



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

” - - kaikki illat menivät yksin yksiössäni.”

**Pääkaupunkiseudulle muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden kuvauksia
yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa**

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Koulutusohjelma
Kandidaatin tutkielma
Kasvatuspsykologia
6/2016
Marjo Taipalus

Ohjaaja: Kaisu Mälkki, Anna Rai-
nio



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Marjo Taipalus			
Työn nimi - Arbetets titel "- - kaikki illat menivät yksin yksiössäni." Pääkaupunkiseudulle muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden kuvauksia yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa			
Title "- - every night I was alone in my apartment." Accounts of loneliness by university students, who moved to the capital area in the beginning of studies			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatuspsykologia			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Kandidaatintutkielma / Kaisu Mälkki, Anna Rainio		Aika - Datum - Month and year Kesäkuu 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 38 sivua + 2 liitettä
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>Tämän tutkielman tavoitteena oli kuvata mahdollisimman monipuolisesti sitä, miltä yksinäisyys näyttää pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta opiskelun alkuvaiheessa. Tutkimuksessa pyritään luomaan syvempää ymmärrystä yksinäisyyden moniulotteisesta ilmiöstä ulkopaikkakunnalta pääkaupunkiseudulle muuttaneen korkeakouluopiskelijan silmin.</p> <p>Tutkimus toteutettiin keräämällä vapaamuotoisia tai tukikysymyksiin nojaavia kirjoitelmia pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneilta korkeakouluopiskelijoilta. Aineistoa kerättiin Helsingin yliopiston ainejärjestöjen ja osakuntien sekä Aalto-yliopiston kiltojen jäseniltä. Aineistoa hankittiin sekä sähköpostitse että e-lomakkeella. Vastauksia saatiin 36, joista tutkimukseen otettiin mukaan yhteensä 27 kirjoitelmaa. Rajattu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin menetelmin.</p> <p>Korkeakouluopiskelijoiden kuvauksissa nousi selkeimmin esille sosiaalisten suhteiden vähäisyys ja ulkoiset tekijät yksinäisyyden aiheuttajina. Useimmat kirjoittajat kuvasivat yksinäisyyden kokemuksia liittyen vähäisiin sosiaalisiin kontakteihin sekä uuden paikan erilaiseen kulttuuriin. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että korkeakouluopiskelijat nostavat esiin opintojen alkuvaiheen yksinäisyydestä monitahoisesti erilaisia asioita, mutta aineiston valossa sosiaalisten suhteiden vähäisyyden merkitys on keskeinen yksinäisyyden kokemuksessa. Yhteiskunnallisessa keskustelussa esiintyvä käsitys yksin pärjäämistä ihannoivasta individualistisesta kulttuurista saattaa tehdä tuen hakemisen opiskelijalle vaikeammaksi kyseisen kulttuurisen ideaalin mukaisesti. Näyttää kuitenkin aineiston valossa siltä, että useimmat uuteen paikkaan muuttavat nuoret aikuiset tarvitsevat nimenomaan sosiaalista tukea vertaisiltaan ja läheisiltään kriittisessä elämänvaiheessaan opintojen alussa.</p>			
Avainsanat - Nyckelord yksinäisyys, nuori aikuinen, ulkopaikkakuntalainen, kirjoitelma			
Keywords loneliness, young adult, out-of-town, essay			

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences	Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Marjo Taipalus		
Työn nimi - Arbetets titel "- - kaikki illat menivät yksin yksiössäni." Pääkaupunkiseudulle muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden kuvauksia yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa		
Title "- - every night I was alone in my apartment." Accounts of loneliness by university students, who moved to the capital area in the beginning of studies		
Oppiaine - Läroämne - Subject Educational psychology		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Bachelor's Thesis / Kaisu Mälkki, Anna Rainio	Aika - Datum - Month and year June 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 38 pp.+2 appendices
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>The purpose of this Bachelor's Thesis was to depict loneliness experienced by university students who moved to the capital area in the beginning of their studies as diversely as possible. The research tries to achieve deeper understanding of the multidimensional phenomenon through eyes of the university students, who moved to the capital area.</p> <p>The research was implemented by collecting free-form essays or essays based on support questions from the university students, who moved to the capital area. Data were collected from members of the student organizations and nations of University of Helsinki and the student organizations of Aalto University. Data were procured both via e-mails and electronic forms. 36 responses were received, and 27 of those were included in this research. Limited data were analyzed with data based content analysis method.</p> <p>In the essays of the university students the clearest causes for loneliness were the exiguity of social relationships and external factors. Most writers described that loneliness experiences were related to scarce social contacts and the different culture of the new place. It can be concluded, that university students highlight multidimensionally different things of loneliness in the beginning of the studies, but the data show that the meaning of few social relationships is essential in the experience of loneliness. The impression of individualistic culture presented in social debate may complicate the help seeking because of the ideal of this culture. However, the data seems to suggest that most of the young adults moving to new places need specifically social support from their equals and intimates during the critical phase of their life in the beginning of studies.</p>		
Avainsanat - Nyckelord yksinäisyys, nuori aikuinen, ulkopaikkakuntalainen, kirjoitelma		
Keywords loneliness, young adult, out-of-town, essay		



UNIVERSITY OF HELSINKI

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ	3
	2.1 Yksinäisyyden tutkimusta ja määrittelyä	3
	2.2 Yksinäisyys individualistisen kulttuurin yhteiskunnallisena ilmiönä	5
3	KORKEAKOULUOPISKELIJAN ELÄMÄNVAIHE	8
	3.1 Opintojen alkuvaihe	8
	3.2 Korkeakouluopiskelijan yksinäisyys	9
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS	11
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
	5.1 Aineiston keruu	11
	5.2 Aineiston analyysi ja sisällönanalyysimenetelmä	13
6	YKSINÄISYYS KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN SILMIN.....	17
	6.1 Sosiaaliset suhteet.....	18
	6.1.1 Vähäinen sosiaalinen kontakti.....	19
	6.1.2 Uuden ystävyysuhteen tai vertaisryhmän puuttuminen	22
	6.2 Ulkoiset tekijät.....	23
	6.2.1 Uuden paikan erilainen kulttuuri.....	24
	6.2.2 Tilannetekijät.....	25
	6.3 Sisäiset tekijät.....	27
	6.4 Päätulosten koonti	29
7	POHDINTAA	30
	7.1 Päätulokset teorian valossa	30
	7.2 Jatkotutkimusehdotuksia ja käytännön sovelluksia.....	34
8	LUOTETTAVUUS	36
	LÄHTEET	39
	LIITTEET.....	43

TAULUKOT

Taulukko 1. Aineiston luokittelu.....	18
---------------------------------------	----

1 Johdanto

”Opiskelun aloitus oli tuskaa. En tuntenut yhtäkään ihmistä Helsingistä ennen tänne muuttoani.”

(Eräs kirjoitelman kirjoittanut korkeakouluopiskelija)

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, miltä yksinäisyys näyttää pääkaupunkiseudulle muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden silmin opintojen alkuvaiheessa. Kiinnostus aiheeseen heräsi, koska olen muuttanut ulkopaikkakunnalta pääkaupunkiseudulle opiskelemaan ja ollut mukana fuksi- ja tutortoiminnassa.

Muuttaminen kotipaikkakunnalta opiskelukaupunkiin saattaa uudessa elämänvaiheessa olla monille korkeakouluopiskelijoille hankala paikka: täytyy irrottautua tutusta ja turvallisesta ympäristöstä sekä läheisistä ihmisistä, muuttaa uuteen kaupunkiin, jossa kaikki on vierasta, aloittaa opinnot korkeakoulussa ja ennen kaikkea alkaa luomaan ympärilleen uutta sosiaalista verkostoa. Jokainen ulkopaikkakunnalta muuttanut korkeakouluopiskelija saattaa kokea jonkinlaista yksinäisyyttä opintojen alkupuolella, sillä opiskelupaikkakunnalle muuttaminen ja fyysinen ero läheisistä voi aiheuttaa yksinäisyyttä (Kangasniemi, 2005, s. 239).

Yksinäisyys, joka on subjektiivinen kokemus (Cacioppo & Patrick, 2008, s. 5) ja joka kumpuaa sosiaalisten suhteiden laadullisista tai määrällisistä puutteista (Junttila, 2015, s. 18), on kohonnut keskustelunaiheeksi viime vuosina niin poliittisissa kuin tieteellisissä keskusteluissa. Teema nousee esille hallitusohjelmaluonnoksissa ja useiden puolueiden vaalitematiikassa. Tieteellinen tutkimus on kuitenkin nuorta, vaikka yksinäisyys on ollut teemana kautta aikain esimerkiksi taiteessa. (Junttila, 2015, s. 10–15.) Viidennes suomalaisista on ahdistavalla tavalla ja pidemmän aikaa yksinäinen jossain elämänvaiheessa (Junttila, 2015, s. 53). Junttilan (2015, s. 10) mukaan yksinäisyyden kokemuksista uskalletaan kuitenkin puhua aikaisempaa rohkeammin: keväällä 2014 tehtyyn Helsingin Sanomien kyselyyn yksinäisyyden kokemuksista vastasi yli 30 000 ihmistä. Internetin yleistymisen takia yksinäisyys on noussut aiempaa näkyvämmäksi yhteiskuntamme ongelmakohdaksi, sillä esimerkiksi Suomen mielenterveysseura tarjoaa

Internetissä keskustelufoorumeita ja vertaistukea, Punainen Risti on kehittänyt ystäväpalvelun ja ylioppilaiden terveydenhuollossa apua tarjoaa Nyyti ry (Saari, 2009, s. 228).

Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä on tutkittu muun muassa Nyyti ry:n kautta tehdyissä pro gradu –tutkielmissa. Nyyti ry mainostaa Internet-sivuillaan opinnäyteyhteistyötä ja eräänä aiheideana olikin ”Opiskelijoiden kokema yksinäisyys ja keinot sen helpottamiseksi”. (Nyyti ry:n verkkosivu, 26.2.2016.) Tässä tutkimuksessa tutkitaan nimenomaan pääkaupunkiseudun ulkopuolelta pääkaupunkiseudulle muuttaneiden korkeakoulussa opiskelevien nuorten aikuisten yksinäisyyttä opintojen alkupuolella. Kyseiset näkökulmat, ulkopaikkakuntalaisuus ja opintojen alkuvaihe, tuovat uutta perspektiiviä korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden tutkimuskenttään. Olisi tärkeää, että jokainen opiskelija löytäisi opintojen alkuvaiheessa tai ensimmäisen vuoden aikana opiskelukaupungista ystävän tai ryhmän, jonka kanssa viihtyy, sillä perhe ja ystävät ovat tutkitusti tärkeimpiä onnellisuuden lähteitä (Saari, 2009, s. 46). Savolaisen ym. (2015, s. 13) mukaan Nyyti ry:n uusien opiskelijoiden kyselyn raportista kävi ilmi, että monet uudet opiskelijat tutustuivat helposti opiskelukavereihin ja –ryhmiin, mutta noin joka kuudes uusi opiskelija koki tutustumisen hankalana.

Hyvinvoiva korkeakouluopiskelija on eduksi koko yhteiskunnallemme, sillä pitkityneen yksinäisyyden merkitys hyvinvointivajeeseen on selviö: se on riskitekijä sairastumiseen ja ennenaikaiseen kuolemaan nostaten verenpainetta, lisäten painoa ja vähentäen liikuntaa (House, Landis & Umberson, 1988, s. 540–545). Kuitenkin yhteiskunnallisessa keskustelussa esiintyvä ja individuaatiokehityksestä noussut käsitys yksin pärjäävän yksilön ihanteesta (Harinen, 2008, s. 85) voi tuottaa pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneille opiskelijoille tietynlaisen asenteen avun hakemisesta. Tästä pohdinnasta herääkin uudenlainen tarve tutkia kyseistä aihetta.

2 Yksinäisyys ilmiönä

2.1 Yksinäisyyden tutkimusta ja määrittelyä

Ulkopuolisuus vastentahtoisena tunteena muodostuu yksinäisyydeksi sen todella satuttaessa (Junttila, 2015, s. 9). Yksinäisyyttä tarkastellaan tässä tutkimuksessa ei-toivottuna tunteena, jota jokainen ihminen mahdollisesti kokee jossakin vaiheessa elämää. Yksinäisyyttä on hankala määritellä objektiivisesti ja yksiselitteisesti. Kyse on kuitenkin erittäin subjektiivisesta kokemuksesta (Cacioppo & Patrick, 2008, s. 5).

Yksinäisyys vähentää elinvuosiamme neurotieteellisen tutkimuksen valossa (Junttila, 2015, s. 9). Tunnettu yksinäisyyttutkija ja neuropsykologi John Cacioppo on vuosikymmenien aikaisissa tutkimuksissa tullut siihen tulokseen, että sosiaalisten suhteiden puuttuminen sairastuttaa ja lisää riskiä kuolla ennen aikaisesti. Pahan olotilan saamisen syynä on tunne siitä, ettei ei ole ketään, joka välittäisi, viettäisi aikaa tai olisi kiinnostunut. (Junttila, 2015, s. 19.) Cacioppon väitteen mukaan ilmansaasteet ennustavat ennen aikaista kuolemaa viidellä prosentilla, ylipaino kahdellakymmenellä ja yksinäisyys neljälläkymmenelläviidellä prosentilla. Näin ollen yksinäisyyden vaikutus kansanterveyteen on suuri. (Junttila, 2015, s. 116.)

