

”Olisipa joku, jolle jakaa omia asioita”

Narratiivinen analyysi nuoruuden yksinäisyydestä ja sen yhteydestä mielenterveyteen

Sosiaalityön
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Pinja Korhonen

Ohjaaja:
Professori Merja Anis

7.7.2025

Turku

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

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiaalityö

Tekijä: Pinja Korhonen

Otsikko: ”Olisipa joku, jolle jakaa omia asioista” Narratiivinen analyysi nuoruuden yksinäisyydestä ja sen yhteydestä mielenterveyteen

Ohjaaja: Professori Merja Anis

Sivumäärä: 68 sivua

Päivämäärä: 7.7.2025

Tämä sosiaalityön pro gradu -tutkielma tarkastelee nuoruuden yksinäisyyttä ja sen yhteyttä mielenterveyteen. Tutkimuskysymykseni ovat: millaista tarinaa nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan aikuisena sekä miten nuoruudessa koettu yksinäisyys on yhteydessä aikuisen mielenterveyteen. Laadullisen tutkimukseni teoria keskittyy yksinäisyyden, yhteyden, ulkopuolisuuden, nuoruuden ja nuorten mielenterveyden tilan käsittelyyn. Aiemmissä tutkimuksissa pitkään jatkuneen yksinäisyyden on havaittu aiheuttavan moninaisia negatiivisia seurauksia, kuten elämän merkityksettömyyden tunnetta, mielenterveyshäiriöihin sairastumista ja itsetuhoista käyttäytymistä. Nuorten yksinäisyys ja mielenterveyspalvelujen asiakas- sekä käyntimäärät ovat lisääntyneet viime vuosina, mikä tekee tutkimukseni aiheesta ajankohtaisen.

Tutkimusaineistoni koostuu 16 kirjoituksesta. Aineisto *FSD3850 Yli 30-vuotiaiden muistoja nuoruudessa koetusta yksinäisyydestä 2023–2024* on peräisin Tietoarkistosta. Sen on kirjoituskutsulla kerännyt ja julkaissut Salla Korkalainen (2024a). Tutkimusaineiston tuottaneet kirjoittajat ovat iältään 30–59-vuotiaita, jotka ovat nuoruudessaan olleet yksinäisiä. Nuoruus on rajattu aineistossa Suomen nuorisolakia (1285/2016) mukailleen eli nuoria ovat alle 30-vuotiaat. Tutkimuskysymyksiin vastatakseni käytin tutkimusmenetelmänä narratiivista analyysia ja muodostin kolme tarinatyyppiä, jotka ovat Oppijan tarina, Pärjääjän tarina ja Ulkopuolisen tarina. Tutkimukseni tulosten perusteella nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan Northrop Fryen (1957) tarinatyyppien näkökulmasta sankaritarinan, komedian ja tragedian kaltaisesti. Aineistossa esiintyy myös Mary Gergenin & Kenneth Gergenin (1984) määrittelemiä kolmea juonityyppiä eli progressiivista, stabiilia ja regressiivistä juonta.

Tarintyypeissä on selvästi huomattavissa läheisten ja ammattiavun myönteinen merkitys mielenterveydelle. Tutkimukseni nostaa esiin, kuinka tärkeää on nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi mahdollistaa ystävyysuhteiden muodostumista, lisätä tietoisuutta mielenterveysongelmista, tunnistaa nuorten oireilua varhaisessa vaiheessa ja turvata tuen saaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kouluilla ja sosiaalityöllä on omat roolinsa. Sosiaalityöntekijät toimivat hyvinvoinnin ylläpitäjinä kouluissa sekä sosiaalihuollon palveluissa. Lisäksi sosiaalityön tutkijoiden tehtävänä on tutkia yksinäisyyttä ja mielenterveyttä yliopistoissa ja tutkimushankkeissa.

Avainsanat: yksinäisyys, nuoruus, mielenterveys, ulkopuolisuus, tarinatyyppi, kertomus

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Yksinäisyys	8
2.1 Yksinäisyyden ja yhteyden kokemus	8
2.2 Ulkopuolisuus	15
3 Nuorten yksinäisyys ja mielenterveys	19
3.1 Nuorten yksinäisyys	19
3.2 Nuorten mielenterveys	23
4 Tutkimuksen toteuttaminen	28
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	28
4.2 Tutkimusaineiston kuvaus	28
4.3 Tutkimuksen eettisyys	30
4.4 Narratiivinen analyysi tutkimusmenetelmänä	32
5 Tulokset	40
5.1 Oppijan tarina	40
5.2 Pärjääjän tarina	46
5.3 Ulkopuolisen tarina	51
6 Johtopäätökset	56
Lähteet	60

1 Johdanto

Maailmassa on noin 8 miljardia ihmistä (Tilastokeskus n.d). Silti useimmat meistä ovat joskus kokeneet tai kohdanneet yksinäisyyttä. Ihmissuhteet voivat puuttua tai ihminen voi olla yksinäinen muiden keskellä. Joskus yksinäisyyden tunne herää juuri miljoonakaupungissa eikä meren rannalla, jossa on fyysisesti aivan yksin. Yksin olo voi tuntua mukavalta ja kaivatulta, mutta yksinäisyys ymmärretään negatiivisena tunteena, joka pidempään jatkuessa on haitallista niin fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle (esim. Junttila 2022, Kauhalainen 2016, Martín-María ym. 2019). Hetkellinen yksinäisyys on osa elämää. Hetkellinen yksinäisyys johtuu usein elämäntilanteiden muutoksista, kuten uuden opiskelu- tai työpaikan perässä muuttamisesta vieraalle paikkakunnalle tai ihmissuhteen päättymisestä. Pitkäkestoiseksi, krooniseksi yksinäisyydeksi voidaan kutsua sitä, jos ihminen kokee vuosia olonsa yksinäiseksi päivittäin eikä hänellä ole kestäviä ihmissuhteita. (Heiskanen 2011, 78, Cacioppo & Patrick 2008, 16.)

Yksinäisyys tekee kipeää. Yksinäisyyden aiheuttama kipu on seurausta siitä, ettei ihmisellä ole haluamansa verran ihmissuhteita eikä ketään niin läheistä ystävää, joka ymmärtäisi, kunnioittaisi ja johon voisi luottaa. Kokemus siitä, ettei ole olemassa ystävää, jolle voi uskoutua ja joka pysyy rinnalla niin elämän iloissa kuin suruissa, on musertava. (Junttila 2018, 16.) Yksinäisyyden ja sosiaalisen hylkäämisen on todettu aktivoivan samoja aivoalueita kuin fyysisen kivun. Kun ihmisen yhtä merkittävintä tarvetta eli kuulumisen tarvetta uhataan, se aiheuttaa kehossa hätätilan. (Eisenberger ym. 2003, Tchalova & Eisenberger 2017.) Tämä sosiaalinen kipu on lähtöisin ihmislajin alusta, jossa lauman tai yhteisön ulkopuolelle jääminen oli riski hengissä pysymiselle ja sosiaalinen kipu hälytti vaarasta (Junttila 2022, 68).

Kasvatuspsykologian professori Niina Junttila (2015; 2018; 2022) on omistautunut tutkimaan lasten, nuorten ja aikuisten yksinäisyyttä sekä tuomaan yksinäisten ihmisten ääntä kuuluviin. Junttilan (2022, 14) mukaan yksinäisyyden ydin olemus on juuri se, että yksinäisyys sattuu. Yksinäisyys tuntuu pahalta niin fyysisesti kuin henkisesti, se sairastuttaa ja vie mukanaan merkityksellisyyden tunteen. Kauan jatkuneen yksinäisyyden on havaittu nostavan riskiä mielenterveyden sairauksille kuten masennukselle, ahdistuneisuudelle, paniikkihäiriölle sekä somaattisille sairauksille kuten sydän- ja verisuonisairauksille. Yksinäisyys voi myös voimistaa muiden sairauksien oireita. Pahimmillaan yksinäisyys johtaa sairauksien lisäksi alkoholin liikakäyttöön, itsetuhoiseen käytökseen ja itsemurhaan. Jos yksinäisyys ei johda ennenaikaiseen kuolemaan, se vähintäänkin jättää jälkensä siihen, miten ihminen katsoo maailmaa. Yksinäinen

ihminen tarkkailee ympäristöään yksinäisyyden aiheuttamien kielteisten tunteiden silmälasien läpi ja hakee sosiaaliseen torjuntaan viittaavia merkkejä. Yksinäisyyden helpotettuakin ajatusvääristymät saattavat vaivata ja niiden korjaamiseksi voi tarvita psykoterapiaa. (Junttila 2022, 32–42, Müller & Lehtonen 2016, 94.)

Yksinäisyys on siis inhimillistä kärsimystä aiheuttava ilmiö, jota tulisi ehkäistä ja vähentää niin aihetta tutkimalla kuin poliittisilla toimilla. Tämä tutkimus tähtää sosiaalityön tehtävän mukaisesti edistämään ihmisten hyvinvointia tuottamalla tutkimusta sosiaalisista ongelmista (Niemelä 2014, Kananoja 2017, 29–30). Kun ilmiötä tutkitaan, tietomme ja ymmärryksemme ilmiöstä kasvaa ja meidän on mahdollista toimia paremmin tietomme pohjalta. Yksinäisyyttä onkin tutkittu viime vuosikymmeninä runsaasti (esim. Saari 2016, Tiilikainen 2019). Kuitenkin HelsinkiMission vuoden 2022 selvityksen mukaan lähes 80 prosenttia vastanneista toivovat, että yksinäisyydestä ja sen moninaisista vaikutuksista puhuttaisiin vielä enemmän (Junttila 2022, 7–8). Yksinäisten tarinoiden äärelle pysähtyminen ja niiden tutkiminen on arvokasta, koska tarinoiden avulla ihminen ymmärtää ja luo merkitystä omaan elämäänsä (Hänninen 1999, 13, Waller ym. 2016a).

Tutkielmani tuo oman panoksensa yksinäisyystutkimuksenkenttään ja yhteiskunnalliseen keskusteluun. Samalla tutkimukseni kehittää omaa ammatillista osaamista ja asiantuntijuuttani. Sosiaalityössä yksinäisyyden kohtaaminen on arkipäivää. Työskennellessäni sijaispätevänä sosiaalityöntekijänä gerontologisessa sosiaalityössä havaitsin ikäihmisten yksinäisyyden olevan yleistä ja sen ruokkivan surua ja masentuneisuutta. Sosiaalityöntekijän on mahdollista luoda helpotusta yksinäisyyteen olemalla läsnä, kuuntelemalla ja jakamalla yksinäisyyden painoa (Heiskanen & Saaristo 2011, 9). Tutkimalla aikuisten tarinoita nuoruuden yksinäisyydestä ja heidän mielenterveydestänsä voin ymmärtää syvemmin yksinäisyyden kokemusta ja tunnistaa, miten yksinäisyyden ja mielenterveyden kaksisuuntainen yhteys toteutuu. Huomaamalla yksinäisyyden ajoissa ja ohjaamalla sopivan palvelun piiriin voidaan sosiaalityössä vähentää yksinäisyyttä (SPR 2025).

Tutkimusten lisäksi yksinäisyydestä on käyty keskusteluita yhteiskunnallisesti. Yksinäisyyttä käsitellään uutisissa, ajankohtaisohjelmissä, dokumenteissa, artikkeleissa ja taiteessa. Erityisesti nuorten yksinäisyys ja mielenterveys ovat hyvin ajankohtaisia puheenaiheita. Mediaa seuratessa syntyy kuva siitä, että nuorten yksinäisyys ja mielenterveysongelmat olisivat lisääntyneet ja vakavoituneet merkittävästi. Suomen Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrin

(2025) mukaan 16–24-vuotiaista 66 prosenttia kokee yksinäisyyttä joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin. Vuonna 2024 vastaava luku oli 47 prosenttia. Säännöllisesti yksinäisyyttä kokee 16–24-vuotiaista nuorista kaksi kolmasosaa. Heidän mukaansa yksinäisyyden aiheuttajana ovat mielenterveysongelmat, negatiiviset kokemukset ihmissuhteissa ja erilaisuuden sekä ulkopuolisuuden kokemukset.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2025a) mukaan 7–22-vuotiaiden mielenterveyspalveluiden asiakasmäärä on lisääntynyt julkisessa perusterveydenhuollossa 44 prosenttia ja mielenterveyskäyntien määrä 18 prosenttia vuonna 2023 verrattuna vuoteen 2020. Yhteensä lasten ja nuorten mielenterveysperusteisia tutkimus- ja hoitokäyntejä oli vuonna 2023 noin 1,5 miljoonaa ja nuoria asiakkaina noin 175 000. Vuonna 2020 lasten ja nuorten hoitokäyntejä oli noin 1,2 miljoonaa ja nuoria asiakkaita noin 130 000. Pidemmällä aikavälillä katsoessa lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen käyntien ja asiakkuuksien määrä on kasvanut vuodesta 2015 noin kolmanneksella. (THL 2022.) Kansainvälisellä tasolla on arvioitu, että 14 prosenttia 10–19-vuotiaista nuorista kärsii mielenterveydenhäiriöstä, mutta heidän oireensa ovat jääneet laajalti tunnistamatta ja hoitamatta (WHO 2024).

Nuorten mielenterveyspalveluiden asiakasmäärien ja hoitokäyntien määrän nousu kertoo nuorten yksinäisyyden ja kuormittumisen lisääntymisestä, jotka voivat johtaa pitkittyessä mielenterveysongelmien kasvuun. THL:n (2022) ylilääkärin Terhi Aalto-Setälän mukaan nuoria kuormittavat ihmissuhteisiin, opintoihin, työn hakuun ja toimeentuloon liittyvät huolet sekä epävarmuus tulevaisuudesta globaalien uhkien maailmassa. Samaan aikaan asenteet avunhakemiseen ovat myönteisimpiä kuin ennen ja hoidon tarve tunnistetaan paremmin niin mielenterveyspalveluissa kuin itse nuorten toimesta, mikä lisää palveluiden käyttöä. Lisäksi vuonna 2020 alkanut koronapandemia vahvisti yksinäisyyden tuomaa stressiä. (SPR 2025, THL 2022.) Pandemia-ajan eristyneisyys korosti, kuinka nuorten sosiaaliset suhteet, tai niiden puuttuminen, heijastuvat vahvasti mielenterveyteen. Nuorten masentuneisuuden kasvun syyksi on esitetty myös turvattomuuteen ja elämän vaativuuteen turhautumista sekä yhtenäisten normien ja arvojen heikentymistä. Median vallan kasvu ja sen arvostelukulttuuri haastavat nuoria heidän rakentaessaan omaa arvomaailmaansa. (Lönnqvist & Lehtonen 2017, 37.)

Tämä sosiaalityön pro gradu tutkielma syventyy nuoruuden yksinäisyyteen sekä yksinäisyyden ja mielenterveyden väliseen yhteyteen. Tutkimus alkaa yksinäisyyden, yhteyden ja ulkopuolisuuden käsitteitä ja niiden tutkimusta tarkastelemalla. Seuraavaksi käsittelen

nuoruutta ikävaiheena ja yksinäisyyttä nuoruudessa. Teoreettinen viitekehys päättyy lukuun nuorten mielenterveydestä, jossa esittelen nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat, nuorten mielenterveyden nykytilaa sekä kiusaamisen vaikutuksia mielenterveydelle. Tutkimuksen toteutus osiossa kuvaan tutkimuskysymykseni, tutkimusaineistoni, tutkimuksen teossa huomioidut eettiset kysymykset ja tutkimusmenetelmäni. Tulosluvussa analysoin aineistoani kolmen tarina- ja juonityypin avulla sekä käsittelen nuoruuden yksinäisyyden ja mielenterveyden yhteyttä aineistossani. Tutkielmani päättyy johtopäätöksiin, jossa tiivistän tutkimukseni tulokset, kytken ne aiempaan tutkimuskirjallisuuteen ja esitän toimia tulevaisuudelle.

2 Yksinäisyys

2.1 Yksinäisyyden ja yhteyden kokemus

Yksinäisyys on merkityksellisten ja läheisten ihmissuhteiden puutetta. Yksinäisellä ihmisellä ei ole riittävästi sosiaalisia suhteita tai suhteet eivät ole sisällöltään tyydyttäviä. Jokaisella ihmisellä on omalaisensa tarve ja toiveet sosiaalisten suhteiden määrälle ja laadulle. Merkitsevintä yksinäisyyden tunteen synnylle on se, etteivät ihmisen henkilökohtainen tarve ja halu sosiaalisille suhteille kohtaa todellisuuden kanssa. (Junttila 2022, 15–16.) Tämä näkemys yksinäisyyden synnystä on lähtöisin kognitiivisesta teoriasta, jonka mukaan yksinäisyys on psyykkinen tila, joka aiheutuu ristiriidasta itselleen tärkeiden ihmissuhteiden ja todellisten ihmissuhteiden välillä. Siihen, miten ihminen tulkitsee sosiaalista elämäänsä vaikuttavat yhteiskunnan ja yhteisön kulttuuriset odotukset sekä normit. Yksinäisyys ei ole tavoiteltavaa kulttuurissamme ja jo tästä syystä ihmiset haluavat saada laajan verkoston ympärilleen välttääkseen yksinäisyyden stigmaa. Vaikka individualistisessa kulttuurissa elämä ilman parisuhdetta ja perhettä itsenäisesti eläen on normalisoituneempaa, yksinäisyys ei ole toivottua. (Tiikkainen 2011, 65–66.)

Yksinäisyyttä on tutkittu Suomessa ja kansainvälisesti eri elämänvaiheitten näkökulmista ja eri tieteenkentillä. Voisi sanoa yksinäisyyden olleen ajankohtainen, ihmisiä koskettava aihe niin pitkään kuin on ollut ihmisiä. Yksinäisyyttä on käsitelty taiteessa ja tieteessä Raamatusta lähtien. Raamatussa yksinäisyys on ensimmäinen puute, jonka Jumala huomaa luomistyössään ja korjaa luomalla ensimmäiselle ihmiselle toisen seuraksi (Svendsen 2015, 12). Yksinäisyyttä on tutkittu erityisesti filosofiassa, psykologiassa, psykiatriassa, teologiassa sekä terveys- ja yhteiskuntatieteissä. Tutkimuksissa on etsitty syitä ja seurauksia yksinäisyydelle, pohdittu yksinäisyyden heijastuksia yksilön mielenterveydelle ja kansanterveydelle. (Saari 2016a, 12–14.) Kansainvälisesti merkittävää yksinäisyystutkimuksen uranuurtamista on tehnyt John Cacioppo yhdessä Willam Patrickin (2008) kanssa, jotka teoksessaan osoittavat yksinäisyyden olevan terveydelle yhtä vaarallista kuin tupakointi ja toisaalta yhteyden toisiin olevan merkittävästi hyvinvointia edistävää.

Aikuisten ja ikäihmisten yksinäisyyttä ovat Suomessa tutkineet muun muassa Elisa Tiilikainen (2016a-b; 2019) Niina Junttila (2022; 2018), Tarja Heiskanen (2011) ja Liisa Saaristo (2011). Tiilikainen on tutkinut sekä aikuisten että ikäihmisten yksinäisyyttä elämänsä aikana.

näkökulmasta. Aikuiset antoivat yksinäisyyden syyksi tyypillisesti yksittäisen elämäntapahtuman, kuten sairastumisen tai muuton uudelle alueelle. Aikuiset kuvasivat kertomuksissaan yksinäisyyden tunteen kehittymisen alkaneen eri vaiheissa elämää, mutta kokemus ulkopuolisuudesta ja tarpeettomuudesta oli sama. Näiden kokemusten seurauksena ihminen on päättänyt itse vetäytyä sosiaalista suhteista tai on tullut jätetyksi ulkopuolelle. (Tiilikainen 2016a.). Ikäihmiset kertoivat yksinäisyyden kumpuavan menetetyistä ja toteutumattomista sosiaalisista rooleista sekä ystäväpiirin kutistumisesta vanhetessa. Menetettyjä ja toteutumattomia sosiaalisia rooleja ovat leskeytyminen, lapsettomuus, lapsenlapsettomuus, kumppanittomuus ja eläköityminen. Elämänkulun näkökulmasta yksinäisyyden kerroksellisuus ja sille annetut yksilölliset merkitykset ovat tulleet moninaisina esiin. Esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta on kuvailtu niin suruna ja kaipauksena kuin myös rauhana ja vapautena. (Tiilikainen 2016b; 2019, 189–190.)

Junttila (2022; 2018) on teoksissaan kirjoittanut Tiilikaisen tavoin miltä yksinäisyys tuntuu, miten yksinäisyydestä voi päästä eroon ja miksi siitä on niin hankalaa päästä eroon. Junttila on yksinäisten tarinoiden kautta käsitellyt yksinäisyyttä ylläpitäviä ja voimistavia tekijöitä yksilö- ja yhteisötasolla. Yksilötason yksinäisyyttä ylläpitäviä tekijöitä ovat heikentynyt sosiaalinen resilienssi, sosiaaliin uhkiin ylireagoiminen, motivaatio jäädä ulkopuolelle, negatiiviset syyselitykset ja oman elämänhallinnan tunteen menettäminen. Sosiaaliin uhkiin ylireagoiminen tarkoittaa sosiaalisten tilanteiden tulkitsemista korostuneen kielteisinä ja omaa erillisyyttä lisäävinä. Usein ihminen on ollut jo yksinäinen jonkin aikaa ennen kuin hän alkaa tulkinnassaan keskittyä sosiaaliin ristiriitoihin omaa olemassaoloa uhkaavina. Negatiiviset syyselitykset sen sijaan viittaa ihmisen haitalliseen taipumukseen selittää epäonnistumisiaan itsestä johtuviksi, pitkäaikaisiksi ja omien vaikutusmahdollisuuksiensa ulottumattomissa oleviksi tapahtumiksi. Mikäli ihminen perustelee yksinäisyyden olevan hänestä aiheutuva, aina olemassa oleva ja muuttumaton asia, se saa hänet vetäytymään entisestään. (Junttila 2018.)

Yhteisötasolla yksinäisyyttä ylläpitää ja voimistaa yksinäisten huomaamattomuus, yksinäisyyteen puuttumattomuus, sivustaseuraajavaikutus, leimaantumisen pelko, oman ryhmän suojeleminen sekä sosiaalisten roolien omaksuminen. Yksinäisyyden huomaamattomuudella Junttila viittaa Suomen mielenterveysseuran kyselytulokseen, jonka mukaan 47 prosenttia nuorista ajattelee toisen yksinäisyyden olevan vaikeaa huomata. Vielä suurempi määrä, noin 70 prosenttia nuorista ajattelee, että aikuisten tulisi huomata nuorten yksinäisyys, puuttua siihen sekä toimia yksinäisyyden lieventämiseksi enemmän.

Sivustaseuraajavaikutus tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen on selvästi vaarassa, mutta muut ohikulkijat eivät auta häntä. Tämä ilmiö näkyy myös yksinäisyydessä. Oman ryhmän suojeleminen ulkopuolisen leimalta johtaa joskus roolien jakautumiseen johtajan ja seuraajien välillä. Johtaja voi käskää jopa väkivaltaan yllyttäviä käskyjä ja seuraajat toimivat niiden mukaan, ellei heillä ole rohkeutta vastustaa väärinkäyttäytymistä ulkopuolista kohtaan. Lisäksi yksinäisyyttä vahvistaa se, että yksinäisen käyttäytyminen tulkitaan muiden toimesta oudoksi, aggressiiviseksi ja takertuvaksi sekä yksinäisenä oleminen itse valituksi. (Junttila 2018.)

