

# **KUKAAN EI KUULE HILJAISTA HUUTOANI**

– Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä  
yksinäisyyden syistä

Katariina Mäkelä  
Pro gradu –tutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Huhtikuu 2010  
Ohjaajat: Reijo Byman ja Kari Uusikylä

HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttätymistieteellinen tiedekunta		Laitos - Institution – Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Katariina Mäkelä			
Työn nimi - Arbetets titel - Title Kukaan ei kuule hiljaista huutoani: Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä			
Oppiaine - Läroämne - Subject kasvatustiede			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor Pro gradu -tutkielma Ohjaajat: Reijo Byman ja Kari Uusikylä		Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2010	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 93+10
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Postmoderniin kulttuuriin kuuluu individualismin ja vapauden korostaminen. Tämä on johtanut siihen, että ennen niin tärkeät yhteisöt ovat muuttuneet väljemmiksi ja tilapäisemmiksi. Individualismi ilmenee vahvasti myös korkeakouluissa, joissa opetus on yleensä järjestetty luentomuotoisesti ja itseopiskeluna. Yksittäisen opiskelijan on helppo syrjäytyä kenenkään huomaamatta. Tutkimuksessani tutkin korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden syitä yksinäisten kirjoittamien tekstien perusteella. Tutkimukseni on aineistolähtöistä, mutta tarkastelen tutkimustuloksia myös attribuutioteorian näkökulmasta.</p> <p>Tutkimusaineistoni on opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n internetissä olevan Yksinäisyyskeskusteluryhmän tekstit vuosilta 2006 ja 2007. Keskusteluryhmään oli tuona aikana kirjoitettu yhteensä 268 viestiä, joista 170 viestiä käsitteli yksinäisyyden syitä. Näistä viesteistä tutkin sisällönanalyysin keinoin sitä, mitkä seikat opiskelijat mainitsivat yksinäisyytensä syiksi. Palstalle kirjoittajat olivat enimmäkseen naisia kirjoittajien keski-ään ollessa 24,3 vuotta.</p> <p>Analyysin tuloksena paljastuivat yksinäisyyden moninaiset syyt, joista suurin osa oli kirjoittajaan itseensä liittyviä. Itsestä johtuvissa syissä oli paljon minäkäsitykseen liittyviä teemoja kuten heikko itsetunto, heikot sosiaaliset taidot ja persoonallisuuden piirteet. Kirjoittajat kiinnittivät huomiota yksinäisyyden kierteeseen, jonka johdosta itsetunto heikkeni ja sosiaalisten kontaktien luominen tuntui entistä vaikeammalta. Oma itseä pohdittiin usein myös suhteessa muihin ihmisiin. Osa kirjoittajista kertoi vaikeasta menneisyydestään, jolla on ollut vaikutusta yksinäisyyden syntyyn. Koulukiusaamisen uhriksi joutuminen oli yksi merkittävimmistä aineistosta nousseista yksinäisyyden syistä.</p> <p>Joskus oma yksinäisyys koettiin vallitsevista henkilökohtaisista olosuhteista johtuviksi. Opiskelujen perässä tapahtunut paikkakunnan vaihto oli osan yksinäisyyden taustalla. Osa kirjoittajista koki myös, että sopivia kohtaamispaikkoja on vaikeaa löytää. Myös opiskeluun liittyvät seikat, kuten ikäero muihin opiskelijoihin ja alkoholinkäytön vahva linkittyminen opiskelijaelämään edesauttoivat joidenkin opiskelijoiden yksinäisyyttä. Muutama opiskelija oli myös huomannut vallitsevan kulttuurin vaikutuksen, erityisesti suomalaista kulttuuria moitittiin liian individualistiseksi. Useat palstalle kirjoittajat kärsivät pitkäaikaisesta yksinäisyydestä, mutta osalle kirjoittajista yksinäisyys on uusi ilmiö, joka liittyy nimenomaan uuteen elämänvaiheeseen opiskelijana.</p>			
Avainsanat – Nyckelord - Keywords yksinäisyys, yhteisöllisyys, korkeakouluopiskelu, individualismi, sosiaaliset suhteet			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston käyttätymistieteellisen tiedekunnan kirjasto			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Faculty of Behavioural Sciences		Laitos - Institution – Department Department of Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Katariina Mäkelä			
Työn nimi - Arbetets titel - Title No-one can hear my silent scream: Lonely students' perceptions of the reasons of loneliness.			
Oppiaine - Läroämne - Subject education			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor Master's thesis Mentors: Reijo Byman, Kari Uusikylä		Aika - Datum - Month and year April 2010	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 93+10
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>In post-modern culture individualism and freedom are emphasized. Previously important communities have now become more obscure and temporary. Individualism is also strongly apparent in universities, where teaching usually consists of lectures and self-studying. This has resulted in many students becoming outsiders without anyone noticing. In this study I examine the causes of loneliness according to lonely students themselves. This study is data-driven, but I also study my results from the perspective of attribution theories.</p> <p>My research material consists of lonely student's messages written to the discussion forum of Nyyti Student Support Centre. The discussion forum is called Loneliness, and I have studied texts written during years 2006 and 2007. During this time there was written a total of 268 messages and in 170 of these messages the causes of loneliness were mentioned. I studied these messages using content analysis, because my aim was to find out which were the causes of loneliness mentioned by lonely students. The writers were mainly women and the average age of the writers was 24.3 years.</p> <p>The analysis revealed multiple causes of loneliness. A lonely person very often blamed himself for his own loneliness. In the texts there were a lot of self-concept related themes, such as low self-esteem, poor social skills and personality traits. The writers drew attention to the spiral of loneliness where low self-esteem makes it even more challenging to socialize with other people. The writers also reflected themselves in relation to other people. Some of the students' difficult past had an impact on their emergence of loneliness. School bullying was one of the main contributors to loneliness.</p> <p>Sometimes the writers felt that their loneliness was caused by prevailing circumstances. For example a change of location due to studies was cited as a cause. Some of the students felt that suitable meeting places are difficult to find. Also studying related issues, such as age difference with other students and heavy alcohol use among students contributed to some writers' loneliness. A few students had also noticed the impact of the prevailing culture; in particular Finnish culture was accused for being too individualistic. Many writers suffer from long-term loneliness, but for some of the students loneliness is a new phenomenon, which relates specifically to a new stage of life as a student.</p>			
Avainsanat – Nyckelord - Keywords loneliness, community, higher education, individualism, social relations			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited The library of the Faculty of Behavioural sciences			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

# SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	6
2 INDIVIDUALISMIN IHANNOINNISTA YKSINÄISYYTEEN.....	8
2.1 Uusi uljas individualisti.....	8
2.2 Vaiettu yksinäisyys.....	10
2.3 Vaikea yksinäisyyden käsite.....	12
2.4 Muuttuvat yhteisöllisyysmääritelmät.....	16
3 IHMINEN OMAN ELÄMÄNSÄ TULKITSIJANA.....	18
3.1 Attribuutioteoria.....	18
3.2 Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys attribuutioteorian näkökulmasta.....	21
4 KOHTI TUTKIMUSTA – KOHTEENA OPISKELIJOIDEN YKSINÄISYYS.....	25
4.1 Tutkimustehtävä.....	25
4.2 Opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n keskustelupalsta aineistona.....	26
4.3 Internet sosiaalisen kanssakäyminen välineenä.....	29
4.4 Tutkimusmateriaalin kirjoittajien taustatiedot.....	30
4.5 Menetelmänä sisällönanalyysi.....	33
4.6 Tutkimuksen kulku.....	35
4.7 Luotettavuustarkastelua.....	37
5 YKSINÄISYYDEN MONINAISET SYYT.....	40
5.1 Minäkäsitys.....	40
5.1.1 Heikot sosiaaliset taidot.....	42
5.1.2 Heikko itsetunto.....	44
5.1.3 Persoonallisuuden piirteet.....	47
5.1.4 Mikä minussa on vikana?.....	49
5.2 Minä suhteessa muihin.....	50
5.2.1 Muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen.....	50
5.2.2 Erilaisuuden kokemus.....	52
5.2.3 Luottamuspuola.....	52
5.2.4 Passiivisuus ystävien hankinnassa.....	53
5.3 Menneisyys.....	55
5.3.1 Epäonnistumiset menneissä ihmissuhteissa.....	55
5.3.2 Koulukiusaaminen.....	56
5.3.3 Perhetausta.....	58
5.3.4 Rankan menneisyyden vaikutukset.....	60
5.4 Henkilökohtaiset olosuhteet.....	60
5.4.1 Muuttunut elämäntilanne.....	61
5.4.2 Parisuhteen kaipuu.....	64
5.4.3 Sairaus.....	66
5.4.4 Sattuma.....	67
5.5 Kohtaamispaikkojen puuttuminen.....	67
5.5.1 Sopivia tutustumispaikkoja ei ole.....	68
5.5.2 Sosiaalisen harrastuksen löytämisen vaikeus.....	69
5.5.3 Baareissa tutustumisen epäsoveltuvuus itselle.....	69
5.6 Opiskelu-elämän epätyytyväisyys.....	70
5.6.1 Yliopistomaailman individualismi.....	72

5.6.2 Opintojen alun sosiaaliset epäonnistumiset .....	74
5.6.3 Erilaisuus muihin opiskelijoihin verrattuna .....	76
5.7 Yhteiskunta ja kulttuuri .....	78
5.7.1 Yhteiskunnan arvopohja .....	79
5.7.2 Ystävyysskulttuuri.....	82
6 YHTEENVETO JA POHDINTA.....	83
LÄHTEET .....	91
LIITE 1 .....	97

## 1 JOHDANTO

*Viime kesänä sain tietää, että minut on hyväksytty Helsingin yliopistoon. Tunne oli euforinen. Uskalsin kuvitella kaiken vihdoinkin muuttuvan paremmaksi, vihdoinkin voisin irrottautua koulukiusatun tytön roolista ja tulla siksi, miksi minun olisi pitänyt tulla kauan sitten, jos niitä kaikkia vuosia peruskoulussa ei koskaan olisi tapahtunut.*

*Siihen se uskaltaminen sitten jäikin. En uskalla. Koulussa ihmiset puhuvat ja huomaan, etten saa sanaa suustani. Luulen heidän kaikkien tietävän, mitä minusta on sanottu. Huomaan salaa vieläkin uskovani kaiken, mitä minusta on sanottu.*

*Olen yksin vieraassa kaupungissa, lasken päiviä viikonloppuihin jolloin pääsen kotiin ja pelkään, etten koskaan uskalla. En voi käydä opiskelijariennoissa, niissä on liian aggressiivista ja liikaa kaikkea. Tuntuu, ettei ole paikkaa, jossa tutustua yhteen ihmiseen kerrallaan.*

*Tuntuu, ettei koskaan olisi pitänyt tulla tänne. –M107S*

Suurimmalle osalle ihmisistä opiskeluaika on iloa ja sosiaalisia tapahtumia täynnä olevaa aikaa, jota muistellaan kaihoten. Kuitenkin osa opiskelijoista jää yksin, jopa syrjäytyy. Kirjatentit ja esseet mahdollistavat opiskelun omien kotiseinien sisällä, ja opintopisteet saattavat ilmestyä opintorekisteriin ilman yhtäkään sosiaalista kontaktia. Syrjäytyminen voi tapahtua kenenkään huomaamatta tai välittämättä, korkeakoulumaailman tukiverkko on harvasilmäinen, eikä välttämättä kukaan huomaa luentosalista puuttuvaa opiskelijaa. Opiskelijoiden yksinäisyys on ongelma, joka näyttää kasvavan.

Mielestäni korkeakoulumaailman yhteisöllisyys, ja sen kääntöpuoli yksinäisyys, ovat mielenkiintoisia ja varsin tärkeitä aiheita, joista tulisi keskustella laajemmin. Oman kokemukseni mukaan yhteisön muodostuminen yliopistolla on mahdollista, kunhan yhteisö saa muodostumisvaiheessa hieman tukea ympäristöstään. Oma koulutusalani, luokanopettajan koulutus, on luultavasti yksi yhteisöllisimmistä koulutusaloista, ja olen kokenut sen opintojani edesauttavaksi seikaksi.

Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat päivänpolttavia aiheita, joiden osalta yhteiskuntaamme on kritisoitu viime aikoina huomattavasti. Psykykinen hyvinvointi ja heikoista huolehtiminen jäävät usein jalkoihin, kun talouden ja vallan koneistot jylläävät. Pieni ihminen hukkuu massaan ja muuttuu osaksi tilastoja. Tämän vuoksi on tärkeää päästää yksittäisen ihmisen ääni kuuluville. Yhteiskunnassamme on monia ryhmiä, jotka eivät pidä itsestään meteliä. Yksi näistä huomaamattomista ryhmistä on yksinäiset, jotka usein

kokevat, ettei heillä ole mitään keinoja ponnistaa ylös epätoivotusta elämäntilanteestaan. He jäävät vain odottamaan pelastajaa.

Kun internetin käyttö kommunikaation välineenä on kasvanut, vanhat yhteisöllisyyden määritelmät on kyseenalaistettu. Kun kuvayhteys ja ääni tavoittavat toisen tuhansien kilometrien päästä, herää kysymys siitä, voiko todellista yhteisöllisyyttä syntyä myös virtuaalitodellisuudessa. Internetin kautta etsitään nykyään paljon vertaistukea ja sosiaalisia kontakteja. Osa yksinäisistä opiskelijoista on löytänyt tiensä myös opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n ylläpitämälle keskustelufoorumille jakamaan tunteuksiaan yksinäisyydestä. Tämän Yksinäisyys-keskustelupalstan tekstit toimivat tutkimukseni aineistona, jota olen analysoinut sisällönanalyysin keinoin.

Yksinäisyystutkimus on kansainvälisesti katsoen nuorta. Eniten tutkimusta on tehty Yhdysvalloissa, jossa kiinnostus aiheeseen alkoi 1900-luvun puolivälissä. Ensin tutkimus oli hyvin teoriakeskeistä, mutta 1970-luvun lopulla alkoi myös yksinäisyyttä koskeva empiirinen tutkimus. Tutkimus on ollut pääosin kvantitatiivista ja käytetyin menetelmä on ollut kyselylomakepohjainen *UCLA Loneliness Scale*. Tässä mittarissa on kaksikymmentä ihmisen tunteuksia kuvaavaa kysymystä, johon vastataan portaikolla 1–4. Jos mittarista saadut lukemat ovat 44 pistettä tai yli, luokitellaan ihminen vakavasti yksinäiseksi. (Cacioppo & Patrick 2008, 3–8.) *UCLA Loneliness Scale* on kuitenkin yksidimensionaalinen, ja sen osioista suurin osa mittaa ihmissuhteiden ja läheisyyden puutetta. Se ei siis paljasta kovinkaan paljoa ihmissuhteiden puutteiden aiheuttajista ja muista kontekstitekijöistä. (Kangasniemi 2008, 34–38.)

Tutkimuksissa on keskitytty vanhusten ja nuorten yksinäisyyteen, koska eri-ikäisistä ihmisistä yksinäisyyttä näyttävät kokevan juuri nämä ikäryhmät. Suomessa yksinäisyystutkimusta on tehty erittäin vähän, mikä saattaa johtua ilmiön arkaluontoisuudesta. (Kangasniemi 2008.) Yksinäisyys on usein niin traumaattinen kokemus, että yksinäisyyden kokeneet ihmiset haluavat kieltää sen ja unohtaa kokemuksensa, eivätkä ole halukkaita analysoimaan sitä. Tämä yksinäisyyden stigma on levinnyt osittain myös tutkijoihin. Tutkijat eivät ole uskaltaneet tarttua yksinäisyys-aiheeseen, koska ovat kokeneet muiden ihmisten olettavan, että tutkijoilla itsellään on ratkaisemattomia henkilökohtaisia ongelmia. Yksinäisyyden tutkiminen on siis koettu häpeälliseksi. (Killeen 1998, 763; Peplau & Perlman 1982, 3.)

Yksinäisten elämäntarinat ovat kaikki ainutlaatuisia, mutta tieto yksinäisyyttä aiheuttavista syistä on tärkeää yksinäisyyden ennaltaehkäisyä pohdittaessa. Ihmisillä on tarve selittää toimintaansa ja elämäänsä, joten oma yksinäisyys herättää monenlaisia kysymyksiä. Pro gradu -tutkielmassani perehdytään korkeakouluopiskelijoiden käsityksiin yksinäisyyden syistä. Toivon, että voisin työlläni herättää ajatuksia yksinäisyyden kokemuksesta, ja auttaa kehittämään ratkaisuja epätoivotun yksinäisyyden torjumiseksi. Tulen tässä tutkielmassa käyttämään termiä korkeakouluopiskelu tarkoittaen sillä Suomen tiede- ja taidekorkeakouluissa opiskelua. Ammattikorkeakouluissa tilanne saattaa olla erilainen. Yksinäisyys, johon tutkimuksessani viittaan, on negatiivista ja ei-valittua yksinäisyyttä.

Halusin ottaa työni lähtökohdaksi hyvin subjektiivisen näkökulman yksinäisyyteen, mutta yhdistän ajatuksia yksinäisyydestä laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin, koska koen ilmiön laajemman taustan antavan lisäymmärrystä yksinäisyyden syistä. Tätä yhteiskunnallista taustaa avataan luvussa 2. Koska tutkimuskohteenani ovat opiskelijoiden käsitykset itsestään ja tilanteestaan, tarkastelen tutkimustuloksiani osittain myös attribuutioteorian näkökulmasta, joka on esitelty luvussa 3. Luku 4 kohdistaa huomion jo omaan tutkimukseeni, sillä esittelen siinä tutkimusaineistoni ja tutkimusmenetelmäni sekä pohdin tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimukseni tulosluvussa 5 esittelen sisällönanalyysin avulla saadut luokat sekä yhdistän oman tutkimukseni tuloksia teoriaan. Luvussa 6 teen yhteenvetoa tutkimukseni tuloksista ja pohdin saamiani tuloksia.

## **2 INDIVIDUALISMIN IHANNOINNISTA YKSINÄISYYTEEN**

### **2.1 Uusi uljas individualisti**

Ihmisellä on luontainen taipumus elää yhteydessä muihin ihmisiin. Yhteisöissä elävät alkuihmiset selviytyivät todennäköisemmin kuin yksin elävät, joten ihmisen geeniperimä muokkautui niin, että yksilöt tuntevat mielihyvää toisten seurassa ja vastaavasti levottomuutta joutuessaan tahtomattaan yksin. Turvallisuuden tunteen yhteys sosiaalisiin kontakteihin onkin tärkeä tekijä yhteisöjen syntymisessä. (Cacioppo & Patrick 2008, 14–17.) Yhteisöjen merkitys hengissä pysymisen edellytyksenä väistyi kuitenkin teollistumisen ja kaupungistumisen myötä. Ihmisen perustarve kuulua yhteisöön ei ole kuitenkaan kadonnut mihinkään. (Kumpulainen 2004, 18.) Mäki-Tarkka (2002, 7) nostaa esiin kysymyksen siitä, ovatko jatkuvasti määrältään kasvavat mielenterveyden

ongelmat häiriötä olleenkaan vai vain luonnollisia reaktioita aikamme yhteisöttömään henkeen.

Yksilöllisyyden korostuessa kilpailullisuus yhteiskunnassamme näyttää lisääntyvän. Mäki-Tarkka ja Romunen (2001, 59) tekevät havainnon siitä, että yksilöllisiä valintoja siirretään koko ajan nuoremmille: luokaton lukio on itsestäänselvyys, ja jo alaluokilla tarjotaan vuosiluokkiin sitoutumatonta opetusta. Uusitalo (2007, 25) raportoi myös siitä, että vanhemmat näyttävät luopuvan kasvatusvastuustaan yhä aikaisemmin. Kolmasosa nuorista kertoo, etteivät heidän vanhempansa tiedä heidän viikonloppuviettopaikkojaan (Uusitalo 2007, 25). Tämä aikainen individualismin korostaminen on ristiriidassa työelämän vaatimusten kanssa, jotka usein edellyttävät tiimityöhenkisyttä. (Mäki-Tarkka & Romunen 2001, 59.) Ongelmana on se, miten yhdistää yhteisöllisyys ja yksilöllisyys nykypäivänä toimivalla tavalla (Mäki-Tarkka 2002, 8).

Yksilöiden väliset suhteet näyttävät höllentyvän postmodernissa yhteiskunnassa, vaikka ihmiset kaipaavat lisää vastuunottoa ja yhteistä välittämistä. Sihvon ja Uusitalon (Sihvo 1996, 167) tutkimuksen mukaan 81 % ihmisistä on sitä mieltä, että jokaisen vastuuta omasta sekä omaistensa suoriutumisesta ja hyvinvoinnista tulee lisätä. Myös Lehtonen (1990, 14) on tullut samaan johtopäätökseen; monet ihmiset haluaisivat elää mukana yhteisöissä, mutta hyvin harvat näin kuitenkaan tekevät. "Modernissa yhteiskunnassa ihmisten toiminta ei jäsenny vain heidän halujensa ja toiveidensa mukaan vaan heidän elämäänsä ohjaavat ja rajoittavat yhteiskuntarakenteelliset tekijät, jotka 'mykkinä pakkoina' ohjaavat ihmisten toimintaa heidän sitä tiedostamattaan" (Lehtonen 1990, 14).

Hautamäen (1996, 13–62) mukaan länsimainen kehitys on postmodernismin myötä mennyt individualistisempaan suuntaan, eli oma identiteetti koetaan tärkeäksi. Bauman (2002) kuvailee nykyaikaa sanaparilla *notkea moderni*. Hän tarkoittaa tällä, että modernin aikakauden kiinteät mallit ovat muuttuneet nestemäisiksi ja alati muuttuviksi. Yksilön velvollisuudet ovat kasvaneet, ja turvattomuus lisääntynyt paljastaen ihmisten välisten siteiden haurauden. Tämä ilmiö on vaikuttanut yhteisöllisyyden muotoon. (Bauman 2002, 201–206.) Perinteisistä yhteisöistä irtaudutaan, mutta uusyhteisöllisyys nostaa samanaikaisesti päätään. Nämä uusyhteisöt ovat kuitenkin usein tilapäisiä ja impulsiivisia ryhmittymiä, jotka perustuvat hetkelliseen huumaan. (Hautamäki 1996, 37; Kumpulainen 2004, 19; Mäki-Tarkka & Romunen 2001, 35; Bauman 2002, 237.) Bauman (2002, 237–

239) käyttää näistä tilapäisistä yhteisöistä termiä *naulakkoyhteisö* tai *karnevaaliryhteisö*. Naulakkoyhteisöt "elävät vain vähän aikaa, mutta täynnä ääntä ja vimmaa" (Bauman 2002, 237). Nämä yhteisöt keskittyvät vain yhteen päämäärään, ja niille on tyypillistä impulsiivisuus ja spektaakkelimaisuus. Yliopisto-opinnoissakin kurssimuotoisuus johtaa usein siihen, että yhteisöt muodostuvat hetkellisesti jonkin kurssin projektin puitteissa, mutta hajoavat heti kurssin päätyttyä. Kestävää yhteisöllisyyttä on vaikea löytää.

Nykyajan työmarkkinoilla ihmisen on erotuttava ja oltava yksilöllinen, jotta hänet huomataan. Valintojen merkitys elämässä on korostunut, koska on syntynyt sellainen mielikuva, että jokainen pienikin valinta on osa pärjäämisen ketjua. Tiedostamaton paine oikeisiin valintoihin kasautuu yksilölle, joka on vastuussa elämänsä onnistumisesta. Koska arjen kokemuksia jaetaan yhä vähemmän, elämänhallinnan rakennuspuita ei enää saada tätä kautta, vaan jokaisen on pärjättävä omillaan. Nykynuoret eivät koe enää samastuvansa omaan sukupolveensa yhtä vahvasti kuin suuret ikäluokat. (Kangasniemi 2004, 21.)

Kangasniemi (2004, 21) kirjoittaa myös yhä kasvavasta hektisyydestä. Kaiken epävarmuuden keskellä nuorten on yhä vaikeampi nähdä elämänsä jatkumoa, vaan kaikki tuntuu olevan tässä ja nyt. Tulevaisuus vaikuttaa epävarmalta ja hallitsemattomalta murenevien elämän kiinnekohtien vuoksi. Alati muuttuva yhteiskunta vaikeuttaa identiteetin syntymistä. "Kvartaalitalous ja kertakäyttökulttuuri ovat laajentuneet myös ihmissuhteisiin" (Kangasniemi 2004, 21).

## **2.2 Vaiettu yksinäisyys**

Hautamäen (1996, 56) mukaan onnellisuus yhdistetään usein autonomiaan ja yksilöllisyyteen, mutta hän herättää pohdintoja siitä, onko kaikista siteistä vapaa ihminen kuitenkaan onnellisimmillaan. Kun ihminen saa valita useiden vaihtoehtoisten elämäntyylien joukosta omansa, se saattaa aiheuttaa vain hämmennystä ja epävarmuutta. Ihmisellä voi olla pohjimmiltaan kaipuu syvään ja kokonaisvaltaiseen sitoutumiseen. (Hautamäki 1996, 56.) Siksi nopeat ja pinnalliset yhteisöt eivät riitä. Näyttääkin siltä, että yksinäisyys on jälkimodernissa maailmassa yhä kasvava ongelma (Saresma 2005, 60; Killeen 1998, 767). Killeen (1998, 769) kutsuu yksinäisyyttä jopa epidemiaksi. Elämme markkinatalouden aikaa, jolloin kaiken pitäisi olla mahdollisimman kustannustehokasta. Tämä yksinäisyyttä aiheuttava kustannustehokkuus kääntyy kuitenkin itseään vastaan, sillä

se heikentää ihmisten terveyttä lisäten terveydenhoitomenoja. Yhteiskunta säästäisikin melkoisesti näissä kuluissa, jos yksinäisyyteen ja muihin aikamme negatiivisiin lieveilmiöihin keksittäisiin ratkaisu. (Killeen 1998, 769.)

Jokisen (2005, 11) mielestä yksilö joutuu yhteisön jäsenenä tekemään itse omat valintansa ja kantamaan itse vastuun päätöksistään useammin kuin ennen. Tämän takia yhteisöistä irtautuminen on entistä helpompaa. Vallitsevassa individualistisessa kulttuurissa on kuitenkin edelleen tärkeää, että sosiaalisia verkostoja on. Vahvat sosiaaliset verkostot lisäävät yksilön luottavaisuutta ja saavat aikaan myös sen, että häneen luotetaan. Varsinkin talous- ja yhteiskuntatieteissä tätä luottamusta pidetään modernin yhteiskunnan perussiteenä. Luottava ihminen uskaltaa ottaa riskejä ja osaa ennakoida muiden käyttäytymistä. Yksinäiset ihmiset kokevat, että muihin ei kannata luottaa, ja vastavuoroisesti heihin ei luoteta. (Jokinen 2005, 11–19.)

Vaikka yksilöllisyyttä arvostetaan yhteiskunnassa koko ajan enemmän, yksinäistä ihmistä pidetään hieman epäilyttävänä. Vielä elää sitkeästi se käsitys, että perheen ja ystävien täyttämä elämä on ihanteellisin elämänmuoto. Kulttuurimme elämisen malleissa ei vain yksinkertaisesti ole luontevaa paikkaa yksineläville. Yksineläjät rikkovat sitä kulttuurista käsikirjoitusta, jonka mukaan yhdessä oleminen on normaalimpaa kuin yksin eläminen. Poikkeuksen tekevät nuoret kaupunkilaissinkut ja muutamat oman tiensä kulkijat, jotka edustavat jonkin erikoisalan huippuosaamista. (Jokinen 2005, 11–19.)

Yksinäisyys on universaali ja pysyvä ilmiö, joka tulee koskettamaan jokaista yksilöä aikojen muuttuessa. Tästä huolimatta yksinäisyydestä kertominen tai sen myöntäminen on edelleen tabu länsimaisessa kulttuurissamme. Ihmiset pelkäävät yksinäisyytensä myöntämistä muille ihmisille ja joskus itsellensäkin. Yksinäisyys on monesti niin pelottava kokemus, että se halutaan unohtaa. Tämän vuoksi yksinäisyyden negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään ja terveyteen vähätellään yhä. Yksinäisyyttä tulee tutkia lisää, jotta ihmisten tietoisuus yksinäisyyden ilmiöstä kasvaa. (Killeen 1998, 763–767.)

Vallitsevassa kulttuurissa media on osittain jopa yksinäisyyttä tuottavassa roolissa, koska se luo epärealistisia odotuksia sosiaalisista suhteista. Varsinkin nuoret näyttävät ajattelevan, että menestyäkseen elämässä heidän tulee olla kauniita, suosittuja ja viehättäviä. Televisiosarjojen ja elokuvien maailmassa päähenkilöillä on usein paljon

sosiaalista toimintaa elämässään, eikä tämä kuva vastaa usein todellisuutta. Oma elämä saatetaan näin kokea riittämättömäksi. (Laine 2005, 171.)

### 2.3 Vaikea yksinäisyyden käsite

Vaikka yksinäisyys on ilmiönä maailmanlaajuinen, sitä ei ole helppo määritellä. Yksinäisyys on niin subjektiivinen kokemus, että jokainen määritelmä näyttää irvailevan todellisuudelle. Näin Killeen (1998, 769) kuvailee yksinäisyyden kokemusta:

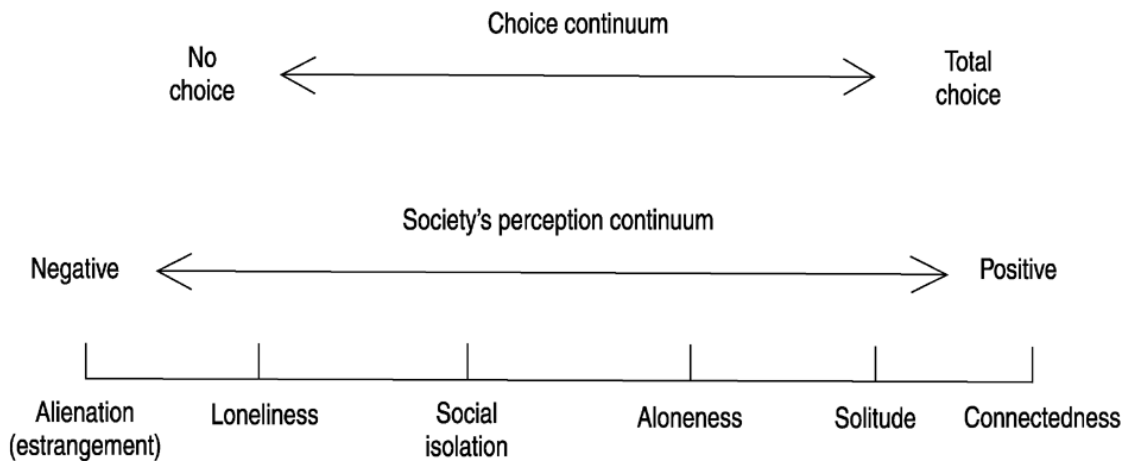
It is there in the morning, keeps you company for the rest of the day, and goes to bed with you at night. It is horrible, wretched state of being, and at the same time, it is a strange chameleon-like phenomenon. It is as individual as your every thought. It can change every minute of every hour of every day for the suffering recipient. One moment you are feeling alone but comfortable; the next minute you feel like you are the only person in the world, and the next, you don't think about it all. It is always there but in every-changing forms. It can be very pervasive one moment; the next it is lying quietly, just waiting to return, but it never quite goes away. (Killeen 1998, 769.)

*Yksinolo (aloneness)* on Kangasniemen (2005, 231) mukaan joko positiivinen tai negatiivinen kokemus. Yksinolo viittaa siihen tilanteeseen kun ihminen on fyysisesti yksin, yksinolon kokemuksen laatuun ei oteta kantaa (Killeen 1998, 764). Englannin kielessä on omat sanansa positiiviselle ja negatiiviselle yksinäisyydelle: *solitude* ja *loneliness*. *Solitude*-yksinäisyys on selvästi positiivinen kokemus, se viittaa tilanteeseen kun ihminen haluaa olla yksin kokeakseen esimerkiksi inspiraatiota. *Loneliness*-yksinäisyys on aina luonteeltaan negatiivista ja ei-valittua. Suomen kielessä käytetään käsitettä yksinäisyys sekä sen positiivisessa että negatiivisessa merkityksessä. (Saresma 2005, 118.) *Yksinäisyyden kokeminen* on aina negatiivinen kokemus eli viittaa siis *loneliness*-tyyppiseen yksinäisyyteen (Kangasniemi 2005, 231). Tässä tutkielmassa keskityn tarkastelemaan yksinäisyyden kokemusta pelkästään negatiivisena ilmiönä ja käyttämäni käsite yksinäisyys viittaa siis *loneliness*-yksinäisyyteen.

Yksinäisyydellä on myös useita lähikäsitteitä, eikä näiden käsitteiden välinen ero ole aina aivan selkeä. Yksi lähikäsitteistä on *sosiaalinen eristyneisyys (social isolation)*. Killeenin (1998, 764) sanoin: "Social isolation with choice is aloneness, while social isolation without choice is loneliness". Merkittävä seikka on siis se, onko yksin oleminen itse valittua vai ei. Tämän lisäksi käytetään käsitettä *vieraantumisen* tai *alienaatio*

(*estrangement, alienation*). Vieraantuminen viittaa erityisesti yhteiskunnasta syrjäytymiseen, ja se on vielä vakavampi tila kuin yksinäisyys. Vieraantumisen täysi vastakohta on *connectedness*, joka viittaa yhteyden tiedostamiseen itsen ja ympäristön välillä. (Killeen 1998, 764–765.)

Killeen (1998, 765) on tehnyt käsiteanalyttistä tarkastelua ja pohtinut näiden yksinäisyys-käsitteiden välisiä suhteita (kuvio 1). Kuviosta näkee edellä esitettyjen yksinäisyyden lähikäsitteiden suhteutumisen toisiinsa ja miten oma valinta suhteutuu näihin käsitteisiin. Koettu positiivisuus tai negatiivisuus käy myös ilmi kuviosta.



*KUVIO 1. Alienation-connectedness continuum (including the importance of choice and society's perception of the concepts). (Killeen 1998, 765.)*

Yksinäisyyttä ilmiönä on aikojen saatossa lähestytty lähinnä psykologisista ja sosiologisista lähtökohdista. Yksinäisyystutkimuksen uranuurtajat Peplau ja Perlman (1982, 3) ovat löytäneet yksinäisyydelle tyypillisiä piirteitä, joista tutkijat vaikuttavat olevan jokseenkin yksimielisiä. Heidän mukaansa yksinäisyys on (1) sosiaalisten suhteiden puutetta, (2) subjektiivinen kokemus, ei siis sama kuin objektiivisesti todettu sosiaalinen eristyneisyys (social isolation) ja (3) epämiellyttävä ja ahdistava kokemus (Peplau & Perlman 1982, 3). Jokinen (2005, 11–13) toteaa, että yksinäisyys on vahvasti sidoksissa kokemukseen, ulkoisesti yksinäinen ihminen ei välttämättä tunne itseään yksinäiseksi. Vastaavasti yksinäisyyttä voi kokea myös sosiaalisissa suhteissa. Jokainen yksilö tarvitsee

joskus yksinoloa. On kuitenkin mahdotonta kaivata yksinoloa, ellei ole ensin kokenut läheisyyttä toisen kanssa. (Uusitalo 2007, 25.)

Yksinäisyys voi olla tilapäistä ja ohimenevää, mutta se voi olla myös hyvin pitkäkestoista. Yksinäisyyden aktualisoituminen onkin tärkeää yksinäisyyttä tarkasteltaessa, koska yksinäisyys voi ilmetä hyvin erilaisissa muodoissa. Yksinäisyys voi syntyä jonkun tapahtuman tai muutoksen seurauksena (esimerkiksi läheisen kuolema) tai sille voidaan altistua ympäristö- tai persoonatekijöiden seurauksena. Yksinäisyys saattaa myös lakata ilman, että yksilö sitä edes itse huomaa. Kangasniemen (2008) tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä koetaan erityisesti iltaisain ja öisin, viikonloppuisin ja vapaa-ajalla sekä keväällä ja kesällä. Vaikka monet yksinäisyyden kokemishetket liittyvät yksinolon hetkiin, ilmenee yksinäisyyttä lähes yhtä usein myös ihmisten keskellä. Yksinäisyys saattaa esimerkiksi aktualisoitua, kun on todistamassa muiden ihmisten hauskanpitoa tai näkee pariskunnan päiväkävelyllä. Kangasniemen (2008) tutkimista yksinäisistä nuorista on kroonisesti yksinäisiä hieman alle 60 %, tilannesidonnaisesti yksinäisiä noin 40 % ja tilapäisesti yksinäisiä vajaa 2 %. (Kangasniemi 2008.) Kroonisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin, jos yksilö ei ole kahteen tai useampaan vuoteen onnistunut solmimaan kestäviä emotionaalisia tai sosiaalisia suhteita (Laine 2005, 163).

Killeen (1998, 763) kuvailee omaan kokemukseensa vedoten akuuttia yksinäisyyttä riipaisevaksi kokemukseksi, joka saa yksilön tuntemaan itsensä arvottomaksi ja eristetyksi. Yksinäisyys on kuin tuhoisa kierre, joka syöksee yksilön yhä pimeämpiin syövereihin. Tämä pelottava kokemus saattaa ajaa ihmisen hakemaan täytettä elämäänsä esimerkiksi alkoholista tai uskonnosta. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella sekä objektiivisesti että subjektiivisesti, mutta vasta näiden kahden määritelmän yhdistelmä johtaa kokonaiskuvan syntymiseen. Killeenin (1998, 764) mukaan subjektiiviseen määrittelyyn on tärkeää saada mukaan yksinäisyyden kokemiseen liittyvät raastavat tunteet. Hän määrittelee yksinäisyyden seuraavasti: "[L]oneliness is a condition that describes the distressing, depressing, dehumanizing, detached feelings that a person endures when there is a gaping emptiness in their life due to an unfulfilled social and/or emotional life" (Killeen 1998, 764).

