

**KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN YKSINÄISYYDEN
KOKEMUKSET JA YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEN
VÄHENTÄMISEN KEINOT**

Kristiina Simula

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntapolitiikka

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2016

Sisällys

1. JOHDANTO.....	1
2. KORKEAKOULUOPISKELU ELÄMÄNVAIHEENA	3
3. YKSINÄISYYS	7
3.1. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	8
3.2. Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä	9
3.3. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys.....	11
4. YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEN KEINOT.....	14
4.1. Yhteisöllisyys mahdollisuutena	17
5. OPISKELIJAN TUKENA	19
6. TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
7.1. Laadullinen tutkimus.....	23
7.2. Haastattelut.....	23
7.3. Haastattelujen toteutus	24
7.4. Sisällönanalyysi.....	26
7.5. Tutkimuksen etiikka.....	27
8. TULOKSET	29
8.1. Yksinäisyyden polku	29
8.2. Yksinäisyyden kokemuksen väheneminen.....	33
8.3. Tukena yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä.....	37
8.4. Yksinäisyyden ennaltaehkäisy yliopistossa	40
8.5. Yhteenveto	44
9. POHDINTA	46
LÄHTEET	54
LIITTEET	60

Tiivistelmä

KORKEAKOULUOPIKSELIJOIDEN YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSET JA YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEN VÄHENTÄMISEN KEINOT Kristiina Simula

Yhteiskuntapolitiikka

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaajat: Nathan Lillie, Paula Vasara, Marita Husso

Sivumäärä 64, liitteitä 2

Tämän tutkimuksen aiheena on korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys, yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisy korkeakouluissa. Yksinäisyys on yksi yhteiskuntamme pinnan alle kätkeytyvistä ja yksilöiden subjektiivisiin kokemuksiin liittyvistä ongelmista. Kuka tahansa voi kokea itsensä yksinäiseksi ja kärsiä yksinäisyyden negatiivisista seurauksista. Erityisesti opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinoista ja opiskelijoiden yksinäisyyden ennaltaehkäisystä ei tiedetä paljoa.

Tutkimusta varten haastateltiin kymmenen opiskelijaa, jotka olivat aiemmin kokeneet itsensä ongelmallisesti yksinäiseksi, mutta eivät kokeneet enää. Mielenkiinnon kohteena olivat erityisesti tapahtumat ja syyt yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen taustalla, opiskelijoille tarjolla olevan tuen merkitys yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn liittyvät keinot. Tutkimukseni tulosten perusteella yksinäisyyden syiden ja seurauksien moninaisuudesta huolimatta yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen taustalla voidaan nähdä kaksi merkittävää tekijää, jotka olivat itsetunnon lisääntyminen sekä muut ihmiset. Itsetunnon lisääntyminen tapahtui terapian, vaihto-opiskelun tai muun yksilöllisen kasvuprosessin kautta ja yksinäisyyden kokemus väheni muiden ihmisten avulla asumalla kämpppisten kanssa tai parisuhteen tai harrastusten kautta. Itsetunnon lisääntyminen oli usein myös yhteydessä siihen miten muiden ihmisten rooli elämässä koettiin. Hyödyllistä tukea opiskelijoille tarjosivat YTHS sekä oppilaitospappi. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyn suurimmat mahdollisuudet liittyivät opiskelijatapahtumatarjonnan monipuolisuuteen, opetuskäytäntöjen muuttamiseen sekä tiloihin.

Avainsanat: yksinäisyys, opiskelijat, yksinäisyyden kokemus, ennaltaehkäisy

1. JOHDANTO

”Yksinäisyys on suurinta köyhyyttä” – Äiti Teresa

Kuulin nämä Äiti Teresan sanat suomalaisten yksinäisyys -hankkeen päätösseminaarissa Helsingissä. Köyhyys liitetään yleensä taloudelliseen syrjäytymiseen, mutta köyhä on myös yksinäinen, sosiaalisia kontakteja kaipaava ihminen. Yksinäisyys köyhyytenä, tilanteena, jossa ihmissuhteet koetaan laadultaan tai määrältään puutteellisiksi, on yksi yhteiskuntamme pinnan alle kätkeytyvistä ongelmista. Kuka tahansa meistä voi kokea itsensä yksinäiseksi, myös opiskelijat. Yksinäisistä opiskelijoista tiedetäänkin vähän. Tutkimustiedon valossa on myös epäselvää miten yksinäisyyden kokemusta voidaan vähentää ja ennaltaehkäistä sekä millaisia mahdollisuuksia ja keinoja erilaisilla toimijoilla on tehokkaasti vähentää yksinäisyyden kokemusta. Erityisesti opiskelijoiden yksinäisyys ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot kaipaavat lisää tutkimista.