Heiskanen ja Saaristo (2011) ovat yhdessä ja erikseen tutkineet aikuisten ja ikäihmisten yksinäisyyttä. He kirjoittavat nyky-yhteiskunnan rakenteista ja resursseista, jotka toisaalta tukevat vuorovaikutusta ja toisaalta etäännyttävät ihmisiä toisistaan. He kohdistavat kritiikkiä vapauden arvoon, jonka toisella puolella on yksinäisyys, kun vapaa ihminen on itse vastuussa onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan. Vapauden ja yksin selviytymisen sijaan elämänilo muodostuu ihmissuhteista, henkisestä hyvinvoinnista ja eheydentunteesta. (Heiskanen & Saaristo 2011.) Juuri vanhuudessa ihminen erityisesti kaipaisi rauhaa ja tunnetta oman elämänsä eheydestä. Saariston (2011) mukaan vanhuus on kuitenkin ikävaiheena suurimpien muutosten aikaa, jossa ihminen pahimmillaan joutuu luopumaan puolisoistaan, terveydestään, työstään ja kodistaan. Tällaiset elämäntapahtumat johtavat helposti yksinäisyyden tunteeseen. Myös yksinäisyyttä parisuhteessa on tutkittu (esim. Kontula & Saari 2016). Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hänellä olisi kumppani, mikäli henkinen yhteys puuttuu (Tiikkainen 2011, 69).

Sosiologi Juho Saari (2016) on tutkinut suomalaisten yksinäisyyttä yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Saaren mieltää yksinäisyyden sosiaalisesti patologiaksi, jonka yhteiskunnan muutos ja yhteiskunnan rakenteet saavat aikaan. Suomessa yksinäisyys ei kasvanut 1990-luvulta 2010-luvulle mentäessä, mutta mikäli tasa-arvoisuus laskisi, johtaisi se todennäköisesti yksinäisyyden lisääntymiseen. (Saari 2016.) Tilastokeskuksen (2023) mukaan Suomessa yksinäisyyden määrä nousi kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2018. Tästä ei kuitenkaan voida vetää suoraa johtopäätöksiä siitä, että tasa-arvo olisi Suomessa heikentynyt, koska muutkin tekijät heijastuvat yksinäisyyteen. Saaren (2016a) mukaan yksinäisyys on yleisempää eriarvoisissa yhteiskunnissa, jossa osalla ihmisistä on alhainen asema. Korkea yhteiskunnallinen asema on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, mutta alhainen status on riskitekijä sosiaaliselle eristäytymiselle ja yksinäisyyden kokemukselle. Hyvinvointivaltioon

ja tasa-arvoon liittyvät myönteiset tekijät, kuten onnellisuus, luottamus ja turvallisuus vähentävät yksinäisyyttä, mutta ne eivät poista yksinäisyyttä. (Saari 2016.)

Yksinäisyyden kokemuksessa ja esiintyvyydessä on kulttuurisia ja yhteiskunnallisia eroja. Tämän päivän suomalaisessa yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme korostuu yksilöllisyys (Heiskanen & Saaristo 2011, 9). Suomi onkin kulttuuritutkija Geert Hofstedin määrittelyn mukaisesti yksilökeskeinen kulttuuri, jossa riippumattomuus muista ihmisistä nähdään tärkeänä ja sosiaaliset suhteet ovat pääasiassa itse valittuja sekä sosiaaliset verkostot ovat heikompia. Yhteisöllisyyttä korostavissa kulttuureissa sosiaaliset verkostot ovat tiiviimpiä, tyypillisemmin perheenjäsenistä koostuvia ja toisiin tukeutumiseen kannustavia. Kulttuurin ja yhteiskunnan yksilökeskisyys vahvistaa ihmisen yksinäisyyttä erityisesti, jos on osa muita riskiryhmiä. Esimerkiksi nuoret miehet kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin nuoret tai iäkkäät naiset yksilökeskeisissä kulttuureissa. (Barreto ym. 2021.) Vaikka sosiaaliset verkostot ovat tiiviimpiä ja huolehtivaisempia yhteisöllisyyttä korostavissa kulttuureissa, voi yhteisön normeista poikkeaminen olla syy yksinäisyydelle ja yhteisön ulkopuolelle jättämiselle.

Yksinäisyydestä ei voi kirjoittaa ilman, että mainitsee modernin yksinäisyystutkimuksen isäksikin tituleerattua (Junttila 2015, 34) sosiologia Robert Weissiä. Weiss (1973) on eritellyt toisistaan sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden. Sosiaalinen yksinäisyys on sitä, ettei ihmisellä ole kaveriporukkaa tai yhteisöä. Ihmiseltä fyysisesti puuttuu sosiaalinen vuorovaikutusverkosto tai hän on siitä ulkopuolella. Sosiaalinen yksinäisyys on usein seurausta emotionaalista yksinäisyydestä, joka on muodoltaan hankalammin mitattavissa. Emotionaalinen yksinäisyys on tunnetason kokemus siitä, ettei ihmisellä ole läheistä ystävää, jolta saada emotionaalista tukea ja hän on henkisesti eristäytynyt muista. Vaikka Weiss on jaotellut sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden toisistaan erilleen paremman yksinäisyyden kokemuksen ymmärtämiseksi, hän ei miellä niiden olevan täysin toisistaan irrallaan. Ihminen saattaa olla samaan aikaan eristäytynyt niin sosiaalisesti kuin emotionaalisesti tai vain toisella tapaa etäällä muista. Yhtä kaikki ihmisellä on tarve laajalle sosiaaliselle verkostolle sekä läheisille kiintymyssuhteille. (Weiss 1973.)

Pirjo Tiikkaisen (2011) vuorovaikutusteoriaan pohjaama näkemys emotionaalista yksinäisyydestä ja kiintymyssuhteiden yhteydestä, on kiinnostava. Kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen tarve luoda läheisiä tunnesiteitä läpi elämän. Lapsuudessa kiintymyssuhde on elinehto ja se syntyy vanhemman sekä lapsen välille. Emotionaalisen

yksinäisyyden kokemus johtuu kiintymyshahmon puutteesta ja eroahdistuksen tunteesta. Eroahdistus saa ihmisen taistelemaan elossa pysyäksään ja pyrkimään solmimaan aktiivisesti uusia kiintymyssuhteita tärkeän ihmissuhteen menettämisen jälkeen. Päinvastoin sosiaalinen yksinäisyys on seurausta epäonnistuneesta liittymisestä sosiaaliseen yhteisöön. Sosiaalisesti yksinäinen ihminen yrittää tulla samanlaiseksi muiden kanssa, mutta jos tälläkään tavalla ryhmään liittyminen ei onnistu, ihminen eristäytyy ja yksinäisyys kasvaa hiljalleen. Sosiaalinen yksinäisyys tekee ihmisestä passiivisen ja turhautuneen. (Tiikkainen 2011, 67–69.)

Yksinäisyyden määrää on mitattu ei mittarein. Yksi yleisimmistä on UCLA-mittari (eng. UCLA Loneliness Scale) joka mittaa sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. Kirjaimet UCLA tulevat Kalifornian yliopiston nimestä, jossa mittari kehitettiin (eng. University of California, Los Angeles). Mittauksessa käytetään väittämiä, joita ovat sosiaalisen yksinäisyyden kohdalla muun muassa ”Minulla on paljon yhteistä ympärillä olevien ihmisten kanssa, ”Tunnen jääväni ulkopuoliseksi” ja ”Löydän halutessani seuraa”. Emotionaalista yksinäisyyttä kartoittaessa väittäminä on esimerkiksi ”On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä”, ”Ihmissuhteeni ovat pinnallisia” ja ”Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin”. Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus, joka riippuu kokijasta ja hänen ympäristöstään. Jos yksinäisyyttä mitattaisiin vain ystävien määrällä, ei saataisi luotettavaa tulosta. Määrä ei kerro suhteiden laadusta ja yksinäisyys johtuu enemmän juuri ystävyysuhteiden laadusta, jotka eivät vastaa omia toiveita. (Junttila 2016.)

Edellä mainittu Tilastokeskuksen (2023) tulos yksinäisyyden kasvamisesta kaikissa ikäryhmissä ei ole niin huolestuttava kuin Suomen Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrin tulos. Vuonna 2022 kaikista 16 vuotta täyttäneistä ihmisistä 29,7 prosenttia koki itsensä koko ajan, suurimman osan ajasta tai joskus yksinäiseksi. Vuonna 2018 vastaava määrä oli 21,2 prosenttia. Voimakkaimmin yksinäisiä olivat 85 vuotta täyttäneet ikäihmiset ja seuraavaksi eniten 16–24-vuotiaat nuoret. Toisaalta vastaajista suurin osa koki itsensä onnelliseksi koko ajan, suurimman osan ajasta tai joskus. Kaikista 16 vuotta täyttäneistä onnelliseksi itsensä kokivat peräti 93,6 prosenttia vuonna 2022 ja määrä on pysynyt lähes samana vuodesta 2018 lähtien. Suurin onnellisten osuus oli nuorissa 16–24-vuotiaissa, joista 95,1 prosenttia vastasi olevansa suurimman osan ajasta tai joskus onnellinen. (Tilastokeskus 2023.)

Tilastokeskuksen (2023) tulokset ovat kiehtovia, sillä yleensä yksinäisyys, negatiiviset tunteet ja heikentynyt elämänlaatu kulkevat käsikädessä. Yksinäisyys herättää ihmisessä kielteisiä perustunteita, joita ovat ahdistus, viha, häpeä, syyllisyys ja ujous. Näiden tunteiden ja yksinäisyyden tehtävänä on ilmaista epätasapainosta ihmisen selviytymisen kannalta tärkeissä ihmissuhteissa. Yksinäisuuden tunne ikään kuin kehottaa ihmistä muiden seuraan. (Saari2016a, 19; Salmivalli 2024, 175.) Muita yksinäisyyteen liittyviä tunteita ovat muun muassa masentuneisuus, tarpeettomuus, arvottomuus, ulkopuolisuus, turvattomuus, surumielisyys ja välinpitämättömyys (Heiskanen 2011, 90). Elämänlaadun eli koetun hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna elämänlaatu heikkenee, kun yksinäisyys voimistuu. Vertaillen suomalaisten koettua yksinäisyyttä (UCLA) ja hyvinvointia PWI-mittarilla (eng. PWI: Personal Well-Being Index), voidaan huomata, että 70 vuoden iässä koettu hyvinvointi on korkeimmillaan ja yksinäisyys matalimmillaan, mikä todennäköisesti selittyy eläkkeelle jäämisestä ja elämästä nauttimisesta. Tulosten perusteella ihmissuhteet ja yhteisöt ovat ensisijaisen arvokkaita elämänlaadulle. (Kainulainen 2016.)

Yksinäisyydelle on monia syitä. Kuten Tiilikainen ja Juntila edellä ovat selittäneet yksinäisyyttä elämäntilanteen muutoksilla sekä yksilöstä tai yhteisöstä aiheutuvilla syillä, myös Heiskanen (2011) jakaa yksinäisyyden syyt itsestä johtuviin ja ulkopuolisiin syihin. Itsestä johtuvia syitä ovat heikot sosiaaliset taidot, ujous, epävarmuus, kokemus erilaisuudesta, sosiaalisten tilanteiden pelko ja vaikeus luoda uusia ihmissuhteita sekä ylläpitää niitä. Lisäksi ihmisen haasteet puhua omista tunteistaan tai liiallinen ankaruus itseään kohtaan voivat estää ihmissuhteiden syntymistä. Ulkopuolisia syitä yksinäisyydelle ovat esimerkiksi kiusaaminen, ihmissuhteiden päättyminen tai niiden puuttuminen, pitkät välimatkat läheisiin sekä maahanmuutto, jos se jättää tunteen, ettei kuulu yhteiskuntaan. Merkittävä syy yksinäisyydelle voi olla myös lapsuuden traumaattiset tapahtumat ja hylkäämisen kokemukset, jotka altistavat mielenterveysongelmille. Mielenterveyshaasteet ja sairaudet eristävät helposti ihmistä. Eristäytyminen aiheutuu niin sairauden oireista kuin muiden ihmisten syrjivistä asenteista. (Heiskanen 2011.)

Yksinäisyyden noidankehä hankaloittaa yksinäisyydestä irti pääsemistä. Yksinäisyyden noidankehä tarkoittaa yksinäisyyden tunteen vaikuttavan ihmisen sosiaaliseen käyttäytymiseen niin, että yksinäisyys voimistuu entisestään. Yksinäisen ihmisen huomio kiinnittyy sosiaalisissa tilanteissa mahdollisiin vaaratilanteisiin, koska hänen kokemuksensa samankaltaisista tilanteista ovat olleet ikäviä. Nämä kokemukset saavat ihmisen tulkitsemaan tulevia sosiaalisia

kohtaamisia negatiivisessa valossa, etsien riskiä epäonnistumiselle. Yksinäinen suhtautuu myös kanssaihminen tarkoitusperiin kielteisin odotuksin. Odotukset johtavat varautuneeseen käyttäytymiseen ja vaikeuksiin vuorovaikutuksessa toisten kanssa, mikä vuorostaan vahvistaa negatiivisia uskomuksia toisista ja sosiaalisista tilanteista. Yksinäinen vetäytyy ja näin suojelee itseään vaaroilta. Yksinäisen vetäytyvä ja varautunut käytös heikentää olemassa olevia ihmissuhteita sekä uusien suhteiden luomista, josta seuraa entistä suurempaa yksinäisyyttä. (Matthews ym. 2022, 15, Junntila 2015, 16–17.)

Filosofi Lars Svendsen kuvaa (2015, 8–9) yksinäisyyden olevan yleisinhimillinen ilmiö, joka on rakkauden hinta. Jokainen, joka rakastaa, joutuu kokemaan yksinäisyyttä rakkauden kohteen poissaollessa fyysisesti tai emotionaalisesti. Ihminen voi välttää suhteiden luomista muihin ihmisiin, jotta ei ole ketään, jota kaivata, mutta eristäytymisen tuloksena ihmistä vastassa on entistä suurempi yksinäisyys. Svendsenin mukaan yhteys muihin ihmisiin ja heidän kanssaan jaetut elämän hetket tekevät ihmisestä inhimillisen. Lopulta ihminen on maailmassa yksin ja fyysisesti erillinen muista. Kuitenkin tämän saman kohtalon tunnistaminen muissa ihmisissä rakentaa sillan toisen luo. Myös elämäntarkoituksen kannalta ihmissuhteilla on erityinen merkitys. Elämäntarkoituksia voi olla monenlaisia, mutta lähes poikkeuksetta niiden keskiössä on ihmiselle tärkeät läheiset. Läheiset ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistavat elämän merkityksellisyyden tunnetta. (Svendsen 2015.)

Lääkäri Vivek H. Murthy (2020) mukaan yksinäisyys on universaali kokemus, mutta niin on myös sen vastalääke: yhteys ihmisten välillä. Murthy väittää ihmissuhteiden olevan hyvän elämän perusta, jonka päälle rakennetaan kaikki muu. Vahvat ihmissuhteet ovat elämässä merkityksellisintä, sillä ihminen haluaa tulla nähdyksi ja rakastetuksi. Tärkeistä suhteistaan ihmiset puhuvat eniten elämänsä lopussa. Eläessämme ihmissuhteemme tuovat suurinta iloa tai suurinta surua suhteen päättyessä, ne parantavat terveyttämme, elämänlaatuamme ja hyvinvointiamme laajemmin. Nyky-yhteiskunnassamme yhteyden luominen toisiin ei ole aina yksinkertaista ja siksi koulut, työpaikat, teknologia ja lait tulisivat suunnitella yhteyttä vahvistaviksi. (Murthy 2020.)

Ihmisen elämä on yhteydessä oloa muihin ihmisiin. Ihminen on sosiaalinen olento, joka tulee yksinäiseksi sosiaalisessa tilassa, jossa hän ei ole yhteydessä kehenkään toiseen. Ranskalainen kirjailija Michel de Montaigne kuvaa ystävyyttä ”ihmisten välisen yhteyden korkeimmaksi muodoksi”. Samoin filosofi Immanuel Kant mieltää molemminpuolisen ystävyuden hyvin

arvokkaaksi, osoituksena suurimmasta rakkaudesta. Kantin mukaan ystävydessä saamme olla merkityksellisiä toiselle, näyttää sisimpämme ja saada arvollemme tunnustusta. (Svendsen 2015.) Psykoterapeutti ja sosiaalipsykologi Emilia Kujala (2024) ajattelee ulkopuolisuuden tunteen kertovan ihmisen tarpeesta yhteyteen muiden kanssa. Katkokset yhteydessä tuntuvat siksi niin pahalta, koska ihminen on elämänsä alusta asti riippuvainen toisista. Lapsuudessa muiden tarve korostuu, mutta läpi elämän ihmisen psykologinen turvallisuuden tunne syntyy luottamuksesta muihin ihmisiin. (Kujala 2024.)

2.2 Ulkopuolisuus

Ulkopuolisuus on toiseuden ja erilaisuuden kokemusta. Ulkopuolinen ihminen määrittelee itsensä ja toimijuutensa eri kategorioihin ja tapoihin olla kuin muut. Ulkopuolisuus voi olla ihmisen itsensä valitsemaa tai seurausta toisten toiminnasta. Esimerkiksi nuori voi haluta olla ulkopuolella uskonnollisen seurakunnan yhteisöstä, koska se ei sovi hänen arvoihinsa tai hän voi joutua kaveriporukoiden ulkopuolelle kiusaamisen takia. Ulkopuolisuutta luonnehtii vaihtelevuus ja moniselitteisyys. Ulkopuolisuuden kokemus saattaa vaihdella eri paikkojen ja ihmisten välillä. Joissakin ryhmissä ihminen on sisäpiirissä ja toisessa ympäristössä ei. Vakavimmillaan ulkopuolisuus on pysyvää osattomuuden tunnetta. (Juntunen 2015, Korkiamäki 2014, 47.) Ulkopuolisuuden kokemukseen liittyviä tunteita ovat viha, suru, pelko ja epätoivo. Ulkopuolinen ihminen yrittää saada yhteyden muihin ihmisiin kaikin keinoin takaisin. (Junttila 2022, 128.)

Ulkopuolisuuden kokemus ei tarkoita, että ihmisen täytyisi olla yhteiskunnan marginaalissa tai syrjäytynyt. Ulkopuolisuuden tunne altistaa syrjäytymiselle, mutta määritelmän kannalta ulkopuolisuuden kokemuksessa kyse on enemmän ulossulkemisesta, muista erottautumisesta ja ulkopuolelle jättäytymisestä. (Korkiamäki 2014, 38, Juntunen 2015, 310.) Yhteiskunnassamme opintojen ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret tyypillisesti lasketaan syrjäytyneiksi, vaikka nuorten näkökulmasta syrjäytyminen on ulkopuolisuutta sosiaalisesta elämästä. Nuorten mukaan syrjäytyminen johtuu ystävien puuttumisesta eikä opiskelu- tai työpaikan poissaolosta. (Juntunen 311.) Suomessa ulkopuolisuutta kokevat eniten 85-vuotta täyttäneet, joita on yhteensä 30 prosenttia. Vähiten ulkopuolisuutta kokevat 16–24-vuotiaat ja 35–49-vuotiaat, molemmissa ryhmissä määrä on noin 11 prosenttia. Kaikista 16-vuotta täyttäneistä ihmisistä ulkopuolisuutta kokivat vuonna 2022 yhteensä 15 prosenttia. (Tilastokeskus 2023.)

Kujala (2024, 19–20) esittää ulkopuolisuuden jakautuvan kahteen osa-alueeseen. Ulkopuolisuuden kokemus voi syntyä tapahtumien tai olosuhteiden seurauksena, jotka työntävät ihmisen sivuun omasta yhteisöstään tai yhteiskunnasta. Tämän kaltainen ulkopuolisuus voi aiheutua esimerkiksi syrjäytymisen, sosioekonomisen aseman, etnisyyden, vamman tai sukupuoli- ja seksuaalisen identiteetin seurauksena. Toinen Kujalan nimeämä ulkopuolisuuden laji on ulkopuolisuus mielentilana, tapana olla ja tarkastella maailmaa. Tähän ulkopuolisuuteen liittyy läheisesti emotionaalisen yksinäisyyden kokemus ja kokemus tulee entistä näkyvämmäksi ihmisten joukossa. Ulkopuolisuus mielentilana muovaa ihmisen ymmärrystä itsestään. Kokemus ei muutu, vaikka ihmisen suhteiden, yhteisöjen tai suosion määrä kasvaisi. (Kujala 2024, 19–20.)

Ostrakismi liittyy ulkopuolisuuteen sekä yksinäisyyteen oleellisesti. Ostrakismi eli yhden tai useamman henkilön ulossulkeminen jonkun tai joidenkin ihmisten toimesta on sosiaalista väkivaltaa. Ostrakismi voi olla tapahtumiin kutsumatta jättämistä, ohitse katsomista tai viesteihin vastaamattomuutta. Tällaisen käyttäytymisen kohteelle syntyy kuva siitä, ettei hänen olemassaolollaan ole merkitystä. Ostrakismi on yksinäisyyden lailla mielen- ja fyysisen terveyden uhka. Erityisesti pitkään jatkuva ulkopuolelle jättäminen on yhteydessä negatiivisiin tunteisiin, kuten toivottomuuteen, katkeruuteen ja kelpaamattomuuteen sekä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Usein ostrakismista toipuminen vaatii sosiaalista resilienssiä. (Junttila 2022; 2018.) Ostrakismia on luonnehdittu myös epäsuoraksi aggressioksi, sosiaaliseksi hyljinnäksi ja kiusaamisväkivallaksi. Ostrakismin kohde torjutaan tarkoituksellisesti sosiaalisen yhteisön ja toiminnan ulkopuolelle. Jos syrjiminen on toistuvaa, sitä kutustaan kiusaamiseksi. (Salmivalli 2024, 175–176.)

Juntusen (2015, 311) mukaan ulkopuolisuutta voidaan tarkastella sosiaalisena ilmiönä, johon liittyy ihmisen kokemus sosiaalisesta pääomasta, kuulumisesta, mukaan ottamisesta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Sosiaalinen pääoma on ilmiön tunnetun tutkijan Robert Putnamin (2000, 19) mukaan sosiaalisia normeja, luottamusta ja vastavuoroisuutta, joka syntyy sosiaalisissa verkostoissa. Teoriassaan Putnam jakaa sosiaalisen pääoman sitovaan (eng. bonding) ja yhdistävään (eng. bridging). Sitova sosiaalinen pääoma on vahvoja siteitä läheisissä ihmissuhteissa ja tiiviissä ryhmissä sekä yhteisöissä, kuten perheen tai ystävien kesken. Yhdistävä sosiaalinen pääoma on heikkoja siteitä laajemmissa verkostoissa ja erilaisiin ryhmiin kuuluvien ihmisten välillä. Esimerkiksi yhdistävä side voi olla kahden eri urheilujoukkueeseen kuuluvan nuoren välillä, jotka tapaavat toisiaan joukkueiden kisatessa toisiaan vastaan.

Sosiaalinen pääoma kaikissa muodoissaan on positiivista niin yksittäiselle ihmiselle kuin laajemmin koko yhteiskunnalle. (Putnam 2000, 22–23; Korkiamäki 2013, 153.)

Sosiaalityön professori Riikka Korkiamäki (2013; 2014) on tutkinut sosiaalista pääomaa nuorten vertaissuhteissa ja ulkopuolisuutta. Vertaissuhteet eli samanikäisten ja suunnilleen samalla kehitystasolla olevien nuorten (Salmivalli 2005, 15) ihmissuhteissa on sosiaalista pääomaa, josta ulkopuolelle jääminen on haitallista. Kokemus ulkopuolisuudesta voi olla jopa emotionaalisesti raskaampaa kuin fyysisen kiusaamisen uhriksi joutuminen. Myös ystävien puute ja siten ystävyyden myönteisistä puolista sivuun jääminen on yhteydessä masennukseen, emotionaalsiin ongelmiin ja alhaiseen itsetuntoon. (Korkiamäki 2014, 38.) Sosiaalinen pääoma merkitsee nuorille voimavaraa, sosiaalista osallisuutta sekä emotionaalista ja toiminnallista resurssia. Nuoren positio ja toimijuus ovat muuttuvia vertaissuhteisiin liittymisen ja irtautumisen prosesseissa. (Korkiamäki 2013, 237.) Ideaalissa tilanteessa nuorella on sosiaalisessa verkostossaan vahvoja ja heikkoja siteitä, joiden kautta nuori saa emotionaalista tukea ja joukkoon kuulumisen tunnetta (Korkiamäki ja Ellonen, 2010, 31).