Yksinäisyyden kokeminen riippuu henkilön omasta sosiaalisesta tarpeesta ja kulttuurin tuottamista standardeista. Kun toivottujen ja olemassa olevien suhteiden välillä on ristiriita,

yksilö tuntee itsensä yksinäiseksi. Tämä ristiriita kohdistuu enemmän suhteiden laatuun kuin määrään. Jokainen ihminen perii geneettisesti sosiaalisen tarpeensa asteen, johon ympäristö vielä osaltaan vaikuttaa. (Laine 2005, 161; Cacioppo & Patrick 2008)

Yksinäisyyttä voi lähestyä monesta eri lähtökohdasta. Yksinäisyyden vakiintuneita tyyppisiä ovat *eksistentiaalinen, emotionaalinen, fenomenologinen, kulttuurinen ja sosiaalinen* yksinäisyys. Kangasniemi (2008) lisää tutkimuksensa perusteella listaan vielä *normatiivisen, potentiaalisen, syklisen ja kollektiivisen* yksinäisyyden. (Kangasniemi 2008.) Yksinäisyyden tyypeistä jako *emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen* on tutkimuskirjallisuuden valossa merkittävä. Nämä kaksi dimensiota ovat syiltään erilaisia ja siksi toisistaan riippumattomia (Laine 2005, 162–163).

*Emotionaalisesta yksinäisyydestä* on kyse silloin kun yksilöllä ei ole läheistä ihmissuhdetta tai ihmissuhteet ovat hänestä epätydyttäviä. Läheinen kiintymyskohde puuttuu. Ihmisen on tunnettava itsensä rakastetuksi ja hänen pitää pystyä tuntemaan itsensä kyvykkääksi rakastamaan itse. Vastavuoroinen tunnetason sitoutuminen on ihmissuhteissa tärkeää. Jos yksilö ei tunne kykenevänsä tähän, emotionaalinen yksinäisyys saa hyvän kasvupohjan. Nuorilla ja aikuisilla emotionaalinen yksinäisyys liittyy usein parisuhteen kaipuuseen. (Uusitalo 2007, 27–28; Laine 2005, 162.)

Kangasniemen (2008) tutkimuksen mukaan suomalaisista yksinäisyyttä kokevista nuorista jopa noin 40 % on emotionaalisesti yksinäisiä. Tämä muodostaa tutkimuksen suurimman yksittäisen yksinäisyyden tyyppiryhmän. Saman tutkimuksen perusteella miehet ovat emotionaalisesti yksinäisempiä kuin naiset, jotka ovat useammin sosiaalisesti yksinäisiä. Emotionaalinen yksinäisyys näyttää myös olevan tyypillistä nuoruuden loppuvaiheessa (25–30-vuotiaat), kun taas sosiaalinen yksinäisyys liittyy nuorempaan ikään (15–19-vuotiaat). (Kangasniemi 2008.)

Laineen (1990) tutkimus tukee Kangasniemen tulosta siitä, että emotionaalinen yksinäisyys on nuorilla yleisempää kuin sosiaalinen yksinäisyys. Hänen tutkimuksessaan emotionaalista yksinäisyyttä koki jopa 30 % tutkittavista, kun taas sosiaalista yksinäisyyttä koki 14 % tutkittavista. Kaikkein vakavin tilanne oli niillä 9 %:lla nuorista, jotka kokivat kumpaakin yksinäisyyden tyyppiä samanaikaisesti.

*Sosiaalinen yksinäisyys* on merkittävä käsite yhteisöllisyyttä tai pikemminkin yhteisöttömyyttä tarkasteltaessa. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä ihminen elää hyvin repaleisessa sosiaalisessa verkostossa, läheisiä tukijoita on muutama tai ei ollenkaan. Juuri sosiaalisessa yksinäisyydessä näkyy ihmisen tarve kuulua yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä tuntee itsensä merkitykselliseksi. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten sosiaalista verkostoa tulisikin vahvistaa. (Uusitalo 2007, 28.)

Yksinäisyys on yhteydessä monenlaisiin ongelmiin, kuten negatiiviseen minäkäsitykseen, puutteellisiin sosiaalisiin taitoihin, käytöshäiriöihin, oppimisvaikeuksiin, heikkoon koulumenestykseen, mielenterveydellisiin ongelmiin ja itsemurhiin. Näillä ongelmilla ja yksinäisyydellä on korrelatiivinen yhteys, eli on mahdotonta sanoa, ovatko nämä ongelmat yksinäisyyden syitä vai seurauksia. (Laine 2005, 167.)

## **2.4 Muuttuvat yhteisöllisyysmääritelmät**

Yhteisöön kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista, se suojaa sairastumiselta ja pidentää elinikää. Ihminen tarvitsee fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä kasvaakseen omaksi eheäksi persoonakseen. Yhteisöllisyyden tukemista pidetään eräänä mielenterveyshäiriöiden ehkäisyvuotona. (Uusitalo 2007, 23.)

Yhteisö käsitteenä on hyvin moniulotteinen ja vaikeasti määriteltävä. Käsitteen parissa ovat työskennelleet niin kasvattajat, yhteiskuntatieteilijät kuin filosofitkin. Ranskalainen filosofi Maurice Blanchot (2004) pohtii teoksessaan *Tunnustamaton yhteisö* erilaisia yhteisön määritelmiä ja yhteisöjen piirteitä. Eräs mielenkiintoinen ajatus on se, että yhteisöjä on, koska ihminen tuntee itsensä riittämättömäksi. Yhteisön käsitteeseen liittyy myös kuolevaisuuden käsite: "Yhteisöä ei voisi olla olemassa, ellei kaikille olisi yhteistä se ensimmäinen ja viimeinen tapahtuma, joka ei voi olla yhteinen kenellekään (syntymä, kuolema)" (Blanchot 2004, 27).

Yhteisö on käsitteenä hyvin epätarkka, koska sitä käytetään usein ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisöjä voidaan kuitenkin luokitella niiden tavoitteiden tai vuorovaikutuksen luonteen mukaan. Myös oikeustiede määrittelee yhteisön eri tavalla riippuen siitä, onko se julkisoikeudellinen yhteisö (korporaatio) vai yksityisoikeudellinen

yhteisö. Kukin tieteenala määritteleeekin yhteisön käsitteen omiin tarkoituksiinsa sopiviksi. (Lehtonen 1990, 15–17.)

Yhteisökäsitteeseen on perinteisesti nähty kuuluvan alueellinen rajattavuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteenkuuluvaisuuden tunne. Lehtonen (1990, 17) kritisoi näitä määritelmiä viittaamalla niiden epätarkkuuteen ja laajuuteen. Päästäkseen lähemmäksi yhteisömääritelmää voi käsitettä lähestyä ideaaliyhteisön määritelmästä käsin, koska ideaaliyhteisölle on helpompaa löytää määreitä kuin yhteisölle yleisesti. Ideaaliyhteisölle on tyypillistä vapaaehtoisuus, legitimiisyys, demokraattisuus, tasa-arvoisuus ja autonomisuus (Lehtonen 1990, 30).

Harva (1954, 13–16) korostaa yhteisön muodostuvan yksilöistä. Yhteisö on kuitenkin enemmän kuin siihen kuuluvien yksilöiden summa. Hänen mukaansa yhteisöllisyyden määritelmään kuuluu (1) yksilöiden tahto olla yhdessä, (2) vuorovaikutukselliset suhteet toisiin yhteisön jäseniin (3) tarkoituksenmukaisuus, yhteisöllä tulee olla jokin tehtävä ja päämäärä. Tämä väljä määritelmä johtaa siihen, ettei voi olla yksilöä ilman yhteisöä. Mikään biologinen elämä ei ole syntynyt ilman yhteyttä muuhun elämään. (Harva 1954, 13–70.)

Yksilön kuuluminen yhteisöön ei riipu maantieteellisestä etäisyydestä. Kasvokkain tapahtuvan kommunikoinnin rinnalle on tullut uusia kommunikointimuotoja. Varsinkin nuoret ovat omaksuneet internetin, matkapuhelimen ja sähköpostin osaksi jokapäiväistä kommunikointiaan. (Kangasniemi 2004, 21.) Perinteisten yhteisöjen lisäksi onkin alettu puhua *virtuaaliyhteisöistä* eli yhteisöistä, jotka elävät internetympäristössä. Nämä virtuaaliyhteisöt ovat erittäin joustavia, niihin osallistuminen ei riipu ajasta eikä paikasta (Jones 1997, 9). Kyberavaruudesta on tullut uusi julkisen elämän areena, käyttäjät voivat vaeltaa sivustolta toiselle ja olla kukin kirjoittajia, puhujia, valtionmiehiä tai asiantuntijoita. Internetin maailmassa, kasvottomana, on helpompaa uskaltaa ilmaista omia näkemyksiään. Vaikka ihminen on yksin kirjoittaessaan tekstiä internetiin, hän tietää olevansa suuressa verkostossa, jossa oma ääni on mahdollista saada kuuluviin. Tämän julkisen ulottuvuuden lisäksi internetistä löytyy myös yksityinen puolensa; monet käydyistä keskusteluista ovat kahdenkeskeisiä. (Fernback 1997, 37–38.)

Frenbackin (1997, 41) mukaan yhteisöllisyys on yhteenkuuluvuuden tunnetta ja solidaarisuutta tapahtuipa se sitten internetissä tai kasvotusten. Englannin yhteisöä tarkoittava sana *community* on samaa sukua kommunikointia tarkoittavan sanan *communicate* kanssa. Kumpikin sana tulee latinan sanasta *communis*, joka tarkoittaa yhteistä. Kommunikointi onkin tärkeä ehto yhteisön syntymiselle. Myös virtuaalisessa ympäristössä voi kommunikoida, mutta kommunikointi tapahtuu eri ehdoin kuin fyysisessä kohtaamisessa. Lisäksi sana *communion* eli yhteys on yhteisöllisyyden syntymisessä tärkeää. (Watson 1997, 102–105.)

Watson (1997, 120) toteaa, että ihmiset ovat kieltäneet virtuaaliyhteisöjen olemassaolon siksi, että yhteisöllisyyden käsite on aikaisemmin liittynyt vahvasti jaettuun fyysiseen tilaan. Hänen mukaansa yhteisen tilan sijaista olennaista yhteisöllisyyden syntymisessä on jaetut ihmissuhteet. Käsite *virtuaaliyhteisö* on saanut aikaan epäilyn aidon yhteisöllisyyden syntymisestä internetmaailmassa. Sana virtuaalinen nimittäin viittaa johonkin näennäiseen ja teennäiseen, ei aitoon yhteisöllisyyteen. Virtuaaliyhteisö on siis käsitteensä kautta samankaltainen kuin yhteisö, muttei aito sellainen. Lähtökohta aidon yhteisöllisyyden tunnustamiseksi internetissä on siis huono. (Watson 1997, 120–130.)

Doheny-Farina (1996, 37) kritisoi virtuaaliyhteisöjen muodostumista. Internet tekee hänen mukaansa yhteisöistä pinnallisia ja liian helppoja saavuttaa. Aito yhteisöllisyys vaatii kaikki aistimme. Doheny-Farina (1996, 37) pelkää, että uudet internetissä toimivat yhteisöt syrjäyttävät paikalliset yhteisöt.

### **3 IHMINEN OMAN ELÄMÄNSÄ TULKITSIJANA**

#### **3.1 Attribuutioteoria**

Ihmisillä on luonnollinen tarve kysyä syitä elämän tapahtumille, koska he haluavat ymmärtää ympäristöään ja itseään. Attribuutioteorian isä Fritz Heider (1958) kiinnittää huomionsa siihen, että ihmiset haluavat löytää selityksiä elämän ilmiöille niin pitkälle kuin mahdollista, he eivät tyydy vain havaintojen tekoon ympäristöstään. Nämä syyselitykset antavat merkityksiä kokemuksille.

Kun tapahtumien syyt ovat tiedossa ja analysoitu, on mahdollista miettiä tilannetta kehittäviä jatkotoimenpiteitä. (Weiner 1985, 548–549.) Sosiaalinen attribuutio on kognitiivinen prosessi, jossa yksilöt määrittelevät onnistumistaan tai epäonnistumistaan ja tilanteeseen johtaneita syitä (Weiner 1979, 3–5; Laine 2005, 96). Aluksi attribuutioteorioita käytettiin vain tutkittaessa suorituksissa onnistumisten ja epäonnistumisten syitä, mutta myöhemmin ymmärrettiin, että attribuutioteorioita voi käyttää myös tunteiden ja muiden inhimillisten ominaisuuksien tutkimiseen (Weiner 1985, 552–553).

Attribuutio on tulkinnallinen selitysmalli tapahtumien, toiminnan ja tunteiden syistä. Jokaisella ihmisellä on oma attribuutiotyylinsä eli tapansa, jolla hän selittää onnistumisia ja epäonnistumisia. Näihin syyselityksiin vaikuttavat esimerkiksi aikaisemmat kokemukset, sosiaaliset normit, toisten reaktiot, tilannetekijät, attribuoitavan tapahtuman seuraukset, ja attribuoinnin kohde, joka voi olla yksilö itse tai joku toinen. Yksilön minäkäsitys ja itsetunto ovat myös oleellisessa osassa prosessissa. (Laine 2005, 97.) Weiner (1979, 5–8) on koonnut attribuutiotyyleistä kolme eri ulottuvuutta: sijainti (*locus*), pysyvyys (*stability*) ja kontrolloitavuus (*controllability*). Kaikista attribuutiotyyleistä löytyy myös välimuotoja eli syitä, joita on hankala sijoittaa kumpaankaan vastakohtaryhmään (Laine 2005, 97–100).

Syyn sijainnin ulottuvuuden löysi jo attribuutioteorian isä Heider (1958, 82) toteamalla, että toiminnan tuloksen syy voi olla joko persoonassa tai ympäristössä. Tämä onkin merkittävä ulottuvuus attribuoita tarkasteltaessa. Sisäisiä syitä ovat esimerkiksi luonteenpiirteet, kyvyt, yrittäminen ja mieliala, kun taas ulkoisia syitä voivat olla muun muassa muiden ihmisten käyttäytyminen, ennakkoluulot, olosuhteet, ympäristötekijät ja sattuma. (Laine 2005, 98.)

Syyn sijainnin luokitteluun todettiin toimivaksi, mutta pian huomattiin, ettei se yksin siitä kategorisoimaan tapahtumien syitä. Huomattiin nimittäin, että jotkut syistä vaihtelivat hetkestä toiseen, kun taas jotkut syyt olivat pysyviä. (Weiner 1992, 248–253.) Attribuutioulottuvuuksista pysyvyys ilmaisee sen, onko syy laatuun pysyvä vai tilannesidonnainen. Tyypillisiä pysyviä syitä ovat persoonallisuuden piirteet, kyvyt, vamma, krooninen sairaus sekä muiden ihmisten asenteet ja ennakkoluulot. Tilapäisiä syitä voivat olla terveydentilaan liittyvät syyt, väsymys, sattuma, onni, mieliala, yrittäminen ja väärinkäsitykset. (Laine 2005, 98–99.)

Kolmanneksi löydetty attribuutiulottuvuus on Weinerin (1979, 5–8) mukaan kontrolloitavuus, joka ilmaisee sen, kuinka paljon yksilö voi itse vaikuttaa toimintaan. Yksilö voi esimerkiksi kontrolloida omaa yrittämistään, ahkeruuttaan ja tahallisuuttaan, kun taas esimerkiksi persoonallisuuden piirteet, kyvyt, vammat, sairaudet, onni, mieliala, sattuma ja muiden toiminta jäävät yksilön vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolelle. (Laine 2005, 99–100.) Kaikki ulkoiset syyt ovat toimijan itsensä kontrolloimattomissa, mutta voivat olla jonkun muun kontrolloitavissa. Weiner (1992, 251–252) jättääkin avoimeksi kysymyksen siitä, viittaako kontrolloitavuus toimijaan itseensä vai ulkopuoliseen kontrolliin. Kontrolloitavuuden ulottuvuutta on kuitenkin yleisesti käytetty tutkimuksissa kuvaamaan henkilön itsensä vaikutusmahdollisuuksia. Jos yksilö uskoo, että negatiivinen tapahtuma olisi ollut hänen itsensä estettävissä, hän voi tuntea muun muassa syyllisyyttä, häpeää, vihaa ja sääliä. Häpeän ja vihan tunteen heräävät, kun tapahtuman taustalla on yksilön vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella olevat syyt. Jos ihminen tuntee, ettei hän voi vaikuttaa elämänsä kulkuun, hän vaipuu *opitun avuttomuuden* (learned helplessness) tilaan. Kun kukaan ulkopuolinenkaan ei yksilön mielestä voi auttaa, kyseessä on *toivottomuuden* tila (hopelessness). (Weiner 1992, 251–313.)

Weiner (1979) ehdottaa myös, että olemassa saattaisi olla neljäs ulottuvuus; tarkoituksellisuus (*intentionality*), joka ilmaisee eroa vaivannäön ja strategian välillä. Tarkoituksellisuus ja kontrolloitavuus ovat jokseenkin lähellä toisiaan, mutta eivät kuitenkaan sama asia. Murhan ja tapon ero on juuri tarkoituksellisuudessa, vaikka kummatkin teot olisivat kontrolloitavissa. Käsitys tarkoituksellisuudesta törmää kuitenkin filosofiseen ongelmaan siitä, voiko syy olla tarkoituksellinen. Tarkoituksellisuus viittaa enemmän toimintaan kuin toiminnan syihin. (Weiner 1985, 554.) Abramson, Seligman ja Teasdale (1978) ehdottavat myös globaalisuuden (*globalisaty*) ulottuvuutta eli käsitystä siitä, onko syy erityinen vai yleinen. Weiner (1985, 554–555) on kuitenkin hieman epäileväinen tämän ulottuvuuden olemassaolosta.

Attribuointi on kaikkialla melko samanlaista, ja jo lapset attribuivat samalla tavalla kuin aikuiset. Jopa alle kouluikäiset ovat kykeneviä erittelemään syitä, mutta he ovat parempia ulkoisten syiden erittelyssä. Lapsillakin voi esiintyä pessimistiseen elämänasenteeseen liittyvää negatiivista attribuointitapaa, johon pitäisi jo nuorena puuttua, ennen kuin se toimii itseään toteuttavan ennusteen tavoin. Itsetunnon voimistaminen ja perusturvallisuuden tukeminen on paras keino tällaisen kierteen katkaisemiseksi. On

olemassa erityistä attribuutioterapiaa, jossa näihin perusasioihin kiinnitetään huomiota. (Laine 2005, 109–111.)

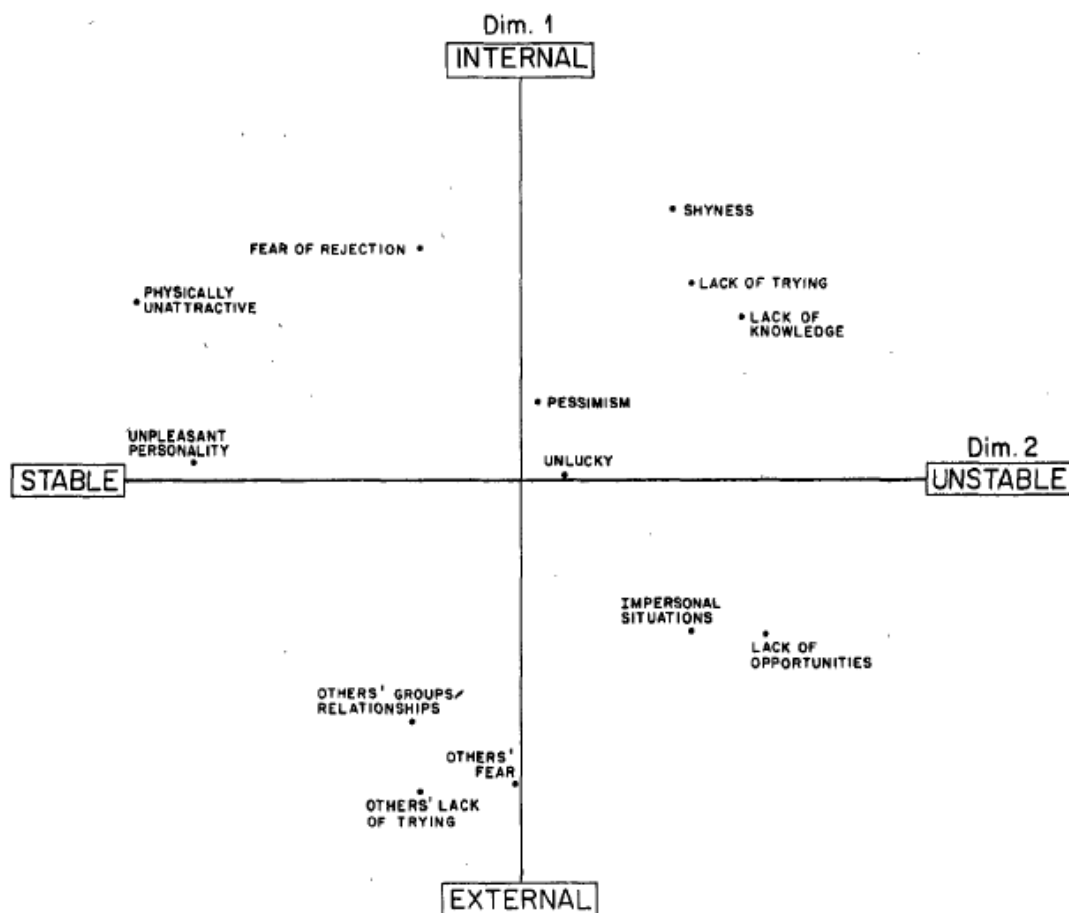
Yksinäisyyteen liittyviä attribuutiota tutkittaessa voidaan soveltaa Weinerin (1979) ulottuvuuksia. Ihminen voi luokitella yksinäisyytensä syyt sisäisinä tai ulkoisina, kontrolloitavissa olevina tai kontrolloimattomina sekä pysyvinä tai väliaikaisina. Nämä erityyiset attribuutiokeinot ovat merkittäviä siihen nähden, miten yksinäinen kokee itsensä ja olotilansa. Parhaimmassa tapauksessa attribuominen saa yksilön muuttamaan toimintatapojaan ja pääsemään yksinäisyydestään. Kuitenkin jos yksinäisyyden syyt vaikuttavat pysyvältä, kontrolloimattomalta ja persoonasta itsestä lähteviltä, ei yksinäinen näe paljoakaan mahdollisuuksia parempaan tulevaisuuteen vaan vaipuu kroonisen yksinäisyyden tilaan. (Laine 2005, 172–173.)

Ihmisen on tärkeää saada analysoida omaa toimintaansa ja saada siihen vastauksia. Vaikka ihminen ei tietäisikään syytä omalle yksinäisyydelleen, hän saattaa silti tietää, onko yksinäisyyden syy pysyvä vai ei. Kun henkilö joutuu kärsimään yksinäisyydestä tietämättä siihen syytä, hän saattaa vaipua toivottomuuden tilaan. (Michela, Peplau & Weeks 1982, 935.) Ihmisten esittämien attribuutioilmaisujen arviointi voi kuitenkin olla hankalaa, koska kommunikoinnissa käytetään paljon kaksoisviestintää, piilomerkityksiä ja nonverbaalia kommunikointia (Laine 2005, 97).

### **3.2 Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys attribuutioteorian näkökulmasta**

Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden syitä on tutkittu huomattavan vähän, ja tutkimukset ovat olleet pääasiassa kvantitatiivisia. Yksinäisyystutkimuksen uranuurtajat Michela ym. (1982) tutki kvantitatiivisin keinoin sitä, miten Weinerin (1979) asettamat kolme attribuutioulottuvuutta (pysyvyys, kontrolloitavuus ja sijainti) ilmenevät yksinäisyyden syitä tarkasteltaessa. Heidän tutkimuksessaan 96 korkeakouluopiskelijaa kategorisoivat kolmeatoista valmiiksi listattua yksinäisyyden syytä. Kategorisoitavissa yksinäisyyden syissä otettiin huomioon erilaiset muuttujat, kuten yksinäisyyden tyyppi (emotionaalinen vai sosiaalinen yksinäisyys) ja yksinäisyyden kesto (lyhytaikainen vai pitkäaikainen). (Michela ym. 1982.)

Michelan ym. (1982) tutkimuslomakkeen ensimmäisessä osiossa tutkittavat määrittivät eri yksinäisyyden syitä pareittain, heidän tuli miettiä ovatko nämä kaksi syytä erilaisia vai samanlaisia keskenään. Seuraavassa osiossa tutkittavia pyydettiin analysoimaan syiden pysyvyyttä, onko syy väliaikainen vai pysyvä. Näiden tulosten pohjalta yksinäisyyden syyt jaoteltiin dimensionaalisesti sijainnin ja pysyvyyden mukaan (kuvio 2). Weinerin (1979) attribuutioulottuvuuksista kontrolloitavuutta on kritisoitu ja niinpä Michela ym. (1982) ottavat tutkimuksessaan kantaa kontrolloitavuuden olemassaolosta. Heidän mukaansa kontrolloitavuus voi olla tärkeää sen johdosta, että se kertoo usein jotain kahdesta muusta Weinerin (1979) ulottuvuudesta (pysyvyys ja sijainti). Esimerkiksi sisäiset syyt nähdään usein helpommin kontrolloitaviksi kuin ulkoiset. (Michela ym. 1982.)



KUVIO 2. Yksinäisyyden syiden jaottelua eri dimensioihin (Michela ym. 1982, 932.)

Lunt (1991) tutki, miten ihmiset lajittelevat Michelan ym. (1982) kolmentoista eri yksinäisyyden syytä. Hän muodosti näistä syistä viisi ryhmittymää. Itsestä riippumattomat,

ulkoiset syyt, jakautuivat (1) muiden käytökseen (kuten muiden ryhmäkäyttäytyminen, muiden yrittämisen puuttuminen ja muiden pelko) ja (2) sosiaalisiin olosuhteisiin (kuten sosiaalisten mahdollisuuksien puuttuminen). Itsestä johtuvat eli sisäiset yksinäisyyden syyt jakautuivat (3) epäviehättävyyteen (kuten epämiellyttävä persoona tai fyysinen epämiellyttävyys) ja (4) tilapäisiin persoonallisuuden piirteisiin (kuten hylkäämisen pelko, ujous, yrityksen puute ja tiedon puute). Viides ryhmittymä on (5) pessimismi ja epäonnisuus. Lunt (1991) on myös analysoinut, kuinka Weinerin (1979, 5–8) kolme ulottuvuutta (pysyvyys, kontrolloitavuus ja sijainti) ilmenevät näissä ryhmittymissä.

Luntin (1991) toisessa tutkimuksessa tutkittiin ihmisten käsityksiä erilaisista yksinäisyyden johtavista ketjuista samojen kolmentoista yksinäisyyden syyn pohjalta. Vaikka monenlaisia ketjuja tuli ilmi, on mahdotonta vetää lineaarista syy-seuraus -ketjua menneestä tulevaisuuteen, koska yksinäisyyden syyt ovat kytköksissä toisiinsa ja ympäristöön. Monet ketjuista kuitenkin päätyvät sosiaaliseen pessimismiin, kun yksilö vaipuu epätoivoisuuteen yksinäisyytensä suhteen. (Lunt 1991.)

Cacioppo ja Patrick (2008) ovat sitä mieltä, että yksinäiseksi voi päätyä oikeastaan kuka tahansa. Heidän tutkimustensa mukaan nuorista aikuisista yksinäisyyttä tuntevat eivät vietä yhtään sen enempää aikaa yksin kuin ne nuorista, jotka eivät tunne itseään yksinäisiksi. Yksinäiset nuoret eivät myöskään eroa tovereistaan ulkonäöltään, iältään, koulutukseltaan tai älykkyydeltään. Yksinäisyys ei edes näytä korreloivan sosiaalisten taitojen kanssa, mutta yksinäiset eivät tutkimusten mukaan pääse harjoittamaan näitä taitojaan niin usein kuin keskivertonuoret.

Kotimaista yksinäisyystutkimusta on tehty vain vähän. Eräs aihetta sivunneista tutkijoista on Kaarina Laine (1990), joka on tutkinut yksinäisyyden kokemista peruskoulun yläasteella ja lukiassa. Hän käyttää tutkimusaineistonaan strukturoituja mittareita, joista yksi on johdannossa esitelty UCLA:n yksinäisyysmittari. Näiden lisäksi Laineen tutkimusmateriaaliin kuuluu avoimia esseetehtäviä. Tutkimus on pääosin poikittaista, mutta yksinäisyyden pysyvyyttä tutkitaan pitkittäistutkimuksella. Laine (1990) perehtyy tutkimuksessaan nuorten yksinäisyyden moniin eri puoliin, muun muassa yksinäisyyden tyyppiin ja yksinäisyyteen reagoimiseen. Hän ottaa tutkimuksessaan huomioon myös attribuutiot.

Laineen (1990) tutkimat oppilaat kokevat yksinäisyytensä johtuvan pääosin omaan persoonaan liittyvistä seikoista. Yläasteikäiset ja pojat näyttävät selittävän yksinäisyyttään enemmän ulkoisilla syillä kuin lukiolaiset ja tytöt. Sisäiset syyt ovat hyvin pysyviä, ja niinpä kaksi kolmasosaa yksinäisistä ei usko tilanteensa paranevan tai voivansa itse vaikuttaa yksinäisyytensä loppumiseen. Jopa kolme neljäsosaa yksinäisistä pitää yksinäisyytensä syitä pysyvinä, kun taas ei-yksinäiset kokevat yksinäisyyden syiden olevan tilapäisiä. Näyttääkin siltä, että attribuointitapa muuttuu tilapäisistä pysyviin yksinäisyyden jatkuessa ja kroonistuessa. Yksinäisyystilanteissa syrjäanvetäytyvät oppilaat ovat hyvin passiivisia ja lähinnä puuhailevat itsekseen, monet heistä ajattelevat muista ihmisistä negatiivisesti. Yksinäisillä on myös taipumus vahvaan itsekritiikkiin, minkä takia heillä on alhainen itsearvostus ja huono sosiaalinen minäkäsitys. Nämä nuoret näyttävät tarvitsevan ulkopuolista tukea kehittyäkseen emotionaalisesta ja sosiaalisesti tasapainoisiksi yksilöiksi.

Jukka Kangasniemen väitöskirja (2008) tarkastelee yksinäisyyden kokemisen avainkomponentteja Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Hänen aineistonaan ovat Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan yksinäisyyteen liittyvät kirjoitukset vuosina 1994–2004. Kangasniemi on väitöskirjassaan koostanut eri teorian yksinäisyyden ymmärtämisen kehikoksi, jonka läpi hän tarkastelee empiiristä aineistoaan. Hänen tutkimustuloksensa ovat näin ollen erittäin runsaat, ja ne pureutuvat yksinäisyyden eri puoliin.

Yksinäisyysattribuutioita Kangasniemi (2008) on jaotellut Weinerin (1979) mukaan sisäisiin ja ulkoisiin syihin. Sisäiset syyt jaotellaan tutkimuksessa kolmeen osaan: persoonallisuuden piirteisiin, asenne- ja motivaatiotekijöihin sekä käyttäytymiseen liittyviin toimintamalleihin. Hieman alle puolet tutkittavista kokee yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä syistä. Masentuneisuus on suurin yksittäinen yksinäisyyteen liittyvä persoonallisuudenpiirre, myös ujous ja huono itsetunto nousevat merkittäviksi persoonallisuuden piirteiksi omaa yksinäisyyttä kuvatessa. Asenne- ja motivaatiotekijöistä erottuu kirkkaasti yksi yksinäisyyden syy, halu löytää kumppani. Ulkoisista syistä parisuhteen katkeaminen ja koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen ovat selvästi yleisimmät syyt. Koulukiusaaminen onkin varsin vakava yksinäisyyden syy, joka kroonisen yksinäisyyden lisäksi näyttää johtavan muun muassa eristäytymiseen, paniikkihäiriöön sekä itsemurhan ajatteluun ja toteuttamiseen.

Oman yksinäisyyden syiden pohdiskelusta saattaa löytyä ulospääsy yksinäisyydestä, mutta syiden tiedostaminen voi myös vaikuttaa passivoivasti (Kangasniemi 2005, 276). Yleensä ihmiset pystyvät ilmaisemaan yksinäisyytensä laukaisseen hetken (esimerkiksi puolison kuolema) heti, mutta yksinäisyyden jatkuessa ihmiset alkavat etsiä yksinäisyyttä ylläpitäviä syitä (Peplau, Miceli & Morasch 1982, 141). Yksinäisyyden syiden erottaminen yksinäisyyden seurauksista voi olla joskus hankalaa. Esimerkiksi masennus voi olla seuraus yksinäisyydestä, mutta se myös vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luomista. (Killeen 1998, 765.)

Kangasniemen (2008, 37–38) mielestä kvalitatiivista ihmisen omiin kuvauksiin perustuvaa yksinäisyystutkimusta pitäisi tehdä enemmän, koska yksinäisyyden kokeminen on hyvin subjektiivinen kokemus. Kyselylomakkeisiin perustuva kvantitatiivinen tutkimus ei voi koskaan paljastaa kaikkia yksinäisyyden kokemisen ulottuvuuksia.

## **4 KOHTI TUTKIMUSTA – KOHTEENA OPISKELIJOIDEN YKSINÄISYYS**

### **4.1 Tutkimustehtävä**

Yksinäisyyttä koskettavasti käsittelevä tutkimusmateriaali olisi mahdollistanut monenlaisen tutkimuksen teon, mutta päädyin tutkimaan yksinäisyyttä sen syiden näkökulmasta. Olen tutkimuksessani kiinnostunut siis siitä, mitkä ovat yksinäisyyden syyt itsensä yksinäisiksi kokevien opiskelijoiden mukaan. Mielestäni on tärkeää antaa puheenvuoro yksinäisille itselleen kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Kun syyt yksinäisyydelle ovat tiedossa, voidaan alkaa miettiä jatkotoimenpiteitä yksinäisyyden vähentämiseksi.

Yksinäisten keskusteluryhmän tekstit toimivat hyvin tutkimusmateriaalina antaen monipuolista tietoa arasta aiheesta yksinäisten itsensä kirjoittamana. Otin käyttööni viestimateriaalin kahden vuoden ajalta, joten aineistosta tuli aika laaja. Ison aineiston etuna oli kuitenkin se, että huomasin selvästi saavuttaneeni saturaatiopisteen.

Olen perehtynyt tutkielmassani attribuutioteoriaan, mutta en halunnut attribuutioteorian kahlitsevan analyysiani liikaa. Näin ollen olen tehnyt analyysin aineistolähtöisesti, mutta pohdin tuloksiani myös attribuutioteorian valossa. Attribuutioteorian hyödyntäminen antaa

yhden näkökulman tutkimustuloksilleni, mutta olen yrittänyt yhdistää tutkimukseeni myös muita näkökulmia.

Tutkimuskysymykseni muotoilin seuraavasti: Mitkä ovat yksinäisyyden syyt itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden mielestä? Halusin tutkia aineistosta nousevat yksinäisyyden syyt perinpohjaisesti, joten rajasin tämän tutkimuksen ulkopuolelle muut mahdolliset tutkimuskysymykset. Aineistoni oli erittäin monipuolinen, ja siitä olisi varmasti löytynyt vastauksia myös muihin tutkimuskysymyksiin. Mielestäni yksinäisyyden syyt ovat kuitenkin keskeinen osa yksinäisyyden ilmiötä, ja sen takia valitsin tutkimusaiheekseni juuri sen.

#### **4.2 Opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n keskustelupalsta aineistona**

Sosiaalisen tuen puute heijastuu muun muassa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n yhteydenottoilastoihin. Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu opiskelijoiden tukikeskus, joka palvelee korkeakouluopiskelijoita ympäri Suomen. Nyyti ry tarjoaa erilaisia tukipalveluita avun tarpeessa oleville opiskelijoille oppivan organisaation periaatteiden mukaisesti. Keväällä 2010 valtakunnallisia palveluita olivat nettiryhmät, Virtuaaliolkapää ja verkkosivut. Hengailuiltoja järjestettiin ympäri maata yhteistyössä ylioppilaskuntien kanssa. Pääkaupunkiseudulla palveluina olivat lisäksi Elämäntaitokurssi, teemaillat ja kasvokkain toimivat ryhmät.

Virtuaaliolkapää on palvelu, jonka kautta opiskelijat voivat kirjoittaa Nyyti ry:lle. Virtuaaliolkapäähän tulleisiin viesteihin vastaavat Nyytin työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. Opiskelijan ensimmäiseen viestiin vastataan viimeistään kahden viikon kuluessa. Granholmin (2006) mukaan itsenäistyminen vaikuttaa olevan mutkikas prosessi, jonka vaikeus halutaan usein kätkeä muilta. Virtuaaliolkapää-palvelu on anonyymi palvelu, jota on helppo lähestyä (Granholm 2006). Viime vuosina Virtuaaliolkapää-palvelun käyttö on kuitenkin vähentynyt, kun vastaavasti verkkoryhmien käyttö on lisääntynyt.

Syksyllä 2005 Nyyti ry aloitti verkkoryhmien ylläpidon perustamalla ryhmät ”Stressi balanssiin” ja ”Vaihtari”. Nämä ryhmät toimivat keskustelufoorumien tavoin niin, että kuka tahansa pystyy rekisteröidyttyään niille kirjoittamaan. Koska vuonna 2005 asiakkaista 7 % ilmaisi yhteydenottonsa syyksi yksinäisyyden ja sosiaalisen tuen puutteen,

helmikuussa 2006 aloitettiin myös Yksinäisyys-keskusteluryhmä. (Nyyti ry 2007.) Keskusteluryhmän innoittamana Nyyti ry aloitti syksyllä 2006 perjantai-iltojen illanvietot toivoen, että yksinäisetkin voisivat näissä illoissa tutustua toisiinsa. Illanvietot ovat onnistuneet keräämään ihmisiä yhteen, ja niitä järjestetään nykyään myös muilla isoilla opiskelupaikkakunnilla. (Nyyti ry, 2007.)

