

# **ULKOPUOLISUUTTA JA KELPAAMATTOMUUTTA**

**Nuorten yksinäisyydestä nuorten kokemusten ja asiantuntijoiden näkemysten valossa**

Ulla Vanhoja

Kandidaatin tutkielma

Sosiaalityön

Jyväskylän yliopisto

Avoin yliopisto

Kevät 2021

## TIIVISTELMÄ

Ulkopuolisuutta ja kelpaamattomuutta - Nuorten yksinäisyydestä nuorten kokemusten ja asiantuntijoiden näkemysten valossa

Ulla Vanhoja

Kandidaatin tutkielma

Jyväskylän avoin yliopisto

Kevät 2021

Sivumäärä: 28

Tutkielmani aihe on nuorten yksinäisyys. Tutkielmassani selvitän sitä, eroaako nuorten kokemukset yksinäisyydestä asiantuntijoiden kuvauksista. Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostuu kolmesta aihepiiriä käsittelevästä teoksesta, kahdesta pro gradu-tutkimuksesta, yhdestä väitöskirjasta, sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton tutkimuksesta nuorten yksinäisyyteen liittyen. Etsin aineistosta vastausta siihen, millaisia tunteita yksinäisyys nuorissa herättää ja vertailen nuorten kokemuksia asiantuntijoiden tuottamaan tietoon nuorten yksinäisyydestä. Pyrin etsimään sitä, onko näiden välillä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia.

Tutkielman tuloksena havaitsin, että sekä nuoret, että asiantuntijat, näkivät nuorten yksinäisyyden tuottavan kielteisiä tunteita ja ajatuksia. Yksinäisyys nähtiin vakavimmillaan toivottomana kokemuksena, joka voi vakavimmillaan johtaa itsetuhoisuuteen. Asiantuntijoiden puheenvuoroissa nuorten kokemus jäi etäisemmäksi ja yksinäisyyden kokemuksen tuskallisuus ja kärsimystä aiheuttava luonne eivät tulleet samalla tavalla esille, kuin nuorten kuvauksia lukiessa. Nuoret tuottivat enemmän kokemusta tämän hetken kokemuksen murskaavuudesta, kun taas asiantuntijoiden kuvauksissa näkyi pyrkimys selittää ilmiötä ja kokemuksia.

Asiasanat: Nuoruus, nuoruuden kehitysvaiheet, yksinäisyys, nuorten yksinäisyys, nuorten hyvinvointi

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KESKEISET KÄSITTEET	5
2.1 Nuoruudesta kehitysvaiheena	5
2.2 Yksinäisyydestä	7
2.3 Nuorten yksinäisyyden taustatekijöistä	8
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	9
3.1 Tehtävän toteutus	10
3.2 Tutkimusaineisto	11
4 KOKEMUKSIA JA KUVAUKSIA NUORTEN YKSINÄISYYDESTÄ	13
4.1 Emotionaalinen yksinäisyys	13
4.2 Sosiaalinen yksinäisyys	16
4.3 Fyysinen yksinäisyys	19
4.4 Sielullinen yksinäisyys	20
5 YHTEENVETO	23
6 POHDINTA	24
7 LÄHTEET	27

## 1 JOHDANTO

Yksinäisyys on kokemuksena hyvin inhimillinen ja kaikkia ihmisiä jossakin kohtaa koskettava tunne (Uusitalo 2007, 23). Tilastojen perusteella yksinäisyys on ilmiönä yhtä yleinen kuin esimerkiksi köyhyys. Huomionarvoista on, että ilmiötä on kuitenkin tutkittu melko vähän sen yleisyyteen nähden. (Kauko 2012, 216.) Tässä tutkielmassa paneudun nuorten yksinäisyyteen. Nuorille yksinäisyyden kokemus on yksi heille eniten kipua aiheuttava ongelma. Kroonisesta yksinäisyydestä kärsii tilastojen mukaan noin 10-15% kaikista nuorista. Krooniseksi yksinäisyys muodostuu silloin, kun nuorella ole ole kuukausiin tai vuosiin ollut tyydyttäviä ihmissuhteita. (Uusitalo 2007, 24). Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton auttavan puhelimen vuosiraportin mukaan, yksinäisyys on yhdistävä tekijä lasten ja nuorten yhteydenotoille (Kauko 2012, 216).

Yksinäisyyteen ilmiönä on monia näkökulmia. Yksinäisyys voidaan nähdä esimerkiksi tunteena, olotilana tai sosiaalisena ongelmana. (Tirkkonen 2019, 37-38.) Lisäksi yksinäisyyttä on kahdenlaista. Toisinaan yksinäisyys voi olla valittua, toisinaan se ei ole oma valinta, vaan yksinäisyyttä voidaan kokea olosuhteiden pakosta. Itse valittuna yksinäisyys voi olla voimaannuttavaa ja vahvistavaa yksilölle. (Uusitalo 2007, 23.) Tässä tutkielmassa tarkastelen nuorten yksinäisyyttä tunteena ja kokemuksena. Pureudun nuorten kielteisenä kokemaan, ei-toivottuun ja ei-valittuun, yksinäisyyteen. Tällaista yksinäisyyttä muun muassa Junttila (2015, 9) kuvaa “sosiaalisesti kivuksi”, josta seuraa tunne yksinäisyydestä.

*“Yksinäisyys on kurjaa ja ahdistavaa. Aina koulun jälkeen kun tulen kotiin ja huomaan, että olen loppupäivän yksin tulee itku.. yksinäisyys tuo pelon tunteen. Ja mietin eikö kukaan kaipaa minua tai rakasta”. (Suomen mielenterveysseura 2013.)*

Oma mielenkiintoni aiheeseen nousee työni kautta, jossa olen kohdannut yksinäisiä nuoria. Oma kokemukseni riittämättömyydestä nuoren yksinäisyyden rinnalla on saanut minut pohtimaan ilmiötä. Pysähdyin työssäni tilanteeseen, jossa nuori liikuttui kyyneliin saatuaan tukea harrastukseen, joka antoi hänelle syyn poistua kodistaan hetkeksi. Yksinäisyyden konkreettiset vaikutukset nuoren elämässä ja heidän toisinaan musertavakin tunnekokemus on herättänyt mielenkiintoni pyrkiä tavoittamaan sitä, mitä yksinäisyys nuorelle on.

Tutkielmani tarkoitus on tutkia sitä, eroavatko nuorten kokemukset yksinäisyydestä siitä, mitä asiantuntijat kirjoittavat ilmiöön liittyen. Lähestyn aihetta avaamalla ensin ilmiön kannalta keskeisiä käsitteitä. Ajattelen, että nuorten yksinäisyyttä tarkasteltaessa on hyvä ymmärtää se, mitä nuoruus ikävaiheena pitää sisällään. Nuoruuden lisäksi avaan yksinäisyyden käsitettä, sekä sitä, millaisia taustatekijöitä nuorten yksinäisyyteen on tutkimuksissa löydetty. Tämän jälkeen käyn läpi tutkielmani tarkemmat tutkimuskysymykset ja aineiston. Tässä tutkielmassa olen keskittynyt sellaiseen aineistoon, jossa käsitellään noin 13-25-vuotiaiden nuorten yksinäisyyttä. Nostan esille aineistosta nousseita nuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja vertailen niitä asiantuntijoiden puheenvuoroihin. Tutkielmani lopuksi käyn läpi tutkielmani tuloksia ja sitä, miten nuorten kokemukset ja asiantuntijoiden kuvaukset eroavat toisistaan. Lisäksi pohdin tulosten perusteella sitä, milloin nuorten yksinäisyydestä tulee ongelma ja sitä, miten nuorten yksinäisyyteen voidaan puuttua.

## **2 KESKEISET KÄSITTEET**

### **2.1 Nuoruudesta kehitysvaiheena**

Nuorten yksinäisyyttä tarkasteltaessa on hyvä ymmärtää sitä, mitä nuoruus kehitysvaiheena pitää sisällään. Kehitysvaiheen erityispiirteiden käsittäminen auttaa hahmottamaan sitä, miksi yksinäisyyden kokemukset voivat juuri nuoruudessa olla erityisen haavoittavia.

Nuoruus määritellään usein ikävaiheeksi lapsuuden ja nuoruuden välissä (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40). Nuoruus ei kuitenkaan ole ainoastaan ikävaihe ennen aikuisuutta, vaan oma kehitysvaiheensa (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 1999, 14). Nuoruuteen kuuluu kehittyminen niin psyykkisesti, fyysisesti, kuin sosiaalisesti. Näkyvin muutos nuoruudessa on puberteetin myötä esiin tulevat keholliset muutokset. (Lyytinen, Ahonen, Pulkkinen, Nurmi, Lyytinen & Heikkilä 2015, 185, 188.) Mikäli nuori saa osakseen kommentteja tai arvosteluja muuttuvaan kehoonsa liittyen, voi se lisätä nuorelle ulkonäköön liittyviä paineita ja vertailua muihin (Ojala ym. 2006, 72).