Junttilan (2015, s. 18) mukaan yksinäisyyttä on määritelty eri tieteenaloilla, eri aikakausina ja eri ympäristöissä. Näistä kaikista muodostuneista määritelmistä nousee neljä tähdellistä näkökulmaa yksinäisyyden määrittelemiseen. Ensinnäkin yksinäisyyden kokemukset johtuvat puutteista, jotka liittyvät sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään. Toiseksi yksinäisyyden kokeminen on yksilöllistä: jotkut eivät välttämättä ikävöi seuraa ollessaan yksin, kun taas toiset haluaisivat enemmän ystäviä suuren kaveriporukan lisäksi. Kolmanneksi yksinäisyys ei riipu sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista, sillä joku saattaa olla yksin olematta yksinäinen tai toinen voi olla ryhmässä yksinäinen. Viimeisenä tulee erottaa yksinäisyys ja yksinolo, koska yksinäisyys on aina epämieluisa ja ahdistava kokemus, toisin kuin yksinolo. Yksin oleminen voi olla negatiivista, kun se on ahdistavaa yksinäisyyttä, mutta se voi olla myös positiivista ollessaan haluttu

ja rentouttava olotila. (Junttila, 2015, s. 19.) Esimerkiksi nuoren aikuisen irtautuessa lapsuuden kodistaan siihen voi liittyä itsenäistymisen kokemuksia myönteisessä valossa (Harinen, 2008, s. 91).

Sosiologi Robert Weiss on tehnyt klassisen jaottelun kahteen yksinäisyystyyppiin: emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisessa yksinäisyydessä kaivataan läheistä ihmissuhdetta, kuten aviopuolisoa tai muuta rakasta ihmistä. Emotionaalista yksinäisyyttä kokeva tuntee pelkoa ja ahdistuneisuutta yksinjäädämisestä. (Weiss 1973, Kangasniemen, 2005, s. 241–242, mukaan.) Saaren (2009, s. 180) mukaan läheisen ihmisen puuttuminen nousee useimmiten esille yksinäisten kirjoittamissa kuvauksissa. Puute läheisyydestä onkin yksinäisyyden yleisin seuraus: ihmisen tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi on välttämättömyyttä sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihmiseltä puuttuu mukava toveriverkosto, esimerkiksi harrastus- tai ystäväporukka, jonka kanssa olisi mahdollista seurustella ja viettää aikaa. Ystävyys antaa yksilölle hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tunnetta. (Weiss 1973, Kangasniemen, 2005, s. 241–242, mukaan.) Jos ihmisen perustarve läheisestä kiintymyksestä toisen ihmisen kanssa ja kuulumisen tunteesta mukavaan vertaisryhmään ei täyty, tuntee ihminen Weissin sanoin ”jatkuvaa ahdistusta ilman toivoa paremmasta” (Junttila, 2015, s. 15).

Yksinäisyyden kestoa on myös eritelty, sillä on olemassa kestoiltaan kolme erilaista yksinäisyyttä: tilapäinen, tilanteinen ja krooninen yksinäisyys. Yleisintä on tilapäinen yksinäisyys, jota koetaan ohimenevästi esimerkiksi hetkellisen toiminnan puutteen vuoksi. Tilanteinen yksinäisyys liittyy johonkin muutokseen tai kriisiin, kuten avioeroon tai työpaikan menettämiseen, jossa ihmissuhdeverkosto rikoontuu tai muovaantuu. Uudessa elämäntilanteessa etsitään omaa paikkaa erilaisissa ja uusissa olosuhteissa. Yksinäisyys voi pitkittyessään muuttua krooniseksi yksinäisyydeksi, johon liittyy monenlaisia tekijöitä, kuten huono itsetunto ja lapsuudesta kumpuava turvattomuuden tunne. (Young 1982, Kangasniemen, 2008, s. 132, mukaan.)

Yksinäisyydestä muodostuu erittäin vakava huolenaihe, mikäli se ajan saatossa luo itseään ruokkivan negatiivisten ajatusten, tunteiden ja toiminnan kehän (Cacioppo & Patrick, 2008, s. 7). Jos ihminen pitää haitallisista ajatuksistaan kiinni, kuten ”tämä tilanne ei tule ikinä muuttumaan, en varmasti koskaan saa ystäviä”, määrittää se ihmisen elämässä esimerkiksi suhtautumisen sosiaalisiin tilanteisiin, itseensä ja tulevaisuuteensa. Pahoista ajatuksista kiinni pitävä yksinäinen ihminen luultavasti välttelee sosiaalisia tilanteita, vetäytyy ja kohtelee itseään kaltoin. (Junttila, 2015, s. 154.) Attribuutioteoria on selitysmalli sille, miksi jotakin tapahtuu. Se jaetaan eri kategorioihin: syy tapahtuneelle, esimerkiksi yksinäisyydelle, voidaan löytää sisäisistä ja pysyvistä tai ulkoisista ja tilannekohtaisista tekijöistä, joita ei pysty kontrolloimaan. Kun uskoo omiin kykyihinsä vaikuttaa omaan tilanteeseen ja siihen, että asiat tulevat muuttumaan yrittämisen ja ajan kanssa, mahdollisuuksia muutokseen on. Jos yksilö antaa periksi, eikä usko omaan vaikutusmahdollisuuksiinsa, ovat mahdollisuudet muutokseen pienet. (Junttila, 2015, s. 81-82.)

2.2 Yksinäisyys individualistisen kulttuurin yhteiskunnallisena ilmiönä

Yhtenä yhteiskunnallisena ongelmana 2010-luvun Suomessa pidetään yksinäisyyttä (Saari, 2009). Junttilan, Kainulaisen ja Saaren (2015, 89–96) tutkimuksen perusteella suomalaisten aikuisten yksinäisyydenkokemukset johtavat huonontuneeseen terveydentilaan ja heikentyneeseen psykososiaaliseen hyvinvointiin.

Yksinäisyydellä yhteiskunnallisena ilmiönä on yhteyksiä individualistiseen kulttuuriin (Beck & Beck-Gernsheim, 2002; Giddens 1991), jossa ihannoidaan itsenäisyyttä ja odotusarvona on, että yksilöllä on kykyä sietää yksinäisyyttä (Cacioppo & Patrick, 2008, s. 13). Yksinäisyyden lisääntyminen on yhdistetty vahvasti yksilöllistymiseen (Beck & Beck-Gernsheim, 2002; Giddens 1991.) Yksilön kokema yksinäisyys on sosiaalinen leima yhteiskunnallisesta näkökulmasta: ihmissuhteiden puute nähdään kielteisenä asiana. Toisaalta individualistisessa yhteiskunnassa pidetään sosiaalisia suhteita merkittävänä, mutta kuitenkin yksilön

itsenäisyyttä ihaillaan. (Rokach, 2012.) Voidaan siis päätellä, että individualistisen, yksin pärjäävän yksilön ihanne on ristiriitainen ihmisen luontaiselle sosiaalisuudelle. Saksalainen sosiologiaututkija Martin Baethge (1989, s. 29–32) korostaa sitä, että yksilöllistyminen aiheuttaa sekä onnea että epätoivoa: nuorista aikuisista tulee yhä heterogeenisempia, mutta myös eristäytyneempiä.

Oman elämän hallinta ja omillaan pärjäämisestä saatu voima täyttyvät vasta, kun niiden lisäksi saa myönteisiä sosiaalisia kontakteja ja ystävyysuhteita (Herranen & Harinen, 2008, s. 10). Herranen ja Harisen (2008, s. 10) tutkimukseen, jossa tutkittiin ”omilleen asettumisen” kulttuurista kuvaa ryhmähaastatteluiden ja eläytymismenetelmien keinoin, osallistuneiden nuorten aikuisten kuvauksissa nousi esille pohdintoja yksin jäämisen riskeistä lapsuudenkodista lähdettäessä. Kuvauksissa yksinäisyyttä kuvattiin sosiaalisten kontaktien puuttumisena tai tutusta ympäristöstä kaukana olemisenä siinä vaiheessa kun nuori aikuinen on aloittanut itsenäisen elämän. Nämä kertovat kodin ja perheen tärkeydestä ja yksinäisyyden mahdollisesta välttämisestä kulttuurissamme. Omaa aikaa ja tilaa saatetaan kaivata, mutta kotoa irtautumisen jälkeen huomataan, että aikaa ja tilaa onkin liikaa. Koti, jossa on yksin, voi olla emotionaalisesti turvaton paikka. (Herranen & Harinen, 2008, s. 10.)

Yksin pärjäämättömyyttä on kuvattu suomalaisessa diskurssissa riippuvuuden käsitteellä. Vahvaa yksilöä korostavassa kulttuurissa riippuvuus on patologisoitu puhuttaessa ”sairaista” riippuvuussuhteista ja ”peräkamarin pojista”. Individualisoitunut yhteiskunta, joka vaatii yksilöiden autonomista yksin selviytymistä, näkee lapsuusajan oloihin jämähtämisen kulttuurisesti häpeällisenä. (Herranen & Harinen, 2008, s. 4.)

Sosiologi Émile Durkheim on teoksessaan *Itsemurha* korostanut sosiaalisen elämän välttämättömyyttä, sillä yhteisö on ihmisen hyvinvoinnille elintärkeä. Jos yhteiskunta koostuu enemmän ja enemmän yksilöistä, jotka eivät koe yhteisöä tärkeäksi, on seurauksena sosiaalista pahoinvointia sekä depression ja itsetuhoisuuden suojavaikutuksen heikkenemistä. (Durkheim, 1985, s. 243–251). Lopulta yksilö itsessään ei ole riittävä tarkoitus omalle elämälleen (Durkheim, 1985, s. 247) ja liiallisella yksilöllistymisellä on oma hintansa: omillaan pärjääminen voi

muuntua yksinäisyydeksi ja turvattomuudeksi (ks. esim. Saresma, 2005, s. 43, 66). Ihmisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijöitä ovat läheiset ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki (Autio, Eräranta & Myllyniemi, 2008, s. 64).

3 Korkeakouluopiskelijan elämänvaihe

3.1 Opintojen alkuvaihe

Opiskelijalla on opintojen aikana meneillään erilaisia psykososiaalisia elämänmuutoksia, jotka vaativat opiskelijalta erityisen paljon voimavaroja, mikä vaikuttaa opiskelijan käyttäytymiseen ja psyykkiseen terveyteen. Opiskelu edellyttää kognitiivisia taitoja, joihin voi vaikuttaa esimerkiksi stressi tai huolet. (Kunttu & Pesonen, 2012, s. 1.) Cooke, Bewick, Barkham, Bradley ja Audin (2006) ovat tutkineet opiskelijoiden hyvinvointia eri vaiheissa opiskelua ja näyttää siltä, että opiskelujen alkuvaihe on kriittisin opiskelijoiden psykologiselle hyvinvoinnille.

Tutkielman ikärajaus tehtiin nuoriin aikuisiin, jotka määritellään yleensä 18–25-vuotiaiksi. He elävät erityistä elämänvaihetta: tiedossa on monenlaisia muutoksia (ks. esim. Aittola, 1992, s. 77) elämässä ja identiteetissä. Nämä muutokset voivat vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, niiden kautta saatuun tukeen ja henkiseen hyvinvointiin. (Hefner & Eisenberg, 2009, s. 491.) Kun opiskelija lähtee opintojensa alussa pois kodistaan ja irtaantuu perheestään, saattaa se muovata sosiaalisia suhteita. Useat muuttavat uuteen opiskelukaupunkiin, jolloin lähipiirin ihmiset jäävät kotipaikkakunnalle. Tämä saatetaan kokea vaikeaksi, sillä muutettaessa uuteen ympäristöön opiskelijalta uupuu sosiaalinen verkosto, mikä voi aiheuttaa sopeutumisvaikeuksia. (Aittola, 1992, s. 48–52.) Kodin kynnyksellä toimii kulttuurisena metaforana: sen ylittävä on riskinottaja – aikuistumisen irtaantumisessa on kyse uhasta tulla yksinäiseksi elämänmuutoksen aikana (Kangasniemi, 2005, s. 230, 239), sillä fyysinen ero rakkaista ihmisistä voi aiheuttaa yksinäisyyttä (Kangasniemi, 2005, s. 239).

Vaikka korkeakouluopiskelijoilla on paljon henkiseen hyvinvointiin liittyviä riskitekijöitä, useimmat opiskelijoista eivät hae yhteiskunnan tarjoamia tukitoimia (Eisenberg, Golberstein & Gollust, 2007, s. 598). Robbins ja Tanck (1994, s. 775–776) ovat tutkineet, että useimmiten sosiaalista tukea haettiin keskustelusta ystävän kanssa. Toiseksi eniten keskusteluun hakeuduttiin perheenjäsenten kanssa ja vain harvat kääntyivät ongelmiansa kanssa ammattilaisen puoleen. Kaikista hyödyllisimpänä nähtiin ystävän kanssa keskusteleminen. Psykologisen

tuen perusta ovat ystävöverkostot, joilla on suuri vaikutus elämän murrostilanteissa, kuten esimerkiksi muutoissa tai opiskelupaikan vaihtamisessa (Saari, 2009, s. 78).

Maan eri paikkojen välillä on kulttuurillisia eroja, sillä niissä voi olla toisistaan poikkeavia suhtautumistapoja ihmisiin ja elämään. Paikkakunnan vaihdos herättää muuttavassa henkilössä helposti kulttuurishokin. Yksinäisyyden kokemuksia saattaa olla tällaisten muutoksen tehneillä ihmisillä aluksi, ellei heillä ole erityisen hyviä sosiaalisia taitoja ja hyvä itsetunto. (Nevalainen, 2009, s. 16.)

3.2 Korkeakouluopiskelijan yksinäisyys

Erilaisten Suomessa korkeakouluopiskelijoille tehtyjen kyselyjen ja tutkimuksien perusteella yksinäisyyttä ilmenee korkeakouluopiskelun aikana. Nyyti ry:n uusien opiskelijoiden vuoden 2015 kyselyssä yhdeksi teemaksi nousi yksinäisyys (Savolainen ym., 2016, s. 26–27). Kuntun ja Pesosen (2012, s. 97) tekemän Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 5–7 % opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi ja 31 % ei tuntenut kuuluvansa mihinkään ryhmään. Myös Villan (2016, s. 45) toimittaman Opiskelijabarometrin 2014 perusteella noin puolet vastanneista kaipasi ympärilleen ihmisiä. Noin 15 %:lla korkeakouluopiskelijoista oli kokemuksia hyljättyksi tulemisesta ja puute läheisestä ihmisestä.

