takana, eikä keskusteluavun nähty myöskään auttavan suoranaisesti yksinäisyyteen, sillä keskusteluapu ei korvaa kaveripiiriä. Tuutoreiden merkitys tiedostettiin, mutta epäkohtina pidettiin sitä, ettei tuutoreilla ole valtuuksia tehdä mitään, heitä ei valita tarpeeksi tarkasti ja tuutoritoiminta ajoittuu vain ensimmäiselle vuodelle ja silloinkin enimmäkseen ensimmäisen vuoden syksylle. Opiskelijajärjestöjen järjestämät tapahtumat eivät myöskään onnistu hajottamaan jo syntyneitä vahvoja klikkejä, eikä uusia klikkejä voi pakottaa syntymään.

Opiskelijat toivoisivat yliopiston tahon puuttuvan opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen. Opiskelijat pohtivat sitä, miten vaikeaa on keksiä toimivia tapoja vähentää yksinäisyyden kokemista opiskelijoiden keskuudessa, mutta vastauksissa tuotiin kuitenkin esille laajasti erilaisia ideoita sekä yleisemmällä tasolla että tapahtumien teemojen tasolla. Ideat käsittelivät yleiseen ilmapiiriin vaikuttamista, keskusteluavun ja välineiden tarjoamista, tapahtumien järjestämistä ja yliopiston toimintatapojen, opetusmuotojen, tilojen sekä henkilökunnan kehittämistä.

Opiskelijoiden vastauksista oli huomattavissa tyytyväisyyttä siihen, että yhteisöllisen kulttuurin eteen on viime aikoina tehty yliopistolla töitä. Sen eteenpäin kehittäminen nähdään yhtenä tapana vähentää yksinäisyyden kokemuksia yliopistolla. Tähän liittyen opiskelijat toivoivat yleiseen ilmapiiriin kiinnitettävän lisää huomiota. Esimerkiksi yksinäisyydestä toivottaisiin puhuttavan enemmän ja avoimemmin, sillä yksinäisyyden normalisointi voisi helpottaa yksinäisyyden myöntämistä itselleen, vähentää leimaantumisen pelkoa ja rohkaista menemään mukaan erilaisiin tapahtumiin.

Yliopiston tasolla voidaan ainakin vaikuttaa yhteisölliseen kulttuuriin, minkä eteen on mielestäni tehty hyvin töitä viime aikoina. Eli siis kyllä, yliopiston taholta voidaan ainakin jollain tasolla vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen.

Lisäksi opiskelijoiden kokemuksen mukaan olisi hyvä, jos yliopiston taholta tarjottaisiin vinkkejä siihen, missä muita voi tavata. Esimerkiksi harrastusjärjestöjä voisi markkinoida paremmin. Myös keskusteluavun saamista pohdittiin vastauksissa paljon. YTHS:lle hakeutuminen vaikuttaa vastausten perusteella olevan monelle opiskelijalle hyvin korkean kynnyksen takana ja heistä olisi parempi, jos jossain olisi tarjolla matalalla kynnyksellä keskusteluapua. Tästä voisi opiskelijoiden mielestä olla selkeämpää ja kattavampaa tiedottamista.

Olen havainnut että YTHS:lle hakeutuminen tuntuu olevan monelle hyvin korkean kynnyksen takana. Siksi toivoisin, että jonkinlaista matalamman kynnyksen keskusteluapua olisi tarjolla.

Opiskelijat pohtivat vastauksissaan paljon järjestettäviä tapahtumia ja tilaisuuksia. Moni toivoi yliopiston tahon järjestävän matalan kynnyksen tilaisuuksia, mutta haastavampaa oli pohtia sitä, minkälaisia tällaiset tapahtumat olisivat. Esille nousi varsinkin alkoholittomuus tapahtumissa, sillä opiskelijat pelkäävät erottuvansa liikaa muista, mikäli he eivät käyttäisi alkoholia tapahtumassa, jossa se on kuitenkin sallittua tai johon jopa kannustetaan. Lisäksi opiskelijat toivoivat matalan kynnyksen harrastusryhmiä, joihin otettaisiin mukaan myös aloittelijoita. Kiinnostaviin ryhmiin, kuten speksiin ja kuoroon, on vaikea päästä ja karsintoihin saattaa olla pelottavaa osallistua yksin. Erilaisia lajikokeilujakin saisi olla opiskelijoiden mielestä enemmän, jolloin olisi helpompi löytää itseä kiinnostavia harrastuksia. Tärkeiksi seikoiksi tapahtumissa nousi alkoholittomuuden ja matalan kynnyksen lisäksi se, että tapahtumat olisivat suunnattu yksinäisille, kuitenkin leimaamatta yksinäisiä. Esimerkiksi tapahtuman nimessä ei saisi mainita yksinäisyyttä tai yksinäisiä opiskelijoita, sillä silloin niihin osallistuminen koettaisiin leimaavaksi.

Toivoisin joko yliopiston, TYY:n, YTHS:n tai opiskelijajärjestön järjestävän aidosti todella matalan kynnyksen tilaisuuksia sellaisille opiskelijoille, joille toisten ihmisten kohtaaminen on vaikeaa. Tällaiset voisivat esimerkiksi alkaa ensin verkon välityksellä ja johtaa tapaamisiin kasvokkain. Siitä olisi varmasti hyötyä, jos tietäisi, että mukana on muita, jotka kamppailevat samojen ongelmien kanssa.

Tiedekunnilla nähdään olevan mahdollisuuksia järjestää sopivia tapahtumia sekä yksin että yhteistyössä muiden tiedekuntien kanssa. Poikkitieteellisiä kohtaamisia kaivattiin lisää ja tällaisiin kohtaamisiin ehdotettiin esimerkiksi kaveri speed dating- tapahtumia.

Opiskelijajärjestöjen ja tuutoreiden toivottiin järjestävän teema- tai tutustumisiltoja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden lisäksi myös vanhempien vuosikurssien opiskelijoille. Lisäksi etänä tapahtuvissa opetustilaisuuksissa toivottiin annettavan lisää tilaa vapaalle kommunikoinnille. Etäyhteyksiä voisi hyödyntää myös esimerkiksi opiskelijoiden tutustuttamiseen ja mielipiteiden vaihtamiseen kahvituntien merkeissä, jossa saisi keskustella vapaasti ilman opetusaspektia. Sekä etä- että lähitapahtumia olisi opiskelijoiden mielestä hyvä järjestää kohdennetusti yksinäisille, sillä osa opiskelijoista pelkää sosiaalisempien opiskelijoiden ottavan vallan kohtaamisissa, jolloin taas hiljaisemmat jäävät pienemmälle huomiolle.

Kyselyyn vastanneet opiskelijat näkivät ensimmäisen opiskeluvuoden olevan sosiaalisen elämän kannalta ratkaiseva. Suureksi ongelmaksi opiskelijoiden vastauksissa nousi muualta kesken kaiken tulevien opiskelijoiden pääsy sisään jo valmiiksi muodostuneisiin kaveriporukoihin. Tähän toivottiin jonkun näköistä mekanismia, joka helpottaisi myös muiden kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmäytymistä.

Voisi olla joku mekanismi, millä uudet opiskelijat, jotka ovat aloittaneet opintonsa muualla ja tulevat Turkuun 2.:lle tai ylemmälle vuosikurssille, pääsisivät myös tutustumaan oman vuosikurssinsa porukkaan.