Nuoruudessa rakentuu pohja aikuisuudelle ja nuoren käsitykselle itsestä. Se tekee nuoruudesta elämänvaiheena merkittävän (Leskisenoja & Sandberg 2019, 4). Nuori pyrkii löytämään vastausta siihen, millainen hän on, mikä hänen suhteensa on ympäröivään maailmaan ja mikä tarkoitus hänen elämällään on (Aaltonen ym. 1999, 14). Näen, että tästä syystä nuoruus on herkkää aikaa. Hyvien ja vahvistavien kokemusten myötä nuori voi saavuttaa positiivisen kuvan itsestään ja tulevaisuudestaan.

Ikävaihetta leimaa vahvasti epävarmuus, joka voi liittyä omaan itseen ja omiin taitoihin (Leskisenoja & Sandberg 2019, 4). Käsitys itsestä vahvistuu muilta saadun palautteen myötä. Esimerkiksi ulkoiseen olemukseen liittyvät positiiviset kommentit tai muilta nuorilta saatu hyväksyntä vahvistavat nuoren myönteistä kuvaa itsestä. (Lyytinen ym. 2015, 123.) Nuori onkin hyvin tarkka sen suhteen, miten ikätoverit hyväksyvät hänet (Hietala ym. 2010, 39-43). Mikäli nuori kokee, että hän ei saa muilta hyväksyntää, voi hän joutua ei-toivottuun tilanteeseen, jolloin nuori alkaa muuttaa itseään, jotta voisi kuulua joukkoon (Uusitorppa 2011, 35).

Nuoruudessa tunne-elämä vahvistuu ja monipuolistuu. Tunteiden myötä nuori alkaa kokea oman elämänsä entistä henkilökohtaisemmaksi. Nuori saattaa kokea eräänlaista tunteiden kuohunaa, joka voi toisinaan aiheuttaa vahvaakin hämmennystä nuoressa. (Turunen 2005, 114.) Kun nuoren mielialat vaihtelevat, nuoret turvautuvat enemmän toisiinsa (Hietala ym. 2010, 39-43). Nuoruudessa ystävistä tulee entistä tärkeämpiä ja ystävien kanssa vietetty aika lisääntyy. Nuorilla on tavallisesti ryhmä, johon he kuuluvat. Huolta herättävää on enemmänkin se, jos nuorella ei ole ryhmää, johon liittyä. (Lyytinen ym. 2015, 129, 190.)

Nuoruus elämänvaiheena pitää sisällään myös itsenäistymistä, jossa ensiarvoisen tärkeää on aikuisen tuki tämän vaiheen keskellä (Leskisenoja & Sandberg 2019, 4, 26). Näin ollen myös vanhemmilla ja perheellä on merkitystä nuoren kehityksessä. Hyvä ja myönteinen vuorovaikutus perheen ja nuoren välillä vahvistavat nuoren hyvää kehitystä. Heikko ja negatiivinen vuorovaikutus voi puolestaan johtaa esimerkiksi nuoren ongelmalliseen käyttäytymiseen. (Lyytinen ym. 2015, 127.)

Nuoruus on siitä tärkeä ikävaihe, että monet valinnat, joita nuoruudessa tehdään, vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen asti (Lyytinen ym. 2015, 185). Sille, minkälainen käsitys nuorelle itsestään muodostuu, vaikuttaa siihen, millaisia valintoja nuori elämässään tekee. On

esimerkiksi tutkittu, että itsensä positiivisesti näkevät nuoret uskaltavat ottaa haasteita vastaan ja uskovat mahdollisuuksiinsa vaikuttaa asioihin. Kielteinen minäkuvan omaavat nuoret puolestaan välttävät haasteiden ottamista, eivätkä luota omiin taitoihinsa. (Lyytinen ym. 2015, 188.)

## 2.2 Yksinäisyydestä

Mitä yksinäisyys on? Ajattelen, että yksinäisyys on toisaalta hyvin arkipäiväinen ja inhimillinen kokemus. Yksinäisyyttä on kuitenkin mahdollista lähestyä ja määritellä muillakin tavoin. Esimerkiksi Junttila (2016, 53) lähtee liikkeelle siitä, että yksinäisyys on kielteinen olotila, jonka aiheuttaa ihmissuhteiden puute tai niiden heikko laatu. Harinen (2008, 84) peräänkuuluttaakin sitä, että yksinäisyys tulisi enemmänkin nähdä niin, että silloin ihmiseltä puuttuu jokin hänelle merkityksellinen asia. Hän näkee tärkeäksi sen, että yksinäisyyttä ei leimata ilmiönä ongelmalliseksi. (Harinen 2008, 84.)

Yksinäisyys on ihmisen ja hänen ympäristönsä suhdetta toisiinsa (Junttila 2016, 53-54). Se on ymmärrystä siitä, mitä vailla on. Osa yksinäisyyttä tutkineista ajattelee, että ihmisen tulee ensin kokea se, mitä yhteys muiden kanssa on, jotta hän voi tietää sen, mitä on menettänyt. Osa taas näkee, että ihminen voi tuntea yksinäisyyttä, vaikka ei olisi elämässään kokenutkaan yhteyttä. (Junttila 2015, 17.) Yksinäisyys on ihmisen subjektiivinen kokemus, jota ei aina pysty havaitsemaan ulkoapäin (Juhila 2015, 18). Se on hyvin henkilökohtainen kokemus, jonka vuoksi toisen ihmisen ei ole mahdollista ulkoapäin määritellä sitä, kokeeko ihminen olevansa yksinäinen (Junttila 2016, 55). Yksinäisyys on eräänlaista kuulumattomuuden kokemusta (Juhila 2015, 46).

Yksinäisyyden voidaan nähdä olevan myös muutakin, kuin tunnekokemusta yksin olemisesta. Yksinäisyys voi tunteen lisäksi olla konkreettista ulkopuolelle jäämistä muiden ihmisten seurasta. (Hietala ym. 2010, 46.) Se voi olla sekä fyysistä yksin jäämistä, kuin irrallisuuden kokemusta suhteessa muihin ihmisiin (Hyttinen ja Valkonen 2018, 27). Yksinäisyys on kuin kehä, jossa yksinäisyyttä kokevan ihmisen on ajan myötä entistä haasteellisempi kohdata ketään (Heiskanen 2011, 89, 92).

Yksinäisyyden kokemus ei katso sitä, onko ihminen fyysisesti yksin, vai onko hän muiden ihmisten ympäröimänä. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä myös parisuhteessa, tai ihmisjoukon

keskellä. (Junttila 2016, 68) Yksinäisyys syntyykin siitä, kun se, millaisia ihmissuhteita ihmisellä on, ei kohtaa sen kanssa, millaisia ihmissuhteita ihminen toivoo (Achterbergh, Pitman, Birken, Pearce, Sno & Johnson 2020, 2).

Kauhanen (2016, 97) lähestyy yksinäisyyttä määrittelemällä sen kansanterveyden ongelmaksi. Hän näkee, että määritelmä muodostuu niin ilmiön yleisyydestä, kuin siitä, että yksinäisyydellä on todettu olevan yhteyttä moniin sairauksiin. Yksinäisyys vaikuttaa muun muassa ihmisen keskushermostoon, joka puolestaan voi pitkässä juoksussa altistaa esimerkiksi dementialle. Yksinäisyyden on myös todettu vanhentavan ihmistä nopeammin. Yksinäisyys heikentää unen laatua ja heikentää sen myötä ihmisen toimintakykyä, joka puolestaan voi syventää syventää yksinäisyyden kokemusta. (Kauhanen 2016, 97, 103-104.) Yksinäisyys on siitä haasteellinen ilmiö, että se heikentää kokijansa mahdollisuutta päästä eroon yksinäisyydestä, sillä yksinäisyys passivoi ja vähentää ihmisen hyvinvointia (Junttila 2016, 66).