Yksi selitys ulkopuolisuuden kokemukselle voi olla sosiaalisen median lisääntynyt käyttö erityisesti nuorten keskuudessa. Nuoret itse ovat huolissaan siitä, että sosiaalisessa mediassa vietetään liikaa aikaa. Samaan aikaan nuoret eivät halua kokea ulkopuolisuutta sen vuoksi, etteivät he ole perillä sosiaalisen median tapahtumista. Pelkoa paitsi jäämisestä ja tietämättömyydestä mitä muut tekevät kutsutaan FOMO:ksi (eng. Fear of missing out). Sosiaalinen media korostaa FOMO:a ja tunteen välillä on löydetty yhteys internetriippuvuuteen ja masentuneisuuteen. (Juntunen 2019, 63.) Juntusen (2015, 317) toisessa tutkimuksessa nuoret eivät kuitenkaan kokeneet sosiaalisen median aiheuttaneen ulkopuolisuuden kokemuksia. Sosiaalisessa mediassa yksinäisyyden kokemus korostuu, kun näkee muiden viettämässä aikaa keskenään. Vaikka sosiaalinen media voi tuoda nuoria yhteen, se myös koukuttaa ja eristää muista ihmisistä. (Salmivalli 2024, 179.) Sosiaalinen media tekee näkyvämmäksi sen, kenet hyväksytään joukkoon ja kenet suljetaan ulos (Kujala 2024, 16).

Ulkopuolisuus on yhteisöllisyydestä ja sen eduista paitsi jäämistä. Edward Deci ja Richard Ryan (2000) ovat määritelleet tunnetussa itseohjautuvuusteoriassaan ihmisen kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Heidän teoriansa mukaan ihminen on sekä motivoitunut että hyvinvoiva ympäristössä, jossa hänen psykologiset perustarpeensa täyttyvät. Jos taas ympäristö on toimintaa kontrolloiva eikä tarjoa

ihmiselle sopivia haasteita eikä yhteyttä muihin ihmisiin, ihminen ei motivoitu ja voi hyvin. Pahimmillaan perustarpeiden laiminlyönti johtaa ahdistukseen ja mielenterveysongelmiin. (Ryan & Deci 2000.) Teorian näkökulmasta ihmissuhteet ja erityisesti läheiset ystävyysuhteet täyttävät ihmisen hyvinvoinnille sekä kehitykselle merkityksellisiä perustarpeita (Kainulainen 2016, 114–115). Ihmissuhteet antavat hyvinvoinnille välttämättömiä yhteisöllisyyden ja omaehtoisuuden kokemuksia sekä kasvattavat kyvykkyyttä, kuten sosiaalisia taitoja (Salmivalli 2005), ja näin vahvistavat mielenterveyttä.

3 Nuorten yksinäisyys ja mielenterveys

3.1 Nuorten yksinäisyys

Nuoruus on ikävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuori kypsyy fyysisesti ja psyykkisesti puberteetista oman identiteetin muodostamiseen ja autonomian saavuttamiseen. (Kiuru 2023, Aalberg 2017). Vaikka nuoruudelle tyypillisiä piiteitä on olemassa, vakiintuneita ikärajoja sille, mistä nuoruus alkaa ja mihin se päättyy, ei ole. Maailman terveysjärjestö WHO (2024) käsittää nuoriksi 10–19-vuotiaat, Yhdistyneet Kansakunnat (YK) (n.d.) kaikki 15–24-vuotiaat ja Suomen nuorisolaki (1285/2016) kaikki alle 29-vuotiaat. 7–29-vuotialta kysyttäessä, nuoriksi itsensä kokivat 10–20-vuotiaat. Nuoruuden kokemukseen vaikuttivat vastaajien sukupuoli, asuinpaikka ja elämäntilanne. Pojat, kaupunkilaiset ja opiskelijat mielsivät itsensä nuoriksi useammin ja pidempään kuin tytöt, maalla asuvat ja työssäkäyvät. (Valtion nuorisoneuvosto 2013.)

Nuoren psykologiseen kehitykseen vaikuttavat fyysinen kasvu, ajattelun- ja tunne-elämän kehitys sekä muutokset sosiokulttuurisessa ympäristössä ja sosiaalisissa suhteissa. Lisäksi yksilöllisillä tekijöillä ja nuoren omilla valinnoilla on merkitystä sille, millaiseksi nuoren elämä muodostuu. Nuoren käsitys itsestään syvenee, hänen ajattelunsa kehittyy abstraktimmaksi ja tulevaisuuteen suuntautuneemmaksi, mikä mahdollistaa minä- ja maailmankuvan rakentamisen. (Kiuru 2023.) Nuoruudessa ominaista on ikätoverien seuraan hakeutuminen ja heihin samaistuminen, mikä lujittaa omaa identiteettiä (Marttunen & Kaltiala-Heino 2017, 654–655). Nuoruudessa vertaisryhmät ovat alttiita muutoksille. Suhteita katkeaa konfliktien, mielenkiinnonkohteiden vaihtumisen ja koulusiirtymien myötä sekä uusia suhteita solmitaan. Koska nuorten ajattelu ja arvot eivät ole vielä vakiintuneita, vertaisryhmien normit, toimintatavat ja muut vertaiset vaikuttavat merkittävästi nuoren käyttäytymiseen. (Kiuru 2023.)

Nuoruudessa vertaissuhteet ovat nuorelle erityisen tärkeitä. Perheen sijaan nuori hakee yhä enemmän tukea vertaisiltaan, viettää heidän seurassaan runsaasti aikaa ja omaksuu monenlaisia tietotaitoja. Nuorella on tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon. Parhaimmillaan vertaissuhteet tarjoavat tunteen ryhmää kuulumisesta, ystävyyttä ja kumppanuutta. Yhdessä nämä lisäävät nuoren hyvinvointia ja edistävät mielenterveyttä. Pahimmillaan ongelmat vertaissuhteissa johtavat stressiin, ahdistukseen, yksinäisyyteen ja pitkittyessä mielenterveyden häiriöihin. Ongelmat vertaissuhteissa voivat olla kiusaamista, ostrakismia tai vaikeutta luoda ystävyyssuhteita muiden kanssa. (Kiuru 2023, Salmivalli 2005; 2024.)

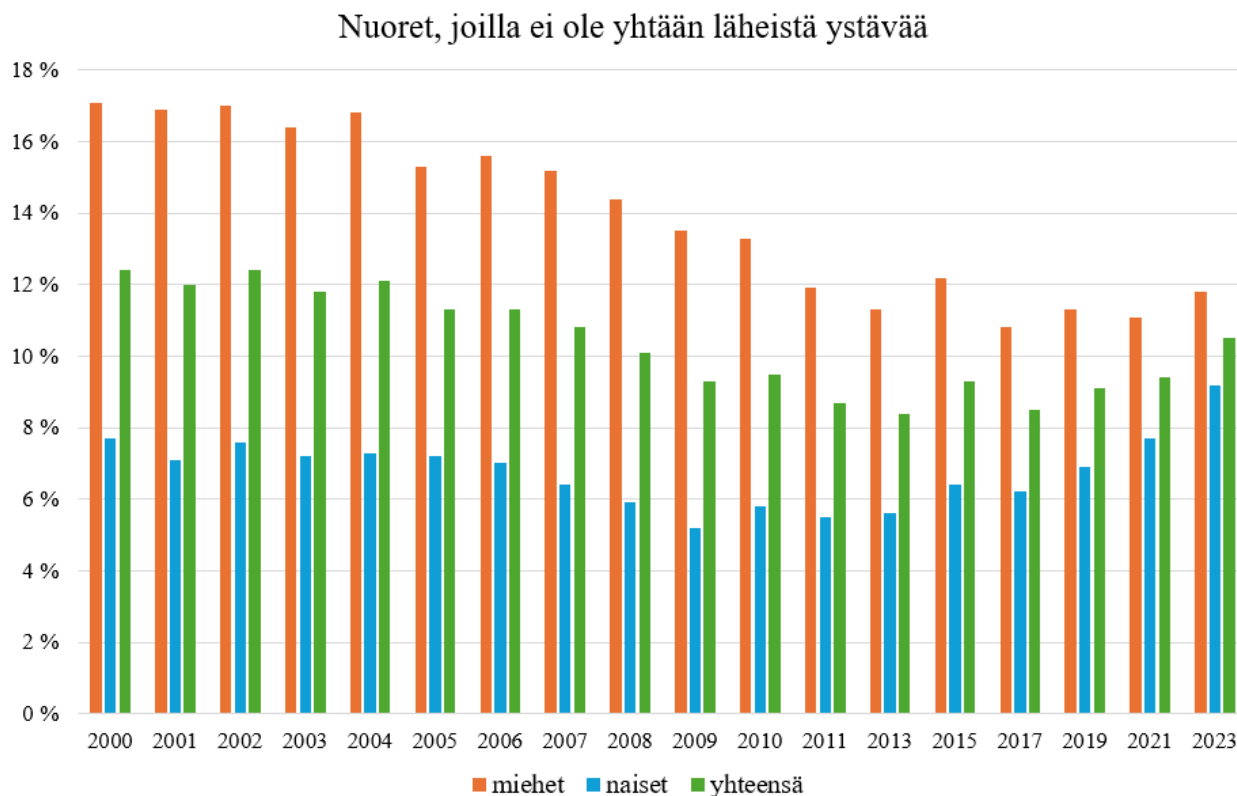
Anna Juntunen (2019) esittää väitöskirjassaan nuorten toimijuuden rakentuvan kokemuksesta vallasta valita ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Toimijuuden päämääränä on merkityksellinen elämä, joka muodostuu suhteessa toisiin ihmisiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Haastatteluiden perusteella nuorille tärkeitä asioita ovat ystävät, perhe, kuulumisen tunne, turvallisuus, harrastukset ja itsensä toteuttaminen. Nuoret haluavat olla merkityksellisiä toisille ihmisille ja jakaa elämän merkityksellisiä kokemuksia läheistensä kanssa. Usealle tutkimukseen osallistuneelle nuorelle hyvä elämä tarkoittaa tavallista tasapainoista elämää, johon kuuluu ihmissuhteet, työ, kohtuullisuus, turvallisuus, itsensä toteuttaminen ja unelmat. Tämän toiveen taustalla saattaa olla pyrkimys kuulua vertaistensa joukkoon, josta hyvän elämän normit ja ihanteet omaksutaan osana yhteiskuntaa ja kulttuuria. Nuorten isoimpana pelkona on yksinäisyys. Yksinäisyys mielletään merkityksettömäksi elämäksi. (Juntunen 2019.)

Junttila (2015) on kirjoittanut lasten ja nuorten yksinäisyydestä ja aiheen vakavuudesta. Lasten ja nuorten yksinäisyydellä on isoja seurauksia. Erityisesti emotionaalisen yksinäisyyden vaikutukset ovat synkkiä: hylkäämisen kokemukset, mielenterveysongelmat, itsetuhoisuus ja normaalin elämän ulkopuolelle ajautuminen. Koulut ja koulusiirtymät ovat lapsuuden ja nuoruuden yksinäisyyden kannalta ratkaisevia paikkoja. Yläkoulun ensimmäinen vuosi on havaittu olevan erityisen vaihtelevaa aikaa nuoren vertaissuhteissa. Yksinäiselle nuorelle yläkouluun meneminen voi tarkoittaa uutta mahdollisuutta, jossa alakoulussa saatu leima ulkopuolisuudesta jää taakse ja pääsee tutustumaan uusiin kavereihin. Koulusiirtymän käänköpuolena on se, ettei yksinäisellä nuorella välttämättä ole sosiaalisia taitoja tai itsevarmuutta solmia uusia ystävyysuhteita. Myös nuoret, joilla oli ystäviä alakoulussa, saattavat ajautua yksinäisiksi yläkoulussa. (Junttila 2015.)

Lasten ja nuorten yksinäisyyttä ovat Suomessa tutkineet Junttilan ohella Tuulikki Kurtelus & Kristiina Kumpulainen (2021; 2022). Heidän seurantatutkimuksissaan havaittiin lapsena koetun yksinäisyyden vaikuttavan pitkään nuoreen. Kokemukset jättivät voimakkaita muistijälkiä, joita lapset kuvasivat ja piirsivät tarkasti. Osa tilanteista olivat sellaisia, jotka aikuiset olivat sivuttaneet tai luulleet ratkaisseensa ja lapsen kokemus oli jäänyt huomaamatta. Lapset ja nuoret tarvitsevat yksinäisyyden kokemusten kohtaamiseen aikuisten tukea, omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja vertaissuhteita toisiin nuoriin. Vertaissuhteet ilmenivät tutkimuksissa nuorille erittäin tärkeitä ja yksinäisyyttä lieventävinä. (Kurtelus & Kumpulainen 2021; 2022.) Kansainvälisesti on saatu samankaltaisia tuloksia (esim. Mitic ym. 2021, Roach 2018, Schacter ym. 2021).

Psykologian professori Christina Salmivalli (2024) on tunnettu kiusaamisen tutkijana, joka on tutkimuksissaan käsitellyt nuorten yksinäisyyttä ja ostrakismia, jotka liittyvät tiiviisti kiusaamiseen. Salmivalli peräänkuuluttaa kiusaamisen sekä ostrakismin ennaltaehkäisyä ja siihen puuttumista yksinäisyyden vähentämisen keinona. Kiusaaminen tai ryhmän ulkopuolelle sulkeminen on usein yksinäisyyden kokemuksen alkulähde ja siksi on väärin pelkästään auttaa kiusattua muuttamaan yksinäisyyttä ylläpitäviä ajatuksiaan eikä toimia kiusaamisen lopettamiseksi. Kiusaamisen ja yksinäisyyden välinen yhteys on kaksisuuntainen. Useimmissa tapauksissa kiusatuksi tulleet lapset ja nuoret kärsivät myös yksinäisyydestä ja ystävien puutteesta. Yksinäisyys ja ystävien puuttuminen voivat myös altistaa nuoren kiusaamiselle. (Salmivalli 2024, 176–180.)

Nuorten emotionaalisen yksinäisyyden yleisyyttä voidaan tarkastella kouluterveyskyselyn tuloksista (Kuvio 1). Kouluterveyskyselyn (2024) mukaan 8. ja 9. luokkalaiset pojat kokevat olevansa tyttöjä yleisemmin ilman yhtäkään läheistä ystävää. Jos tuloksia soveltaa 30 koululaisen luokkaan, jopa viisi poikaa olisi vuosina 2000–2004 olisi ollut ilman läheistä ystävää ja tytöillä vastaava luku olisi ollut kaksi. Vuoteen 2023 mennessä poikien luku on laskenut 17 prosentista 12 prosenttiin. Tyttöillä noin seitsemän prosentin luku on pysynyt lähes samana läpi vuosien, mutta kasvanut huomattavalla vauhdilla yhdeksään prosenttiin vuonna 2023. Viimeisimpänä mittausvuonna 2023 nuorten kokemus läheisen ystävän puuttumisesta on keskiarvallisesti lähes 11 prosenttia. Sukupuolierot ovat kaventuneet, mutta tyttöjen ja poikien vastauksissa on merkittävä ero.



Kuvio 1: Niiden nuorten määrän prosentteina 8. ja 9. luokalla, joilla ei ole yhtään läheistä ystävää. Lähde: Kouluterveyskysely, Sotkanet 2024.

Nuorten ystävyys- ja vertaissuhteiden sekä yksinäisyyden kokemuksen välillä on vaihtelua sukupuolen mukaan. Tyttöjen ystävyysuhteet ovat tyypillisesti poikien ystävyysuhteita läheisempiä ja solidaarisempia (Salmivalli 2005, 37). Tytöt kokevat tulevansa poikia vahvemmin ystävyysuhteissaan tuetuiksi ja koulujen vertaisryhmissä osallisiksi. Tytöille yksikin läheinen ystävä antaa paljon tukea, mutta pojilla, joilla on vain yksi ystävä, kokevat olevansa vertaisryhmän ulkopuolella ja ilman tarvitsemaansa tukea. Sen sijaan tyttöjen ja poikien ystävien määrässä tai vapaa-ajan vertaisryhmien kokoonpanoissa ei ole havaittu suuria eroavaisuuksia. Kaikille nuorille erityisesti seurustelukumppani ja urheiluharrastus edistävät osallisuuden ja sosiaalisen tuen kokemusta. (Korkiamäki & Ellonen 2010.) Myös Junttilan (2015, 42–44) mukaan pojat kokevat tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Hänen näkemyksensä on, että kaikki nuoret kaipaavat läheistä ystävää, joka kuuntelee ja jonka kanssa jakaa elämää, mutta tytöt ilmaisevat tarpeensa aikuisille vahvemmin. Kun asiasta huomauttaa,

aikuiset reagoivat etsimällä ratkaisua ystävöpulaan esimerkiksi harrastuksista. Pojat jäävät useammin emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen kanssa täysin yksin. (Junttila 2015.)

Myös Salmivalli (2024) jakaa käsityksen siitä, että nuoruuden yksinäisyys on lisääntynyt. Vertaillen yläkoululaisten, lukiolaisten ja ammattikoululaisten vastauksia väitteeseen ”Ei yhtään läheistä ystävää” tulokset ovat samansuuntaisia kuin kuviossa yksi on kuvattu. Vuosina 2006–2013 yksinäisyys oli vähäisintä, mutta siitä eteenpäin yksinäisyyden määrä nousi kasvuun ja on vuoteen 2023 mennessä 9–10 prosentin luokkaa. Yksinäisyyden kokemusta kysyttäessä, yksinäiseksi itsensä kokevia nuoria oli vuosina 2019–2021 enemmän kuin vuonna 2017 ja 2023. Näitä tuloksia ei voida selittää kiusaamisella, koska kiusaaminen on vähentynyt viimeiset 15 vuotta. Salmivalli arvelee edellä Juntusen ja Kujalan mukaisesti, voiko sosiaalinen media olla yksi syy yksinäisyyden lisääntymiseen ja läheisen ystävän puuttumiseen. Sosiaalisen median suosion takia nuoret tapaavat toisiaan kasvotusten vähemmän ja paikan päällä kohtaamisten korvaaminen sosiaalisen median vuorovaikutuksella voi aiheuttaa suhteiden pinnallisuutta. (Salmivalli 2024, 178–179.)

3.2 Nuorten mielenterveys

Maailman terveysjärjestön määritelmän (2022) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihmisen on kykeneväinen oppimaan ja työskentelemään hyvin sekä toimimaan osana yhteisöään. Mielenterveys mahdollistaa ihmisen ymmärryksen omista taidoistaan ja selviytymisen elämään kuuluvissa haasteissa. Ihmisen toimintakyvyn, työnteon ja selviytymiskeinojen lisäksi hyvän mielenterveyden merkkejä ovat kyky ja halu solmia ihmissuhteita, olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ilmaista tunteita sekä olla sosiaalisesti itsenäinen. Mielenterveyttä on persoonallisuuden kypsyyden ja todellisuudentaju, jotka viittaavat kehittyneeseen identiteettiin ja omien ajatusten erottamiseen ulkoisesta todellisuudesta. Mielenterveyteen kuuluu kokemus omasta hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä elämään. (Lönnqvist & Lehtonen 2017.)

Nuoruus on samaan aikaan mahdollisuuksia täynnä, mutta haavoittuvaista aikaa. Nuoruus voi osalle nuorista olla myönteinen käännekohta, jossa lapsuuden kielteinen kehitys päättyy ja aivot korjaavat lapsuudessa syntyneet vauriot. Toisaalta nuoruus voi olla aika, jona vaikeudet kasaantuvat ilmenevät sisäisenä pahoinvointina, kuten mielialan ja tunne-elämän ongelmina tai

ulkoisena häiriökäyttäytymisenä, kuten aggressiivisuutena ja epäsosiaalisena käytöksenä. Useimmat aikuisten mielenterveysongelmista ovat kehittyneet juuri nuoruudessa. (Kiuru 2023, 228–229.) Mielenterveyshäiriö tarkoittaa oireyhtymää ja diagnosoitavaa sairautta, joka aiheuttaa kärsimystä tai toimintakyvyn haittaa sosiaalisessa ja arkipäiväisessä toiminnassa. Mielenterveyden häiriöitä kuvaa merkittävä häiriintyminen tunteiden säätelyssä, käyttäytymisessä, kognitiivisissa toiminnoissa tai niiden kypsymisessä. (Tamminen & Marttunen 2017, 128.) Käsitettä mielenterveysongelma käytetään joskus mielenterveyshäiriön synonyymina. Mielenterveysongelma tarkoittaa mielenterveyshäiriöiden lisäksi laajemmin mielenterveyden horjumista esimerkiksi alkavia oireita (Mieli 2021).

Mielenterveyshäiriöistä masennus, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt ovat nuorilla yleisimpiä (WHO 2024). Masennuksen oireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemuksen menetys ja väsymys. Masennustila vaikeuttaa tärkeiden asioiden hoitamista, josta ihminen kokee huonommuuden tunnetta. Masennuksen syynä ovat tyypillisesti ihmissuhteiden menetys, kielteiset kokemukset ja geeniperimä. Mielihyvän ja kiinnostuksen menetys voi johtaa harrastusten lopettamiseen, joka entisestään kutistaa masentuneen nuoren sosiaalista verkostoa. (Karlsson ym. 2017, 295.) Ahdistuneisuushäiriöitä yhdistää ahdistuksen kokemus eli pelonsekainen puristava tunne, joka saa nuoren ajattelemaan ja ennakoimaan uhkia. Oireet ovat esimerkiksi katastrofiuskomuksia, pelkoja, vapinaa ja kiihtyneitä sydämentykytyksiä. (Ranta & Koskinen 2017.) Masennus ja ahdistuneisuus mielialahäiriöinä nostavat rikiä monille negatiivisille seurauksille. Näitä ovat itsemurhat, päihteiden väärinkäyttö, rikollisuus, koulunkäynnin keskeyttäminen ja työttömyys. (Kiuru 2023, 231.)

Käytöshäiriöt ovat pitkäaikaista ja mittavaa muiden ihmisten oikeuksista ja hyvinvoinnista sekä yhteisön laeista, normeista ja säännöistä välinpitämätöntä käyttäytymistä. Käytöshäiriöt heikentävät lasten ja nuorten toimintakykyä ja ovatkin yleisin syy hakeutua mielenterveyspalveluihin. Käytöshäiriöiden oireita ovat lapsen tai nuoren iälle poikkeavan suuret käyttäytymisen säätelyn haasteet, uhmakas, impulsiivinen ja epäsosiaalinen käytös. Usein jos lapsella tai nuorella on käytöshäiriö, hänellä on samanaikaisesti aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, mielialahäiriö tai jokin muu haaste, kuten oppimisvaikeus. Masennuksen ja ahdistuneisuuden lailla myös käytöshäiriöt altistavat negatiivisille vaikutuksille, erityisesti rikollisuudelle ja päihteiden käytölle. Nuoren käytöshäiriöiden taustalla on useita syitä. Yksi näistä ovat vertaisryhmät. Käytöshäiriöiset nuoret viettävät aikaa

keskenään, koska muut nuoret jättävät heitä ulkopuolelle ja he muodostavat omia kaveriporukoitaan. (Aronen & Lindberg 2017, Kiuru 2023, 223–234.)