Voiko yksinäisyyden kokemuksesta koskaan päästä pois? Oletan, että ongelmalliseksi koettu yksinäisyys on tilanne, joka on mahdollista muuttaa. Yksinäisyyden yhteiskunnalliset vaikutukset väestön hyvinvoinnin näkökulmasta ovat niin merkittäviä, että yksinäisyyden vähentämiseen tulee pyrkiä löytämään keinoja. Näitä keinoja lähdän tutkielmassani etsimään. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Miten opiskelijat kertovat yksinäisyyden kokemuksista ja yksinäisyyden kokemuksen vähenemisestä?
2. Minkälaisesta opiskelijoille tarjolla olevasta tuesta on hyötyä yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä?
3. Miten opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia on mahdollista vähentää ja ennaltaehkäistä?

Jäsennän tutkielmassani miten itsensä ongelmallisesti yksinäiseksi kokeneet opiskelijat ovat ratkaisseet tilanteen niin, että eivät enää koe itseään yksinäiseksi. Mielenkiinnon kohteena ovat erityisesti tapahtumat yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen taustalla. Yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen keinoja selvittämällä saadaan tietoa siitä miten yksinäisyyden kokemusta voidaan vähentää, minkälaisesta tuesta tai palveluista on hyötyä opiskelijoille, minkälaisen toiminnan kynnystä tulee madaltaa, kokevatko opiskelijat saavansa riittävästi tukea sekä minkälaiseen tukeen tulee jatkossa panostaa enemmän. Toisaalta saadaan myös selville, minkälaisesta tuesta ei ole ollut hyötyä tai jos yksinäisyyden ratkaiseminen on lähtöisin henkilöstä itsestään. Yksinäisyyden taustalla

voi olla monia syitä, jotka vaikuttavat yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinoihin. Pelkkä seuran saaminen ei välttämättä ole ratkaisu yksinäisen ihmisen tilanteeseen ja siksi on tärkeää, että selvitetään miten eri syistä yksinäisyyttä kokeneet ovat ratkaisseet yksinäisyyteen liittyviä ongelmia. Koska myös yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen on tärkeää, tutkielmani pyrkii löytämään keinoja yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen.

Aloitin tutkielmani tarkastelemalla korkeakouluopiskelua elämänvaiheena sekä sitä millaisia piirteitä elämänvaiheeseen liittyy. Yksinäisyyden määritelmien kautta siirryn käsittelemään yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ilmiönä sekä korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä. Luvussa neljä käyn läpi mitä yksinäisyyden vähentämisen keinoista jo tiedetään. Koska tutkimukseni kohteena ovat opiskelijat, luku viisi tarkastelee opiskelijoille tarjolla olevaa tukea. Tutkimuskysymysten kautta siirryn kuvailemaan tutkimukseni toteutusta sekä vastaamaan tutkimuskysymyksiini.