Korkeaopiskelijoiden yksinäisyyteen liittyviä tutkielmia on tehty yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa. Mäkelä (2010, s. 4–5) on tutkinut pro gradu –tutkielmassaan itsensä yksinäiseksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä. Yksinäisyydelle löydettiin moninaisia syitä liittyen minäkäsitykseen, minään suhteessa muihin, menneisyyteen, henkilökohtaisiin olosuhteisiin, kohtaamispaikkojen puuttumiseen, opiskeluelämän epätyytyttävyyteen ja yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Myöskin Hentilä (2012, s. 74) on tehnyt pro gradu –tutkielman korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista elämänkerrallisissa kirjoituksissa, joista hän löysi kolmenlaista yksinäisyystyyppiä: yksinäiset korkeakouluopiskelijat, oman paikkansa löytäneet ja tulevaisuutta pelkäävät. Yksinäiset korkeakouluopiskelijat ovat kulttuuri- ja aluetaustoiltaan erilaisia. Kun joku muuttaa maalta

kaupunkiin, on kaupunkielämään vaikea sopeutua: itse oleminen isossa paikassa tuntuu haastavalta (Hentilä, 2012, s. 75). Viitaniemi (2011, s. 85) tutki pro gradu –tutkielmassaan yliopisto-opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitettujen viestien kautta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että yksinäisyyden syyt jakautuivat sisäisiin syihin, joita olivat luonteenpiirteet sekä sosiaaliset taidot ja ulkoisiin syihin, joihin kuuluvat suhteen katkeaminen, koulu-kiusaaminen, yliopisto oppimisympäristönä, opiskelijakulttuuri, ongelmat perhe-elämässä ja muiden ihmisten suhtautuminen.

Näistä tutkimuksista selviää, että yksinäisyyttä ilmenee korkeakouluopiskelijoilla monista eri syistä ja että erilaisia yksinäisyystyyppejä on löydetty. Tämä tutkielma täydentää näistä tutkimuksista kumpuavaa aukkoa, sillä tutkimuksissa ei ole selvitetty, millaista yksinäisyyttä ulkopaikkakunnalta muuttaneet korkeakouluopiskelijat kokevat opintojen alkuvaiheessa.

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tehtävänä on kuvata mahdollisimman moniulotteisesti sitä, miltä yksinäisyys näyttää pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden silmin opintojen alkuvaiheessa. Tutkimustehtävää toteutetaan yhden tutkimuskysymyksen kautta:

- Mitä asioita korkeakouluopiskelijat nostavat esiin kuvatessaan yksinäisyyttään opintojen alkuvaiheessa?

5 Tutkimuksen toteutus

Toteutin tutkimuksen keräämällä vapaamuotoisia tai tukikysymyksiin nojaavia kirjoitelmia pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneilta korkeakouluopiskelijoilta. Keräsin aineistoa Helsingin yliopiston ainejärjestöjen ja osakuntien sekä Aaltoyliopiston kiltojen jäseniltä sekä sähköpostitse että e-lomakkeella. Sain vastauksia 36, joista karsin tutkimukseen mukaan yhteensä 27 kirjoitelmaa. Rajatun aineiston analysoin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin menetelmin.

5.1 Aineiston keruu

Yksinäisyyden ollessa loppujen lopuksi subjektiivinen kokemus, pitäisi Kangasniemen (2008, s. 37) mukaan yksinäisyystutkimuksia enemmän tehdä laadullisin menetelmin, joissa tutkittavat itse pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan. Valintani laadullisen tutkimuksen tekemisestä pohjautuu fenomenologiseen tutkimuksen ideaan, jossa tutkimuksen kohde tarkentuu yksilön kokemukseen, jota muovaa yksilön merkityksenannot (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 34). Laadullinen aineisto on monitahoista analysoitavaa ja tutkittavien henkilökohtaiset kokemukset pääsevät hyvin kuuluville.

Kangasniemen (2008, s. 14) mukaan yksinäisyyden kokemuksia voi tarkastella kuuntelemalla, observoimalla tai lukemalla kirjoitettuja mietteitä, jotka saattavat olla usein kypsyneempiä ajatuksia omista kokemuksista. Laadullisessa tutkimusaineistossa, kuten kirjallisessa tekstissä, opiskelijoiden kuvailut saattavat olla

tarkkaan mietittyjä, kun taas haastatteluissa ihmiset eivät välttämättä muista sanoa kaikkea tärkeää, mitä olisivat halunneet sanoa. Kirjoitelmien ja yksilöllisten kokemusten kautta voi löytää väylän yksinäisyyden ilmiöön omalla, henkilökohtaisella tavallaan.

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu kirjoitelmista. Tutkimusaineiston ensimmäisen keruun toteutin lokakuussa 2014. Silloin lähetin pyynnön Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston 10:lle eri opiskelualan ainejärjestöjen tai kiltojen tiedottajille laittaa ainejärjestön jäsenien sähköpostilistalle kirjoitelmapyyntö taustatietoineen (LIITE 1). Kohderyhmänä toimi pääkaupunkiseudulla opiskelevat korkeakouluopiskelijat, jotka olivat kotoisin pääkaupunkiseudun ulkopuolelta. Tehtävänannossa kehotin kuvailemaan vapaasti yksinäisyydenkokemuksia opintojen alkuvaiheessa kirjoitelman muodossa. Vaihtoehtoisesti vastaajat pystyivät myös tukeutumaan apukysymyksiin, kuten ”Mitkä asiat vaikuttivat yksinäisyyteen?” ja ”Mitkä asiat lievittivät yksinäisyyttä?”. Taustatiedoiksi keräsin korkeakouluopiskelijoiden iän, sukupuolen, entisen asuinpaikkakunnan, tämänhetkisen opiskeluvuoden, koulutusohjelman ja opiskelujen muodon tai muodot (esimerkiksi luennot, ryhmäopiskelu tai itsenäinen opiskelu). Tutkimusaineiston ensimmäisessä keruuvaiheessa kirjoitelmat tuli lähettää suoraan minulle sähköpostitse tekstidokumentin muodossa. Kirjoitelmia taustatietoineen tuli ainoastaan kolme kappaletta, joten kehitelin aineistonkeruun ideaa eteenpäin.

Toisen aineistonkeruun suoritin marras- ja joulukuussa 2014. Tein e-lomakkeen, johon pystyi helposti täydentämään samat taustatiedot kuin ensimmäisessä aineistonkeruuvaiheessa ja kirjoittamaan joko vapaamuotoisen tai apukysymyksiin tukeutuvan kirjoitelman avoimeen kohtaan. E-lomakkeen kautta pystyi vastaamaan anonyymisti. Lähetin e-lomakepyynnön (LIITE 2) sähköpostin kautta yhteensä 24:lle tiedottajalle – nyt myös sekä Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston eri opiskelualan ainejärjestöjen ja kiltojen kuin eri Helsingin yliopiston osakuntien tiedotusvastaaville. Varmuutta ei kuitenkaan ole siitä, että pyyntö olisi mennyt kaikille sähköpostilistoille, sillä en saanut kaikilta tiedottajilta vastausta. Tämän jälkeen vastauksia tuli enemmän ja lopulta sain kirjoitelmia yhteensä 36 kappaletta.

36:sta korkeakouluopiskelijan kirjoitelmasta yhdeksässä ei korkeakouluopiskelijan mukaan ollut subjektiivisia yksinäisyyden kokemuksia opiskelujen alkuvaiheessa. Rajasin kyseiset yhdeksän kirjoitelmaa tutkimuksen ulkopuolelle, sillä kiinnostuksen kohteenani oli nimenomaan korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset opiskelujen alkuvaiheessa. Tutkimukseen mukaan rajautui siis yhteensä 27 kirjoitelmaa. Huomioin tutkimuksessani kirjoittajilta kerätyistä taustatiedoista iän, sukupuolen ja tämän hetkisen opiskeluvuoden. En nähnyt muita taustatietoja tarpeellisina ja halusin keskittyä nimenomaan kirjoitelmiin, enkä kokenut tarpeelliseksi yhdistää taustatietoja kirjoitelmiin. Aineistonkeruun tehtävänannossa en tehnyt rajausta ikään, sillä korkeakouluissa opiskelee monen ikäisiä opiskelijoita. Kuitenkin rajatun aineiston kirjoittajat olivat 20–27-vuotiaita ja 20–24-vuotiaat kirjoittivat eniten vastauksia eli 23 kirjoitelmaa. Tutkimukseen rajatut kirjoittajat olivat nuoria aikuisia eli alle 27-vuotiaita, joten tein tutkielman ikärajan aineistonkeruun jälkeen nuoriin aikuisiin ja päädyin taustoittamaan nuorten aikuisten ikävaihetta sitä käsittelevällä kirjallisuudella. Kirjoittajat olivat 1.–7. vuoden opiskelijoita: 1. vuoden kurssilaisia oli seitsemän, 2.–4. vuoden kursseilta oli jokaisesta viisi kirjoitelmaa, 5. ja 6. vuoden vuosikurssilaisten kirjoitelmia oli molemmista kaksi kappaletta ja 7. vuoden vuosikurssista yksi kappale. Sukupuolijakauma jakautui 25:een naiseen ja kahteen mieheen.

5.2 Aineiston analyysi ja sisällönanalyysimenetelmä

Aineiston analyysissä etenin aineistoon tutustumisen ja vapaan analyysin kautta aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, jossa ensin määrittelin analyysiyksilön. Tämän jälkeen pelkistin aineistoa etsimällä olennaiset, yksinäisyyteen liittyvät, ajatuskokonaisuudet. Aineiston pelkistämisen tehtyäni ryhmittelin samanlaiset pelkistetyt ilmaisut samaan alaluokkaan. Näitä alaluokkia, joille annoin ilmiötä kuvaavan nimen, nivoin yhteen yläluokiksi ja yläluokista muodostui lopulta pääluokat.

Aineiston saatuani laitoin kaikki kirjoitelmat taustatietoineen e-lomakkeelta tekstitiedostoon lukemisen helpottamiseksi ja tulostin ne. Luin aineistoani läpi use-

ampaan kertaan, jotta aineisto tulee tutuksi. On tärkeää tutustua aineistoon perinpohjaisesti ja välttää etenemästä analysoimaan sitä liian nopeasti (Elo & Kyn-gäs, 2008, s. 113). Tavoitteenani oli lukea aineistoa ilman ennakkoluuloja ja muodostaa kokonaiskuva siitä, miten kirjoitelmat käsittelevät yksinäisyyttä. Tein muis-tiinpanoja toistuvista, mielenkiintoisista ja huomiota herättävistä asioista. Tämä vaihe oli niin sanottua ”vapaata analyysia”. Muodostin sen perusteella alustavan tutkimustehtävän ja –kysymykset, jotka ovat muovaantuneet prosessin aikana.

Analysoin aineiston sisällönanalyysin mukaan aineistolähtöisesti. Yleisesti sisäl-lönanalyysissä on tarkoituksena kuvata tutkittavaa, tutkimusaineistosta nous-sutta ilmiötä ymmärrettävästi ja tiivistää aineisto selkeästi, kuitenkin hävittä-mättä sen informatiivisuutta. Aineistolähtöisessä analyysissä on tavoitteena muo-dostaa teoreettinen kokonaisuus suoraan tutkimusaineistosta. Sillä, mikä loppu-tulos tutkimuksessa saadaan, ei tulisi olla mitään tekemistä aiemmin tutkittujen teorioiden kanssa, sillä analyysin täytyy nimenomaan olla aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108, 95.) Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009, s. 110) sisällönanalyysissä tulee aluksi määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla esi-merkiksi lause tai sana. Tämän tutkimuksen analyysiyksiköksi valitsin ajatusko-konaisuuden tai merkityksellisen tekstinkatkelman, joka voi sisältää sanan, koko-naisen virkkeen tai useampia lauseita. Päädyin tällaiseen ratkaisuun, koska sa-man kirjoitelman sisällä ja eri kirjoitelmien välillä oli erimittaisia huomioita.

Analyysissä lähdin liikkeelle tutkimusaineiston pelkistämisestä, jossa tiivistetään aineistoa karsimalla kaikki tutkimuksen näkökulmasta epäolennaiset kohdat pois (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109). Aineiston pelkistämistä ohjasi tutkimustehtävä ja silloiset kaksi tutkimuskysymystä ”Mitä asioita korkeakouluopiskelijat nostavat esiin kuvatessaan yksinäisyyttään opintojen alkuvaiheessa?” ja ”Millaisia selviy-tymiskeinoja korkeakouluopiskelijat löysivät yksinäisyyteen?”, joiden perusteella koodasin aineistosta olennaisia ajatuskokonaisuuksia alleviivaamalla eri värein. Käytännössä vapaan analyysin jälkeen minulle oli tullut selväksi, millaisia tee-voja aineistosta nousi liittyen yksinäisyyteen, kuten yksin ajanviettäminen ko-tona, joiden perusteella tein alleviivauksia. Taulukoin samankaltaiset alleviivatut

ajatuskokonaisuudet alkuperäisinä ilmaisuina yhteen ja pelkistin ne yhdeksi ilmiötä kuvaavaksi ilmaisuksi. Molemmille tutkimuskysymyksille oli omat koodauspaperit ja taulukot, jotta ne pysyivät selkeästi erillään toisistaan.