Nuorten mielenterveysongelmien yleisyydestä tai määrän kasvusta on vaikea antaa tarkkaa arviota. Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden palveluiden käyttö, psykiatrinen lääkehoito ja diagnoosien määrä erityisesti neuropsykiatrisissa ja masennushäiriöissä ovat lisääntyneet. On esitetty, että lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmissa heijastuu polarisaatiokehitys, joka tarkoittaa mielenterveysongelmien, päihteiden käytön ja epäterveellisten elämäntapojen kasautumista vain tietyille osalle lapsista ja nuorista samalla kun muiden lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi nousee. (Sourander & Marttunen 2017, 121–122.) THL:n (2025b) mukaan noin 20–25 prosentilla nuorista on jokin mielenterveyden häiriö tai useampi samaan aikaan. Nuorten perusterveydenhuollon käynti- ja asiakasmäärien kasvu kertoo tuentarpeen lisäksi myönteisestä suunnasta palvelujärjestelmässä. Viime vuosina nuoret ovat saaneet mielenterveyspalveluita enemmän ja lähipalveluina, kun psykiatrian erikoissairaanhoidon käynti- ja asiakasmäärät ovat pysyneet ennallaan vuodesta 2020 alkaen. (THL 2025a.)

Yksinäisyys heikentää nuorten mielenterveyttä sekä sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia. Ajoittainen yksinäisyys on nuoruudessa normaalia, mutta voimakas ja kauan jatkunut yksinäisyyden kokemus nostaa masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin sairastumisen riskiä. Masennus ja ahdistuneisuus saavat nuoren eristäytymään, koska nuori ei jaksaa ylläpitää ihmissuhteitaan tai sosiaaliset tilanteet tuottavat ahdistusta. (Junttila 2022, 32, Müller & Lehtonen 2016.) Masennusta onkin kuvailtu yksinäisyyden jälkitaudiksi, koska masennus saa yksinäisen vetäytymään eikä nuoren ystävät osaa välttämättä olla tukena vaan suhteet saattavat katketa. Yläkoulussa yksinäisyys lisää tyypillisesti varhaisia päihdekokeiluja, koulu-uupumusta ja itsetuhoista käyttäytymistä. (Junttila 2015). Yksinäisyys aiheuttaa stressiä, josta kärsii terveys sekä psyykkiset ja kognitiiviset toiminnot. Yksinäinen nuori kokee todennäköisemmin masennuksen lisäksi ahdistusta kuin nuori, jolla on läheisiä ystäviä. (Kauhanen 2016, 113.) Yksinäisyys laskee elämänlaadun ja elämän merkityksellisyyden kokemusta (Kainulainen 2016, Svendsen 2015).

Yksinäisyyden vastapainona ystävyysuhteet ovat erityisessä yhteydessä nuoren mielenterveyteen. Ensinnäkin ne nuoret, jotka viettävät paljon aikaa ystäviensä kanssa ovat onnellisempia muihin nuoriin verrattuna (Juntunen 2015, 310). Yhdessä asioiden tekeminen läheisten kanssa ja ylipäätään läheisten ystävien olemassaolo voimistaa tyytyväisyyttä elämää

kohtaan ja vähentää yksinäisyyttä (Saari 2016, Kainulainen 2016). Toiseksi ystävyysuhteissa vastavuoroinen sosiaalinen tuki suojaa kiusaamiselta, mielialahäiriöiltä ja itsemurhalta (Roach 2018). Ystävien kanssa vietetty aika sekä tunteiden ja kokemusten keskinäinen jakaminen ehkäisevät stressiä ja mahdollistavat luottamuksellisen ihmissuhteen syntymisen. Molemminpuolinen luottamuksellinen kertominen ja kuulluksi tuleminen luo yhteyden ystävien välille, mikä edistää nuoren hyvinvointia ja suojaa ongelmilta. (Bukowski ym. 2011, 228, Schacter ym. 2021.) Nuori saa ystävyysuhteesta sosiaalisen pääoman, tuen ja luottamuksen ohella turvallisuuden, osallisuuden ja solidaarisuuden kokemuksia. (Korkiamäki 2014, 38.)

Läheisten ja turvallisten ystävyysuhteiden lisäksi vertaisryhmään kuuluminen on positiivisesti yhteydessä nuoren mielenterveyteen. Vertaisryhmään kuuluminen ehkäisee sosiaalista ahdistusta ja masennusta erityisesti, jos nuori on jäsen statukseltaan korkeassa vertaisryhmässä. Samoin nuoren kuuluminen vertaisryhmään tuo turvallisuuden tunnetta koulussa, mikä suojaa kiusaamiselta. Mikäli ystävyys- ja seurustelusuhteessa on positiivisia piirteitä, ne estävät sosiaalisen ahdistuksen kehittymistä. (Halliday ym. 2021, La Creca & Harrison 2005.) Huomionarvoista on, että ystävyydellä voi olla toisinaan negatiivisia vaikutuksia nuoren mielenterveydelle. Esimerkiksi ystävien kanssa ongelmien korostunut yhdessä käsittely voi olla haitallista. (Schacter ym. 2021.) Vertaisryhmän osallisuuden kokemus, myönteiset ihmissuhteet ja koulun positiivinen ilmapiiri ylläpitävät nuoren mielenterveyttä ja lisäävät optimismia (Oberle ym. 2018).

Nuoren mielenterveydelle kiusatuksi joutuminen on yksi pahimmista mahdollisista asioista. Kiusaaminen tarkoittaa tarkoituksellisesti ja toistuvasti yhdelle ihmiselle aiheutettua harmia, haittaa tai pahaa mieltä niin, että kiusatun on vaikeaa puolustautua kiusaajan korkeamman valta-aseman takia. Kiusaaminen on väkivaltaa, jossa valtaa ja voimaa käytetään väärin kohdistuen toiseen vahinkoa fyysisesti, verbaalisesti tai muilla tavoin. Kiusaaminen on ryhmäilmiö eli kiusaajia ja sivustaseuraajia voi olla useita. (Salmivalli 2024, 12.) Kiusaamista esiintyy länsimaissa noin 20–30 prosentilla nuorista. Pojat kiusaavat fyysisesti ja ovat kiusattuja enemmän kuin tytöt, joiden kiusaaminen on tyypillisesti sosiaalista, kuten eristämistä. Kiusaamista tapahtuu niin kouluissa, vapaa-ajalla kuin sosiaalisessa mediassa. Kiusaaminen jatkuu usein monia vuosia ja se on korostuneen pitkäkestoista nuorilla, jotka kiusaavat ja tulevat kiusatuksi. Tätä ryhmää kutsutaan kiusaaja-kiusatuiksi. (Kumpulainen 2017, 102.)

Kiusaamisen seuraukset ovat negatiiviset niin kiusaajalle, kiusatulle kuin kiusaaja-kiusatulle nykyhetkestä tulevaisuuteen. Kiusaaminen onkin erityisen haavoittavaa juuri nuoruudessa, jossa ryhmään kuuluminen on ihmiselle hyvin tärkeää. Toisten nuorten kiusaaminen on yhteydessä masennukseen, ulospäin suuntautuneisiin aggressiivisiin käytösoireisiin ja miehillä myöhemmin esiintyvään rikollisuuteen. (Kumpulainen 2017.) Kiusatuksi tuleminen nostaa riskiä sairastua masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin sekä se lisää itsetuhoisuutta ja itsemurha-ajatuksia. Kiusatuiksi joutuneilla on yleisempää kokea tyytymättömyyden tunnetta omia läheisiinsä ja elämäänsä kohtaan. (Halliday ym. 2021.) Kiusaaminen aiheuttaa kärsimystä mikä voi jatkua nuoruudesta aikuisuuteen. Myönteistä on kuitenkin se, että useimmat nuoruudessa kiusatut elävät mielekästä ja merkityksellistä elämää aikuisena. Tätä kehitystä selittää esimerkiksi suojaavat tekijät kuten läheisten tuki. (Salmivalli 2024, 120–121.)

4 Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella, millaista tarinaa nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan aikuisena sekä miten nuoruudessa koettu yksinäisyys on yhteydessä mielenterveyteen. Tutkimuksessani aineiston tuottaneet kirjoittajat ovat iältään 30–59-vuotiaita, jotka ovat nuoruudessaan olleet yksinäisiä. Nuoruus on rajattu aineistossa Suomen nuorisolakia (1285/2016) mukailleen eli nuoria ovat alle 30-vuotiaat. Tutkimukseni on poikkileikkaustutkimus. Aineisto on kerätty yhtenä ajankohtana, joten tutkimukseni ei kuvaa, miten osallistujien tarinat muuttuvat ajan kuluessa, mutta se tavoittaa millaisia tarinatyyppisiä ja mielenterveysvaikutuksia osallistujien kertomuksista on löydettävissä aineistonkeruu hetkellä. Lisäksi on huomioitava, että tutkimukseni aineisto on kerätty Suomessa, joten kertomuksiin heijastuu Suomen yhteiskunnan ja kulttuurin konteksti. Tästä samasta näkökulmasta myös analysoin kertomuksia.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Millaista tarinaa nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan aikuisena?
- Miten nuoruudessa koettu yksinäisyys on yhteydessä aikuisen mielenterveyteen?

4.2 Tutkimusaineiston kuvaus

Tutkimusaineistoni on hankittu Tietoarkistosta. Etsin Tietoarkiston palveluportaali Ailasta nuorten yksinäisyyteen sopivia aineistoja ja löysin Salla Korkalaisen (2024a) keräämän ja julkaiseman aineiston *FSD3850 Yli 30-vuotiaiden muistoja nuoruudessa koetusta yksinäisyydestä 2023–2024*. Aineisto on kerätty ajalla 22.12.2023–31.1.2024 ja julkaistu Tietoarkistossa 1.6.2024. Korkalainen keräsi aineiston omaa pro gradu -tutkielmaansa *Kokemuksia nuoruuden yksinäisyydestä* (2024b) varten. Aineisto on kerätty kirjoituskutsulla Tietoarkiston ylläpitämälle Penna-alustalle, josta kahta kirjoitusta lukuun ottamatta alkuperäinen aineisto arkistointiin Tietoarkistoon. Koska kaksi kirjoittajaa ei antanut lupaa kirjoituksensa arkistointiin, aineiston lopullinen määrä on 16 kirjoitusta (n=16). Vastaukset on numeroitu 1–16. Aineisto on Tietoarkiston käyttöluokituksen mukaan B-luokassa eli

käytettävissä tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Kirjauduin Tietoarkistoon yliopiston tunnuksillani ja latsin aineiston tietokoneelleni täytettyäni hakulomakkeen aineiston käyttöä varten. Hakulomakkeessa kerroin hakevani aineistoa pro gradu -tutkielmaani varten, jonka aiheena on nuorten yksinäisyys. Hävitin aineiston tietokoneeltani välittömästi tutkimukseni valmistuttua.

Kirjoituskutsussa etsittiin yli 30-vuotiaita ja nuoruudessa yksinäisyyttä kokeneita vastaajia. Kirjoituskutsussa Korkalainen esitteli tutkimuksensa tarkoitusta sekä peräänkuulutti tutkittavien anonymiteettiä. Kutsussa oli pyydetty, etteivät vastaajat kerro yksityiskohtaisia tietoja, joista voi päätellä henkilöllisyyden. Taustatietona kysyttiin sukupuoli ja ikäryhmä viiden vuoden ikäryhmissä. Kirjoituskutsua levitettiin sosiaalisessa mediassa, internetin keskustelupalstoilla ja julkisilla paikoilla. Kirjoitukset saivat olla muodoltaan vapaita eikä vastauksille ollut laitettu suosituksia tai rajoituksia sanamäärälle. Korkalainen oli antanut viisi apukysymystä, joita sai halutessaan käyttää inspiraationa kirjoittamiseen. Vain yhteen vastauksista oli sisälletty apukysymykset mukaan (3), muutoin kirjoitukset olivat vapaamuotoisia. Apukysymykset olivat: Mitä yksinäisyys on sinulle merkinnyt? Miten yksinäisyys on näkynyt elämässäsi ja arjessasi? Millainen tilanteesi oli, kun koit yksinäisyyttä? Miten pääsit yli yksinäisyydestä tai millainen tilanteesi on nyt? Voit myös kertoa, millaiset asiat yksinäisyyttä lievittävät tai olisivat silloin auttaneet. (Korkalainen 2024a-b.)

Korkalaisen (2024b) pro gradu käsittelee, millaisia merkityksiä nuoruudessa koettu yksinäisyys on saanut sekä millaisia vaikutuksia yksinäisyyden kokemuksella on ollut elämänkulussa kohti aikuisuutta. Korkalainen havaitsi aineistonsa perusteella, että nuoruuden yksinäisyyden merkitystä kuvataan sosiaalisena- ja emotionaalisenä yksinäisyytenä, vaikeuksina ihmissuhteissa, negatiivisina tunteina ja epävarmuustekijöinä. Sosiaalinen yksinäisyys näyttäytyi kaverisuhteen puuttumisena. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liitettiin kokemus ylimääräisyydestä, ulkopuolisuudesta tai erillisyydestä. Vaikeudet läheisissä ihmissuhteissa olivat turvattomuus, epävakaa kotiolo, ihmissuhteiden katkeaminen tai yksinkertaisesti niiden puuttuminen. Yksinäisyys on ollut osallistujille kielteinen kokemus, joka on herättänyt surun ja häpeän tunteita sekä vaikuttanut huomattavasti arkeen ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Elämänkulun näkökulmasta yksinäisyyttä kuvattiin osana elämää nuoruudesta aikuisuuteen. Nuoruuden yksinäisyys oli osalla osallistujilla ollut yhteydessä aikuisuuden sosiaalisiin suhteisiin negatiivisesti. Heillä oli suhteissa epävarmuutta, haasteita luottaa muihin ja

taipumusta eristäytyä. Osalla osallistujilla yksinäisyyden kokemus oli jäänyt nuoruuteen ja aikuisena kokemuksesta oli voimaannuttu ja ääneen sanallistettu.

Korkalaisen (2024b) tutkimus on oman tutkimukseni kaltaisesti laadullinen, jossa pyritään ymmärtämään nuoruuden yksinäisyyttä ja millä tavoin yksinäisyys on heijastunut aikuisuuteen. Erona tutkimuksille on tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen näkökulma. Korkalainen tarkastelee sisällönanalyysillä nuoruuden yksinäisyydelle annettuja merkityksiä osana elämäntulkua, minä narratiivisella analyysillä millaista tarinaa nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan sekä miten nuoruuden yksinäisyys on yhteydessä mielenterveyteen nuorena ja aikuisena. Erityisesti laadulliseen tutkimukseen vaikuttaa aina myös tutkimuksen tekijä. Tutkijalla on ennako-oletuksia ja intuitiivista päättelyä, jotka ohjaavat tutkijan ratkaisuja. Jotta tutkimusta voidaan arvioida, tutkijan tulee reflektoida valintojaan ja tehdä ratkaisut näkyväksi lukijalle. (Eskola & Suoranta 2014, 20.)

Laadullista tutkimusta tehdessä ja kirjoituskutsuun vastanneiden ihmisten vastauksia analysoitaessa on hyvä muistaa, ettei tutkimuksen tuloksia voida yleistää koskemaan kaikkia nuoruudessa yksinäisyyttä kokeneisiin aikuisiin. Ensinnäkin kirjoituskutsuun vastasi 15 naista, 1 mies ja 1 muunsukupuolinen tai ei määritelty. Koska arkistoinnista kieltäytyi kaksi, yksi nais- ja yksi miesvastaaja, lopullinen vastaajamäärä oli yhdeksän 30–34-vuotiasta, yksi 35–39-vuotias, kolme 40–44-vuotiasta, yksi 45–49-vuotias ja kaksi 55–59-vuotiasta, joista toisen sukupuolta ei ole määritelty. Vastaajista lähes kaikki ovat siis naisia ja yli puolet 30–34-vuotiaita naisia. (Korkalainen 2024b, 27.) Aineisto on homogeeninen ja suppea, mutta laadulliseen tutkimukseen, jossa halutaan tutkia ilmiön luonnetta eikä sen levinneisyyttä, pieni otanta on riittävä. (Waller ym. 2016b, 5).

4.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta toteuttaessa on välttämätöntä ajatella eettisiä kysymyksiä. Tässä tutkimuksessa noudatan Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan tuoreinta Hyvä tieteellinen käytäntö -ohjetta (2023) ja siihen kuuluvia hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Koska hain tutkimukseni aineiston Tietoarkistosta, minun ei tarvinnut tehdä kirjoituskutsua itse eettisten ohjeiden mukaisesti. Korkalainen (2024b) oli huomionnut kirjoituskutsussa aiheen sensitiivisyyden, vastaajien tunnistamattomuuden ja

tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuden. Kun kyseessä on aihe, joka mielletään yksityiseksi ja se herättää negatiivisia tunteita (esim. Grönlund & Falk 2016, 271), on tärkeää, että osallistujat pysyvät tunnistamattomina, ovat tietoisia siitä, miten heidän tuottamia kirjoituksia ja henkilötietoja käytetään sekä siitä, että osallistumisen voi halutessaan peruttaa aineistonkeruun aikana. Osallistujien oli mahdollista tutustua Tietoarkiston ja tutkijan tietosuojaselosteeseen (Korkalainen 2024b, 26). Ilmoitan myös omasta tutkimuksestani Tietoarkistoon sen valmistuttua Tietoarkiston ohjeistuksen mukaisesti.

Luotettavuus eli reliabiliteetti on hyvän tieteellisen käytännön (2023) ensimmäinen periaate, mutta narratiivisessa tutkimuksessa, joka on tulkinnallista ja tutkii sosiaalista todellisuutta, tutkijaa ei voida erottaa tutkimuskohteesta. Tutkimuksen tulos ei olisi sama, jos sen tekisi toinen tutkija. Perinteisesti luotettavuus on tarkoittanut, että samasta aineistosta saa saman tuloksen riippumatta, milloin ja kuka sen mittaa. Kasvatustieteiden professori Hannu Heikkinen, ja hänen kollegoidensa Reino Huttusen ja Leena Syrjälän esittämät viisi kerronnallisen tutkimuksen validointi periaatetta tähtäävät siihen, että narratiivinen tutkimus olisi luotettavaa siinä missä luonnontieteellinen tutkimus on, mutta narratiiviseen tutkimukseen tulee soveltaa siihen paremmin sopivia käsitteitä. Nämä periaatteet ovat historiallisen jatkuvuuden periaate, refleksiivisyyden periaate, dialektisuuden periaate, toimivuuden periaate ja havahduttavuuden periaate. (Heikkinen 2018, 184–186.)

Tutkijan tulee Heikkisen ja kumppanien periaatteiden mukaan (2018, 184–186) tuoda ajalliset ja paikalliset yhteydet lukijalle selväksi. Tutkijan on reflektoitava omaa suhdettaan tutkimuskohteeseen sekä ilmaista tulkinnan dialogisuus, joka on vuorovaikutuksessa muuhun maailmaan. Hyvä tutkimus tuottaa hyödyllisiä tuloksia ja saa lukijan havahtumaan tarkastelemaan maailmaa uudella tavalla. Näiden periaatteiden lisäksi Waller ym. (2016c) peräänkuuluttavat tutkijan eettisiä velvollisuuksia kunnioittaa ihmisoikeuksia, ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, välttää tutkimuksen tuottamaa haittaa, tuottaa hyötyä ja toteuttaa tutkimus rehellisesti sekä oikeudenmukaisesti. Tutkijan on huomioitava oma valta-asemansa aina tutkimuksen alusta tutkimustulosten raportointiin asti.

Sosiaalipsykologi Vilma Hännisen (2018; 1999) mukaan kerronnallisen tutkimuksen eettistä arvoa voi luonnehtia ääneen antamiseksi tutkimukseen osallistuville. Kuten johdannossa totesin, on merkityksellistä tutkia aihetta, joka tuottaa kärsimystä ja siitä kärsivät kokevat, ettei aiheesta keskustella tarpeeksi. Hänninen muistuttaa, että tulkinnassa on lopulta vahvempaa

tutkijan ääni, koska tutkija väistämättä valikoi ja pelkistää aineistoa. Tutkijan tulkinnat voivat loukata osallistujaa, jonka ainutkertainen ja henkilökohtainen tarina on tyypitelty osaksi ryhmää ja tulkittu esimerkiksi yleisenä sankaritarinana. Jos osallistuja kokee tulleen väärinymmärretyksi ja loukatuksi, tutkimus aiheuttaa haittaa, jota sen ei pitäisi. Oma elämäntarina on osa minuutta ja itsessään arvokas sekä haavoittuva, jota tulee kunnioittaa tulkinnassa ja sen anonymisoinnissa. Vaikka osallistuminen olisi vapaaehtoista ja osallistuja antanut luvan tarinansa käyttöön tutkimusta varten, tutkijan on pidettävä mielessä, että tarinaa kertoessa osallistuja saattaa ilmaista asioita, joita ei ole kertonut aiemmin. (Hänninen 2018; 1999.) Tutkimuksessani teen päätelmät harkiten, perustellen ja kirjoittajien tarinoita kunnioittaen. Eettistä taakkaa keventää se, että kirjoitukset ovat valmiiksi lähes tunnistamattomia ja osallistujat saivat peruuttaa osallistumisensa ja kieltäytyä kirjoitustensa arkistoinnista.

4.4 Narratiivinen analyysi tutkimusmenetelmänä

Käytän tutkimuksessani narratiivisesta analyysia. Koska alkuperäisenä tutkimustehtävänäni oli tutkia, millaista tarinaa nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan aikuisena, valitsin tutkimusmenetelmäksi narratiivisen analyysin ja tarkemmin juonianalyysin. Analyysimenetelmä tulee valita sen mukaan, millä saa parhaiten vastauksen tutkimuskysymykseen. Valinnassa huomioidaan tutkittavan ilmiön, tutkimuskohteen ja tutkimusongelman luonne sekä miten tutkimus tehdään käytännössä. (Vuokila-Oikkonen ym. 2003, 94.) Tutkimuksessani olen kiinnostunut kertomusten sisällöstä eli yksinäisyyden kokemuksista ja kertomusten juonesta, joita vertailemalla juonianalyysin keinoin pystyin muodostamaan tarinatyyppisiä. Myöhemmin aineistooni tutustuessi huomasi mielen terveyden nousevan teemana esiin jokaisessa kirjoituksessa ja siksi tein yksinäisyyden ja mielen terveyden yhteydestä toisen tutkimuskysymyksen. Narratiivien tutkimus on induktiivista ja siksi tutkimuskysymykset muodostetaan ensin väljästi, sillä ne tarkentuvat tutkimuksen edetessä (Vuokila-Oikkonen ym. 2003, 90–91).

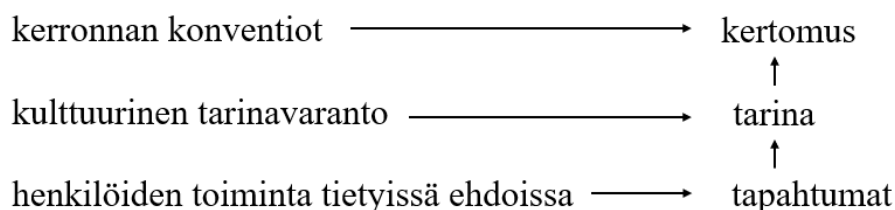
Narratiivinen analyysi on osa kerronallista tutkimusta, jossa tarkastellaan kertomuksia, kertomisen prosesseja ja kertomista tiedon rakentajana. Käsite narratiivi tulee latinan kielen sanoista *narratio* ja *narrare* eli suomeksi kertomus ja kertoa. (Heikkinen 2018, 172.) Narratiivinen lähestymistapa on yhdistelmä eri tutkimusperinteiden dialogia, jonka keskiössä

on kertomuksen analyysi ja tarinan käsite. Narratiivinen tutkimus ei ole teoreettis-metodisesti tarkkarajainen tai yhtenäinen, vaan se on kehittynyt useilla tieteenaloilla samanaikaisesti. Narratiivisen tutkimuksen alkusysäys oli Aristoteleen Runousoppi (1998), jossa Aristoteles määrittelee tarinan koostuvan alusta, keskikohdasta ja lopusta, joita sitoo yhteen juoni. Kirjallisuuden tutkimuksesta edettiin narratiivisuuden käsittelyyn sosiolingvistiikan, historian ja filosofian tutkimuksessa. 1980-luvulla tarinallinen ajattelu nousi kiinnostuksen kohteeksi myös psykologissa ja sosiaalitieteissä. Psykologissa narratiivista tutkimusta hyödynnetään esimerkiksi kehityspsykologissa ja minäpsykologissa (ks. McAdams & McLean 2013). Sosiaalitieteissä narratiivinen lähestymistapa on korostunut elämäkertatutkimuksessa. (Hänninen 1999, 16–19; Laitinen & Uusitalo 2008, 110.).