Opiskelijatuutoreiden merkitystä korostettiin. Opiskelijat näkivät tuutoritoiminnan vaikuttavan ryhmäytymiseen valtavasti ja opiskelijatuutorivalintoihin toivottiin kiinnitettävän vielä enemmän huomiota, sillä osa opiskelijoista koki tullessa kiusatuksi tuutoriryhmissään. Kiusaamiseen toivottiinkin kehitettävän lisää puuttumisen keinoja. Opiskelijat toivoivat, että orientaatioviikon tapahtumiin panostettaisiin vielä enemmän ja, että sekä tuutorit että muu henkilökunta pyrkisivät sekoittamaan ensimmäisen vuoden opiskelijoiden porukoita vielä enemmän. Yksi tapa sekoittaa pakkaa olisi opiskelijoiden näkemyksen mukaan sosiaalisempi opetus. Kurssien ryhmätehtävien aikana luennoitsijan olisi mahdollisuus päättää itse ryhmät ja jakaa opiskelijat kyseisiin ryhmiin spontaanin ryhmänmuodostuksen sijaan. Opetukseen voisi myös lisätä enemmän keskustelua sekä pienryhmätehtäviä. Myös yliopiston tiloja nähtiin voivan kehittää houkuttelevammiksi ja yhteisöllisyyteen kannustavammiksi.

Opiskelijoiden vastauksista löytyi myös päinvastaisia näkökulmia, joissa yliopiston ei toivottu puuttuvan opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen. Muutama ei osannut sanoa toivoisiko yksinäisyyteen puuttuttavan ja yksi opiskelija ei toivonut yliopiston tahon puuttuvan yksinäisyyteen, mutta toi vastauksessaan kuitenkin esille keinoja, joilla ylioppilaskunta voisi

puuttua. Yhden opiskelijan vastaus poikkesi muista vastauksista jyrkkyydellään. Hän ei toivonut yliopiston tahon puuttuvan opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen millään tavalla.

En toivo, koska yksinäisyyden poistaminen ei ole yliopiston homma. Se on yksilön oma juttu. Omilla teoilla on omat seuraukset. Yhteiskunta ja kaupunki kylläkin tarjoaa mahdollisuuksia socialisoitua ja saada hoitoa mutta ei nekään kai voi pakottaa ihmistä hommaamaan hoitoa. Ihmisen omista valinnoista kiinni.

Kyseisen tekstin kirjoittanut opiskelija puhuu yksinäisyydestä yleisemmässä kontekstissa, mutta ajatusmaailman voi ajatella koskevan myös yliopistossa opiskelevia yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. Kyseinen opiskelija korostaa yksilön omaa vastuuta yksinäisyyden poistamisessa kontekstista riippumatta.

5.4 Asiantuntijoiden näkemykset tehdyistä ja tavoiteltavista toimenpiteistä yksinäisyyden vähentämiseksi

Yksinäisyys on asiantuntijoiden mielestä selkeästi vakava ongelma. Asiantuntijoilla on tietoa yksinäisyyden yleisyydestä opiskelijoiden keskuudessa ja he pitävät aiheen tutkimista tärkeänä. Asiantuntijat pohtivat haastatteluissa sitä, kuka voisi ottaa vastuuta yksinäisyyden ehkäisystä ja vähentämisestä yliopistolla. Asiantuntijoiden mielestä yksinäisyys ei voi olla yksinäisen vastuulla, sillä omat voimavarat eivät välttämättä riitä ongelman lievittämiseen.

Tietysti se oma aktiivisuus ja rohkeus on sellanen mitä se vähän vaatii, että pystyis ottamaan itse vastuun omasta elämästään ja viihtymisestään siis sillä tavalla, et uskaltautuis menemään mukaan erilaisiin juttuihin, opiskelijatapahtumiin ja harrastuksiin ja kaikkeen sellaseen, että ei jäisi sinne yksin sinne neljän seinän sisälle, mutta samaan aikaan kun sanon tämän, niin tiedostan toki sen, että kaikilla ei sellasia kykyjä tai sitten sillä hetkellä just välttämättä ole voimavaroja tai pystymistä sellaiseen aktiivisuuteen.

Asiantuntijat korostavat haastatteluissa yksinäisyyden syövän yksilön voimavaroja varsinkin, jos yksilö kokee vaikeaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi asiantuntijoiden mukaan aiheuttaa mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyviä haasteita, mitkä vähentävät yksilön halukkuutta ja kykyä osallistua sosiaalisiin tapahtumiin.

Vastuu yksinäisyyden lievittämisestä ja poistamisesta on asiantuntijoiden mukaan jakautunut. Yksinäisyyden täysi poistaminen on vaikeaa jakautuneen vastuun takia, mutta tällä hetkellä asiantuntijoiden mukaan siihen voi parhaiten puuttua ainejärjestöt, harrastejärjestöt, opintopsykologit ja YTHS. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä korostettiin koko yhteiskunnan ja kulttuurin roolia. Suuressa osassa ennaltaehkäisyssä asiantuntijat näkevät peruskoulun sekä perheet. Peruskoulussa opetellaan sosiaalisia taitoja ja tehdään kiusaamisen vastaista työtä.

Asiantuntijat toivovat, että opettajat näkisivät olevansa suuressa roolissa lasten sosiaalisen käyttäytymisen muodostumisessa. Yhtä lailla perheet ja perheiden ylläpitämä kulttuuri ovat asiantuntijoiden mukaan keskiössä yksinäisyyden ehkäisemisessä. Myös koko yhteisön vaikutusmahdollisuuksia korostettiin niin ennaltaehkäisyssä kuin yksinäisyyteen puuttumisessa. Asiantuntijat toivoivat, että sosiaalisemmat opiskelijat huolehtisivat parhaansa mukaan siitä, ettei kukaan jäisi porukoiden ulkopuolelle ja yksin.

Mutta, että ehkä toivois sitten sellasilta rohkeammilta ja semmosilta ulospäinsuuntautuneemmilta ihmisiltä, joille kaikki tä sosiaalisuus on tosi helppoa, niin heiltä myöskin toisten ihmisten huomioimista ja sitä, että jos huomaa omassa opiskelijaporukassaan tai luennolla, että joku istuu aina yksin tai syö aina ruokalassa yksin tai joka paikassa kulkee yksin ja on semmosen yksinäisen olonen, niin, että vois mennä, rohkeasti sitte lähestyä tämmöstä ihmistä ja tavallaan pyytää mukaan vaikka tulemaan johonki juttuihin, et semmonen yleisen välittämisen kulttuuri on, siinä omassa elämän tyylissä, siis niinkun naapureista välittäminen ja kaikista niistä ihmisistä välittäminen, ketä omassa elämässään ja arjessa kohtaa, et eihän siin tarvii olla välttämättä mitään suureellista tai mitään vaatia sen kummempaa sitoutumista, mut sekin, et vaikka tervehtii, tai pysähtyy hetkeks juttelemaan tai jotakin myönteistä sanoo kaupan kassalla toiselle joka siinä kans jonottaa, niin siin voi olla jo jollekulle tosi merkityksellinen kokemus, et ei vaikka oo koko päivänä jutellu kenenkään muun kanssa. Et semmonen yleinen ystävällisyys ja semmonen myönteisen ilmapiirin ja yhteisöllisyyden luominen yliopistolla, ni mun mielestä ne on sellasia tärkeitä asioita ja sellasia mihin ihan jokainen yliopistoyhteisön jäsen pystyy omalla käyttäytymisellään vaikuttamaan.