Yksinäisyydestä puhuttaessa on hyvä ymmärtää, että fyysisesti yksin oleva ihminen ei aina tunne itseään yksinäiseksi (Junttila (2015, 19). Yksin oleminen on voi olla myös tavallinen ja välttämätön olotila ihmiselle, sillä jokainen tarvitsee toisinaan aikaa yksin. Yksinäisyyden kokemuksessa onkin merkitystä sillä, että ihminen tiedostaa olotilan väliaikaisuuden. Tilanteessa, jossa yksinäisyys on pitkäaikaista ja ei-valittua, se “hajottaa ja syövyttää, eikä salli ihmiselle hänen kaipaamaansa tilaa toteuttaa sosiaalisia tarpeitaan ja minuuttaan”. Ihmisellä on luontainen tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Voidaan nähdä, että “ihmistymme suhteessa toisiin ihmisiin”. Tällöin olosuhteiden pakosta koettu yksinäisyys on jotakin ihmisluonnon vastaista. (Uusitalo 2007, 23-25.)

### **2.3 Nuorten yksinäisyyden taustatekijöistä**

Nuorille yksinäisyys on hyvin tavallinen kokemus. Sen puolesta puhuu muun muassa vuoden 2019 kouluterveyskysely, jonka mukaan vain 30,8% kaikista vastaajista ei ollut koskaan kokenut itseään yksinäiseksi (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021). Yksi nuorten yksinäisyyttä selittävä taustatekijä löytyy nuoren varhaisista vuorovaikutussuhteista. Nykyisen käsityksen mukaan suhde omiin vanhempiin vaikuttaa siihen, kuinka lapsi oppii solmimaan ihmissuhteita. Suhde vanhempiin toimii ikään kuin peilinä sille, millaisena lapsi



oppii itsensä näkemään. Mikäli nuoren varhaiset ihmissuhteet ovat olleet puutteellisia, aiheuttaa se nuorelle kyvyttömyyttä solmia ystävyysuhteita tai olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa. Opittu käsitys itsestä voi myös tuottaa nuorelle kokemusta siitä, että hän on arvoton ja huono, jonka myötä nuori ei koe olevansa muille ihmisille tärkeä. (Uusitalo 2007, 29-31.) Varhaisten vuorovaikutussuhteiden laadulla on merkitystä myös senkin vuoksi, että yksinäisyyden on tutkimuksissa todettu periytyvän, jolloin yksinäisten vanhempien lapset kokevat muita suuremmalla todennäköisyydellä yksinäisyyttä nuoruudessa (Junttila 2015, 129).

Toinen taustatekijä nuorten kokemalle yksinäisyydelle voi liittyä nuoren oman persoonan piirteisiin. Nuori saattaa olla esimerkiksi luonteeltaan ujo ja sen vuoksi hän ei ole voinut harjaantua ihmissuhteiden solmimisessa. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös sairaudet, kuten mielenterveyden ongelmat, jotka tuottavat kokemusta erilaisuudesta ja sen myötä voi aiheuttaa huonommuuden tunnetta. (Uusitalo 2007, 28-33.) Achterbergh ym. (2020, 2) esittelevät artikkelissaan tutkimustaan, jonka mukaan yksinäisyys ja masennus ovat selvästi yhteydessä toisiinsa ja esimerkiksi masennus syventää yksinäisyyden kokemusta. He myös nostavat yksinäisyyden kokemuksen yhdeksi taustasyiksi nuorten masennukseen. (Achterbergh ym. 2020, 2.)

### **3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ**

Valitsin tutkielmani aiheeksi nuorten yksinäisyyden. Tavoitteena on selvittää, eroavatko nuorten kokemukset yksinäisyydestä asiantuntijoiden kuvauksista. Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa kerätään tietoa tutkittavasta aiheesta. Tieto voi olla koottua esimerkiksi tieteellisistä artikkeleista, kirjallisuudesta tai muista mahdollisista julkaisuista. (Hirsjärvi, Remes ja Sarajärvi 2009, 121.) Kirjallisuuskatsauksessa pyritään esittämään se, millä tavoin valittua aihetta on aikaisemmin tutkittu ja millaisia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen liittyy (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 191). Kirjallisuuskatsauksessa rakennetaan perustaa jo olemassaolevista tutkimustuloksista, jonka varaan tutkija voi luoda uusia tutkimustuloksia (Salminen 2011, 4).

Kartoitan aineiston perusteella sitä, miltä yksinäisyys nuorista tuntuu ja vertailen nuorten kokemuksia siihen, mitä asiantuntijat kuvaavat nuorten yksinäisyyden kokemuksesta.

Etsin tutkielmassani vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia tunteita yksinäisyys nuorissa aiheuttaa?
2. Miten asiantuntijat kuvaavat ja näkevät nuorten yksinäisyyden kokemuksen?
3. Onko nuorten kokemuksissa ja asiantuntijoiden kuvauksissa eroavaisuuksia?
4. Onko nuorten kokemuksissa ja asiantuntijoiden kuvauksissa yhtäläisyyksiä?

### **3.1 Tehtävän toteutus**

Aloitin tutkielmani toteuttamisen aiheen valinnalla tammikuussa 2021. Yksinäisyys on aihe, joka on puhutellut minua jo pitkään. Alkuvaiheessa nousi esille tarve aiheen rajaamiselle, sillä yksinäisyys on ilmiönä hyvin laaja. Päätin rajata yksinäisyyden käsittämään ikävaiheena nuoruutta. Minua kiinnosti aluksi yleisesti ottaen se, miksi nuoret kokevat yksinäisyyttä ja millaisia seurauksia yksinäisyydellä on. Seminaarivaiheessa nousi esille tarve tutkimuskysymyksen uudelleen pohtimiseen. Koin aiheen rajauksen ja tutkimuskysymyksen uudelleenasettelun hyvin haasteellisenä ja pohdin pitkään sitä, miten aihetta lähestyä. Minua kiinnosti erityisesti nuorten yksinäisyyden aiheuttama tunnekokemus, jota halusin tavoittaa paremmin. Päätin rajata aihetta ei-toivottuun yksinäisyyden kokemukseen ja selvittää tutkielmassani sitä, eroavatko nuorten kokemukset yksinäisyydestä asiantuntijoiden kuvauksista.

Laadin työsuunnitelman maaliskuussa 2021, jonka jälkeen aloitin varsinaisen aineistonkeruun. Rajasin aineiston ulkopuolelle lähteitä niiden vuosilukujen perusteella. Pysin valitsemaan mahdollisimman uusia aihetta käsitteleviä lähteitä. Aineiston ulkopuolelle jäivät myös ne lähteet, joissa käsiteltiin muiden, kuin 13-25-vuotiaiden yksinäisyyttä. Aineiston valintakriteerinä pidin myös sitä, että aineistosta tuli löytyä nuorten tuottamaa kokemusta yksinäisyydestä. Asiantuntijoiden kuvausta nuorten yksinäisyyteen liittyen oli minusta helpompi löytää.

Aineiston keruun aloitin tutkimalla ensin, millaisia teoksia ja tutkimuksia aiheeseen liittyen löytyy. Hain oman kirjastoni Kirkes-tietokannasta aineistoa hakusanoilla “nuoruus”, “yksinäisyys” ja “nuorten yksinäisyys”. Kokeilin myös muita hakusanoja, kuten “nuorten

hyvinvointi” ja “kärsimys”. Käytin myös yliopiston Ellibs-tietokantaa. Hain aineistoa myös JykDok-hakuportaalia, sekä Janus-lehden tieteellisistä artikkeleista edellä mainituilla hakusanoilla. Löysin hakusanoilla myös Mannerheimin lastensuojeluliiton sivulta kyselytutkimuksen, jossa nuoret vastasivat yksinäisyyttä koskeviin kysymyksiin. Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin tutkimusaineiston.

### **3.2 Tutkimusaineisto**

Valitsin tutkimusaineistoksi seitsemän lähdetä. Aineiston valintakriteereinä oli se, että niistä tulisi löytyä tasapuolisesti niin nuorten tuottamaa kokemustietoa yksinäisyydestä, kuin asiantuntijoiden kuvausta ilmiöön liittyen. Halusin tuoda tutkielmassani nuorten ääntä selkeästi kuuluviin ja heidän konkreettisia kokemuksiaan yksinäisyydestä. Sen vuoksi säilytin nuorten puheenvuorot tekstissä sellaisina, kuin mitä ne ovat alkuperäisessä aineistossa olleet. Päädyin kirjaamaan asiantuntijoiden kuvaukset nuorten yksinäisyydestä tekstikappaleisiin ja nuorten kokemukset puolestaan tekstin lomaan sitaatteihin.

Valitsin tutkimusaineistoksi seuraavat lähteet;

#### **Junttila, N. 2015. Kavereita Nolla. Helsinki: Tammi.**

Junttila on kasvatustieteiden dosentti ja hän on tutkinut paljon lasten ja nuorten yksinäisyyttä. Teoksessa Junttila avaa tätä ilmiötä tutkimusten, kuin lasten ja nuorten omakohtaisten kokemusten kautta.