Heikkisen (2018, 170) mukaan ihminen on kertova ja kertomus on ”inhimillisen tulkinnan perusmuoto, johon kokemus elämästä luonnostaan kietoutuu.” Kertomus tai narratiivi (eng. narrative) sekä tarina (eng. story) määritellään tutkijoiden kesken monin eri tavoin. Tutkimuskirjallisuudessa käsitteitä kertomus, narratiivi, kerronta ja tarina käytetään myös toistensa synonyymeinä. Kertomusta ja tarinaa on eroteltu toisistaan esimerkiksi tapahtumakululla. Tarina etenee tapahtumasta toiseen tapahtumasarjana, kun taas kertomus voi alkaa tapahtumien keskeltä tai lopusta. (Marttila 2015, 54.) Silti tarinan voi kertoa monessa järjestyksessä, kuten aloittamalla takaumalla (Heikkinen 2018, 173). Kertomus sisältää tapahtumia, jotka ovat merkityksellisiä kertojalle ja kertomuksen vastaanottajalle (Kaasila 2008, 43). Kertomukset ja tarinat ymmärretäänkin merkityksenannon ja viestinnän tapana, joilla ihminen rakentaa merkitystä elämälleen (Puusa ym. 2020, 112, Hänninen 1999, 13).

Eri määrittely vaihtoehtoista päädyin valitsemaan Hännisen (2018, 189–192) muodostaman jäsennyksen (kuviokuva 1) analyysini pohjaksi, koska Hänninen erottaa mielekkäästi käsitteet kertomus ja tarina toisistaan. Jäsennyksen mukaan tarina syntyy, kun tavoitteellisen toimijan (päähenkilön) elämässä esiintyy toisiaan seuraavia tapahtumia, joista tehdään tulkinta. Tulkintaa ohjaa kulttuureissamme vaikuttavat tarinamallit (tarinavaranto), esimerkiksi tragedia. Tarina on siis merkitysrakenne, joka vastaa kysymykseen, mitä on tapahtunut. Tarina prinsessa Tähkäästä on aina sama, mutta se voidaan esittää monella eri tavalla kerronnan keinoin (konventiot). Nämä toisistaan poikkeavat tarinan esitykset ovat kertomuksia. (Heikkinen 2018, 172–173, Hänninen 2018.) Kertomus esittää tarinan aistittavassa muodossa dramatisoiden tapahtumiin liittyneitä tunteita saadakseen vastaanottajan eläytymään päähenkilön mukana. Kertomuksella on vaihtelevia tarkoituksia. Ihminen voi pyrkiä kertomuksellaan esimerkiksi

välittämään tietoa, oikeuttaakseen toimintaansa tai jäsentääkseen tapahtumia itselleen. (Hänninen 2018.)



Kuvio 2. Kertomuksen, tarinan ja tapahtumien suhde Vilma Hännistä mukailten (2018, 189).

Kuten narratiivisen tutkimuksen käsitteiden määrittelyä, myös narratiivista analyysia voi tehdä usealla eri tavalla. Tutkijan huomio voi kiinnittyä esimerkiksi kertomusten juoneen, kielellisiin piirteisiin tai teemoihin. (Hänninen 2018.) Tarkemmista näkökulmista riippumatta narratiivisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ihmisen sisäisen maailman kokemuksia, toimintaa ja pyrkimyksiä tai vaihtoehtoisesti konkreettisia tapahtumia. Narratiivisen analyysin lähtökohta on kielen käyttäminen kokemuksen ilmaisuun ja todellisuuden jäsentämiseen. Narratiivinen analyysi siis perustuu kielelliseen viestintään: kirjoitettuun, puhuttuun tai non-verbaaliin. (Vuokila-Oikkonen ym. 2003, 85.) Tutkimukseni aineisto on kirjallisessa muodossa, joten en voi analysoida siitä puhetta tai sanatonta viestintää. Hänninen (1999, 112) kuitenkin muistuttaa, että kertomuksiin vaikuttavat aina kerrontatilanne, kerronnan säännöt ja kuulijoiden odotukset. Vaikka tutkimukseen osallistuja ei ole kertonut tarinaansa haastattelutilanteessa, jossa kertomus voisi muokkaantua kuulijan reaktioiden mukaan, hän on silti miettinyt, millaisen kuvan hän haluaa itsestään antaa. Kertomuksilla voidaan esimerkiksi hakea myötätuntoa tai arvostusta.

Toinen huomioitava seikka narratiivista analyysia tehdessä on konstruktivinen tietokäsitys, johon tutkimukseni analyysi nojaa. Kertoja ei useinkaan kerro objektiivisesti tapahtumien todellista kulkua, vaan kertoja rakentaa kertomuksensa siinä järjestyksessä, jossa tapahtumilla on hänelle merkityksellisiä seurauksia (Waller ym. 2016a). Konstruktivisen käsityksen mukaan tietäminen onkin suhteellista. Sosiaalinen todellisuus on paikallista ja tarkastelijasta riippuvaista. Se, mitä ihminen tietää maailmasta ja ajattelee itsestään, rakentuu hänen aiemman

tietopohjansa ja kokemustensa päälle. Näin ollen tieto on aina yksilöllistä ja tarkkaa: se on muodostunut tietystä ajassa sekä sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Ihmisen näkemys maailmasta ja itsestään muuttuu sitä mukaan, kun ihminen elää. Siten tieto on kuin jatkuvasti itse itseään uudelleen kirjoittava kertomus. (Heikkinen 2018, 177–179, Waller 2016c.) Narratiivisuus on ihmiselle ominainen tapa ymmärtää todellisuutta (Eskola & Suoranta 2014, 22) ja siksi narratiivinen analyysi sopii tutkimusmenetelmäksi, kun halutaan tutkia tietyn ryhmän näkemyksiä heidän todellisuudestaan ja kokemuksistaan. Osallistujien kertomukset eivät siis kuvaa todellisuutta sellaisenaan objektiivisesti, vaan heidän ajatuksiaan omasta subjektiivisesta todellisuudestaan.

Tässä tutkimuksessa käytän tutkimusaineistoni analysoinnissa juonianalyysia ja tarinatyyppejä.

Juonianalyysissä eritellään tarinoita sen mukaan, millainen tarinan lopputilanne on suhteessa alkutilanteeseen, päättyykö se onnellisesti vai traagisesti sekä millaiset tapahtumat ja hahmot kuljettavat tarinaa. (Hänninen 2018, 199). Tutkija Pertti Alasuutarin (2011, 129–130) mukaan juonirakenneanalyysin loi Vladimir Propp, joka pyrki luokittelemaan satuja niiden juonirakenteen ja funktioiden eli juonenkäänteiden perusteella. Mikäli kahdella sadulla oli samanlaiset juonenkäänteet, ne kuuluivat samaan satutyyppiin. Satutyyppiin kuulumisen ratkaistiin tekemällä ensin juonitiivistelmä abstraktilla tasolla ja pohtimalla mikä merkitys juonenkäänteellä on kertomukselle. Jos juonenkäänteiden tai -käänteiden merkitys ei ole sama kyseisissä saduissa, vaikka tapahtumat muistuttaisivat toisiaan, kertomukset eivät kuulu samaan tyyppiin. Juonitiivistelmien ja niistä vielä tiivistetympien versioiden tekeminen helpottaa hahmottamaan kertomusten yhteisiä ja erottavia piirteitä, jotta aineistosta voidaan tehdä yleispäteviä johtopäätöksiä. Johtopäätöksien saamiseksi juonirakenteiden perusteella luokitellut tarinatyyppit tulee myös suhteuttaa toisiinsa, kuten kolme eri tapaa käsitellä yksinäisyyttä. (Alasuutari 2011, 131.)

Juonianalyysin tekoa voi lähestyä myös tarina- tai juonityypeillä, joihin kirjallisuudentutkija Northop Frye (1957) on alun perin jakanut länsimaalaisen kirjallisuuden: romanssiin, tragediaan, komediaan ja ironiaan. Myöhemmin Hänninen (2018;1999) on käyttänyt Fryen juonityyppejä tutkiessaan työttömyyden tarinoita ja nimennyt romanssin uudelleen sankaritarinaksi. Käytän jatkossa nimitystä sankaritarina, koska se on tarinatyyppille sopivampi nimi. Sankaritarinassa päähenkilö torjuu pahat voimat, jotka uhkaavat häntä, mutta tragediassa päähenkilö ei kykene voittamaan pahan voimia. Komediassa yhteiskunta tukahduttaa

päähenkilön tarpeita, mutta konfliktin jälkeen syntyy uusi ja eheämpi sosiaalinen yhteisyys. Ironiassa hyvän ja pahan erottelu joutuu kyseenalaistetuksi. Nämä tarinatyyppit eivät kata kaikkia tarinoita ja siksi uusia tarinatyyppejä voi muodostaa aineiston perusteella tai Fryen tarinatyyppejä voi soveltaa, kuten teen tässä tutkielmassa. (Hänninen 2018;1999.)

Tarinatyyppien lisäksi hyödynnän tutkijoiden Mary Gergenin ja Kenneth Gergenin (1984) määrittelemiä juonta kuvaavia luokkia: progressiivinen, stabiili ja regressiivinen tarina. Progressiivisessa tarinassa päähenkilö lähestyy tavoiteltua tilaa, regressiivisessä etäännyy ja stabiilissa tarinassa muutosta ei tapahdu kumpaakaan suuntaan (Hänninen 2018, 199). Aineistossani esiintyy näitä kolmea juonityyppiä, vaikkakin stabiilin tarinan suhteen tulkinta ei ole yksinkertainen. Luokittelemalla kertomuksia tarina- ja juonityyppihin pyrin tutkimaan kertomusten merkitysrakennetta ja sitä, mitä ne kertovat todellisuudesta (Alasuutari 2011). Hännisen (1999) mukaan ihmisellä on sisäinen tarina, joka on sosiaalisesta tarinavarannosta luotu tulkintamalli. Sisäisellä tarinalla ihminen tulkitsee omaa elämäänsä, identiteettiään, tavoitteitaan, arvojaan ja paikkaansa maailmassa. Sisäinen tarina muuttuu elämän mukana ja siihen heijastuvat erityisesti merkittävät tapahtumat, kuten lapsen saaminen. Juonen analyysin lisäksi sisäinen tarina avaa tapahtumien merkitystä päähenkilölle.

Aloitin aineiston analyysin Hännisen (2018, 196) kehottamalla tavalla: avoimella lukemisella. Tehdäkseni aineistosta mahdollisimman tutun itselleni, luin sen läpi neljä kertaa ennen kuin aloin tekemään siihen merkintöjä. Tutkijan tulee olla ensin hyvin tietoinen aineistostaan, jotta siitä voi tehdä tulkintoja (Vuokila-Oikkonen ym. 2001, 97). Viidennellä lukukerralla korostin tietyillä väreillä kertomuksissa toistuvia teemoja, joita olivat yksinäisyyden ohella ulkopuolisuus, kiusaaminen, muutto, epävakaat kotiolut ja ammattiapu. Koodasin keltaisella kertomusten positiiviset tapahtumat, esimerkiksi ystävien saaminen. Sinisellä merkitsin negatiiviset tapahtumat, kuten syrjityksi tuleminen. Tein myös aineistoon alleviivauksia mielenterveyteen liittyvistä maininnoista, joita olivat muun muassa negatiiviset tunteet, mielenterveysongelmat ja yksinäisyyden käsittely. Jokaisessa tarinassa oli sekä positiivisia että negatiivisia tapahtumia ja mielenterveyteen viittaavia virkkeitä. Värikoodaukset kiinnittivät huomiotani siihen, miten toisissa kertomuksissa negatiivisia tapahtumia tuli toinen toisensa perään ja toisissa kertomuksissa kertoja korosti, mitä hyvää yksinäisyydestä on seurannut.

Alasuutarin (2011) juonianalyysin ohjeiden mukaisti tein jokaisesta tarinasta juonitiivistelmät toiselle Word-tiedostolle, jotta niiden rakenne ja juonenkäänneet hahmottuisivat paremmin.

Merkitsein kertomukset K1–K16. K lyhenne viittaa sanaan kertomus. Tehtyäni tiivistelmät karsin kaksi kertomusta pois (K1 & K8), koska ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseeni. K1 kertomus on kahden lauseen mittainen, josta ei välity juonenkaarta ja K8 ei kerrota nuoruuden yksinäisyydestä. Jäljelle jääneitä juonitiivistelmiä tarkastelemalla löysin kertomusten välillä eroja. Vertailin niitä toisiinsa sen mukaan, millainen loppuratkaisu oli suhteessa alkutilanteeseen, koska kertomusten loput olivat suurin eroavaisuus kertomusten välillä. Kaikki kertomukset alkavat yksinäisyyden kuvaamisella, mutta viisi niistä (K2, K3, K9, K15, K16) päättyvät onnellisesti siten, että yksinäisyyden tunne ei enää vaivaa ja kertoja on saanut ympärilleen läheisten joukon, joiden seurassa viihtyy. Sen sijaan neljä kertomusta (K4, K6, K12, K14) päättyvät syvän yksinäisyyden jatkumiseen aikuisuudessa. Loput viisi muuta kertomusta (K5, K7, K10, K11, K13) päättyvät kertojan kokemukseen ajoittaisesta yksinäisyydestä aikuisenakin, mutta siitä voi puhua läheisille.

Kertomusten loppuratkaisujen perusteella muodostin kolme tarinatyyppeä. Yksinäisyyden päättyminen tai sen ulottuminen aikuisuuteen oli juonenkäänteenä vaikuttavin tarinan merkityksen kannalta ja Proppin tavoin luokittelin kertomukset tarintyyppeihin tämän juonenkäänteen mukaan (Alasuutari 2011, 130). Nimesin tarinatyypit niihin kuuluvien kertomusten sisältöä kuvaavilla nimillä: Oppijan tarina, Pärjääjän tarina ja Ulkopuolisen tarina. Oppijan tarinassa on onnellinen lopputulema ja päähenkilö oppii vaikeista kokemuksistaan jotakin itselleen merkityksellistä. Pärjääjän tarinassa korostuu yksin pärjääminen nuoruudesta aikuisuuteen, vaikka ystäviä löytyykin. Ulkopuolisen tarinassa kertoja kokee itsensä kaveriporukan sivustaseuraajaksi eikä solmi pysyviä ystävyysuhteita. Ulkopuolisen tarinassa on onneton loppu, koska yksinäisyys on kertojan arjessa aikuisenakin vahvasti läsnä.

Analyysiani selventääkseni keräsin taulukkoon (Taulukko 1) tarinatyypien määrät, niissä kuvatut yksinäisyyden ja mielenterveyden yhteydet toisiinsa sekä juonityypin Gergenin ja Gergenin (1984) ja Fyen (1957) luokitteluja soveltaen. Oppijan tarina on progressiivinen juonityyppi, joka etenee tavoiteltuun tilaan: yksinäisyyden väistymiseen. Oppijan tarinaa voi luonnehtia sankaritarinaksi, koska siinä päähenkilö voittaa pahan voimat eli yksinäisyyden. Pärjääjän tarina on lähimpänä stabiilia juonityyppiä, sillä yksinäisyys kulkee mukana aikuisuuteen, mutta ei pahene. Pärjääjän tarina muistuttaa komediaa, jossa konfliktin lopputuloksena muodostuu parempi sosiaalinen yhteys. Ulkopuolisen tarina on juoneltaan regressiivinen: yksinäisyys säilyy yrityksistä huolimatta. Sen vuoksi Ulkopuolisen tarina on

tragedian kaltainen, jossa pahoja voimia ei torjuta. Ironiaa juonityyppinä aineistossa ei esiinny. (Gergen & Gergen 1984, Frye 1957, Hänninen 2018;1999.)

Analyysini lopuksi muodostin kolmesta tarinatyypistä yhden esimerkki tarinan. Tein sen yhdistelemällä jokaisesta tarinatyypistä kuuluvasta kertomuksesta yhteisiä piirteitä ja kuvauksia, kuten Hänninen (1999) työttömyyden tarinatyyppejä tutkiessa. Lisäksi tulkitseen suoria lainauksia aineistosta, jotta lukija voi arvioida tulkintojeni paikkaansa pitävyyttä (Vuokila-Oikkonen 2001, 94). Narratiivista analyysia tehdessä tulee huomioida, ettei oikea elämä mene tiukasti tarinatyypien raameihin, mutta tarina- ja juonityyppejä voi silti käyttää analyysin välineenä. Narratiivista analyysia onkin kritisoitu voimakkaasta oletuksesta siitä, että tutkittavien kokemukset ovat ensinnäkin narratiivisesti jäsenyneitä ja toiseksi selkeitä tunnistettavia tarinoita. Narratiivinen tutkimus saattaa jättää tarinoiden monimuotoisuuden sivuun, vaikka ihmisen tarinat todellisuudessa ovat monimutkaisia, ristiriitaisia ja rikkonaisia. Samaan aikaan tarinamallit voidaan nähdä kulttuurisesti tuotettuina välineinä, joilla ihmiset hahmottavat elämäänsä. Ihmisillä on siis valtaa hyödyntää kulttuurissa tarjottuja tarinoita oman halunsa mukaan. (Hänninen 2018, 205; 1999, 78.)

Taulukko 1. Nuoruuden yksinäisyyden tarina- ja juonityypit

Tarinatyyppi	Määrä	Yhteys mielenterveyteen	Juoni
Oppijan tarina	5 (K2, K3, K9, K15, K16)	<ul style="list-style-type: none"> - yksinäisyyden tunteen käsittely - kokemus ulkopuolisuudesta, erilaisuudesta ja vääränlaisuudesta - häpeää ja surua - yksinäisen identiteetin muodostaminen - empatian kasvu - introverttiuden hyväksyminen - kiitollisuus, tyytyväisyys ja onnellisuus kaikkien kokemusten summa 	Progressiivinen, Sankaritarina
Pärjääjän tarina	5 (K5, K7, K10, K11, K13)	<ul style="list-style-type: none"> - kiusaaminen ja syrjittäminen - pahan olon purkaminen - koulusta pois jääminen - aikuisena pelko, ettei kelpaa 	Stabiili, Komedia

		<ul style="list-style-type: none"> - yksin selviytyminen, pärjäävän rooli - itsensä muuttaminen kuulumisen takia - traumat ja mielenterveysongelmat - ihmissuhteet katkeilleet ja olleet haastavia - turvaton äitisuhte ja hylkäämisen tunne - mielenterveydelle positiivista luotettavat ystävät ja aikuiset, psykoterapia, yksinäisyydestä puhuminen, harrastukset, hevoset, samassa tilanteessa olevat ja yksin olosta oppimaan nauttiminen 	
Ulkopuolisen tarina	4 (K4, K6, K12, K14)	<ul style="list-style-type: none"> - kokemus ulkopuolisuudesta - kiusaaminen ja syrjiminen - ihmissuhteet katkeilleet - ei voi puhua kenellekään omia asioita - lapsen saaminen yksinäisyyden laukaisijana - huonosti voiminen - epäluottamus muihin ja epävarmuus - yksinäisyyden itsesääli - eristäytyminen - mielenterveydelle positiivista ammattiapu, seura muista kiusatuista, ystävät, puoliso ja oma perhe 	Regressiivinen, Tragedia

5 Tulokset

5.1 Oppijan tarina

Ensimmäinen tutkimusaineistosta muodostuva tarinatyypin on Oppijan tarina. Tähän tarinatyypin kuuluvia kertomuksia on yhteensä viisi. Oppijan tarinassa yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemus väistyy päähenkilön löytäessä ystäviä, mikä on merkittävä käännekohta. Oppijan tarinatyypissä päähenkilö kokee nuoruuden yksinäisyyden olleen tärkeä kokemus ja muovanneen häntä parempaan. Tarinatyypin nimen mukaisesti päähenkilö on oppinut yksinäisyydestä: hänestä on tullut empaattisempi, itsenäisempi ja hän oli hyväksynyt itsensä sellaisena kuin on. Yksinäisyys on ollut päähenkilölle silti raskasta. Erona kahden muun tarinatyypin juoneen on Oppijan tarinan selvästi onnellinen loppu. Päähenkilö ei ole enää yksinäinen, vaan hänellä on ympärillä läheisten tukiverkko. Toisaalta kertoja ilmaisee, miten hän nauttii aikuisena yksin olost. Tämä myönteinen suhtautuminen yksinoloon kumpuaa yksinäisyyden käsittelystä ja yksin olon ollessa valinta eikä pakon sanelemaa todellisuutta. Oppijan tarinassa yksinäisyys ei ole horjuttanut mielenterveyttä, vaan se on vahvistunut yksinäisyyden käsittelyn myötä.

Tarinatyypin esimerkki Oppijan tarinasta:

Lapsuudessa asiat olivat hyvin, mutta yläasteella aloin kokemaan voimakasta yksinäisyyttä. Koin olevani kaveriporukassani ylimääräinen ja vääränlainen, kun lapsuudenystäväni kasvoivat kesän aikana teineiksi enkä tullut mukana. En löytänyt itselleni kaveriporukkaa, johon olisin solahtanut. Yli kompensoin yksinäisyyden tunnetta hakeutumalla koulussa pakonomaisesti uusiin porukoihin, mutta suhteista ei muodostunut läheisiä ja vietin vapaa-aikani yksin. Myöhemmin tilanne helpotti löytäessäni ystäviä, joiden kanssa itsevarmuuteni kasvoi. Aikuistuessani yksinäisyyteni kääntyi itsenäisyydeksi. Valitsin jatko-opintoni ja urapolkuni miettimättä mihin muut hakevat ja nämä valinnat ovat johtaneet siihen, että olen hyvin onnellinen. Nykyisin nautin läheisten ja muiden ihmisten seurasta. Saan heiltä tukea sekä pärjään ja viihdyn tarvittaessa yksin. Yksinäisyyden tunteesta ylipääseminen vaati sen käsittelyä läheisten kanssa. Puolisoni kanssa saan olla yksin halutessani, mutta en ole yksinäinen.

Oppijan tarina alkaa viiden kertomuksen välillä eri tavoin. Niissä ei kuvata lapsuutta, mutta yläasteen yksinäisyys hahmottuu muutoksena varhaislapsuuteen. Kertomuksissa K3 ja K16

yksinäisyyden laukaisee yksittäinen tekijä. Kertomuksessa kolme yksinäisyyden syynä on ystävien kehittyminen kertojaa nopeammin teini-ikäisiksi ja kertomuksessa 16 muutto toiselle puolelle kaupunkia, jossa kertoja ei löydä samanhenkisiä ystäviä, vaan päätyy viettämään aikansa vanhempiensa ja mummonsa seurassa. Kertomuksissa yksinäisyyden kokemus voimistuu yläkouluun mentäessä päähenkilön kamppaillessa kodin vaikean tilanteen (K2), ujuden (K9) tai introverttiuden kanssa (K15). Oppijan tarina ei ole tässä suhteessa selkeä sankaritarina, jossa tarinan alkutila on autuaan harmoninen, ja jonka pahan voimat tulevat haastamaan (Frye 1957), koska kertomuksista ei välity ajasta ennen yksinäisyyttä tarkkaa tietoa. Varhaislapsuuden voi olettaa olleen harmoninen kertojilla, koska he eivät kerro kokeneensa yksinäisyyttä varhaislapsuudessaan. Kertomuksessa kaksi päähenkilö kuvaa kodin turvattomuutta, mutta tässäkin kertomuksessa haasteet korostuvat nuoruudessa.