Asiantuntijat pohtivat keskusteluissa sitä, mitä he ovat koittaneet tehdä yksinäisyyden vähentämiseksi opiskelijoiden keskuudessa. Asiantuntijat nostivat esille useita eri toimintoja, joilla on joko suoraan tai välillisesti pyritty puuttumaan yksinäisyyteen. Keinot liittyivät yliopiston opetukseen, psykologisiin toimiin, tapahtumien järjestämiseen, erilaisiin kehittämistehtäviin sekä sosiaalisiin toimiin.

Yliopiston opetukseen liittyvät toimet liittyivät opetussuunnitelmiin sekä opintojen etenemisen seurantaan. Opetussuunnitelmia kehitettäessä mietitään sitä, miten opinnot voitaisiin toteuttaa niin, että yksinäisyyden kokemus ei ainakaan opetuskäytäntöjen takia lisääntyisi, vaan ehkä jopa lieventäisi kyseisiä kokemuksia. Kursseja koitetaan saada mahdollisimman interaktiivisiksi, jotta opiskelijoilla olisi mahdollisuuksia tutustua muihin opiskelijoihin. Näin koitetaan saada opiskelijoille luontevia paikkoja toisten opiskelijoiden kohtaamiselle sekä luottamuksen rakentumiselle, mikä asiantuntijan mukaan on ystävyyden ja porukkaan kuulumisen peruselementtejä. Lisäksi opintojen etenemistä seurataan, sillä usein

opintojen etenemisvauhdin hidastuessa taustalla saattaa asiantuntijan näkemyksen mukaan olla esimerkiksi yksinäisyyden aiheuttamia ongelmia jaksamisessa tai mielenterveydessä.

Opiskelijatuutoreita valittaessa kiinnitetään huomiota tulevien tuutorien persoonaan ja lähestyttävyyteen. Opiskelijatuutoreiksi pyritään valitsemaan sellaisia henkilöitä, jotka pystyisivät ottamaan kaikki huomioon ja joille uusien opiskelijoiden olisi helppo puhua. Tuutoreille painotetaan sitä, miten tärkeää uusien opiskelijoiden on päästä mukaan ryhmään ja yhteisöön, minkä vuoksi olisi tärkeää, että uusille opiskelijoille tarjotaan paljon ja monimuotoista toimintaa ja tekemistä. Opiskelijatuutoreiden toivotaan kommunikoivan asiantuntijoiden kanssa ja jakavansa huolensa esimerkiksi muodostuneiden opiskelijaporukoiden ulkopuolelle jääneistä opiskelijoista. Myös asiantuntijat pyrkivät tekemääni itsensä mahdollisimman helposti lähestyttäväksi, jotta opiskelijoiden olisi helpompi puhua mieltään askarruttavista asioista, kuten yksinäisyyden kokemisesta yliopistolla.

Asiantuntijat järjestävät erilaisia tapahtumia ja he kokevat, että yliopistolla järjestetään melko hyvin ja monipuolisia tapahtumia opiskelijoille, mitkä auttavat opiskelijoita ryhmäytymään. Asiantuntijoiden järjestämät tapahtumat vaihtelevat tarpeeseen vastaavista tapahtumista muuten vain järjestettäviin vapaa-ajan tapahtumiin. Vanhoja tapahtumia pyritään kehittämään sekä uusia tilaisuuksia ja tapahtumia suunnitellaan jatkuvasti lisää myös yksinäisyyden teemaa mielessä pitäen.

Asiantuntijat pyrkivät myös mainostamaan ja pitämään esillä yliopiston muiden tahojen järjestämiä tapahtumia ja tilaisuuksia eri sosiaalisen median kanavissa, jotta ne tavoittaisivat mahdollisimman monta opiskelijaa. Lisäksi asiantuntijoiden hallussa saattaa olla erilaisia tiloja, joita opiskelijat saavat varata maksutta käyttöönsä ja järjestää niissä omia tilaisuuksiaan ja tapahtumiaan. Tiloissa järjestetyillä tapahtumilla noudatetaan syrjimättömyysperiaatetta, mikä tarkoittaa sitä, että kaikkien halukkaiden on saatava osallistua kyseisissä tiloissa järjestettyihin tapahtumiin.

Monet asiantuntijat tarjoavat opiskelijoille keskusteluapua. Kaikilla ei kuitenkaan ole psykologista pätevyyttä, joten tarpeen vaatiessa asiantuntijat ohjaavat opiskelijoita eteenpäin sellaisille henkilöille, jotka heitä osaavat paremmin auttaa, kuten opintopsykologeille, tai hakeutumaan YTHS:n tarjoaman avun piiriin. Asiantuntijat pitävät YTHS:lle hakeutumisen kynnystä hyvin matalana. YTHS tarjoaa opiskelijoiden avuksi psykologeja, jotka järjestävät yksilöille sopivaa terapiaa ja lisäksi YTHS on järjestänyt hyvinvointiryhmiä opiskelijoille.

Voidaan rakentaa systemaattisesti korjaavii kokemuksii, eli mitä kautta vois saada kuuluvuuden tunnetta, et se on se tärkeä. Sillon voi kannustaa, rohkaista esimerkiksi harrastusten pariin hakeutumista, tai sit mitä opiskelijayhteisöllä on tarjota erilaisii harrastusryhmiä. Tietysti tärkeä osa siit [terapiasta] on sitä, että tutkitaan myöskin opiskelijoitten resurssei, voimavarapuolta et mikä on semmonen foorumi, missä vois saada semmosii myönteisii kokemuksii ja muitten hyväksyntää sil taval että pääsee ilmasee itteään niillä alueilla joissa kokee vahvuutta.

Yksinäisyyden tai ulkopuolisena olemisen pidentyneen kokemuksen korjaaminen vaatii usein terapiaa, jotta ymmärretään, mistä huonot aiemmat kokemukset ovat rakentuneet. Keskeistä kahdenkeskeisissä keskusteluissa onkin ymmärtää se, minkälaisia kokemuksia yksilö tarvitsee yksinäisyyden lievittämiseksi. Tavoitteena on saada tarjottua yksilölle korjaavia kokemuksia, joita rakentuu yksinäisten osallistuessa sosiaalisiin tilanteisiin, joissa he tuntevat itsensä hyväksytyiksi. Tällaisiin tilanteisiin osallistuminen voi vaatia pitkäkestoista kannustamista. Haastatellut asiantuntijat pyrkivätkin kannustamaan opiskelijoita koittamaan erilaisia harrastuksia.

Asiantuntijat kertoivat törmänneensä yksinäisyyden teemaan työssään ja sitä kautta pohtineensa myös keinoja, joilla yksinäisyyden kokemusta yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa voitaisiin vielä vähentää. Nämä keinot olivat vasta suunnitteilla, eikä niiden käyttöönotosta ollut vielä haastatteluiden aikana sovittu mitään konkreettista. Mahdollisia keinoja oli muun muassa tuutoritoimintojen kehittäminen, opetusmuotojen kehittäminen ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksien monipuolistaminen sekä mainostaminen. Lisäksi asiantuntijat puhuivat myös yhteiskunnan luomista paineista, mikä ei jätä tilaa nuorten oman identiteetin kasvulle. Lopuksi käsitellään myös asiantuntijoiden näkemystä siitä, mitä keinoja yksinäisellä itsellään on yksinäisyyden tunteiden lievittämiseksi.