#### **Perälä, M. 2015. Yksinäisyyden kokeminen nuoruusiässä. WHO-koululaistutkimus. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.**

Tutkimuksessaan Perälä (2015) tutki sitä, kuinka yleistä yksinäisyyden kokeminen on 13- ja 15-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Hän myös tutki sitä, onko yksinäisyyden kokemuksilla yhteyttä esimerkiksi ystäviin, itsetuntoon ja perheeseen liittyen. Hän käytti tutkimuksessaan aineistona WHO-koululaistutkimuksen aineistoa vuodelta 2010. Hän selvitti myös sitä, onko yksinäisyyden kokemuksilla sukupuolten välisiä eroja.

**Aalto, M. 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro gradu. Helsingin yliopisto.**

Tutkimuksessaan Aalto (2013) tutki varhaisnuoria. Tutkimuksessa yksinäisyys määriteltiin epämukavasti ja epämieluisaksi tunnetilaksi. Aalto tutkii tutkimuksessaan nuorten yksinäisyyden kokemusten vaikutusta heidän tulevaisuusorientaatioon. Hän selvittää erityisesti sitä, näkevätkö yksinäiset nuoret tulevaisuutensa negatiivisemmin, kuin sellaiset nuoret, jotka eivät koe yksinäisyyttä. Tutkimusaineiston Aalto keräsi tietyiltä kouluilta kyselytutkimuksena. Vastaajien ikähaarukka oli 14-vuotiaista 16-vuotiaisiin.

**Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.**

Kangasniemi (2008) tutkii väitöskirjassaan nuorten yksinäisyyttä ja tuo olleensa jo pitkään kiinnostunut yksinäisyydestä ilmiönä. Hän on tehnyt pro gradu- tutkielmaansa nuorten yksinäisyydestä ja väitöskirjassaan hän jatkoi aiheen tutkimista eteenpäin. Aineiston hän on tutkimukseensa kerännyt Yleisradion tekstitelevisio Nuorten palstalta niistä aiheista, jotka käsittelivät yksinäisyyttä. Aineisto on kerätty kymmenen vuoden ajalta 1994-2004 ja niitä on yhteensä ollut yli 700. Ikäjakamaa tekstien kirjoittajille on 15-30 vuotiaat. Kangasniemi on pyrkinyt etsimään aineistosta tekijöitä, jotka vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen, sekä mahdollisia vaikutussuhteita.

**Suomen mielenterveysseura (2013) “Mitä mieltä yksinäisyydestä”.**

Aineistona käytin Suomen mielenterveysseuran julkaiseman verkkokyselyn tuloksia “Mitä mieltä yksinäisyydestä”, jossa nuorilta kysyttiin heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan yksinäisyyteen liittyen. Kyselyssä myös selvitettiin sitä, mitä keinoja nuoret käyttävät yksinäisyyden tunteen poistamiseksi.

**Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää - nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.**

Uusitalon artikkeli “Nuoruusajan yksinäisyys” kuului Määttän toimittamaan teokseen “Helposti särkyvää - nuoren kasvun turvaaminen. Artikkelissa Uusitalo käsittelee nuoruusajan yksinäisyyden syitä ja seurauksia, sekä avaa nuoruusajan haasteita.

**Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.**

Kirja käsittelee nuoruutta monen tieteenalan näkökulmasta. Kirjassa esitellään nuoruutta elämänvaiheena ja ilmiönä, nuoruuteen kuuluvia ilmiöitä ja palveluja.

## **4 KOKEMUKSIA JA KUVAUKSIA NUORTEN YKSINÄISYYDESTÄ**

Seuraavissa luvuissa käsittelen sitä, mitä nuoret ja asiantuntijat tuottavat nuorten yksinäisyyden kokemuksesta. Olen teemoitellut aineiston neljään eri osaan. Jaottelu perustuu Uusitalon (2017, 27-28) näkemykseen yksinäisyyden neljästä eri osa-alueesta. Hän jakaa yksinäisyyden kokemukset emotionaaliseen yksinäisyyteen, sosiaaliseen yksinäisyyteen, fyysiseen yksinäisyyteen ja sielulliseen yksinäisyyteen. (Uusitalo 2017, 27-28). Nuori voi kokea ei-toivottua yksinäisyyttä kaikilla näillä osa-alueilla.

### **4.1 Emotionaalinen yksinäisyys**

Emotionaalinen yksinäisyys on sitä, kun nuorella ei ole yhtään tyydyttävää ihmissuhdetta, joissa hän kokisi olevansa rakastettu (Uusitalo 2007, 27 & Aaltonen ym. 1999, 339). Emotionaalinen yksinäisyys on siis kokemusta yksinäisyydestä, jota nuori voi tuntea, vaikka hänellä olisi ihmissuhteita ja ystäviä elämässään. Tämä tunnistettiin asiantuntijoiden kuvauksissa. Esimerkiksi Kangasniemi (2008, 276) tuo esille sitä, että yksinäisyyttä voi kokea niin yksin ollessa, kuin suuressa ihmisjoukossa. Hän antaa konkreettiseksi esimerkiksi sen, että nuori voi nähdä muiden tekemässä jotakin hauskaa, jolloin hänelle itselle nousee yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunne. Tällaista yksinäisyyttä Juntila (2015, 13) kuvaa kielteiseksi tunnetilaksi, jossa ihminen tuntee ahdistusta. Ahdistuksen kokemukset nousevat esille myös nuorten kuvauksissa.

*"Yksin oleminen on kasvattavaa, mutta tilanteeni on alkanut ahdistaa.. koen, että yksinolo on rankkaa" (Kangasniemi 2008, 67).*

Uusitorppa (2011, 84-85) korostaa, että yksinäisyydestä ei voi syyttää sen kokijaa ja painottaa, etteivät ulkopuoliset välttämättä näe yksinäisyyttä. Tämä näkyy myös nuorten kuvauksissa. Yksinäisyys näyttäytyy toisinaan kokemuksena, jota pyritään piilottamaan muilta.

*"Kukaan ei tiedä, että aina kun jään yksin, maailmani romahtaa, naamari putoaa kasvoilta"* (Kangasniemi 2008, 84).

*"Elämäni näyttää olevan ulkoapäin kondiksessa - vaan ei ole. Olen henkisesti hajalla. Tunnen olevani eksynyt, väsynyt ja turvaton.. Minulla on paljon kirjekamuja ja muutama hyvä ystävä, mutta mä olen yksinäinen.. olo on niin kertakaikkisen tyhjä, ja tuntuu ettei kukaan ymmärrä".* (Kangasniemi 2008, 220.)

Aineistossa asiantuntijat selvittivät paljon sitä, miksi nuori kokee olonsa yksinäisesti. Esimerkiksi Aaltosen ym. (1999, 341) mukaan yksinäinen nuori jää yhteenkuuluvuuden ja ystävyuden kokemisen ulkopuolelle. Samansuuntaisesti näkee myös Aalto (2003, 43), joka ajattelee, että yksinäisyyttä tuntevilta puuttuu kokemus henkisestä yhteenkuuluvuudesta ja ystävydestä. Toisinaan nuorten kokemus siitä, ettei kukaan ymmärrä heitä, voi johtua heidän vertailusta muihin. Tällöin muiden ihmissuhteet voivat näyttää päällisin puolin hyviltä ja toimivilta. (Aaltonen ym. 1999, 339.)

Aineistosta nousee selkeästi esille se, että asiantuntijat määrittelevät ei-toivotun yksinäisyyden tuntuvan nuoresta ahdistavalta ja pelottavalta. Esimerkiksi Suomen mielenterveysseuran (2013) julkaisemassa artikkelissa nuorten yksinäisyyden tunnetta kuvataan sanoilla "ahdistavaa" ja "epämiellyttävää". Samoilla sanoilla myös Aaltonen ym. (1999, 341) kuvailee nuorten yksinäisyyden kokemusta. Aalto (2003,1) kirjoittaa tutkimuksessaan siitä, että nuorille yksinäisyyden tunne voi olla jopa pelottava. Sama kokemus nousee myös nuorten kertomuksissa;

*"Yksinäisyys on hiljaista, ikävää ja täynnä pelottavia ajatuksia"* (Suomen mielenterveysseura 2013).

Uusitalo (2007, 34) kuvailee yksinäisyyden kokemuksen olevan nuorelle eräänlainen "pakkotila", epämieluisa elämään vaikuttava tila. Nuoret tuottavat myös itse kuvailuja yksinäisyyteen liittyvistä kielteisistä tunteista. Esimerkiksi Kangasniemi (2008, 155) nostaa tutkimuksessaan esiin seuraavia kuvailuja; "yksin ja eksynyt", "yksinäisyys sattuu pahasti", "tuska yksinäisyydestä", "odotan vain, milloin tosissani sekoan", "miksi elämän pitää olla tämmöistä kärsimystä, tuskaa ja yksinäisyyttä" "minuun koskee olla yksin".