Vuonna 2006 kaikkia nettiryhmiä ladattiin yhteensä yli 100 000 kertaa ja silloin Yksinäisyys-ryhmä oli ryhmistä kolmanneksi suosituin keräten 18 % kaikista latauksista. (Nyyti ry. Me teimme sen!) Vuonna 2007 Yksinäisyys-ryhmä oli jo toiseksi suosituin nettiryhmistä ja sitä ladattiin 31 % kaikista latauksista (Nyyti ry, Nyytin Nettiauttamismalli 2008). Vuonna 2008 Nyyti ry:n nettiryhmiä ladattiin yhteensä yli 163 000 kertaa ja eniten latauksia oli tuolloin Yksinäisyys-palstalla, jota ladattiin 31 % kaikista latauksista (Nyyti ry, Toimintakertomus ja tilinpäätös 2008.) Vuonna 2009 Yksinäisyys-ryhmä oli edelleen toinen suosituimmista ryhmistä. Yksinäisyys-ryhmän lataukset olivat vuonna 2009 31 % kaikista latauksista eli sama määrä kuin kahtena edellisellä vuotena. Ainoastaan Sinkkuna-ryhmää ladattiin enemmän (35 %). Yhteensä vuonna 2009 nettiryhmiä ladattiin yli 156 000 kertaa. Monet käyvät vain lukemassa nettiryhmää osallistumatta itse keskusteluun.

Nyyti ry:n toimintaan kuuluvat myös erilaiset projektit. Nyyti ry on esimerkiksi vuosina 2000–2002 ylläpitänyt Yhdessä yhteisöksi -projektia, jonka tarkoituksena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja viihtyvyyttä yhteisöissä, parantaa yhteisöjen toimintakykyä, lisätä ja vahvistaa sosiaalisen tuen muotoja yhteisöissä sekä ehkäistä opiskelijoiden psyykkisiä ongelmia. Pilottihankkeessa oli mukana muutamia ainejärjestöjä, joiden yhteisöllisyyttä lähdettiin kehittämään järjestöjen omista lähtökohdista käsin. Pilottihankkeen lisäksi järjestettiin kaksi suurta tempausta pääkaupunkiseudun tiede- ja taidekorkeakouluilla. Tempaukset olivat sinänsä mukava piristys arkeen, mutta jäivät vain pintaraapaisuiksi. Yhteisöllisyyden aito muodostuminen tarvitsisi pitkäjänteisempää paneutumista. Projekti paljasti kuitenkin yhteisöllisyyden selvän tarpeen korkeakouluissa. (Mäki-Tarkka 2002.)

Tutkimukseni kohdejoukko on yksinäiset korkeakouluopiskelijat ympäri Suomen ikään tai opiskelualaan katsomatta. Opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n internetsivustoilla oleva Yksinäisyys-keskustelupalsta on kansallinen opiskelijoille suunnattu ryhmä, eli se täyttää kohdejoukkoni vaatimukset. Eskola ja Suoranta (2000, 117–126) ovat sitä mieltä, että

valmiit aineistot ovat usein erittäin hyvä vaihtoehto. He korostavat erityisesti joukkotiedotuksen ja populaarikulttuurin tuottavan kiihtyvällä vauhdilla tutkimusmateriaalia. Myös elämäkerrat ovat tutkimusmateriaalina hedelmällisiä ja merkittäviä, koska niistä välittyy se, miten yksilö kokee elämänsä. On tärkeää kuitenkin muistaa, että omaelämäkerta on otos tai näyte menneestä, muistivirheet ja uudelleen tulkinnat kuuluvat asiaan. Oma aineistoni ei koostu varsinaisista elämäkerroista, mutta monet ovat vapaaehtoisesti selostaneet elämänsä kulun. Nuoruusiän yksinäisyyden syyt ovat usein jo lapsuudessa, ja ihmiset kokevat tarvetta kertoa elämästään muille. Tutkimusaineistoni tarinat keskittyvät kuvauksessaan yksinäisyyden syihin. Tekstit olivat hyvin narratiivisia: monissa niistä kuvailtiin yksinäisyyden tunnetta hyvin koskettavasti ja pohdiskeltiin yksinäisyyden syitä. Useat kirjoittajat etsivät ulospääsyä yksinäisyydestä.

Ennen tutkimukseni aloittamista pohdin, onko eettisesti oikein käyttää keskustelupalstan tekstejä tutkimusmateriaalina ilman kirjoittajien lupaa. Kuitenkin Nyyti ry:n internetsivustoilla kerrotaan rekisteröitymisen yhteydessä selvästi, että "Nyytin nettiryhmiin kirjoitettuja viestejä voidaan käyttää tutkimuskäyttöön, niin etteivät ne sisällä asiakkaaseen liitettävissä olevia tunnistetietoja" (Nyytin nettiryhmät). Varmistin vielä Nyyti ry:n toiminnanjohtajalta Helena Partiselta, että materiaalin käyttäminen tämänkaltaiseen tutkimuskäyttöön on sallittua, ja sain järjestöltä kirjallisen tutkimusluvan. Tuomen ja Sarajärven (2002, 128–129) mukaan tutkimukseen osallistujia on suojeltava ja heidän yksityisyytensä on turvattava. Oma tutkimustilanteeni on siitä erikoinen, etten tunne tutkittavia, ja tutkittavat ovat itse päättäneet kirjoittaa julkiseen internetin keskusteluryhmään. Nyyti ry:n työntekijät välittivät minulle informaatiota keskustelupalstalle kirjoittaneista opiskelijoista ryhmänä, joten en missään vaiheessa saanut tietää kenenkään yksittäisen henkilön tietoja. Kirjoittajat pysyivät siis anonyymeina myös minulle koko tutkimuksen ajan.

Kangasniemi (2008) käytti aineistona omassa yksinäisyystutkimuksessaan nuorten Yleisradion tekstitelevisio kirjoituksia, jotka ovat samankaltaisia käyttämäni aineiston kanssa. Nämä tekstit ovat syntyneet kirjoittajien omasta halusta purkaa tuntojaan ja jakaa niitä muiden kanssa. Kirjoitukset ovat syntyneet joko hetken mielijohteesta tai ne voivat olla harkittuja ja suunniteltuja. Kangasniemen (2008, 39–57) mukaan on perusteltua käyttää tämäntyylistä materiaalia yksinäisyyttä tutkittaessa. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, josta saadaan tietoa yksilön kokemukseen perehtymällä. Koska tutkimusaineisto

on syntynyt kirjoittajan omasta aloitteesta ilman ulkoista painetta, tutkijan vinouttava vaikutus on olematon. Kaikenlaiset itseluokittelut ovat alttiita vääristymille; tutkittavat voivat haluta antaa tuntemuksistaan positiivisemmän/negatiivisemmän kuvan verrattuna todellisuuteen. Niinpä vapaaehtoisesti ilman tutkimuksen painetta kirjoitettu materiaali kertoo tilanteesta ehkä aidommin. Yksinäisyys on niin arka ja henkilökohtainen kokemus, että tutkittavien aitojen ajatusten paljastuminen esimerkiksi haastattelutilanteessa olisi epävarmaa (Kangasniemi 2008).

### **4.3 Internet sosiaalisen kanssakäyminen välineenä**

Tutkijat ovat olleet eri mieltä siitä, lisääkö vai vähentääkö tietokoneen käyttö psyykkistä hyvinvointia ja yksinäisyyttä. Selvää kuitenkin on, että internet tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia kommunikoinnin apuvälineenä sekä sosiaalisen tuen antajana. Internet tarjoaa lukuisia väyliä vertaistuen syntymiseen. (Matsuba 2006, 276–277.) Vieraisiin ihmisiin kontaktin ottaminen saattaa joskus tuntua vaikealta, mutta internetissä kasvottomana kirjoittaminen madaltaa kynnystä huomattavasti. Keskustelupalstalle voi kirjoittaa itselle tärkeistä asioista ilman paljastumisen pelkoa. Identiteetin vaihtaminen onnistuu mielialan tai tilanteen mukaan. Jopa seurustelusuhde voi onnistua, vaikka pettymysten riski on suuri. (Kangasniemi 2004, 21.)

Matsuban (2006, 279) tutkimuksen mukaan internetissä vietetty aika ja yksinäisyys korreloivat keskenään. Yksinäiset ihmiset viettivät enemmän aikaa internetissä ja reaaliaikaisilla keskustelupalstoilla kuin he, jotka eivät tunteneet itseään yksinäisiksi. Riski ajautua internetin patologiseksi käyttäjäksi havaittiin suuremmaksi yksinäisillä ihmisillä kuin muilla. Internetin mahdollisuus kommunikatiivisena välineenä korostui. Koko otoksesta (N=203) 77 osallistujaa raportoi internetissä olevista ihmissuhteistaan. Näistä suhteista 94 % oli laskettavissa ystäviksi tai tuttaviksi. Internetystäviä omaavat näyttivät kuitenkin arvostavan enemmän kasvotusten hoidettavia ystävyys-suhteitaan. (Matsuba 2006, 279–282.) On vaikeaa sanoa, onko internetin käyttö yksinäisyyden syy vai seuraus.

Granhholm (2010) on tutkinut internetiä virtuaalista tukea tarjoavana kanavana. Hänen tutkimusmateriaalinaan on korkeakouluopiskelijoiden Nyyti ry:n Virtuaaliolkapähän kirjoittamat viestit. Nämä viestit kirjoitetaan Nyyti ry:n henkilökunnalle ja vapaaehtoisille, jotka vastaavat niihin muutaman päivän sisällä. Suurimmalle osalle (77 % vuonna 2005)

kirjoittajia riittää yksi vastaus, mutta dialogia voidaan käydä pitkäänkin. Granholmin (2010) tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä häpeillään ja omaa pahaa oloa usein peitellään ulkopuolisilta. Ihmisellä on vahva tarve pitää yllä pärjäävän kulissia, minkä takia apua on helpompi pyytää ja omaa pahaa oloa purkaa kasvottomana ja nimettömänä internetissä. Usein on helpompi kirjoittaa henkilökohtaisista asioista ulkopuoliselle, kuin läheiselle, joka ei pysty kohtaamaan tilannetta neutraalisti. Ulkopuolinen asiantuntija- tai vertaistuki on usein voimaannuttavaa vaikeassa tilanteessa olevalle henkilölle. Kaikilla ei edes ole läheistä, jolle purkaa ajatuksiaan ja tunteitaan. Näille yksinäisille Virtuaaliolkapään kaltaiset palvelut ovat erityisen tärkeitä. Granholmin (2010) tutkimuksessa Virtuaaliolkapäästä käytettiin myös asiantuntija-lausunnon saamiseksi omasta tai läheisen tilasta. Virtuaaliolkapään kaltaiset palvelut ovat siis tärkeitä tukimuotoja nuorille ja aikuisille, joiden elämään internetin säännöllinen käyttö kuuluu. Virtuaalimaailmassa saadun tuen ja harjoituksen kautta nuoret voivat rohkaistua etsimään apua myös reaali maailmasta.

#### **4.4 Tutkimusmateriaalin kirjoittajien taustatiedot**

Tutkin Nyyti ry:n Yksinäisyys-keskustelupalstan tekstejä kevät- ja syyslukukaudelta 2006 ja kevät- ja syyslukukaudelta 2007. Yhteensä viestejä on tuona aikana kerääntynyt 268 kappaletta, joista 170 kappaletta käsittelee yksinäisyyden syitä. Tutkimusmateriaali koostuu 137:n eri nimimerkin kirjoituksista. On kuitenkin mahdotonta tietää, kuinka monta eri kirjoittajaa todellisuudessa on, koska yksi ihminen on saattanut käyttää useaa nimimerkkiä esimerkiksi unohdettuaan salasanansa. Palstalle kirjoittaminen vaatii kuitenkin rekisteröitymisen, joten en usko kovinkaan monen huvikseen rekisteröityneen moneen kertaan. Jokainen nimimerkki oli kirjoittanut palstalle 1–10 viestiä keskimääräisen viestimäärän ollessa 1,94 viestiä.

Sain Nyyti ry:n henkilökunnalta taustatietoa kirjoittajista kootusti niin, että minun oli mahdoton yhdistää niitä kehenkään yksittäiseen kirjoittajaan. Alla tulen esittämään taustatietoa kirjoittajista tässä kootussa muodossa. Esittelen kuitenkin lukukauden erikseen, koska keskustelu alkaa aina uudestaan kunkin lukukauden alkaessa. Tällöin vanhat viestit poistetaan ja siirretään arkistoon. Kirjoittajien kirjoitukset peilaavat siis pääosin saman lukukauden teksteihin.

Saamissani tilastoissa kullakin lukukaudella keskusteluun osallistuneet on laskettu erikseen, ja niinpä kirjoittajien yhteismääräksi tulee 147, kun taas koko kahden vuoden aikana eri nimimerkkejä on vain 137. Tämä johtuu siitä, että jotkut nimimerkit ovat osallistuneet keskusteluun useampana lukukautena, ja niinpä heidät on näissä tilastoissa laskettu aina uudelleen. Tämä tilastointitapa siis hieman vääristää tuloksia.

Palstalle kirjoittajat ovat pääosin naisia, mutta myös miehet jakavat kokemuksiaan yksinäisyydestä. Monet miehistä paljastavat sukupuolensa kirjoituksessaan ja kirjoittavat pitkästi ja useaan kertaan palstalle. Palstalle kirjoittavista miehiä oli 22 % ja naisia 78 %. Tarkempi sukupuolijakauma selviää taulukosta 1.

<b>Ajankohta</b>	<b>Miehiä</b>	<b>Naisia</b>
kevätlukukausi 2006	5	29
syyslukukausi 2006	5	29
kevätlukukausi 2007	10	18
syyslukukausi 2007	13	38
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>33</b>	<b>114</b>
<b>Yhteensä %</b>	<b>22,45 %</b>	<b>77,55 %</b>

*TAULUKKO 1. Yksinäisyys-verkkoryhmään kirjoittaneiden sukupuolijakauma vuosina 2006–2007.*

Kirjoittajat ovat pääosin nuoria aikuisia, ja edustavat näin ollen hyvin opiskelijoiden perusjoukkoa. Nuorin kirjoittaja on 18-vuotias vanhimman ollessa 40-vuotias. Kaiken kaikkiaan kirjoittajien keski-ikäksi tulee 24,3 vuotta. Kirjoittajat ovat keskimäärin hyvin samanikäisiä vertailtaessa eri lukukausien kirjoituksia. Kirjoittajien iät on laskettu heidän ilmoittamansa syntymävuoden perusteella eli iät perustuvat siihen, kuinka paljon kirjoittaja täyttää kyseisellä lukukaudella. Kirjoittajien ikäjakauma käy tarkemmin selville taulukosta 2.

<b>Ikäjakauma</b>	<b>Kevät 2006</b>	<b>Syksy 2006</b>	<b>Kevät 2007</b>	<b>Syksy 2007</b>
18–20-vuotiaat	3	8	1	7
21–23-vuotiaat	12	10	9	19
24–26-vuotiaat	14	12	11	12
27–29-vuotiaat	3	1	4	7
31–33-vuotiaat	0	0	2	2
yli 33-vuotiaat	1	3	1	3
<b>Keski-ikä</b>	24,1 vuotta	24 vuotta	25,1 vuotta	24,3 vuotta
<b>Kaikkien kirjoittajien keski-ikä</b>	<b>24,3 vuotta</b>			

*TAULUKKO 2. Yksinäisyys-verkkoryhmään kirjoittaneiden ikäjakauma vuosina 2006–2007.*

Palstalle kirjoittavat opiskelijat valitsevat rekisteröitymisen yhteydessä valikosta oman opiskelualansa. Alla olevasta taulukosta (taulukko 3) selviää kirjoittajien opiskelualat kootussa muodossa. Eniten joukosta löytyy humanistisen-, luonnontieteellisen-, teknillistieteellisen- ja yhteiskuntatieteellisen alan opiskelijoita. Näille kaikille aloille otetaan paljon opiskelijoita vuosittain, joten ei ole yllättävää, että näiden alojen opiskelijaedustus on suuri. Näyttääkin siltä, että yksinäisiä löytyy opiskelijamäärään suhteutettuna jokaiselta opiskelualalta. Kukaan kirjoittajista ei ilmoittanut alansa olevan liikuntatieteellinen, teologinen tai musiikkiin, teatteriin ja tanssiin liittyvä.

	kevät 06	syksy 06	kevät 07	syksy 07	yhteensä
Humanistinen	8	7	8	9	32
Luonnontieteellinen	7	5	3	10	25
Teknillistieteellinen	5	6	8	3	22
Yhteiskuntatieteellinen	5	5	2	6	18
Kasvatustieteellinen	2	2	1	4	9
Eläinlääketieteellinen	1	2	1	4	8
Maatalous- metsätieteellinen	2	1	1	3	7
Kauppätieteellinen	1	2	0	2	5
Oikeustieteellinen	1	3	0	1	5
Psykologian	1	0	1	1	3
Taideteollinen	1	1	0	0	2
Lääketieteellinen	0	0	0	2	2
Terveystieteiden	0	0	0	2	2
Kuvataideala	0	0	0	1	1
Farmasian	0	0	1	0	1
Ei tietoa	0	0	1	3	4

TAULUKKO 3. Yksinäisyys-verkkoryhmään kirjoittaneiden opiskelualajakauma vuosina 2006–2007.

Lukiessani läpi tutkimusmateriaalia kiinnitin kunkin kirjoittajan kohdalla siihen, näyttivätkö nämä kirjoitustensa perusteella kärsivän sosiaalisesta vai emotionaalisesta yksinäisyydestä. Näitä tulkintoja oli paikoin vaikea tehdä, koska osa kirjoittajista kirjoitti erittäin lyhyesti valottamatta sitä, minkälaisia sosiaalisia kontakteja elämäänsä kaipasi. Näytti kuitenkin siltä, että suurin osa palstalle kirjoittavista kärsi ainakin sosiaalisesta yksinäisyydestä (64 kirjoittajaa). 25 kirjoittajan viesteissä oli viittauksia sekä emotionaaliseen että sosiaaliseen yksinäisyyteen, mutta näitä kirjoittajia saattaa todellisuudessa olla enemmänkin. Ainoastaan 14 kirjoittajaa kärsi vain emotionaalisesta yksinäisyydestä, mutta voi olla, että tässä ryhmässä on myös niitä, jotka todellisuudessa kärsivät kummastakin yksinäisyyden tyypistä. Neljä kirjoittajaa olivat entisiä yksinäisiä, jotka kirjoittivat palstalle rohkaistakseen yksinäisyydestä vielä kärsiviä. 30 kirjoittajan yksinäisyyden tyypistä en osannut heidän kirjoitustensa perusteella tehdä minkäänlaista johtopäätöstä. Yllä esittelemäni luvut ovatkin vain suuntaa-antavia, tämän aineiston perusteella on mahdotonta kertoa tarkalleen kaikkien kirjoittajien yksinäisyyden tyyppi.

#### 4.5 Menetelmänä sisällönanalyysi

Tutkimuksen metodin tulee olla sopuossuinnussa teoreettisen viitekehyksen kanssa (Alasuutari 1999, 82). Koska yksinäisyys on ilmiönä hyvin herkkä ja henkilökohtainen,

valitsin tutkimukseeni laadullisen näkökulman ja menetelmäksi sisällönanalyysin. Tutkimukseni edetessä huomasin, että myös narratiivinen näkökulma ja tutkimusmenetelmä olisivat toimineet hyvin aineistoni analyysissä.

Alasuutari (1999, 32) on sitä mieltä, että ihmistieteellisen tutkimuksen kenttää ei voi jakaa "kvalitatiivisiin" ja "kvantitatiivisiin" menetelmiin. Hänen mielestään voidaan kuitenkin erottaa kaksi tutkimuksen tekemistä tulkitsevaa ideamallia: luonnontieteen koeasetelma ja toisaalta arvoituksen ratkaiseminen. Näitä kahta ei voi silti samastaa kahdeksi tutkimustyyppiä. On kuitenkin mahdollista erottaa toisistaan puhdas lomaketutkimus ja sellainen tutkimus, jossa ei noudateta mitään tai vain joitain lomaketutkimukseen liittyviä tilastollisen tutkimuksen normeja. Jotta voidaan puhua laadullisesta tutkimuksesta, on toiseksi mainitusta tutkimusjoukosta vielä rajattava pois sellainen tutkimus, jossa aineisto koodataan jälkikäteen strukturoitua kyselyä vastaavaan muotoon, ja jossa analyysimenetelmänä käytetään pelkästään tilastollista analyysiä. (Alasuutari 1999, 32–33.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää ja löytämään tosiasioita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152).

Sisällönanalyysi on enemmän kuin pelkkä metodi, se on myös väljä teoreettinen kehys. Voidaankin sanoa, että useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät ovat sisällönanalyysia, jos sisällönanalyysi käsitetään teoreettiseksi kehykseksi. Metodina sisällönanalyysi on systemaattista tekstianalysointia, jolla pyritään tiivistämään ja kuvaamaan käytettyä aineistoa. Taitavasti tehty sisällönanalyysi ei ole vain aineiston esittelyä, vaan tutkija tekee mielekkäitä johtopäätöksiä aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–105.) Aineistosta tehdyt havainnot toimivat vain johtolankoina, joiden avulla on mahdollista ymmärtää merkityskokonaisuuksia. Havainnot ja tutkimustulokset ovat siis eri asioita. (Alasuutari 1999, 78.) Alasuutarin (1999, 39) näkee, että laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Hän kuitenkin myöntää, että jako on olemassa vain analyttisesti, käytännössä vaiheet ovat nivoutuneet toisiinsa. (Alasuutari 1999, 39.)

Sisällönanalyysia voi toteuttaa monin eri tavoin. On tärkeää huomata, että sisällönanalyysi ja sisällön erittely tarkoittavat eri asioita. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan analysointia, jossa on tarkoituksena kuvata aineiston sisältöä kvantitatiivisesti, kun taas sisällönanalyysissa sisältöä kuvataan sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 106–109.) Sisällön erittely ei sovi

omaan tutkimusaineistooni keskuspalstan ketjumaisuuden vuoksi; kirjoittajat kommentoivat edellisten esille nostamiin aiheisiin, joten kvantitatiiviset tulokset eivät kerro välttämättä aiheen merkittävyydestä.

Suurelta osin tutkimusaineistoni on narratiivista, yksinäiset opiskelijat kirjoittavat omasta elämästään ja menneisyydestään. Omasta elämästään kertominen on elämän merkityksellistämistä (Säntti 2007). Jakamalla omia tarinoitamme muiden kanssa annamme muille mahdollisuuden käyttää hyväkseen omia tulkintojamme elämästä (Hänninen 1999, 19–21). Kirjoittajat tuntevat selvästi tarvetta jakaa kokemuksiaan muiden yksinäisyydestä kärsivien kanssa. Ihmisen luoma tarina määrittelee suhtautumisen omaan elämään, jonka vuoksi tarinallisuutta käytetään hyväksi myös terapiassa. Eletystä elämästä luodaan siis tarina, mutta luotu tarina ohjaa nykyistä elämää. Tarinan ja elämän suhde on siis kaksisuuntainen. (Säntti 2007.)

Sisäinen tarina voi olla perusorientaatioltaan pessimistinen tai optimistinen. Tämän lisäksi tarinoista heijastuu yksilön käsitys siitä, onko tapahtumien kulku ollut ihmisen itsensä hallittavissa (sankaritarina) vai onko kaikki tapahtunut vailla vaikuttamismahdollisuutta (uhritarina). Ihminen omaksuu perusorientaationsa mukaisesti tiettytyypisiä tarinallisia malleja itselleen ja toistaa niitä. (Hänninen 1999, 52–53, 64–66.) Tämä samojen tarinamallien käyttö on hyödyllistä uusiin tilanteisiin sopeutumisen kannalta, mutta ihminen saattaa tarinansa takia jäädä toimimattomien käyttäytymismalliensa vangiksi. Uhritarinat tulisikin muuttaa sankaritarinoiksi. (Hänninen 1999, 63–65.) Sankari- ja uhritarina –ajattelu muistuttaa attribuutioteorian käsityksiä syyn sijainnista eli siitä, pitääkö ihminen itseään vai ympäristöä vastuullisena elämänsä tapahtumiin. Narratiivinen perspektiivi käsittelee aihetta kuitenkin hieman eri näkökulmasta.

#### **4.6 Tutkimuksen kulku**

Tuomen ja Sarajärven (2002, 95–105) mukaan tutkimuksen voi toteuttaa joko *aineistolähtöisesti*, *teoriasidonnaisesti* tai *teorialähtöisesti*. Oma tutkimukseni on tehty aineistolähtöisesti, olen koostanut sisällönanalyysin tuloksena syntyneet luokat aineiston ehdoilla. Tutkimukseni alkuvaiheessa yritin koostaa luokkia teorialähtöisesti tai teoriasidonnaisesti attribuutioteoriaan tukeutuen, mutta huomasin varhain, ettei

teoriasidonnaisuus toiminut aineistoni kanssa. Liika teoriasidonnaisuus olisi mielestäni vääristänyt ja pelkistänyt tuloksia liikaa.

Opiskelijoiden yksinäisyyden syiden analysointi alkoi sillä, että luin tulostetun tutkimusmateriaalin muutamaan kertaan läpi. Samalla karsin pois tutkimusmateriaalista Nyyti ry:n henkilökunnan kirjoittamat tekstit. Loin myös jokaiselle tutkittavalle Excel- taulukkoon oman henkilökohtaisen koodin, ja merkkasin tutkimusmateriaaliin kunkin viestin kohdalle kirjoittajan koodin ja sen, kuinka mones kirjoittajan viesti oli kyseessä. Excel-taulukostani näkee siis kirjoittajien nimimerkit yhdistettyinä heidän koodeihinsa, kunkin kirjoittajan kirjoittamien viestien määrän sekä missä kohtaa viestiketjua kunkin kirjoittajan kirjoitukset sijaitsevat. Tämä koodisto on tarkoitettu omaa työtäni helpottamaan.

Kun olin saanut aineiston koodattua, oli aika siirtyä itse analyysiin. Olen kandidaatintutkielmaani varten analysoinut osan aineistoani (kevät 2006: 79 viestiä, joista 41 käsittelee yksinäisyyden syitä). Luin tällöin tekemäni analyysin läpi ja tein analyysieihini vain muutamia muutoksia, pääasiassa tämä analyysi pysyi hyvin muuttumattomana. Kandidaatintutkielmassani tehdyn analyysin pohjalta jatkoin lisäanalyysin pariin. Uudet materiaalit (syksy 2006, kevät 2007 ja syksy 2007: 189 viestiä, joista 129 käsittelee yksinäisyyden syitä) kävin läpi alleviivaten kaikki yksinäisyyteen liittyvät kohdat. Tällä kertaa kokosin myös Excel-taulukkooni mahdolliset kirjoittajan esille tuomat lisätiedot itsestään (kuten ikä ja sukupuoli). Samalla merkitsin kokiko viestinkirjoittaja viesti(e)n perusteella sosiaalista vai emotionaalista yksinäisyyttä.

Alasuutarin (1999, 40–43) mukaan aineiston analysointiin kuuluu pelkistäminen ja yhdistely. Havainnoista etsitään yhteisiä piirteitä ja sääntöjä, jotka pätevät koko aineistoon. Erilaisuudet ja poikkeamat ovat tärkeitä, ja ne suhteutetaan kokonaisuuteen. Laadullisessa analyysissä yksikin poikkeus kumoaa säännön, asiaa pitää tällöin pohtia uudelleen. (Alasuutari 1999, 40–43.) Seuraavalla lukukierroksella kävin läpi yksinäisyyden syitä kirjoittamalla käsin kunkin yksinäisyyttä koskevan tekstikatkelman kohdalle sisällön pelkistetyssä muodossa. Samalla kirjoitin myös tämän pelkistetyn muodon Microsoft Word -tiedostoon (liite 1). Tein ryhmittelyä koko ajan analyysin edetessä. Jos syy oli täysin sama kuin jonkun aikaisemman kirjoittajan, lisäsin syyn perään ainoastaan uuden viestin koodin. Yritin välttää omia tulkintoja niin, että toistaisin mahdollisimman hyvin tässä vaiheessa sen, mitä kirjoittaja on todellisuudessa kirjoittanut. Jatkoin analyysin tekoa näin niin kauan

kunnes olin käynyt aineiston läpi. Lopulta kävin näin syntyneet analyysirungon huolellisesti läpi ja tein vielä joitakin muutoksia. Yhdistelin samankaltaisia syitä ja pohdin mihin luokkaan kukin yksittäinen syy todella kuului.

Laadulliselle aineistolle on ominaista sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus. Nämä ominaisuudet erottavat laadullisen aineiston määrällisestä. (Alasuutari 1999, 84–86.) Analyysin teko oli haasteellista johtuen juuri ilmiön monimuotoisuudesta. Useat syyt olivat ketjumaisia tai kehämäisiä, mitä oli vaikeaa tuoda esille tällä analyysimenetelmällä. Joskus oli myös vaikea tietää kokeeko yksilö jonkun ominaisuuden yksinäisyyden syynä vai seurauksena vai kenties kumpanakin. Esimerkiksi huonot sosiaaliset taidot ovat usein sekä yksinäisyyden syy että seuraus. Joskus on myös vaikeaa tulkita, mitkä tekstissä mainituista asioista kirjoittaja kokee yksinäisyytensä syiksi. Jos kirjoittaja mainitsee tekstissään olevansa ujo, kokeeko hän ujoutensa yksinäisyyteensä vaikuttavana asiana? Teksteistä ei aina käy ilmi, kuinka ongelmallisena kirjoittaja pitää erilaisia persoonallisuuden piirteitään ja elämäntilanteitaan.

Kun aineistosta tehdyt havainnot on pelkistetty, seuraavana on vuorossa arvoituksen ratkaiseminen, tätä vaihetta kutsutaan usein tulkinnaksi. Teorialähtöisessä ja -sidonnaisessa tutkimuksessa tutkimuskirjallisuus vaikuttaa tulkintaan ja antaa tulkinnalle perustelun. (Alasuutari 1999, 44–48.) Haasteena aineiston esittämisessä on se, että pystyy ytimekkäästi ja jäsennellysti esitellä varsin monipolvisen aineiston ja yhdistää sen aikaisempaan teoriaan. On tärkeää, että tutkija perustelee hyvin tekemänsä tulkinnat niin, että tutkimuksen lukija tietää, miten tulkintoihin on päästy. Tämä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Omassa tutkimuksessani olen koostanut analyysin tulosten perusteella kuvion (kuvio 3), joka kokoaa tutkimukseni tuloksen suhteessa teoriaan. Tämä kuvio esitellään luvussa 6 *Yhteenveto ja pohdinta*.

#### **4.7 Luotettavuustarkastelua**

Tutkielmani kohdalla on luotettavuuskysymykset otettava tarkasti huomioon. Ensinnäkin tutkimusaineisto on peräisin julkiselta keskustelupalstalta, jonne kuka tahansa pystyy rekisteröitymisen jälkeen kirjoittamaan. Kuitenkin aineisto on mielestäni suhteellisen luotettavaa, sillä sivuston ylläpitäjänä toimii opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry, jonka sivuille hakeutuvat ihmiset ovat usein aidon tuen tarpeessa. Rekisteröitymisen lisäksi Nyyti

ry:n henkilökunta lukee kaikki viestit ennen julkaisemista, jolloin räikeät palstan väärinkäyttäjät nousevat esiin. Kirjoituksista huokuu mielestäni aitoutta, ja onkin vaikeaa kuvitella, että joku pitäisi tämänkaltaisten tekstien kirjoittamista puhtaasti viihteenä.

Koska kyseessä on keskustelupalsta, ryhmän käyttäjät kommentoivat toistensa tekstejä ja nostavat esiin samoja teemoja kuin aikaisemmat kirjoittajat. Niinpä keskusteluun osallistujien tekstit olisivat varmasti erilaisia, jos ne olisi kirjoitettu toisistaan tietämättä ja erillisinä, esimerkiksi haastattelun tai kirjallisen kyselyn tuloksena. Toisaalta teksteihin vaikuttavat aina monet seikat, esimerkiksi juuri luetut kirjat tai muiden kanssa käydyt keskustelut. Tekstit eivät koskaan ole täysin riippumattomia. Tämän ketjumaisuuden takia yhteen teemaan kommentoijien lukumäärää ei voi pitää kovin luotettavana tietolähteenä, vaikka olenkin lukumäärät tutkimuksessani usein maininnut.

Mäkelän (1990, 47–55) mukaan kvalitatiivista aineistoa arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota seuraaviin seikkoihin: aineiston merkittävyys ja sen yhteys yhteiskuntaan, aineiston riittävyys ja kattavuus sekä analyysin arvioitavuus ja toistettavuus. Yhteiskunnallinen kytkös syntyy siitä, että kohderyhmä valitaan siten, että se on kulttuurisesti edustava. (Mäkelä 1990, 47–55). Tutkimuksen kohteenani ovat yksinäiset opiskelijat, ja mielestäni palstalle kirjoittavat opiskelijat ovat tässä suhteessa hyvä kohderyhmä. Kirjoittajat edustavat monipuolisesti eri opiskelualoja ja ovat eri-ikäisiä. Tietokonetta näin aktiivisesti tiedon hakuun ja kommunikointiin käyttävät opiskelijat ovat nykypäivänä enemmän sääntö kuin poikkeus. Näin kohdejoukko on tämänkin suhteen kulttuurisesti edustava.

Mäkelä (1990, 47–55) haastaa tutkijoita miettimään tutkimusmateriaalin synnyn luonnollisuutta. Hänen mielestään aineiston luonnollisuuden pohtiminen on yhtä tärkeää kuin sen totuudellisuuden pohtiminen. Oma tutkimusmateriaalini on syntynyt kirjoittajien omasta halusta. Kirjoittajat ovat tienneet kirjoitusten mahdollisesti päätyvän tutkimuskäyttöön, mutta en usko kovinkaan monen tätä aktiivisesti ajatelleen. Tietokoneella tämänkaltaisille foorumeille kirjoittaminen on monelle arkipäivää ja ehkä nykyaikana luonnollisempi ilmaisumuoto kuin käsin kirjoittaminen.

Aineiston riittävyttä käsiteltäessä puhutaan usein saturaatiosta eli kylläntymisestä. Eskolan ja Suorannan (2000, 62–64) mukaan kylläntyminen tarkoittaa sitä tilannetta, kun

tietoa on jo niin paljon, ettei lisäaineisto toisi enää uutta informaatiota tutkittavasta ilmiöstä. Kandidaatin tutkielmassani tutkin 41 yksinäisyyden syitä käsittelevää viestiä, jotka sisältyvät pro gradu -tutkielmani aineistoon eli 170:een yksinäisyyttä käsittelevään viestiin. Kandidaattitutkielmani luokitukset ovat hyvin samankaltaisia pro gradu -tutkielmani kanssa eli lisäaineisto ei tuonut paljoakaan uutta informaatiota. Analyysin edetessä tuntui siltä, että samat teemat toistuivat ja saturaatiopiste saavutettiin. Mäkelä (1990, 47–55) varoittaa myös ahnehtimasta liian isoa aineistoa: jos aineiston määrä kasvaa yli tarpeiden, laatu kärsii helposti. Analyysin kattavuuden kannalta on tärkeää tutkia aineisto huolella niin, että tutkija ei perusta väitteitään ainoastaan satunnaisiin poimintoihin, vaan saa tuloksillaan katettua koko aineiston.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysia ja luotettavuustarkastelua ei voi erottaa yhtä selkeästi toisistaan kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tutkija joutuu koko kvalitatiivisen tutkimusprosessin ajan ottamaan kantaa analyysin luotettavuuteen ja kannattavuuteen. Tutkija itse on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri, koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on perinteisesti enemmän läsnä tutkimuksessa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 2000, 208–233.) Mäkelä (1990 47–55) muistuttaa, että kvalitatiivinenkin analyysi pitää olla arvioitavissa ja toistettavissa. Tämä edellyttää tutkijalta sitä, että hän esittää avoimesti tutkimuksensa kulun niin, että raportin lukija voi hyväksyä tulokset tai epäillä niiden todenperäisyyttä. Olen omassa tutkimuksessani pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessia mahdollisimman tarkasti ja välttämään ylitulkintaa.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta on perinteisesti kuvattu validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Näitä käsitteitä on kuitenkin kritisoitu kvalitatiivisen tutkimuksen piirissä, koska ne näyttävät vastaavan vain kvantitatiivisen tutkimuksen tarpeita. Kvalitatiivista tutkimusta on tarkasteltava ensisijaisesti kokonaisuutena, vaikka tutkimuksen osa-alueita tarkastellaan usein osissa. Yksi näistä osa-alueista liittyy aikaperspektiiviin, tutkijalla pitää olla riittävästi aikaa tutkimukselleen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–149.) Tämän työn tekeminen on ollut pitkä prosessi, jossa välillä on ollut myös taukoja. Aihetta on siis kypsytelty pitkään ja tekemiseen on uhrattu aikaa. Omasta mielestäni tämä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri täyttyy tämän tutkielman kohdalla.

Aineiston analysointi ja teemoittelu ovat subjektiivista toimintaa, eikä kvalitatiivista tutkimusta voikaan koskaan pitää täysin objektiivisena. Tutkielmassani nousee esiin kenties erilaisia teemoja kuin jonkun muun tutkimana, mutta tulokset ovat mielestäni arvokkaita yhtenä näkökulmana asiaan.

## **5 YKSINÄISYYDEN MONINAISET SYYT**

Tässä luvussa tulen esittelemään analyysini tuloksen. Nämä tulokset ovat syntyneet aineiston perusteella, mutta yhdistelen tuloksiani aikaisempaan tutkimukseen. Pyrin perustelemaan tulkintojani tekstikatkelmilla, jotka ovat peräisin tutkimusmateriaalistani. Jokaisen luvun alussa on kokoava taulukko, joka esittelee sisällönanalyysini tuloksen hierarkkisesti.

Suurin luokka on esitelty luvussa 5.1, joka käsittelee minään liittyviä yksinäisyyden syitä. Minäkäsitykseen liittyy olennaisesti itsetunto, sosiaaliset taidot ja persoonallisuuden piirteet. Luokka 5.2 käsittelee sitä kuinka itsettä peilataan suhteessa muihin. Menneisyyden vaikutuksia yksinäisyyteen avataan luvussa 5.3. Menneisyydellä on usein ollut suuri vaikutus minän kehittymiseen. Myös henkilökohtaiset olosuhteet vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen ja niihin perehdytään luvussa 5.4. Osa kirjoittajista koki, ettei muiden ihmisten kohtaamispaikkoja ole montaa, joten tähän teemaan paneudutaan luvussa 5.5. Korkeakouluopiskelijoille opiskelumaailma on suuri osa arkea, ja sen yhteydestä yksinäisyyteen kirjoitetaan luvussa 5.6. Luku 5.7. on omistettu yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukselle yksinäisyyden syitä tarkasteltaessa.