Asiantuntijoiden näkemyksen mukaan opettajatuutoritoiminnan kehittäminen sekä henkilöstön ja opiskelijoiden tutustuttaminen vielä paremmin toisiinsa voisi lisätä yhteisöllisyyden tunnetta ja kiinnittää opiskelijoita entistä paremmin tiedekuntaansa. Opettajatuutoreilla nähdään lisäksi olevan mahdollisuuksia kerätä omat pienet opiskelijaryhmät yhteen ja näin tarkastella myös ryhmien keskinäistä dynamiikkaa. Opiskelijatuutoreiden toiminnan kestoja tahdottaisiin myös jatkaa pidemmälle ryhmäytymisen helpottamiseksi.

Opettajatuutoreiden on mahdollista kerätä sitä heiän omaa porukkaansa sillain tavallaan viel enemmän yhteen sit senkin jälkeen kun tuutorointi periaattees päättyy sen ensimmäisen syksyn jälkeen, ni silloin pyritään pitämään sitä

porukkaa myös sellain kasassa niin et siit joku ulkopuolinen näkee myös vähän sen ryhmän tavallaan dynamiikkaa, ja sitä et miten siel toimitaan. Ja tietysti myöskin me ollaan nyt kehittämässä tota tuutorointiakin siihen suuntaan, et se jatkuis viel pidemmälle ku se ensimmäisen vuoden syksy, koska silloin tuutoritkin on sellasii ihmisii, joil ehkä voi olla turvallist mennä puhumaan ja jotka näkee sitä, et tapahtuuks siel jotai semmost tippumista sitte sen ensimmäisen vuoden syksyn jälkeen.

Myös opetusmuotoja on mietitty. Esimerkiksi kurseilla, joissa ryhmätyöskentely on osana suoritusta, ryhmien muodostamiseen on mietitty toimivaa tapaa. Yksi vaihtoehto olisi hyödyntää tekniikkaa, joka arpoo parit tai ryhmät, aina sekoittaen pakkaa uudelleen. Spontaani ryhmienmuodostaminen jättää helposti samat opiskelijat ulkopuolelle, sillä tietyt porukat päätyvät usein samaan ryhmään. Asiantuntijat kertovat esimerkiksi ViLLE-järjestelmässä olevan toiminto, joka arpoo parit tai ryhmät aina uudelleen, minkä avulla saataisiin sekoitettua porukkaa, eikä vahvaa klikkiytymistä pääsisi välttämättä tapahtumaan yhtä helposti.

Yliopistoympäristön lisäksi asiantuntijat pohtivat yhdessä myös vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. Mahdollisimman monipuolinen valikoima erilaisia aktiviteetteja edistää mieluisen harrastuksen löytymistä jokaiselle opiskelijalle. Mahdollisimman laaja valikoima voi helpottaa myös saman henkisten ihmisten löytymistä ja heihin tutustumista. Asiantuntijan mukaan opintojen aikana olisi hyvä tuoda jatkuvasti esiin eri vaihtoehtoja siitä, minkälaisia mahdollisuuksia opiskelijoilla on tutustua myös opintojen ulkopuolella muihin ihmisiin, esimerkiksi harrastusten tai vapaaehtoistyön avulla.

Olis hyvä tuoda myös tuol opintojen aikana koko ajan esiin sitä, et minkälaisii mahdollisuuksii myös sen koulun tai opintojen ulkopuolella on, eli minkälaisii harrastusmahdollisuuksii löytyy vaikka turusta erityisesti niille ketkä on tullu sit jostain muualta ja ohjata heit myös semmosten harrastusten pariin jost voi löytää saman ikäsii ja saman henkisii ihmisii.

Asiantuntijat toivovat myös enemmän tilaa ja mahdollisuuksia nuorten oman identiteetin rakentumiseen. Valtakunnan tason muutokset ja uudistukset, esimerkiksi ylioppilaskirjoituksiin ja opiskelijavalintoihin liittyen, asettavat haasteita nuorille.

Se kaikki [haasteet] heijastuu sit siihen, että vähän niinkun vetäydyt kuoreesi ja koet epävarmuutta ja aattelet, et ooks mä nyt ainut, joka on vähän hukassa itseni ja tulevaisuuteni ja valintojeni kanssa.

Todistusten arvoa painotettaessa nuorille tulee paineita koulussa pärjäämisestä sekä oikeiden valintojen tekemisestä. Ylhäältä tuleva liian suuri paine voi johtaa omaan sulkeutumiseen ja

eksyksissä olemisen tunteeseen. Asiantuntijoiden mielestä yksinäisyyden teemaa tulisi pitää esillä julkisessa keskustelussa erilaisten vaikuttajatahojen toimesta. Yksinäisyys on kuitenkin yleistä, sillä myös asiantuntijoiden näkemyksen mukaan jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä jossakin vaiheessa elämäänsä.

Asiantuntijat pohtivat haastattelussa myös sitä, miten yksinäinen opiskelija itse voisi parantaa omaa tilannettaan. Erilaisiin harrastuksiin tai vapaaehtoistöihin osallistumisella nähdään olevan eniten mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen. Opiskelija saattaisi löytää saman henkisiä ihmisiä oman mielenkiinnon kohteita käsittelevistä harrastuksista. Harrastukset itsessäänkin ovat jo usein sosiaalisia tapahtumia, mikä voisi kasvattaa yksinäisen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Asiantuntijat näkevät myös muihin porukoihin aktiivisen hakeutumisen keinona helpottaa omaa yksinäisyyttä. Tällaisia porukoita voisivat asiantuntijoiden mukaan olla esimerkiksi yliopistolla näkyvät kaveriporukat. Opiskelijalla nähdään olevan mahdollisuuksia sosialisoitumiseen myös netin välityksellä. Sosiaalisessa mediassa nähdään olevan matalan kynnyksen mahdollisuus aloittaa sosiaalisten kontaktien kerääminen sekä mahdollisuus harjoitella sosiaalisten taitojen kehittämistä. Tärkeää asiantuntijoiden mukaan on myös oman tilanteen reflektointi, syiden ymmärtäminen ja omien realististen mahdollisuuksien kartoittaminen.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tämä pro Gradu- tutkimukseni käsitteli yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyteen johtavia tekijöitä, yksinäisyydestä koituvia seurauksia sekä yksinäisyyteen puuttumisen keinoja. Tarkoituksena oli selvittää, minkälaisista tekijöistä opiskelijat uskovat yksinäisyytensä johtuvan, minkälaisia seurauksia opiskelijat kokevat yksinäisyydestä seuraavan sekä sitä, minkälaisilla toimilla yksinäisyyttä voitaisiin vähentää. Yksinäisyyden vähentämiskeinoista haastattelin myös asiantuntijoita, jotka olivat toimenkuvansa puolesta olleet ainakin joissain määrin yksinäisyyden sekä yksinäisten opiskelijoiden kanssa tekemisissä.