Aloin ryhmitellä aineistoa pelkistämisen jälkeen. Ryhmittelin pelkistetyt ilmaisut siten, että samaa asiaa tarkoittavat ilmaisut yhdistettiin alaluokaksi, jolle annettiin nimi sisällön mukaisesti. Alaluokkia yhdistettiin edelleen yläluokiksi ja yläluokat pääluokiksi. Tämän prosessin myötä aineisto tiivistyi ja muovaantui empiirisestä aineistosta käsitteelliseen näkökulmaan tarkastelun kohteena olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 110-112.) Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen yläluokkia tuli yhteensä viisi (ks. taulukko 1) ja toiseen myös viisi. Aineisto näyttäytyi selkeästi jakautuvan kolmeen pääkategoriaan, jotka olivat sosiaaliset suhteet, ulkoiset ja sisäiset tekijät.

Tutkimuksessa oli pitkän aikaa matkassa kaksi tutkimuskysymystä. Huomasin tutkimustuloksien tulkintaa tehdessäni, että tutkielma alkoi paisua liian isoksi kahden tutkimuskysymyksen myötä, joten päätin jättää toisen tutkimuskysymyksen ”Millaisia selviytymiskeinoja korkeakouluopiskelijat löysivät yksinäisyyteen?” pois. Keskityin ainoastaan yhteen tutkimuskysymykseen, jonka lopullinen muoto oli: ”Mitä asioita korkeakouluopiskelijat nostavat esiin kuvatessaan yksinäisyytensä opintojen alkuvaiheessa?”.

Kun raportoin tutkimustuloksia, käytän konkreettisia esimerkkeinä lainauksia kirjoitelmista, sillä haluan tuoda tutkielmassa läpinäkyvyyttä tutkielmaani aineiston kautta ja huomioida tutkimukseen osallistuneiden äänen. Aineistolähtöistä tutkimusta raportoitaessa on erityisen tärkeää käyttää aineisto-otteita, koska syntyvä aineistopohjainen teoria perustuu nimenomaan niihin. Kun johtopäätöksiä tehdään, on hyvä saada konkreettisia esimerkkejä tutkimukseen aineiston kautta, sillä sen merkitys laadullisessa tutkimuksessa on suuri. (Luomanen, 2000, s. 367–368.) Olen valinnut aineistolainaukset niin, että ne kuvaisivat mahdollisimman laajasti aineiston ryhmittelyn yläluokkia. Olen pitänyt lainaukset alkuperäisinä, lukuun ottamatta sitä, että lukemisen sujuvuuden helpottamiseksi korjasin useita kirjoitus- ja välilyöntivirheitä.

Aineistolähtöisen analyysin tekemisen jälkeen päätin pitää aineistossa kuvattua yksinäisyyttä interaktionistisen ja sosiologisen teorian kehyksissä. Tutkimuksellisesti yksinäisyyttä on lähestytty erilaisten lähestymistapojen avulla (Kangasniemi, 2008, s. 18). Esimerkiksi psykodynaamisessa mallissa nähdään, että yksinäisyys juontaa juurensa lapsuuteen (Zilboorg, 1938, Perlmanin & Peplaun, 1982, s. 124, mukaan) ja eksistentiaalinen lähestymistapa tarkastelee yksinäisyyttä siitä näkökulmasta, että ihminen on loppujen lopuksi muista erillinen yksilö (Sermat, 1980, Perlmanin & Peplaun, 1982, s. 126, mukaan). Tässä tutkimuksessa yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat sekä tilannetekijät että persoonallisuustekijät interaktionistisen teorian mukaisesti (Tiikkainen, 2011, s. 67). Sosiologisessa selitystavassa korostuu se, miten yksilön tarpeet, kuten vuorovaikutuksen toteutuminen, eivät toteudu. Ongelmana nähdään individualismi, jossa ajatellaan, että ihminen on loppujen lopuksi vastuussa ainoastaan itsestään. (Slater, 1976, Kangasniemen, 2008, s. 23–24, mukaan.) Yksinäisyyden syyn nähdään olevan muualla kuin yksilössä itsessään (Bowman, 1955, Riesman, 1961, Slater, 1976, Perlmanin & Peplaun, 1982, s. 127, mukaan).

6 Yksinäisyys korkeakouluopiskelijoiden silmin

Tutkielmassa tutkitaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti sitä, mitä pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden 27 kirjoitelmasta saadaan selville yksinäisyydestä. Tutkimustehtävänä on kuvata mahdollisimman monipuolisesti sitä, miltä yksinäisyys näyttää korkeakouluopiskelijan silmin opintojen alussa. Tehtävän täyttymiseen pyritään pääsemään tutkimuskysymyksen ”Mitä asioita korkeakouluopiskelijat nostavat esiin kuvatessaan yksinäisyyttään opintojen alkuvaiheessa?” avulla.

Tutkimuksen edetessä aineistosta jäsenyi kolme pääluokkaa, jotka ovat sosiaaliset suhteet, ulkoiset ja sisäiset tekijät. Pääluokat tarkoittavat sitä, mitä korkeakouluopiskelijat nostivat esiin yksinäisyydenkokemuksistaan. Sosiaalisia suhteita kuvattiin yläluokilla vähäinen sosiaalinen kontakti ja ystävyysuhteiden tai vertaisryhmän puuttuminen. Ulkoisten tekijöiden kuvailuissa nousi esiin yläluokat uuden paikan erilainen kulttuuri ja tilannetekijät. Sisäisiin tekijöihin yläluokaksi muodostui yksilötekijät. Luokat kuvaavat yksinäisyyteen liittyvää laajaa merkityskirjoa: ne eivät suoraan kerro yhden vastaajan näkökulmaa, sillä yhden vastaajan kirjoitelmassa on voinut käydä ilmi eri luokkien asioita, mutta ei välttämättä kaikkia.

Seuraavissa alaluvuissa 6.1–6.3 esitellään tutkimustulokset eli kirjoittajien kuvauksia yksinäisyydestä. Alaluokat on merkitty yläluokkien alle kursivoituina ja suorat lainaukset on sisennetty, kursivoitu ja ne ovat lainausmerkeissä. Alaluvussa 6.4 kootaan yhteen päätulokset. Seuraavaksi esitellään sisällönanalyysistä muodostunut taulukko, jossa aineiston analyysin tuloksena syntynyt luokittelu näkyy visuaalisesti.

Taulukko 1: Aineiston luokittelu tutkimuskysymykseen ”Mitä asioita korkeakouluopiskelijat nostavat esiin kuvatessaan yksinäisyyttään opintojen alkuvaiheessa?”

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka
Sosiaaliset suhteet	Vähäinen sosiaalinen kontakti	Ajan viettäminen yksin
		Läheiset kaukana
	Uuden ystävyssuhteen tai vertaisryhmän puuttuminen	Ystävyssuhteiden luominen vaikeaa
		Opiskelukaverien erilaisuus
Ulkoiset tekijät	Uuden paikan erilainen kulttuuri	Uuden paikan erilainen ympäristö
		Uuden paikan erilaiset ihmiset
	Tilannetekijät	Opintovaikeudet
		Talousvaikeudet
Sisäiset tekijät	Yksilötekijät	Persoonallisuustekijät
		Mielenterveysoireet

6.1 Sosiaaliset suhteet

Ihmiskontaktien tai -suhteiden vähäisyys nousi lähes koko tutkimusaineistossa vahvimmin esille yksinäisyyttä aiheuttavana tekijänä. Sosiaalinen kontakti oli joko vähäistä, sillä aikaa joutui viettämään vapaa-ajalla yksin eikä oma lähipiiri ollut lähellä sen ollessa kotipaikkakunnalla. Korkeakouluopiskelijoilta saattoi myös puuttua läheinen ystävyssuhde tai vertaisryhmä, sillä ystävyssuhteiden luominen opintojen alkuvaiheessa oli hankalaa ja opiskelukaverit tuntuivat olevan erilaisia.

6.1.1 Vähäinen sosiaalinen kontakti

Ajan viettäminen yksin

Eräs yksinäisyyden ilmenemismuoto oli yksin ajan viettäminen. Tässä alaluokassa kuvatut asiat kertovat yksinäisyyden paikoista ja ajankohdista. Yleisin paikka, jossa aikaa viettiin yksin oli opiskelijan oma opiskelija-asunto ja vapaa-aika oli yleisin päivän ajanjakso, jolloin aikaa viettiin yksin. Yksinäisyyden kokemuksia aiheutti kuvauksien mukaan myös se, että paikalliset opiskelukaverit viettivät vapaa-aikaansa oman lähipiirinsä kanssa.

Aikaa vietettiin yksin useimmiten omassa opiskelija-asunnossa. Melkein puolella (13) kirjoittajista oli merkintä yksin ajan viettämisestä *yksiössä, solussa, kämpässä, huoneessa tai kotona.*

”Yksinäisyyttä koki erityisesti aina silloin, kun tuli kotiin kampukselta - -.”

”Tunsin ensimmäisinä kuukausina itseni melko usein yksinäiseksi kun olin yksin huoneessani. Minulla oli kaksi kämppistä, mutta toista en nähnyt juuri koskaan enkä toisenkaan kanssa puhunut juuri tervehtimistä enempää. - - Nuo monet tunnit, jotka vietin yksin huoneessani, lisäsivät yksinäisyyden tunnetta.”

Voisi ajatella että koti olisi turvallinen paikka, mutta sen sijaan opiskelijoiden kuvauksissa se olikin yksinäisyyden tyyssija. Soluasuntokaan ei näyttäytynyt ratkaisulta sosiaalisen kontakteihin. Yksinäisyys nousi esiin siis paikan kautta, sillä teksteissä opiskelijat kuvasivat yksinäisiä hetkiä, joita vietettiin kotona.

Useimmiten vapaa-ajalla sosiaaliset kontaktit olivat vähäisiä. Usean (12) opiskelijan kirjoitelmassa oli kuvailua yksinäisistä hetkistä *iltapäivisin, iltaisin ja viikonloppuisin.*

”Tunnen itseni yksinäiseksi varsinkin viikonloppuisin, - - ja mitään luentoja (ja siten myös tekemistä) ei ole. Sunnuntait ovat kaikista kamalampia, koska silloin ei varsinkaan ole mitään tekemistä.”

”Olin opintojeni alkuvaiheessa todella yksinäinen - - ja kaikki illat menivät yksin - -.”

Vapaa-aika saattaa muualta muuttaneelle opiskelijalle olla päivän ajankohta, jolloin ei ole mitään suunniteltua tai ohjattua toimintaa korkeakoulun puolesta. Voisi kuitenkin luulla, että vapaa-ajalla tavattaisiin uusia opiskelukavereita ja tutustutaisiin heihin. Kuitenkin kirjoitelmien perusteella monet pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneet opiskelijat viettivät opiskelujen alkuvaiheessa vapaa-aikansa yksin ilman sosiaalista kontaktia.

Useat (11) kokivat yksinäisyyttä ja erillisyyttä siitä syystä, että monet opiskelukaverit olivat paikallisia. Yksinäisyyttä koettiin suhteessa siihen, että opiskelukavereilla oli erilainen tausta ja valmis sosiaalinen verkosto, jonka kanssa viettää aikaa.

”Tunsin alussa myös yksinäisyyttä siitä asiasta, että olen pääkaupunkiseudun ulkopuolelta kun lähes kaikki luokkalaiseni olivat pääkaupunkiseudulta. Yksinäisyyden tunnetta tuli siitä, että kaikilla muilla luokkakavereillani ja muillakin saamillani kavereilla oli kaikki aikaisemmin saadut kaverit ja perhe lähellä, kun taas minulla ei. Tämän vuoksi jouduin viettämään - - yksin.”

”Tunnen itseni yksinäiseksi - -, kun koulukaverit ovat muiden kavereiden kanssa, - -. Koulukavereitakaan ei kehtaa häiritä, koska niillä on jo omat kaverit ja oma elämä täällä, kun se minulle ei vielä ole kerennyt rakentua tänne kunnolla.”

Kun ystäväystyy paikallisten ihmisten kanssa (kuten esimerkiksi ulkomailla), voidaan sen ajatella olevan hyvä asia sosiaalisten kontaktien näkökulmasta. Kuvauksissa paikallisiin opiskelijakavereihin tutustuminen ei kuitenkaan lisännyt sosiaalisten kontaktien määrää. Kirjoitelmien perusteella muualta muuttaneen ja paikallisen korkeakouluopiskelijan sosiaalisen kontaktin määrän tarpeet eivät kohtaa, mikä ajaa ulkopaikkakuntalaisen viettämään aikaa yksin.

Läheiset kaukana

Melkein jokaisella kirjoittajilla oli kuvauksia yksinäisyydestä siitä syystä, että omat läheiset ihmiset olivat kaukana toisessa paikkakunnassa tai kaupungissa. Opiskelukaupungissa ei välttämättä asunut ketään tuttavaa ja ikävä läheisiä ja kotiseutua kohtaan oli suuri.

Opiskelijan muuttaessa kotiseudultaan opiskelupaikkakunnalle, saattaa olla, ettei uudesta paikasta tunne ketään tai tuntee vain muutaman – omat läheiset jäävät kotipaikkakunnalle ja opiskelijan täytyy lähteä rakentamaan uutta sosiaalista verkostoa uudessa ympäristössä. Tästä kirjoittivat lähes kaikki (20) kirjoittajat.

” - - tajusin, että minä oikeasti olen nyt Helsingissä ja tulen asumaan täällä vielä monta vuotta, yksin. Ymmärsin myös, että ei ole enää ketään jolle kertoa kasvotusten kuinka päivä on mennyt tai jakaa ruokaa ja iloita siitä kuinka hyvää ruuasta tulikaan. En tuntenut ketään koko kaupungista.”

”Yksi iso asia, joka pahensi yksinäisyyden tunnettani, oli läheisyyden puute. - - ettei Helsingissä ollut ketään tarpeeksi läheistä ihmistä, jonka kanssa olisin voinut viettää aidosti aikaa. Olisin tuohon aikaan antanut vaikka toisen käteni siitä, että joku olisi tullut ja halannut minua niin, että se tuntuu aidolta välittämiseltä.”