### **5.1 Minäkäsitys**

*Yksinäisyys on myös siitä hankala ongelma, että siitä voi syyttää vain itseään. Ei kukaan tule ystäväkseen pyytämään, pitää vain reippaasti mennä mukaan jne (tämän vuoksi en aiemmin oikein pitänyt Nyyti-sadusta). Tämän tiedostaminen ei kuitenkaan paljoakaan auta, jos asialle ei osaa tehdä mitään. Ja jos osaisi, ei olisi yksinäinen.–  
Ö106K*

Alla olevaan taulukkoon on koottu sisällönanalyysissa löytyneet luokat karsitussa muodossa (taulukko 4). Tietenkin nämä osiot ovat hyvin limittäiset, minäkäsityksen osien vaikutukset toisiinsa ovat ilmeiset.

<b>PELKISTETTY ILMAUS</b>	<b>ALALUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Minun on vaikeaa ottaa kontaktia muihin.	Heikot sosiaaliset taidot	Minäkäsitys
Olen epävarma vuorovaikutustilanteessa.		
Minulla on heikot keskustelutaidot.		
Kärsin yksinäisyyden tuhoisasta kierteestä.	Heikko itsetunto	
Pelkään sosiaalisia tilanteita.		
En kelpaa ystäväksi.		
Suojelen minuuttani.		
Olen ruma.		
Olen ujo.	Persoonallisuuden piirteet	
Olen hiljainen.		
Olen arka.		
Olen herkkä.		
Olen perfektionisti.		
...		

*TAULUKKO 4. Minäkäsitykseen liittyvät yksinäisyyden syyt.*

Yksinäisten ihmisten on katsottu ajattelevan hyvin itsekeskeisesti, ja siksi he usein etsivät yksinäisyytensä syitä omasta persoonastaan. Tämä ajattelutapa on hyvin luonnollinen ja seurausta yksinäisyydestä. Yksinäinen ihminen on harvoin vuorovaikutuksessa muiden kanssa, eikä hänellä tällöin ole ketään toista ihmistä, jota ajattelisi. (Killeen 1998, 766.). Monet yksinäisyyden syistä liittyvät itseen jollain tapaa. Ulkoisestakin syystä johtunut pitkäkestoinen yksinäisyys saattaa johtaa sosiaalisten taitojen puutteeseen ja siihen, että muihin ihmisiin kontaktin ottaminen on entistä vaikeampaa. Yksinäisyys on paha kierre, joka usein huonontaa itsetuntoa ja vaikuttaa melko pysyvästi minäkäsitykseen.

Uusitalo (2007, 26) kirjoittaa yksinäisyyden, masennuksen ja huonon itsetunnon vaikutuksista toisiinsa. Nämä kolme tekijää vaikuttavat usein toisiinsa, on vaikeaa aina sanoa, mikä on syy ja mikä taas seuraus. Masennus on ainoa näistä, joka on määritelty sairaudeksi, ja sitä hoidetaan muun muassa lääkkein. Lääkettä yksinäisyydelle tai huonolle itsetunnolle ei kuitenkaan ole vielä keksitty. (Uusitalo 2007, 26.)

Yksilön minäkäsitys on vahvassa yhteydessä siihen, millaisia attribuutioita hän muodostaa. Toistuvat epäonnistumiset ihmissuhteissa horjuttavat yksilön itsetuntoa ja heikentävät sosiaalista aktiivisuutta. Itsetunnolla ja attribuutioista riippuvilla tunteilla on vahva yhteys. Heikon itsetunnon omaavat ihmiset selittävät usein onnistumistaan ulkoisilla syillä ja

vastaavasti epäonnistumistaan sisäisillä syillä. He myös kokevat usein epäonnistumisiensa syiden olevan pysyviä tilapäisien syiden sijaan. Kun syytökset kohdistuvat omiin pysyviin ja kontrolloimattomiin ominaisuuksiin, aiheuttaa se toivottomuutta, avuttomuutta, masennusta ja passiivisuutta. Koko tulevaisuuskuva on tällöin negatiivisesti väritynyt. (Laine 2005, 100–104.)

Minäkäsitykseen liittyvät luokat ovat tutkimukseni suurimpia. Omaa persoonaa oli analysoitu, ja syyttävä sormi kohdistui usein itseen omasta yksinäisyydestä kirjoitettaessa. Attribuutioteorian käsittein minään liittyvät yksinäisyyden syyt ovat sisäisiä ja pysyviä. Minäkäsitys muovautuu ihmisen koko elinajan, mutta sen hitaasti muuttuvat rakenteet syntyvät jo lapsuudessa. Vaikka omiin sosiaalisiin taitoihin tai itsetuntoon voi hakea parannusta, se on erittäin vaikeaa. Tämän takia kirjoittajista näyttää tuntuvan, että heillä on vain heikot mahdollisuudet kehittää omia sosiaalisia taitojaan ja parantaa itsetuntoaan.

### *5.1.1 Heikot sosiaaliset taidot*

Riittämättömät sosiaaliset taidot korreloivat yksinäisyyden kanssa (Peplau & Pearlman 1982, 9). Mattila (2004, 170) muistuttaakin, että kontaktin ottaminen toisiin ihmisiin on aina riski, koska jokaiseen vuorovaikutustilanteeseen sisältyy vaara itsensä häpäisemisestä tai loukkaamisesta. Varsinkin ujut ihmiset saattavat kokea, että on turvallisinta olla yksin. (Mattila 2004, 170.) Sosiaalisten taitojen puute johtaa siis negatiivisen kehäprosessiin, joka estää positiivisten kokemusten syntymisen (Laine 2005, 169–170). Monet tutkittavistani raportoivat huonoista sosiaalisista taidoistaan.

Aineistostani ilmenee, että useiden yksinäisten opiskelijoiden on **vaikeaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin**, koska riittävä rohkeus ja taito puuttuvat. He tuntevat itsensä sosiaalisesti kömpelöiksi, ja jäävätkin usein tarkkailijan rooliin sosiaalisissa tilanteissa. Kontaktin ottamisen vaikeudesta kerrotaan 16 viestissä.

*Jotenkin kontaktin ottaminen on todella vaikeaa, kun ei tiedä mitä toiselle sanoisi. Ja erityisesti jos kohtaa jonkun mielenkiintoisen oloisen tyyppin ja haluaisi tutustua niin ei tule mitään mieleen miten lähestyä. Luennoilla näin pitkään erästä henkilöä, joka vaikutti mielenkiintoiselta ja tiesin eräästä tilanteesta johtuen hänen olevan maailmankatsomukseltaan luultavasti samoilla linjoilla itseni kanssa. Mutta erityisesti silloin kun on joitain intressejä toista kohtaan on vaikeaa tehdä aloitetta ja mennä puhumaan. Ja nyt tiedän etten tule häntä enää näkemään, ainakaan ennen syksyä kun luennot taas alkavat, ja tunnen suurta surua menetetyn mahdollisuuden vuoksi. –AB106K*

*Ongelmani on aloitekyvyn puute. Pystyn olemaan, lukemaan, opiskelemaan, esitelmöimään tai melkein mihin vain isonkin ihmisjoukon keskellä, mutta en pysty/uskalla jutella näiden kaksijalkaisten kanssa. –X107S*

Tutkittavat raportoivat myös **epävarmuudesta vuorovaikutustilanteissa**. He kokevat, etteivät osaa olla luontevasti muiden seurassa, vaan he miettivät ja jännittävät sosiaalisia tilanteita niin paljon, ettei vuorovaikutustilanne onnistu. Liika oman persoonan tarkkailu johtaa siihen, ettei osaa käyttäytyä enää luontevasti ja olla oma itsensä. Omana itsenä oleminen vaatii uskallusta ja itseluottamusta. Kuuden eri nimimerkin kirjoituksissa kerrotaan, että he ajattelevat liikaa sitä, mitä muut heistä ajattelevat. Osa kirjoittajista tuntee itsensä ulkopuoliseksi seurassa. Tämä luokka on vahvasti yhteydessä huonoon itsetuntoon. Epävarmuudesta vuorovaikutustilanteessa raportoidaan 36 viestissä.

*Mun tapauksessa vaikeinta on, että mietin aivan liikaa mitä pitäisi sanoa ja tehdä milloinkin. Keskustelu muuttuu väkinäiseksi ja vastapuoli voi vain ihmetellä, mikäköhän tuotakin vaivaa ja kohauttaa olkapäitään - toivoton tapaus, toivottoman epäsosiaalinen (ja on oikeassa tavallaan, sillä itsekeskeisyyttähän tällainen loputon itsensä tarkkailu on). –AA106K*

*--[M]ietin jatkuvasti sitä, mitä muut mahtavat ajatella itsestäni ja stressaan siitä, että jos joku ei vaikka tykkäisikään ja yritän olla kaikille ylimukava ettei vaan näin pääsis käymään. Samalla kuitenkin sitä kätkee aidot tunteensa ja ajatuksensa takalalle, sillä niitähän ei tietenkään voi ilmaista suoraan, jos sitä vaikka sattuisi ärsyttämään tällöin jotain toista. Ja taas se, että sitä joutuu stressaamaan omaa käytöstään koko ajan ajaa myös siihen eristäytymiseen, ettei oikein voi olla niin aktiivinen mitä haluaisi ja tämä taas aiheuttaa tosi pahasti yksinäisyyden tunteen. –Z106S*

**Heikot keskustelutaidot** liittyvät puutteellisiin sosiaalisiin taitoihin. Osa tutkittavaista ilmaisee, etteivät he osaa keskustella varsinkaan tuntemattomien kanssa tai isoissa ryhmissä. Varsinkin tyhjänpäiväisyyksistä puhuminen, "small talk", koetaan vaikeaksi. Puheenaiheiden löytäminen ja sanojen löytäminen vieraiden kanssa voi olla vaikeaa. Osa kokee, että he ilmaisevat itseään epäsovivalla tavalla, mikä vaikeuttaa uusien kontaktien luomista. Heikoista keskustelutaidoista raportoidaan 20 eri viestissä

*-[T]untuu että keskustelutaitoni on niin ruostuneet ettei uusien tuttavuuksien solmimisesta tule mitään. En koskaan keksi mitään sopivaa kysyttävää ja muiden kysymyksiin vastaan yleensä parilla sanalla, siis kertomatta mitään ”ylimääräistä”. Oon huomannut että ihmiset yleensä puhuu paljon enemmän, siis höpisee niitä näitä aiheesta ja aiheen vierestä, mut mä en osaa tehdä niin. Mulla on myös sellainen ongelma, etten oikein osaa tarttua siihen mitä keskustelukumppani sanoo vaan kommentoin vaan sanomalla ”joo”, ”ai jaa” tai jotain muuta yhtä henkevää... Oon joskus sivusta seurannut muiden juttelua ja siinä tulee aina semmonen olo, että oonkohan mä ihan toivoton tapaus ja kuka tämmöseen tylsimykseen edes tahtoisi tutustua, kun maailma on täynnä paljon parempia keskustelijoita. Annan varmaan muille sellasen vaikutelman, ettei mua edes kiinnosta jutella niiden kanssa. Mikäköhän tähän auttaisi? –U106K*

*Ihmisten seurassa vaikka kahden ollessani huomaan pöliseväni väkisin tyhjänpäiväisyyksiä ja turhuuksia, ilmeisesti en usko että voisin vain olla vapaasti ja samalla sitten ärsytän ihmisiä.. –N107S*

### 5.1.2 Heikko itsetunto

Heikko itsetunto oli nähtävissä melkein kaikkien syiden taustalla. Yksinäisyyden ja heikon itsetunnon välisestä yhteydestä yksinäisyystutkijat ovat hyvin samaa mieltä (Peplau ym. 1982, 143). Heikkoon itsetuntoon liittyvät yksinäisyyden syyt on kooltaan isoin tutkimukseni luokka.

Yhdeksässätoista viestissä kerrotaan **yksinäisyyden lannistavasta kierteestä**, joka vaikuttaa elämän kaikkiin osa-alueisiin. Jos yksilö etsii vikaa aina itsestään, itsetunto saattaa entisestään heiketä, mikä johtaa entistä voimakkaampaan syrjäytymiseen (Kangasniemi 2005, 276). Voidaankin siis sanoa, että heikko itsetunto on sekä yksinäisyyden syy että seuraus (Peplau ym. 1982, 144). Eräs kirjoittaja kokee, ettei hän yksinäisyyden takia hymyile ja naura niin paljon kuin ennen ja se vaikeuttaa ystävien saantia. Myös katkeroituminen vaikuttaa siihen, että ihminen vaikuttaa muista ihmisistä kylmältä ja vaikealta lähestyä. Yksinäisyyden ilmiössä on monia noidankehiä, jotka saavat yksilön yhä syvemmälle yksinäisyyteensä syövereihin.

*--[I]kävintä vuosia jatkuneessa yksinäisyydessä on se, että koko ajan on yhä ikävämpi ja ikävämpi olo kun ei saa minkäänlaista kontaktia muihin ihmisiin, mutta että kuitenkin samalla on yhä vaikeampi tutustua kehenkään, koska on niin väsynyt sen oman yksinäisyytensä kanssa. –B106K*

--[T]uo ongelma [yksinäisyys] todellakin ruokkii itseään. Itsetunto heikkenee heikkenemistään ja vähitellen tuntuu lipuvan omiin ajatuksiinsa aina vain kauemmaksi muista "normaaleista" tyypeistä ja aina vain tuntuu mahdottomammalta lähestyä ja tehdä tuttavuutta vastakkaisen sukupuolen kanssa. Yksinäisyyden tunne sen kuin voimistuu. –AC106K

Tuntuu, että kukaan ei halua edes lähestyä minua. Luulen, että olen itsekin vetänyt jonkinlaisen panssarioven kiinni ja teljennyt munalukossa itseni oven taakse.

--Ja se, että on itsensä kanssa niin paljon, vaikuttaa siihen, että on aikaa ajatella pelkästään itseään, omia mielteitään, tekojaan. Kaikki on niin "minäkeskeistä".

-- Välillä tuntuu, ettei tästä ole ulospääsyä ja, että tämä yksinäisyys vaan jatkuu ja jatkuu. Sitä on niin yksin itsensä kanssa, että ei näe edes ulospääsyä. Ihmisiin tutustuminen on todella hankalaa, koska on tottunut olemaan yksin. –A306S

Monella yksinäisellä tilanne on niin paha, että he kokevat kärsivänsä **sosiaalisten tilanteiden pelosta**, jolloin sosiaalisissa tilanteissa on melkein mahdotonta olla. Sosiaalisten tilanteiden pelkoihin viitataan 23 viestissä

Aloin lukioaikani kammoamaan esiintymistä, josta noidankehä laajeni sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Sosiaalisissa tilanteissa pelkään eniten sitä, että muut huomaavat minun jännittävän. Oikeastaan en siis jännitä itse tilanteita, vaan sitä, että alan jännittämään ja se näkyy muillekin. –J106S

Suurimpana ongelmana olen kokenut sosiaalisten tilanteiden ahdistusta mikä minulla tulee vieraisissa tilanteissa. Sydän alkaa hakkaamaan enkä osaa keskittyä, en osaa lukea tilannetta. Ahdistaa ja jännittää sosiaalisissa tilanteissa. –O107S

Siitä alkoi pelko käydä uusissa paikoissa, puhua tuntemattomille ihmisille - edes puhelimessa. Saatoin viivytellä viikkoja miettien, mitä sanoja ja missä järjestyksessä pitäisi käyttää, ja vältellen tämän miettimistä, etten vain jossain vaiheessa tulisi päätökseen suorittaa puhelu. –AP107S

Suurella osalla kirjoittajista on niin huono itsetunto, että **he tuntevat, etteivät kelpaa kenenkään ystäväksi**. Osa kirjoittajista tunnustaa huomanneensa, että he ovat itseään kohtaan liian ankaria. Kirjoittajat ovat tekstiensä perusteella alemmuudentuntoisia, itsekriittisiä eivätkä kaikki hyväksyneet itseään. Kaikki eivät jaksaa uskoa, että kukaan voisi pitää heistä, he kokevat itsensä tylsäksi seuraksi muille. Itsen kokeminen taakkana muille ja pelko siitä, että tuppautuu muiden seuraan, estää osan ystäväystymistä. Yksinäisestä tuntuu siltä, että muilla on jo toimiva ystäväpiirinsä, jonne ulkopuolisilla ei ole asiaa. Osa kirjoittajista kertoo, että heitä harmittaa niiden puolesta, jotka joutuvat olemaan heidän kanssaan. Kangasniemen (2005, 279) mukaan kirjoittavat saattavat olla jopa hieman oikeassa. Hänen mukaansa muut ihmiset saattavat karttaa yksinäisen seuraa, koska pelkäävät tämän takertuvan pakonomaisesti seuraansa.

*Kiusaamisen takia olen tullut myös alemmuudentuntoiseksi ja itsekriittiseksi., sitä ajattelee että kannattaakin pysytellä syrjässä, ettei kenenkään tarvitsisi olla tekemisissä minun kanssa. (Esimerkiksi ryhmä- ja paritöissä harmittaa muiden puolesta, että joutuvat tekemään hommia minun kanssa. Hommat tulee kuitenkin tehtyä, ei siinä mitään.) –I107S*

*Pelkään tuppautuvani toisten kiireiseen elämään, jos soitan jollekin puolittutulle. Ja ajattelen juuri niin, että kyllä he itse ottaisivat minuun yhteyttä, jos halusivat. Lisäksi en uskalla kysellä mitään toisten elämästä, sillä pelkään vaikuttavani liian tungettelevalta. Ja tästä tietysti johtuu, etten ikinä tutustu keneenkään syvemmin eikä puheenaiheita löydy. En halua myöskään valittaa omista ongelmistani ja kerron usein vähän itsestäni, sillä pelkään muiden reaktioita. Tämä varmaan usein tulkitaan taas hieman tylyksi, ylpeäksi tai tylsäksi käytökseksi. Varmaan pohjimmainen syy tällaiseen on oma alemmuudentunne ja pelko, ettei ketään kiinnosta olla tekemisissä kanssani. Vaikeaa.. Pystyn kyllä olemaan suht normaalisti ihmisten kanssa ja varmaan moni yllättyisi, jos tietäisi minkälaista sisäistä kamppailua käyn usein sosiaalisissa tilanteissa. Minun on esimerkiksi vaikea tervehtiä puolittuttuja ihmisiä, sillä pelkään, etteivät he muista minua ja ihmettelevät, kuka olen. –D707S*

*Minulle on hirveän vaikeaa itseni hyväksyminen. Vaikka voinkin ystäväystyä ihmisten kanssa (ehkä enemmän kuin te muut), mikään ystävyys ei ole tyydyttävä koska tunnen omat mielipiteeni, oman persoonani, alempiarvoiseksi kuin muiden. En ymmärrä muodin päälle. En sosiaalisten rientojen. Ainejärjestön, ryppäämisen, yhteisten projektien...Kuka tahansa muu osaa paremmin sosiaaliset koodit ja käyttäytymisjärjestelmät.*

*Ja minä koen olevani ruma. En kehtaisi tyrkyttää itseäni kenellekään, enkä kenenkään seuraan... En kelpaa. Omasta mielestäni.*

*Minun sieluni salaisella ikävällä ei ole väliä. –S207S*

Vahingoittuneet itsetunnon takia **minuuden suojeleminen** nousee joidenkin kirjoittajien ystäväystymisen esteeksi. Itsensä nolaamisen pelko ja omien epäonnistumisten murehtiminen on myös yleistä kirjoittajille. Nämä kirjoittajat ovat mieluummin ehdottamatta mitään menoa muille, kuin saavat kieltävän vastauksen muilta. Oman yksinäisyyden tunnustaminen muille tuntuu häpeälliseltä.

*Minua kiusattiin ala-asteella ja hieman yläasteella, ja muidenkin tapahtumien johdosta olen (ilmeisesti) kehittänyt hirveän itseni nolaamisen pelon. Pelko on ilmeistä varman sijasta, siksi, että olen tähän asti vältellyt tuntemattomille ihmisille puhumista ja kenellekään puhumista, kun kuulolla on paljon tuntemattomia ihmisiä. –AP107S*

*Uusien ja vanhojen tuttujen kanssa pelottaa se että saa pettyä. Että kaikilla muilla oikeasti on ne omat kaveriporukat ja omat menot joihin ei voi millään päästä mukaan, Mieluummin sitä on vain ehdottamatta mitään kun saa sen "ei":n. –Y106S*

*Ei oikein innosta kertoa itsestäni tai tutustua muihin, kun jossain vaiheessa voi tulla ilmi ettei minulla ole ystäviä. Yksinäisyys tuntuu stigmalta, joka on pidettävä salassa. Samasta syystä ei innosta mennä opiskelijarientoihin tai ainejärjestötoimintaan, kun joku voi tulla kyselemään, että miksen ole osallistunut aiemmin kun kuitenkin olen yliopistolla näyttäytynyt useamman vuoden ajan. Ei sitä vain kehtaa sanoa syyksi sosiaalisia pelkoja tai vapaaehtoista eristäytymistä. –I407S*

Muutama kirjoittajista toteaa myös, että heidän **ulkonäkönsä** on yksi syy siihen, miksi heillä ei ole ystäviä tai elämäkumppania. Mainintoja on kuitenkin vaan muutama ja nekin on esitetty viesteissä puolihuomaamattomasti. Laskin tämän syyn kuuluvaksi huonoon itsetuntoon.

*Kun ulkonäkö on mitä on, ja sosiaaliset taidot riittää "juuri ja juuri kaupassa käymiseen", ei ole kovin hyvät eväät kumppanin etsimiseen. –J107K*

### 5.1.3 Persoonallisuuden piirteet

Keltikangas-Järvinen (2004) on kirjoittanut paljon ihmisten erilaisista temperamenttipiirteistä. Arkikielessä temperamenttisuuden käsitettä käytetään kuvaamaan impulsiivista ja räiskähtelevää ihmistä, mutta tieteellisesti katsoen myös rauhallisuus ja pidättyvyys ovat temperamenttipiirteitä. Temperamentti on persoonallisuuden biologinen perusta, se tarkoittaa synnynnäisiä taipumuksia ja valmiuksia, joita ympäristö muokkaa. Temperamentti antaa siis lähtökohdat persoonallisuuden kehittymiselle ja kertoo miten ihminen tekee ja reagoi. Temperamentti vastaa siis kysymykseen: "Kuinka?". Temperamenttierot ovat huomattavia jo pienten vauvojen reagoituvuudessa.

Persoonallisuuden piirteet yksinäisyyden syinä ovat tutkijoiden laajalti tunnustamia. Uusitalon (2007, 32) mukaan yksinäisyyden yhtenä syynä voi olla luontainen sosiaalinen kömpelyys. Tällöin ihminen käyttäytyy sellaisin tavoin (esimerkiksi aggressiivisesti, itsekkäästi tai määräilevästi), että muut kaihtavat hänen seuraansa. Myös empatianpuute vaikuttaa yksilön sosiaalisiin suhteisiin usein negatiivisesti. Laineen (1990) tutkimuksen mukaan yksinäiset lapset ja nuoret kuvailivat itseään syrjäanvetäytyviksi, aroiksi, ujoiksi, epäseurallisiksi, onnettomiksi ja masentuneiksi. Myös omassa tutkimuksessani ilmenee persoonallisuuden piirteitä yksinäisyyden syinä. Joskus oli kuitenkin vaikeaa tietää, tarkoittaako persoonallisuuden piirteen mainitseminen automaattisesti sitä, että kirjoittaja kokee kyseisen luonteenpiirteen ongelmallisena. Suurimmassa osassa tapauksista tulkitsin näin olevan.

Peplau ja Perlman (1982, 9) löytävät persoonatekijöistä yksinäisyyden syinä kolme linjaa. Ensinnäkin persoonan ominaispiirteet voivat olla muista ihmisistä luotaantyöntäviä. Toiseksi yksinäisen henkilön luonteenpiirteet (kuten ujous) voivat vaikuttaa

vuorovaikutustilanteeseen negatiivisella tavalla. Kolmanneksi persoonallisuuden piirteet vaikuttavat siihen, miten yksilö kussakin ihmissuhdemuutoksessa reagoi. Aktiivinen toiminta on varmasti tehokkaampaa kuin passiivinen tai itseä syyttävä toimintatapa. (Peplau & Pearlman 1982, 9.)

Eri temperamenttipiirteiden keskeinen ero on siinä, kuinka yksilö suhtautuu uuteen ihmiseen, odottamattomaan tapahtumaan tai uuteen sosiaaliseen tilanteeseen. Reagointi näihin tilanteisiin voi olla joko *lähestyvä* tai *välttävä*. Välttävän reagoinnin taustalla on joko ujous tai estyneisyys eli *inhibitio*. Inhibitio on estyneisyyttä kaiken uuden edessä, kun taas ujous on estyneisyyttä ainoastaan sosiaalisissa tilanteissa. Inhibition käsite pitää siis sisällään ujouden. Myös ujo ihminen voi olla sosiaalinen, aikuisilla ujouden ja sosiaalisuuden välinen riippuvuus on todettu olevan vähäinen. Sen sijaan ujouden ja emotionaalisen herkkyyden on todettu korreloivan keskenään. (Keltikangas-Järvinen 2004, 92–108.)

Temperamentti on siis eri asia kuin persoonallisuus, temperamentin ja aikuisiän persoonallisuuden välisestä yhteydestä tiedetään vielä vähän. Ennen kuin temperamentin vaikutus persoonallisuuden piirteen syntyyn on ilmeinen, tarvitaan *interaktiivinen jatkuvuus*. Tämä tarkoittaa sitä, kun yksilö altistuu moneen kertaan samaan tilanteeseen temperamenttinsa ansiosta. Jos esimerkiksi ujo lapsi joutuu usein selviämään hänelle pelottavasta sosiaalisesta tilanteesta, ja reagoi aina samalla tavalla saamatta tukea, syntyy hänelle ujon persoonallisuus ja vähäinen itseluottamus. Ujouden ja itsearviointin välillä on todettu olevan yhteys, sillä vanhemmat ihmiset usein kommentoivat lapsen ujoutta. Ujouden onkin todettu nostavan seurustelun aloittamis- ja avioitumisikää erityisesti miehillä. Ympäristön vaikutusta ei voi kuitenkaan liikaa korostaa, temperamenttipiirteiltään ujo voi saavuttaa hyvän itseluottamuksen ja olla sosiaalinen, jos hän saa tarpeeksi tukea ympäristöstään. Ujojen sosiaaliset pelot eivät kuitenkaan välttämättä koskaan täysin katoa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 197–202.)

Tutkimusmateriaalissani **ujoudesta** negatiivisena persoonallisuuden piirteenä on maininta 19 tekstissä. Mattila (2004) kirjoittaa kirjassaan hyvin kattavasti ujoudesta ja sen yhteydestä yksinäisyyteen. Hänen mukaansa ujous on sosiaalisten valmiuksien riittämättömyyttä ja ihmissuhdetaitojen puutetta. Taitojen puute taas johtuu siitä, ettei ujo henkilö ota kontaktia muihin ihmisiin eikä täten voi oppia sosiaalisia taitoja. Kyseessä on

jo edellä mainittu kehäprosessi. Ujouden Mattila (2004) näkee kielellisenä ongelmana, ujon ihmisen sanavalmius ei riitä vuorovaikutustilanteissa. (Mattila 2004, 88–173.)

*Olen huono tutustumaan ihmisiin ja ujo, tiedän sen itsekin enkä oikein voi asialle mitään. –C106S*

*Olen aina ollut suht ujo, mutta vanhemmiten minusta on tullut vielä ujompi ja arempi ja jopa välillä pelkään joitain sosiaalisia tilanteita. siksi uusien ystävyssuhteiden luominen tuntuu erittäin hankalalta. –E107S*

Muita useammin kuin kerran mainittuja yksinäisyyteen vaikuttavia persoonallisuuden piirteitä ovat tutkimusaineistossani kirjoittajan itsenäisyys, arkuus, perfektionismi ja hiljainen luonne. Muutama kirjoittajista mainitsee myös, ettei ole koskaan ollut yltiösosiaalinen luonteeltaan. Yksittäiset kirjoittajat mainitsevat olevansa yksin, koska he ovat liian vaikeita, herkkiä, seksuaalisia, vakavamielisiä, tosikkoja, erakkoluonteisia, yliherkkiä stressille, syvällisiä, kilttejä ja epäspontaaneja. Myös oma-aloitteellisuuden puute, kykenemättömyys olla miesten kanssa vain kaveri, huono kasvomuisti sekä riittämätön nöyryys ja kärsivällisyys ovat yksittäisten kirjoittajien ystävyystymisen esteenä.

*Olen introvertti ja mieluummin yksin kuin väärässä seurassa. Hankalinta on silloin kun on yksin vasten tahtoaan. --Jotenkin olen löytänyt paikkani tällaisena sosiaalisesti hieman kömpelönä, ujona, omiin ajatuksiinsa vaipuneena, hassuna oman tieni kulkijana. –AE106K*

*Kaipa tämä yksinäisyys mun tapauksessa johtuu nimenomaan torjutuksi tulemisen pelosta ja myös yleensäkin hiljaisesta luonteesta. On vaan niin vaikeaa muuttaa itseään vaikka suunnilleen tietäisi mistä kiikastaa. –S107K*

*En ole itse asiassa koskaan ollut kamalan yltiösosiaalinen: lapsenakin alasteaikoina en viettänyt hirveästi aikaa kavereiden kanssa. –K107S*

#### 5.1.4 Mikä minussa on vikana?

Kuusi kirjoittajista näyttää kokevan, että yksinäisyyden syy oli heissä itsessään ihmisenä, vaikka he eivät osaa tarkemmin kertoa, mikä syy on. Niinpä nämä kertojat heittävät ilmoille retorisen kysymyksen siitä, mikä heissä on vikana.

*Joku minussa karkottaa kaikki; en vain tiedä mitä se on. –AD306K*

*Mä en suostu uskomaan tätä. Mä EN VOI olla niin ihmetyyppi kun en onnistu saamaan kavereita. Mua ei bileet niin huvita mutta se ei voi tehdä musta friikkiä jonka kanssa ei voi ystäväystyä. Mikä mussa oikeesti on vikana? Mielestäni olen ihan tavallinen opiskelija joka nauttii esim. liikkumisesta ja musiikista. Miksi mä olen silti jäänyt ulkopuolelle? Onko mun ihan mahdoton löytää tyyppejä joiden kanssa olisin samalla aaltopituudella? –H106S*

## 5.2 Minä suhteessa muihin

Kun kirjoittajat pohdiskelevat omaa suhdettaan muihin, kirjoittajat syyttävät yksinäisyydestään sekä itseään että muita ihmisiä. Kaikista viesteistä ei edes käy ilmi, kokeeko kirjoittaja syyn olevan sisäinen vai ulkoinen. Kaikki tässä kategoriassa olevat yksinäisyyden syyt ovat pysyviä, kun taas yksinäisyyden syiden kontrolloitavuus vaihtelee. Tälle luokalle on kuitenkin yhteistä se, että syytä yksinäisyydelle haetaan itsen ja muiden välisestä suhteesta jollain tapaa. Taulukossa 5 on tähän kategoriaan liittyvät yksinäisyyden syyt portaittain esitettynä.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
Tutut kohtelevat minua välinpitämättömästi.	Muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen	Muut suhteessa itseän
Tuntemattomat kohtelevat minua välinpitämättömästi.		
Olen erilainen kuin valtaosa.	Erilaisuuden kokemus	
Olen ihmisten kanssa eri aaltopituudella.		
En luota ihmisiin.	Luottamuspula	
Ihmiskuvani on negatiivinen.		
Jätän itseni yksin.	Passiivisuus ystävien hankinnassa	
Jättyädyn, koska en ole tottunut olemaan muiden kanssa.		

TAULUKKO 5. Yksinäisyyden syyt luokassa Minä suhteessa muihin.

### 5.2.1 Muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen

Osa kirjoittajista kokee, että **tutut suhtautuvat heihin välinpitämättömästi**. Tutut eivät ota tarpeeksi usein yhteyttä, minkä kirjoittajat kokevat johtuvan muista ihmisistä (ulkoinen syy), mutta myös itsestään (sisäinen syy). Osasta viesteistä ei ilmene kokeeko kirjoittaja syyn olevan sisäinen vai ulkoinen. Tähän luokkaan kuuluvat syyt ovat pääasiassa pysyviä

ja kontrolloimattomia. Ystävien elämä tuntuu olevan sosiaalisesti vilkasta, esimerkiksi ystävän seurustelusuhde saattaa viedä suuren osan ajasta, joka ennen jaettiin ystäville. Ystävien seurustelusuhdet koetaan siis omaa yksinäisyyttä lisääviksi.

*On minulla joitakin ystäviä, mutten koskaan ole ollut se tärkein, en ole tuntenut, että minusta välitetään. Kovin pienet asiathan ne kaiken parantaisivat, jokunen puhelinsoitto joskus, että joku muu kerrankin tekisi aloitteen minun sijastani. Sen kun aistii, mikä on muiden tärkeysjärjestys: 1.seurustelukumppani 2.työ/opiskelu 3.harrastukset 4.ne "säälittävät" "kaverit", jotka eivät edellisiä ole onnistuneet hankkimaan. :D No enpä heittäydy kyyniseksi. Pääajatus on se, että myönnän kyllä, itseäni kehumatta, tuntevani itse antavan aika paljon muille - milloin saan takaisin? –AC106S*

*Paljon isompi ongelma kuin tutustuminen onkin sitten se, että olen ainoa sinkku ystäväpiirissäni. Näin vappuaaton ohjelmaa miettiessä huomaankin jääväni yksin, kun ystävät yksi toisensa jälkeen kertovat suunnitelleensa ohjelmaa poikaystäviensä kanssa. Näyttää jotenkin siltä, että miehet ottavat tyttöystävänsä mukaan (tai tyttöystävät lähtevät heidän mukaansa) kun lähtevät juhlimaan kavereiden kanssa, mutta heille on sen sijaan vaikeaa juhliä/vietää aikaa tyttöystävänsä kaveripiirissä. --Sama ilmiö ei vaadi toteutuakseen edes erityistä juhlaa, vaan ihan tavallinen viikonloppukin riittää. Pari vuotta sitten ei tällaisesta "piilo-yksinäisyydestä" ollut tietoaakaan, kun oli niitä sinkku-kavereitakin, joiden kanssa hengaila...nyt täytyy käpertyä sohvan nurkkaan ja odottaa, koskakohan joku ystäväistäni suvaisi viettää edes hetken minun kanssani... –W106K*

Muutamasta tuntuu siltä, että he ovat hyvin matalalla ystäviensä arvoasteikossa. Eräästä tuntuu jopa, että hänen kanssaan vietetään aikaa säälistä. Osa kokee jäävänsä vaille positiivista palautetta tai läheisen huomiota.

*Vanhojen ystäviensä kanssa yhteydenpito on hiipunut, tuntuu ettei kukaan ikinä soita tai kirjoita minulle ja kysy mitä kuuluu, enkä aina jaksa olla se osapuoli joka ottaa yhteyttä. –B106S*

Kaksi aineiston kirjoittajista kertoo myös, että **tuntemattomat ihmiset suhtautuivat välinpitämättömästi heitä kohtaan**. He kokevat, etteivät saa muiden hyväksyntää tai muita ei kiinnosta heidän seuransa.

*Minusta tuntuu pahalta ajatella, miten paljon kaipaen toisten kanssa olemista, kun nyt näyttää siltä, ettei sellaista iloa kuin toisten hyväksyntä ole minulle suotu. – B306K*

Yksi miespuolisista kirjoittajista pitää toisia miehiä vaikeasti tutustuttavana.

*Miten voi olla ystävien hankkiminen niin vaikeaa nykyään? Lapsena se tuntui niin helpolta. Tyttöystäväkin on helpompi hankkia kuin pelkkä ystävä. Varsinkin toisien poikien kanssa tuntuu olevan äärimmäisen hankala yrittää ystävyystyä, me miehet tahdomme olla aina niin jäyhiä ja etäisiä. Tytöt ovat paljon avoimempia. – O107S*

### 5.2.2 Erilaisuuden kokemus

Uusitalo (2007, 32) kirjoittaa erilaisuuden kokemuksesta nuorten yksinäisyyden edesauttajana. Jotkut nuorista voivat kokea itsensä henkisesti kehittyneemmiksi kuin muut, tai he saattavat olla kiinnostuneita epätavallisista asioista, jolloin heidän on vaikeaa solmia tasavertaisia ystävyys-suhteita. Yllättävät moni Yksinäisyys-verkkoryhmään kirjoittajista mainitsee yksinäisyyteensä syyksi sen, että on itse **huomattavasti erilainen kuin muut** tai on muuttunut elämän myötä hyvin erilaiseksi kuin alkuperäinen kaveriporukka. Eri aaltopituudella oleminen koetaan johtuvaksi joko iästä, eri mielenkiinnon kohteista tai jostain muusta. Joka tapauksessa erilaisuus vaikeuttaa sosiaalisten kontaktien luomista tai niiden ylläpitämistä.