Tähän tutkimukseen otettiin mukaan sekä sosiaalisesta että emotionaalista yksinäisyydestä kärsivät opiskelijat. Kriteeri kyselyyn vastaamiselle oli, että yksinäisyyden kokemus oli negatiivinen, jonka avulla yksinäisyys erotettiin yksin olemisesta. Yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden huolestuttava määrä on ollut kauan tiedossa (Kunttu & Pesonen 2012), mutta nimenomaan opiskelijoiden yksinäisyyteen ei ole tutkimuksissa vielä paljoa paneuduttu. Aiempien tutkimusten mukaan yksinäisyys on seuraustensa takia vakava yhteiskunnallinen ongelma, johon tulisi puuttua (Saari 2010). Vaikka yksin oleminen voi olla vapauttavakin kokemus, yksinäisyys on aina negatiivinen kokemus (Bekhet ym., 2008; Laine 2005, 161). Tutkimusten mukaan yksinäisyys on modernisoitumisen myötä kasvanut aiempaa suuremmaksi ongelmaksi, kun suku ei ole yhtä tiiviisti tekemisissä kuin aiemmin (Nevalainen 20019, 10).

Yksinäisyyttä oli mielenkiintoista tutkia laadullisilla menetelmillä, sillä yksinäisyyden kokemus on aina yksilökohtaista. Koen, että kyselyn teettäminen yksinäisyyttä kokeville opiskelijoille oli tämän tutkimuksen kannalta paras vaihtoehto, sillä täten en päässyt vaikuttamaan opiskelijoiden kertomuksiin kysymysten asettelun kautta eikä opiskelijoilla ollut kiirettä vastauksia kirjoitettaessa. Kyselyyn oli myös varmasti helpompi vastata kuin esimerkiksi haastatteluun, sillä haastatteluun osallistuttaessa opiskelijat voisivat pelätä leimautumista haastattelijan silmissä. Kyselyn kautta sain myös mielenkiintoisia vastauksia viimeiseen kysymykseen, johon sai kirjoittaa kommentteja kyselystä tai muista mielenpäällä olevista ajatuksista. Opiskelijat kertoivat kyselyn auttaneen jäsentelemään myös omia ajatuksia yksinäisyyden kokemuksesta sekä tarkastelemaan omaa tilannettaan objektiivisemmin.

Asiantuntijahaastattelut sopivat tutkimukseni tarkoitukseen hyvin, sillä pääsin vaikuttamaan kysymysten asetteluun sen mukaan, minkälaisissa olosuhteissa asiantuntijat olivat olleet yksinäisyyden kanssa tekemisissä. Asiantuntijat valikoituivat intranet sivujen, toteutuneiden haastattelujen sekä lähdekirjallisuuden perusteella. Monimuotoisuutta haastatteluihin toi se, miten erilaisia toimenkuvia asiantuntijoilla oli.

Asiantuntijoiden haastatteluista pystyi päättelemään, että varsinkin vakituisessa työsuhteessa olevat asiantuntijat tekevät jonkin verran yhteistyötä toistensa kanssa, mutta he kuitenkin toivoivat vielä lisää yhteistyötä. Vakituisessa työsuhteessa olevat asiantuntijat kertoivat myös tekevänsä tuutoreiden kanssa paljon yhteistyötä, mutta yhteistyötä tuutorien ja tuutorivastaavien kanssa toivottaisiin vielä lisättävän. Kaikki asiantuntijat kokivat vastuun yksinäisten tilanteen parantamisesta olevan jakautunut eri toimijoille. Yksinäisten opiskelijoiden tilanteen parantaminen voisikin olla kaikkien niiden vastuulla, jotka siihen törmäävät ja pystyisivät omilla toimillaan sitä jotenkin helpottamaan tai ehkäisemään.

Opiskelijat näkivät yliopistolla olevan mahdollisuuksia puuttua yksinäisyyteen entistä paremmin ja suuri osa myös toivoi yliopiston puuttuvan. Opiskelijat toivoivat esimerkiksi tiedekuntien järjestävän poikkitieteellisiä tapahtumia sekä tapahtumia yksinäisille opiskelijoille ilman leimautumisen pelkoa. Asiantuntijoiden haastatteluissa selkeimmäksi työkaluksi nousi keskusteluavun tarjoaminen. Asiantuntijatkin pohtivat erilaisia keinoja puuttua yksinäisten opiskelijoiden tilanteeseen vielä paremmin, mutta he toivoivat myös, että tähän annettaisiin heillekin parempia ja selkeämpiä työkaluja.

Opiskelijoiden kokemuksen mukaan YTHS:n piiriin hakeutuminen on korkean kynnyksen takana. Asiantuntijat taas kokivat, että YTHS:lle hakeutuminen on matalan kynnyksen takana. Tämä on selkeä ristiriita opiskelijoiden sekä asiantuntijoiden näkökulmien välillä, johon asiantuntijoiden ja varsinkin YTHS:n toimijoiden kannattaisi kiinnittää huomiota. Avun hakemisen kynnystä olisi hyvä koittaa madaltaa. Myös yksinäisyyden kokemisen normalisointia toivottiin vastauksissa paljon, mutta tämän pitäisi lähteä koko yhteiskunnasta ja puhetta yksinäisyyden kokemisesta tulisi pitää yllä entistä enemmän.

Lähdekirjallisuus sekä omat tulokseni tukevat toisiaan monilta osin. Lähdekirjallisuudessa esiin tuli hyvin samanlaisia syitä yksinäisyyden kokemiselle kuin mitä omastakin aineistostani oli löydettävissä, kuten persoonallisuustekijät (Saari 2010), itsensä erilaiseksi kokeminen (Heiskanen 2011; Kunttu & Makkonen 2011, 208), puutteet sosiaalisissa taidoissa (Heiskanen 2011; Saari 2010), muutto (Kunttu & Laakso 2011; Saari 2011, 48; Tiilikainen 2016, 138) ja

kiusaamiskokemukset (Pörhölä 2011a, 46–47; Saari 2010). Yksin asumista ei keräämässäni aineistossa mainittu, mutta esimerkiksi opiskelijoiden mainitseman parisuhteen puuttumisen voi nähdä viittaavan myös yksin asumisen ongelmallisuuteen. Mielenkiintoista oli myös huomata se, miten paljon yliopisto-opiskelijat nostivat esiin yliopiston kulttuuriin sekä käytäntöihin liittyviä syitä. Yliopiston kulttuurista ja käytänteistä löytyi myös lähdekirjallisuutta opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden edesauttajina (ks. esim. Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011; Mannisenmäki & Valtari 2005), mutta tästä aihealueesta löytyi tietoa paljon niukemmin kuin yleisestä yksinäisyydestä ja sen aiheuttajista.

Seuraukset olivat myös samalla linjalla sekä minun omissa tuloksissani että lähdekirjallisuudessa. Lähdekirjallisuudessa mainitut seuraukset, kuten itsearvostuksen heikkeneminen (Laine 2005, 167–168), mielenterveysongelmat (Heiskanen & Saaristo 2011; Saari 2010; Tiilikainen 2016, 139), negatiiviset tunteet, kuten häpeä (Svendsen 2015), heikompi terveystyökyky (Junttila 2018, 31–33; Tiikkainen 2011), sosiaalinen vetäytyminen (Saari 2010; Tiikkainen 2011), kuulumattomuuden tunteet (Parikka ym. 2021) sekä opintojen etenemisen ongelmat (Mannisenmäki ja Valtari 2005; Penttilä 2011, 162) esiintyivät myös tämän tutkimuksen tuloksissa.