*"Joskus yöllä herään yksinäisyyteen ja itken; Miksi juuri minulle on käynyt näin?"*  
(Kangasniemi 2008, 124)

*"Yksinäisyys on pahimpia asioita, mitä elämässä voi sattua. Varsinkin, jos se tulee osaksi nuoruusvuosina"* (Kangasniemi 2008, 113)

Asiantuntijoiden puheenvuoroissa nousee esille yksimielisyys yksinäisyyden tuottamista negatiivisista tunteista. Esimerkiksi Uusitalo (2007, 23, 26) kuvailee ei-valitun yksinäisyyden olevan nuorelle "hajottavaa ja syövyttävää", "tuskallinen olotila". Aaltonen ym. (1999, 339) puolestaan kuvailee yksinäisyyden herättävän nuorena ahdistusta ja epämiellyttäviä tunteita, kuten "epätoivoisuutta, masentuneisuutta, sietämätöntä ikävystyneisyyttä, itsensä vähättelyä ja ympäröivän maailman kokemista merkityksettömäksi". (Aaltonen ym. 1999, 339, 342.) Nuorten kokemuksissa yksinäisyys näyttäytyi asiantuntijoiden kuvausten tavoin negatiivisena ja jopa tuskallisena.

*"Yksinäisyys on murskaavaa. Se iskee ja lyö yön alle. Usein tulee tunne, ettei ole tarpeeksi hyvä eikä kukaan välitä. Mä luulen, että kun on yksinäinen, ei masennu vain siitä yksinäisyydestä, vaan kaikki tunteet nousee pintaan. Kaikki se viha, katkeruus, tai suru ja yksinäisyys nostaa ne pintaan. Se ettei kukaan huomaa. Eikä välitä. Ja se on kaikista pahin tunne ikinä."* (Junttila 2015, 31.)

*"Yksin olo on kuin katsoisi synkkään metsään"* (Aalto 2003, 1).

Asiantuntijat näkivät yksinäisyyden vaikuttavan toimintakykyyn. Esimerkiksi Junttila (2015, 13 ) kuvaa yksinäisyyden olevan "lamaannuttava tunne". Tämä nousee esille myös Aaltosen ym. (1999, 342) tutkimuksessa, jossa lisätään, että toisinaan yksinäisyys lamaannuttaa sen sijaan, että siitä saisi voimaa muutokseen omassa elämässä.

*"Yksinäisyyden kokeminen tukahduttaa rohkeuden elää."* (Junttila 2015, 19)

Nuoren kokemuksessa näkyy se, että yksinäisyys aiheuttaa lamaannusta. Se vie rohkeutta elää ja sen myötä passivoi kokijaansa.

## 4.2 Sosiaalinen yksinäisyys

Sosiaalista yksinäisyyttä on se, kun nuorelta puuttuu kunnollinen sosiaalinen verkosto. Nuori saattaa toivoa, että hän kuuluisi osaksi jotakin ja kokisi olevansa tarpeellinen. (Uusitalo 2007, 28.) Sosiaalista yksinäisyyttä kokiessaan nuori siis kaipaa muiden seuraa, mutta hänellä ei ole ystäviä tai muuta verkostoa. Nuorten kuvausten perusteella nuoret kokivat sosiaalista yksinäisyyttä.

*“Jouduin taas kerran laittamaan kännykkäni laturiin, ja aloin miettimään, miksi edes teen niin. Katsoin puhelimen lokia ja en ole saanut yhtään puhelua.. seuraavaksi katsoin viestejä. Sain viimeeksi viestin 13.2.2013 (nyt 29.7.2013). Sekin oli Soneran tarjousviesti. Mitä yksinäinen edes tekee puhelimella?” (Junttila 2015, 29.)*

Nuoret tuottavat konkreettisia esimerkkejä yksinäisyydestä ja yksin jäämisestä. Aallon (2003, 41) tutkimuksessa puolestaan todettiin, että lähes jokaisella nuorella oli joku, jolle puhua. Tutkimuksen vastaajista vain 19% koki itsensä yksinäiseksi. Pohdin, että tulosta voi selittää se, että tutkimuksessa korostui positiivisena koettu yksin oleminen, jota nuoret kuvailivat sanoilla *“kivaa ja rentouttavaa”* ja *ettei “yksin olemisessa ole mitään vikaa”*. (Aalto 2003, 41, 46.) Monissa aineiston kuvauksissa nuorten kokemus oli päinvastainen ja he tuottivat kokemusta siitä, ettei heillä ole elämässään sellaista ihmistä, jonka kanssa jakaa asioita.

*“Minulla ei ole ketään, jolle puhua. Minua on haukuttu ja kiusattu ja tuntuu, ettei kukaan välitä” (Junttila 2015, 30).*

*“Ulkopuolisuutta, kelpaamattomuutta. Se on sitä, ettei kukaan ole lähellä jakamassa asioita. Ei ystävät, ei perhe, ei kukaan” (Junttila 2015, 31).*

*“Kerron miten koen itse tämän yksinäisyyden. Se on todella ahdistavaa, pahempaa kuin vakavin mielenterveysongelmakaan. Ei ole ketään, joka välittäisi, ketään joka haluaisi jakaa elämän ilot ja murheet. Kaikki nämä tunteet täytyy pitää sisällä, vaikka olisi niin paljon sanottavaa, mutta kun ei ole ketään joka haluaisi kuunnella, olla tukena ja ymmärtää”. (Junttila 2015, 86.)*



Asiantuntijoiden puheenvuoroissa todettiin, että yksinäisyyttä kokeville nuorille on tavallista tunne ulkopuolelle jäämisestä (Aalto 2003, 45). Yksinäisyyden nähtiin olevan nuorelle kuulumattomuuden tunnetta, yksin jäämistä ja sellaisten ihmissuhteiden puutetta, joissa jaetaan omia tunteita ja ajatuksia (Suomen mielenterveysseura 2013). Yksin jääminen ja kuulumattomuus näkyivät nuorten omissa kuvauksissa.

*"Kukaan ei soita tai tekstaa. Kukaan ei varmaan edes muista olemassaoloani. Joskus haluan vain kadota muiden näkyvistä, ajatuksista. Silti kaipaen jotain"* (Kangasniemi 2008, 114).

*"Pahin juttu on se, että aina kun avaan Facebookia, minulle tulee niin paha mieli.. Se, että näkee, että muiden kuvista tykätään ja näkee muiden elämää, kuinka he juhlivat ja ovat täynnä harrastuksia, niin itse jotenkin kärsii. En ole kateellinen, mutta en vain ymmärrä, mitä minussa on vikana, ku ketään ei kiinnosta mun jutut"*. (Junttila 2015, 94)

Nuorten kuvauksissa näkyy myös vertailu muihin, joka tuottaa entisestään kokemusta yksinäisyydestä. Kuvauksissa myös nuoret piirtävät lukijalle mielikuvaa siitä, mitä yksinäisyys heille arjessa konkreettisesti on.

Junttila ( 2015, 13) nostaa esille, että nuorten yksinäisyys on kokemusta siitä, ettei kukaan ihminen ymmärrä. Se on nuorelle myös sitä, ettei ole ketään, kenelle omia ajatuksia tai tunteita voisi jakaa. Perälän (2015, 45) tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä tuottaakin erityisesti ne muun tilanteet, joissa nuori ei pysty käymään vastoinkäymisiä läpi yhdessä ystävän kanssa. Asiantuntijoiden puheessa näkyi myös se, että sosiaalisella yksinäisyydellä on yhteys nuoren heikon itsetunnon kanssa. Esimerkiksi Perälän (2015, 49) tutkimusten mukaan heikko itsetunto on suorassa yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen. Samansuuntaisia tuloksia on saanut myös Aalto (2003, 62), joka toteaa tutkimuksessaan, että yksinäisyyttä kokevilla nuorilla oli selkeästi muita nuoria huonompi itsetunto. Tämä näkyi myös nuorten tuottamissa kokemuksissa yksinäisyydestä.