”Nuoruudessani koin paljon turvallisuuteen ja pysyvyyteen liittyviä puutteita. Epävakaat kotiolut ja kasaantuneet sosiaaliset ongelmat olivat varmasti suurena taustavaikuttajana siihen, että koin paljon yksinäisyyden tunteita, erityisesti 14–20-vuotiaana. Kodin olosuhteiden ollessa hetkittäin kestäättömät, vietin paljon aikaa ystävien, kavereiden ja tuttujen kanssa. Minulla oli siis iso kaveriverkosto ja ulospäin olin todella sosiaalinen ja pidetty. Tästä huolimatta koin voimakasta yksinäisyyttä, koska kodin asiat olivat sellaisia, joista en osannut tai halunnut kertoa” K2

Kertojan sanoista välittyy hänen hakeneen kavereista turvaa kodin kaoottisuuden vastapainoksi. Kuitenkin perheen arki oli päähenkilölle arka aihe, josta hän ei kyennyt eikä halunnut kertoa ystävilleen. Kodin epävakaat olosuhteet johdattivat päähenkilön tukeutumaan ystäviinsä, koska hän ei saanut tukea ja rauhaa kasvaa kodissaan. Samaan aikaan päähenkilö ajautui puun ja kuoren väliin, sillä hän ei voinut puhua kodin asioista ystävilleen ja koki tämän takia syvää yksinäisyyttä. Kodin turvattomuudesta tuli ikään kuin muuri päähenkilön ja ystävien välille. Ystävät eivät tieneet todellisesta tilanteesta eivätkä siten voineet osoittaa ymmärrystään ja päähenkilö esitti roolihahmoa, jolla on kaikki hyvin, mutta jota ystävät eivät todellisuudessa tunne. Ei ihme, että tilanne sai kertojan kokemaan itsensä yksinäiseksi. Laaja kaveripiiri ei tuo lämpöä, jos heille ei voi olla haavoittuvainen aito itsensä.

Myös kertomuksessa yhdeksän kuvataan yksinäisyyteen liittyneen häpeää ja muita negatiivisia tunteita. Oppijan tarinatyypissä yksinäisyys kuvastuu vaikeana tunteena, joka herättää päähenkilössä kokemuksen erilaisuudesta. Yksinäisyyttä voidaan verrata sankaritarinan

pahoihin voimiin, joita vastaan sankari ottelee ja lopulta voittaa (Frye 1957). Yksinäisyys tuntuu pahalta, mutta se ei ole perinteinen vihollinen, jota vastaan yksi ihminen voi taistella. Yksinäisyyteen vaikuttavat lukuisat tekijät eikä siihen ole yksinkertaista ratkaisua. Oppijan tarinassa päähenkilö yrittää kestää kielteiset tunteet, tutustua uusiin ihmisiin ja löytää omaa kaveriporukkaansa. Kertomuksissa K3 ja K9 yksinäisyys katoaa, kun päähenkilö solmii uudet ystävyysuhteet. Kertomuksissa K2, K15 ja K16 yksinäisyydestä ylipääseminen edellyttää yksinäisyyden tunteen käsittelyä ja itsensä hyväksymistä. Oppijan tarinassa onnelliseen loppuun kuljetaan eri tavoin, mutta käännekohdan merkitys on sama: yksinäisyys hälvenee.

”Koin yksinäisyyden kautta valtavasti ulkopuolisuutta, erilaisuutta ja surua. Koin olevani vääränlainen ja kynnyksellä mennä muiden mukaan kasvoi aina, kun huomasin, ettei minua taaskaan kutsuttu yhteiseen hauskan pitoon. Koin myös tilanteen, jossa rohkaistuini ja pyysin joitakin tuttuja käymään josko saisin heistä uusia ystäviä, mutta kukaan ei tullut. Tämä toi mukanaan häpeän tunteen ja ajatuksen ’en voi mennä kouluun, koska mulle nauretaan tän takia.’” K9

”Yksinäisyys merkitsi silloin paljon ja yksin ollessani tunne kasvoi ja oli hetkittäin musertava.” K2

”Itse en löytänyt kaveriporukkaa johon olisin solahtanut mukaan. Nuorena nämä hetket olivat vaikeita.” K15

Oppijan tarinatyypissä yksinäisyys on negatiivisten tunteiden lisäksi piilossa oleva asia. Luonnollisesti ihminen haluaa pitää omana tietonaan asian, joka aiheuttaa hänessä häpeää. Nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia ja heidän läheisiä ei voi muistuttaa liikaa siitä, että nuori saattaa yrittää salata pahoinvointinsa ja yksinäisyytensä. Kertomuksessa K2 ja K3 kertoja ilmaisee, miten olisi toivonut jonkun ulkopuolisen nähneen yksinäisyyden kanssa kipuilun ja ottanut aiheen puheeksi. Päähenkilö ei toiveestaan huolimatta tullut kuulluksi nuorena, jolloin yksinäisyys oli voimakkaimmillaan ja keskusteluapua olisi tarvittu. Koska vapaa-aika ei kulu intensiivisten ystävyysuhteiden ylläpitoon, päähenkilö keskittyy harrastuksiinsa (K3), uppoutuu tarinoihin (K16) ja panostaa koulumenestykseensä (K3 ja K16). Tämä voi näyttäytyä kotona ja koulussa tavallisen hyvinvoivan nuoren käyttäytymiseltä, mutta nuoren kokemus voi vastata yksinäisyyttä. Oppijan tarinassa kertoja viettää aikaansa muiden nuorten kanssa koulussa ja tuntee samaan aikaan itsensä yksinäiseksi. Fyysisesti täysin yksin oleminen voisi tuntua vielä pahemmalta kuin näennäisesti porukassa mukana oleminen.

”Yksinäisyyden tunne ja siihen vaikuttavat seikat olivat salaisuus, joihin ei nuorena ollut keinoa tai kykyä puuttua tai kertoa siitä. --Olisin toivonut, että joku olisi nähnyt tai huomannut sen tunteen ja antanut siihen tukea. Olisin kaivannut jonkun, joka olisi tiennyt ja kuunnellut niistä olosuhteista, jotka aiheuttivat yksinäisyyden tunnetta.” K2

”--ulkopuolisen silmissä ja varsinkin koulussa tilanne näyttäytyi varmasti varsin normaalilta. Vapaa-ajalla opiskelin ja urheilin ja tämä oli kotona heille ihan normaalia. Ehkä keskustelut jonkun ulkopuolisen ihmisen kanssa olisivat voineet avata tilannetta?” K3

Oppijan tarinassa korostuu yksinäisyyden käsittely ja itsensä hyväksyminen. Oppijan tarinatyypissä päähenkilö ei vastaanota ammattiapua, mutta hän reflektoi kokemuksiaan läheistensä ja itsensä kanssa. Kertomuksessa yhdeksän päähenkilö loi itselleen yksinäisen ja erilaisen identiteetin, joka esti häntä tutustumasta muihin. Tämä kuvaus välittää, miten yksinäisyyden noidankehä muodostuu. Nuori voi helposti alkaa uskomaan itsestään, että hän on vääränlainen ja kelpaamaton ystäväksi. Onneksi ystävien saaminen tai jokin muu myönteinen muutos pystyy äkistikin muuttamaan nuoren minäkuva, kuten kertomuksesta tulee ilmi. Yksinäisyydestä eteenpäin pääseminen tarkoitti kertomuksissa yhdeksän ja 15 itsensä hyväksymistä introverttina, joka tarvitsee yksin oloa. Yksin olemisen valitseminen kavereiden sijaan oli nähty nuoruudessa outona, mutta aikuisena päähenkilö voi itse määrittellä millaista elämää haluaa elää. Kaikista Oppijan tarinatyyppeihin kuuluvista kertomuksista välittyy oman elämän pohtiminen. Erityisesti kertomuksessa kaksi kertoja korostaa yksinäisyydestä puhumisen tärkeyttä siitä yli pääsemiseen.

”Tilanne kuitenkin lopulta alkoi helpottua kun löysin rinnalleni kaksi ystävää, joiden kanssa olen tiivis kolmikko yhä tänäkin päivänä. Näiden ystävien kautta sain itsevarmuutta ja itseluottamusta. Uskalsin katsoa ympärilleni ja huomasin, että oma ujouteni ja epävarmuuteni olivat vääristäneet ajatukseni. En ollutkaan erilainen, minua ei katsottu oudosti tai puhuttu paha. Olin tavallaan itse luonut itselleni yksinäisen ja erilaisen identiteetin ja vetäytymällä kauas muista pidin heidät turvallisesti loitolla.” K9

”Introverttina koen, että vasta nyt yli 40-vuotiaana olen sinut sen asian kanssa, että kaipaen yksin oloa ja yksinäisyyttä.” K15

”Yksinäisyyden tunteesta ylipääseminen edellytti paljon työtä oman itsen ja mielen eteen.

--Myöhemmin asiat on pystytty nostamaan puheeksi ja käsitelty esimerkiksi samassa arjessa eläneiden sisarusten kanssa ja tämä on auttanut pääsemään yli siitä yksinäisyyden tunteesta, joka silloin hallitsi montaa asiaa.” K2

Sankaritarinassa alun harmonia palautuu pahojen voimien kukistamisen jälkeen. Myös Oppijan tarinassa yksinäisyydestä selviämisen jälkeen elämä on valoisampaa ja päähenkilö voi paremmin. Sankaritarinassa päähenkilölle ominaista on voimakkuus ja moraalinen ylemmyys, joka herättää ihailua. (Frye 1957, Hänninen 1999.) Oppijan tarinassa päähenkilö ei ole perinteinen sankari, mutta päähenkilö korostaa, miten nuoruuden yksinäisyys on lopulta ollut hänelle eduksi. Muissa tarinatyypeissä tällaista ei esiinny. Tämä johtuu mahdollisesti siitä, ettei muiden tarinoiden lopputilanne ole tyytyväisyys nykytilanteeseen, jolloin yksinäisyys nähdään haitaksi eikä hyödyksi. Oppijan tarinassa päähenkilö ajattelee yksinäisyyden kehittäneen häntä ihmisenä itsenäisemmäksi, empaattisemmaksi ja viisaammaksi. Yksinäisyyden tuoma riippumattomuus ja itsenäisyys on vienyt kertojan hänelle oikeaan opiskelu- ja työpaikkaan, mikä on lisännyt onnellisuutta (K2 ja K16). Yksinäisyys on opettanut ymmärtämään itseään (K9 ja K15) sekä muita yksinäisyydestä kärsiviä (K3). Oppijan tarinassa päähenkilö on vahva, vaikeuksista selvinnyt ja niistä oppinut, mikä on arvostettavaa. Silti yksinäisyydessä ei ole voittajia ja häviäjiä, vaan kyse on enemmän selviytymisestä haastavissa olosuhteissa, joihin ei voi itse ainoastaan vaikuttaa.

”Näiden kokemusten merkitys näkyy minussa edelleen, mutta olen onnistunut tunnistamaan ja jopa hyödyntämään näitä kokemuksia. Silloisen yksinäisyyden kokemuksen olen onnistunut kääntämään riippumattomuudeksi, nautin ihmisten ja läheisten seurasta, mutta olen rakentanut asiani niin, että pärjään myös yksin ja seison omilla jaloillani ja etenen omilla ansioillani. Vaikka saan ja otan vastaan tukea, minulle on tärkeää, että saavutukseni ovat omiani.” K2

”Tänä päivänä koen sen rikkautena, koska pystyn asettumaan niihinkin saappaisiin, kertomaan siitä lapsilleni miksi sellaiseen pitäisi puuttua.” K3

”Aikuisuutta kohden yksinäisyys kääntyi itsenäisyydeksi. Hain jatko-opintoihin miettimättä mihin muut hakevat, sama työpaikkojen kanssa. Olen valinnut täysin omat opinto- ja työpolkuni ja tällä hetkellä olen työtehtävissä jota rakastan. Yksityiselämässä olen tehnyt vaikeita valintoja, tällä hetkellä olen hyvin onnellinen.” K16

Juonityyppinä Oppijan tarina on progressiivinen, koska tavoiteltava asiantila eli elämä ilman yksinäisyyttä toteutuu tarinan lopussa (Gergen & Gergen 1984). Oppijan tarina on tuttu vaikeuksista voittoon tarina, jossa päähenkilö kulkee läpi haasteiden onnelliseen loppuun. Kaikissa kertomuksissa kuvataan positiivisia muutoksia, joita ovat puolison ja/tai ystävien löytäminen sekä elämään tyytyväisyys. Myös kertomuksessa yhdeksän päähenkilö iloitsee, miten hän on rohkaistunut ujuudestaan ja löytää uusia ystäviä joka paikasta. Oppijan tarinassa on samankaltaisuutta kuin kehityskertomuksessa, jossa päähenkilö kasvaa haasteita läpi käymällä (Hänninen 2018, 200). Silti sankaritarina kuvastaa Oppijan tarinatyyppiä parhaiten, koska päähenkilö uhmaa yksinäisyyden pahoja voimia ja lopputuloksena on rauha.

”Nykyään olen hyvinkin ihmisläheinen. Tavallaan jopa ihmismagneetti ja löydän ystäviä vähän vahingossa jopa lenkkipolulta. Olen päässyt yli ujoudestani vaikka olenkin tietyllä tavalla introvertti.” K9

”Löysin nykyisin puolisoni hyvin nuorena, alle 20-vuotiaana ja hänen kanssaan saan olla yksin halutessani, mutta en ole enää yksinäinen.” K15

”Koen, että tämänhetkinen kiitollisuus, tyytyväisyys ja onnellisuus on kaikkien kokemusten summa, myös yksinäisyyden.” K16

Oppijan tarinatyyppissä kuvataan monia yhteyksiä yksinäisyyden ja mielenterveyden välillä. Oppijan tarinassa yksinäisyys merkitsee kokemusta ulkopuolisuudesta, erilaisuudesta ja vääränlaisuudesta (K2, K9 ja K15), mikä johtaa yhdessä kertomuksessa jopa yksinäisen identiteetin muodostamiseen (K9). Tällaiset tunteet ja kokemukset ovat mielenterveyttä heikentäviä. Päinvastaisesti mielenterveyttä vahvistavat yksinäisyyden tunteen käsittely ja tukevat läheiset kaikissa kertomuksissa sekä oman introverttiuden hyväksyminen (K15) ja empaattisuuden kasvaminen (K3). Oppijan tarinassa päähenkilö katsoo nuoruuden yksinäisyyttä taaksepäin rauhallisesti mielin ja mieltää yksinäisyyden yhdeksi häntä muovanneeksi asiaksi muiden joukossa. Yksinäisyydellä on oma merkittävä osansa siinä, kuka päähenkilö on ja millainen hänen elämästään tuli. Tällainen hyväksyvä suhtautuminen elämän vaikeisiin aikoihin on mielenterveydelle eduksi. Huomion arvoista on se, ettei Oppijan tarinassa päähenkilö joudu kiusatuksi toisin kuin muissa tarinatyypeissä. Kiusaaminen tyypillisesti murentaa merkittävästi ihmisen mielenterveyttä.

5.2 Pärjääjän tarina

Toinen aineistosta muodostamani tarinatyypin on Pärjääjän tarina. Tähän tarinatyypin sopivia kertomuksia on viisi. Pärjääjän tarinassa korostuu yksin selviytyminen ja sinnittely. Pärjääjän tarinassa yksinäisyys alkaa lapsuudessa ja voimistuu nuoruudessa, joko perheen päihteidenkäytön (K7 ja K11), joukkoon sopimattomuuden (K10), turvattoman äitisuhteen (K13) tai perhepäivähoidon ohjaajan takia (K5). Mary Gergenin ja Kenneth Gergenin (1984) juonityyppien luokista Pärjääjän tarina on suhteellisen stabiili. Stabiilissa tarinassa ei tapahdu muutosta tavoiteltavaan tilaan. Pärjääjän tarinassa yksinäisyys on osa elämää, vaikka ystäviä on ympärillä ja yksinäisyydestä voi puhua. Kuitenkaan yksinäisyyden tunne ei syvene päähenkilön kasvaessa. Päinvastoin yksinäisyyttä kohtaan on enemmän ymmärrystä ammattiavun ansioista (K11 ja K13) sekä ystävien tuen avulla, mikä on mielenterveydelle positiivista (K5, K7 ja K10).

Tarinatyypin esimerkki Pärjääjän tarinasta:

Yksinäisyys ja yksin selviäminen on ollut osa elämäni lapsuudesta saakka. Äitisuhteeni oli turvaton ja kotonani käytettiin paljon päihteitä. Perhepäivähoidossa koin, ettei hoitotäti pitänyt minusta yhtä paljon kuin muista lapsista. Yritin solmia ystävyysuhteita, vaikka ujouteni takia se oli hankalaa. Olin osa kaveriporukkaa, mutta en ollut samalla aaltopituudella muiden kanssa. Yritin muuttaa käytöstäni siten, että olisin sopinut paremmin muiden joukkoon, mutta tunsin vain syvempää yksinäisyyttä. Vapaa-ajalla lohtua toi harrastus. Myöhemmin sain ystäviä, mutta kokemus emotionaalista yksinäisyydestä on jäänyt. Psykoterapiaan pääsyn jälkeen olen ymmärtänyt itseäni ja yksinäisyyden juurisyytät paremmin. Nykyään tunnen epävarmuutta ja emotionaalista yksinäisyyttä silloin tällöin, mutta voin puhua kokemuksistani ystäväilleni.

Pärjääjän tarina etenee kertomusten välillä eri tavoin. Kertomuksessa viisi päähenkilö on perhepäivähoidossa luokkakavereidensa tutustuessa toisiinsa jo päiväkodissa, mikä hankaloittaa entisestään ujon päähenkilön ystävyysuhteiden luomista. Ujous ja luokan muiden lasten syrjivä käytös aiheuttavat yksinäisyyttä ja pahaa oloa. Kertomuksessa 10 päähenkilöllä on kavereita, mutta hän ei koe olevansa tarpeeksi samankaltainen muiden kanssa ja yrittää muuttaa itseään ja käyttäytymistään kavereidensa kaltaisiksi. Tämä johtaa aiempaa voimakkaampaan emotionaaliseen yksinäisyyteen ja saa päähenkilön eristäytymään ihmissuhteista, jotta ei joutuisi kokemaan emotionaalista yksinäisyyttä enempää. Ihminen

haluaa tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on ja oman itsensä muuttaminen hyväksynnän ja joukkoon kuulumisen takia tuntuu ikävältä.

”Kaverisuhteiden solminen oli haastavaa ujolle tytölle. Ensimmäiset kaksi luokkaa olin enemmän tai vähemmän yksin välitunnit. Yritin solmia ystävyyssuhdetta toiselta paikkakunnalta muuttaneeseen tyttöön, mutta ehkä hänkään ujoutensa vuoksi ei tarttunut tarjoukseeni.” K5

”Olin aina osa kaveriporukkaa, mutta en oikein ollut samalla aaltopituudella kavereideni kanssa. Yritin peittää tämän ja muuttaa itseäni ja käytöstäni siten, että olisin sopinut paremmin muiden joukkoon, mikä päinvastoin sai minut kokemaan vain syvempää yksinäisyyttä ja erillisyyttä. Muutettuani peruskoulun jälkeen toiselle paikkakunnalle vetäydyin ihmissuhteista, koska järkeilin että sosiaalinen ”oikea” yksinäisyys ja yksin oleminen olisi helpompaa kuin aiemmin kokemani emotionaalinen yksinäisyys.” K10

Emotionaalisen yksinäisyyden lisäksi vanhempien runsas päihteiden käyttö saa päähenkilön yrittämään yksin selviytymistä. Kertomuksessa seitsemän päähenkilö kuvaa, miten vanhemman päihderiippuvuus ja poissaolevuus pakottivat päähenkilön selviytymään yksin päivästä toiseen. Kertoja sanoo harrastusten ja ystävien auttaneen. Mahdollisesti nämä tarjosivat pakopaikan kodin vaikeista olosuhteista. Kertomuksessa 11 sen sijaan kaverit eivät helpota yksinäisyyden tunteeseen, koska päähenkilö kokee, ettei voi kertoa heille kodin päihteiden käytöstä. Tämä sama kokemus tuli ilmi Oppijan tarinassa, jossa häpeä estää ystäville uskoutumisen ja näin ollen ystävät eivät lievennä kodin olosuhteista johtuvaa yksinäisyyttä. On surullista, että lapsi ajautuu esittämään reipasta ja salailemaan kodin ilmapiiriä, kun todellisuudessa hän tarvitsisi tukea ammattilaisilta tai vähintään ystäviltaan (K11).

”Nuoruudessa yksinäisyyttä koin siitä syystä että perhe tilanne oli kotona huono. Vanhempa olo päihderiippuvainen ja usein pois kotona, jolloin oli selviydyttävä yksin arjesta. Yksinäisyyteen auttoi tuolloin harrastukset ja ystävät.” K7

”Minulla oli lasinen lapsuus. Kavereita oli paljon, mutta oli aikoja, jolloin en voinut esimerkiksi viedä heitä kotiin. Vedin pärjäävää roolia ja salasin paljon kodin tapahtumia. Se oli valtavan yksinäistä.” K11

Pärjääjän tarinatyyppissä mielenterveyttä kuormittavat kiusaaminen, turvattomuus ja lapsuuden traumat. Kertomuksessa 5 kertoja kuvailee luokkakavereiden syrjimisestä saaneen hänet purkamaan pahoinvointiaan siskoonsa sekä jättämään koulupäiviä väliin, jotta hän ei joutuisi olemaan yksin. Vaikuttaa siltä, että kotona yksin oleminen tuntui hänestä pienemmältä pahalta verrattuna kouluun, jossa muilla on turvallisia ystävyssuhteita. Kertoja sanoo välillä kelvanneensa kaveriksi ja välillä ei, mikä kuulostaa hyvin epävakaa kaveruudelta ja epävarmuutta aiheuttavalta. Nuori voi helposti ajatella, miksi en kelpaa aina, mikä minussa on vikana, vaikka kyseessä olisivat ulkoiset, kiusaamisen valtahierakoihin liittyvät syyt. Kertomuksessa 11 päähenkilö ymmärtää terapian jälkeen yksinäisyyden kummunneen kiusaamisen ja pikkusiskoonsa vertaamisen lisäksi lapsuuden traumoista, jotka johtivat mielenterveysongelmiin. Päähenkilö olisi kaivannut ymmärrystä, mutta ei voinut puhua perheelleen eikä ystävilleen vaikeista asioista. Myös kertomuksessa 13 päähenkilö oivaltaa psykoterapiassa turvattoman äitisuhteensa olevan suurin yksinäisyyden aiheuttaja.