Pelottava noidankehä on se, miten yksinäisyys aiheuttaa yksilön vetäytyvän sosiaalisista tilanteista entistä enemmän (Saari 2010; Tiikkainen 2011). Sosiaalisista suhteista vetäytyminen vaikeuttaa myös sosiaalisten taitojen oppimista, sillä paras tapa oppia kyseisiä taitoja on olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Junttila 2015; Müller & Lehtonen 2016). Yksinäisyyden seuraukset saattavat siis johtaa pitkällä aikavälillä entistä vaikeampaan yksinäisyyteen. Myös negatiiviset asenteet muita ihmisiä sekä elämää kohtaan ovat huolestuttava yksinäisyyden seuraus, sillä lähdekirjallisuuden mukaan yksinäisyys voi pahimmillaan johtaa välillisesti kuolemaan (Junttila 2015; Junttila 2018, 83–84; Kauhanen 2016). Lähdekirjallisuudesta (Saari 2010, 178; Tiilikainen 2016, 139) poiketen keräämässäni aineistossa ei mainittu masennusta yksinäisyyteen johtaneena syynä, vaan masennus mainittiin ainoastaan pohdittaessa yksinäisyydestä koituvia seurauksia. Tietysti masennus saattaa olla opiskelijoidenkin kokemassa yksinäisyydessä edesauttamassa entistä syvemmän yksinäisyyden kokemuksen syntymistä.

Lähdekirjallisuudessa koitettiin nostaa esiin yksilön kyvyttömyyttä parantaa itse omaa tilannettaan (Saari 2010). Suuri osa lähdekirjallisuudesta kuitenkin tarjosi yksinäisyyden ratkaisemiseksi yksinäisen omaa aktiivisuutta sekä muita yksilöstä lähteviä toimenpiteitä (ks.

esim. Heiskanen 2011; Laine 2005). Myös aineistossa toimenpiteitä yksinäisyyden vähentämiseksi pohdittaessa sekä opiskelijat että asiantuntijat antoivat paljon esimerkkejä siitä, mitä yksinäinen voisi itse tehdä tilanteensa parantamiseksi. Saattaa olla, että opiskelijat, jotka ehdottivat yksilön olevan aktiivinen oman tilanteensa parantamiseksi, eivät kärsi niin pahasta yksinäisyydestä, joka söisi toimintakykyä huomattavasti. Voi myös olla, ettei yksinäisyydestä ole puhuttu niin paljon, että yksinäiset uskaltaisivat kertoa uskovansa vastuun olevan muualla kuin yksinäisyydestä kärsivällä yksilöllä. Julkista puhetta yksinäisyydestä tarvittaisiin siis lisää myös siksi, että vastuu saataisiin vietyä pois yksilön hartioilta.

Koronalla on opiskelijoiden kokemuksen mukaan ollut sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia yksinäisyyden kokemukseen. Korona on vähentänyt entisestään varsinkin kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta opiskelijoiden välillä. Toisaalta joidenkin opiskelijoiden mukaan korona on helpottanut yksinäisyyden kokemusta, sillä ulkopuolisuuden tunne oli vähentynyt sitä mukaan, kun muutkaan eivät voineet olla normaalisti tekemisissä kavereidensa kanssa. Opiskelijoiden kokemuksen mukaan koronan aiheuttamien rajoitteiden takia moni muukin joutui kokemaan yksinäisyyttä ainakin ajoittain. Koronan aiheuttamien rajoitusten aikana yksinäisyyttä koki yhä useampi (Junttila 2022), mikä on mahdollisesti saattanut jo vähentää yksinäisyyteen liittyvää stigmaa.

Yksinäisyys aiheena on saanut lisää huomiota koronapandemian myötä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimukseen vastanneista 32 prosenttia kertoo yksinäisyyden tunteen lisääntyneen koronapandemian aikana (THL 2020). Nuorille suunnatussa, Allianssin, Nuortenmedia Demin, Väestöliiton, Pelastakaa Lasten ja Nuorten mielenterveysseura Yeesin tekemässä #MPKorona-kyselyssä jopa 64 prosenttia koki koronaviruksen aiheuttaneet heille yksinäisyyttä. Sosiaalisten suhteiden kerrottiin helpottavan koronan aiheuttamia tunteita ja ongelmia. Korona-aikana sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä keskiössä olivat sosiaalinen media ja puhelimet. Koronan koettiin vaikuttavan myös opiskeluun etäopiskelulinjauksen myötä. #MPKorona tutkimukseen osallistuneista nuorista 34 prosenttia toivoi saavansa lisää tukea etäopintojen suorittamiseen. (Allianssi 2020.) Turkissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin koronan vaikutuksia myös korkeakouluopiskelijoihin. Vapaata vuorovaikutusta rajoitettiin koronapandemian hillitsemistarkoituksessa, mikä saattoi vähentää sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia ja täten aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia opiskelijoille. (Arslan 2021, 24.)

Yksinäisyystutkimus on saanut koronan jälkeen lisää resursseja. Rahoitusta on saanut muun muassa Nina Junntilan johtama konsortio, joka pyrkii rakentamaan päätöksentekoon apuvälineeksi tutkimusperusteista karttaa siitä, miten lasten ja nuorten yksinäisyyden ja ostrakismin kokemuksia voitaisiin vähentää erilaisissa kasvuympäristöissä. Junntilan mukaan koronavaiheen aikana lisääntynyt yksinäisyys ei ole koronan helpotuttua lähtenytkään laskuun, vaan nousee edelleen. (Turun yliopisto 2022.) Myös Korkeakouluissa on koronan jälkeen panostettu enemmän yksinäisyyden ehkäisemiseen ja helpottamiseen. YTHS järjesti vuonna 2022 yksinäisyyden ehkäisemiseen ja helpottamiseen tähtäävän koulutuksen korkeakoulujen henkilökunnalle. Yksinäisyystyön koulutukset alkoivat vuoden 2022 keväällä ja jatkuvat saman vuoden syksyllä. Toivon mukaan kyseinen koulutus tarjoaa uusia ja toimivia työvälineitä yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden auttamiseksi sekä yksinäisyyden torjumiseksi korkeakouluissa.

Yliopisto- tai korkeakouluopiskelijoiden kokeman yksinäisyyden syitä ei olla laajasti tutkittu. Mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia yksinäisyyttä yliopiston käytänteiden kehittämisen näkökulmasta. Opiskelijat nostivat paljon yliopiston kulttuuria sekä käytäntöjä esille yksinäisyyteen johtavina tekijöinä ja yksinäisyyden nähtiin myös johtavan erilaiseen yliopistokäyttäytymiseen, opiskeluinnoituksen heikkenemiseen sekä muihin opiskeluun liittyviin seurauksiin.

6.1 Etiikka ja luotettavuus

Yksinäisyys on aiheena arka ja tunteita herättävä. Opiskelijat saattavat pelätä leimautuvansa, mikäli joku saa tietää heidän kokevan yksinäisyyttä. Tästä syystä koin erityisen tärkeänä kunnioittaa tutkittavan itsemääräämisoikeutta. Kyselyyn vastaaminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen, eikä kaikkiin kysymyksiin ollut pakko vastata. Pakollisiinkin avoimiin kysymyksiin pystyi vastaamaan esimerkiksi viivalla. Kyselyihin tulleet vastaukset olivat lisäksi täysin anonyymejä, eikä vastaajia voi mitenkään tunnistaa.