2. KORKEAKOULUOPISKELU ELÄMÄNVAIHEENA

Tutkielmani kohderyhmänä ovat yliopisto-opiskelijat, joten elämänvaiheen ymmärtämiseksi käsittelen tässä kappaleessa korkeakouluopiskelun ja opiskeluajan piirteitä Suomessa. Käytän sekä korkeakouluopiskelijan sekä yliopisto-opiskelijan käsitteitä sen mukaan, minkälaista tutkimusta opiskelijoista on tehty. Suomessa 83 prosenttia korkeakouluopiskelijoista mieltää itsensä päätoimisiksi opiskelijoiksi. Yliopisto-opiskelijoista Suomessa hieman suurempi osuus on naisia kuin miehiä: naisia 54 % ja miehiä 46 %. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 11, 15.) 2000-luvulla ei voida puhua yhtenäisestä opiskelijoiden joukosta, vaan useat eri tekijät erottavat korkeakouluopiskelijoiden joukkoa. Koulutus on arkipäiväistynyt ja on vain osa elämän kokonaisuutta muiden projektien kuten harrastusten ja työssäkäynnin joukossa. On tärkeää ottaa huomioon, että opiskelijat toimivat, elävät ja opiskelevat eri lähtökohdista käsin. Korkeakoulututkimuksen suorittaminen sujuu toisilta vaivatta, kun taas toisille tutkimuksen suorittamiseen voi liittyä suuriakin vaikeuksia. Tutkimuksen suorittaminen sisältää erilaisia opiskeluvaiheita, jotka voivat olla haasteellisia ja viedä paljonkin aikaa. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 99, 149–151.) Opiskelijoiden elämässä voidaan myös nähdä kaksi merkittävää muutosvaihetta. Samalla, kun suoritetaan tutkintoon johtavia opintoja, nuoret aikuiset käyvät läpi aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia. (Kunttu & Laakso 2011, 80.) Opiskelijan elämäntilanne kuitenkin vaikuttaa siihen millainen prosessi opiskelu on. Nuorten elämässä opiskeluun liittyy aikuistumisprosessi, mutta vanhemmille tai perheellisille opiskelu voi olla eri elämän osa-alueiden yhteensovittamista. (Ahrio 2012, 33.)

Korkeakouluopinnot aloitetaan Suomessa keskimäärin 20-vuotiaana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 14). Ennen pääsyä korkeakouluun opiskelija on usein käynyt läpi pitkältä tuntuvan valintaprosessin. Ensimmäisen opiskelusyksen into ja toiveikas suhtautuminen tuleviin opintoihin ovat suuri voimavara uudessa elämäntilanteessa ja ympäristössä. (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 156.) Kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan pääse heti mieleiseensä opiskelupaikkaan, jolloin yliopistoon voidaan tulla myös ikään kuin varalta, jos ovet mieleiseen opiskelupaikkaan eivät aukeakaan myöhemmin. Aikaa yliopistossa itselle toissijaisessa pääaineessa voidaan käyttää kuitenkin järkevästi opiskellen sivuaineita tai tavoiteltua pääainetta. (Ahrio 2012, 220.) Tällä on vaikutusta myös siihen miten opiskelija näkee paikkansa ja miten opiskelija kiinnittyy yliopistoympäristöön.

Yleisesti Suomessa opiskelijat asuvat itsenäisesti korkeakouluopiskelujen aikana joko yksin, soluasunnossa, muussa kimppekämpässä tai puolison kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 14). Suomessa reilusti yli puolet opiskelijoista muuttaa opiskelujen vuoksi pois lapsuuden

perheestään ja heistä lähes jokainen, 89 %, muuttaa eri paikkakunnalle. Uudenlainen elämäntilanne yhdistettynä opiskelun vaatimuksiin on voimavaroja kuluttavaa (Kunttu & Pesonen 2013, 1). Ensimmäinen opiskeluvuosi haastaa erityisesti sosiaalisia taitoja sekä opiskelu- ja oppimistapoja (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 157). Stressi ja huolet voivat häiritä oppimista sekä vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (Kunttu & Pesonen 2013, 1). Opintojen jatkon kannalta ensimmäiset viikot uudella paikkakunnalla sekä uusien ihmisten keskellä voivat olla haaste (Mannisenmäki & Valtari 2005, 61). Nyyti ry:n uusille opiskelijoille suunnatussa kyselyssä keskeisimpiä vaikeuksia uudessa elämäntilanteessa olivat ajan käyttö ja arjen sujuvuus, taloudelliset asiat, stressiin ja opiskeluun liittyvät haasteet, uusien ystävyysuhteiden luominen sekä yksinäisyys (Savolainen, Lindberg, Salo, Kauliomäki, Akolahti & Tuuttila 2015, 7, 25–26.) Opiskelijan elämä kokonaisuudessaan luo puitteet opiskelulle. Välillä puitteet tukevat opiskelua, välillä ne voivat vaikuttaa opiskelukykyyntä heikentävästi (Ahrio 2012, 48). Elämäntilanteen muutokset tuottavat riskin myös yksinäisyyden tunteen kokemukselle (Nevalainen 2009, 27).