Kirjoitelmien mukaan moni opiskelija joutui aloittamaan elämänsä uudessa kaupungissa sosiaalisen verkoston näkökulmasta puhtaalta pöydältä, koska ei tuntenut paikasta ketään, minkä takia yksinäisiä hetkiä oli opintojen alussa. Läheiset olivat kaukana, eikä sosiaalisia kontakteja syntynyt opiskelijalle sen vuoksi tarpeeksi.

Ikävä perhettä, ystäviä, puolisoa ja kotiseutua kohtaan oli suuri, jos joutui muuttamaan pois kotiseudultaan. Puolet (14) kirjoittajista kokivat kirjoitelmien mukaan ikävän aiheuttavan yksinäisyyden kokemuksia.

”Viikonloput olivat pahimpia: vanhempien luota täytyi lähteä Helsinkiin takaisin aina itkien. Joskus lähdin kesken koulupäivänkin vain käymään entisellä paikkakunnalla.”

”Tunsin aluksi melko paljon yksinäisyyttä muuttaessani Helsinkiin opiskelemaan. Taustalla oli, että perheeni ja kaverini jäivät toiseen kaupunkiin, - -.”

Opiskelupaikkakunnalle muuttaminen sisältää nuorelle aikuiselle mahdollisuuden vapauttavaan ja odotettuun itsenäistymismuutokseen. Yksinäisyyttä kokeneille vastaajille tämä näyttäytyi kuitenkin eri tavoin: läheisten ollessa kaukana ikävä heihin vahvistui, mikä aiheutti yksinäisyyden tunnetta. Omat läheiset ja entinen kotipaikkakunta näyttäytyivät monille opiskelijoille tärkeiksi asioita ja läheisistä erossa oleminen oli raskasta opintojen alkuvaiheessa.

6.1.2 Uuden ystävyysuhteen tai vertaisryhmän puuttuminen

Ystävyysuhteiden luominen vaikeaa

Ystävyysuhteiden luominen koettiin kirjoitelmien perusteella välillä vaikeaksi: jotkut saivat tuttuja, mutta eivät ystäviä ja jotkut kokivat, että mahdollisuuksia tutustumiseen oli ollut vähän. Kaikille ei löytynyt ystäviä opiskelijatapahtumista tai opintojen kautta.

Jotkut (4) saivat opintojen alussa tuttuja, mutta eivät ainuttakaan ystävää.

”Oli vaikea jakaa kokemuksiaan oikein kenenkään kanssa ja jakaa omaa, todellista mielenmaisemaansa.”

Opintojen alussa järjestetään uusille opiskelijoille yleisesti keskimäärin enemmän tapahtumia ja mahdollisuuksia kohdata uusia tuttavuuksia. Kuitenkin joidenkin (4) kirjoittajien mielestä mahdollisuuksia tutustumiseen oli vähän opintojen alkupuolella.

”Uusiin ihmisiin tutustuu opiskelujen alussa lähinnä erilaisissa bileissä, mutta en ole oikein niissä viihtyvää tyyppiä.”

Useat (12) eivät löytäneet ystäviä opiskelujen alussa opiskelijatapahtumista eivätkä opinnoista.

”Osallistumisestani fuksirientoihin huolimatta en tuntenut jotenkin integroituvani porukkaan hyvin.”

”- - Ensimmäisinä vuosina koin itseni jonkin verran ulkopuoliseksi, sillä en oikein asettunut mihinkään ryhmän sisällä syntyneisiin pienempiin kaveriryhmiin. - - Koin olevani melko läheinen kaikkien kanssa, mutta edelleenkin en ollut löytänyt itselleni varsinaista omaa ystävää, jonka kanssa viettää myös vapaa-aikaa.”

Voisi olettaa, että opiskelijatapahtumissa tapaa ja tutustuu helposti vertaisiinsa, mutta ystävyysuhteiden luominen ei ole kirjoitelmien mukaan helppoa opintojen alussa. Tämän vuoksi usealta muualta muuttaneelta opiskelijalta puuttui uusi ystävyysuhte tai vertaisryhmä, mikä näytti kuvauksien valossa luovan yksinäisyyden kokemuksia opintojen alkutaipaleella.

Opiskelukaverien erilaisuus

Samaa alaa opiskelevat voidaan ajatella olevan yleisesti saman henkisiä ihmisiä, joilla on samantyylliset mielenkiinnonkohteet, joiden myötä tutustuminen olisi vaivatonta. Kuitenkin kirjoitelmien mukaan opiskelukaverien erilaisuus vaikutti ystävyysuhteen tai vertaisryhmän muodostamiseen muutamilla (3). Erilaisuutta kuvatessa nousi, miten opiskelukaverit olivat *eri tyyllisiä, eri henkisiä ja eri mielenkiinnon kohteet* omaavia henkilöitä.

”Sain koulusta tuttuja, mutta en kunnolla kavereita, koska huomasin aika nopeasti, että muut alani opiskelijat ovat kanssani täysin erilaisia ihmisiä.”

”Tuntui, että kaikilla luokkakavereillani oli selkeästi - - erilaiset mielenkiinnon kohteet mitä itselläni.”

6.2 Ulkoiset tekijät

Ulkoiset tekijät eli uuden paikan erilainen kulttuuri ja tilannetekijät aiheuttivat korkeakouluopiskelijoille yksinäisyyden kokemuksia kirjoitelmien mukaan. Sekä uuden paikan erilainen ympäristö ja ihmiset olivat opiskelun alussa asioita, joihin täytyi tottua. Kuvauksien valossa myös tilannetekijöistä, kuten opinto- ja talousvaikeuksista, kumpusi yksinäisyyttä.

6.2.1 Uuden paikan erilainen kulttuuri

Uuden paikan erilainen ympäristö

Kirjoitelmien valossa pääkaupunkiseutu piirtyi esiin erilaisena ympäristönä, johon täytyy sopeutua ja ihmispaljous oli uutta ja ahdistavaa pienemmistä kaupungeista muuttaneille. Jotkut kokivat myös paikkaidentiteettiongelmia koti- ja pääkaupunkiseudun välillä. Uuteen ja erilaiseen paikkaan sopeutumiseen liittyviä kuvauksia yksinäisyydestä löytyi usean (13) kirjoittajan tekstistä.

”Yksinäisyyden tunnetta on pahentanut myös paikkakunnan vaihdos. Olen siirtynyt rauhallisesta kotikaupungistani hektiseen Helsinkiin; kävellessäni keskustassa - - bussien huristaessa ohitseni hengitän saastunutta ilmaa ja tunnen voimattomuutta.”

”Varmaan osa syy yksinäisyyden kokemukseen oli myös se, että muutin Helsinkiin kauempaa, ja olin tottunut täysin erilaiseen ympäristöön. Jälkikäteen olen ajatellut, että Helsinkiin muuttaminen oli tietynlainen kulttuurishokki, - -.”

Pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttanut opiskelija kokee opiskelun alkuvaiheessa monia muutoksia ja yksi iso asia on paikkakunnan vaihdos, joka näytti kirjoitelmien mukaan olevan itsessään raskas muutos ja tuovan yksinäisyyden kokemuksia. Erilainen ympäristö näytti olevan todellinen kulttuurimuutos: opiskelijat olivat tottuneet erilaiseen tapaan olla ja elää. Uuden ympäristön elämänmeno näytti olevan erilaista, joten siihen sopeutumien kirjoitelmien mukaan tuotti yksinäisyyttä.

Pääkaupunkiseudun ihmispaljous tuntui ahdistavalta joidenkin (3) mielestä.

”Helsingin ihmispaljouteen saattaa hukkua ja se saattaa aluksi tuntua kovin yksinäiseltä, - -.”

Joillakin kirjoittajista (4) oli myös paikkaidentiteetinongelmia, sillä he näkivät itsensä kahdessa paikassa samaan aikaan – sekä pääkaupunkiseudulla että kotipaikkakunnalla.

”Tuntui ihan siltä, että keho ja mieli olisivat olleet eri paikkakunnilla. Mieli oli kotona kaverien ja perheen kanssa kun taas fyysisesti oli Helsingissä.”

Kirjoitelmien perusteella ristiriita ilmeni kotiseutuminnan ja pääkaupunkiseutuminnan välillä. Ongelma paikkaidentiteetin kanssa saattaa vaikuttaa uuteen paikkaan sopeutumiseen. Erilainen ympäristö korostuu ja aiheuttaa ulkoisten tekijöiden kautta yksinäisyyttä.

Uuden paikan erilaiset ihmiset

Uuden paikan erilaiset ihmiset näyttäytyivät muutamille (4) myös yhtenä tekijänä, joka vaikutti sopeutumiseen uuden paikan erilaiseen kulttuuriin.

”- - välillä tuntui että ihmiset puhuivatkin eri tavalla kuin [paikassa Z]. Elämänasenne oli erilaisempi, - -.”

”Täällä ihmiset ovat paljon tyllympiä, kiireisempiä, ja tuntuu että heidän elämänsä pyörii vain heidän napansa ympärillä. Toki tuo on hieman yleistystä, mutta niitä ihmisiä jotka poikkeavat tuosta, on harvassa. Bussissakaan vieressä istuva ei (kehtaa) sanoa suoraan, että aikoo jäädä seuraavalla pysäkillä pois vaan liikehtii siinä vieressä epätoivoisesti, jotta toinen huomaisi, että hän aikoo jäädä kyydistä pois. Eivätkä ihmiset täällä varsinkaan missään nimessä puhu toisilleen bussissa. Tunsin alussa paljonkin yksinäisyyttä.”

Opiskelijat olivat tottuneet tietynlaiseen tapaan toimia, olla ja elää omalla paikkakunnallaan. Vastaajat kokivat yksinäisyyden tunnetta suhteessa siihen, että uudessa paikassa ihmiset olivat erilaisia ja toimivat eri tavoin. Tämän he kokivat hankaloittavan vuorovaikutusta uusien ihmisten kanssa.

6.2.2 Tilannetekijät

Opintovaikeudet

Opintovaikeudet ajoivat myös jotkut opiskelijoista yksinäisyyteen: opiskeltavasta alasta ilmeni epävarmuutta ja opinnoissa hankaluutta.

Tunne siitä, että on tullut opiskelemaan väärää alaa, toi opintojen alkuvaiheessa yksinäisyyden kokemuksia joillekin (3).

”Tuleva ja menevä epävarmuus opiskelupaikkavalinnastani tuo yleensä tullessaan yksinäisyyden tunteita, - -. Olin niin opintojen alussa kuin edelleenkin vaihtelevan epävarma siitä, onko tämä ala minulle sopiva ja onko täällä alalla minulle tulevaisuudessa töitä.”

Muutamilla (3) oli hankaluuksia opinnoissa opintojen alkuvaiheessa: he eivät saaneet apua opintoihin liittyvissä asioissa ja kokivat sen vuoksi yksinäisyyttä.

”Koulu oli hankalaa, kukaan ei auttanut, yksinäisyys eskaloitui senkin kautta.”

Voisi ajatella, että ensimmäisen vuoden opiskelijoille tarjotaan ja annetaan paljon apua liittyen opintoihin, sillä korkeakouluopiskelu on melko erilaista kuin toisen asteen opiskelu. Kuitenkin kuvauksien mukaan opiskelijat eivät saaneet apua opintoihinsa liittyviin kysymyksiin, vaikka sitä olivat pyytäneet. Opintoihin liittyvä vaikeus opiskelujen alussa johti tilanteeseen, jossa ulkoiset tekijät osaltaan ajoivat yksinäisyyden kokemiseen kirjoitelmien perusteella.

Talousvaikeudet

Epävarma taloudellinen tilanne aiheutti yksinäisyyttä korkeakouluopiskelijoille: joillakin opiskelijoilla (3) ei ollut välttämättä varaa mennä maksullisiin tapahtumiin ja päästä sitä kautta tutustumaan muihin opiskelijoihin.

”Tunsin yksinäisyyttä etenkin vapaa-ajalla, koska minulla on hyvin pienet tulot ja vuokran sekä muiden pakollisten menojen jälkeen käytettävissä oleva rahamäärä on hyvin pieni. Minulla ei ollut varaa mennä mihinkään opiskelijarientoihin.”

Uusille opiskelijoille järjestetään yleensä maksullisia, mutta myös maksuttomia, matalan kynnyksen tapahtumia, joissa voi tutustua uusiin tuttavuuksiin. Joidenkin kirjoitusten mukaan näytti kuitenkin siltä, että maksuttomia tapahtumia ei ollut tarjolla ja siten taloudellinen huoli painoi muutamia opiskelijoita. Maksullisiin opiskelijatapahtumiin – ja siten sosiaalisiin kontakteihin – ei ollut varaa. Talousongelmat

veivät opiskelijoita ulkoisten tekijöiden ajamaan tilanteeseen, josta aiheutui yksinäisyyttä.

6.3 Sisäiset tekijät

Yksinäisyyttä kuvattiin paljon sosiaalisten suhteiden ja ulkoisten tekijöiden lisäksi myös yksilötekijöillä, kuten minuuteen ja henkiseen hyvinvointiin liittyvillä asioilla. Monet korkeakouluopiskelijat kokivat yksinäisyytensä liittyvän vahvasti omaan persoonaansa – esimerkiksi siihen miten käyttäytyi ja kuinka erilainen tai arka itse oli. Mielenterveysoireet vaikuttivat joidenkin korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemiseen.

Persoonallisuustekijät

Jotkut korkeakouluopiskelijoista selittivät yksinäisyyttään persoonallisuustekijöillä: oma käyttäytyminen, erilaisuus ja arkuus koettiin yksinäisyyden syinä. Myöskin uusiin ihmisiin tutustuminen koettiin raskaaksi.

Jotkut (4) opiskelijat kokivat omien toimintatapojen vaikuttavan yksinäisyyteen.

”Syynä vähään kontaktiin kämppisten kanssa voisi olla esimerkiksi se, että kodin haluaa olevan rauhallinen paikka, eikä halua kämppisten tuntevan omia asioita liian hyvin, jottei riitoja pääsisi syntymään.”