Yksinäisyys on myös aihe, jota on hankala lähteä tutkimaan suhteuttamatta uutta hankittua tietoa tutkijan omiin kokemuksiin. Pyrin kuitenkin saamaan tutkimukseen objektiivisen näkökulman pitämällä omat ajatukset poissa tekstistä sekä tulkitsemalla aineistoa aineistolähtöisesti. Koen, että kyselyaineiston kerääminen oli tämän tutkimuksen kannalta paras vaihtoehto, sillä täten en päässyt vaikuttamaan opiskelijoiden kertomuksiin kysymysten asettelun, omien ennakkokäsitysten tai vastaustilanteessa käyttäytymisen kautta.

Laadullisessa tutkimuksessa näkyy kuitenkin usein tutkijan omalaatuinen ote. Pro Gradututkielman kirjoittajana pyrin noudattamaan tutkimuskäytäntöjä ja ohjeita mahdollisimman tarkasti. Kuitenkin esimerkiksi luokitusrunko ja sen avulla tehty aineiston luokittelu voisivat jonkun toisen tutkijan tekemänä poiketa omastani paljonkin.

Haastatteluun osallistuville asiantuntijoille kerrottiin selkeästi, mistä aihealueesta haastatteluissa on kyse. Myös haastatteluaineistojen säilytys ja käyttötarkoitus kerrottiin haastatelluille selkeästi. Haastatteluihin osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakko vastata ja haastattelun olisi voinut keskeyttää, mikäli haastateltava niin tahtoi. En haastatteluissa epäillyt asiantuntijoiden kertomuksia, mutta tarvittaessa pyysin tarkennusta, jotta en tulkitsisi heidän sanomisiaan väärin.

Kaikki keräämäni aineisto anonymisoitiin. Haastatteluaineistot anonymisoitiin poistamisella. Poistin haastateltavien yhteystiedot sekä haastatteluäänitteet ja muut sellaiset tiedot, joista voisi päätellä mitä kukakin asiantuntija kertoi. Pyrin kuitenkin siihen, ettei anonymisointi vaikuttaisi haastatteluiden sisältöön. Litteroin haastattelut mahdollisimman johdonmukaisesti. Aloitin litteroinnit heti haastatteluiden jälkeen kuuntelemalla haastattelut. Litteroin kaikki haastattelut samoilla säännöillä. Anonymisoin myös haastatteluissa mainitut kolmannet osapuolet, mikäli niissä puhuttiin yksittäisistä, tunnistettavissa olevista toimijoista.

Lähteet

- Allianssi, 2020. #MPKorona. Viitattu 12.10.2022 klo. 14:00.
<https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/nuorisotyö-ja-nuorten-hyvinvointi/mpkorona/>
- Junttila, N. 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on>
- Nyyti ry. Kokemuksia, kontakteja ja kannustavia haasteita”. Raportti kyselystä uusille opiskelijoille 2013. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/Uusien-opiskelijoiden-kysely-2013-raportti.pdf>
- Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J. ja Kilpeläinen, H. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.9.2022 klo. 17:00. www.terveytemme.fi/kott
- Seitamaa-Hakkarainen, Piritta 19.5.2014: Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Metodix. Viitattu 17.9.2022 klo. 19:00. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>
- Terveys ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Koronaepidemian vaikutukset väestön hyvinvointiin ja palveluihin - FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020.
<https://terveytemme.fi/finsote/korona2020/>
- Tilastoneuvos Vipunen 2018. Korkeakoulujen aloittajien ikäjakauma. Julkaissut Jukka Haapamäki. Viitattu 19.11.2019 klo. 21:00. <https://tilastoneuvos.vipunen.fi/2018/10/15/korkeakoulujen-aloittajien-ikajakauma/>
- Turun yliopisto, 2022. Lasten ja nuorten hyvinvointihankkeet etsivät tietä ulos yksinäisyydestä ja epätoivosta. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lasten-ja-nuorten-hyvinvointihankkeet-etsivat-tieta-ulos-yksinaisyudesta-ja>
- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. 2011. Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 278–282.

- Alastalo, M., Åkerman, M. ja Vaittinen, T. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere. Vastapaino, 214–232.
- Almonkari, M. 2011. Sosiaalinen jännittäminen opiskelutilanteissa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 163–166.
- Arslan, G. 2021. Loneliness, College Belongingness, Subjective Vitality, and Psychological Adjustment during Coronavirus Pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 17–31.
- Bekhet, A., Zauszniewski, J., Nakhla, W. 2008. Loneliness: A Concept Analysis. *Nursing forum*, Volume 43, Issue 4.
- Elo, S. ja Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115
- Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A., Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 31–33.
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kelle soittaa. Teoksessa T. Heiskanen, & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus, 77–98.
- Heiskanen, T. ja Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva. PS-kustannus.
- Hiilamo, H. 2011. Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa T. Heiskanen, & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus, 97–110.
- Hirsjärvi, S. ja Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Helsinki. Tammi.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy, 52–72.

- Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki. Tammi.
- Kaartinen-Koutaniemi, M. 2011. First year experience – yliopisto-opiskelijan ensimmäinen opiskeluvuosi. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 156–158.
- Kari, M. 2011. Yksinäisenä verkossa. Teoksessa T. Heiskanen, & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus, 157–164.
- Karlsson, L. 2011. Masennus. Teoksessa Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen K. Pynnönen, P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. s. 286–289.
- Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy, 96–113.
- Klockars, L. 2011. Nuoruus – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 18–21.
- Korkiamäki R. 2014. ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” -Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kujala, J. 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 154–156.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Duodecim.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 34–35.
- Kunttu, K., Hämeenaho, H. ja Pohjola, V. 2011. Terveysten edistäminen opiskeluaikana. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 102–106.
- Kunttu, K. ja Laakso, J. 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja erityispiirteet. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 78–80.
- Kunttu, K. ja Makkonen, K. 2011. Opiskelijoiden sairaudet ja koettu terveys. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 208–211.

- Kunttu, K. ja Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 47.
- Kunttu, K., Pesonen, T. ja Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu. Otavan kirjapaino OY.
- Lagström, H. 2011. Opiskelijoiden ruokatottumukset. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 190–194.
- Laukkanen, E. 2011. Nuoren ja nuoren aikuisen itsetuhoinen käyttäytyminen ja viiltely. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 299–301.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. ja Heiskanen, T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere. Vastapaino, 87–110.
- Mannisenmäki, E. ja Valtari, M. 2005. Valmistumisen vallihaudalla. Opintojen kesto 2000-luvun hyvinvointivaltiossa. Edita Prima OY.
- Martin, M. 2011. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 289–291.
- Mäkelä, L. 2011. Akne. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 237–238.
- Müller, K. ja Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Gaudeamus Oy, 73–95.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo. Edita publishing Oy.
- Penttilä, J. 2011. Opintojen viivästyminen ja keskeyttäminen korkeakouluissa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 160–163.
- Poikonen, K., Mikkonen, J., Ruokonen, R. ja Pakaslahti, R. 2011. Alkoholinkäyttötottumuksiin vaikuttaminen opiskelijayhteisöissä. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim, 188–190.