Opiskelijoiden kehittyminen monipuolisiksi ja vastuullisiksi asiantuntijoiksi on yliopisto-opintojen päätavoite (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 156). Opintojen luonne sekä itsenäinen asiantuntijaksi kasvu vapauksia tarjoavassa instituutiossa ovat selkeitä yliopisto-opiskelun tunnusmerkkejä Suomessa. Yliopisto-opiskelu on vapaata ja itsenäistä etenkin muihin koulutusinstituutioihin verrattuna, kun opintojen suorittaminen, kesto ja oppiminen ovat opiskelijan itsensä vastuulla. Akateemiseen opiskelukulttuuriin liittyy eri aloilla eroavia piirteitä sekä yhteisiä, koko akateemisen opiskelukulttuuriin liitettäviä käytäntöjä. (Ahrio 2012, 33–34.) Nykyisiltä opiskelijoilta edellytetään myös nopeaa valmistumista ja siirtymistä työelämään, mikä luo painetta opiskelijan elämään (Mannisenmäki & Valtari 2005, 150–151, 61). Yliopistoyhteisö, yliopiston henkinen ilmapiiri, akateemiset kontaktit, aine- ja vapaa-ajanjärjestöt, ystävät, työssäkäynti sekä matkustelu voivat toimia merkittävänä oppimisen lähteenä tuottaen erilaisia oppimisprosesseja, taitoja ja osaamista. Oppiminen ei tapahdu ainoastaan luentosaleissa ja seminaareissa vaan myös opiskelijoiden epävirallisissa tilanteissa. Myös kontaktit opetus- ja tutkimushenkilökunnan kanssa voivat hyödyttää opiskelijoita uusien tietojen omaksumisessa. Opiskelijoiden järjestöt ja vapaa-ajantoiminta antavat opiskelijalle mahdollisuuden kommunikoida erilaisten ihmisten kanssa sekä oppia asioiden ja projektien organisoimista ja johtamista. Yleensä yliopistoa pidetään suvaitsevana yhteisönä, jossa opitaan huomioimaan toisia sekä hyväksymään erilaisuutta. Opintojen aikana ja yliopisto-opetuksen ulkopuolella opittujen taitojen kokonaisuudella voi olla huomattava merkitys opiskelijan myöhemmälle elämälle, minkä vuoksi oppiminen ja erilaiset kehitysprosessit tulisi nähdä kokonaisuutena. (Kuh 1995, 123–149, Aittolan 1996, 145–146 mukaan.)

Vaikka korkeakouluopiskelu voidaan nähdä myös henkistä hyvinvointia tuottavana, opiskelijoiden hyvinvoinnissa on myös eroja eri koulutusalojen välillä. Erilaisiin koulutusaloihin liittyy eroja myös opiskelukulttuurin suhteen. Opiskelijat, jotka kokevat opiskelevansa omalla alallaan voivat yleensä paremmin kuin esimerkiksi humanistialojen opiskelija, joka saattaa kokea muita enemmän psyykkistä kuormittuneisuutta ja psyykkisiä ongelmia. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 150–151.) Opintojen vaatimat kognitiiviset taidot, ajattelu sekä tiedonkäsittely ovat herkkiä häiriintymään sairauksien, opiskeluolojen tai ristiriitojen vuoksi (Kunttu & Laakso 2011, 80). Opiskeluaika on monelle myös taloudellisesti haastavaa. Opiskelijoiden tulot muodostuvat yleensä opintotuesta, työssäkäynnistä ja vanhempien tuesta. Opiskelijoista joka toinen kokee, että on jonkin verran tai paljon vaikeuksia saada rahat riittämään (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 12). Korkeakouluopiskelijoista 15 % arvioi toimeentulonsa erittäin niukaksi ja epävarmaksi YTHS:n vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa. Yli puolet opiskelijoista myös koki, että heidän on käytävä töissä tullakseen toimeen (Kunttu & Pesonen 2013, 82–83.) Opiskelijoiden työssä käyminen opintojen ohella on yleistä, sillä päätoimisista opiskelijoista noin puolet ilmoittaa käyvänsä töissä. Noin puolet yliopisto-opiskelijoista kokee opintojen etenevän tavoitteiden mukaan, mutta suurimmaksi opintoja hidastavaksi tekijäksi joka kolmas opiskelijoista ilmoittaa toimeentulon järjestämisen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 11, 21–22). Opiskelijoiden työssäkäynnistä on siis kaksijakoinen kuva, toisaalta opiskelujen aikainen työssäkäynti voi hidastaa opintojen etenemistä, mutta toisaalta työssäkäynti voi myös edistää valmistumisen jälkeistä työllistymistä. Yliopisto-opiskelijoista noin 50 %:lla asumismenojen kustannukset olivat yli puolet käytettävissä olevista varoista (Kunttu & Pesonen 2013, 82–83).