”Jonkin verran [yksinäisyyteen] vaikutti myös vähäinen kiinnostukseni juomiseen ja yömyöhään valvomiseen – tutustuin hieman hitaammin ja jäin ehkä välillä ulkopuoliseksi yhteisistä kokemuksista.”

Oma erilaisuus ja arkuus oli joidenkin (5) mielestä syy omaan yksinäisyyteen.

”Vaikka olen sosiaalinen ihminen, niin huomaisin kontrastin muihin, kuinka erilainen olen. Tämä johtunee toisaalta siitä, että olen asunut koko elämäni vain [paikassa X] ja siellä on tietynlainen kulttuuri toimia. Silloin tällöin tuli ja tulee vieläkin tunne, ettei minua ymmärretä.”

”Kaikki olivat tutustuneet niin nopeasti ja muille oli muodostunut jo omia porukoita, joihin en uskaltanut mennä mukaan. Kaikki - - opiskelijat olivat niin sosiaalisia ja aktiivisia tapahtumissa. - - Olen vähän persoonallisuudeltani introvertti ja sellainen, joka jää mieluummin takaa-alalle ja odottaa, että muut lähestyvät. En uskalla lähestyä muita. Se on varmaan suurin syy yksinäisyyteeni.”

Opiskelijan tulisi tutustua luontevasti uusiin ihmisiin uudessa kulttuurissa, vaikka on itse erilainen ja arka. Osassa kirjoitelmia yksinäisyyttä kuvattiin persoonallisuustekijöiden kautta, eikä tutustumista nähty helpoksi opintojen alkuvaiheessa niiden vuoksi.

Jotkut (4) kokivat uusiin ihmisiin tutustumisen raskaaksi.

”Olen kuitenkin luonteeltani sellainen, että minun on melko vaikea ystäväystyä nopeasti. Vaikka tutustuisin ihmisiin, niin sosialisointi puolittujen kanssa on melko raskasta. Siksi fuksivuoden syksynä vietinkin monet illat yksin kotona kuunnellen musiikkia. Saa toin viettää mielelläni aikaa yksin, koska se ei vaatinut niin paljon voimia, kuin uusien tuttujen kanssa juttelu. Silloin tällöin tunsin itseni kuitenkin yksinäiseksi ja olisin halunnut saada nopeammin ystäviä.”

Voisi kuvitella, että uudet opiskelijat olisivat innoissaan tutustumassa uusiin ihmisiin, mutta näytti kuitenkin kirjoitelmien mukaan siltä, että joistakin opiskelijoista uusiin ihmisiin tutustuminen oli voimia vievää opintojen alkuvaiheessa. Kuvauksien perusteella tällainen yksinäisyyttä aiheuttava sisäinen tekijä liittyy vahvasti myös uuteen kulttuuriin. Opiskelijan voimavaroja vievät uuteen ympäristöön, tilanteeseen ja ihmisiin sopeutuminen sekä uusien asioiden ja käytäntöjen opettelu.

Mielenterveysoireet

Mielenterveysoireet painoivat myös joitakuista opiskelijoita ja saivat opiskelijat tuntemaan yksinäisyyttä. Esimerkiksi uupumus ja ahdistus olivat tekijöitä, jotka nousivat joidenkin (5) opiskelijoiden kirjoitelmissa.

”Ensimmäisen vuoden keväällä aloitin kaupassa osa-aikatyöt ja näin jälkikäteen ajateltuna uuvutin itseni.”

”- - opintojen alkaessa - - ja ahdistus kuitenkin alkoivat. En kokenut yliopistoa turvalliseksi tai viihtyisäksi, koska suuret luentosalit ja - opiskelijamäärät tuntuivat ahdistavilta. - - Olen huolimaton, laiska ja lukumotivaationi kadonnut. Koen olevani kykenemätön opintoihin ja päiviäni varjostaa jatkuva ahdistus.”

Osasta kirjoituksista nousi esiin erilaiset orastavat, jatkuvat tai menneet mielen-terveysoireet, jotka vaikuttivat opiskelijan kokemukseen yksinäisyydestä.

6.4 Päätulosten koonti

Kokonaisuudessaan tutkimustuloksien pohjalta voidaan todeta, että tutkimuskysymykseen ”Mitä asioita korkeakouluopiskelijat nostavat esiin kuvatessaan yksinäisyyttään opintojen alkuvaiheessa?” saatiin laaja vastauskenttä täynnä erilaisia, yksilöllisiä kuvauksia ja kokemuksia liittyen opintojen alkuvaiheen yksinäisyyteen. Tutkimustehtävänä oli kuvata mahdollisimman monipuolisesti sitä, miltä yksinäisyys näyttää pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneen korkeakouluopiskelijan silmin opintojen alkuvaiheessa.

Tulokset jakautuivat kolmeen pääluokkaan: sosiaaliin suhteisiin, ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Korkeakouluopiskelijoiden kirjoitelmissa nousi selkeästi yleisimmin esiin sosiaaliset suhteet. Niiden kautta kuvattiin yksinäisyyttä vähäisen sosiaalisen kontaktin, uuden ystävyysuhteen tai vertaisryhmän puuttumisen myötä. Analyysissä oli mukana yhteensä 27 kirjoitelmaa, joista jokaisessa nostettiin esille joko laadullinen tai määrällinen sosiaalisten suhteiden puute, joka sai aikaan yksinäisyyden kokemuksia. Toinen yleinen korkeakouluopiskelijan vastaus liittyi ulkoisiin tekijöihin: uuden paikan erilaiseen kulttuuriin sopeutuminen nousi vahvasti esiin ulkopaikkakunnalta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden kirjoitelmien yksinäisyyskuvauksissa.

Sosiaalisissa suhteissa korostui varsinkin yläluokka *vähäinen sosiaalinen kontakti*, johon kuuluvat alaluokat *ajan viettäminen yksin ja läheiset kaukana*. Ulkoisissa tekijöissä nousi esille vahvimmin yläluokan *uuden paikan erilainen kulttuuri* alaluokka *uuden paikan erilainen ympäristö*. Edellä mainittuja luokkia pidetään tutkielman päätuloksina kuvauksien yleisyyden perusteella.

7 Pohdintaa

7.1 Päätulokset teorian valossa

Tutkimustuloksista löytyi erittäin paljon yhtäläisyyksiä verrattaessa niitä aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Erilaisten korkeakouluopiskelijoille tehtyjen kyselyjen ja tutkimuksien (Nyyti ry:n uusien opiskelijoiden kysely, Ylioppilaiden Terveystutkimus, Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen Opiskelijabarometri) tuloksien mukaan yksinäisyyttä ilmenee korkeakouluopiskelun alussa ja sen aikana. Näin kävi myös tässä tutkimuksessa, sillä 36 saadusta kirjoitelmasta 27:llä ilmeni yksinäisyyden kokemuksia opintojen alussa. Kuten Cacioppo ja Patrick (2008, s. 5) kuvaavat yksinäisyyden olevan todella yksilöllinen kokemus, myös tämän tutkimuksen kirjoitelmien perusteella voidaan todeta sama asia: jokainen kirjoittaja oli kokenut yksinäisyyttä sosiaalisten suhteiden puutteesta omasta näkökulmastaan ja kuvanneet ilmiötä erilaisista tilanteista käsin

Suurin osa kirjoitelmien yksinäisyydestä on tulkinnan mukaan ollut tilanteista yksinäisyyttä, joka liittyy johonkin muutokseen (Young 1982, Kangasniemen, 2008, s. 132, mukaan) ja tässä tapauksessa elämänvaiheeseen, jossa opinnot alkavat. Epäselväksi jää, onko joillakin yksinäisyys ollut tilapäistä ja nopeasti ohimenevää tai muuttunut krooniseksi yksinäisyyden pitkittyessä ja opintojen edetessä, sillä tässä tutkimuksessa tarkasteltiin nimenomaan vain opintojen alkuvaihetta. Tilannekohtaisuudella selittyy myös se, että suurin osa kirjoitelmien selityksistä yksinäisyydelle liittyivät ulkoisiin tekijöihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Attribuutioteorian mukaan syitä selitetään joko ulkoisilla tai sisäisillä tekijöillä (Junttila, 2015, s. 82). On siis hyvä, että selitykset ovat suurimmalta osalta olleet ulkoisia, sillä silloin opiskelijoilla on usko siihen, että asiat tulevat muuttumaan oman yrittämisen kautta.

Opiskelijan muutettaessa uuteen paikkaan, häneltä saattaa puuttua sosiaalinen verkosto ympäriltään, mikä voi aiheuttaa sopeutumisvaikeuksia (Aittola, 1992, s. 48–52). Ystävaverkoston puuttuessa yksilö kokee sosiaalista yksinäisyyttä (Weiss 1973, Kangasniemen, 2005, s. 241–242, mukaan). Sosiaalisen verkoston

puute ja sosiaalinen yksinäisyys ilmenivät tämän tutkielman tuloksissa, sillä useat korkeakouluopiskelijat eivät tunteneet ketään pääkaupunkiseudulta sinne muuttaessaan ja monet opiskelijat viettivät paljon aikaa yksin opintojen alkuvaiheessa. Nämä tekijät herättivät kirjoitelmien mukaan yksinäisiä kokemuksia ja kaipuuta uudesta sosiaalisesta verkostosta uudessa paikassa. Myös fyysinen ero rakkaista ihmisistä voi aiheuttaa yksinäisyyttä (Kangasniemi, 2008, s. 239), mikä piti paikkansa kirjoitelmien perusteella: monet korkeakouluopiskelijat ikävöivät perhettään, vanhoja ystäviään ja kotiseutua, mikä toi esiin yksinäisyyden kokemuksia. Kun ihminen kaipaa läheistä ihmissuhdetta, kutsutaan sitä emotionaaliseksi yksinäisyydeksi (Weiss 1973, Kangasniemen, 2005, s. 241–242, mukaan), jota ilmeni kirjoitelmissa läheisten ikävöinnin kautta: ei ollut ketään kenelle kertoa päivän tapahtumista tai ongelmista. Emotionaalista yksinäisyyttä vahvasti varmasti myös se, ettei tuntenut pääkaupunkiseudulta ketään, kuten monilla opiskelijoilla kävi.

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten aikuisten näkökulmasta omilleen asettumista eläytymismenetelmien keinoin, kuvattiin yksinäisyyttä esimerkiksi tutusta ympäristöstä kaukana olemisena (Herranen ja Harinen, 2008, s. 10). Yleisissä keskusteluissa puhutaan yleensä niistä, jotka muuttavat maasta toiseen ja kokevat kulttuurishokin. Usein myös ajatellaan, että maan sisällä muuttaminen on helpompaa. Kuitenkin Nevalaisen (2009, s. 16) mukaan maan eri paikkojen välillä on kulttuurillisia eroja ja paikkakunnan vaihdos saattaa herättää muuttavassa henkilössä helposti kulttuurishokin. Kirjoitelmien perusteella näyttääkin siltä, että opiskelijoille muuttaminen maan sisällä tuotti merkittäviä yksinäisyyden kokemuksia uuden paikan erilaiseen kulttuuriin sopeutuessa.

Herranen ja Harisen (2008, s. 10) tutkimuksessa korostui myös se, että kotona asuva nuori saattaa kaivata omaa aikaa ja tilaa. Kotoa lähtemisen jälkeen huomataankin, että aikaa ja tilaa onkin liikaa: yksinäinen koti voi tuntua emotionaalisesti turvattomalta paikalta. Korkeakouluopiskelijat kuvailivat kirjoitelmissaan yksinäisiä hetkiä juurikin ajan ja tilan kautta: yksinäistä oli vapaa-ajalla ja opiskelija-asunnossa.

Tämän tutkielman tutkimustuloksista löytyi myös hieman eroja ja jotain uutta verrattaessa aiempiin tutkimuksiin. Viitaniemen (2011, s. 85) tulkinnan mukaan yksinäisyyden syyt jakautuivat pro gradu -tutkielmassa sisäisiin ja ulkoisiin syihin. Tätä sisäinen-ulkoinen –jaotelmää on käytetty runsaasti muissakin tutkimuksissa, joissa yksinäisyyden syitä on selvitetty. Tässäkin tutkimuksessa aineiston analyysin pohjalta pääluokiksi nousivat myös sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sosiaaliset suhteet olivat kolmas vahva pääluokka, koska sosiaalisten suhteiden puute korostui erityisen voimakkaasti kirjoitelmissa.

Yksinäisyyden määrittelyssä nousi esille se, ettei yksinäisyys riipu fyysisistä välimatkoista (Junttila, 2015, s. 18). Erona tähän näkemykseen kirjoitelmien perusteella on se, että juuri opintonsa aloittaneet, muualta muuttaneet opiskelijat kokivat negatiivisesti sen, että heidän läheisensä olivat fyysisesti kaukana. Myös Kangasniemi (2008, s. 239) korostaa, että fyysinen ero rakkaista ihmisistä voi aiheuttaa yksinäisyyttä, mikä pitää paikkansa tutkielman perusteella: monet korkeakouluopiskelijat ikävöivät perhettään ja vanhoja ystäviään.

Tutkimuksien mukaan opiskelijan ensimmäiseen opiskeluvuoteen liittyy sopeutumista monenlaisiin muutoksiin (Aittola, 1992, s. 77). Tässä tutkielmassa nousi esiin vahvasti uusi asia, jonka opiskelija saattaa kohdata ensimmäisenä opiskeluvuotenaan: paikalliset opiskelutoverit, joilla saattaa olla omat sosiaaliset verkostot, joiden kanssa viettää aikaa, eivätkä muualta muuttaneen ja paikallisen opiskelijan sosiaalisen kontaktin määrän tarpeet kohtaa. Yksinäisyyttä on kuvattu nimenomaan sosiaalisten kontaktien puuttumisena (Herranen & Harinen, 2008, s. 10) ja tutkielman tulokset puhuvat saman asian puolesta. Mikäli muualta muuttaneilla uusilla opiskelijoilla on tunne siitä, että paikallisilla opiskelukaavereilla on jo omat sosiaaliset piirit, eikä aikaa ole uusille opiskelijakavereille, joihin pitäisi olla tehtävissä. Kuitenkin muualta muuttaneen ensimmäiset sosiaaliset kontaktit uudessa paikassa saattavat nimenomaan olla saman opiskelualan vertaiset.