- Pörhölä, M. 2011A. Kouluaikeisten kiusaamiskokemusten vaikutus nuorella aikuisiässä. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim, 46–48.
- Pörhölä, M. 2011B. Kiusaaminen opiskeluyhteisöissä. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim, 166–168.
- Qu, S. ja Dumay, J. 2011. The qualitative research interview. *Qualitative Research in Accounting and Management*, 8(3): 246.
- Ruusuvuori, J. ja Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere. Vastapaino, 427–444.
- Saari, J. 2010. *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki. WSOYpro.
- Saari, J. 2016. *Yksinäisten suomi*. Gaudeamus.
- Saari, J. 2018. Opiskelijoiden elämäntilanteet ja niiden esiintyvyys eri koulutusaloilla. Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki.
- Saari, S. 2011. Opiskelijoiden kriisit. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim, 48–50.
- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja into. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim, 43–46.
- Svendsen, L. 2015. *Yksinäisyyden filosofia*. Jyväskylä: Docendo.
- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen, & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus, 59–76.
- Tiilikainen, E. 2016. *Polkuja yksinäisyyteen*. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Oy, 129–148.
- Tiilikainen, E. 2019. *Jakamattomat hetket: yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku*. Tallinna: Gaudeamus.

- Torvi, K. ja Kiljunen, P. 2005. Onnellisuuden vaikea yhtälö. EVA:n kansallinen arvo- ja asennetutkimus 2005.
- Vaarala, M., Uusiautti, S. ja Määttä, K. 2013. College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support. *International Journal of Research Studies in Education* 2013 October, Volume 2 Number 4, 13–28.
- Viertola, U. 2010. Yksinäisyyden kuva. *Yhteiskuntapolitiikka* 75:5, 574–575.
- Weiss, R. 1973. *Loneliness - The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts, and London, England.
- Weiss, R. 1982. *Loneliness: What we know about it and what we might do about it*. Teoksessa Peplau, L. ja Goldston, S. 1982. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. University of California.

Liitteet

Liite 1. Kutsukirje kyselyyn

”Hei,

teen pro gradu -tutkimusta yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista ja yksinäisyyteen puuttumisesta Turun yliopistossa. Kyselyssä selvitän yksinäisyyteen johtaneita syitä, yksinäisyyden seurauksia sekä yksinäisyyden vähentämisen keinoja avoimilla kysymyksillä. Kyselyssä selvitetään myös kevään poikkeustilanteen vaikutuksia koettuun yksinäisyyteen.

Kysely on suunnattu sinulle, mikäli opiskelet päätoimisesti Turun yliopistossa ja koet tai olet kokenut olevasi yksinäinen. Voit vastata kyselyyn myös täysin anonymisti, sillä taustatiedot eivät ole pakollisia kysymyksiä.

Kaikki kyselyyn saadut vastaukset ovat tutkimuksen toteutumisen kannalta tärkeitä. Vastaamalla autat saamaan lisätietoa aiheesta ja mahdollisesti edistämään yksinäisyyden vähentämiseen suunnattuja toimenpiteitä.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webropolsurveys.com/S/2631451E05BDC001>

Kiittäen,

Emma Ojala

emsooj@utu.fi

Kasvatustieteiden laitos

Ohjaaja: Ulpukka Isopahkala-Bouret”

Liite 2. Kutsukirje haastatteluun

”Hei,

teen pro gradu -tutkimusta yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyydestä ja yksinäisyyteen puuttumisesta Turun yliopistossa. Tällä hetkellä vallitsevat olosuhteet tekevät tutkimukseni aiheesta entistä ajankohtaisemman.

Olisin kiinnostunut haastattelemaan sinua. Uskon, että sinulla olisi kiinnostavaa tietoa tutkimukseni aiheeseen liittyen. Haastattelu toteutetaan puhelinhaastatteluna vallitsevan korona pandemian takia. Sopivasta haastatteluajankohdasta sovitaan yhdessä. Haastattelu nauhoitetaan, litteroidaan ja anonymisoidaan, jolloin jäljelle ei jää henkilötietoja. Litteroinnin jälkeen alkuperäinen nauhoite poistetaan.

Haluaisin kuulla ajatuksiasi yksinäisyydestä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa ja siitä, minkälaisia toimenpiteitä on olemassa tai minkälaisia toimenpiteitä voisi olla. Mikäli voisit osallistua haastatteluun, otathan yhteyttä. Tietosuojailmoitus löytyy tämän sähköpostin liitteistä.

Ystävällisin terveisin,

Emma Ojala

emsooj@utu.fi

0400274755”

Liite 3. Kyselyrunko

Tähdellä merkityt ovat pakollisia kysymyksiä.

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Tiedekunta
4. Vuosikurssi
5. * Kerro minkälaista on kokemasi yksinäisyys.
6. * Mistä ajattelet yksinäisyytesi johtuvan?
7. * Minkälaisia vaikutuksia yksinäisyydellä on ollut?
8. * Puuttuuko jokin Turun yliopiston taho yksinäisyyteen? Miten?
9. * Toivoisitko yksinäisyyteen puututtavan Turun yliopiston taholta tai joltain muulta taholta? Miten?
10. * Mitä yksinäinen voi itse tehdä yksinäisyyden vähentämiseksi?

11. * Oletko itse koittanut vähentää yksinäisyyttäsi jotenkin? Miten? Paraniko tilanteesi?

12. * Onko kevään poikkeustilanne vaikuttanut jotenkin yksinäisyyden kokemiseen?

13. Mielipiteesi kyselystä tai muita kommentteja?

Liite 4. Haastattelurunko

(teemahaastattelu)

Yleistä yksinäisyydestä: Millä tavalla olet työssäsi törmännyt opiskelijoiden yksinäisyyteen?

- (Miten liittyy työhösi?)

- Miten yksinäisyys ilmenee yliopisto-opiskelijoilla?

- Miten yleistä uskot yksinäisyyden kokemuksen olevan yliopistossa?

- Mistä opiskelijoiden yksinäisyys voisi mielestäsi johtua?

- Minkälaisia seurauksia opiskelijoiden yksinäisyydellä voisi olla?

Toimenpiteistä: Minkälaisia toimenpiteitä yksinäisyyden vähentämiseksi teette?

- Miten te puututte?

- Minkälainen suosio teidän tarjoamalla avulla on?

- Minkälaisista lähtökohdista käsin suunnittelette tarjoamaanne apua?

- Miten muuten voitaisiin puuttua?

- Mistä yksinäiset opiskelijat tietävät ottaa teihin yhteyttä?

- Minkälaisia keinoja olisi madaltaa avun hakemisen kynnystä?

- Miten opiskelijat itse voivat vähentää yksinäisyyttä?

Vastuusta: Mitkä muut tahot tekevät töitä yksinäisyyden vähentämiseksi/ehkäisemiseksi?

-Miten teette yhteistyötä? (teettekö)

- Mistä yksinäiset opiskelijat voivat saada apua tilanteeseensa?

- Kuinka moni yksinäinen opiskelija hakee apua?

- Miten voidaan auttaa yksinäisiä opiskelijoita, jotka eivät itse hae apua tilanteeseensa?
- Keiden puoleen yksinäiset opiskelijat voivat kääntyä?
- Keillä on eniten mahdollisuuksia opiskelijoiden yksinäisyyden kokemisen vähentämiseen?