*Tunnen aina, että muut ovat lopulta liian erilaisia tai "tyhmän tuntuisia", eikä sellaisiin ihmisiin ole helppo pitää yhteyttä. Mielellään kyllä tapaisin välillä hyvinkin monia erilaisia ihmisiä, joista satun pitämään, mutta tällaisiin ei tietenkään muodostu mitään yhteyksiä. En ole mikään totaalinen friikki, mutta en kuitenkaan mitään ihan tavallisimpiakaan ihmisiä, mikä tietysti vaikeuttaa asioita. –J106K*

*--[S]aatan huomaamattani työntää ihmisiä luotani, en ole mikään massakulkija, joten jo ulkoinen olemus saattaa käännäyttää ihmisiä pois. Mikä voi olla hyväkin asia, jos ulkomuoto tuottaa ongelmia, et varmasti jaksaisi jorinointiakaan kanssani. Tulen ehkä paremmin toimeen "samanhenkisten" kanssa, mutta ei tämäkään ole kirjoitettu sääntö. Kun ihmiset vastaan kävellessä kääntävät päänsä sivulle, niin teen minäkin, mieltien mikä minussa taas on vikana. –H106K*

*Tuntuu, että nykypäivänä pitää valita joku identiteetti. Eli olen oma itseni, outo ja ulkopuolinen ainoista kavereistani tai sitten myyn itseni pinnallisuuden puolesta, jotta voisi edes keskustella samoista asioista jäljelle jääneiden kavereiden kans. Ideaalihan olisi se, että olisi oma itsensä, mutta kun yksinäisyys kolkuttaa ovelle, se on vaikeaa. Onko kellekään muulla samanlaisia kokemuksia? Eli kun olet aloittanut uuden koulun, niin vanhat ympyrät tuntuvat vierailta, mutta ne ovat ainoita missä voi pyöriä? –AA106S*

### 5.2.3 Luottamuspuola

Suuri osa kirjoittajista on **menettänyt luottamuksensa ihmisiin**, ja heidän ihmiskuvansa on negatiivinen. Nämä kirjoittajat pelkäävät muiden ihmisten satuttavan heitä niin, että he

joutuisivat jälleen pettymään ihmissuhteissa. Tämän takia nämä yksinäiset eivät päästä ketään lähelleen ja epäilevät muiden tarkoitusperiä. Luottamus ihmisiin on mennyt ihmissuhteissa pettymisen seurauksena, erittäin yleinen luottamuspuolan syy on lapsuudessa tapahtunut kiusaaminen.

*Isoveljeni lienee läheisin ja rakkain. Mutta häntäkään en aivan lähelle uskalla päästää. Luottamus puuttuu. Suojaan itseni kolhuilta ja tukahdutan itseni sementtiin. -- Luottamus ja avoimuus tulee minun oppia, mutta myös muistaa että sen ansaitseminen en ole pelkästään minun tehtäväni. –B107K*

*Tietyllä tavalla luotan vahvasti itseeni, osaamiseeni ja selviämiseeni (yksin), mutta en luota muihin ihmisiin ja heidän aikomuksiin minua kohtaan. Ihmiskuvani on erittäin negatiivinen. –E107K*

*En vain uskalla, en uskalla tutustua ihmisiin, koska odotan heidän rikkovan minut, pettävän minut, enkä jaksa käydä kaikkea sitä tunneryöppyä taas läpi. En luota muihin, ja pelkään heidän hyökkäävän kimppuuni heti, jos paljastan jonkun henkilökohtaisemman asian itsestäni. –H606K*

#### 5.2.4 Passiivisuus ystävien hankinnassa

Laineen (1990) mukaan yksinäisyys tekee passiiviseksi ja katkeroittaa, mistä oli viitteitä myös omassa aineistossani. Monet keskustelufoorumille kirjoittaneista ovat jo niin syvällä yksinäisyyden suossa, **etteivät he aktiivisesti haluakaan omalle tilalleen muutosta.** Yksinäisyys tuntuu helpommalta kuin monimutkaiset ihmissuhteiden koukerot, ja pakeneminen on yksinkertaisin vaihtoehto. Osa kertoo, ettei ole koskaan viihtynyt kaveriporukassa eikä näin ollen nauti muiden seurasta. Myös epäonnistumisen pelko on vahvasti läsnä. Granholm (2010) kirjoittaa nuorten yksinäisten teksteistä huokuvasta voimattomuudesta, joka syntyy, kun yksilö ei koe enää pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan tilanteeseensa.

*Yksinäisyydessä ja sosiaalisissa peloissa on ikävänä puolena se, ettei yksinäisyyteen enää aktiivisesti haluakaan muutosta. Minulla ei ole ikinä ollut kavereita, jos niitä sitten jostain kolosta tulisikin niin miten ihmeessä heidän kanssaan toimitaan. Voinko kieltäytyä ulosmenosta silloin kuin ei huvita ilman tekosyitä, pitääkö heille lähellä jotain joulukortteja ja muuta sellaista, kaikki tuollaiset pikkuseikat tuntuvat niin oudoilta ettei niitä välttämättä haluaisikaan ikinä pähkäillä. Tai sitten joku rakastuminen ja treffaileminen, minne treffeillä mennään, mitä tehdään jne ovat minulle täysin tuntemattomia asioita --. Elämä tuntuu yksinkertaisemmalta kun on vain omissa oloissaan, etenkin kun omaa pelkoja siitä että muut alkaisivat nauraa minun virheille/tietämättömyyksille, ja kun tuntee itsensä niin huonoksi ettei muiden kannata edes tutustua tällaiseen mitättömyyteen. Sitä sitten välttelee muita, ettei vaan vahingossakaan tutustuisi toisiin. Ja sitten on silti ärsyyntynyt yksinäisyydestä. –I307S*

Yksinäisyys muiden keskellä tuntuu usein ahdistavammalta kuin yksinäisyys yksin.

*Ja vaikka lähtisinkin hänen [poikaystävän] ystäviensä mukaan niin en koe olevani "omieni joukossa" vaan jotenkin olen sielläkin yksin enkä saa mielihyvää joukossa olemisesta, en ole oppinut toimimaan "ystävien" kanssa. Kun olen yksin kaipaen ihmisten seuraan mutta seurassa toivon olevani yksin. Järjetön yhtälö. Olisihan se mukavaa jos olisi muitakin ihmisiä ympärillä mutta ei vain osaa. –R107S*

Muutama kertoo myös olevansa erittäin nirso ystävien suhteen tai jopa vihaavansa muita. Kangasniemen (2005, 277) mukaan ihmisen kokiessa syrjintää hän saattaa kokea vihamielisyyttä ja suuttumusta toisia ihmisiä kohtaan.

Yksinäisyydestä pois pääseminen on hankalaa, jos on aina ollut yksin, ja sosiaaliset taidot ovat heikkoja. Mukaan meneminen saattaa tuntua vaikealta, kun alkuun pääsemiseen eivät omat voimat tunnu riittävän. Yksinäinen ihminen täyttää myös helposti aikansa töillä ja muilla askareilla, jolloin aikaa sosiaaliseen toimintaan ei jää. Vaikka osa kirjoittajista sanoo jättävänsä itsensä tahallaan yksin ja olevansa erakkoja luonteelta, jokin on saanut nämäkin kirjoittajat osallistumaan Yksinäisyys-verkkoryhmän keskusteluun. Uskon siis näidenkin kirjoittajien kärsivän ainakin joskus yksinäisyydestään, koska ovat palstalle kirjoittaneet.

*Mielestäni jätän itseni yksin. Tiedän että se on minusta itsestäni kiinni melko pitkälle, haluanko olla yksin vai en. Vai onko? Onhan se näin. Kyllä kai tuolla ihmisiä kavereiksi riittäisi, jos vain uskaltaisi ja nöyrtyisi heitä ystävikseen pyytää ja viitsisi nähdä hieman vaivaa. Mutta sitä rohkeutta, kokemusta ja intoa puuttuu. Tietoakin. Ja olen myös ehkä nirso kavereiden suhteen. Ehkä myös välinpitämätön. Sitä yritän selitellä itselleni masennuksellani ja suurilla henkilökohtaisilla ongelmillani. "Minun tulee olla nyt yksin, koska en ole hyvää seuraa. Enkä myöskään kaipaa häirintää." –B107K*

### 5.3 Menneisyys

Ihmisen elämä on jatkumo, jolla menneisyydellä on suuri merkitys. Menneisyys ja varsinkin menneet epäonnistumiset ihmissuhteissa vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon ja omaan sosiaaliseen statukseen. Tähän luokkaan kuuluvat syyt ovat pääosin ulkoisia, mutta asia ei ole kuitenkaan niin yksinkertainen, sillä menneisyydessä voi olla myös sellaisia ihmissuhteissa epäonnistumisia, jotka yksilö kokee itsestään johtuvaksi. Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta sen kanssa voi oppia elämään. Syyt voidaankin luokitella pysyviksi. Menneisyyden tapahtumia ei tietenkään voi enää kontrolloida, mutta muutama kirjoittaja näyttää kokevan, että olisi voinut vaikuttaa omiin ihmissuhteissa epäonnistumisiin. Taulukossa 6 on luokiteltu menneisyyteen liittyvät yksinäisyyden syyt.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
Olen pettynyt ihmissuhteissa.	Epäonnistumiset ihmissuhteissa	Menneisyys
Olen epäonnistunut ihmissuhteissa.		
Minua kiusattiin koulussa.	Koulukiusaaminen	
Vanhempani olivat etäisiä.	Perhetausta	
Vanhempieni ongelmat heijastuivat minuun.		
Minulta puuttuu sisarusten tukiverkko.		
Rankan menneisyyteni takia minulla on erilainen maailmankuva kuin muilla.	Rankka menneisyys	

*Taulukko 6. Menneisyyden vaikutukset koettuun yksinäisyyteen.*

#### 5.3.1 Epäonnistumiset menneissä ihmissuhteissa

Muutama kirjoittajista ei kertonut tilannettaan tarkemmin, mutta kirjoittaa pettyneensä menneissä ihmissuhteissaan. Ystävien yllättävä selänkäntö tai kavereiden liittyminen toiseen epämieluisaan kaveriporukkaan on vaikuttanut muutaman tutkittavan yksinäisyyteen.

*Yläasteen viimeisenä vuotena kolme ystävääni joista oli tullut minulle tärkeä tukipilari koulumaailman arjessa käänsvät minulle selkänsä ilman mitään syytä. Edelleenkin välimme ovat tukossa jos satumme joskus sattumalta tapaamaan. – Y106S*

Epäonnistunut tutustumisyritys on latistanut yhden kirjoittajan aloitekyvyn.

*[P]eruskouluajoilta on pahoja traumoja toisten ryhmiin tunkeutumisesta. Menneisyyden haavat vaikuttavat siis jonkin verran, vaikka yritinkin unohtaa ne tullessani tänne. –AA107S*

### 5.3.2 Koulukiusaaminen

Koulukiusaaminen on luokkana yksi isoimmista ja merkittävimmistä. Jopa 28 eri nimimerkkiä kertoi joutuneensa koulukiusaamisen uhreiksi. Koulukiusaaminen aloittaa usein tuhoisan yksinäisyyden kierteen, jossa itsetunto heikkenee ja luottamus ihmisiin katoaa. Kiusatun ihmisen seuraa vältellään koulussa itseen kohdistuvan kiusaamisen pelossa, eivätkä kiusatun henkilön sosiaaliset taidot näin ollen kehity. Kiusattujen kertomukset itsestään olivat riipaisevaa luettavaa ja muistuttivat siitä, kuinka tärkeää on, että koulukiusaamiseen puututaan tiukasti.

Kiusaaminen on traumaattinen kokemus, joka vaikuttaa yksilön minäkäsitykseen voimakkaasti. Koulukiusattujen suuri edustus Yksinäisyys-keskustelupalstalla ei ole tästä perspektiivistä yllättävä. Kirjoittajien tarinat ovat pääasiassa uhritarinoita eli kirjoittajat näyttävät kokevan, etteivät itse voineet vaikuttaa kiusatuksi tulemiseensa. Tarinat todistavat, kuinka syvät jäljet kiusaamisesta jää.

*Muistan, kuinka nuorena itkin joka ilta ja ihmettelin mitä minussa on vikana. Olin kiusattu ja totaalisen yksin. Nuo ajatukset nitistivät itsetuntoani alituisesti edelleen ja olen analysoinut niiden pohjalta ajoittaista kummallista käyttäytymistäni sosiaalisissa suhteissa. –F106K*

*[M]inua kiusattiin koulussa lähes 9 vuotta, eli koko peruskoulun ajan. Ikävuodet 7–16 ovat melkeinpä ne tärkeimmät vuodet, jolloin luodaan oma käsitys itsestä. Yläasteen 3 vuotta olivat niin rajuja, että harkitsin jopa koulun vaihtoa. Harmi että oma jääräpäinen luonteeni ei antanut minun myöntää tappiota, vaan sinnittelin vanhassa koulussa hammasta purren ja itkua pidätellen. Oikeastaan loppuvaiheessa aloit tottua kohtalooni, eikä se sitten enää niin pahalta tuntunut. Yläasteikäisenä lopetin kaikki sosiaaliset kontaktit, siksi etten viihtynyt ihmisten seurassa. Nautin yksinolosta silloin kovasti. –Q106S*

*Mua on kanssa kiusattu koulussa enempi vähempi koko peruskoulu-aika, ja kyllä mä siitä paljon syytän mun huonoa itsetuntoa ja sitä, etten jaksa uskoa, että kukaan tykkäisi musta. Luulen, että kun jossain alitajunnassa jo valmiiksi on sellainen olo, niin se ei ainakaan edesauta niissä ihmissuhteissa menestymistä... :-/ –B206S*

*Koulukiusaaminen on aihe, joka on minunkin yksinäisyyteni taustalla. Yläasteen ajan minua kiusattiin ja vaikka minulla olikin koko ajan muita kavereita, niin itsetuntoni ei toipunut koskaan. Vielä lukiossa minulla oli kavereita, mutta näin jälkikäteen katsoen en kyennyt enää luottamaan ihmisiin, ja niinpä välini lukioaikaisiin kavereihin jäivät väkisinkin etäiseksi. En kyennyt luomaan enää läheisiä ihmissuhteita tai antamaan tuossakaan lukioajan kaveriporukassa mitään itsestäni.*  
*--Monien viesteissä esiintyneet kehäpäätelmät ovat tuttuja minullekin: minua kiusattiin koulussa, ja siksi minussa on jokin perustavanlaatuinen vika, joka tulisi varmasti näkyviin lähemmissä ihmissuhteissa, joten miksi yrittäisin turhaan? Jos pidän suhteet ihmisiin kylmänä ja etäisinä, tuota epänormaaliuttani ei huomaa kukaan ja ikään kuin menen normaalista ihmisestä.*  
*-- Niinpä ainakin minun jäämiseeni yksinäiseksi on koulukiusaus vaikuttanut ehkä eniten kaikista asioista. –Ö306S*

Päivi Hamaruksen (2006) väitöskirjassa perehdytään kiusaamisen ilmiöön sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta. Kiusaaminen on yhteisöllistä toimintaa, jossa määritellään kunkin jäsenen rooli ryhmässä. Kiusaaminen on ohikiitäviä vuorovaikutushetkiä ja sosiaalisia tilanteita, joissa kiusatulle osoitetaan, ettei hän kuulu joukkoon. Luokkayhteisö on tietoinen kiusaamisesta ja eristää kiusatun. Vaikka kiusattu itse kokee nämä hetket voimakkaasti, opettajan on vaikea joskus huomata kiusaamista. Kiusattu oppilas saattaa myös itse kokea kiusaamisensa vähäpätöiseksi muiden silmissä.

Kiusaaminen alkaa yleensä siitä kun kiusaaja nimeää kiusatun poikkeavuuden ja keksii siitä erilaisia haukkumanimiä. Kiusatulle rakennetaan negatiivinen maine, joka leviää yhteisön kesken. Tarinoiden kertominen kiusatusta vahvistaa muuta yhteisöä ja rakentaa kiusaajalle vahvan aseman yhteisössä, joka jakaantuu näin "meihin" ja "heihin". Kiusaavaa yhteisöä leimaa kuitenkin pelko kiusatuksi joutumisesta, jonka takia he yrittävät kaikin keinoin välttää oppilaskulttuurissa halveksittuja seikkoja. Vain erittäin harvat oppilaat puuttuvat kiusaamiseen, mikä vahvistaa erilaisuutta syrjivää oppilaskulttuuria. (Hamarus 2006.)

Määrittelen koulukiusaamisen ulkoiseksi syyksi, se ei riipu henkilöstä itsestään. On kuitenkin mielenkiintoista pohtia, kuinka iso merkitys kiusatun persoonalla on koulukiusaamistapauksissa. Attribuutioteorian kannalta on olennaista kysyä, mikä on kiusatun oma näkökulma asiaan, mutta tutkimistani viesteistä tämä ei aina käy ilmi. Hamaruksen (2006) tutkimuksen mukaan kiusaamisen kohteeksi valitaan usein heikoksi koettu yksilö eli sellainen, joka ei vastustele ja kerro asiasta eteenpäin. Näin ei ole kuitenkaan aina, kiusatulla voi joskus olla samankaltaisia ominaisuuksia kuin kiusatulla ja taustalla piillä pelko kiusatuksi joutumisesta itse. Kiusaaminen on joka tapauksessa

lumipallomaisesti kasvava ilmiö, joka tarvitsee usein tiukkaa ulkopuolista puuttumista loppuakseen.

### 5.3.3 Perhetausta

Lapsuuden kiintymyssuhteet vaikuttavat yksilön kykyyn solmia läheisiä ihmissuhteita myös myöhemmällä iällä. Epäröivä ja välttelevä kiintymyssuhde ja itsekritiikki korreloi positiivisesti yksinäisyyden kanssa (Wiseman, Mayseless & Sharabany 2006, 238). Vanhemmat auttavat lasta muodostamaan realistista kuvaa itsestään kommunikoimalla lapsen kanssa turvallisessa ja luottavaisessa ympäristössä. Lapsen tulee tuntea olevansa rakastettu ja kunnioitettu omana itsenään, jotta lapsi oppii arvostamaan itseään. (Uusitalo 2007, 30.)

Jos lapsi ei tunne olevansa rakastettu, hänelle saattaa syntyä *häpeäidentiteetti*, jota yksilö saattaa kantaa taakkanaan koko elämänsä ajan. Lapsuuden puutteelliset kiintymyssuhteet ja aikuisten peilaamat negatiiviset tunteet saattavat siis vaikuttaa hyvin kielteisesti lapsen minäkuvaan ja aiheuttaa yksinäisyyttä vielä aikuisiälläkin. (Uusitalo 2007, 30.) Suuri itsekritiikisyys vaikuttaa myös yksinäisyyden syntymiseen. Lapsuuden puutteelliset kiintymyssuhteet saavat yksilön katselemaan maailmaa kielteisten linssien läpi, mikä vaikeuttaa ihmissuhteiden ylläpitoa. (Wiseman ym. 2006, 238.) Tietenkin on olemassa myös selviytymistarinoita, yksinäisyyttä käsiteltäessä kaikkea ei voi sysätä turvattomien perheolojen syyksi. Lapsuuden kokemusten merkittävyys on kuitenkin yleisesti tunnustettua.

Omasta tutkimusmateriaalistani löytyy merkittävä määrä viittauksia kirjoittajan **perhetaustaan**. Kritiikki kohdistuu lähinnä omiin vanhempiin ja heidän kasvatustyyliinsä. Vanhemmat saattavat olla masentuneita tai epäsosiaalisia, jolloin heidän heikko itsetuntonsa heijastuu myös lapsiin. Menneiden sukupolvien rasisitteet voivat näkyä vielä pitkällä jälkipolvissakin.

*Olen myös aina epäillyt, että minulla on luultavasti Suomen epäsosiaalisimmat vanhemmat. Ihan kunnon kansalaisia kyllä - ei mitään näkyviä ongelmia, kuten alkoholismia tms. Isällä on suurperheen lapsena jonkin verran kontakteja perheeseensä, mutta äidillä ei koskaan ole ollut ketään. Voisi sanoa, ettei kummallakaan vanhemmallani ole viimeisten 32 vuoden aikana ollut yhtään ystävää tai muita kuin "välttämättömiä" sosiaalisia kontakteja. Molemmilla on myös erittäin heikko itsetunto. Äitini on evakkoperheestä, ja oletan, että hän on lapsena nuoruudessaan evakkopaikkakunnallaan joutunut vahvasti syrjityksi. Isä on myös kovasti sodissa kärsineestä perheestä. –E107K*

Vanhempien keskinäiset toimimattomat suhteet vaikuttavat myös lapseen. Muutamat raportoivat siitä, että heidän oma suhteensa kasvattajaan on aina ollut etäinen eivätkä vanhemmat ole olleet läsnä.

*Perheenkään kanssa en ole erityisen läheinen. Isäni on aina ollut hyvin etäinen, siskoni kanssa en ole tehnyt asioita yhdessä koska hän on 7 vuotta minua vanhempi ja on ollut aina jossain eri elämänvaiheessa. Äitini on minulle kaikkein läheisin, mutta ei hän minulle ystävä ole, emme me puhu mistään syvällisestä, arjen sujumisesta vain. –O107S*

Myös omien vanhempien arvot saattavat vaikuttaa siihen, että lapsi yrittää kaikin keinoin selvitä yksin.

*Mut on kasvatettu siihen että oman perheen asiat kuuluvat oman perheen sisälle, turha vaikertaa jos ei ole pää poikki ja kaikkien kanssa ei edes kannata olla kaveri. Sitten lapsista tulee tollaisia sulkeutuneita, jotka toisaalta haluaa löytää hyväksyvämmät arvot kuin omilla vanhemmilla on ja olla kaikkien kaveri, mutta ei päästä ketään itsensä lähelle kun on omaksunut niin kovat arvot että itse ei vaikerra: minä itse selviän kaikesta ja suojelen vielä toisiakin!! Ei siinä tule kunnon ystävyyttä, vaikka tuleekin niin sosiaalisiksi että toiset ihmettelee miten voit tuntea kaikki. Miksi ihmeessä mun pitäisi aina olla se vahva? –Å507S*

Kaksi kirjoittajaa on myös harmissaan siitä, että ainoana lapsena heiltä puuttuu sisarusten tukiverkosto.

*Kun isoisäni kuoli, sisarukset järjestivät hautajaiset yhdessä ja muutenkin tukivat toisiaan henkisesti vaikeana aikana. Silloin huomasin, että ainoana lapsena minulta puuttuu tämä tukiverkko täysin. Ajan saatossa ystäväilläni, serkuilla ja sukulaisilla on kaikilla omat perheet. Kun vanhempani ovat poissa, olen minä täysin yksin. –J107K*

### 5.3.4 Rankan menneisyyden vaikutukset

Uusitalo (2007, 33) kirjoittaa traumaattisten kokemusten merkityksestä yksinäisyyttä edesauttavina tekijöinä. Traumaattisen kokemuksen tai menetyksen jälkeen saattaa tulla toivottomuuden tunne siitä, että mikään maailmassa ei voi korvata sitä, mikä traumassa menetettiin. Tällainen kokemus saattaa myös tuntua hankalalta jakaa kenenkään kanssa, ja se muodostaa siis eräänlaisen läpätunkemattoman muurin yksilön ympärille. Osa kirjoittajista mainitsee **rankan menneisyytensä**, mutta ei tarkemmin kerro, millaisista tapahtumista on kyse. On siis mahdollista, että kirjoittajat viittaavat esimerkiksi koulukiusaamiseen, ja heidän syynsä olisi luokiteltava eri tavalla. Kolme kirjoittajaa kertoo, että rankan menneisyytensä vuoksi heidän maailmankuvansa on erilainen. Rankka menneisyys saattaa aiheuttaa myös sen, että monet tunteen ja ajatukset jäävät selvittämättä.

*Mulla on kans ollut rankka elämä, joka varmaan jotenkin paistaa mun olemuksesta. Ei sitä voi tajuta ihmiset, joilla on elämä mennyt enimmäkseen hyvin. Ne harvat ihmiset, jotka haluaa mua lähestyä, on itsekin jollain tavalla erikoisia tapauksia. – A306K*

Eräs kirjoittaja kirjoitti oman viiteryhmän tärkeydestä ja sen puuttumisen tuomista traumaista.

*Omien empiiristen havaintojen, ja tietääkseni tutkitustikin, olennaista on siis, että lapsella ja nuorella on joku tärkeä viiteryhmä, jossa hän tuntee itsensä hyväksytyksi. Jos ei koulussa kelpaa kaikille niin tietää, että koulun ulkopuolella kelpaa kuitenkin. Sen sijaan itseni kaltaisiin tapauksiin, joilla ei "omaa ryhmää" ole edes koulun ulkopuolella, pahimmillaan 12 vuotta jatkuva henkinen päänäpötkiminen aivan varmasti nujertaa ihmisen ja aiheuttaa myöhemmin vaikeuksia sosiaalisessa elämässä.–E207K*

## 5.4 Henkilökohtaiset olosuhteet

Ne olosuhteet, joissa yksilö elää, vaikuttavat luonnollisesti yksinäisyyden kokemukseen. Tässä luvussa perehdytään näihin olosuhteisiin yksilötasolla puuttumatta vielä kulttuurisiin tai yhteiskunnallisiin olosuhteisiin. Tässä luokassa kirjoittajat tulkitsevat yksinäisyyden syiden olevan pääasiassa ulkoisia, yksinäisyydestä syytetään olosuhteita oman persoonan sijaan. Osa syistä on kontrolloitavissa olevia (esimerkiksi muutto vieraalle paikkakunnalle), osa taas täysin kontrolloimattomissa (esimerkiksi sairastuminen). Syyt

ovat tässäkin luokassa pysyviä, lukuun ottamatta muutaman mainitsemaa sattumaa. Tämän luvun pelkistetyt tulokset näkyvät taulukossa 7.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
Asun kaukana ystäväistäni.	Muutos elämäntilanteessa	Henkilökohtaiset olosuhteet
Parisuhteeni päättyi.		
Seurustelusuhteeni passivoittaa sosiaalista kanssakäymistä.		
...		
En seurustele ja se vaivaa minua.	Parisuhteen kaipuu	
Minulla on todettu masennus.	Sairaus	
...		
Yksinjäämiseni on osittain sattumaa.	Sattuma	

TAULUKKO 7. Henkilökohtaiset olosuhteet yksinäisyyden syiden taustalla.

#### 5.4.1 Muuttunut elämäntilanne

Mäki-Tarkka (2002, 46–47) toteaa, että vaikka osa korkeakouluissa ilman ystäviä jääneistä on kärsinyt ongelmasta jo pidempään, monille yksinäisyys on uusi ongelma ja sidoksissa opiskelujen alkuun liittyvään kaoottisuuteen. Myös Kumpulainen (2004, 239) muistuttaa, että suuri elämänmuutos tai kriisi voi laukaista yksinäisyyden kokemuksen. Tällaisia muutoksia voivat olla muun muassa rakkaan ihmisen kuolema, vakava sairastuminen ja muutto. Jo ihmissuhteiden laadullinen muutos, tai muutos sosiaalisissa tarpeissa, saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä. (Kumpulainen 2005, 239–240.)

Muutos elämäntilanteessa saattaa johtaa tilanteeseen, jossa yksilö huomaa jääneensä yksin. Usein tällainen muutos liittyy siihen, kun **fyysinen välimatka sosiaalisista kontakteista kasvaa**. Uudessa opiskelupaikassa aloittaminen tarkoittaa monelle asuinpaikkakunnan vaihtoa. Uudella paikkakunnalla odottaa harvoin valmis sosiaalinen verkosto, ja suhteiden solmiminen on aloitettava aivan alusta. Muutos on melkoinen, kun samalla olisi itsenäistytävä ja otettava yhä enemmän vastuuta. (Peltö-Huikko & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8–9.)

Tutkimuksessani fyysisen välimatkan kasvu johtuu lähinnä omasta tai ystävien muutosta vieraalle paikkakunnalle.

*Muutin syksyllä uudelle paikkakunnalle ja aloitin opiskelut. Syksy oli ihan kauhea..itku iltaisin ja aamuisin ja kaipasin vain vanhoja hyviä aikoja ja ystäviä sekä perhettä. Edelleenkin tunne häilyy ikävän ja mukavan olon välillä. On päiviä, jolloin elämä täällä sujuu, mutta joskus, yleensä iltaisin, itku vaan tulee ja aina en edes tiedä miksi. Olen saanut kavereita, mutta nekin melkein väkisin pakottamalla itseni ihmisten seuraan. En kaippaa ihmisten seuraa täällä paitsi niiden vanhojen ystävien ja siksi en halua käydä edes missään, jos jossain tapahtuu. –M107K*

*Moni on kirjoittanut pääsyyn yksinäisyyteen olevan se, että on muuttanut uudelle paikkakunnalle opiskelemaan. Minun tilanteeni on päinvastainen, luulen että iso syy yksinäisyyteeni on jääminen kotikaupunkiin. Kun muut suuntasivat maailmalle lakkiaisten jälkeen, minä juurruiin kotiin. Minulla on pari hyvää ystävää, mutta satojen kilometrien välimatkasta johtuen ystävyys on muuttanut muotoaan etäsuhteeksi. –S106S*

*Mulla ongelma on lähinnä uuteen kaupunkiin muuttaminen viime syksynä ja poikaystävän inttiin lähtö tammikuussa. Olen tässä kaupungissa yksin ja vailla oikeaa ystävää. --On ikävä vanhoja ystäviä (joiden kanssa välit ja yhteydet pelaavat kyllä, mutta välimatka estää tapaamasta kovin usein) ja perhettä kaukana täältä (suurperheen lapsena on tosi outoa ja vaikeaa asua yksiossää ihan yksin). Niin ja sitä poikaystävää. –Ä106K*

**Parisuhteen päättyminen** on lähes aina henkilökohtainen kriisi, josta jaloille pääseminen saattaa viedä paljonkin aikaa. Seurustelukumppani on kumppanuuden lisäksi usein myös paras ystävä, jolle kerrotaan niin arkipäivän asiat kuin suuremmatkin murheet. Toimivassa parisuhteessa elävät eivät kärsi siis emotionaalisesta ystävydestä, mutta parisuhteen päättyessä tyhjiö saattaa olla suuri. Tyhjiö tietenkin korostuu vielä entisestään, jos eroaja kärsii myös sosiaalisesta yksinäisyydestä. Parisuhteen päättymisen myötä myös monet ystävyysuhteet päättyvät, kun oleskelu yhteisten ystävien kanssa ei tunnu enää luonnolliselta. Tutkimusten mukaan menetys ihmissuhteissa on yksi eniten yksinäisyyttä aiheuttavista syistä (Killeen 1998, 765).

Parisuhteensa päättymisestä kertoo seitsemän kirjoittajaa, joista kuusi on vuoden 2006 kirjoittajia. Yksi syy siihen, miksei asiasta kirjoittaneita ole enempää voi olla se, että syksyllä 2006 alkoi Nyyti ry:n internetsivuilla myös nettiryhmä nimeltään Eron kivusta jälleenrakentamiseen, jonne eronneet ovat saaneet purkaa tuntojaan ja pohtia eroaan strukturoidusti.

*Itselläni syynä [yksinäisyyteen] lienee lähinnä pidemmänpuoleisen erittäin tiiviin seurustelusuhteen päättyminen viitisen kuukautta sitten. Sen jälkeen on vähitellen myös muu elämä kärsinyt. –Y106K*

*Olen serustellut aika monen miehen kanssa ja usein niistä on tullu mun bestiksiä ja sit kun suhde onkin loppunut niin olen menettänyt "bestiksen". –U106S*

Jotkut parisuhteessa elävät kokevat **parisuhteensa passivoittavan sosiaalista kanssakäymistä**. Varsinkin seurustelusuhteen alulle on tyypillistä se, että oman seurustelukumppanin kanssa vietetään hyvin tiiviisti aikaa. Joskus jopa niin tiiviisti, että omat ystävyysuhteet kärsivät merkittävästi seurustelusta.

*Tuntuu kuin olisin taantunut sosiaalisesti poikaystävän löytämisen myötä, mikä vaikeuttaa kavereiden saantia. Vielä viime vuonna vanhassa koulussa vietin silloisten koulukavereideni kanssa myös paljon vapaa-aikaa ja tunsin, että minusta todella pidettiin, mutta nyt on täysin toinen ääni kellossa. –Å106K*

Monet eronneet kirjoittajat kehottavat seurustelevia vaalimaan myös ystävyysuhteitaan.

*Näin (avio)eronneen ja muitakin suhteita kokeneen "seniorin" (pian 33-v) näkökulmasta seurustelusuhde ei ole paras mahdollinen ratkaisu yksinäisyyteen, jos muuta sosiaalista elämää ei pahemmin ole.*

*Yksinäisen sinkun on sentään pakko olla jollain tapaa aktiivinen ja lähteä ulos ihmisten keskelle - minun tapauksessani esim. jumppaan, kuntosalille, tanssitunnille, kirjastoon - jottei vallan mökkihöperry. Lisäksi sinkkuna on pakko pitää yllä edes puhelimen välityksellä vähäisiäkin sosiaalisia suhteita - jotta edes joskus saa jutella kunnolla jonkun kanssa.*

*Suhteessa voi käydä niin, että käpertyy olemaan kumppanin kanssa, vähentää omia menoja ja sosialisointia. Jos kumppani on sosiaalisempi, niin epäsosiaalisen kumppanin sosialisointi tapahtuu helposti kokonaan tämän sosiaalisen kumppanin ja hänen kaveripiirinsä kautta.*

*Kun suhteessa iskee kriisi tai suhde päättyy, niin epäsosiaalinen osapuoli onkin yht"äkkiä nollatilanteessa. Jopa enemmän yksin kuin ennen suhdetta, jos hän on tinkinyt omista harrastuksistaan ja laiminlyönyt muita ihmissuhteita. Pidemmän päälle se voi olla myös suhdetta rasittava tekijä, jos toisella tai molemmilla osapuolilla ei ole muuta sos. elämää kuin kumppani.*

*Itse olen ollut tuossa tilanteessa pariin otteeseen, ja tällä hetkellä tavoitteena on ensin laajentaa omaa sosiaalista verkostoa ja toimintaa, ja vasta kun se on nykyistä vakaammalla pohjalla voisin antaa itselleni luvan mahdollisesti myös uudelle miessuhteelle. –E307K*

Seurustelusuhteen myötä aletaan viettää usein aikaa myös seurustelukumppanin ystävien kanssa, mutta joskus tähän hyvin tiiviisti muodostuneeseen porukkaan voi olla vaikea päästä mukaan.

*Mieheke on myös muutaman kerran ilmoittanut minut mukaan tavatessaan lukuisten kavereiensa kanssa, mutta olen perunut tulemiseni aina. Tuntuu, että hänen ystävänsä ovat vain hänen, enkä minä halua siihen väliin mennä sotkemaan vieraana. Kaiken lisäksi hänen parhaat ystävänsä eivät yksinkertaisesti satu olemaan sitä tyyppiä, jonka kanssa helposti ystävyystyisin (ystäväporukka on ollut yksissä nyt jo lähes 6 vuotta ja molemmat naispuoliset jäsenet ovat hyviä kavereita avomieheni entisen tyttöystävän kanssa). Toisin sanoen en tunne oloani juuri lainkaan kotoisaksi hänen ystäviensä kanssa ja se valitettavasti kai käytöksestäni näkyy - mahdan näyttää kylmältä, ujolta ja pidättyvältä.–O206S*

Myös **muutos muissa olosuhteissa** saattaa aiheuttaa yksinäisyyden tunteen. Materiaalissani mainittuja tällaisia olosuhteita ovat: työsuhteen päätyminen, suurperheen kiireinen arki, opiskelukavereiden alan vaihto ja oleskelu ulkomailla koko lukioajan. Kahden kirjoittajan ystävyysuhteen on pilannut se, että heidän parhaat ystävänsä ovat kertoneet rakastuneensa heihin. Lisäksi yksi kirjoittajista kertoo, että hänelle tärkeissä nettipiireissä on tapahtunut jotain ikävää.

*Parhaat ja ainoat ystävät minulla onkin ollut netin kautta. Nyt sitten sattui siellä nettipiireissä jotain ikävää ja läksin kokonaan pois siltä sivustolta, mistä näitä nettittuttuja hankin. Nyt ei enää ole netinkään kautta oikein kavereita. Ne nettikaverit jotka vielä jäi jäljelle tuntuu nyt aika etäisiltä eikä ne enää esim. mesessä ala juttelemaan minulle, jos en minä aloita keskustelua. Tokkopa huomaisivat ollenkaan vaikka en meseen enää kirjautuisikaan.–G107K*

#### **5.4.2 Parisuhteen kaipuu**

Seurustelusuhteen kaipuu näytti lisäävän kahdeksan kirjoittajan yksinäisyyttä. Kangasniemi (2005, 278) kirjoittaa Moustakasiin (1961, 101) viitaten, että rakkaus tuo mukanaan yksinäisyyttä, koska ihmiset tietävät, että jokainen rakkaus päättyy joka tapauksessa joskus (sairaus, kuolema, ero). Tämä pelko rakkauden loppumisesta vaanii aina voimakkaankin rakkauden tunteen takana. Ne, joille rakkaus on tärkeimpiä arvoja, saattavat kokea itsensä kaikkein yksinäisimmiksi. Seurustelemattomuus saattaa heikentää myös itsetuntoa, kun ihminen alkaa pohtia, mikä hänessä on vialla kun seurustelukumppania ei löydy.

Naimisissa olevat ihmiset ovat tutkimuksen valossa vähemmän yksinäisiä kuin naimattomat, vaikka tilanne voi olla myös toisin päin (Killeen 1998, 765). Kangasniemi (2004, 20) toteaa, että yhteisöllisyyden murenemisen seurauksena parisuhteen ja

ydinperheen merkitys turvallisuuden tunteen luomisessa on kasvanut merkittävästi. Yksinjääminen pelottaa.

Parisuhteen kaipuu viittaa emotionaaliseen yksinäisyyteen. Vaikka sosiaalinen piiri olisi laaja, parisuhteen puute saattaa silti aiheuttaa ahdistusta ja yksinäisyyttä. Osasyys siihen, miksei parisuhteen puuttumisen tuskasta kerrottu enempää tutkimusmateriaalissani, on varmasti se, että Nyyti ry.:n keskustelufoorumilla on myös keskustelupalsta, jossa voi vaihtaa ajatuksia omasta "sinkkuudesta" ja sen aiheuttamasta ahdistuksesta. Tämän takia emotionaalisen yksinäisyyden kokijat kirjoittivat etupäässä eri keskustelupalstalle.