”Välillä kelpasin kaveriksi luokan suosituimmalle tytölle, välillä olin yksin, välillä taas muualta muuttaneen tytön kanssa. Yksin jääminen aiheutti sitä, että purin kotona pahaa oloani pikkusiskooni kiusaamalla häntä tai jäin pois koulusta, koska en halunnut aina olla yksin.” K5

”En tunne isääni, mutta pikkusiskollani on ollut suuri perhe ja suku sekä aktiiviset kummit. Minua on myös kiusattu koulussa. Nämä kokemukset tuottivat ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä. --Jälkeenpäin olen terapian kautta ymmärtänyt, että nuorena aikuisena koin yksinäisyyttä myös painiessani lapsuuden traumojen aiheuttamien mielenterveysongelmien kanssa. Jatkuva paha olo ja kokemus siitä, ettei kukaan ymmärrä oli painostava.” K11

”Uskon, että jos kiintymys suhde olisi ollut erilainen; turvallinen olisi elämäni aikana kokemani yksinäisyyden tunne ollut huomattavasti vähäisempää.” K13

Pärjääjän tarinassa on löydettävissä yhtäläisyyksiä Fryen (1957) määrittelemään juonityyppiin komediasta. Komedia on tarina, jonka lähtökohtana on tilanne, jossa jokin tekijä, tässä tapauksessa yksinäisyys, on ristiriidassa päähenkilön yksilöllisten tarpeiden kanssa. Komedia ei ole välttämättä hauska tarina, kuten ei ole Pärjääjänkään tarina. Komedian tarinatyyppissä yhteiskunta ja sen yksinäisyys tukahduttavat päähenkilön halua ja ristiriita kärjistyy konfliktiksi. Yksinäisyys hahmottuu alun tragediatulkinnan jälkeen välitulaksi, jossa on

mahdollista suuntautua uudelleen. Komedian lopputuloksena syntyy uusi, terveempi sosiaalinen yhteisyys. Päähenkilö löytää omat piilossa olleet tarpeensa ja tutkii mahdollisuuksiaan. Komediasa tarinan päähenkilö herättää vastaanottajassa sympatiaa, koska hänellä on haluja, tarpeita ja inhimillisiä heikkouksia. (Hänninen 1999.) Pärjääjän tarinassa päähenkilön tarpeena on kokea yhteyttä muihin ja saada ystäviä. Pärjääjän tarinassa ei ole selvää konfliktia, mutta aikuistuttuaan päähenkilö ei tulkitse yksinäisyyttään tragediana, vaan reflektoiden mistä se johtui ja miten se häneen vaikutti. Lopputuloksena päähenkilö kokee yhä yksinäisyyttä aika ajoin, mutta on läheisempi ystäviensä kanssa uskaltuen olla haavoittuvainen. Päähenkilön sosiaalinen yhteys muihin ihmisiin on siis parempi komedian tarinatyyppin kaltaisesti.

Kun Pärjääjän tarinaa katsotaan mielenterveyden näkökulmasta, mielenterveyteen myönteisinä yhteyksinä näyttäytyy kaikissa kertomuksissa luotettavat ystävät tai nuoruudessa aikuiset, joille yksinäisyydestä voi puhua, psykoterapia (K11 ja K13) sekä harrastukset (K5 ja K7). Ystävät tarjosivat vertaistukea, kun kertoja oli huolehtimassa lapsistaan kotona (K7), he edustavat pysyvyyttä, kun ihmissuhteet ovat katkeilleet (K5) ja heille kertoja voi jakaa tunteitaan (K10). Kertomuksessa 11 päähenkilö saa tukea luotettavilta aikuisilta, joiden merkitystä hän alleviivaa. Ilman näitä aikuisia ja psykoterapiaa päähenkilö ei olisi välttämättä selvinnyt vanhemman päihteiden liikakäytöstä ja yksinäisyydestä.

Samoin kertomuksessa 13 psykoterapia on tärkeä avain yksinäisyyden ja oman itsensä ymmärtämiseen päähenkilölle. Terapian avulla yksinäisyyden tunnetta sietää paremmin, koska se ei ole enää epämääräinen paha olo, vaan tunne, jolla on jokin syy ja merkitys. Psykoterapian ja itsensä ymmärtämisen voi nähdä Pärjääjän tarinan positiivisena käännekohtana. Harrastuksilla on myös arvonsa mielen hyvinvoinnille. Kertomuksessa viisi kertoja sanoo hevosten olleen pelastus yksinäisyydelle, sillä niiden kanssa sai viettää kaiken vapaa-ajan. Ratsastus harrastuksen ohella hevoset voivat tuoda lohtua ja olla kuin ystäviä, varsinkin kun omia luotettavia ystäviä ei ole.

”Aikuisiällä ehken yksinäisyys näkyi siinä kun oli pienten lasten kanssa kotona kotiäitinä. Silloin tilanteeseen auttoi muut samassa tilanteessa olevat vanhemmat jotka elivät myös samanlaista arkea.” K7

”Läpi nuoruuden minulla oli taito ja avoimuus etsiä niitä aikuisia, joille saatoin uskoutua ja sain heiltä tukea. Se ja terapia ovat pelastaneet minut elämälle.” K11

”Nyt aikuisiällä yksinäisyyden kokemukseen on auttanut se kun psykoterapian myötä olen löytänyt itseäni ja sisintäni enemmän ja saanut ymmärrystä sekä löytänyt juurisyytää yksinäisyyden, hylkäämisen ja turvattomuuden tunteisiini, jotka kaikki vahvasti toisiinsa liittyvät.” K13

Yksinäisyyden ja mielenterveyden välillä esiintyneitä negatiivisia yhteyksiä ovat kiusaaminen ja syrjiminen (K5 ja K11), vanhemmuussuhteen ja kotiolojen turvattomuus (K7, K11 ja K13) sekä pärjääjän rooli (K7 ja K11). Yksinäisyys, lapsuudentraumat, kiusaaminen ja syrjiminen aiheuttivat pahaa oloa, joka yhdessä kertomuksessa kehittyi mielenterveysongelmiksi (K11) ja toisessa kertomuksessa pelkoon siitä, ettei kelpaa (K5). Kertomuksessa 11 päähenkilö uskoo yksinäisyyden olevan osa häntä traumaattisten ja ulkopuolisuutta synnyttävien kokemustensa takia. Tämä kuulostaa karulta. Toisaalta vaikuttaa siltä, että päähenkilö on hyväksynyt yksinäisyyden osana elämäänsä ja hänellä on rauha asian suhteen. Kertomuksessa viisi kertoja kuvaa pelkäävänsä olevan huono ja riittämätön. Samanlaista yksinäisyyden jättämää epävarmuutta sanoitetaan myös Ulkopuolisen tarinatyyppissä. Pärjääjän tarinassa muita negatiivisesti mielenterveyteen heijastuneita tekijöitä ovat koulupäivien väliin jättäminen (K5), itsensä muuttaminen kuulumisen takia (K10), katkeilevat ja haastavat ihmissuhteet (K11) sekä hylkäämisen ja turvattomuuden tunne (K13). Pärjääjän tarinassa yksinäisyys on läsnä vielä aikuisenakin, mutta se ei rajoita elämää. Päähenkilö opettelee yksinäisyyden tunteen ymmärtämistä, siitä puhumista ja epävarmuudesta yli pääsemistä.

”Tuntuu, että peruskouluaikeisten kokemusten vuoksi olen tuntenut ajoittain yksinäisyyttä koko elämäni. Olen saanut pysyviä ja luotettavia ystävyysuhteita vasta aikuisiällä. Edelleenkin aikuisena pelkään, että olen huono, enkä kelpaa ystäväksi tai työkaveriksi. Olen oppinut saamaan ystäviä miellyttämällä muita ja siitä poisoppiminen on todella raskasta.” K5

”En päässyt emotionaalisesta yksinäisyydestä täysin, enkä ole päässyt edes tänä päivänä, mutta asiaa helpottaa se, kun ystäväni tuntevat minut niin hyvin ja pystyn tarvittaessa sanoittamaan asiaa heille.” K10

”Läheiset ihmissuhteet perheessäni ovat olleet koko nuoruuteni todella haastavia ja katkeilleet. Koen yhä ajoittain syvää yksinäisyyttä ja uskon sen olevan osa minua monien traumaattisten ja ulkopuolisuutta tuottavien kokemusten vuoksi.” K11

5.3 Ulkopuolisen tarina

Kolmas aineistosta yhdistämäni tarinatyypin on Ulkopuolisen tarina. Tähän tarinatyypin sopivia kertomuksia on neljä kappaletta. Ulkopuolisen tarina on Fryen (1957) juonityyppien näkökulmasta katsottuna tragedia, jossa päähenkilö taistelee pahoja voimia vastaan niitä voittamatta. Ulkopuolisen tarinassa nuoruuden yksinäisyyteen ei tule muutosta aikuisuutta kohti mentäessä. Ulkopuolisen tarinassa korostuu näkymättömän sivustaseuraajan rooli ja läheisen ystävän kaipaus. Tarinatyypissä ei ole selviä myönteisiä käännteitä toisin kuin kahdessa muussa tarinassa, vaan Ulkopuolisen tarinaa leimaa alusta loppuun yksinäisyyden raskaus. Päähenkilö joutuu kiusatuksi (K6), nimensä mukaisesti ulkopuolelle jätetyksi (K14) ja päähenkilöllä on tunne siitä, että hän on ulkopuolinen kaveriporukassaan (K4 ja K12). Voimakas yksinäisyys heijastuu negatiivisesti päähenkilön mielenterveyteen lisäten pahaa oloa ja muuttaen käyttäytymistä.

Tarinatyypin esimerkki Ulkopuolisen tarinasta:

Yläkoulussa olin yksinäinen, eikä minulla ollut parasta ystävää. Koin itseni ulkopuoliseksi sivustaseuraajaksi. Kaveriporukat vaihtuivat, mutta minä olin aina kolmaspyörä, minua syrjittiin ja kiusattiin. Lukiossa välit katkesivat lapsuudenystäväni kanssa, eikä minulla ollut enää ketään. Yksinäisyys on seurannut nuoruudesta aikuisuuteen, vaikka minulla on oma perhe ja puoliso. Kotonamme ei käy kukaan kylässä. Olen tottunut olemaan yksin, mutta se ei tunnu hyvältä. Kaipaisin aitoa ystävää, jolla jakaa asioitani.

Ulkopuolisen tarina alkaa kaikissa tyyppiin kuuluvissa kertomuksissa samalla tavalla. Kertoja toteaa yksinäisyyden olleen läsnä nuoruudesta aikuisuuteen. Vaikka päähenkilö on ollut osa kaveriporukkaan, häntä on vaivannut tunne siitä, ettei hän todellisuudessa kuulu joukkoon. Kertomuksesta neljä ja 12 välittyy, miten päähenkilö on fyysisesti kavereidensa seurassa, mutta hänen sisäinen tunteensa on yksinäisyys. Kokemus kuulostaa emotionaaliselta yksinäisyydeltä, joksi kumpikaan kertojista ei sitä kuitenkaan kutsu. Oletusarvoisesti positiivista kertomuksissa on kaikkien kanssa toimeen tuleminen ja ystävät, mutta kumpikin kertoja haluaisi tilanteen olevan toisenlainen. Kertomuksessa neljä päähenkilön rooli on olla hauskuuttaja, vaikka hän haluaisi ystävän, jolle ”puhua salaisuuksia tai omia asioita.” Kertomuksessa 12 päähenkilöstä muut kaverit vaikuttavat viihtyvän paremmin toistensa seurassa kuin hänen, mikä laittaa hänet sivustaseuraajan rooliin ulkopuoliseksi. Ulkopuolisen tarinassa päähenkilö on roolinsa vanki,

jollainen hän ei tahtoisi olla. Nuorena ei välttämättä osaa tai uskalla ilmaista itseään rooliin poikkeavalla tavalla tai vaihtoehtona on täysi sosiaalinen yksinäisyys, mikä ei ole sen parempi.

”Nuorena muistan, että tulin toimeen vähän kaikkien kanssa ja olin osa porukkaa tai kolmaspyörä. Samaan aikaan tuntui, etten oikein kuulunut mihinkään niistä porukoista. Nämä kaveriporukatkin vaihtui iän ja elämänvaiheiden myötä, yläkoulusta korkeakouluun asti. Olin porukassa usein hauskuuttaja ja aika vietävissä nyt kun ajattelen.” K4

”Minulla on aina ollut ystäviä, mutta olen silti kokenut oloni yksinäiseksi suuren osan elämästäni. Teininä en kokenut kuuluvani joukkoon, vaan tunsin olevani aina hieman sivustaseuraaja, vaikka yhtä lailla olimme kaveriporukalla tekemässä mitä ikinä. Muilla tuntui olevan aina vähän hauskeempaa kuin minun seurassani, tai parhaat ideat keksi aina joku muu.” K12

Ulkopuolisen tarinassa yksi syy ulkopuolisuuteen on kiusaaminen. Kertomuksessa kuusi päähenkilön perhe muuttaa ja päähenkilöä aletaan kiusata uudessa koulussa. Koska uusi paikkakunta on pieni, hän ei löydä ystäviä koko nuoruutensa aikana. Ainoastaan muista kiusatuksi tulleista nuorista päähenkilö saa silloin tällöin seuraa. Aitoon ystävyYTEEN tarvitaan silti paljon muutakin kuin sama kohtalo kiusatuksi joutumisesta eikä näistä suhteista tule kertojalle läheisiä. Kuten edellä on todettu, kiusaaminen aiheuttaa yksinäisyyttä, negatiivisia tunteita ja mielenterveysongelmia. Kertoja kuvaa voineensa huonosti, mikä on ymmärrettävää ja linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Myös kertomuksessa 14 päähenkilöä on syrjitty, mikä on usein kiusaamiseen liittyvää ja yhtä lailla ihmiselle haitallista. Kertoja toteaa yksinäisyyden ja syrjimyksen muuttaneen hänen käyttäytymistään eristäytyneemmäksi ja sosiaalisia tilanteita vältteleväksi. Näin yksinäisyyden noidankehä syntyy. Vaikka uusia turvallisia ihmissuhteita voisi saada, ihminen on oppinut, ettei voi luottaa muihin ja sosiaaliset tilanteet ovat riskialttiita, joten hän karttaa ihmiskontakteja.

”Ollessani nuori, perheemme muutti ja aluksi uudessa koulussa kaikki oli hyvin. Kunnes alkoi kiusaaminen. Kyseessä oli pieni paikkakunta ja jäin aika yksin. Kiusaaminen jatkui yläkoulun jälkeenkin ja lukiossa jouduin kohtaamaan samat henkilöt, pienellä paikkakunnalla kun olimme. Joskus sain seuraa toisista nuorista, samanlaisessa tilanteessa olevilta. Lukioajan koin vaikeana ja opin kantapään kautta, ettei ihmiset muuttuisi. Nyt ymmärrän, miten huonosti voin silloin.” K6

”Yksinäisyys on ollut nuoruudesta aikuisuuteen hyvin läsnä. Se on kulkenut elämässä negatiivisena asiana ja on vaikuttanut arkeen ja omaan sosiaaliseen käyttäytymiseen. Yleensä olin aina se, jota syrjittiin ja jätettiin ulkopuolelle. Yksinäisyys tuo mukanaan eristäytymistä muista ihmisistä, sosiaalisista tilanteista eikä kauppaan meneminekään tunnu enää mieluisalta.” K14

Ulkopuolisen tarinassa tulee ilmi päähenkilön kokemus yksinäisyyden näkymättömyydestä. Kuten Oppijan ja Pärjääjän tarinassa muut ihmiset eivät huomaa yksinäisyyttä tai jos huomaavat, asiaan ei puututa. Kertomuksessa neljä päähenkilö uskoo, ettei hänen yksinäisyyttään nähty. Vasta aikuisena päähenkilö saa ammattiapua yksinäisyyteen tultuaan äidiksi. Ulkopuolisen tarinatyyppissä vain yksi neljästä kertoo saaneensa ammattiapua, mikä antaa viitteitä siitä, ettei yksinäisyyttä mielletä ongelmaksi, johon hakea apua tai hakijalla ei ole rohkeutta tai voimavaroja hakea tukea. Ammattiavulla voitaisiin parantaa yksinäisen ihmisen mielenterveyttä sekä negatiivista suhtautumista itseensä ja sosiaalisiin tilanteisiin.

Ulkopuolisen tarina on tragedia (Frye 1957). Tragediassa päähenkilö taistelee turhaan pahoja voimia eli tässä tapauksessa yksinäisyyttä vastaan ja joutuu umpikujaan, josta ei ole ulospääsyä. Päähenkilön perusominaisuus on viattomuus ja hän herättää myötätuntoa, mikä pätee täysin Ulkopuolisen tarinaan. (Hänninen 1999.) Yksinäisyys ei ole siinä mielessä tragedian umpikuja, koska yksinäisyydestä voi päästä eteenpäin. Kuitenkin Ulkopuolisen tarinassa yksinäisyys näyttäytyy umpikujana, josta päähenkilö ei pääse pois. Ainoastaan kertomuksessa neljä yksinäisyys lieventyy ammattiavun ansioista. Juonityypiltään ulkopuolisen tarina on regressiivinen, sillä tavoiteltavaa tilaa eli elämää ilman yksinäisyyttä ei tavoiteta yrityksistä huolimatta, vaan tavoitteesta etäännyttään (Gergen & Gergen 1984). Etäänntyminen ilmenee siitä, että kaikissa kertomuksissa yksinäisyys alkaa nuoruudessa yläkoulussa ja yksinäisyys pahenee vuosien edetessä, kun kertoja alkaa eristäytymään tai hän on epävarma ja ei luota toisiin ihmisiin. Jos oletetaan varhaislapsuuden kaltaisen tilan, jossa päähenkilö ei ole yksinäinen, olevan kertojan tavoite, siitä Ulkopuolisen tarinassa etäännyttään kauas.

”Jos voi olla yksinäinen yhdessä, niin sitä minä olen ollut. Yksinäisyys on minulle tarkoittanut, ettei ole ollut ketään, jolle voisin puhua salaisuuksia tai omia asioita. Luulen, ettei moni huomannut yksinäisyyttäni. -- Yksinäisyys tuli konkreettiseksi taas uudelleen, kun sain ensimmäisen lapsen hieman yli 20-vuotiaana. Silloin arki oli todella

yksinäistä, pienen lapsen kanssa ja vaikka oli puoliso, hän oli töissä. Tästä selviytyäkseni, tarvitsin ammattilaisen apua.” K4

Uusiin ihmisiin tutustuminen on vaikeaa. En oikein luota kehenkään, jännitän ja epäilen itseni ja omia kykyjäni. Kiusaaminen on jättänyt jälkensä. Vaikka näistä kokemuksista on jo vuosia aikaa, lukiostakin jo yli vuosikymmen.” K6

”Kun ketään ei ole ympärillä, aika kuluu lähes poikkeuksetta yksin. Siihen valitettavasti myös tottuu ja ihmisille puhuminen saattaa tuntua jopa haastavalta kaiken jälkeen.” K14

Ulkopuolisen tarinassa yksinäisyyden ja mielenterveyden välillä heikentäviä yhteyksiä olivat kaveriporukkaan kuulumattomuuden tunne (K4 ja K12), ystävyysuhteiden katkeaminen (K4), kiusaaminen (K6), syrjiminen (K14) ja ulkopuolisen sivustaseuraajan rooli (K4, K12, ja K14). Nämä negatiiviset kokemukset johtivat pahoinvointiin (K6), epäluottamukseen muita kohtaan ja epävarmuuteen itsestä (K6 ja K12) sekä sosiaalisen käyttäytymiseen muutokseen (K6 ja K14). Ulkopuolisen tarinassa päähenkilöllä ei ole nuorena eikä aikuisena ketään hyvin läheistä ystävää, jolle voisi jakaa miltä todella tuntuu. Kertomuksessa neljä kertoja pohtii yksinäisyyden ylisukupolvisuutta. Hänen lapsuuden kodissaan ei käynyt vanhempien ystäviä kylässä eikä aikuisena käy omia ystäviä kylässä. Ehkä kynnyks kutsua kylään ystäviä on korkea vanhemmilta opitun mallin ja yksinäisyyden kokemusten takia. Kertomuksessa 14 kertoja sanoo pärjäävänsä yksin, mutta yksinäisyys ei ole hyväksi mielelle. Tämä summaa hyvin yksinäisyyden ristiriitaisuutta: ihminen on lopulta maailmassa muista erillinen ja yksin, mutta tarvitsee yhteyttä muihin, koska yksinäisyys tuntuu pahalta.

”Ja oikeastaan jos mietin, en muista vanhempieni koskaan tuoneen meille kotiin ystäviään. Sukulaisia kylläkin, mutta vanhempien ystäivistä en osaisi nimetä yhtään. Nyt kun olen itse aikuinen, huomaan, ettei meilläkään juuri ketään käy. Oikeastaan tuntuu, että sama jatkuu kuin nuoruudessa.” K4

”Yksinäisyyttä koen edelleen, eikä minulla ole ystäviä. Läheisiä sukulaisiakin vain vähän. Vain oma perhe ja puoliso, ei ketään perheen ulkopuolelta. Nykyisin käyn töissä ja työpäivän aikana kohtaan ihmisiä. Tuntuu silti, että kaipaisin ystävää tai jonkun, jonka kanssa lähteä kävelyille tai elokuviin.” K6

”Vaikka osaan olla yksin, se ei pidemmän päälle tunnu mukavalta missään muodossa. Ihmisen ei kuulu kokea liiallista yksinäisyyttä, se ei tee hyvää mielelle.” K14

Ulkopuolisen tarinassa mielenterveyttä tukevinä tekijöinä esiintyivät ammattilaisen apu (K4), seura muista kiusatuista nuorista (K6) ja läheisten olemassaolo (K4, K6 ja K12). Ammattilaisen apu osoittautuu selviytymisen ehdoksi päähenkilölle, joka on vasta saanut lapsen ja kokee yksinäisyyttä lasta hoitaessaan. Kertomuksessa neljä ja kuusi mainitaan omasta perheestä, puolisoista ja sukulaisista. Kertomuksessa 12 kerrotaan ystävistä aikuisuudessa. Kuitenkaan oma perhe, puoliso ja ystävät eivät vie yksinäisyyden tunnetta pois. Yksinäisyyden synnyttämä epävarmuus itsestä voi olla yksi syy miksi yksinäisyys kalvaa, vaikka läheisiä onkin ympärillä. Epävarmuus saa uskomaan, ettei ansaitse omia läheisiään eikä seurassa haluta olla ja tapaamisen peruuntuminen, kuten kertomuksessa 12, osoittaa uskomukset todeksi. Ulkopuolisen tarinassa kertoja toivoo ystävää, jonka kanssa suhde on niin tiivis ja turvallinen, ettei epävarmuus ja yksinäisyys rakenna seinää yhteyden väliin.

”Sama yksinäisyys on seurannut mukana koko elämäni. Edelleen, esim jos ystävän kanssa sovittu tapaaminen peruuntuu, koen ettei hän halunnutkaan tavata ja vajoan yksinäisyyden itsesääliin.” K12

”Olen työelämässä ja tapaan paljon ihmisiä. Ihmisiä on ympärilläni, mutta silti joskus koen olevani täysin yksin. Olisipa joku, jolle jakaa omia asioita.” K4

6 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa tutkin millaista tarinaa nuoruuden yksinäisyydestä kerrotaan ja miten nuoruudessa koettu yksinäisyys on yhteydessä mielenterveyteen aineistossani. Tutkimuskysymyksiin vastatakseni muodostin kolme tarinatyyppiä vertaamalla kertomusten alkutilannetta lopputilanteeseen. Hyödynsin tarinoiden tulkinnassa Fryen (1957) tarinatyyppiä sekä Gergenin ja Gergenin (1984) juonityyppejä. Ensimmäinen tarinatyyppi Oppijan tarina kertoo sankaritarinan kaltaisesti, miten kertoja pääsee nuoruutensa yksinäisyydestä yli ja oppii sen myötä hyväksymään itsensä. Kertojasta tulee empaattisempi, viisaampi ja itsenäisempi. Oppijan tarinassa päähenkilö voittaa yksinäisyyden pahat voimat ja saavuttaa progressiivisen tarinan lailla tavoitellun tilan eli elämän ilman yksinäisyyden taakkaa. (Frye 1957, Gergen & Gergen 1984.) Tarinatyyppissä päähenkilön mielenterveyttä heikentää itse yksinäisyyden kokemus ja yksinäisyyteen liittyvät negatiiviset tunteet ulkopuolisuudesta, erilaisuudesta ja vääränlaisuudesta. Kuitenkin Oppijan tarinassa päähenkilö löytää ympärilleen rakastavia läheisiä, joilta hän saa tukea ja joiden kanssa ja itsenäisesti hän on käsitellyt nuoruuden yksinäisyyttä. Tarinatyyppille ominaista on yksinäisyyden katsominen taaksepäin vaikeana, mutta merkityksellisenä osana omaa elämää, mikä on mielelle hyväksi.