Yksinolo ja yksinäisyys halutaan erottaa sillä, että yksinäisyys on aina epämieluisa ja ahdistava kokemus, toisin kuin yksinolo, joka voi olla negatiivista ol-

lessaan ahdistavaa yksinäisyyttä, mutta se voi olla myös positiivista ollessa haluttu olotila (Junttila, 2015, s. 18–19). Kuitenkin suurimmalla osalla korkeakouluopiskelijoista, jotka mainitsivat vähäisestä sosiaalisesta kontaktista ja ajan viettämisestä yksin, oli se negatiivista ja pahaa oloa aiheuttavaa opintojen alkuvaiheessa. Ottaen huomioon elämäntilanteen voidaan miettiä, voiko yksinolo olla alkuunkaan positiivista muualta muuttaneella opiskelijalla opintojen alkuvaiheessa.

Nykyisissä individualistisissa kulttuureissa yksilöltä odotetaan yksinäisyyden sietokykyä (Cacioppo & Patrick, 2008, s. 13) ja aikalaisluonnehdinnoissa korostetaan sankareita, jotka ovat omillaan pärjääviä yksilöitä (Harinen, 2008, s. 85). On huolestuttavaa, jos yksilön täytyy pakolla sietää yksinäisyyttä, sillä tällainen ihanne on ristiriitainen ihmisen luontaiselle sosiaalisuudelle. Kirjoitelmien perusteella yksinäisyyskuvailuissa nousi yleisimmin esille sosiaalisten suhteiden puute ja vähäinen sosiaalinen kontakti. Tämä tarkoittaa sitä, ettei opiskelija välttämättä pärjää yksin, vaan tarvitsee seuraa ja sosiaalista tukea haastavassa elämäntilanteessa opintojen alkuvaiheessa.

Tutkimustulokset myös hieman haastavat aiempia näkemyksiä. Mikäli ajamme sankari-ihanteena toimii individualistinen, yksin pärjäävä yksilö (Harinen, 2008, s. 85), voi individualistisen sankaruuden ihannoinnin vaikutus olla tuhoava yksinäisyyden näkökulmasta uusiin opiskelijoihin, jotka muuttavat uuteen kaupunkiin. Tutkielman perusteella yksin ei pärjätä yksinäisyyden vaivatessa, mutta ihanteen mukaan opiskelijan täytyy kuitenkin yrittää pärjätä. Emme voi tietää, miten paljon eristäytymistä ja yksinäisyyttä korkeakouluopiskelijoissa esiintyy tämän ihanteen valossa, jossa he eivät voi pyytää apua, koska ”on vain pärjättävä omillaan”. Useimmat opiskelijoista eivät hae tukitoimia henkiseen hyvinvointiinsa (Eisenberg, Golberstein & Gollust, 2007, s. 598). Voi olla, että individualistinen näkökulma ajaa opiskelijoilta vinoutuneeseen ajatusmaailmaan, jossa apua ei voi hakea ammattilaiselta, koska silloin tunnustaa oman pärjäämättömyytensä. Herrasen ja Harisen (2008, s. 4) mukaan yksin pärjäämättömyyttä on luonnehdittu käsitteellä riippuvuus, jota on yksilökorostuneessa kulttuurissa patologisoitu puhuttaessa esimerkiksi ”sairaista” riippuvuussuhteista, jotka ovat häpeällisiä. Monilla korkeakouluopiskelijoilla oli lähipiiri kaukana, koska he eivät tunteneet ketään

pääkaupunkiseudulta tai heillä oli ikävä läheisiään ja kotiseutuaan. Jotkut kävivät opintojen alkuvaiheessa myös ahkerasti viikonloppuisin kotipaikkakunnallaan. On huolestuttavaa, mikäli muut ihmiset ja yhteiskunta tulkitsevat kotiseudulla käymisen riippuvuudeksi ja kulttuurisellisesti häpeälliseksi. Yhtenä johtopäätöksenä voidaan korostaa sitä, että yhteiskunnallista keskustelua tulisi nostaa siitä, miksi yksin pärjääminen koetaan ihanteena. Uudessa elämänvaiheessa, tulisi jokaisen uskaltaa pyytää ja hakea tukea, mikäli sitä tarvitsee, eikä yhteiskunnan tulisi ruokkia ajatusmallia yksin pärjäävän yksilön ihanteesta.

7.2 Jatkotutkimusehdotuksia ja käytännön sovelluksia

Opintojen alkuvaiheesta oli tärkeää tehdä vertailevaa tutkimusta esimerkiksi siitä, kokevatko myös paikalliset opiskelijat yksinäisyyttä opintojen alkuvaiheessa. Voisi myös tarkastella, eroavatko paikallisten ja ulkopaikkakunnalta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset toisistaan. Ulkopaikkakunnalta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyteen liittyvää pitkäikäistä tutkimusta voisi tehdä esimerkiksi siitä, millaisia yksinäisyyden kokemusta on ollut eri vaiheissa opintoja, miksi yksinäisyyttä on koettu ja miten yksinäisyydestä on selviydytty. Tämän tutkielman vastaajista suurin osa oli naisia, joten se nosti tärkeän tarpeen tutkia kokevatko miespuoliset korkeakouluopiskelijat yhtälailla yksinäisyyttä. Mikäli yksinäisyyttä löytyy, olisi hedelmällistä selvittää, millaista yksinäisyyttä miehet kokevat.

Muualta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden opintojen alkupuolen yksinäisyys täytyisi nostaa yleisessä keskustelussa laajasti esille, sillä tämän tutkielman perusteella opintojen alku ei ole helppo, ainakaan muualta muuttaneille opiskelijoille, kaiken ollessa uutta. On selvää, että korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä tulisi ennaltaehkäistä erilaisin keinoin. Näitä ehkäisykeinoja voisi myös tarkastella tutkimusten valossa.

Tutkimustehtävän lisäksi tarkoituksena oli myös viestiä tuleville opiskelijoille, jotka muuttavat uuteen kaupunkiin asumaan, millaisia yksinäisyyden kuoppia opintojen alun prosessissa voi olla. Kulttuurishokin kokeminen maan sisäisissä

muutoissa pitäisi tuoda esille aiempaa enemmän: esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden hyväksymiskirjeisiin voisi laittaa tiedotteen kulttuurishokista, jonka voi jokainen kokea – yhdenkin maan sisällä. Monilla muualta muuttaneilla opiskelijoilla saattaa olla samoja ajatuksia ja kokemuksia muuttaessaan opiskelupaikkakunnalle. Apua yksinäisyyteen voisi olla esimerkiksi sosiaalisen median palvelusta, johon korkeakouluopiskelijat voisivat liittyä ja hakea lähiympäristöstään seuraa esimerkiksi lenkille tai kahville. Palvelu voisi olla kenties samantyylinen kuin Flare, joka auttaa löytämään yhteistä tekemistä ja kavereita lähialueelta (Manninen, 14.7.2015).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli myös tehdä näkyväksi yksinäisyyden ilmiötä, mikä itsessään voi ajatella helpottavan yksinäisyyden kokemista. Näkyvyys tuo vastadiskurssia yksilöivälle kulttuurille, joka lisää yksinäisyyden painetta. Yksinäisiä voi auttaa se, että ilmiö tuodaan esille yhteiskunnalliseen keskusteluun, jolloin yksinäiset eivät ole yksin asian kanssa. Tällöin he ymmärtävät, että muutkin kokevat yksinäisyyttä ja että yksilöivä kulttuuri itsessään tuo lisätaakkaa vieraaseen ympäristöön muuttavalle liiallisen yksinpärjäämisen paineen vallitessa.

Välillä tuntui raskaalta lukea opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista. Oli kuitenkin helpottavaa nähdä, että useimmat olivat kirjoitelmien perusteella löytäneet opiskelujensa aikana selviytymiskeinoja yksinäisyyteensä, eivätkä olleet jääneet täysin opintojen alun yksinäisyyden vangiksi. Kuitenkin eräs opiskelija kuvailee tekstinsä lopuksi omaa jatkunutta yksinäisyyttä ja ahdistusta elämästä:

”Entä jos elämä on jatkuva suorittamisen putki, joka ei pääty muuta kuin epäonnistumiseen ja ahdistukseen? Ajoittain koen olevani mitättömyys, jonka olemassaololla ei ole merkitystä kuin vain itselleni.”

Yksinäisyys voi eskaloitua krooniseksi. Miten käy opiskelijoille, jotka eivät löydä ulospääsyä noidankehästä? Pitkittyneenä yksinäisyys voi murskata ja vaikuttaa koko elämään merkittävästi. Siksi onkin tärkeää tehdä ennaltaehkäisevää työtä ihmisen koko elinkaaren ajan. Kenenkään ei tulisi jäädä yksin missään vaiheessa elämäänsä.

8 Luotettavuus

Aineistonkeruun tehtävänannon termiä *opintojen alkuvaihe* ei määritelty tarkasti, joten kirjoittajien käsitykset opintojen alkuvaiheeseen olivat erilaisia. Aineistonkeruu olisi saattanut tuottaa erilaista aineistoa, jos *opintojen alkuvaihe* olisi rajattu esimerkiksi ensimmäiseen opiskelusyksyyn tai –vuoteen. Rajaamattomuus antoi kirjoittajille mahdollisuuden kirjoittaa juuri omasta näkökulmastaan, mikä itselle on ollut opintojen alkuvaihe ja missä vaiheessa yksinäisyyttä on kokenut.

Tarkkaa tutkimustehtävää tai –kysymyksiä ei vielä tiedetty ennen aineistonkeruuta, joten päädyttiin keräämään kirjoittajilta myös taustatiedot (ikä, sukupuoli, entinen asuinpaikkakunta, tämänhetkinen opiskeluvuosi, koulutusohjelma ja opiskelujen muoto tai muodot, kuten luennot, ryhmäopiskelu tai itsenäinen opiskelu), sillä niitä saattoi tarvita aineiston analyysivaiheessa. Kaikki taustatiedot eivät kuitenkaan näyttäneet olevan loppujen lopuksi tarpeellisia tutkimuksen tekemisessä, paitsi sukupuoli ja ikä, sillä iän pohjalta tutkimus suuntautui nuoriin aikuisiin ja sukupuolen merkitystä yksinäisyyteen tullaan pohtimaan. Taustatietojen kysyminen saattoi karsia vastaajia esimerkiksi sen vuoksi, että jotkut pelkäsivät etteivät pysy anonyymeina. Kaikki vastaajat eivät merkinneet kaikkia taustatietojaan ja jotkut pyysivät kirjoitelmaansa olla yhdistämättä taustatietoja kirjoitelmaan.

Tutkijan täytyy huolehtia, ettei tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys käy ilmi esimerkiksi jonkin taustatiedon kautta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 140–141). Aineistonkeruuvaiheessa painotettiin, että *”Kirjoitelmia ja muita tietoja käytetään kandidaatin tutkielmaa varten ja niitä käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti”*. Sähköpostivastauksia tuli ainoastaan kolme kappaletta. Vähäinen vastausmäärä saattoi johtua siitä, että sähköpostilla vastaaminen tuntuu työläämmältä kuin e-lomakkeeseen vastaaminen. Toisaalta jotkut saattoivat pohtia omaa anonymiteettiään, sillä sähköpostin kautta vastaajien henkilöllisyys paljastuu tutkijalle. E-lomakkeeseen saatettiin vastata enemmän, koska silloin vastaajan nimeä ei paljastu tutkijalle. Toisaalta runsaaseen e-lomakkeen vastausmääriin mahdollisesti

vaikutti myös se, että toisessa aineistonkeruu vaiheessa kirjoitelmapyyntö lähetettiin useammalle tiedotusvastaavalle kuin aineistonkeruun ensimmäisessä vaiheessa.

Weissin (1973, s. 24) erään tutkimuksen mukaan naiset kokevat todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin miehet. Itse tutkimuksessa ei käytetty taustatietoja, mutta huomioita on tehty iästä, sukupuolesta ja tämän hetkisestä opiskeluvuodesta. Vaikka aineiston keruu oli avoin, niin silti suurin osa yksinäisyyttä kokevien kirjoitelmien kirjoittajista (25/27) oli naisia. Nytyi ry:lle tehdyissä pro gradu -tutkielmissa naisten osallistumismäärä tutkimuksiin oli myös huomattavasti suurempi. Saattaa siis olla, että naiset todella kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin miehet. Toisaalta voi olla, että naisten on helpompaa myöntää olevansa yksinäinen. Myös kirjoitelmapyyntö on saattanut tavoittaa enemmän naisia kuin miehiä. Saattaa olla, että naiset osaavat paremmin kirjoittamalla pukea sanoiksi yksinäisyyskokemuksiaan kuin miehet. Mies-naisotanta olisi kenties voinut olla vaihtelevampi, jos aineistonkeruutapa olisi ollut erilainen.