*Seurustelin viimeksi vuosia sitten ja alkaa tässä vuosien vieressä hirvittää, että näinkö tämä sitten on ja tähänkö tämä jää. Yksinäisyydestä on tullut raskas taakka. Ystäviä kyllä on, siitä olen kiitollinen, todella mahtavia ihmisiä. Ilman heitä en olisi varmaan jaksanut. On se silti rankkaa kun ympärillä monet on onnellisessa parisuhteessa, raskaana tai lapsia jo tullut ja elämä järjestyksessä. Itse tappelen elämäni kanssa vähän liaksikin. -- [V]aikkei parisuhdetta saisi pitää olemisen tarkoituksena, se kuitenkin tuo elämään parhaimmillaan juuri sitä turvallisuuden tunnetta ja luottoa muutakin elämää kohtaan. Henkilökohtaisesti en näe elämällemme muuta tarkoitusta kuin rakastaa ja toiset ihmiset. Ole sitten tällaisten arvojen kanssa yksin vuodesta toiseen, hulluksihan siinä tahtoo tulla. Välillä meinaa voimat loppua tosissaan. Että tutkinnosta ja rahasta ja urastako sitä pitäisi ilonsa repiä elämänsä loppuun asti. Ehkä parisuhderakkaus on sekin säännöstelty luonnonvara, mitä ei riitä kaikille ja satuin nyt vain siihen junaan, mihin sitä ei riitä. Tätä jään miettimään ja nielemään. –L106K*

Varsinkin yhdestä kirjoituksesta tulee esille Mattilan (2004,174) näkemys siitä, että jotkut kokevat yksinäisyyttä tietoisemmin vasta kun he ovat oppineet tietämään, mitä läheisyys on. Ennen läheisyyden kokemista yksinäiset eivät välttämättä tajua kärsimyksensä varsinaista syytä eli yksinäisyyttä.

*-- [O]len toistaiseksi aina ollut poikamies ja asia on tosissaan alkanut vaivaamaan minua vasta viime aikoina. -- Itselläni kyseinen tunne [yksinäisyys] sai alkunsa tai voimistui ainakin erittäin paljon, kun tapasin erään ihanan tytön jollaista en uskonut olevan olemassakaan. Tämä tyttö sai minut niin polvilleen etten oikein osaa olla normaalisti hänen seurassaan ja tämän takia en ole oikein saanut häneen kontaktia. Ehkä tieto että elän ilman jotain niin ihanaa tässä maailmassa on se joka minua eniten ahdistaa. Se että on kavereita ei välttämättä riitä siihen että ei tuntisi itseään yksinäiseksi. Minusta jokainen ihminen tarvitsee jonkun henkilön jolle voi puhua aivan mistä vain ja jakaa surut ja ilot hänen kanssaan. Tätä mahdollisuutta ei välttämättä omaa automaattisesti vaikka olisikin ystäviä. Parisuhde sensijaan tarjoaa lähes poikkeuksetta mahdollisuuden juuri tämänkaltaiseen yhteyteen toisen ihmisen kanssa. –R106K*

### 5.4.3 Sairaus

**Masennus** linkittyy läheisesti yksinäisyyteen, tutkimusmateriaalissani peräti kaksitoista nimimerkkiä mainitsee masennuksestaan. Masennuksesta kärsivä ihminen ei ota omatoimisesti kontaktia muihin, vaan välttelee pakonomaisesti muiden seuraa, vaikka kaipaakin sosiaalisia suhteita muiden kanssa. Muiden ihmisten on vaikeaa lähestyä masentunutta ja ilotonta ihmistä. (Uusitalo 2007, 32–33.) On kuitenkin mahdotonta tietää, minkälaisesta masennuksesta kirjoittajat kärsivät, koska masennus-termiä käytetään arkikielessä alakuloisuudesta sekä vakavasta psyykkisestä sairaudesta. Kangasniemi (2008) on tutkimuksessaan törmännyt samaan ongelmaan, on vaikeaa erotella masentuneisuuden tunnetila ja lääketieteellisesti todettu masennus toisistaan. Hän on ratkaissut ongelman luokittelemalla masennuksen ja masentuneisuuden systemaattisesti persoonapiirteeksi. Tässä tutkimuksessa kirjoittajien viittaukset masennukseen on luokiteltu sairaus-kategorian alle, koska suurin osa kirjoittajista kertoi saaneensa ammattiauttajien hoitoa masennukseen. Toinen ongelma masennuksen ja yksinäisyyden yhteydessä on se, että on vaikeaa joskus tietää, onko masennus yksinäisyyden syy vai seuraus. Monessa tilanteessa masennus on sekä syy että seuraus, prosessi on kehämäinen.

*Lääkäri diagnosoi minulla jonkinasteisen masennuksen, mikä ei tietenkään helpota tutustumista uusiin ihmisiin - tunnen aina ottavani verrattomasti enemmän kuin mitä kykenen antamaan. Toisaalta masenteluni on nähdäkseni paljon tekemisissä sen kanssa, että en uskoakseni saa kylliksi positiivista palautetta ja kannustusta ihmisiltä. (Positiivisen) sosiaalisen vasteen puutteessa käperryn itseäni aina lisää ja masennun. –Z106K*

*Tilannetta [yksinäisyyttä] pahensi entisestään ensimmäisenä opiskeluyksynä puhjennut masennus, joka eristi minut entistä enemmän kotiin. Saattoi mennä monta päivää, etten sanonut yliopistolla sanaakaan. –S106S*

*Luulen että muut ihmiset näkevät minut ihan toisenlaisena kuin mitä oikeasti olen. Joskus, tai aika useinkin, haluaisin selittää etten ole ylpeä enkä halveksu kaikkia (tai mitä ihmiset minusta sitten luulevatkin) vaan että pikemminkin pelkään muita ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita ja olen niin masentunut etten useinkaan jaksa olla ystävällinen ja sosiaalinen. Mutta tuskinpa menestyisin ihmissuhdemarkkinoilla yhtään paremmin, jos ihmiset tietäisivät minun olevan "psykiatrinen avohoitopotilas" (masentunut). Itse asiassa en ole kertonut toistaiseksi kenellekään masennuksestani.–H107S*

Myös muut sairaudet saattavat aiheuttaa yksinäisyyttä. Uusitalon (2007, 32–33) mukaan somaattinen sairaus saattaa aiheuttaa depressiivisyyttä ja sitä kautta yksinäisyyttä. Mielenterveydelliset ongelmat ovat lisääntyneet paljon nuorilla, samoin erilaiset

neurologisista syistä johtuvat ongelmat. Myös tämänkaltainen erilaisuus aiheuttaa masennusta ja arvottomuuden tunnetta, mikä voi johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Eräs kirjoittaja arvelee kärsivänsä paniikkihäiriöstä, kun taas toinen palstalle kirjoittaja arvelee, että hänellä olisi Aspergerin syndrooma.

*Nyt myöhemmin muutaman vuoden jälkeen olen lähes täysin varma, että minulla on aspergerin syndrooma, tai jos ei ole niin ainakin sen oireet. Olen tutustunut sen oireisiin, ja se kyllä selittää minun käyttäytymiseni osittain. Nyt on jo parempi olo kun tietää mikä on mahdollisesti ollut vialla. Mutta silti olen vielä aika eristynyt ja yksinäinen, itsetunto on heikko. –T106S*

Kolme kirjoittajaa kertoo sairastumisestaan, joka on vienyt paljon voimavaroja, eikä niitä näin ollen ole jäänyt sosiaaliseen kanssakäymiseen.

*Kolmannen opiskeluvuoden alussa sairastuin melko pahasti, enkä voinut juurikaan poistua kotoa pitkään aikaa, paitsi lääkärille. Tämä oli kova paikka minulle. Kun en käynyt koulussa, se vähäinenkin yhteydenpito siihen yhteenkin kaveriin jäi. Nykyään me oikeastaan vain moikkaamme koulun käytävillä. –V106S*

*Heti uudelle paikkakunnalle muuttaessa yksin, mutta avoimin mielin sain sairaskohtauksen ja se masensi. Koulu jäi taka-alalle uusien ”kohtausten” pelossa, niin myös mahdollisuus löytää uusia ystäviä. Yritin hakea pelkoon ja masennukseen apua ammattiauttajilta, mutta sanottiin vain tyliin, että ei tänne niin vain tulla. –AF107S*

#### 5.4.4 Sattuma

Uusitalo (2007, 34) muistuttaa, että joskus yksinäisyys voi olla myös sattumien summa, huonoa tuuria. Aivan terve ja tasapainoinen ihminen saattaa olosuhteiden pakosta jäädä joskus yksin. Tutkimusmateriaalissani sattuman vaikutukseen ei kuitenkaan viitannut kuin kaksi kirjoittajaa, ja hekin hyvin pintapuolisesti.

*Nämä viestit ovat saaneet minut ajattelemaan, että ehkäpä ystävyysuhteiden syntymisessä on kyse osittain sattumasta, niin sydämellisiltä vaikuttavia ihmisiä kun täälläkin on vailla ystävää, ei mitään epäonnistujia! –T107S*

### 5.5 Kohtaamispaikkojen puuttuminen

Osasta kirjoittajia tuntuu, että on vaikeaa keksiä paikkaa, jossa tutustua muihin ihmisiin. Ne kirjoittajista, jotka teksteissä pohtivat mahdollisia kohtaamispaikkoja, ovat selvästi yrittäneet miettiä ratkaisua yksinäisyyteensä, mikä on positiivista. Kohtaamispaikkojen

puuttuminen on attribuutioteorian näkökulmasta itsen ulkopuolinen, kontrolloimaton ja pysyvä yksinäisyyden syy. Tämä luokka on pienin tutkimuksessani syntyneistä luokista. Taulukossa 8 näkyy tämän luokan tulokset kiteytettynä.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
Aikuisena on vaikeaa löytää ystäviä.	Tutustumispaikkoja ei ole	Kohtaamispaikkojen puuttuminen
En keksi paikkaa, missä voisin tutustua ihmisiin.		
Harrastukseni ja mielenkiinnon kohteeni ovat epäsosiaalisia.	Sosiaalisen harrastuksen löytämisen vaikeus	
En löydä itselleni sopivaa sosiaalista harrastusta.		
Baareista ei löydy mielenkiintoista seuraa.	Baareissa tutustumisen epäsoveltuvuus itselle	
En ole kiinnostunut baareissa olemisesta.		

TAULUKKO 8. Kohtauspaikkojen puuttuminen yksinäisyyden syynä.

### 5.5.1 Sopivia tutustumispaikkoja ei ole

Osa tutkittavista koki, että ystäviä hankittaessa ongelmana on se, **ettei sopivia tutustumispaikkoja ole**. Uusien ihmisten tapaamiseen ei näytä olevan montakaan mahdollista paikkaa.

*Tällä hetkellä itsestäni tuntuu, ettei ole oikein mitään paikkaa, jossa tapaisi ja tutustuisi uusiin ihmisiin. Opinnot ovat graduvaiheessa, eli yliopistolla ei ole enää luentokäyntejä (ja luennoillakin on helppo istua yksin ja hukkua massaan, kaikilla näyttää aina olevan joku kaveri mukana) kurssikavereista valmistunut jo suurin osa, työpaikalla samat ihmiset vuodesta toiseen.. Mitään harrastusta en ole onnistunut keksimään. Kaikki, mitä voisi miettiä, on lähes sellaista, että sitä tehdään yksin. – D607S*

Ujojen ihmisten on helpompi tutustua yhteen ihmiseen kerrallaan, mutta paikkaa tähän on vaikeaa löytää. Eräs tutkittavista kertoo erään ongelmana olevan se, että hän pitää toisista hiljaisista, joita ei ole helppo löytää.

*Yksinäisyys ahdistaa, ja seuraa on vaikea etsiä. Tavallaan olen myös nirso ystävien kanssa. Ne joitten kanssa yliopistolla voisi yrittää jutella ja ystäväystyä, tuppaaavat olemaan itse hiljaisia ja heihin on vaikea saada kontaktia. Ei kovin hyvää ystäväateriaalia. –T107K*

Aikuisena tutustuminen koettiin myös vaikeammaksi kuin lapsena.

*Aikuisena hyviä ystäviä on todella vaikeaa löytää, lapsena oli vaan helppoa mennä hiekkalaatikolle ja kysyä: "Ootko mun kaveri?" Olisipa nykyäänkin... –D107S*

### 5.5.2 Sosiaalisen harrastuksen löytämisen vaikeus

**Oikeanlaisen harrastuksen löytäminen** tuottaa myös vaikeuksia tutkittaville. Moni kertoo harrastustensa ja mielenkiinnon kohteensa olevan epäsosiaalisia.

*[K]erhotoimintaan mukaan meneminen tuntuu samoin vähän myöhäsyntyiseltä, varsinkaan kun en harrasta oikein mitään kerhojen tarjoamista aktiviteeteista. Ylipäänsä harrastukseni ovat aika epäsosiaalisia... –D106S*

*Viihdyn suurimman osan aikaa hyvin omassakin seurassani, sillä puuhastelen mielelläni kaikenlaista kotona. Neulon, maalaan, leivon ja luen paljon ja pohdiskelen kaikenlaisia elämän ilmiöitä. Kaupungilla viihdyn kirjastojen ja kahviloiden tunnelmassa ja käyn elokuvissa. Näissä harrastuksissa on vain yksi huono puoli - uusia samanhenkisiä ihmisiä tapaa harvemmin. –R106S*

*Nyt kun maisteriopinnot ovat takanapäin, ei minulla ole enää juurikaan kursseja, jotka olivat yksi keino tutustua ihmisiin -- Nyt pitäisi sitten kovasti miettiä erilaisia järjestöjä tai muita harrastuksia, joista voisi tavata ihmisiä. Harrastuksetkin on vaan niin epätoivoinen tapa tutustua ihmisiin. Yleensä niissä näkee vain kourallisen tyyppisiä tai vielä vähemmän, ja niistäkin voi melkein suoralta kädeltä todeta, ettei heistä ole kavereiksi. –J106K*

On myös ongelmallista, jos harrastustoiminta on hyvin epäaktiivista tai itselle epäsopevaa. Jo olemassa oleva harrastus saattaa myös viedä niin ison osan yksinäisen ajasta, ettei aikaa jää muuhun toimintaan. Tämän lisäksi moni ihminen tulee harrastuksiin jonkun jo valmiiksi tutun ihmisen kanssa.

### 5.5.3 Baareissa tutustumisen epäsoveltuvuus itselle

Osa palstalle kirjoittaneista kertoi, etteivät ole ollenkaan kiinnostuneita baareista, joissa sosiaaliset suhteet usein solmitaan tai niitä vahvistetaan. Baareista kiinnostavan seuran

löytymistä pidettiin epätodennäköisenä. Luvussa 5.6.1 *Erilaisuus muiden opiskelijoiden kanssa* käsitellään aihetta lisää.

## 5.6 Opiskeluelämän epätydyttävyyttä

Koska tutkimusmateriaalini kirjoittajat ovat opiskelijoita, he ovat nostaneet paljon esille myös opiskeluelämään liittyviä yksinäisyyden aiheuttajia. Joskus on kuitenkin vaikeaa päätellä, ovatko kirjoittajien korkeakoulukontekstissa esille tuomat asiat tyypillisiä juuri korkeakoulumaailmalle vai yleisesti vallitsevalle kulttuurille. Taulukossa 9 on opiskeluelämään liittyviä yksinäisyyden syitä taulukoituna. Opiskeluelämään liittyvät syyt ovat pääasiassa itsen ulkopuolisia ja pysyviä syitä. Kontrollloitavuus on tämän luokan kohdalla hieman vaikeammin määriteltävissä. Jotkut tuntuvat kokevan syyllisyyttä siitä, etteivät osallistuneet tarpeeksi aktiivisesti opintojen alun toimintaan. He siis kokevat, että he olisivat itse voineet vaikuttaa oman sosiaalisen piirinsä löytämiseen, mutta nyt se on liian myöhäistä.

<b>PELKISTETTY ILMAUS</b>	<b>ALALUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Opetus koostuu pääasiassa massaluennoista.	Yliopistomaailman individualismi	Opiskeluelämän epätydyttävyyttä
Kukaan ei näytä välittävän yksittäisestä opiskelijasta.		
Ryhmät muotoutuvat erittäin nopeasti ja pysyvät lähes muuttumattomina läpi opiskeluajan.	Opintojen alun sosiaaliset epäonnistumiset	
En osallistunut opintojen alun sosiaaliseen toimintaan.		
Ainejärjestötoimintaan mukaan meno tuntuu vaikealta.		
Olen eri elämäntilanteessa kuin muut opiskelijat.	Erilaisuus muiden opiskelijoiden kanssa.	
Olen vanhempi kuin suurin osa muista opiskelijoista.		
Muut yliopisto-opiskelijat eivät ole kaltaisiani.		
Alkoholin runsas käyttö tai juhliminen ei kiinnostua minua.		

TAULUKKO 9. Opiskeluelämään liittyvät yksinäisyyden syyt.

Paineet opiskelijoita kohtaan kasvavat koko ajan: opinnoista tulisi suoriutua nopeasti ja hyvin, mutta samalla tulisi hankkia arvokasta työkokemusta. Nuoren elämä ei kuitenkaan ole pelkkää lukemista, vaan samanaikaisesti tulisi kehittyä ihmisenä ja tehdä koko loppuelämää koskevia päätöksiä. (Mäki-Tarkka 2002, 8.)

Useimmat nuoret selviävät uudesta elämäntilanteesta onnistuneesti. 79,4 % naisopiskelijoista ja 83,6 % miesopiskelijoista raportoi siirtymisensä yliopistoon onnistuneen hyvin (Annala 2000, 52). Kuitenkin osalle opiskelijoista tilanne muodostuu ylivoimaiseksi, ja syrjäytymisen kierre alkaa. Siksi on tärkeää, että opiskelijan turvaverkko pystyy kannattelemaan silloin kun tukea tarvitaan. (Pelto-Huikko & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8–9.) Korkeakouluopiskelijoiden sosiaalinen syrjäytyminen on kasvava ongelma, kuten syrjäytyminen yhteiskunnassamme yleensäkin (Säntti 1999, 64). Opiskelutahdista saattaa pudota kenenkään huomaamatta. Annala (2000, 39) ottaa kantaa siihen, että opintojen alkuvaiheen ongelmiin tulisi puuttua rivakammin. Tämä saattaisi olla osaratkaisu pitkiksi venyneisiin opiskeluaikoihin. (Annala 2000, 39.)

Johanna Blomqvist on pro gradu -tutkielmassaan (2004) kartoittanut sosiaalisen tuen merkitystä korkeakouluopinnoissa ja tullut siihen tulokseen, että sosiaalisen tuen saatavuus on tärkeää opiskelijoiden elämässä. Tieto siitä, että emotionaalista tukea on aina saatavilla olosuhteista huolimatta, luo turvallisuuden tunnetta. Emotionaalisen tuen antajana voi toimia kuka vaan läheinen ihminen, mutta opiskelijat näyttävät arvostavan erityisesti opiskelutovereitaan tiedollisina tukijoina. Varsinkin opintojen tekniseen puoleen näytetään kaipaavan vertaistukea, koska toisten opiskelijoiden katsotaan ymmärtävän parhaiten opiskelussa ilmeneviä ongelmia. Opiskelijat kokevat myös, että avun pyytäminen opiskelutovereilta on helpompaa, kuin lähestyä opettajaa kysymystensä kanssa. Toiset opiskelijat voivat siis auttaa korkeakouluopiskelun piilo-opetussuunnitelman sisäistämässä. (Blomqvist 2004, 31–52.)

Sosiaalisen tuen muodostumisen esteeksi korkeakouluopiskelijat kokevat Blomqvistin tutkielman (2004) mukaan tiiviin opiskeluyhteisön puuttumisen. Opetusjärjestelyt ovat sellaisia, etteivät ne edesauta vuorovaikutuksen syntymistä. Yksinopiskelua on paljon, jolloin kurssikavereita näkee harvoin. Oma aktiivisuus nähdään parhaaksi tavaksi tutustua muihin opiskelijoihin, varsinkin opiskelun alussa tutustuminen koetaan helpoimmaksi. Luennoilla sosiaalisten suhteiden solmimista pidetään vaikeana, ja niinpä

pienryhmäopetusta kaivataan enemmän. Vaikka opintoryhmien pysyvyyttä toivotaan, liikaan koulumaisuuteen ei kuitenkaan haluta ryhdyttävän, vaan akateemista vapautta arvostetaan. Tietenkin eri aloilla opetus voi olla hyvinkin erilaista. (Blomqvist 2004, 31–52.)

Säntin tutkimuksen (1999, 44) mukaan yliopistossa on paljon sellaisia ihmisiä, jotka opiskelevat vuosia ilman todellista vuorovaikusta opiskelutovereiden kanssa. Osalle tämä on valinta, osalle ei. Yleisesti opiskelukavereiden koetaan lisäävän opiskelun mielekkyyttä sekä antavan tukea ja palautetta. Opiskelukavereista on myös tutkimuksen mukaan apua erilaisissa opiskelutehtävissä. (Säntti 1999, 44.) Merenheimon (2000, 24–25) tutkimustulosten perusteella varsinkin opintojen alkuvaiheessa opiskelijatoverit ovat erittäin tärkeä apu opintoasioiden selvittelyssä.

Kristina Kunttu ja Teppo Huttunen (2009) ovat tutkineet korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja sisällyttäneet tutkimukseensa myös sosiaaliset suhteet. Heidän tutkimuksensa (2009, 80) mukaan lähes kolme neljäsosaa opiskelijoista viettää aikaa ystäviensä kanssa vähintään viikoittain, miespuoliset opiskelijat enemmän kuin naispuoliset. Kuitenkin naiset kokevat yleisemmin pystyvänsä puhumaan asioistaan ja ongelmistaan läheisille. Tutkimuksen mukaan yksinäisiä on noin 5 % opiskelijoista (tapaa harvemmin kuin kuukausittain ystäviään, kokee itsensä yksinäiseksi usein, ei ole lainkaan mahdollisuutta keskustella asioistaan läheistensä kanssa). Vain 55 % kaikista opiskelijoista kokee kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään. Kolmasosa tutkittavista ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään (Kunttu & Huttunen 2009, 80–81.)

### *5.6.1 Yliopistomaailman individualismi*

Tieteen luonteeseen kuuluu yhteisöllisyys, tieto rakentuu parhaiten monen tutkijan antaessa siihen panoksensa (Mäki-Tarkka & Romunen 2001, 60–61). Yliopistossa tulisikin miettiä, miten rakenteet saataisiin sellaisiksi, että ne mahdollistaisivat paremmin yhteisöllisyyden vaatimukset. Knubb-Manninen ja Sarja (2003, 57) myöntävät, että yhteisöllisyyden muodostuminen yliopistolla on vaikeaa, koska korkeakouluja leimaa voimakas individualismin, vapauden ja kilpailun korostus muun muassa oppimiskäsityksissä ja arvioinnissa. Laine (2005, 171) muistuttaa, että nämä vallitsevat arvot etäännyttävät

ihmisten välistä läheisyyttä. Varsinkin kilpailun ja arvostelun korostaminen aiheuttavat epäonnistumisen ja torjunnan tunteita, jotka synnyttävät yksinäisyyskokemuksia. Korkeakoulut ovat yhteiskunnan keskeisimpiä instituutioita, eikä näin ollen ole yhdentekevää, millaista suuntaa ne omalla esimerkillään antavat yhteisöllisyydelle (Mäki-Tarkka 2002, 9). Knubb-Manninen ja Sarja (2003, 57–75) muistuttavat myös, että yhteisölliset opiskelutavat tehostavat oppimisen laatua.

Osa tutkimistani opiskelijoista kokee, että olosuhteet ystäväystymiselle yliopistokontekstissa ovat huonot. Kontaktiopetusta on vähän ja **opetus usein massaluentoja**, joilla on vaikeaa tutustua muihin. Kurseilla tutustuminen koetaan siis vaikeaksi.

*Opinnot ovat graduvaiheessa, eli yliopistolla ei ole enää luentokäyntejä (ja luennoillakin on helppo istua yksin ja hukkua massaan, kaikilla näyttää aina olevan joku kaveri mukana)-- –D607S*

*Minulla on luentoja harvakseltaan, ja itsenäisiä kirjoitustöitä paljon. Sellaisina päivinä kun ei tarvitse mennä mihinkään opiskelun puolesta, olen yksinäni. –Q107S*

Korkeakoulut ovat isoja, eikä kukaan näytä huomaavan yksinjäävää opiskelijaa. **Opiskelijoita kohdellaan massana** yksilöiden sijaan.

*Koulu on sen verran iso, että kuka tahansa voi kenenkään huomaamatta pudota yksin väliin, jäädä luennoilla aina yksin istumaan ja kulkea aina yksin. –O606S*

*Minusta ongelma on se, että ylipäätään yliopistomaailmassa annetaan tilaa väliinputoajille. Yliopistojen sisäänottomäärät kasvavat ja se tarkoittaa, ettei jää aikaa ihmisille yksilöinä.–C407S*

Muita yhteisötömyyteen liittyviä esiin nostettuja teemoja ovat oman alan opiskelijoiden vähäisyys, opiskelijoiden opintojen aloittaminen eri aikaan, osakuntien puuttumattomuus ja tuttujen kanssa eri kursseilla oleminen. Myös katkonainen opiskelu-ura vaikeuttaa pysyviä sosiaalisia suhteita. Yksi mainitsi syiksi TKK:n kovan arvomaailman.

*Oma osansa lienee myös oppilaitoksen (TKK) kovalla arvomaailmalla, joka tavallaan kannustaa pitämään kulliseja pystyssä ja näyttämään menestyjältä, vaikka oikeasti menisi kuinka päin persettä hyvänsä. Aivan kuin olisi edes kulliseja joita pitää pystyssä. –R107K*

### 5.6.2 Opintojen alun sosiaaliset epäonnistumiset

Yhteisöllisyyttä opiskelujen yhteydessä ei ole juurikaan tutkittu. Opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry on kuitenkin tehnyt esikartoituksen korkeakouluopiskelijoiden yhteisöllisyyskäsityksistä lähinnä kuitenkin ainejärjestöjen näkökulmasta. Tämän selvityksen mukaan osalla opiskelijoista on vaikeuksia nimetä omaa yhteisöään. Tutkitut opiskelijat kokevat kuuluvansa moniinkin yhteisöihin, mutta eivät kuuluneet mielestään mihinkään erityisesti. Oma oppilaskunta saattaa olla liian laaja sellaiseksi yhteisöksi, johon opiskelija voisi todella sitoutua. (Mäki-Tarkka & Romunen 2001, 25–59.) Yliopiston yhteydestä löytyy monenlaisia muitakin yhteisöjä: osakuntia, kerhoja ja toimikuntia, jotka tyydyttävät joidenkin yhteisötarpeen. Usein näiden toimintaan osallistutaan tuttavien houkuteltua mukaan, mutta kontakteja vailla oleva opiskelija saattaa kokea nämä yhteisöt vieraiksi. Yhteisöjen kehittäminen näyttää tarvitsevan ulkopuolista käynnistäjää ja tukea. (Mäki-Tarkka 2002, 44.)

Opintojen alkuvaihe on hyvin kriittinen. Mäki-Tarkan (2002, 46) mukaan syksyllä toiminnan ulkopuolelle jäävillä opiskelijoilla on vaarana pudota "tyhjän päälle" tukirakenteiden pettäessä. Vuodenvaihteessa tuutori-ryhmien ohjattu toiminta usein lakkaa ja erilaiset opiskelijoiden harrastuskerhotkin ovat saaneet tarvittavan määrän uusia jäseniä. Jos opiskelija tämän alun jälkeen haluaa mukaan toimintaan, se ei ole enää niin helppoa. Mäki-Tarkka (2002,46) nimittäin muistuttaa, että mukaantulo jo muovautuneeseen toimintaryhmään ei käy vaivatta. Tämän lisäksi uusiin toimintaryhmiin mennään usein mukaan tekemään jotain yhdessä jo valmiiksi tuttujen ihmisten kanssa, harvat nuoret pyrkivät toimintaan oma-aloitteisesti. Opiskelijat tarvitsisivat siis jonkinlaisen sysäyksen osallistuakseen järjestettyyn toimintaan. Kaikkia ei tietenkään kiinnosta tämänkaltainen toiminta, mutta jo yhteisyyden tunne on tärkeä hyvinvoinnin kannalta (Mäki-Tarkka 2002, 46–47.)

Ryhmien nopeaan muodostumiseen ja niiden pysyvyyteen viitattiin jo kohdassa 5.5.2, mutta tutkimusmateriaalissani nopea ryhmien muodostus koetaan erityisen ongelmalliseksi opiskelukontekstissa. Tämä on luonnollista, koska tutkittavat ovat kaikki opiskelijoita. Opintojen alussa olevalla orientaatioviikolla **ryhmät muodostuvat erittäin nopeasti, ja ryhmien koetaan pysyvän lähes muuttumattomina koko opiskelujen ajan.** Näihin valmiisiin ryhmiin on vaikeaa mennä enää mukaan.

*Heti opiskelun aloituspäivänä huomasin, että oli muodostunut jo porukoita. En voinut uskoa sitä; miten se on mahdollista? Tuntevatko kaikki muut jo toisensa? Näihin porukoihin sisälle meneminen tuntui jo siinä vaiheessa mahdottomalta ja minulle vieraalta toimintatavalta. –D107K*

*[S]illo ku oon saanu mentyä [luennoille tai laskareihin] ni kaikilla näkyy oleva edellee ne samat kaveriporukat jotka muodostu jo sillo ku itelläniki oli se oma porukka... ei oikee voi mennä mihinkää mukaa. –A1107S*

Opintojen alkuvaihetta helpottamaan luodut tutor-ryhmät vaikuttavat merkityksellisiltä, joten on ongelmallista jos omasta tutor-ryhmästä ei löydä kaltaistansa seuraa. Kirjoittajat kokevat, että on erittäin tärkeää, että opiskelun alkuvaiheessa on mukana usein järjestetyissä tapahtumissa. Joillekin tämä ei kuitenkaan käytännön syiden takia ole ollut mahdollista, tai he eivät muusta syystä ole halunneet osallistua alun toimintaan.

*Muutimme tuolloin poikaystäväni kanssa yhdessä tänne ja yhteiseen asuntoon. Ensimmäisten päivien uusien opiskelijoiden orientaatiojutut ja bileet jäivät väliin, kun ei vielä tuolloin ollut asuntoa. Sitten kun asunto oli, luennotkin alkoivat ja opiskelun aloitus olikin varsinaista säätämistä kun orientaatiohommia ei ollut käynyt. toisaalta olin opiskellut jo aiemmin toisaalla pari vuotta, eli itse yliopistomaailma oli tuttu ja siksi niihin opastusjuttuihin ei enää myöhemmin tullut osallistuttua. Eipä sillä kyllä kavereiden löytymisen kannalta olisi juuri ollut väliäkään... tuntuu, että täällä kaikki suhteet ja porukat olivat muodostuneet jo niinä orientaatiopäivinä, jolloin en ollut paikalla. muut saman alan ensimmäisen vuoden opiskelijat kun näyttivät jo niillä ensimmäisillä luennoilla tuntevan kaikki toisensa ja muodostaneen omat porukkansa...(ja näin sivusta seuranneena ne porukat ovat vieläkin samat.)*

*alkuaikojen bileisiin - joita olisi ollut paljon - ei sitten tullut mentyä, muutossa oli oma tekemisensä, kesän jäljiltä tietty väsymyksen painoi päälle, ja tuolloin tuntui että bileitä oli aiemmissa opiskeluissa jo nähnyt. olo ei tuntunut ihan fuksiltakaan kun opintoja oli jo takana ja muut aloittaneet tuntuivat niin nuorilta ja lapsellisilta... nyt kaduttaa ihan äärettömästi etten tuolloin ollut sosiaalisesti aktiivisempi. olen jäänyt ihan ulkopuolelle koko touhusta--.* –D106S

*Fuksivuonna tutorit huolehtivat fukseistaan jossain määrin, muttei jos käy joka tapahtumassa, niin lopulta ei pääse mukaan ns. kuppikuntaan. Itselleni kävi hieman samanlainen tapahtuma. Kävin harvakseltaan fuksivuonna järjestetyissä tapaamisissa, mutta kuitenkin kävin. Lopulta kuitenkin kävi niin että fuksiryhmässä muodostui muutaman hengen porukoita, joissa nämä ihmiset hengailivat vielä 3 vuotta myöhemmin. –C407S*

Opintojen alkuvaiheessa oman paikan löytäminen opiskelijayhteisöstä ja tieteenalasta koetaan tärkeäksi, ja tällöin myös ainejärjestön toimintaan osallistutaan aktiivisesti. Mäki-Tarkka ja Romunen (2001, 60) toteavat raportissaan, että tämän sisäänajovaiheen jälkeen oma ryhmittymä yleensä löytyy, eikä ainejärjestön tarjoamaa toimintaa koeta enää niin merkitykselliseksi. Raportissa päädytään siihen, että ainejärjestötoiminta jää liian usein

muutaman aktiivin harteille; riviopiskelijoiden aktivoiminen on vaikeaa. Omassa tutkimuksessani **ainejärjestötoimintaan** meno ilman kaveria koetaan vaikeaksi. Osa kirjoittajista kokee ainejärjestöt sisäpiirikeskeisiksi, ja muutama on kohdannut ainejärjestössä varsinaista torjuntaa. Ainejärjestön toiminta ei aineiston perusteella vaikuta kaikille sopivalta, eikä ainejärjestö aina ole edes kovin aktiivinen.

*Kouluni tarjoama järjestötoiminta ei pääosin kohtaa mieltymyksiäni joko ideologian tai aktiviteettien tasolla.*

*Ne järjestöt, jotka pintapuolisesti vaikuttivat edustavan minua, eivät ihmisten tasolla sitten sopineetkaan. Joko järjestöt olivat sisäpiirinsä kesken niin suljettuja, että uusien jäsenien ottaminen ylipäättään ei vanhoja kiinnostanut tai sitten vain minä en kelvannut. Yritin kyllä. Eräässä järjestössä heiluin mukana 1,5 vuotta vain huomatakseni, että seuraani ei vain kaivattu. –AN107S*

### 5.6.3 Erilaisuus muihin opiskelijoihin verrattuna

Osa kirjoittajista kokee olevansa eri elämäntilanteessa muiden opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoiden **suuret ikäerot** haittaavat kahdeksaa opiskelijaa. Seitsemän mielestä suurin osa opiskelijoista on niin nuoria, ettei yhteisiä mielenkiinnon kohteita löydy. Sääntti (1999, 44) raportoi, että iältään vanhemmat opiskelijat kaipaavat nuorempia vähemmän sosiaalista toiminnallisuutta opinnoilta. Tämä saattaa selittää sen, miksi ne vanhemmat opiskelijat, jotka haluavat löytää sosiaalisia kontakteja, epäonnistuvat etsinnöissään.

*Ainejärjestö on yksi vaihtoehto, mutta sielläkin (meidän ainakin) on vaan niitä nuoria. Ainejärjestöjen toiminnassa on myös asiapitoista toimintaa, mutta pääosin se taitaa painottua siihen bilettämiseen tms. toimintaan. Olen jo sen verran elämää nähnyt, ettei mieli tee edes bileisiin ja muihin yötpahtumiin. Ikä tuo mukanaan erilaiset kiinnostuksenkohteet; terveys, historia, perhe ja koti... Illalla katsotusta Akuutti- ohjelmasta ei voi keskustella edes luentojen välissä, koska kukaan muu ei ole sitä katsonut. Otin ikäeroasian puheeksi keskustellessani opinto-ohjaajan kanssa, ehdotin että tuutorryhmiä muodostettaessa otettaisiin ikäryhmätkin huomioon. Olisi jo eteenpäin, jos omassa tuutorryhmässä voisi tutustua enemmän omanikäisiin. Omalla kohdalla ikäero ei lukuna ole kovin suuri, mutta henkinen ikäero on valtava. –AD206K*

*Mä olen huomannut saman tuosta ikäerosta, jotenkin vaan tuntuu ettei ole oikein samalla aaltopituudella useimpien ihmisten kanssa jotka on pahimmillaan (?) kymmenen vuotta nuorempia. Kaverustua voi, mutta että voisi nähdä ”siviilissäkin” on ihan toinen juttu. Jo alussa alkoi jäämään ulkopuolelle, kun ihmiset puhuivat vain kirjoituksista ja lukio jutuistaan. Ja monilla elämäntilanne muutenkin on hiukan erilainen, monet asuvat vielä vanhempiensa luona yms. Vanhempiin opiskelijoihin puolestaan en ole saanut mitään kontaktia, ovat varmaan eri kursseillakin ja heillä on jo omat piirinsä. Jossain järjestöjutuissa noihin suunnilleen ikäisiinsä kait voisi tutustua, mutta en tiedä olenko oikein järjestöissäpuuhaaja tyyppiä. –AB206K*

Kuitenkin yksi kirjoittaja kirjoittaa myös siitä, että kaikki muut opiskelijat ovat huomattavasti vanhempia kuin hän itse.

*Ihmiset ovat myös erilaisia siinä, että ovat vanhempia kuin minä. Suoraan lukiosta yliopistoon päässeenä huomasin olevani vähemmistössä, ja nyt pari vuotta opiskelleena olen sitä edelleen. Yliopisto aloitetaan ilmeisesti keskimäärin 25 vuotiaana. Ikäerot ovat aika merkityksellisiä, sillä parikin vuotta vanhemmilla ihmisillä tuntuu olevan vaikea ymmärtää tämänhetkistä elämänavaiheeni, josta he ovat jo itse päässeet eroon. Haluaisin löytää seuraa, jossa minut hyväksytään lapsellisuuksineni. –AN107S*

Kolme kirjoittajaa kirjoittaa siitä, että **muut yliopisto-opiskelijat ovat huomattavasti erilaisia kuin he itse**. Yksi kirjoittaja kokee, että muut pitävät korkeammasta kulttuurista kuin hän itse, kun taas eräs kirjoittaja pitää yliopisto-opiskelijoita itsekeskeisinä ja välinpitämättöminä tai ujoina ja hiljaisina. Alla olevan tekstin kirjoittajan käsitykset yliopisto-opiskelijoista ovat erittäin negatiiviset.