Toinen tarinatyyppi Pärjääjän tarina kuvaa yksin sinnittelyä ja selviytymistä yksinäisyyden kanssa. Pärjääjän tarinassa on piirteitä komediasta, jossa yksinäisyys tukahduttaa päähenkilön tarvetta kokea yhteyttä muihin ja solmia ystävyysuhteita. Komediassa ristiriita kärjistyy konfliktiksi, jonka jälkeen kehittyy eheämpi sosiaalinen yhteisyys. Pärjääjän tarinasta ei erotu konfliktia, mutta yksinäisyys kuvautuu tragedian sijaan tavallisena, silloin tällöin vaivaavana asiana, jota onneksi voi jakaa ystävien kanssa. Pärjääjän tarinaa voi luonnehtia juonityypiltään stabiiliksi, sillä yksinäisyyden kokemus kulkee mukana lapsuudesta aikuisuuteen, mutta se ei syvene. Pärjääjän tarinassa mielenterveyttä koetellaan. Kertoja joutuu kiusatuksi, syrjityksi ja kasvamaan turvattomissa olosuhteissa, joissa on päihteiden käyttöä. Kertoja omaksuu pärjääjän roolin. Yksinäisyys, lapsuudentraumat, kiusaaminen, syrjimineen ja turvaton äitisuhde aiheuttavat pahaa oloa, epävarmuutta ja jopa mielenterveysongelmia yhdessä kertomuksessa. Sen sijaan mielenterveydelle positiivisia yhteyksiä ovat luotettavat ystävät, ammattiapu ja harrastukset sekä nuoruudessa aikuiset, joille yksinäisyydestä pystyi uskoutumaan.

Kolmas tarinatyypin Ulkopuolisen tarina on surullinen tragedia, jossa päähenkilö ei torju yksinäisyyden pahoja voimia. Tarina on juoneltaan regressiivinen, sillä yksinäisyys jatkuu nuoruudesta aikuisuuteen ja tavoitteesta elää elämää ilman yksinäisyyttä etäännyttään. (Frye 1957, Gergen & Gergen 1984.) Ulkopuolisen tarinatyypissä yksinäisyys johtuu kiusaamisesta, syrjityksi tulemisesta, kaverisuhteiden katkeamisesta, sivustaseuraajan roolista ja ulkopuolisuuden tunteesta omassa kaveriporukassa. Kaikki viisi edellä mainittua ovat mielenterveydelle negatiivisia yhteyksiä. Ikävien kokemustensa takia päähenkilö voi huonosti, on epävarma itsestään eikä luota muihin. Ulkopuolisen tarinassa päähenkilö kaipaa läheistä ystävää, mutta on tottunut elämään ilman sellaista. Hyvää mielelle tekevät ammattiapu, seura muista kiusatuista nuorista ja läheiset. Silti yksinäisyyden tunne säilyy voimakkaana.

Tutkimukseni tulokset ovat yhteneväisiä aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa. Ensinnäkin kaikissa tarinatyypeissä kuvataan yksinäisyyden tunnetta siitä huolimatta, että päähenkilöllä on ystäviä tai hän on osa kaveriporukkaa. Vaikka ihmisellä olisi paljon ystäviä tai laaja kaveripiiri hän voi olla yksinäinen (Junttila 2022, Larsson ym. 2019). Kertomuksissa välittyvät Weissin (1973) määrittelemät sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden piirteet. On havaittu, että ihminen tarvitsee sekä laajoja sosiaalisia verkostoja että läheisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita, kuten ystäviä, jotta hän ei koe yksinäisyyttä (Weiss 1973). Sosiaalisen pääoman näkökulmasta havainto on sama: heikot ja vahvat siteet ovat kumpikin osallisuuden ja sosiaalisen tuen lähteitä (Korkiamäki & Ellonen 2010). Ihminen on sosiaalinen olento, jolla on tarve kuulua turvalliseen yhteisöön (Junttila 2022, 11). Tarinatyypeissä päähenkilöt kärsivät yksinäisyydestä niin sosiaalisten verkostojen kuin läheisen ystävyysuhteen puuttumisen takia ja kaipaavat samanhenkistä ystävää. Ystävää, joka ymmärtäisi ja olisi kiinnostunut. Tämä tulos oli linjassa Tiilikaisen (2016a, 148) tutkimuksen kanssa.

Toinen muissa tutkimuksissa todettu ja omani tutkimukseni kanssa samankaltainen tulos on yksinäisyydelle annetut syyt. Aineistossani yksinäisyyden syyksi annetaan elämäntilanteisiin liittyväksi syyksi muutto eri alueelle. Itsestä johtuviksi syiksi luetaan ujous, epävarmuus, erilaisuuden kokemus, vaikeus solmia ihmissuhteita, erakkoluonne ja vetäytyminen sosiaalisista suhteista. Tarinatyypeissä ulkopuolisista tekijöistä johtuvia selityksiä ovat traumaattiset lapsuuden kokemukset, kiusaaminen, syrjittyminen ja suhteiden puuttuminen. (Heiskanen 2011, Tiilikainen 2016a.) Lisäksi yhdessä kertomuksessa yksinäisyys kumpuaa turvattomasta äitisuhteesta. Yksinäisyys saa osan kertojista hakeutumaan hyvin aktiivisesti muodostamaan uusia ihmissuhteita. Tiikkainen (2011, 67–68) mukaan turvattomasta

äitisuhteesta johtuva yksinäisyys ja yliaktiivinen ystävien haku ovat seurausta emotionaalisen yksinäisyyden eroahdistuksesta. Jos ystäviä ei löydy, nuori saattaa etsiä ajanvietettä harrastuksista. Kaikissa tarinatyypeissä oli kuvauksia harrastusten tärkeydestä. Erityisesti urheiluharrastuksen on havaittu edistävän osallisuuden ja sosiaalisen tuen kokemusta (Korkiamäki & Ellonen 2010).

Kolmas tutkimuskirjallisuudessa ja aineistossani toistuva tulos on yksinäisyyden tuntuminen pahalta ja sen negatiivinen yhteys mielenterveyteen. Yksinäisyyttä kuvataan tarinatyypeissä musertavaksi kokemukseksi ulkopuolisuudesta, erilaisuudesta ja vääränlaisuudesta. Yksinäisyys herättää häpeää, epävarmuutta ja epäluottamusta muihin. Nämä tunteet on liitetty yksinäisyyteen myös muissa tutkimuksissa (esim. Junttila 2022, Svendsen 2015). Yksinäisyys kehittyi osassa kertomuksissa noidankehämäisesti syventyen epävarmuuden ja eristäytymisen myötä (ks. Junttila 2015 16–17, Matthews ym. 2022). Tarinatyyppien päähenkilöt voivat yksinäisyyden, kiusaamisen ja syrjimisen takia huonosti. Nuorta tukevan ja luottamuksellisen ystävyysuhteen puuttuminen on yhdistetty riskiin joutua kiusatuksi sekä sairastua masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin (Roach 2018, Schacter ym. 2021). Pärjääjän ja Ulkopuolisen tarinatyypeissä esiintyi kiusaamista ja molemmissa tyypeissä yksinäisyys jatkui aikuisuuteen. Tutkimuksissa kiusaamisella on havaittu olevan pitkäkestoisesti mielenterveyttä heikentävät vaikutukset (Halliday ym. 2021, Salmivalli 2024).

Yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi on toimittava. Kuten edellä on todettu, yksinäisyys sattuu (Tchalova & Eisenberger 2017) ja johtaa pitkittyessään moniin vakaviin seurauksiin mielenterveysongelmista, koulun ja työn ulkopuolelle joutumiseen, itsetuhoisuuteen ja itsemurhiin (Junttila 2022; 2015). Tarinatyypeistä on selvästi huomattavissa läheisten ja ammattiavun merkitys mielenterveydelle. Oppijan tarinassa päähenkilö löytää ystäviä ja puolison, joiden kanssa saa olla oma itsensä ja tulla kuulluksi. Pärjääjän tarinassa päähenkilö tukeutuu ystäviinsä ja ammattiapuun, jotka helpottavat ymmärtämään yksinäisyyttä. Ulkopuolisen tarinassa ammattiapu kannattelee pahimman yksinäisyyden yli, mutta läheisen ystävyysuhteen kaipuu ja yksinäisyys pysyvät. Muutamia keinoja ystävyysuhteiden lisäämiseen ovat sosiaalisten taitojen opettaminen, sosiaaliseen toimintaan kuten harrastuksiin tai vapaaehtoistyöhön osallistuminen ja yksinäisyyttä ylläpitävien ajatusten muuttaminen (Junttila 2015, 153–157).

Nuorten ystävyyssuhteiden muodostamisen mahdollistamisen ohella tulee lisätä tietoisuutta mielenterveysongelmista, tunnistaa nuorten oireilua varhaisessa vaiheessa ja turvattava tuen saaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa (Gyllenberg ym. 2017, THL 2025). Koululla on tässä keskeinen tehtävä. Oppilas- ja opiskeluhuoltolain (1287/2013) mukaan tukea tulee tarjota sitä tarvitsevalle oppilaalle tai opiskelijalle oppimista, terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta edistäen ja ongelmien syntymistä ehkäisten. Tätä on niin kiusaamisen ehkäisy ja siihen puuttuminen (Salmivalli 2024), opiskeluhuoltopalveluiden saaminen ja muiden palvelujen piiriin ohjaaminen. Nuorilla tulee olla koulun ohella maksuttomia paikkoja, kuten nuorisotaloja, joista saa tukea ja seuraa (SPR 2025).

Sosiaalityöntekijöiden rooli yksinäisyyden vähentämiseksi ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi on toimia hyvinvoinnin ylläpitäjinä. Sosiaalityöntekijät kouluissa koulukuraattorin työssä sekä sosiaalihuollon palveluissa voivat havaita yksinäisyyttä ja mielenterveyden haasteita ajoissa, tarjota palveluita tai tukea nuorta sopivien palvelujen saamisessa. Sosiaalityöntekijöiden tulee olla lämpimiä ja kunnioittavia kohtaajia (Lagus & Honkela 2016) sekä aktiivisia tuomaan esiin yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien aiheuttamaa kärsimystä esiin mediassa, jotta yhteiskunnallinen kiinnostus ja tahtotila asioiden muuttamiseen vahvistuvat. Sosiaalityön oppiaineessa yliopistoissa sekä tutkimushankkeissa yksinäisyyden ja mielenterveyden tutkimuksen jatkaminen on myös tärkeää. Nuoruuden yksinäisyyttä ja mielenterveyttä voitaisiin tutkia lisää esimerkiksi tarkastelemalla, miten tässä ajassa tapahtuvat sodat ja kriisit ovat yhteydessä nuorten hyvinvointiin ja seurata koronapandemian vaikutuksia yksinäisyyteen pitkittäistutkimuksilla. Nuoria haastatteleamalla ja heidän kertomuksistaan tarina- ja juonityyppisiä etsimällä voidaan tutkia, millaista tarinaa nuoret kertovat ja tuoda nuorten ääntä enemmän kuuluviin.

Lähteet

- Aalberg, Veikko (2017) Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 35–42.
- Alasuutari, Pertti (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Aristoteles (1998) Runousoppi. Helsinki: Otava.
- Aronen, Eeva & Linberg, Nina (2017) Lasten ja nuorten käytöshäiriöt. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 254–263.
- Barreto, Manuela; Victor; Christina; Hammond, Claudia; Eccles, Alice; T. Richins, Matt & Qualter, Pamela (2021) Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. Science direct, (169) DOI: 11066.
- Bukowski, William M.; Motzoi; Clairneige; Meyer, Felicia (2011) Friendship as process, function, and outcome. Teoksessa Rubin, Kenneth H.; Bukowski, William M. & Laursen Brett (toim.). Handbook of peer interactions, relationships, and groups. New York: The Guilford press, 217-231.
- Cacioppo, John & Patrick, William (2008) Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York: W. W. Norton & Company.
- Frye, Northrop (1957) Anatomy of criticism. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Gergen, Mary & Gergen, Kenneth (1984). The Social Construction of Narrative Accounts. Teoksessa Mary Gergen & Kenneth Gergen (toim.). Historical Social Psychology. Lontoo: Lawrence Erlbaum Associates, 173-190.
- Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna (2016) Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 253–272.

- Gyllenberg, David; Marttunen, Mauri & Sourander, Andre (2017) Psykiatrisen hoidon tarve. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 124–127.
- Eisenberg, Naomi I.; Lieberman, Matthew D. & Williams; Kipling D. (2003) Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science Magazine*, 302 (10), 290–292.
- Halliday, Sarah; Gregory, Tess; Taylor, Amanda; Digenis, Christianna & Turnbull, Deborah (2021) The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: a systematic review. *Journal of school violence*, 20 (3), 351–373.
- Heikkinen, Hannu L. T. (2018) Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Keuruu: PS-kustannus.
- Heiskanen, Tarja (2011) 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (2011) Johdanto. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–13.
- Hänninen, Vilma (2018) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–95.
- Hänninen, Vilma (1999) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Junttila, Niina (2015) Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yhtenäisyys. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.
- Junttila, Niina (2018) Kaiken keskellä yksin: Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina (2022) Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.

- Juntunen, Anna (2015) Tarkoituksellinen elämäni. Nuorten toimijuus ulkopuolisuuden kokemuksissa. Teologinen aikakauskirja 120(4), 310–325.
- Juntunen, Anna (2019) ”Minä uskon hyvään elämään.” Nuoret ja elämäntulussa rakentuva toimijuus. Väitöskirja: Helsingin yliopisto.
- Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisten elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114–125.
- Karlsson, Linnea; Marttunen, Mauri & Kumpulainen, Kirsti (2017) Lasten ja nuorten masennus. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 295–302.
- Kananoja, Aulikki (2017) Sosiaalityö ammattina. Teoksessa Aulikki Kananoja; Martti Lähteinen & Pirjo Marjamäki (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma, 27–32.
- Kauhanen, Jussi (2016) Yksinäisten terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 96–113.
- Kiuru, Noona (2023) Nuoruus. Teoksessa Lea Pulkkinen; Timo Ahonen & Isto Ruoppila (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus, 182–242.
- Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016) Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 164–181.
- Korkalainen, Salla (2024a) (Tampereen yliopisto): Yli 30-vuotiaiden muistoja nuoruudessa koetusta yksinäisyydestä 2023–2024. Versio 1.0 (2024-05-24). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [online] <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3850>.
- Korkalainen, Salla (2024b) Kokemuksia nuoruuden yksinäisyydestä. Pro gradu tutkielma: Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.
- Korkiamäki, Riikka (2013) Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Väitöskirja: Tampereen yliopisto.
- Korkiamäki, Riikka (2014) "Jos mä nyt voisin saada ystäviä" - Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa Mika Gissler; Marjatta Kekkonen; Päivi Känkänen;

- Päivi Muranen & Matilda Wrede-Jäntti (toim.). Nuoruus toisin sanoen: Nuorten elinolot -vuosikirja 2014, 38–50.
- Korkiamäki, Riikka; Ellonen, Noora (2010) Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. *Nuorisotutkimus* (3), 18–35.
- Kujala, Emilia (2024) *Ulkopuolisuudesta*. Keuruu: Otava.
- Kumpulainen, Kirsti (2017) *Kiusaaminen*. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim. 101–104.
- Kurtelius, Tuulikki & Kumpulainen, Kristiina (2021) Alakouluikäisten lasten kokemuksia yksinäisyydestä. *Kasvatus*, 52 (2), 194–208.
- Kurtelius, Tuulikki & Kumpulainen, Kristiina (2022) Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla. *Kasvatus & Aika*, 16 (4), 80–100.
- La Greca, Annette M. & Harrison Hannah Moore (2005) Adolescent peer relationships, friendships, and romantic relationships: do they predict social anxiety and depression? *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34 (1), 49–61.
- Lagus, Krista & Honkela, Timo (2016) *Yksinäisyys mielen rakenteissa*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 273–295.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula (2008) *Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa*. Teoksessa: Raimo Kaasila; Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (Toim.), *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä* (s. 106–150). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Larsson, Kjerstin; Wallroth, Veronika & Schröder, Agneta (2019) "You Never Get Used to Loneliness." - Older Adult's Experiences of Loneliness When Applying for Going on a Senior Summer Camp. *Journal of Gerontological Social Work*, 62 (8), 892–911.
- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes (2017) *Psykiatria ja mielenterveys*. Teoksessa Jouko Lönnqvist; Mauri Marttunen; Markus Henriksson & Timo Partonen (toim.). *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Martín-María, Natalia; Caballero, Francisco F.; Miret, Marta; Tyrovolas, Stefanos; Haro, Josep M.; Ayuso-Mateos, Jose L., & Chatterji, Somnath (2019) Differential impact of transient and chronic loneliness on health status. A longitudinal study. *Psychology & Health*, 35 (2), 177–195.
- Marttila, Liisa (2015) Ura kerronnallisena työnä. Ammattikorkeakoulun opettajat kertojina. Väitöskirja: Tampereen yliopisto.
- Marttunen, Mauri & Kaitiala-Heino; Riittakerttu (2017) Nuorisopsykiatria Teoksessa Jouko Lönnqvist; Mauri Marttunen; Markus Henriksson & Timo Partonen (toim.). *Psykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Matthews, Timothy; Fisher, Helen L.; Bryan, Bridget T.; Danese, Andrea; Moffitt, Terrie E.; Qualter, Pamela; Verity, Lily & Arseneault, Louise (2022) This is what loneliness looks like: A mixed-methods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioural Development* 46 (1), 18–27.
- McAdams, Dan P. & McLean, Kate C. (2013) Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3) [online] <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>. 233–238.
- Mieli, Suomen Mielenterveys ry (2021) Yleistä mielenterveydenhäiriöistä. [online] <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/>. Viitattu 13.5.25.
- Mitic, Marjia; Woodcock, Kate A.; Amering, Michaela; Krammer, Ina; Stiehl, Katharina A. M.; Sonja, Zehetmayer & Schrank, Beate on behalf of the D.O.T. Co-I team (2021) Toward an Integrated Model of Supportive Peer Relationships in Early Adolescence: A Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology* (12), 1–28.
- Murthy, Vivek H. (2020) Together. The healing power of human connection in a sometimes lonely world. New York: HarperCollings.
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes (2016) Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.

Niemelä, Pauli (2014) Sosiaalityö hyvinvointietiikan toteuttajana. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–43.

Nuorisolaki 1285/2016.

Oberle, Eva; Guhn, Martin; Gadermann Anne M.; Thomson, Kimberly; Schonert-Reichl, Kimberly A. (2018) Positive mental health and supportive school environments: a population-level longitudinal study of dispositional optimism and school relationships in early adolescence. *Social Science & Medicine* (214), 154–161.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

Puusa, Anu; Hänninen, Vilma & Mönkkönen, Kaarina (2020). Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (216–227). Gaudeamus.

Putnam, Robert (2000) *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.

Ranta, Klaus & Koskinen, Minna (2017) Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim. 264–279.

Rayan, Richard M. & Deci Edward L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78

Roach, Ashley (2018) Supportive peer relationships and mental health in adolescence: an integrative review. *Issues in mental health nursing*. 1–15.

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

Saaristo, Liisa (2011) Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.

- Salmivalli, Christina (2005) *Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, Christina (2024) *Kiusaamisväkivalta. Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein*. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Schacter, Hannah L.; Lessard, Leah M.; Kiperman, Sarah; Bakth, Faizun; Ehrhardt, Alexandra; Uganski, Janelle (2021) Can friendships protect against the health consequences of peer victimization in adolescence? A systematic review. *School mental health*. 13, 578–601.
- Sotkanet (2024) Ei yhtään läheistä ystävää 8. ja 9. luokan oppilaista. [online]
<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZxBAA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zsy7Q0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.2&buildTimestamp=202502111403>. Viitattu 21.2.25.
- Suomen Punainen Risti (2025) Suomen Punaisen Ristin Yksinäisyysbarometri: Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys on lisääntynyt entisestään. [online]
<https://www.punainenristi.fi/uutiset/2025/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan/>. Viitattu 1.5.25.
- Sourander, Andre & Marttunen, Mauri (2017) Häiriöiden esiintyvyys ja luokittelu. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim. 116–124.
- Svendsen, Lars (2015) *Yksinäisyyden filosofia*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Tacholova, Kristina & Eisenberg, Naomi I. (2017) The shared neural substrates of physical and social pain. Teoksessa Willams, Kipling. D & Nida, Steve A. (toim.) *Ostracism exclusion and rejection*. New York: A Psychology Press. 61–80.
- Tamminen, Tuula & Marttunen, Mauri (2017) Häiriöiden luokittelu. Teoksessa Kirsti Kumpulainen; Eeva Aronen; Hanna Ebeling; Eila Laukkanen; Mauri Marttunen; Kaija, Puurra & Andre Sourander (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim. 128–132.

- THL (2022) Lähes joka viidennellä 18–22-vuotiaalla oli mielenterveyteen liittyvä käynti julkisessa terveydenhuollossa vuonna 2020. [online] <https://thl.fi/fi/-/lahes-joka-viidennella18-22-vuotiaalla-oli-mielenterveyteen-liittyva-kaynti-julkisessa-terveydenhuollossavuonna2020?redirect=%2Ffi%2F>. Viitattu 25.2.25.
- THL (2024) Tutkimus: Kaikki mielenterveysoireiset nuoret eivät hae tai tarvitse hoitoa. [online] <https://thl.fi/-/tutkimus-kaikki-mielenterveysoireiset-nuoret-eivat-hae-tai-tarvitse-hoitoa-1>. Viitattu 25.2.25.
- THL (2025a) Perusterveydenhuolto tarjoaa mielenterveyden tukea ja hoitoa yhä useammalle nuorelle – terapiatakuulaki tulee voimaan toukokuussa. [online] <https://thl.fi/-/perusterveydenhuolto-tarjoaa-mielenterveyden-tukea-ja-hoitoa-yha-useammalle-nuorelle-terapiatakuulaki-tulee-voimaan-toukokuussa>. Viitattu 1.4.25.
- THL (2025b) Nuorten mielenterveydenhäiriöt. [online] <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Viitattu 13.5.25.
- Tiikkainen, Pirjo (2011) Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.
- Tiilikainen, Elisa (2016a) Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 129–148.
- Tiilikainen, Elisa (2016b) Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Tiilikainen, Elisa (2019) Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntilanne. Helsinki: Gaudeamus.
- Tilastokeskus (n.d.) 9 Maailman kehitys. [online] <https://guides.stat.fi/vaesto-tilastoina/maailman-vaestokehitys>. Viitattu 17.1.25.
- Tilastokeskus (2023) Yksinäisyyttä koki 29,7 % 16 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022. [online] <https://stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>. Viitattu 5.5.25.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäiltyjen käsittely Suomessa. [online] https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 19.2.25.
- United Nations (n.d.) Youth. [online] <https://www.un.org/en/global-issues/youth>. Viitattu 3.4.25.
- Valtion nuorisoneuvosto (2013) Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. [online] <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>. Viitattu 8.4.25.
- Vuokila-Oikonen, Päivi; Janhonen, Sirpa & Nikkonen Merja (2001) Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa: Narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa Sirpa Janhonen & Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 81–115.
- Waller, Vivienne; Farquharson, Karen & Dempsey, Deborah (2016a) Narrative inquiry. Teoksessa Waller, Vivienne; Farquharson, Karen & Dempsey, Deborah (toim.) Qualitative Social Research. London: SAGE Publications, 143-155.
- Waller, Vivienne; Farquharson, Karen & Dempsey, Deborah (2016b) The foundation of qualitative research. Teoksessa Waller, Vivienne; Farquharson, Karen & Dempsey, Deborah (toim.) Qualitative Social Research. London: SAGE Publications, 4-18.
- Waller, Vivienne; Farquharson, Karen & Dempsey, Deborah (2016c) The politics and ethics of qualitative research. Teoksessa Waller, Vivienne; Farquharson, Karen & Dempsey, Deborah (toim.) Qualitative Social Research. London: SAGE Publications, 45-57.
- Weiss, Robert (1973) Loneliness. Social and emotional isolation. Massachusetts: MITpress.
- WHO (2024) Mental health of adolescents. [online] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Viitattu 13.5.25.
- WHO (2022) Mental health. [online] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 20.2.25