Opiskelu elämäntilanteena ja yliopisto yhteiskunnallisena instituutiona ovat jatkuvassa muutoksessa. Opiskeluaikaa leimaa sen hetkinen yhteiskunnallinen tilanne, joka voi lisätä niin mahdollisuuksia kuin epävarmuuttakin (Ahrio 2012, 48). Tutkintorakenteiden, opintotuen, työelämän sekä opetustapojen muutokset vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden arkeen (Mannisenmäki & Valtari 2005, 149). Opintojen edetessä opiskelu muuttuu itsenäisemmäksi, tavoitteellisemmaksi ja vaativammaksi opintojen suunnittelun ja ajankäytön suhteen (Kunttu & Laakso 2011, 80). Opiskeluaika vaikuttaa opiskelijan kasvuprosessiin sekä täysipainoiseksi ihmiseksi, että akateemiseksi asiantuntijaksi. Vaikka yliopisto-opinnoissa ei virallisissa yhteyksissä juurikaan opeteta työelämässä tarvittavia yhteistyötaitoja sekä vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoja, niiden kehittymistä voidaan edistää yliopistoympäristössä (Aittola 1996, 147). Akateemiseksi asiantuntijaksi ei voi kasvaa yksin, vaan vuorovaikutuksessa vertaisryhmän eli muiden opiskelijoiden sekä kokeneempien asiantuntijoiden kanssa (Lähteenoja 2010, 5). Opiskeluaikaan liittyvistä paineista

huolimatta, vuoden 2014 opiskelijatutkimuksessa kolme neljästä korkeakouluopiskelijasta suhtautui luottavaisesti tulevaisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 34).

Työstäessäni tutkielmaani vuoden 2016 aikana julkisessa keskustelussa saivat paljon tilaa hallituksen aiempina vuonna esittämät leikkaukset koulutukseen ja opintotukeen. Joulukuussa 2016 hallitus päätti leikata opintorahaa 86 eurolla kuukaudessa pienentyen 365 eurosta 250 euroon. Aiemmin syksyllä opiskelijat oli päätetty siirtää yleisen asumistuen piiriin mikä tarkoittaa paljon vaihtelua eri opiskelijoiden saamaan asumisten määrään. Myös opintolainan takaukseen tehtiin muutoksia nostamalla kuukausittainen lainantakaus 650 euroon ja opintotukikuukausien määrää pienennettiin. (Suomen kuvalehti 16.12.2016). Koulutuksen rahoituksen leikkaukset sekä opintotuen muutokset muuttavat opiskelua ja opiskeluaikaa, mutta muutosten vaikutukset kyetään näkemään vasta tulevaisuudessa.