*Kymmenien yliopisto-opiskelijoiden kanssa ajatuksia vaihtaneena olen selvästi tullut siihen tulokseen, että yliopistoon keräytyvät ihmisvihaajien lisäksi lähinnä jäykkikset ja elitistit. Sanomattakin selvää, että kaikki lukioystäväni hakeutuivat ammattikorkeisiin. Pidän yksin lippua korkealla, täällä passiivis-agressiivisten jäykkäperseiden saarekkeella. (En halua halveksua ketään, mutta pliis, osoittakaa, että olen väärässä!!!) –AN107S*

Eräs aineistosta vahvasti noussut teema on alkoholinkäytön vahva yhteys opiskelijaelämään. 25 opiskelijaa ilmoittaa, että **alkoholin runsas käyttö tai juhliminen ei kiinnosta** heitä, mikä heikentää heidän tutustumismahdollisuuksiaan muihin, koska opintojen tarjoamat vapaa-ajanviettomahdollisuudet ovat vahvasti sidoksissa alkoholin käyttöön ja juhlimiseen. Kuntun ja Huttusen (2009, 64) opiskelijoihin kohdistuneen tutkimuksen mukaan 17 % miehistä ja 12 % naisista katsoo joutuvansa käyttämään alkoholia enemmän kuin oikeastaan itse haluaisi tovereidensa vaikutuksesta. Tämän lisäksi

merkittävää on, että ainoastaan 43 % opiskelijoista ilmoittaa, että alkoholiton vaihtoehto on tarjolla juhlissa ja illanvietoissa yleensä aina. 47 % opiskelijoista kokee, että alkoholittoman vaihtoehdon valitseminen herättää huomiota muissa. Yliopisto-opiskelijoiden alkoholiin liittyvät paineet ovat näyttäneet kasvavan viime aikoina. Nämä tutkimustulokset siis vahvistavat alkoholinkäytön vahvaa yhteyttä opiskelijaelämään.

*En ole koskaan käynyt opiskelijabileissä, ei ole kiinnostanut, eikä kiinnosta vieläkään. Se juurikin tuntuu olevan vain pelkkää ryyppäämistä. Mitä hyötyä siitä tutustumisesta on, jos seuraavana päivänä ei muista mitään? Tai sitten kyse on siitä, saako kutsun seuraaviin bileisiin, "koska joit ihan sikana ja oksensit roskikseen=olet cool!". Ota ja tiedä. En kaipaa tuollaista. –H506K*

*Tutorryhmän kanssa meni vielä ihan mukavasti, mutta en lähtenyt mukaan ainoisinkaan vapaaehtoisin biletapaamisiin tai saunailtoihin sen takia, että olen absolutisti ja en viihdy yksin bileissä laisinkaan. Minulle tulee vain äärimmäisen rasittunut, pakokauhuinen olo ja en osaa lainkaan suhtautua muihin ja heidän tekemiinsä - kotipaikkakunnallani se olin minä, jonka tehtävä selvänä oli paimentaa humalaisia ystäviä, ja päätin etten ota samaa roolia täällä maksustakaan. Olen enemmänkin sitä tyyppiä, joka istuu porukalla pelaamassa lautapelejä tai katsomassa leffaa tai mitä tahansa muuta kuin heilumassa bileissä. Kuten jo aiemmin todettu, bileissähan ne suhteet solmittaisiin, mutta itselleni moinen ei vain tule onnistumaan.–O106S*

*Vaikkakin juon alkoholia niin pidän yliopistokulttuurin rientoja jokseenkin vastenmielisenä. Niistä tulevat mieleen idioottimaisen kännireissut, jossa millään tekemisillä ei ole seuraamuksia, vaan tätä örvellystä ja välinpitämättömyyttä tai vastuuttomuutta ihannoidaan. (Opiskelenhan minä, ja täten voin olla välillä idioottikin) –C407S*

## **5.7 Yhteiskunta ja kulttuuri**

Emme elä tyhjiössä, vaan meitä ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri, erityisesti sen arvot ja asenteet, ohjaavat toimintaamme. Kulttuuri, jossa elämme, sanelee ehdot siitä, mikä on hyväksyttävää ja suotavaa. Luvussa 2 on käsitelty aikaisemmin kulttuurimme muutosta ja sen seurauksia. Vaikka suurin osa yksinäisyyden syistä haetaan omasta itsestä ja omasta elämästä, osa palstalle kirjoittaneista on huomannut kulttuurin vaikutuksen oman yksinäisyytensä syntymiseen. Taulukosta 10 näkyy nämä yksinäisyyden syyt luokiteltuna. Yhteiskuntaan ja kulttuurin liittyvät syyt ovat attribuutioteorian näkökulmasta ulkoisia, pysyviä ja kontrolloimattomia.

<b>PELKISTETTY ILMAUS</b>	<b>ALALUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Elämme sosiaalisuutta ja reippautta arvostavassa yhteiskunnassa.	Yhteiskunnan arvopohja	Yhteiskunta ja kulttuuri
Suomessa on helpompi päätyä yksinäiseksi kuin muualla.		
Raittiutta ei yhteiskunnassamme arvosteta.		
Ystävyysuhteet ovat nykyään hyvin pinnallisia.	Ystävyyskulttuuri	
Sosiaalinen elämä on kumuloituvaa, on vaikeaa päästä alkuun.		

*TAULUKKO 10. Yksinäisyyden syiden kulttuuriset ja yhteiskunnalliset aspektit.*

### *5.7.1 Yhteiskunnan arvopohja*

Keltikangas-Järvinen (2004, 32–44) muistuttaa, että temperamentti-piirteitä ei voi arvottaa keskenään, mikään temperamentti-piirre ei ole lähtökohtaisesti toista parempi. Merkittävää on se, kuinka hyvin eri temperamentti-piirteet sopivat yksilön olosuhteisiin. Konteksti asettaa odotuksia temperamentti-piirteille. Kulttuurin arvot määrittelevät sen, miten ihmiset tulkitsevat toistensa temperamenttia ja reagoivat siihen. Esimerkiksi Kiinassa pidättyvyys ja rauhallisuus ovat hyveitä, vaikka näitä piirteitä länsimaisessa kulttuurissa väheksytään. Varsinkin Yhdysvalloissa ujouteen suhtaudutaan erittäin negatiivisesti. (Keltikangas-Järvinen 2004, 236–256.) Suomalaisten sanotaan perinteisesti olevan pidättyväisiä ja ujoja, mutta tuntuu siltä, että nämä temperamentti-piirteet eivät ole enää suuressa arvossa. Varsinkin työmarkkinoilla arvostetaan sosiaalisia, tiimityöhenkisiä ja innovatiivisia työntekijöitä.

Keltikangas-Järvinen (2004, 36–44) jatkaa, että kasvatus ei tähtää yksilöllisyyteen vaan samanlaisuuteen, ihmisistä pyritään tekemään mahdollisimman samankaltaisia käytökseltään, arvoiltaan ja asenteiltaan, jotta he voisivat elää rauhaisesti keskenään totellen samoja pelisääntöjä. Kun äärimmäinen yksilöllisyys minimoidaan, temperamentti-piirteiden ääripäät tukahdutetaan. Tavoitteena on keskiarvoinen ihminen. Reippautta arvostetaan, kunhan se ei mene ylivilkkauden puolelle. Tämä tarkoittaa sitä,

että temperamentti- ja persoonallisuustyypit ja syrjäanvetäytyvät yritetään sosiaalista täyttämään yhteiskunnan normit. Tämä luo paineita ja hyväksymättömyyden tunnetta.

Yhteiskunnan arvot heijastuvat yhteiskunnan ylläpitämiin instituutioihin, kuten kouluun. Keltikangas-Järvinen (2004, 236–256) ottaakin kiivaasti kantaa oppilaan persoonallisuuden arvioimiseen myös koulumaailmassa. Jo pienestä pitäen koulussa arvotetaan lasten erilaisia persoonallisuuden piirteitä ja oppilaat laitetaan arvioimaan itseään, vaikkei heillä ole tähän vielä emotionaalisia ja kognitiivisia kykyjä. Hyvässä todistuksessa lukee adjektiiveja kuten reipas, rohkea, aktiivinen ja sosiaalinen. Suomessa vallitsee ajattelutapa, jonka mukaan nämä adjektiivit ovat avaimia onnelliseen elämään. Pienillä lapsilla ei ole vielä kykyä käsitellä tällaisia asioita, mutta välttelevän temperamentin omaava lapsi saattaa tuntea olonsa epäonnistuneeksi. Tältä pohjalta on vaikeaa rakentaa positiivista minäkuvaa ja hyvää itsetuntoa. Myös ujon lapsen vanhemmat saattavat tuntea itsensä epäonnistuneiksi kasvattajiksi. Herääkin kysymys siitä, miksi koulun pitää arvioida lasten persoonallisuutta ylipäättään. Näennäisesti vaarattomat sanalliset todistukset pitävät sisällään aikamoisia arvolatauksia. (Keltikangas-Järvinen 2004, 236–256.)

Myös Jokisen (2005, 23–24) mukaan yhteiskunnassamme ihanteeksi nostetaan usein ihmiset, jotka hakeutuvat mielellään sosiaalisiin tilanteisiin, siirtyvät vuorovaikutustilanteesta toiseen sujuvasti ja nauttivat itsensä esille tuomisesta. Tällaisen spontaaniuden ja lyhytaikaisten vuorovaikutussuhteiden tieltä väistyvät sitoutumisen ja pitkäjänteisyyden ihanteet. (Jokinen 2005, 23–24.)

Osa kirjoittajista kokee, että elämme **vahvojen ja sosiaalisten ihmisten yhteiskunnassa**, jossa ujoutta ja hiljaisuutta pidetään negatiivisina piirteinä. Yksinäisyys on epäonnistunut tila, jota ei saa muille tunnustaa. Ihanteenamme on sosiaalisuus ja reippaus, vaikka toisaalta yksilöllisyyttä korostetaan. Eräs kirjoittaja kertoo myös kokemuksiaan siitä, kuinka kiltit eivät nykypäivänä pärjää ihmissuhdemarkkinoilla. Heikkojen on sorruttava, jotta vahvat menestyvät.

*Ujoutta ja estyneisyyttä pidetään nyky-yhteiskunnassa negatiivisina piirteinä. Ne ovat kuitenkin vain persoonallisuuden piirteitä siinä missä sosiaalisuus ja ulospäinsuuntautuneisuuskin. –D107K*

*Vielä kun nykyään todella paljon korostetaan avoimuutta ja sosiaalisuutta, niin tällaiset hieman ujut ja hitaasti syttyvät persoonat ahdistuvat entistä enemmän. – D307S*

*Nykymaailmassa on oltava sosiaalinen, lahjakas, menestyvä, vahva, kaunis sun muuta, heikkojen on sorruttava jotta maailmasta tulisi täydellinen. (Valitettavasti löytyy ihmisiä, jotka ajattelevat näin.) –I207S*

Keskustelupalstalla kirjoitetaan **suomalaisen kulttuurin** yksinäisyyttä edistävästä vaikutuksesta. Suomalainen kulttuuri koetaan hyvin individualistiseksi. Ihmiset varovat astumasta toisen reviirille, minkä takia tutustuminen on vaikeaa. Muutamat kirjoittajat ovat ulkomailla oleskellessaan huomanneet, että muissa kulttuureissa suhteudutaan tuntemattomiin ihmisiin paljon avoimemmin kuin Suomessa. Keskustelu suomalaisuudesta rajoittuu kuitenkin vain kevätlukukaudelle 2006.

*Tutustuttuani joihinkin ulkomaalaisiin olen kuitenkin ruvennut ajattelemaan, että suuri yksinäisten määrä tässä maassa saattaisi johtua suomalaisten kummallisesta luonteesta. Mielestäni suomalaiset ovat liian sulkeutuneita ja epävarmoja tutustumaan uusiin ihmisiin. Olen huomannut, että monet ulkomaalaiset nuoret ovat paljon avoimempia ja spontaanimpia (vai johtuuko tämä vain siitä, että olen heistä mielenkiintoinen pohjoisen asukki). Sen sijaan suomalaiset pysyvät helpommin omissa kauan sitten muodostuneissa ryhmissään, joihin ulkopuolisten on vaikeampi päästä. Yksinäiset pysyvät yksinäisinä, vaikka olisivat kuinka mukavia ihmisiä, koska kukaan ryhmän jäsenistä ei uskalla/kehtaa/viitsi ehdottaa tätä liittymään seuraan. Ehkä täällä vallitsee liiallinen yksilökeskeisyys. Yksityisyyttä kunnioitetaan niin paljon, että ei kehdata pyytää puolituttua mukaan esim. baari-iltaan tai mihin tahansa tapahtumaan. Tai jos kehdataan pyytää, tämä puolituttu ei tule mukaan kunnioittaakseen muun porukan yksityisyyttä. Miksemme voi vain spontaanisti pyytää tuntemattomampiakin ihmisiä liittymään seuraan? Pitääkö kaikki olla aina niin tarkoin suunniteltua ja koordinoitua.*

*--Olen paraikaa etelä-Euroopassa vaihdossa ja täällä on ihan toisenlaista. Kavereille on aina aikaa, eikä kylässä käyntejä tarvitse sopia kynän ja kalenterin kanssa. Täällä ihmiset opiskelevat yhdessä esim. kirjastossa tai jonkun kotona. Kyllähän suomalaisetkin opiskelevat usein yhdessä, mutta jokin täällä on erilaista. Yhdessä oleminen on luonnollisempaa ja luontevampaa.*

*Anteeksi, jos olen liikaa syyllistänyt suomalaisia. Minusta se vain nyt on niin, että jylhyys, jäykkyys ja yksityisyyden kunnioitus on sisäänrakennettu monien suomalaisten luonteeseen (mm. minun). Minua odottaa kulttuurishokki, kun palaan takaisin. –D106K*

Neljä kirjoittajaa kokee myös, että raittiutta ei yhteiskunnassamme arvosteta. Alkoholittomuus siis estää joidenkin kirjoittajien ystäväystymistä. Raittiiden ihmisten syrjimisestä kirjoitettiin vain vuoden 2006 kirjoituksissa.

*On karua, että nykyajan yhteiskunnassa ei arvosteta raittiutta, vaan se johtaa usein syrjäytymiseen. –P106K*

*Raittius on ikävä kyllä suomalaisessa kulttuurissa edelleen negatiivinen asia ja ihmiset suhtautuvat selvinpäin baarissa olevaan ihmiseen oudosti. –S106S*

### 5.7.2 Ystävyyskulttuuri

Osa kirjoittajista kokee, ettei vallitseva ystävyyskulttuuri sovi heille. Neljän kirjoittajan mukaan **nykyajan ystävyysuhteille on leimallista pinnallisuus**. Kirjoittajia yhdistää halu syvempään ystävyyteen, mutta teksteissä herätetään myös ajatuksia siitä, onko se ollenkaan mahdollista tai odotetaanko ystävyysuhteilta nykypäivänä jopa liikaa. Pinnallisista ystävyysuhteista keskusteltiin pääasiassa keväällä 2006.

*Melkein kaikissa suhteissa, jopa netissä, tuntuu olevan leimallista jonkinlainen pinnallisuus. Keskustelut saattavat katketa kesken kaiken, kun toista yhtäkkiä kiinnostaakin joku muu. Itse kaipaankin jostakin ala-astemaista bestis-systeemiä. –Z206K*

*Olen kai liian toiveikas, kun haluan syvempää ystävyyttä (enkä nyt tarkoita seurustelua), ei minua kiinnosta pinnalliset kaverisuhteet, haluaisin edes yhden ihmisen, jonka kanssa voisin jutella muustakin kuin uuden luennoitsijan timmistä peffasta. Taidan olla liian valikoiva. –H106K*

**Sosiaalisen elämän kumuloituvuus** vaikeuttaa yksinäisten pääsemistä ystäväystymisen alkuun. Uusiin ihmisiin tutustuu usein vanhojen ystävien kautta, ja omasta sosiaalisuudestaan pitää olla näyttöä muille. Yksinäinen saattaa pelätä, että muut ihmiset pitävät häntä outona, jos ihmissuhteita ei entuudestaan ole. Sosiaaliset kuviot ovat myös hyvin muuttumattomia ja pysyviä.

*Nähdäkseni sosiaalisuus on paljolti kumuloituvaa - jos sinulla on kavereita, on heillä usein myös kavereita ja helposti sitten heistä tulee taas sinun kavereitasi ja niin edelleen. Vaan jos ei ketään tunne, on vaikea päästä alkuunkin. –Z206K*

*Yksinäisyys tuntuu häpeälliseltä, ja olen joskus miettinyt, mistä se johtuu. Ehkä ystävien etsiminen on vähän kuin kesätyönhaku: pitää olla näyttöä aiemmasta kokemuksesta. Tuntuu, että toiset ajattelevat, että jos kukaan ei ole tuon kaveri aikaisemminkaan ollut, niin en minäkään sitten viitsi, se on varmaan vähän outo. Onhan se tavallaan tottakin: sosiaalinen kanssakäyminen vaatii harjoitusta. –Ö106K*

Valmiit ryhmät ovat usein kovin torjuvia uusia tulokkaita kohtaan. Valmiiden ryhmien torjuvuudesta olen kirjoittanut luvussa 5.6.2 opintojen alkuun liittyvien ongelmien

yhteydessä. Opiskelijat kokevat ilmiön liittyvän erityisesti opintoihin, vaikka osa kokee ongelman olevan yleinen.

## 6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Käsittelen tämän tutkimuksen teoriaosassa attribuutioteoriaa ja sen merkitystä yksinäisyyden syiden tutkimuksessa. Attribuutioteorian hyödyntäminen tutkimuksessani ei kuitenkaan ole täysin ongelmatonta. Opiskelijoiden kirjoituksista on usein vaikeaa päätellä attribuutioulottuvuutta, ja tutkijana minun on vältettävä kirjoitusten ylitulkintaa. Esimerkiksi lause "*Ystäväni eivät pidä minuun yhteyttä*", ei kerro olettaako kirjoittaja syyn olevan itsessään vai ystävässä. Koska tutkin kirjallista materiaalia, en voinut tarkentaa kirjoittajien näkemyksiä. Aineiston luonteesta johtuen tein siis analyysini puhtaasti aineistolähtöisesti ja analyysin jälkeen pohdin syntyneitä luokkia myös attribuutioteorian näkökulmasta.

Tärkeää on muistaa, että attribuutiot eivät kerro totuutta, vaan sen, miten ihmiset itse tulkitsevat elämäänsä. Tutkimukseni tutkii siis ihmisten käsityksiä, joka sopiikin mielestäni aiheen luonteeseen hyvin. Yksinäisyys on hyvin subjektiivinen kokemus, joten sen tutkiminen kovin objektiivisesti saattaisi olla epämielekkästä. Taulukossa 11 näkyy muodostamani seitsemän syyluokkaa ja eri attribuutioulottuvuuksien esiintyminen niissä.

	<b>Sisäinen vai ulkoinen?</b>	<b>Kontrolloitavissa vai kontrolloimattomissa?</b>	<b>Pysyvä vai tilapäinen?</b>
1. Minäkäsitys	sisäinen	(kontrolloitavissa ja) kontrolloimaton	pysyvä
2. Minä suhteessa muihin	sisäinen ja ulkoinen	kontrolloitavissa ja kontrolloimaton	pysyvä
3. Menneisyys	sisäinen ja ulkoinen	(kontrolloitavissa ja) kontrolloimaton	pysyvä
4. Henkilökohtaiset olosuhteet	ulkoinen	kontrolloitavissa ja kontrolloimaton	pysyvä (ja tilapäinen)
5. Kohtaamispaikkojen puuttuminen	ulkoinen	kontrolloimaton	pysyvä
6. Opiskeluelämän epätydyttävävyys	ulkoinen	(kontrolloitavissa ja) kontrolloimaton	pysyvä
7. Yhteiskunta ja kulttuuri	ulkoinen	kontrolloimaton	pysyvä

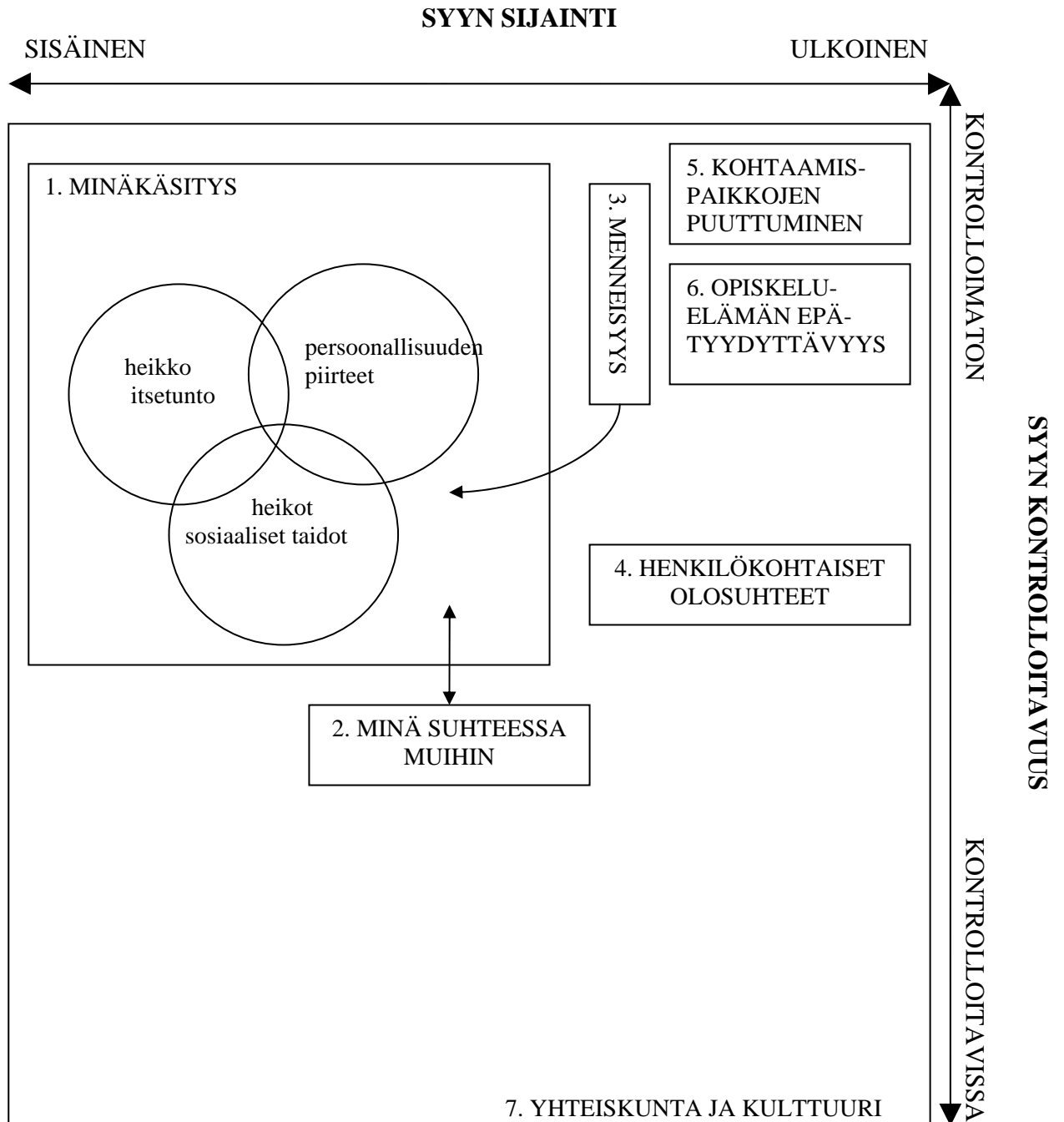
TAULUKKO 11. Attribuutioulottuvuuksien näkyminen eri syyluokissa.

Sisäisiä yksinäisyyden syitä on paljon, mutta niitä esiintyy vain luokissa minäkäsitys, minä suhteessa muihin ja menneisyys. Muissa luokissa yksinäisyyden syyt koetaan jostain muusta kuin itsestä johtuvina. Kontrolloitavuus on tutkimuksessa huomattavasti vaikeampi tulkita kuin syyn sijainti. Yleisesti voidaan kuitenkin sanoa, että monet tutkittavista tuntevat itsensä voimattomiksi yksinäisyydessään, heistä tuntuu, etteivät he voi itse vaikuttaa yksinäisyyteensä. Yksinäiset ovat siis *opitun avuttomuuden* (learned helplessness) tilassa. Lähes kaikki kirjoittajat haluavat pois yksinäisyydestään, mutta heistä tuntuu siltä, ettei heillä ole siihen keinoja. Yksinäisyyden syyt koetaan melkein aina kontrolloimattomiksi.

Palstalle kirjoittajat vaikuttavat olevan kroonisesti yksinäisiä, ja niinpä heidän yksinäisyytensä syyt ovat pysyviä. Ainoastaan sattuma, jonka kaksi kirjoittajaa mainitsee pikaisesti, on tilapäinen syy. Kaikki kirjoittajien mainitsemat sairaudetkin ovat pitkäaikaissairauksia, jotka voidaan luokitella pysyviksi syiksi. Tämänäköiseen nettiryhmään ei siis useinkaan kirjoitella tilapäisen yksinäisyyden takia.

Analyysini tuloksena syntyi siis seitsemän eri luokkaa, jotka kuvaavat opiskelijoiden yksinäisyyden syitä. Nämä luokat ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja osittain myös yhtenevät. Olen koonnut analyysini tuloksen visuaaliseen muotoon (kuvio 3). Kuviossa pyrin esittelemään eri luokkien yhteyksiä toisiinsa sekä esittämään luokkien sijoittumista attribuutioulottuvuuksilla sijainti ja kontrolloitavuus. Luokka *Minäkäsitys* pitää sisällään limittäiset alakategoriat heikko itsetunto, heikot sosiaaliset taidot ja persoonallisuuden piirteet. Tämä luokka on yhteydessä luokkaan *Minä suhteessa muihin*, jossa omaa itseä peilataan läheisiin ja tuntemattomiin. *Menneisyys* vaikuttaa luonnollisesti minäkäsitykseen muotoutumiseen. Yhteiskunta ja kulttuuri luovat raamit koko elämällemme, joten kuviossa kaikki muut luokat sisältyvät luokkaan 7 *Yhteiskunta ja kulttuuri*. Yksinäisyyden syiden kontrolloitavuutta ja sijaintia olen esittänyt jatkumoilla, joiden muodostamaan nelikenttään olen sijoittanut analyysini tuloksena syntyneet luokat.

**YKSINÄISYYDEN SYYT ITSENSÄ YKSINÄISIKSI KOKEVIEN  
KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN MUKAAN**



*KUVIO 3. Yksinäisyyden syyt itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden mukaan*

Verratessani omia tuloksiani Kangasniemen (2008) tuloksiin nuorten yksinäisyyden syistä huomaan, että aineistoistamme nousee hyvin samat teemat esille, vaikka luokittelumme ovatkin eriäväiset. Kangasniemen (2008) mukaan yksinäisyyden ympäristö- ja tilannetekijöitä yhden tyypin yksinäisten keskuudessa ovat: ero, koulukiusaaminen, muuttaminen, muiden ihmisten ennakkoluulot, perheväkivalta, kumppanin liika alkoholin käyttö, syrjässä asuminen, ulkonäön haukkuminen, vanhempien antama huono ja kielteinen malli, vanhempien liika alkoholin käyttö ja ystävien hylkääminen. Lähes nämä kaikki tekijät esiintyvät omassa tutkimusmateriaalissani, ainoastaan kumppanin liiasta alkoholin käytöstä ei ole materiaalissani yhtäkään mainintaa.

Isoimmiksi tilanne- ja ympäristötekijöiden kategorioiksi Kangasniemen (2008) tutkimuksessa nousee ero, koulukiusaaminen ja muuttaminen. Ero ei omassa materiaalissani nouse isoimpien luokkien joukkoon johtuen varmasti siitä, että sille on Nyyti ry:n internetsivulla oma keskusteluryhmänsä. Koulukiusaaminen ja muuttaminen sen sijaan nousevat keskeisiksi myös omassa tutkimuksessani.

Kangasniemen (2008) tutkimuksessa sisäiset syyt jaotellaan tutkimuksessa kolmeen osaan: persoonallisuuden piirteisiin, asenne- ja motivaatiotekijöihin sekä käyttäytymiseen liittyviin toimintamalleihin. Persoonatekijöiden alaluokkia suurusjärjestyksessä ovat: masentuneisuus, itsetunnon puute, ujous, luottamuksen puute, itsearvostuksen puute ja vahva itsetunto. Oma luokitteluni on erilainen kuin Kangasniemen (2008), mutta kaikki hänen mainitsemansa piirteet tulevat esiin myös omasta materiaalistani hyvin vahvasti. Kangasniemen (2008) tutkimuksen asenne- ja motivaatiotekijöiden viisi suurinta luokkaa liittyvät läheisesti kumppanin puuttumiseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Oma tutkimukseni on enemmän keskittynyt sosiaaliseen yksinäisyyteen johtuen siitä, että Nyyti ry:n internetsivuilla on myös keskustelupalsta nimeltään *Sinkkuna*, jonne tämänkaltaisista huolista kerrotaan enemmän. Käyttäytymistekijöiden suurimmat luokat suurusjärjestyksessä ovat Kangasniemen (2008) mukaan itkuisuus, hiljaisuus, eristäytyminen, aloitekyvyttömyys ja yksinoleminen. Itkuisuudesta ei varsinaisesti ole yhtäkään mainintaa tutkimusmateriaalissani, mutta muut käyttäytymistekijöiden syyt esiintyivät myös omassa tutkimuksessani.

Tutkimuseettisistä syistä minun ei ollut mahdollista saada tietooni yksittäisten kirjoittajien sukupuolta. Joissain kirjoituksissa kirjoittaja itse kertoi sen tai sukupuolen pystyi

päättelemään kirjoituksen sisällöstä tai nimimerkistä. Usein sukupuolen määrittäminen kirjoitusten perusteella oli kuitenkin arvailua, ja niinpä näiden käytännön syiden johdosta jouduin rajaamaan sukupuoliaspektini kokonaan pois tutkimuksestani. Tämän takia en saanut selville selittävätkö miehet ja naiset yksinäisyyttään merkittävästi eri tavalla tutkimusmateriaalissani.

Lähdin tutkimuksessani liikkeellä yhteisöllisyyden merkityksestä ja individualismista aikamme ilmiönä keskittyen lähinnä korkeakouluopiskeluun. Ylikorostunut yksilöllisyys on johtanut siihen, että muiden elämään ei uskalleta enää puuttua. Onkin uutisoitu tapauksista, joissa sairaskohtauksen saanut ihminen makaa keskellä kaupunkia kenenkään auttamatta. Tämä yksilöä korostava ilmiö näkyy opiskelumaailmassa, toisten elämään sekaantumista pelätään. Tämä tekee mahdolliseksi sen, että opiskelija saattaa voida pahoin kenenkään siihen puuttumatta.

Oman tutkimukseni perusteella vaikuttaa siltä, että aikamme individualistinen kulttuuri ja sen tuoma sitoutumattomuus altistaa yksinäisyydelle, mutta omaan minuuteen liittyvät tekijät sekä omaan elämäkokemukset nousevat kuitenkin keskiöön. Ennen yhteisöt olivat niin tiiviitä, että myös ryhmistä vetäytyjistä pidettiin yhteisössä huolta. Kyläyhteisössä sosiaalinen turvaverkko oli ehkä tiiviimpi kuin nykyään. Nykyään oma turvaverkko pitää rakentaa, ja sitä pitää aktiivisesti huoltaa.

Vaikka tutkielmassani esiteltyt opiskeluelämää koskettavat yksinäisyyden syyt ovat laajoja ja yhdistettävissä myös muihin elämän osa-alueisiin, aineistosta nousee silti teemoja, joita tulisi korkeakouluilla miettiä. Ensimmäinen tärkeä asia liittyy opintojen alkuun. Monet opiskelijat ovat huomanneet, että on erittäin tärkeää olla aktiivinen opintojen alussa, koska silloin koko opiskeluajan kestävä ryhmät syntyvät. Ongelmana on kuitenkin se, että monet yliopistomaailman aktiviteeteista ovat alkoholipitoista juhlimista. Kirjoittajat toivovat selvästi enemmän alkoholittomia tapahtumia ja yhdessäoloa. Tähän Nyyti ry on osaltaan reagoinut järjestämällä eri paikkakunnilla alkoholittomia hengailuiltoja. Myös iältään vanhemmat opiskelijat tuntevat olonsa ulkopuolisiksi nuorempien opiskelijoiden joukossa. Alkoholittomien ajanviettomahdollisuuksien miettiminen ja eri-ikäisten opiskelijoiden huomioonottaminen koskettavat lähinnä ainejärjestöjä ja tiede- ja taidekorkeakoulujen alaisia kerhoja, mutta korkeakoulujen tulisi järjestää mahdollisuuksia tämältyyppisen toiminnan kehittämiseen.

Korkeakouluopiskelu koostuu pääasiassa luennoista ja itsenäisestä opiskelusta. Opittuja sisältöjä testataan tentein ja esseiden muodossa. Tämä tapa onkin taloudellisesti edullisin, ryhmäopetuksen järjestäminen vaatisi enemmän resursseja. Samanaikaisesti kuitenkin tuskaillaan venyneiden opiskeluaikojen kanssa. Voisiko olla niin, että tiiviimpi yhteisöllisyys korkeakouluissa nopeuttaisi valmistumista, kun vertaistukea olisi saatavilla, ja opiskelu olisi mielekkäämpää. Yhteisöllisyyden lisääminen saattaisi myös toimia säästötoimenpiteenä, kun mielenterveystyöhön ei tarvitsisi enää käyttää niin paljoa taloudellisia resursseja. Hyvinvoivat opiskelijat ovat kaikkien etu.

Nykyään lähes joka työhön vaatimuksena ovat hyvät tiimityötaidot ja sosiaalisuus. Nämä työelämässä arvostetut yhteistyötaidot eivät kuitenkaan synny itsestään. Siksi ajatus korkeakouluilla valloilla olevasta hyvin yksilökeskeisestä opiskelusta tuntuu ristiriitaiselta. Jos korkeakouluopiskelu perustuisi enemmän yhteisöissä toimimiseen, valmiudet työelämään siirtymiseen voisivat olla merkittävästi paremmat.

Vaikka arvelenkin, että yhteisöllinen opiskelumuoto vähentäisi yksinäisyyden kokemista, haasteena ovat pitkään (kenties koko elämänsä) yksinäisyyttä kokeneet opiskelijat, joilla ei välttämättä ole työkaluja sosiaalisissa verkostoissa toimimiseen. Yksinäisyys on usein vaarallinen kierre, jota on vaikea katkaista. Yksinäisellä on usein huono itsetunto ja huonot sosiaaliset taidot, jotka johtavat vetäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa. Ystävyysuhteissa alkuun pääsy on vaikeaa. Näistä lähtökohdista on vaikeaa lähteä kehittämään yhteisöllisyyttä, vaikka mahdollisuuksia siihen tarjottaisiin. Toisaalta yhteisöt voisivat tarjota turvallisen harjoitteluympäristön yksinäisille ja toimia ennaltaehkäisevinä toimintayksikköinä.

Tekstit olivat luonteeltaan narratiivisia, ja monet kirjoittajista kertoivat elämästään hyvin avoimesti. Tämän tarinallisuuden vuoksi tutkimusmateriaaliin olisi voinut soveltaa myös narratiivista tutkimusotetta. Yksi keskeinen aineistosta toistuvasti noussut tarina on koulukiusatun tarina, joka toistui tekstistä toiseen hyvin samankaltaisena. Koulukiusaamisen uhrit kärsivät negatiivisesta minäkäsityksestä, johon kuuluu muun muassa huono itsetunto ja puutteelliset sosiaaliset taidot. Koulukiusattujen on vaikea luottaa muihin ihmisiin ja olla aloitteentekijöitä ystävyysuhteissa, joten he syrjäytyvät helposti myös opinnoissaan.

Tutkimukseni muistuttaa taas kerran opettajia, kuinka tärkeää sosiaalisesti ja henkisesti turvallisen kouluympäristön luominen oppilaille on. Monella yksinäisellä on kokemuksia pitkäkestoisesta koulukiusaamisesta, joka vie luottamuksen ihmisiin ja vaikeuttaa tutustumista entisestään. Onkin ensiarvoisen tärkeää, että opettaja puuttuu riittävän tiukasti koulukiusaamiseen ja osaa koulussa tukea vetäytyviä oppilaita. Koska koulukiusaaminen saattaa olla vaikeasti havaittavissa, on luokkaan pyrittävä luomaan hyväksyvä ilmapiiri, jossa muista pidetään huolta. Yksinäisiksi päätyvät oppilaat ovat usein opettajan näkökulmasta helppoja oppilaita, koska he ovat hiljaisia ja tunnollisia. Nämä hiljaiset oppilaat tarvitsevat kuitenkin tukea sosiaalisten taitojen kehittymiselle ja hyvän itsetunnon syntymiseen.

Aineistosta nousi esiin pääasiassa kaksi eri yksinäisyyden tyyppiä. Ensimmäisen tyyppin yksinäiset ovat kärsineet yksinäisyydestään jo lapsuudesta tai nuoruudesta asti. Heille yksinäisyys on ongelma, joka toistuu elämäntilanteesta toiseen. Näiden kirjoittajien on hyvin vaikea tutustua muihin. He jäävät sosiaalisissa tilanteissa aina ulkopuoliseksi. Toisen tyyppin yksinäiset ovat kokeneet yksinäisyyttä vasta viime aikoina, usein yksinäisyyden alkaminen liittyy opintojen alkuun, ja siitä johtuvaan paikkakunnan vaihtoon. Toisen tyyppin yksinäiset saattoivatkin kummastella teksteissään uutta tilannettaan. Ehdottomasti suurin osa kirjoittajista oli ensimmäisen tyyppin kroonisesti yksinäisiä opiskelijoita.

Nyyti ry:n Yksinäisyys-keskustelupalstaa lukiessa nousi erittäin selkeästi esiin se, että kirjoittajat kokevat nettiryhmän tarpeelliseksi ja omaa oloa helpottavaksi. Muiden samassa tilanteessa olevien tekstien lukeminen ja oman olon purkaminen huojensi mieliä. Monet kirjoittajat aloittivatkin tekstinsä kiittämällä palstan olemassaolosta ja muiden tekstien herättämistä ajatuksista. Kirjoittajat rohkaisivat ja lohduttivat toisiaan sanallisesti. Palstalla vaihdettiin myös sähköpostiosoitteita ja sovittiin paikkakuntakohtaisia tapaamisia, sekä mietittiin muita keinoja päästä eroon yksinäisyyden kalvavasta tunteesta. Palstan kirjoittajien kesken syntyi selvästi yhteisöllisyyttä ja vertaistuen periaatteet toteutuivat. Monelle yksinäiselle internetissä syntyvät kaverisuhteet vaikuttivat erityisen tärkeiltä ja nettiryhmien kaltainen toiminta tuntui luonnolliselta kanavalta oman olon purkamiseen. Jokaisella palstalla oli myös yksi Nyyti ry:n työntekijöistä, joka seurasi keskustelua ja kommentoi välillä tekstejä antaen muun muassa kirjavinkkejä kirjoittajille. Työntekijät eivät kuitenkaan ohjanneet keskustelua liikaa, vaan antoivat tilaa kirjoittajista lähteville pohdinoille.