*"Yksinäisyys heikensi itsetuntoani merkittävästi. Pitkään kiusaamisen jälkeen luulin, että kukaan ei voi pitää minusta. En oikein luottanut keneenkään. Vetäydyin helposti syrjään enkä uskaltanut hakeutua uusien ihmisten seuraan. mietin paljon, mikä*

*minussa on vikana ja mitä voisin tehdä, että kelpaisin muille. En keksinyt yhtä vikaa, joten ajattelin olevani kokonaisuudessaani vääränlainen ihminen”. (Junttila 2015, 21.)*

Edellä olevassa kuvauksessa tulee esille se, kuinka heikko itsetunto sai nuoren vetäytymään sosiaalisista suhteista. Uusitalo (2007, 26) pohtiikin sitä, että nuoren yksinäisyyttä mietittäessä on aiheellista pohtia sitä, oliko ensin “yksinäisyys, masennus vai huono itsetunto?”. Hän näkee, että näillä kolmella tekijällä on vahva yhteys toisiinsa. (Uusitalo 2007, 26.) Sama yhteys oli havaittavissa myös nuorten kuvauksissa, jossa todettiin esimerkiksi seuraavaa;

*“Noin vuosi sitten minulla todettiin masennus, jonka pääsyynä oli luultavasti yksinäisyys. Pidin itseäni huonona ihmisenä, johon kukaan ei halua tutustua” (Junttila 2015, 97.)*

Näkisin, että sosiaalista yksinäisyyttä tuottaa yhtenä tekijänä juuri edellä mainittu heikko itsetunto, joka saa nuoren vetäytymään ihmisten seurasta ja kokemaan, ettei hänestä olla kiinnostuttu.

Nuorten puheenvuoroissa korostui kokemus näkymättömyyden tunteesta ja ulkopuolisuudesta suhteessa muihin ihmisiin.

*“Yksinäisyys tuntuu siltä, kuin olisi näkymätön. Näkee ympärillä olevat, mutta he eivät näe. “ (Junttila 2015, 47)*

*”Kun on yksinäinen, on näkymätön. Silloin ei välttämättä kuunnella oikeasti mitä on sanottavana. Se raastaa rintakehää ja ei tunnu yhtään hyvältä.” (Suomen mielenterveysseura 2013)*

Huomionarvoisena pitäisi Perälän (2015, 48) tutkimuksen tuloksia, joissa todettiin, että erityisesti tyttöjen kohdalla merkittävä tekijä yksinäisyyden kokemisessa on tunne siitä, että joku välittää. Mikäli tämä tunne puuttui, johti se todennäköisesti yksinäisyyden kokemiseen.

### 4.3 Fyysinen yksinäisyys

Yksinäisyys on fyysistä silloin, kun nuori haluaisi fyysisesti olla tekemisissä muiden nuorten kanssa, mutta syystä tai toisesta se ei toteudu nuoren toivomalla tavalla (Uusitalo 2007, 27).

*„kun istut ruokalassa pöytään, ihmiset ympäriltä siirtyvät viereiseen pöytään. - Inhottavinta ikinä. Tuntee olevansa ulkopuolinen ja täysin turha koko maailmassa.”*  
(Suomen mielenterveysseura 2013)

Aineistossa asiantuntijat avaavat fyysiseen yksinäisyyteen liittyen sitä, mitä sen taustalla voi olla. Esimerkiksi Uusitalo (2007, 34) toteaa, että nuori voi jäädä fyysisesti vaille ystävää muuton tai muiden ulkoisten olosuhteiden vuoksi. Toisinaan luokassa ryhädynamiikka on muotoutunut niin, että uuden oppilaan voi olla hyvin haasteellista päästä mukaan ryhmään ja hän voi jäädä yksin. (Uusitalo 2007, 34.) Samankaltaisia syitä fyysiseen yksinäisyyteen löytyi myös Suomen mielenterveysseuran (2013) julkaisusta, jossa korostettiin juuri koulun vaihtoa syynä nuoren yksinäisyyden kokemukseen. Junttila (2015, 96) näkee myös, että luokassa yksinäiset oppilaat jäävät vaille opettajien ja muiden oppilaiden huomiota, jolloin he tulevat tavallaan näkymättömiksi luokkatilanteessa.

*„Perheeni muutti kolme kertaa, ennen kuin toinen luokka alakoulussa ehti jouluun, ja samalla vaihdoin siis koulua ja paikkakuntaa kolmesti. Kahdessa ensimmäisessä koulussa olin sosiaalinen ja minulla oli ystäviä. Kolmanteen kouluun vaihdettuani muutuin heti kummajaiseksi, jota kiusattiin ja joka ei saanut ystäviä. Tätä jatkui koko kouluajan, enkä enää sen jälkeen ole osannut luottaa kehenkään.”* (Junttila 2015, 120-121.)

Aalto (2003, 77) nostaa tutkimuksessaan mielenkiintoisen paradoksin fyysiseen yksinäisyyteen liittyen. Hän näkee, että "mitä yksinäisemmäksi ihminen tulee, sitä enemmän hän kaipaa läheisyyttä ja samanaikaisesti sitä loitommaksi hän ajautuu muista".

*„Mä oon yrittänyt ja yrittänyt, vaikka mitä. Menny lähelle ja sanonut jotain tai alkanu puhua jostakin telkkarijutusta. Mut ei kukaan vastaa. Ei ne ees kuuntele. Kai mä sit oon niin paska, että parempi olla yksin. Se on vaan niin... kuristavaa”* (Junttila 2015, 139.)

*“Ympärillä paljon ihmisiä, kenelläkään ei ole mitään sanottavaa minulle, eikä minullakaan juuri heille. Yritän, tulen torjutuksi, ihminen kääntyy pois, ei kuuntele, ryhtyy keskusteluun toisen kanssa. Siinä olen, ihmisten ympäröimänä, ihmisten, jotka vakuuttavat läheisyyttä. Yksin”.* (Junttila 2015, 47)

Nuorten kokemuksissa kuvastuu se, että he yksinäisyyden kokemuksesta huolimatta pyrkivät yhteyteen muiden kanssa. Kuvauksissa myös näkyy se, että he tulevat muiden taholta torjutuiksi, jonka myötä heille syntyy kokemus itsestään huonona ja kelpaamattomana. Se puolestaan näyttää johtavan toisinaan siihen, ettei nuori enää jaksaa yrittää lähestyä muita. Junttila (2015, 78-80) näkeekin, että yksinäisyys on kehä. Yksinäisyys heikentää omaa kokemusta itsestä ja saa yksilön jo odottamaan sitä, ettei pääse muiden mukaan. Se puolestaan vahvistaa kokijan negatiivista mielikuvaa muista. Tämä kehä vahvistaa entisestään nuoren kokemusta omasta ulkopuolisuudesta. Yksinäisyys voi pitkään jatkuessaan saada aikaan eristäytymistä ja itsesyytöksiä, jotka johtavat masennukseen, ahdistus- ja paniikkihäiriöön, sekä jatkuvaan itsetuhoisuuteen. (Junttila 2015, 78-80, 102.)

#### **4.4 Sielullinen yksinäisyys**

Uusitalo (2007, 28) puhuu sielullisesta yksinäisyydestä silloin, kun nuorelle ei ole vielä selvinnyt syytä omalle olemassaololle tai oman elämänsä tarkoitukselle. Hän näkee, että elämässä pärjää sellainen nuori, jolle on muodostunut mielekäs käsitys olemassaolonsa syystä. (Uusitalo 2007, 28.) Nuoret tuottavat kuvauksissaan paljon kokemuksia sielullisesta yksinäisyydestä. He kertovat muun muassa seuraavaa;

*“Inhottavinta ikinä. Tuntee olevansa ulkopuolinen ja täysin turha koko maailmassa”*  
(Junttila 2015, 31).

Nuorten kokemuksissa näkyy, kuinka yksinäisyys saa kyseenalaistamaan olemassaoloa. Asiantuntijoiden puheissa tuodaan esille yksinäisyyden synnyttämää näköalattomuutta tulevaan. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran (2013) artikkelissa kerrotaan siitä, kuinka yksinäisyyden kokemuksen myötä nuori saattaa menettää uskon omiin mahdollisuuksiin elämässään. Yksinäisyys voi saada oman elämän näyttämään tyhjältä ja vaillinaiselta nykypäivän onnellisuuden mittapuulla (Uusitalo 2007, 35).

*“Yksinäisyys voi tuntua siltä, että ”muut pitävät hauskaa ja minä olen yksin omassa huoneessani, miettien miksi olen olemassa”. (Aalto 2003, 46.)*

*“Minun yksinäisyyteni on sitä, etten enää yksinkertaisesti jaksa. En haluaisi luovuttaa kesken kaiken, mutta olen taas ihan helvetin väsynyt kaikkeen ja tuntuu, ettei millään ole sittenkään lopulta mitään merkitystä” (Junttila 2015, 82.)*

Nuorten kuvauksissa korostui vertailu muihin, joka syvensi heidän yksinäisyyden kokemusta. Edellä mainituissa kuvauksissa myös näkyi asiantuntijoiden esiin tuoma kokemus uskon menettämisestä omiin mahdollisuuksiin ja oman elämän tyhjyyden kokemuksesta.