3. YKSINÄISYYS

Tässä kappaleessa käsittelen yksinäisyyden erilaisia määritelmiä, yksinäisyyden ja yhteiskunnan välistä suhdetta sekä korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä. Yksinäisyys saa erilaisia määritelmiä psykologien, kasvatustieteilijöiden ja yhteiskuntatieteilijöiden määrittelemänä. Yhdistelemällä yksinäisyyden määritelmiä eri tieteenalojen lähteistä voidaan muodostaa kokonaiskuvaa yksinäisyydestä ja ymmärtää yksinäisyyden monimutkaista luonnetta. Yksinäisyyden voidaan nähdä olevan hyvinvointivaje (Saari 2010, 44) ja yksinäisyyden kokemisella viitataan negatiiviseen kokemukseen (Kangasniemi 2005, 231; Nevalainen 2009, 21). Niina Junttila (2015, 13) kuvaa yksinäisyyttä psyykkiseksi olotilaksi, jossa määrällisesti tai laadullisesti puutteelliset ihmissuhteet tuottavat ahdistusta ihmiselle. Yksinäisyys on sitä, kun seurassa ei tunne kuuluvansa joukkoon, tuntee itsensä täysin ulkopuoliseksi ja toivoo olevansa mieluummin ihan yksin kuin joukossa, johon ei tunne kuuluvansa. (Junttila 2015, 13.) Yksinäisyyden tunteelle ei ole vain yhtä syytä. Yksinäisyys koetaan ahdistavana ja epämiellyttävänä ja se ilmenee tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tasolla. Yksinäisyys voi olla kokemuksena myös muista ihmisistä riippumatonta yleistä tyhjyyden tunnetta. (Kangasniemi 2005, 241.) Yksinäisyys on ensisijaisesti subjektiivinen olotila (Kangasniemi 2005, 232) ja sosiaalisten suhteiden koettua puutetta (Saari 2010, 47).

Ystävien ja kavereiden puute eli puutteet sosiaalisissa suhteissa ovat yksinäisyyden perusongelma (Laine 2005, 161). Yksinäiseltä voi puuttua mm. yhteenkuuluvuus, yhdessä toimiminen tai toveruus sekä asioiden jakaminen iloiseen ja suruineen (Kangasniemi 2005, 241; Laine 2005, 164). Yksinäisyyttä voidaan määritellä myös subjektiiviseksi kokemukseksi, jossa ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi sekä yksin ollessaan että seurassa. Olennaista on subjektiivinen kokemus tyytymättömyydestä olemassa olevien ystävyys-suhteiden laatuun, ei niinkään määrään. Määriteltäessä yksinäisyyttä on yksin oleminen ja yksinäisyys erotettava toisistaan. Yksinäisyys on psyykkisesti ahdistava ja epämiellyttävä kokemus, joka on riippumaton siitä onko henkilö fyysisesti muiden seurassa vai yksin. Yksinäisyyden tunteille on ominaista depressio, epätoivoisuus, itsensä vähättely, ikävystyneisyys, itsensä sekä maailman kokeminen merkityksettömäksi, avuttomuus, itsesääli ja hylätyksi tulemisen tunne. (Laine, 2005, 161–165.)

Tyytymättömyys tarpeellisiksi koettuihin henkilökohtaisiin suhteisiin on riskitekijä tuntea itsensä yksinäiseksi (Cashmore, Scott & Cane 2012, 11). Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttaa myös henkilön omat sosiaaliset odotukset. Se, millaisia odotuksia ihmisillä on sosiaalisista suhteista voi vaihdella paljon eri henkilöiden välillä eivätkä niihin liittyvät standardit ole pysyviä. Esimerkiksi epärealistisen korkeat odotukset sosiaalisten suhteiden määrästä voivat tuottaa yksinäisyyden

kokemuksen. Odotukset sosiaalisista suhteista voivat muuttua eri ikäkausina ja erilaisten kokemusten seurauksena. (Laine 2005, 165; Junttila 2015, 14.) Odotuksiin voivat vaikuttaa yleisesti yhteiskuntamme ja median välittämä kuva sosiaalisista suhteista, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät normit ja arvostukset sekä muiden ihmissuhteista toimiviksi tulkitut mallit (Junttila 2015, 14).

Koska ihmiselle on luuteenomaista ymmärtää itseään ja kokemuksiaan, pyrkimys ymmärtää myös yksinäisyyden syitä ja selityksiä koetaan tärkeäksi. Ulkoisina syinä yksinäiset näkevät usein torjutuksi tulemisen, olosuhteet, joissa on vaikeaa tutustua uusiin ihmisiin tai huonon onnen ihmissuhteissa. Persoonaan liitettävänä sisäisinä syinä nähdään esimerkiksi yrittämisen puute, tietämättömyys keinoista, joita ystäväystymiseen tarvitaan tai henkilön epäviehättävyys. Yksilön kykyihin ja piirteisiin sekä esimerkiksi elämäntilanteeseen liittyvät muuttumattomat piirteet nähdään yksinäisyyden pysyvinä syinä. Se, millaisilla syillä yksinäinen selittää tilannettaan vaikuttaa siihen miten yksilö reagoi yksinäisyyteen. Ulkoisiin syihin liittyvä yksinäisyys aiheuttaa yksilössä suuttumusta, kun taas sisäisillä syillä yksinäisyyttään selittävät kokevat häpeää ja syyllisyyttä. Yksinäisyyttään sisäisillä ja pysyvillä syillä selittävät saattavat kokea syvimpiä tunteita kuten, masentuneisuutta. (Laine 2005, 172–173.)

Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat eri asioita. Vaikka ihminen olisi fyysisesti yksin, se ei tarkoita sitä, että hän kokisi psyykkistä yksinäisyyttä (Laine 2005, 162). Yksinäisyys ei johdu yksin olemisesta, vaan tarpeellisten ihmissuhteiden puutteesta (Weiss 1973, 17). Fyysinen yksin oleminen voidaan kokea positiiviseksi silloin, kun se antaa mahdollisuuden oman identiteetin tai ongelmien pohdiskeluun (Laine 2005, 162). Nuoren yksilöllistymisprosessissa yksinolo voi olla rakentavaa, kehittävää, siedettävää ja luonnollisenakin pidettävää. Yksinolo voi liittyä elämänmuutoksiin, joissa yksinolo mahdollistaa minän ja sosiaalisten suhteiden pohdiskelun. (Kangasniemi 2005, 232.)

3.1. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Yksinäisyys ei ole pelkästään minkä tahansa seuran kaipuuta vaan myös laadultaan tietynlaisten ihmissuhteiden kaipuuta. Toivottuja ihmissuhteita saavuttamalla on mahdollista vähentää yksinäisyyden kokemusta. Määrittelen tutkielmassani yksinäisyyden Robert Weissin mukaan. Weiss jakaa yksinäisyyden sosiaaliseen sekä emotionaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys on läheisen ihmissuhteen puutetta, kun taas sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisen verkoston puutteesta. Emotionaalinen yksinäisyys voidaan korjata luomalla uusi kiintymyssuhde toiseen ihmiseen tai rakentamalla uudelleen menetetty emotionaalinen kiintymyssuhde. Emotionaalisen yksinäisyyden ratkaisemiseen eivät siis riitä laadultaan epätydyttävät ihmissuhteet. Sosiaalinen yksinäisyys sen sijaan johtuu sosiaalisen eristäytyneisyyden tunteesta, joka helpottuu hyväksyvän

sosiaalisen yhteisön löydyttyä. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein sisäisen tyhjyyden tai tylsyyden sekä sivuun jäämisen tunnetta. (Weiss 1973, 13–19.) Sekä sosiaalisesti että emotionaalisesti yksinäinen voi olla myös tyytymätön olemassa oleviin ihmissuhteisiin. Emotionaalisesti yksinäinen voi kokea yksinäisyyttä suurestakin kaveriporukasta huolimatta. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat subjektiivisina kokemuksina laadullisesti erilaisia, koska ne perustuvat eri syihin. (Laine 2005, 162–163.) DiTommaso ja Spinner vetävät hyvin yhteen useita eri vuosikymmeninä tehtyjä kansainvälisiä tutkimuksia, joissa eroavaisuudet sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksessa on todettu olevan selkeä ilmiö (DiTommaso & Spinner 1996, 417). Pysin myös ottamaan huomioon läpi tutkielmani sen, että yksinäisyys on erityisesti kokemus, oli se sitten sosiaalista tai emotionaalista tai molempia.

3.2. Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä

Ajoittainen yksinäisyyden kokeminen on tuttua lähes jokaiselle suomalaiselle elämäntilanteiden ja sosiaalisten verkostojen muutoksessa. Pitkittyessään yksinäisyys on ahdistavaa ja se voidaan nähdä eriarvoistavana, opiskelu- ja työurilta sekä sosiaalisista suhteista etäännyttävänä (Junttila 2015, 10). Yksinäisyys näkyy yhteiskunnassa eriarvoisuutena mm. siten, että tulojen riittämättömyys ja yksinäisyys ovat yhteydessä toisiinsa. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella yhteiskuntapoliittisesti merkittävänä sosiaalisena ongelmana, sillä se kytkeytyy syrjäytymiseen ja oikeudenmukaisuuteen. (Saari 2010, 208, 237.)