Näyttääkin siltä, että uusyhteisöllisyyttä kehitetään koko ajan enemmän internetissä. Erilaiset sosiaaliset mediat, kuten Facebook (Facebook, verkkolähde), mahdollistavat erilaisten yhteisöjen luomisen. Internetissä käytävän keskustelun lisäksi useat yhteisöt tähtäävät kasvokkain tapaamiseen. Tuntuu kovasti siltä, että ihmiset kaipaavat yhteistä kaupunkitilaa ja huolehtivaa naapurustoa. Monet nuoret kaupunkilaiset haluavat tutustua lähimmäisiinsä ja osallistua yhteisen kaupungin ilmapiirin rakentamiseen. Vaikka halukkuutta näkyy olevan, moni etsii vielä kanavaansa toteuttaa päämääränsä. Eräs yksinäisiä auttava kanava on Punainen risti, joka välittää vapaaehtoisia ystäviksi. Lähes 10 000 suomalaista onkin lähtenyt mukaan ystävätoimintaan (Punainen risti). Tällainen toiminta helpottaa varmasti erityisesti vanhusten yksinäisyyttä.

Krooninen yksinäisyys on vakava ja koskettava henkilökohtainen tragedia. Tutkimusmateriaalini tekstit ovat raskasta luettavaa, minkä takia internetryhmän lukeminen ei ollut aina helppoa. Toivon, että olen työlläni voinut herättää lukijaa pohtimaan yksinäisyyden kokemusta ja siihen johtavia syitä. Mielestäni yksinäisyys on tärkeä tutkimuskohde, jota tulisi tutkia laajemmin. Yksinäisen opiskelijan hiljainen huuto kaipaa kuuntelijaa.

*En ole tosiaan yksin ajatusteni kanssa, kun näitä viestejä lukee. Moni pohdiskelee näköjään ihan samoja juttuja, vaikka itsestä välillä tuntuu, että on jollain maailman unohtamalla saarella eikä huuto kuulu mihinkään... –L106K*

## LÄHTEET

### *Painetut lähteet*

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. 1978. Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1), 49–74.

Alasuutari, P. 1999. *Laadullinen tutkimus*. 3. korj. painos. Tampere: Vastapaino.

Annala, H. 2000. Yliopisto-opiskelun alkuvaihe opiskelijoiden kokemana: opiskeluvaikeudet ja ohjaus. Teoksessa J. Luukkonen & H. Liuska (toim.) *Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ*. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81. Oulu: Oulun yliopisto, 39–62.

Bauman, Z. 2002. *Notkea moderni*. Suom. J. Vainonen. Tampere: Vastapaino. Alkuperäisjulkaisu 2000.

Blanchot, M. 2004. *Tunnustamaton yhteisö*. Suom. J. Kurki & P. Minkkinen. Helsinki: Loki-Kirjat. Alkuperäisjulkaisu 1983.

Blomqvist, J. 2004. *Sosiaalinen tuki ja sen merkitys korkeakouluopinnoissa*. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Cacioppo, J. T. & Patrick, W. 2008. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York : Norton.

Doheny-Farina, S. 1996. *The Wired Neighborhood*. New Haven: Yale University Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 4. painos. Tampere: Vastapaino.

Fernback, J. 1997. *The Individual within the Collective: Virtual Ideology and the Realization of Collective Principles*. Teoksessa S. G. Jones (toim.) *Virtual Culture: Identity and Communication in Cybersociety*. London: Sage, 36–54.

Granhholm, C. 2006. Nedstämnda studerandes berättelser på en virtuell arena: Nytyi rf:s Virtualskuldra som en ny kanal för självreflektion. Helsingfors universitet. Samhällspotitiska institutionen.

Granhholm, C. 2010. Virtuaalinen auttamisympäristö voimaannuttavan vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen tarjoajana. Teoksessa A. Pohjola, A. Kääriäinen & S. Kuusisto-Niemi (toim.) Sosiaalityö, tieto ja teknologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä: Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Harva, U. 1954. Yksilö ja yhteisö. Helsinki: Otava.

Hautamäki, A. 1996. Individualismi on humanismia. Teoksessa A. Hautamäki, E. Lagerspetz, J. Sihvola, J. Siltala & J. Tarkki. Yksilö modernin murroksessa. Helsinki: Gaudeamus, 13–62.

Heider, F. 1958. The psychology of Interpersonal Relations. New York: Wiley & Sons.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. korj. painos. Helsinki: Tammi

Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Jokinen, K. 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa K. Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 9–36.

Jones, S. G. 1997. The Internet and its Social Landscape. Teoksessa S. G. Jones (toim.) Virtual Culture: Identity and Communication in Cybersociety. London: Sage, 7–35.

Kangasniemi, J. 2004. Nopeutettu elämänrytmi lisää nuoren yksinäisyyttä. Opettaja 34, 20–21.

Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa K. Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 227–312.

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities 107.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Killeen, C.1998. Loneliness: an epidemic in modern society. Journal of Advanced Nursing 28 (4), 762–770.

Knubb-Manninen, G. & Sarja, A. 2003. Yhteisöllisyys oppimisen tukena laatuyksikössä. Teoksessa G. Knubb-Manninen (toim.) Laadun tekijät – havaintoja yliopisto-opetuksesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 57–75.

Kumpulainen, R. 2004. Hienot maisemat ja paljon kavereita. Uusiyhteisöllisyys mielenterveyden tukena. Suomen Mielenterveysseura. Vantaa: Dark Oy.

Kunttu, K. & Huttunen T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.

Laine, K.1990. Yksinäisyyden kokeminen peruskoulun yläasteella ja lukiossa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:144. Turku: Turun yliopisto.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut. Helsinki: Otava.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Lunt, P. K. 1991. The Perceived Causal Structure of Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology 61 (1), 26–34.

Matsuba, M. K. 2006. Searching for Self and Relationships Online. *CyberPsychology & Behavior* 9 (3), 275–284.

Mattila, J. 2004. *Ujoudesta, yksinäisyydestä*. Helsinki: WSOY.

Merenheimo, J. 2000. Yliopiston opiskelijoiden elämänhallinnan tunne: Seuranta- ja vertaileva tutkimus yliopiston opiskelijoiden elämänhallinnan tunteesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Teoksessa J. Luukkonen & H. Liuska (toim.) *Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ*. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81. Oulu: Oulun yliopisto, 11–38.

Michela, J. L., Peplau, L. A. & Weeks, D. G. 1982. Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 43 (5), 929–936.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus.

Mäki-Tarkka, J. 2002. *Yhdessä yhteisöksi: Nyyti ry:n Yhdessä yhteisöksi -projektin loppuraportti*. Helsinki: Nyyti ry, raportteja ja julkaisuja.

Mäki-Tarkka, J. & Romunen, S. 2001. *Bileitä ja sitsejä: Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yhteisöllisyydestä*. Helsinki: Nyyti ry, raportteja ja julkaisuja.

Pelto-Huikko, A. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. *Yhteisöterveyttä yhteistyönä: Kehrä-hankkeen arvioinnin loppuraportti*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Peplau, L. A., Miceli, M & Morasch, B. 1982. Loneliness and Self-Evaluation. Teoksessa L. A. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley & Sons, 135–151.

Peplau, L. A. & Perlman D. 1982. Perspectives on Loneliness. Teoksessa L. A. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley & Sons, 1–18.

- Saresma, T. 2005. Teen runosta rakastetun: Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Teoksessa K. Jokinen (toim.) Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 37–128.
- Sihvo, T. 1996. Kansalaisvastuu ja hyvinvointipalvelut. Teoksessa A.-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 165–176.
- Säntti, J. 1999. Opiskelukyvyn jäljillä. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää: Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23–37.
- Watson, N. 1997. Why We Argue About Virtual Community: A Case Study of the Phish.Net Fan Community. Teoksessa S. G. Jones (toim.) Virtual Culture: Identity and Communication in Cybersociety. London: Sage, 102–132.
- Weiner, B. 1979. A Theory of Motivation for Some Classroom Experiences. *Journal of Educational Psychology* 71 (1), 3–25.
- Weiner, B. 1985. An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review* 92 (4), 547–573.
- Weiner, B. 1992. Human motivation: metaphors, theories, and Research. Newbury Park, CA : SAGE Publications.
- Wiseman, H., Mayseless, O. & Sharabany, R. 2006. Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and

loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences* 40, 237–248.

### ***Julkaisemattomat lähteet***

Nyyti ry. 2007. Me teimme sen! Opiskelijoiden mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja laajentaminen 2003-2006. Loppuraportti. Helsinki: Nyyti ry.

Nyyti ry. 2008. Nyytin nettiauttamismalli. 2008. Helsinki: Nyyti ry.

Nyyti ry. 2008. Toimintakertomus ja tilinpäätös 2008. 2009. Helsinki: Nyyti ry.

Säntti, J. 2007. Elämäkertatutkimus ja narratiivisuus. Luento 5.11.2007

### ***Verkkolähteet***

Facebook. <[www.facebook.com](http://www.facebook.com)> Luettu 12.3.2010.

Nyytin nettiryhmät <<http://nyytinet.nyyti.fi/main.asp?sid=>> Luettu 10.5.2006

Punaisen ristin ystävöiminta. <[www.oleystava.fi](http://www.oleystava.fi)> Luettu 12.3.2010.

# Yksinäisyyden syyt yksinäisiksi itsensä tuntevien opiskelijoiden kirjoitusten perusteella

## 1 MINÄKÄSITYS

### 1.1 heikot sosiaaliset taidot

minulla on heikot sosiaaliset taidot B107K, J107K, N107K, O107K, S107K, A107S, K107S(?), S207S, AH107S, AL107S, AP107S, P207S  
olen töppäillyt sosiaalisissa tilanteissa AQ107S

#### *1.1.1.vaikeus ottaa kontaktia muihin*

en osaa enkä uskalla ottaa kontaktia muihin F106K, X107S, P107K, AD106K, D107K, AJ107S  
uusiin ihmisiin tutustuminen on vaikeaa D107S, AL107S  
olen sosiaalisesti kömpelö, aloitteen teko on vaikeaa AB106K  
olen sivustaseuraaja, tarkkailija Ö106S, G207K, N107K  
rohkeutta, kokemusta, intoa ja tietoa tutustumiseen puuttuu B107K  
kynnys ottaa tuttuihin yhteyttä on valtava D507S  
olen syrjäänvetäytyvä N107S, AS107S

#### *1.1.2 epävarmuus vuorovaikutustilanteessa*

minun on vaikeaa olla luontevasti muiden ihmisten kanssa B106K, N107K  
en osaa jatkaa orastavaa tuttavuutta Z106K, O606S  
aluksi menee ihan hyvin, mutta sitten en osakaan olla sosiaalinen K107S  
mietin liikaa sosiaalisia tilanteita AA106K, Y106S, Z106S  
jännitän sosiaalisia tilanteita D307S  
hermoilen niin, että koko keskustelu päättyy katastrofiin AB106S  
hyvät puoleni eivät tule ilmi ellei minua tunne paremmin A306K  
olen huono tutustumaan ihmisiin C106S, T106S, O406S  
en osaa tuoda omaa persoonaani esille K106S  
tarkkailen itseäni sosiaalisissa tilanteissa niin, etten pysty olemaan oma itseni Z106S, D107K, U107S  
en uskalla olla oma itseni H606K  
en osaa olla oma itseni D307S, Ö107S(ennen)  
juttu ei lähde käyntiin O206S  
olen arka jopa soittaessani ystäväilleni U106S  
pelkään, mitä ihmisille uskaltaa sanoa Y106S  
ajattelen liikaa sitä, mitä muut minusta ajattelevat J106S, K106S, H406S, Z106S, D107K, M107K  
tunnen itseni ylimääräiseksi ja ulkopuoliseksi seurassa H606K, M107K, N107S  
olen liian innokas B306K

#### *1.1.3 keskustelutaidot*

keskustelutaitoni ovat huonot U106K, J206K, V106K, X106S, C206S

ihmisjoukossa osaan vain vastata muiden kysymyksiin X107S  
 en osaa puhua tyhjänpäiväisyyksistä, keskustelussa huomauttelen ja korjaan X106S  
 kuulemma ilmaisen itseäni epäsovinnalla tavalla Y106S  
 mistä ihmisille voi jutella? Y106S, N107K, L107K  
 en osaa smalltalkia AD106K, D107K, R107K, I107S  
 en osaa jakaa ajatuksiani A406S  
 en löydä sanoja O107K, M107S  
 pölisin väkisin tyhjänpäiväisyyksiä ja turhuuksia → ärsytän ihmisiä N107S  
 en osaa kertoa muille omista ajatuksistani, avautua S107S

## 1.2 heikko itsetunto

→ *passiivisuus sosiaalisissa tilanteissa*

huono itsetunto B206S, O206S, T106S, Ö106S, Ö306S, H107K, A306S,  
 B206K, L107S, R107S, U107S, S207S, AA107S, Å307S, Ä207S, A506S, AS107S,  
 Ä107S  
 en osaa huolehtia itsestäni X106S

### 1.2.1 yksinäisyyden tuhoisa kierre

B106K, C106K, H106K, V106K, Z106K, Å106K, Ö106K, AC106K, AD106K, A106S,  
 Q106S, A306S, T107K, A506S, AS107S  
 en hymyile ja naura niin usein kuin ennen A306S  
 muut näkevät minut erilaisena kuin oikeasti olen H107S, D507S  
 olen katkeroitunut → annan kylmän ja tunteettoman ensivaikutelman P107K

### 1.2.2 kärsin sosiaalisten tilanteiden pelosta

V106K, R206K, J106S, Q106S, Z106S, A107S, E107S, S106K, K106S, A107K, M107K,  
 H107S, A207S, O107S, P107S, I307S, A506S, AP107S, P207S  
 sosiaalinen ahdistus AO107S  
 kahvikupineuroosi AI107S  
 jännittäminen (esiintyminen) OS07S, P207S

### 1.2.3 en kelpaa ystäväksi

olen itseäni kohtaan liian ankara K106S  
 en ole tarpeeksi hyvä, minua ei arvosteta Ä106S  
 pelkään olevani ihanneminäni irvikuva ja tuhoaisin toisten elämän C107K  
 olen alemmuudentuntoinen I107S, R107S, S207S  
 olen itsekriittinen I107S  
 en hyväksy itseäni S207S  
 häpesin itseäni (koulukiusaaminen) Q106S, Ö106S  
 tunnen itseni taakaksi A206K, H206K, X107S, S207S  
 pelkään, että tungettelen/tuppaudun seuraan F106K, H106K, S106S, S107K,  
 X107K, D507S, D707S, S207S  
 → en tutustu keneenkään syvemmin D707S  
 pelkään vaikuttavani takertuvalla M106S  
 muilla näyttää olevan jo ystävänsä M106S, H506S, S106S, Y106S, X107K  
 ketään ei tunnu kiinnostavan seurani Å106K, S106K, A306S, H506S, B206S, D307S,  
 AH107S  
 kärsin masennuksesta, otan enemmän kuin kykenen antamaan Z106K, AB106K  
 peittelen tarveitani kontakteihin G206S

en jaksa uskoa, että kukaan pitäisi minusta B206S, S106S, M107K, C207S, S207S, I307S, AI107S  
 tulkitseen muiden lähestymisyrietykset väärin, luulen olevani vain "korvike" AG207S  
 pelkään, etteivät ihmiset pidä minusta K107S, D707S  
 pelkään muiden pitävän minua outona jos otan kontaktia AJ107S  
 harmittaa muiden puolesta, jotka joutuvat olemaan kanssani I107S  
 en ole tarpeeksi kiinnostava K107K, N107K, O107K  
 olen viallinen O406S, AH107S  
 uskon vieläkin salaa kaiken mitä koulukiusaajat sanoivat M107S  
 tunnen itseni ryhmässä erilaiseksi ja epätoivotuksi AI107S  
 olen ruma, tylsä ja ikävä AS107S  
 yritin liikaa, yritin näyttää siltä, että pärjään Ö107S

#### **1.2.4 minuuden suojeleminen**

pelkään itseni nolaamista sosiaalisissa tilanteissa Z106S, I107S, U107S, I307S, AP107S  
 minun on vaikeaa unohtaa mokiani A506S  
 kerron vain vähän itsestäni, sillä pelkään muiden reaktioita → vaikutan tylsältä D707S  
 vaikea tervehtiä puolituttuja, koska pelkään etteivät he muista minua D707S  
 olen mieluummin ehdottamatta mitään kuin saan vastaukseksi "ei" Y106S, G107K, S107K, D507S, U107S, O206S, C207S, AA107S  
 kätken aidot tunteeni, koska pelkään ärsyttäväni muita Z106S  
 jos haluaisi tutustua paremmin pitäisi oma yksinäisyys tunnustaa, ja se tuntuu häpeälliseltä D206S  
 en osaa ottaa yhteyttä koulukavereihin, koska en tiedä kiinnostaako heitä AA106S  
 en uskalla kertoa itsestäni, koska pelkään yksinäisyyteni paljastuvan AS107S, I407S

#### **1.2.5 epätydyttävä ulkonäkö**

olen ruma J107K, S207S, AS107S  
 en ymmärrä muodin päälle S207S, AD306K

### **1.3 persoonallisuuden piirteet**

olen itsenäinen H106K, AE106K  
 olen liian vaikea, teen asioista monimutkaisia H206K  
 en osaa olla miesten kanssa vain kaveri G206K  
 olen ujo P106K, V106K, AB106K, A106K, C106S, Q106S, Y106S, A107K, D107K, H606K, G207K, T107K, E107S, O107S, R107S, S107S, Ä107S, AH107S, AS107S  
 olen hiljainen F106K, G207K, S107K, A207S, AL107S, AS107S  
 olen arka H606K, G207K, E107S  
 olen herkkä T107K  
 olen seksuaalinen, muut naiset eivät pidä tästä T106K  
 kärsin oma-aloitteellisuuden puutteesta Ö106K  
 olen vakavamielinen oman sairauteni takia AD206K  
 olen perfektionisti AA106K, A107S, A207S  
 olen tosikko AD306K  
 erakkoluonne, en halua puhua itsestäni X106S  
 olen ehkä yliherkkä stressille I107K  
 olen syvällinen X107K

minulla on huono naamamuisti ja hidas "sytytys" H107S  
olen kiltti D507S  
en ole koskaan ollut yltiösosiaalinen K107S, Z107S  
en osaa olla spontaani Z107S  
en ole tarpeeksi nöyrä ja kärsivällinen R107K

**1.4 Mikä minussa on vikana?** AD306K, E106S, H106S, H506S, G107K,  
D307S, O107S, AL107S

## 2 MUUT SUHTEESSA ITSEEN

### 2.1 muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen

#### 2.1.1 tuttujen välinpitämätön suhtautuminen

tutut eivät ota yhteyttä H106K, B106Sulk., L106Sulk., O06Ssis, U106S, Y106S,  
H107K, P207K  
kavereideni/kaverini aika menee seurusteluun R106K, W106K, P207K, K107S,  
W307S  
tuntuu, että seurustelevat kaverit viettävät säälistä aikaa kanssani P207K  
ystävälläni on vilkas elämä, ei aikaa minulle E107S  
en saa tarpeeksi positiivista palautetta Z106K, B206K, A406S  
muut eivät ottaneet minuun kontaktia enkä minäkään uskaltanut ottaa heihin kontaktia  
A107K  
olen hyvin matalalla kavereideni arvoasteikossa, annan mutta en saa takaisin AC106S  
en voi kertoa murheitani tyttöystävälleni, koska hänelle tulee siitä paha mieli N107S  
työpaikkakiusaaminen P206S

#### 2.1.2 tuntemattomien ihmisten negatiivinen suhtautuminen

en saa toisten hyväksyntää, eikä se ole minun vikani B306K  
muilla ei näytä olevan kiinnostusta minua kohtaan O107S  
toisiin poikiin on vaikeaa tutustua, pojat jäyhiä ja etäisiä O107S

### 2.2 erilaisuuden kokemus

olen erilainen kuin valtaosa A306K, J106K, I106K, AB106K, G106K,  
G206K, AD106K, H106K, H506K, X106S, H606K  
olen erilainen kuin kaverini N107K  
olen muuttunut opiskelujen myötä ja en sovi enää vanhoihin ympyröihin AA106S  
olen ihmisten kanssa eri aaltopituudella X106S, V106S, H606K, AN107S (yliopistolla)  
olen tuttujeni kanssa eri aaltopituudella H107K, AA107S  
olen ikäisteni kanssa erilainen Ä107S, X107S

### 2.3 luottamuspuola

en luota ihmisiin P106K, H106K, S106K, Ö106S, B107K, E107K, H606K,  
Ö306S, (?)I107K, X107K, D507S, P107S, AH107S, AP107S  
ihmiskuvani on negatiivinen E107K  
minua pelottaa päästää muita lähelle C106K  
en osaa olla iloinen, epäilen muiden tarkoitusperiä A106S

pelkään, että joudun pettymään Z106S, G107K  
pelkään, että muut ihmiset rikkoisivat minut taas H606K, Ö306S, I107S, P107S

## 2.4 passiivisuus ystävien hankinnassa

jättäydyn syrjään L107S, R107S  
tunsin, etten tarvitse ketään T106S  
jätän itseni yksin, olen nirso ja välinpitämätön kavereiden suhteen, en kaipaa häirintää B107K  
olen nirso ystävien suhteen T107K  
en ole koskaan viihtynyt kaveriporukassa C107S  
vetäydyin opiskelupiireistä, ei haluta tutustua kehenkään S107K  
jätän itseni yksin, se on helpompaa E107K, I307S  
→ mitä ystävien kanssa tekisin? I307S  
jättäydyn, koska pelkään epäonnistumista G107K  
jättäydyn, koska pelkään joutuvani kiusatuksi taas I107S  
jättäydyin, koska vihasin muita H606K  
jättäydyn, koska en ole oppinut rentoutumaan muiden seurassa enkä siis nauti muiden kanssa vietetystä ajasta I107K  
jättäydyn, koska haluan olla riippumaton kenestäkään N107K  
yksinäisyys on niin "minäkeskeistä", jättäydyn, koska olen tottunut olemaan yksin A306S, M107K, N107K, L107K, S107K, I107S, R107S, I307S, ÄI07S, A506S  
(!)yksinolo muiden keskellä on ahdistavampaa kuin yksinolo yksin X107S  
olen sopeutunut ajatukseen, ettei ystäviä löydy X107K,  
vaikea muuttua kun on aina ollut tällainen R107S  
yksin→hankin lisää töitä→ei aikaa viettää iltaa→yksin (oravanpyörä) B307S  
pakenen omaa elämääni P107S  
jos jaksaisin olla aktiivisempi, voisin tutustua kavereihini paremmin Q107S  
en ole hyvää seuraa (masennus) B107K, Q107S  
teen kaiken opiskeluun liittyvän yksin (pelko?) S107S  
en osaa tai pysty pitämään yhteyttä vanhoihin kavereihin Å106K  
en ole oppinut toimimaan ystävien kanssa, seurassa toivon olevani yksin R107S, Z107S  
alkuun pääseminen tuntuu liian vaikealta→haluttomuus lähteä mukaan mihinkään D206S  
vaikea päästä alkuun, yksin olen niin voimaton AF107S  
lukiossa hautauduin opiskeluihin AB106S, H606K  
epäaktiivisuus, koska olen harkinnut poismuuttoa D106S

## 3 MENNEISYYS –sisäiset ja ulkoiset syyt

### 3.1 epäonnistumiset ihmissuhteissa

olen epäonnistunut menneissä ystävyysuhteissa C106K  
yläasteen ystäväni käänsivät selkensä Y106S, D507S  
olen pettynyt ihmissuhteissa AB106K, Y106S, D107S, I107S, D507S  
kaverini vaihtoivat kaveripiiriä, jonne en halunnut seurata O107S  
minulla traumoja toisten ryhmiin tunkeutumisesta AA107S

## 3.2 koulukiusaaminen

olin kiusattu S106K, F106K, Q106S, P206S, B206S, T106S, Y106S, Ö106S, E107K, F107K, G107K, H606K, Ö306S, J107K, K107K, T107K, X107K, I107S, D507S, A207S, L107S, M107S, N107S, R107S, S107S, Ä107S, Ä207S, AH107S, AP107S

→ olin hiljainen ja ei-toivottu tyyppi A207S  
epävarmuus ja piikittely koulussa K106S  
poikkesin muista, koulumenestys & korstomainen ulkonäkö X107S  
koulukaverini muuttui kiusaajaksi L107S  
ala-asteen luokka hajosi, uudessa luokassa huono henki W307S

## 3.3 perhetausta

minulla oli masentuneet vanhemmat, sain liian vähän kehuja lapsuudenkodissa K106S  
kotona vaiettiin asioista ja riideltiin huonolla tavalla T106S  
minulla ei ollut viisaita kasvattajia B107K  
minulla on erittäin epäsosiaaliset vanhemmat, joilla heikko itsetunto (heidän menneisyytensä) E107K  
vanhempani riitelivät, joivat ja kinastelivat rahasta H606K  
välit kotona vanhempaani olivat etäiset E207K, T107K, O107S  
kotonani ei oltu henkisesti läsnä tai puhuttu syvällisiä T107K  
välit vanhempiini ovat huonot N107K  
ainoana lapsena minulta puuttuu sisarusten tukiverkko J107K, N107K  
minulla on huonoja kokemuksia lapsuuden perheestä U107S  
kasvatukseni sisälsivät negatiivisesti vaikuttavia arvoja: oman perheen asiat oman perheen sisällä, ei valiteta turhasta, kaikkien kanssa ei kannata olla kaveri Å407S  
olen todella etäinen perheeni kanssa, en ymmärrä heitä, isä joi AP107S

## 3.4 rankka menneisyys

rankan menneisyyteni takia minulla on erilainen maailmankuva G106K, A306K, H206K  
minulla on paljon selvittämättömiä ajatuksia ja tunteita Q106S  
en saanut positiivista palautetta tai sosiaalisen kanssakäymisen mallia, oma viiteryhmä puuttui E207K

## 4 HENKILÖKOHTAISET OLOSUHTEET

### 4.1 muutos elämäntilanteessa

#### 4.1.1 fyysinen välimatka sosiaalisista kontakteista

ystäväni ovat muuttaneet A106K, H106K, E106S, F106S, M106S, S106S, AA106S, O107S  
kaverini asuu/asuvat kaukana H606K, P107K, T107K, D107S, E107S, W307S, AI107S  
muutin toiselle paikkakunnalle S106K, T106K, Ä106K, AB106K, AO106S, B106S, D106S, G106S, O106S, V106S, AB106SM, E107K, H107K, M107K, R107K, K107S, M107S, X107S, AA107S, AL107S

→ kaipaen vanhoja ystäviäni → passiivisuus M107K  
poikaystäväni lähti armeijaan Ä106K  
poikaystäväni asuu vielä kotipaikkakunnallani H107K

#### **4.1.2 parisuhde päättyi**

seurustelusuhteeni päättyi X106K, AB106K, F106S, U106S, Y106S, AA106S  
seurustelusuhteeni luultavasti päättyy T107K  
erossa menettää bestiksen U106S

#### **4.1.3 parisuhde passivoittaa sosiaalista kanssakäymistä**

olen taantunut sosiaalisesti poikaystäväni löytymisen myötä Å106K, E307K  
seurustelusuhde passivoitti ystävienhankintaa D106S, Y106S, T107K,  
parisuhteen takia ei pidetä yhteyttä ystäviin L106Ssis, P207K  
poikaystäväni kavereista ei ole omiksi ystävikseni O206S  
olen tapaamilleni ihmisille vain poikaystäväni tyttöystävä V106S

#### **4.1.4 muutos olosuhteissa**

työsuhteeni päättyi F106S  
nettipiireissä sattui jotain ikävää G107K  
suurperheellinen → kiireinen & syrjäytynyt AC107S  
paras ystäväni rakastui minuun AF107S, AP107S  
opiskelukaverit vaihtoivat alaa AI107S  
vietin lukioaikani ulkomailla, ei kavereita siltä ajalta Å106K

## **4.2 parisuhteen kaipuu**

en seurustele G106K, R106K, AC106K, P107K, G307K, C207S, G107S  
miehet kohtelevat minua huonosti, ihmissuhdepelit L106K  
en ole koskaan seurustellut → syö itsetuntoa L107S

## **4.3 sairaus**

masennus (huom! ei aina sairaus) (syy vai seuraus) X106K, Z106K, AD306K, S106S,  
B107K, H107K, H107S, L107S, Q107S, AF107S, P207S  
luulen, että minulla on aspergerin syndrooma T106S  
paniikkihäiriö? Z106S  
pitkäaikaissairaus AA106S  
sairastuin, enkä voinut poistua kotoa V106S  
sairaskohtaus → masennus & pelko → koulu jäi AF107S

## **4.4 sattuma**

en vain ole törmännyt siihen oikeaan C207S  
ystävyyssuhteiden syntymisessä on osittain kyse sattumasta T107S

## 5 KOHTAAMISPAIKKOJEN PUUTTUMINEN

### 5.1 tutustumispaikkaa ei ole

ihmisiin tutustumistilanteita ei ole montaa D607S  
pidän hiljaisista, joihin ei ole helppo tutustua, mistä löydän? T107K  
aikuisena hyviä ystäviä on vaikeaa löytää D107S, B307S, T107S  
ei ole paikkaa, jossa voisi tutustua yhteen ihmiseen kerralla M107S  
työpaikalla on samat ihmiset vuodesta toiseen D607S

### 5.2 sosiaalisen harrastuksen löytämisen vaikeus

harrastuksissa vain muutamia ihmisiä, ei kaveriainesta J106K  
harrastukseni/mielenkiinnon kohteeni ovat epäsosiaalisia D106S, R106S,  
V106S, I107S, D607S, X107S, AA107S  
vakiintunut harrastukseni syö kaiken aikani S106S  
harrastuskerhojen toiminta on epäaktiivista ja pidempään harrastaneille sopivaa D206S  
harrastuskerhot ovat sisäänpäin lämpiäviä ja valmiiseen ryhmään meneminen vaikeaa  
D206S  
ryhmäliikuntaharrastuksiinkin ihmiset tulevat kaverin kanssa K107S  
en pidä joukkuelajeista E107K  
olen koti-ihminen V106S

### 5.3 baareissa tutustumisen epäsoveltuvuus itselle

baareista ei löydy mielenkiintoista seuraa L107K, G307K, R107K  
baarit eivät kiinnosta P107K, G307K, L107S

## 6 OPISKELUELÄMÄN EPÄTYYYDYTTÄVYYS

### 6.1 yliopistomaailman individualismi

#### *olosuhteet ystävyystymiselle yliopistolla ovat huonot*

oman alan opiskelijoita on vähän B106S, C206S  
opiskelijat aloittavat eri aikaan, ei ainejärjestöä B106S  
ainejärjestö olematon C106S, AA107S  
osakuntia ei ole AA107S  
minulla ei ole enää kursseja, joilla voisi tutustua ihmisiin J106K, K107S, D607S  
luentoja vähän, itsenäisiä kirjoitustöitä paljon Q107S  
kursseilla hankala tutustua D106S, D607S  
opintoni koostuvat massaluennoista ja tenteistä joilla mahdotonta saada ystäviä AN107S  
olen fuksivuoden kavereiden kanssa eri luennoilla G107K, L107S  
en osallistunut peruskursseille, joilla kaikki muut ovat S106S  
en lue pääainettani, en arvosta hillitöntä tieteellisyyttä T106K  
koulu on iso, kukaan ei huomaa jos jää yksin O606S  
yliopistojen sisäänottomäärät kasvavat → ei aikaa ihmisille yksilöinä D407S  
kurssikavereista on valmistunut jo suuri osa D607S  
opiskeluaikani oli katkonaista, olin paljon ulkomailla E107K

## 6.2 opintojen alun sosiaaliset epäonnistumiset

### 6.2.1 ryhmät muodostuvat nopeasti ja sulkevat muut ulkopuolelle

valmiisiin ryhmiin meno on vaikeaa A106K, H106K, AB206K, C106S, D106S, F106S, Ä106S, AB106S, D107K, C206S, T107K, AH107S, AI107S, AN107S  
paikkakunnalta kotoisin olevilla on omat kaveripiirit K107S  
ryhmät muotoutuvat nopeasti I106K, S106K, A106S, D106S, A107K, D107K, O107S, AA107S  
ensimmäisen vuoden jälkeen kavereita on hankala saada X107S  
ensimmäisenä vuonna pitää käydä joka tapahtumassa, että pääsee mukaan C407S  
→ vaihdoin pääainetta ensimmäisen vuoden jälkeen AN107S  
olemme erilaisia tutorryhmäläisteni kanssa ja muut ryhmät ovat niin tiiviitä M206S, T107K, O107S  
lähdin vuodeksi pois puolen vuoden opiskelujen jälkeen, jona aikana luokka muotoutui S106S

### 6.2.2 ryhmän sisäiset ongelmat

olin ryhmäni ainoa tyttö ja pojat olivat ujoja V106S  
ryhmä hajosi, ihmiset alkoivat seurustelemaan yms. AA106S

### 6.2.3 en osallistunut opintojen alun toimintaan

en osallistunut alkuorientaatioon D06S, I106S  
orientaatioviikon alussa minuun iski flunssa AA107S  
en osallistunut alkubileisiin D06S, I106S, O106S, S106S, (kiireet ja muutto)H606K, AH107S  
iltaohjelman puute alussa, ei edes alkubileitä AA107S  
en ole osallistunut opiskelijabileisiin R107K  
kävin harvakseltaan opiskelijatapahtumissa C407S  
en osallistunut alkuaktiviteetteihin koska en tuntenut tarpeeksi ihmisiä A107K  
työssäkäynti rajoitti rientoihin osallistumista D107K  
opiskelijariennoissa liian aggressiivista, liikaa kaikkea M107S

### 6.2.4 ainejärjestön toimintaan mukaan meno vaikeaa tai epämieluisaa

ainejärjestötoimintaan mukaan meno vaikeaa ilman kaveria K107S  
ainejärjestöt sisäpiirikeskeisiä tai minä en kelvannut AN107S, AQ107S  
ainejärjestön tapahtumissa torjuntaa C407S  
en viihdy ainejärjestön tapahtumissa W307S  
järjestötoiminta ei kohtaa mieltymyksiäni AN107S

## 6.3 erilaisuus muiden opiskelijoiden kanssa

### 6.3.1 eri elämäntilanne muiden opiskelijoiden kanssa

ikäero muihin opiskelijoihin on suuri AD106K, AD206K, AB206K, A16S, D106S, AD306K, S106S, A107K, AC107S, AN107S  
olin opiskellut aikaisemmin, en tuntenut oloani fuksiksi D106S, S106S

### **6.3.2 muut yliopisto-opiskelijat eivät ole kaltaisiani**

yliopisto-opiskelijat ovat ihmisvihaajia, jäykkiksi ja elitistejä AN107S  
yliopisto-opiskelijat pitävät "korkeammasta kulttuurista" kuin minä → ei puheenaiheita I407S  
yliopisto-opiskelijat ovat itsekeskeisiä ja välinpitämättömiä tai ujoja ja hiljaisia C407S

### **6.3.3 alkoholipitoinen juhliminen ei kiinnosta**

alkoholin runsas käyttö tai juhliminen ei kiinnosta J106K, H506K, Q106K, Y106K, AD106K, A106S, H106S, M106S, O106S, R106S, S106S, F107K, G107K, H606K, O406S, L107K, (P107K), (G307K), T107K, I107S, K107S, L107S, R107S, X107S, S207S, AN107S, AQ107S  
yliopistoriennot pelkkää vastenmielistä örvellystä C407S

## **7 YHTEISKUNTA JA KULTTUURI**

### **7.1 yhteiskunnan arvopohja**

#### **7.1.1 vahvojen ja sosiaalisten ihmisten yhteiskunta**

tuntuu, että hiljaisista ihmisistä ei pidetä, luullaan ylimieliseksi AB106K  
ujoutta ja estyneisyyttä pidetään yhteiskunnassamme negatiivisina piirteinä D107K  
sosiaalisuutta ja reippautta arvostava yhteiskunta E107K, D307S, Ö107S  
yksinäisyys on stigma I407S  
kiltit ei nykypäivänä pärjää ihmissuhdemarkkinoilla D507S  
nykymaailman asettamat paineet, pakko mm. menestyä, heikkojen on sorruttava I207S  
yksilöllisyyttä korostava yhteiskunta E106S

#### **7.1.2 suomalainen luonne**

syynä on suomalainen luonne D106K, F106K, A206K, K106K

#### **7.1.3 raittiutta ei arvosteta**

nykyajan yhteiskunnassa ei arvosteta raittiutta P106K, F306K, X106K, S106S  
en voi hyväksyä kännien juomista AP107S

### **7.2 ystävyyskulttuuri**

#### **7.2.1 pinnalliset kaverisuhteet eivät tyydytä**

haluan syvempää ystävyyttä H106K, H506K, Z106K, G206K  
onko sielunveljien löytäminen mahdollista? G206K  
ystävyyssuhteet ovat nykypäivän pinnallisia Å107S  
ystävyyssuhteilta odotetaan liikaa Å307S

#### **7.2.2 sosiaalisen elämän kumuloituvuus**

sosiaalinen elämä on kumuloituvaa, on vaikeaa päästä alkuun Z206K, Ö106K, D206S  
pelkään, että ihmiset pitäisivät minua outona, koska minulla ei ole ihmissuhteita Ö106S  
sosiaaliset kuviot ovat hyvin pysyviä F106S, C407S  
valmiit ryhmät sulkevat muut ulkopuolelle (yhteinen luokka yliopistoelämän kanssa) S206S, Å106S, T107K, O107S, W307S, Y106S, AB106S