Kirjoitelmien kirjoittajia oli monilta eri vuosikursseilta ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijasta yhdeksännen vuoden korkeakouluopiskelijaan. Kaikki vastaajat eivät siis olleet ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoita, joten opiskelujen alkuvaiheesta on saattanut kulua jo yli vuosi. Tällöin useimmilla kirjoittajilla kirjoitelman laatiminen on vaatinut muistelua. Vuoden takaisten tai vanhempien muistojen muisteleminen saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Kirjoittajat ovat saattaneet väheksyä tai korostaa yksinäisyyden kokemuksiaan kirjoitelmissaan. Ihmisen muisti saattaa valikoida muistikuvia, jotka liittyvät yksinäisyyden kokemukseen (Saari, 2009, s. 119). Toisaalta kirjoitelmat saattavat olla myös suodatetumpia ja tarkemmin mietittyjä kuin esimerkiksi haastattelutilanteissa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on suuri valta, sillä tutkijan oma tulkinta korostuu analyysivaiheessa. Vaikein vaihe laadullisissa tutkimuksissa on juurikin tulkintojen tekeminen (Eskola & Suoranta, 2000, s. 145). Objektiiivisuuteen pyritään parhaalla mahdollisella tavalla, kuten tässä tutkimuksessa yrittämällä aset-

tua kirjoittajien asemaan. Kuitenkin analyysin edetessä ei voi väittää, etteikö tutkijan oma menneisyys, kokemukset ja näkökulma vaikuttaisi hivenen tutkimuksen tuloksiin. Eskola ja Suoranta (2000, s. 145) toteavatkin, että tulkintojen oivaltaavuus riippuu paljon tutkijan tieteellisestä mielikuvituksesta. Varmasti kaksi erilaista tutkijaa saisivat samasta aineistosta hieman erilaiset tulokset aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä. Yhtenä ongelmana nähdäänkin se, että ymmärtääkö tutkija tutkittavan kieltä (Eskola & Suoranta, 2000, s. 145).

Kirjoitelmissa nousi kuvailua yksinäisyyteen vaikuttavista ja helpottavista tekijöistä. Vaikka tehtävänannossa kehoitettiin joko kuvailemaan vapaasti kokemuksia yksinäisyydestä kirjoitelman muodossa tai kirjoittamaan aiheesta apukysymyksiä avulla. Silti kuvailu jakautui selkeästi sekä yksinäisyyden syihin ja selviytymiskeinoihin. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista kuvasi vapaasti kokemuksistaan, mutta epäselväksi jää, miten moni oli lukenut apukysymykset ja hyödyntänyt niitä. Apukysymykset saattoivat vaikuttaa ja johdattaa vapaasti kirjoittavien tapaa kuvata yksinäisyyttä. Vastaukset olisivat saattaneet olla erilaisia, jos kirjoitelmalle olisi annettu pelkkä aihe tai otsikko ja niissä olisi voinut olla muun muassa taiteellisempaa otetta.

Kirjoitelmien kirjoittajien ikäjakauma oli 20–30 vuotta. Nuoria aikuisia on enemmän opiskelijoina, koska korkeakouluun pyritään yleisesti toisen asteen koulutuksen tai väli vuosien jälkeen. Saattoi olla, että nuoria aikuisia kiinnosti vastata kirjoitelmapyyntöön enemmän kuin vanhempia, yli 30-vuotiaita korkeakouluopiskelijoita. Opintojen alkuvaihe voi myös olla yksinäisempää aikaa nuorille aikuisille kuin vanhemmille opiskelijoille. Tutkimustulokset olisivat saattaneet olla erilaisia, jos vastaajina olisi ollut vain 30 ja sitä vanhemmat korkeakouluopiskelijat.

Lähteet

Aittola, T. (1992). *Uuden opiskelijatyypin synty. Opiskelijoiden elämänvaiheet ja tieteenalaspesifien habitusten muotoutuminen 1980-luvun yliopistossa*. Jyväskylän yliopisto.

Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.). (2008). *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). Helsinki: Hakapaino Oy. Saatavilla: <http://www.tietoanurista.fi/wpcontent/uploads/2013/05/2008polarisoituvanuoruus.pdf>

Baethge, M. (1989). Individualization as hope and as disaster. Teoksessa K. Hurrelmann & U. Enger (toim.) *The social world of adolescents*. New York: Walter de Gruyter, 27–41.

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization*. Lontoo: SAGE.

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

Cooke, R., Bewick, B.M., Barkham M., Bradley M. & Audin, K. (2006). *Measuring, Monitoring and Managing the Psychological Well-being of First Year University Students*. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34 (4), 505–517.

Durkheim, É. (1985). *Itsemurha*. Helsinki: Tammi.

Eisenberg, D., Golberstein, E. & Gollust, S. (2007). *Help-Seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population*. *Medical Care*, 45 (7), 594–601.

Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, 62 (1), 107–115.

Eskola, J. & Suoranta, J. (2000). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Harinen, P. (2008). *Hyvä, paha yksinäisyys*. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008*, 83–94.

Hefner, J. & Eisenberg, D. (2009). *Social Support and Mental Health among College Students*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79 (4), 491–499.

Hentilä, J. (2012). *Yksinäisyyden kokemukset korkeakouluopiskelijoiden elämänterrallisissa kirjoituksissa*. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden- ja filosofian laitos. Pro gradu –tutkielma.

Herranen, J & Harinen, P. (2008). *Kohti hyvää aikuisuutta. ”Omilleen asettumisen” kulttuurinen kuva*. *Aikuiskasvatus* 1/2008.

House, J., Landis, K. & Umberson D. *Social relationship and Health*. *Science* 241 (1988), issue 4865, 540–545.

Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kangasniemi, J. (2005). Mitä on yksinäisyys? Teoksessa K. Jokinen (toim.), *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 227–307.

Kangasniemi, J. (2008). *Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstan kirjoituksissa*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Kunttu, K. & Pesonen T. (2012). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012*. Helsinki: Ylioppilaiden Terveystutkimuskeskuksen tutkimuksia 47.

Luomanen, J. (2000). Straussilainen grounded theory –menetelmä. Teoksessa: J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim), *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.

Manninen, J-P. (14.7.2015). *Onko tylsää? Oululainen Flare auttaa löytämään yhteistä tekemistä ja kavereita*. Luettu 29.5.2016. Saatavilla: <http://www.kaleva.fi/uutiset/oulu/onko-tylsaa-oululainen-flare-auttaa-loytamaan-yhteista-tekemista-ja-kavereita/702154/>

Mäkelä, K. (2010). *Kukaan ei kuule hiljaista huutoani – Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä*. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Nevalainen, V. (2009). *Yksinäisyys*. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Nyyti ry:n verkkosivu. Luettu 26.2.2016. Saatavilla: <https://www.nyyti.fi/>

Perlman, D. & Peplau, L. (1982). Theoretical approaches to loneliness. Teoksessa L. Peplau & D. Perlman (toim.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 123–134.

Robbins, P.R. & Tanck, R. H. (1994). *University Students' Preferred Choices for Social Support*. The Journal of Social psychology, 135 (6), 775–776.

Rokach, A. (2012). *Loneliness updated: An introduction*. The Journal of Psychology, 146 (1–2), 1–6.

Saari, J. (2009). *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saresma, Tuija (2005). Teen runosta rakastetun. Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Teoksessa K. Jokinen (toim.) *Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta*. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, 37–117.

Savolainen, M., Lindberg A., Salo G., Kauliomäki K., Akolahti P. & Tuuttila L. (2016). *”Toivon, että tulen pärjäämään” Raportti uusien opiskelijoiden kyselystä 2015*. Nyyti ry.

Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Viitaniemi, S. (2011). *Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys – Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu –tutkielma.

Villa, T. (toim.). (2016). *Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin*. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen tutkimuksia 55.

Weiss, R. (1973). *Loneliness. Social and emotional isolation*. Massachusetts: MITpress.

Liitteet

LIITE 1: Tutkimusaineiston ensimmäisen keruun kirjoitelmapyyntö taustatietoi-
neen

Hei!

Voisitko välittää kirjoitelmapyyntöni jollekin yleiselle sähköpostilistallemme? Tut-
kin kandidaatin tutkielmassani pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden
opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ja yritän saada vastauksia erilaisten
koulutusalojen opiskelijoilta.

Suuret kiitokset!

Ystävällisin terveisin,

Marjo Taipalus

Hei!

Olen luokanopettajaopiskelija Helsingin yliopistosta ja tutkin kandidaatin tutkiel-
massani pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoi-
den kokemuksia yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa. Kerään kokemukset
kirjoitelmien muodossa, sillä tutkin aihetta narratiivisesti eli kerronnallisesti.

Mikäli olet muuttanut opiskelemaan korkeakouluun pääkaupunkiseudun ulkopuo-
lelta pääkaupunkiseudulle, kuulut etsimääni kohderyhmään.

Kirjoitelmia ja muita tietoja käytetään kandidaatin tutkielmaa varten ja niitä käsi-
tellään ehdottoman luottamuksellisesti. Halutessasi voit ottaa minuun yhteyttä
tutkimukseen liittyen lähettämällä sähköpostia.

Täytä liitteenä oleva Word-tiedosto, johon voit myös kirjoittaa kirjoitelmasi. Tehtävänanto löytyy samasta tiedostosta.

Toivottavasti sinulta löytyy kiinnostusta ja aikaa kirjoittamaan. Olen erittäin kiitollinen jokaisesta kirjoitelmasta!

Syksyisin terveisin,

Marjo Taipalus
marjo.taipalus@helsinki.fi

Word-tiedosto:

Kirjoitelmia ja muita tietoja käytetään kandidaatin tutkielmaa varten ja niitä käsitellään **ehdottoman luottamuksellisesti**. Lähetä tiedot ja kirjoitelma yhtenä tiedostona osoitteeseen marjo.taipalus@helsinki.fi.

Täytä alla olevat tiedot.

Ikä:

Sukupuoli:

Entinen asuinpaikkakunta:

Tämänhetkinen opiskeluvuosi:

Koulutusohjelma:

Opiskelujen muoto/muodot (luennot, ryhmäopiskelu, itsenäinen opiskelu,...):

Tehtävänanto

Kuvaile **vapaasti** kokemuksiasi yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa kirjoitelman muodossa.

Voit myös vaihtoehtoisesti **tukeutua** alla oleviin **apukysymyksiin**:

- Tunsitko yksinäisyyttä opintojen alkuvaiheessa?

- Millaisissa tilanteissa tunsit yksinäisyyttä?
- Mitkä asiat vaikuttivat yksinäisyyteen?

- Millaisissa tilanteissa et tuntenut yksinäisyyttä?
- Mitkä asiat lievittivät yksinäisyyttä?

- Onko sinulla edelleen yksinäisyyden kokemuksia? Jos ei ole / jos on, mitkä asiat siihen vaikuttavat?

LIITE 2: Tutkimusaineiston toisen keruun kirjoitelmapyyntö taustatietoineen

Hei!

Voisitteko välittää alla olevan viestin yleiselle sähköpostilistallenne? (Joillekin pyyntö tulee jo toiseen otteeseen, mutta voisitteko lähettää viestin silti uudelleen? Käytän vastaamiseen nyt e-lomaketta.) Tutkin kandidaatin tutkielmassani pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ja yritän saada vastauksia erilaisten koulutusalojen opiskelijoilta.

Suuret kiitokset!

Ystävällisin terveisin,

Marjo Taipalus

Hei!

Olen luokanopettajaopiskelija Helsingin yliopistosta ja tutkin kandidaatin tutkielmassani pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa. Kerään kokemukset kirjoitelmien muodossa, sillä tutkin aihetta narratiivisesti eli kerronnallisesti.

Mikäli olet muuttanut pääkaupunkiseudun ulkopuolelta pääkaupunkiseudulle korkeakouluopintojen perässä, kuulut etsimääni kohderyhmään.

Kirjoitelmia ja muita tietoja käytetään kandidaatin tutkielmaa varten ja niitä käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Halutessasi voit ottaa minuun yhteyttä tutkimukseen liittyen lähettämällä sähköpostia.

Kirjoitelman voi kirjoittaa suoraan e-lomakkeeseen: <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/55679/lomake.html> Muista täyttää myös taustatiedot.

Toivottavasti sinulta löytyy kiinnostusta ja aikaa kirjoittaa. Olen erittäin kiitollinen jokaisesta kirjoitelmasta!

Syksyisin terveisin,

Marjo Taipalus
marjo.taipalus@helsinki.fi

E-lomake

Kirjoitelmia kandia varten: Pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä

Hei!

Olen luokanopettajaopiskelija Helsingin yliopistosta ja tutkin kandidaatin tutkielmassani pääkaupunkiseudun ulkopuolelta muuttaneiden korkeakouluopiskelijoiden **kokemuksia yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa**. Kerään kokemukset **kirjoitelmien** muodossa, sillä tutkin aihetta narratiivisesti eli kerronnallisesti.

Mikäli olet muuttanut opiskelemaan korkeakouluun pääkaupunkiseudun ulkopuolelta pääkaupunkiseudulle, kuulut etsimääni **kohderyhmään**.

Kirjoitelmia ja muita tietoja käytetään kandidaatin tutkielmaa varten ja niitä käsitellään **ehdottoman luottamuksellisesti**. Halutessasi voit ottaa minuun yhteyttä tutkimukseen liittyen lähettämällä sähköpostia.

Toivottavasti sinulta löytyy kiinnostusta ja aikaa kirjoittaa. Olen erittäin kiitollinen jokaisesta kirjoitelmasta!

Yhteistyöterveisin,

Marjo Taipalus
marjo.taipalus@helsinki.fi

Taustatiedot

Ikä
Sukupuoli
Entinen asuinpaikkakunta
Tämänhetkinen opiskeluvuosi
Koulutusohjelma
Opiskelujen muoto tai muodot (luennot, ryhmäopiskelu, itsenäinen opiskelu,...)

Kuvaile vapaasti kokemuksiasi yksinäisyydestä opintojen alkuvaiheessa kirjoitelman muodossa. Voit myös vaihtoehtoisesti tukeutua apukysymyksiin.

Tunsitko yksinäisyyttä opintojen alkuvaiheessa?

Millaisissa tilanteissa tunsit yksinäisyyttä?

Mitkä asiat vaikuttivat yksinäisyyteen?

Millaisissa tilanteissa et tuntenut yksinäisyyttä?

Mitkä asiat lievittivät yksinäisyyttä?

Onko sinulla edelleen yksinäisyyden kokemuksia? Jos ei ole / jos on, mitkä asiat siihen vaikuttavat?