Aalto (2003, 70) ajattelee, että yksinäisyyden kokemukset vaikuttavat kielteisesti siihen, miten nuoret näkevät tulevaisuutensa, mutta toisaalta hän toteaa, että yksinäisyyttä kokevat nuoret tunsivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan tulevaisuuteensa. Tähän vaikutusmahdollisuuden kokemukseen ei vaikuttanut se, onko nuori yksinäinen vai ei. Yhteneväisyyttä hän löysi sen suhteen, että ne nuoret, jotka näkivät tulevaisuutensa kielteisesti, tunsivat usein yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. (Aalto 2003, 63-64, 70.) Nuorten kokemuksissa painottui selkeästi enemmän vaikutusmahdollisuuksien puute ja toivottomuus suhteessa omaan tulevaan.

*“Ongelmani on tulevaisuus, aikuistuminen ja itsenäisyys.. tunnen itseni yksinäiseksi ja siksi olen ollut masentunut ja pyöritellyt itsemurha-ajatuksia päässäni.. en omista yhtään ystävää, kavereita kylläkin”. (Kangasniemi 2008, 118)*

*“Elämäni on maanpäällistä helvettiä: ainaista pelkäämistä! Yöni kuluvat kyynelehtiessä, en jaksa enää! Kärsin ihmis- ja esiintymispelosta, todella voimakkaista.. tunnen itseni hyvin yksinäiseksi, yhteiskuntaan kelvottomaksi ja äärimmäisen masentuneeksi.. tämä maailma ei ole minua varten”. (Kangasniemi 2008, 83-84.)*

Edellä olevissa kokemuksissa toivottomuuden lisäksi näkyi myös yksinäisyyden tuottama haluttomuus elää. Kangasniemi (2008, 234) toteaaakin, että yksinäisyyden kokemus ja merkityksettömyys suhteessa oman elämän tarkoitukseen, voi johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin tai itsemurha-yrityksiin. Myös Uusitalo (2007, 35) näkee, että nuoren kokemus siitä, ettei hän

ole muille tärkeä, voi syöstä nuoren epätoivoon. Itsetuhoiset ajatukset näkyivät useissa nuorten puheenvuoroissa. Nuorten kokemuksissa oli havaittavissa selkeä yhteys yksinäisyyden kokemuksen ja oman elämän merkityksettömyyden välillä.

*“Mä olen 19-vuotias tyttö ja mun nuoruus ja samalla myös elämä on käytännössä ohi.. olen yksinäinen, ahdistunut ja kenties masentunutkin. Mulla ei ikinä ole ollut yhtään ystävää.. Olen niin yksinäinen, että sattuu, mä haluan kuolla niin paljon, että itkettää. En vaan kestä tätä mun elämää, koska se lipuu päivä päivältä ohi ja mua pelottaa” (Junttila 2015, 107)*

*“Yksinäisyys voi jopa hiljalleen `tappaa`, varsinkin jos sitä kokee jo lapsuudesta aikuisuuteen asti. Jossain vaiheessa kaikki voi sitten kaatua lopullisesti päälle ja tehdään peruuttamattomia tekoja” (Junttila 2015, 74.)*

*“Yksinäisyys on todella surullista ja masentavaa. Tuntuu ettei kelpaa kenellekään. Yksinolo kotona on ihan mukavaa ja oman tilan saaminen on tarvittavaa. Olen ollut itsetuhoinen yksinäisyyden takia ja olen edelleen” (Suomen mielenterveysseura 2013)*

Nuorten kuvaukset tuovat vahvasti esille pitkään jatkuneen yksinäisyyden vaikutuksen elämän haluun. Yksinäisyys näyttäytyy nuorten kuvauksissa murskaavalta. Nuorten kokemuksissa näyttäytyi, että aktiivisten itsetuhoisten ajatusten sijasta osa nuorista tyytyi olotilaansa.

*"Onneksi yksinäisyyteenkin tottuu. Muutama vuosi sitten se tuntui painostavalta, mutta olen vähitellen hyväksynyt tilanteeni" (Kangasniemi 2008, 66).*

## **5 YHTEENVETO**

Nuorten kuvauksissa ja asiantuntijoiden puheenvuoroissa oli paljon yhteistä. Sekä nuoret, että asiantuntijat, näkivät ei-toivotun yksinäisyyden tuottavan kielteisiä tunteita ja ajatuksia, kuten ahdistusta ja ulkopuolisuuden kokemusta. He myös jakoivat ajatuksen siitä, että yksinäisyys

ei katso aikaa tai paikkaa, eikä se ole helposti tunnistettavissa. Yksinäisyyttä voi kokea ihmisjoukonkin keskellä.

Kiinnitin huomiota siihen, että nuorten kuvaukset yksinäisyydestä keskittyivät selvästi enemmän hetkeen ja siihen tunnetilaan, jota yksinäisyys sillä hetkellä tuottaa. Nuorten yksinäisyys oli kuvauksissa akuuttia pahaa oloa. Pohdin myös, että siinä missä asiantuntijat kuvailivat nuorten yksinäisyyden tunnetta epämiellyttäväksi ja kielteiseksi tunnetilaksi, toivat nuoret esille kuvauksissaan yksinäisyyden tunteen musertavuutta ja sietämättömyyttä. Asiantuntijoiden puheenvuoroissa nuoren kokemus jäi etäisemmäksi ja yksinäisyyden kokemuksen tuskallisuus ja kärsimystä aiheuttava luonne eivät tulleet samalla tavalla esille, kuin nuorten kuvauksia lukiessa.

Asiantuntijoiden kuvaukset olivat pääasiassa keskenään sopusoinnussa. Näkemykset täydensivät ja tukivat toisiaan. Näin oli myös nuorten kuvausten kohdalla. Nuorten kuvaukset olivat keskenään samansuuntaisia. Havaitsin, että asiantuntijoiden kuvauksissa pyrittiin selittämään nuorten yksinäisyyttä ja kuvailemaan ilmiötä ja siihen liittyvää tunnekokemusta. Siinä missä asiantuntijat esimerkiksi kuvailivat yksinäisyyden olevan nuorelle yhteenkuuluvuuden puutetta, saattoivat nuoret tuoda esille sitä, kuinka he ovat vääränlaisia, koska heiltä puuttuu ihmisiä, jotka välittäisivät heistä. Nuoret myös kuvailivat sitä, kuinka yksinäisyys sattuu heihin. Yksinäisyyden tunne näyttäytyi lähestulkoon fyysisenä kipuna ja tuskana, jota nuori herää öisin itkemään. Nuorten puheenvuoroissa näyttäytyi akuutti kärsimys, jonka rinnalla asiantuntijoiden selvitykset yksinäisyyden kokemuksesta kalpenivat.

Nuorten kuvaukset omasta yksinäisyydestä olivat kaiken kaikkiaan riipaisevampia ja konkreettisempia, kuin asiantuntijoiden yleisemmät kuvaukset. Nuorten kuvauksissa tuotettiin vahvasti yksinäisyyden murskaavuuden ja onnettomuuden tunnetta sen kokijalle. Nuoret tuottivat asiantuntijoita enemmän konkretiaa ja käytännön esimerkkejä siitä, miltä yksinäisyys tuntuu ja miten nuoret sen kokevat. Nuorille yksinäisyys on sitä, ettei kukaan soita heille, se on sitä, kun muut kääntyvät pois, kun he yrittävät luoda yhteyttä. Se on sitä, kun sosiaalisessa mediassa ei kukaan tykkää päivityksistä. Nuoret tuottavat arkielämän konkreettista kuvaa siitä, mitä on olla yksinäinen.

Jäin pohtimaan myös sitä, että vakavimmillaan yksinäisyyden kokemus näyttäytyi silloin, kun se on sielullista yksinäisyyttä. Aineiston perusteella sielullinen yksinäisyys tuottaa tunnetta

oman elämän merkityksettömyydestä ja saa nuoren kyseenalaistamaan omaa olemassaoloaan. Asiantuntijat kuvailevat sielullisen yksinäisyyden olevan näköalattomuutta ja toivottomuutta. Nuorten kuvaukset ovat linjassa asiantuntijoiden näkemyksen kanssa. Nuorten kokemuksissa korostuu yksinäisyyden vakavuus asiantuntijoiden kuvauksia enemmän. Nuorten kuvauksissa he pohtivat sitä, miksi he ovat olemassa ja näkevät, että “yksinäisyyden kokemus tukahduttaa rohkeuden elää” (Junttila 2015,19). Sielullinen yksinäisyys näyttää ulottuvan nuorten kokemusmaailmassa kaikista syvimpään. Yksinäisyys voi saada nuoren tuntemaan, ettei oma elämä ole elämisen arvoista, joka vakavimmillaan johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin.

Kaiken kaikkiaan nuorten yksinäisyyden kokemuksen ymmärtämiseksi tarvitaan sekä asiantuntijoiden näkemystä, että nuorten kokemuksia ilmiöstä. Näen, että nämä täydentävät ja vahvistavat toisiaan. Ilman nuorten jakamia kokemuksia näkemys nuorten yksinäisyydestä jäisi teoreettisemmalle tasolle. Nuorten kokemukset syventävät ja tuottavat vahvaa käsitystä, mitä on yksinäisyys nuorten arjessa.

## **6 POHDINTA**

Nuorten yksinäisyys näyttäytyy aineiston perusteella vakavalta ilmiöltä. Syitä siihen on monia. Tulosten mukaan yksinäisyys muun muassa tuottaa kokijassaan paljon negatiivisia tunteita. Se voi aiheuttaa ahdistusta, masennusta, epätoivoa, ulkopuolisuutta tai kelpaamattomuuden tunnetta. Se vaikuttaa näin ollen nuoren vallitsevaan olotilaan. Yksinäisyyden kokemus ulottuu myös syvemmälle nuoren elämään. Yksinäisyys muuttaa nuoren kuvaa itsestä ja voi saada nuoren tuntemaan, että hän ei kelpaa muille. Tulosten mukaan tämä entisestään näyttää lisäävän yksinäisyyden kokemusta. Minäkäsityksen lisäksi yksinäisyys yltää syvimmillään myös nuoren olemassaoloon ja saa asettamaan sen kyseenalaiseksi.

Pohdin aineistoa lukiessa sitä, milloin nuorten yksinäisyydestä tulee ongelma? Näen, että kysymys on moniulotteinen. Nuorten yksinäisyydestä tulee ongelma viimeistään siinä vaiheessa, kun yksinäisyyden kokemus vaarantaa nuoren elämän. Jos nuoren käyttäytyminen muuttuu itsetuhoiseksi, silloin viimeistään tulisi havahtua nuoren tilanteeseen ja yksinäisyyden tuottamaan pahaan oloon. Nuorten itsetuhoisuuden myötä yksinäisyydestä



tulee myös yhteiskunnallisesti merkittävä ongelma. Toisaalta, jos kysymystä pohtii siltä kannalta, miten yksinäisyys kehittyy, niin yksinäisyydestä tulee ongelma paljon varhaisemmassa vaiheessa. Mieleeni nousee ajatus, että yksittäiselle nuorelle yksinäisyydestä tulee ongelma jo siinä vaiheessa, kun yksinäisyyttä on jatkunut pitkäaikaisesti ja se alkaa vaikuttamaan heikentävästi nuoren elämänlaatuun.

Nuoruus on herkkää ikävaihetta. Nuoruuteen kuuluva haavoittuvuus ja hyväksynnän tarve voivat saada yksinäisyyden kokemuksen tuntumaan entistä raskaammalta. Nuorelta puuttuu vielä vahva kuva siitä, millainen hän on. Yksin jäänyt ja yksinäinen nuori peilaa kokemuksestaan kielteistä kuvaa itsestään, joka puolestaan vaikuttaa nuoren elämään ja tulevaisuuteen. Nuoruuden kokemattomuus voi saada oman tilanteen näyttämään toisinaan entistä synkemmältä. Aikuisilla on usein jo kehittynyt kokemuksen kautta tieto siitä, miten asioista selvittää.

Nuorten puheenvuorot herättivät itselleni ajatuksen siitä, että nuorten yksinäisyyteen pitäisi voida puuttua paremmin. Haasteellista puuttumisesta tekee yksinäisyyden tunnistaminen. Kuten Suomen mielenterveysseuran (2013) seuran sivuilla todettiin, niin yksinäisyys on ilmiönä hyvin tavallinen. Valitettavan tavallista on sekin, että yksinäisyys jää usein muilta huomaamatta. Ilmiön haasteellisuutta lisää se, että yksinäiset nuoret harvoin kertovat oma-aloitteisesti yksinäisyydestään (Perälä 2015, 73). Nuorten yksinäisyyttä pitäisi tutkia lisää, jotta tutkimustulosten kautta voitaisiin paremmin vaikuttaa ei-toivottua yksinäisyyttä tuottaviin tekijöihin ja sen myötä ei-toivotun yksinäisyyden vähentämiseen. Esimerkiksi Aalto (2003, 79-80) tuo tutkimuksessaan esille, että nuorten myönteistä minäkuvaa ja sosiaalisia taitoja vahvistamalla, voitaisiin vaikuttaa yksinäisyyteen. Hän ehdottaa myös harrastuksia ja terapiaa ratkaisuksi. Kangasniemi (2008, 255) puolestaan näkee, että nuoren omilla kyvyillä käsitellä yksinäisyyden kokemuksia, on suuri merkitys siinä, miten nuori siitä selviää. Hän korostaa yksinäisyydestä puhumisen tärkeyttä.

*“Aina joku jää ulkopuolelle, mutta olisihan se ihanne maailma jos kukaan ei olisi yksin.”* (Suomen mielenterveysseura 2013)

Hyvä tavoite olisi, jos kukaan ei jäisi niin yksin, että se alkaa uhata elämää.

Nuoruuden yksinäisyyttä on syytä tutkia jatkossakin lisää, koska ilmiötä on tutkittu melko vähän. Aiheellista olisi tutkia, millä keinoin nuorten yksinäisyyteen voitaisiin yhteiskunnallisesti puuttua. Nuorten pahoinvointi, jota yksinäisyys tuottaa, on yhteiskunnallinen ongelma. Lisäksi tämän hetken yhteiskunnan vallitseva poikkeustila koronavirus covid-19 myötä on myös vaikuttanut nuorten elämään. He ovat esimerkiksi joutuneet siirtymään osittain etäkouluun, jolloin fyysinen yhteys ikätovereihin on tämän myötä vähentynyt. Minua kiinnostaisi myös se, millaisia vaikutuksia koronavirus covid-19 on ollut nuorten yksinäisyyteen. Työni puolesta olen myös pohtinut esimerkiksi ammatillisen tukihenkilötyön vaikuttavuutta nuorten yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro gradu. Helsingin yliopisto.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H, & Johnson, S. 2020. The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative metasynthesis of the literature. Achterbergh et al. BMC Psychiatry (2020) 20:415. Haettu 25.4.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>.
- Harinen, P. 2008. Hyvä, paha yksinäisyys - itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.). Polarisoituva nuoruus. Helsinki: Hakapaino Oy. 84-94.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin - yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus. 15-30.
- Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirsijärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyttinen, S. & Valkonen, T. 2018. Yksinäisten työkäisten vuorovaikutussuhteet. Prologi : puheviestinnän vuosikirja, 26-42.
- Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Tallinna: Printon Trukikoda. 149-163.
- Junttila, N. 2015. Kavereita Nolla - lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Tallinna: Printon Trukikoda. 52-72.
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Tallinna: Printon Trukikoda. 96-113.
- Kauko, O. 2012. Pienten koululaisten yksinäisyydelle antamat merkitykset arki-iltapäivien yhteydessä. JANUS vol. 20 (30) 2012, 216-230.
- Leskisenoja & Sandberg, 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita.
- Nyqvist, L 2007. Nuoruuden kriittiset kokemuksen - nuoret väkivallan silmässä. Teoksessa K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää - nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja .11-23.
- Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J., & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä: WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. In S. Karvonen (Ed.), Nuorten elinolot -vuosikirja: Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Stakes, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Nuorisoasiain neuvottelukunta. 72-83. Haettu 18.4.2021 osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49069>.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. Haettu 25.4.2021 osoitteesta: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf).
- Suomen mielenterveysseura. 2013. Mitä mieltä yksinäisyydestä - verkkokysely nuorille kesä 2013. Haettu 29.4.2021 osoitteesta: [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/mita\\_mielta\\_yksinaisyydesta\\_kooste\\_2013.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/mita_mielta_yksinaisyydesta_kooste_2013.pdf)
- Tirkkonen, Sanna (2019). Yhteinen yksinäisyys : koetun yksinäisyyden filosofia. Ajatus : Suomen filosofisen yhdistyksen vuosikirja, 76, 37-59.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Juva: WS Bookwell Oy.
- Uusitalo, T. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää - nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja. 23-36.
- Uusitorppa, A-K, 2011. Sä et tiedä miltä musta tuntuu. Helsinki: WSOY.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. Perustulokset 2017 ja 2019. Haettu 10.4.2021 osoitteesta: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=200554&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161293](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293).