Millainen on yksinäisyyden ja syrjäytymisen suhde? Syrjäytyminen tarkoittaa prosessia, joka johtaa syrjäytymiseen sekä syrjäytyntä asemaa, jossa huono tai heikko asema yhteiskunnassa on muodostunut pitkittyneeksi olotilaksi. Syrjäytymistä voidaan kuvata tilanteena, jossa yksilö on etäännytynyt sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta sekä mahdollisuuksista osallistua työhön, kulutukseen ja yhteisölliseen toimintaan. Syrjäytyä voivat paitsi yksilöt, myös ihmisryhmät. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11–12.) Myös Saari määrittelee sosiaalisten suhteiden heikkouden yhdeksi syrjäytymisen ulottuvuudeksi (Saari 2009, 209). Syrjäytyminen on sosiaaliseen integraatioon liittyvä ongelma ja yleisesti syyt syrjäytymisen taustalla liittyvät työelämän tai koulutuksen ulkopuolelle jäämiseen, mutta nuorten aikuisten syrjäytymisen taustalla voidaan nähdä lukuisia ongelmia yhteen kietoutuneena. Yksi näistä syistä voi olla sosiaaliset ongelmat, jotka liittyvät muun muassa syrjäytymiseen sosiaalisista suhteista kuten perheestä ja ystävistä. Merkittävimmin syrjäytymiselle altistaakin läheissuhteiden puute sekä työmarkkinoilta syrjäytyminen. Nuorten aikuisten syrjäytymistä ei tule kuitenkaan nähdä yksipuolisesti vaan myös kokemuksellisten tekijöiden kuten yksinäisyyden, epäluottamuksen ja alisuoriutumisen muodostamana

syрjäytymiskierteenä. Olli Lehtonen ja Valdemar Kallunki kirjoittavatkin yksinäisyyden suhteesta syрjäytymiseen: ”Yksinäisyyden merkitys yhteiskunnallista osallisuutta ja syрjäytymistä koskevan kokemuksen selittäjänä korostaa taloudellisten tekijöiden sijasta sosiaalisiin sidoksiin liittyvää syрjäytymisen ehkäisyn lähestymistapaa”. Lehtosen ja Kallungin mukaan lähisuhteiden luottamuksen tukeminen tulisi nähdä entistä merkityksellisempänä nuorten aikuisten syрjäytymisen ehkäisyssä. (Lehtonen & Kallunki 2013, 128.) Syрjäytymisen ennaltaehkäisy ennakoimalla syрjäytymisprosesseja auttaa niitä, jotka ovat yhteiskunnassa haavoittuvassa asemassa (Laine ym. 2010, 17). Kaikki yksinäiseksi itsensä kokevat eivät syрjäydy, mutta yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen estää yksinäisyyden tunteen ja muiden ongelmien kehittymistä tilanteeseen, jossa riski syрjäytyä kasvaa.

Yksinäisyydellä voi olla vaikutuksia kansanterveyden näkökulmasta, sillä yksinäisyys vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Yksinäisyyden ja sairauksien väliset yhteydet ovat usein monimutkaisia ja syy-seuraus-suhteita voi olla vaikea havaita. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu yksinäisyyden aiheuttavan mielenterveyden häiriöitä, päihteiden käyttöä, syömishäiriöitä, masennusta, fobioita ja pelkoja sekä vakavampia persoonallisuushäiriöitä (Junttila ym. 2015, 90). Tyydyttäviä ihmissuhteita voidaan pitää sekä psyykkisen, että fyysisen terveyden perustana (Hiilamo 2011, 106). Tutkimusten mukaan tärkein suomalaisten koettua hyvinvointia lisäävä tekijä on kunnossa olevat ihmissuhteet sekä sosiaalinen tuki (Mannisenmäki & Valtari 2005, 99; Saari 2009, 209–210). Ihmissuhteista syрjäytyminen tai niiden puuttuminen on ilmeinen haitta koetulle hyvinvoinnille (Saari 2009, 209–210), kun taas sosiaaliset suhteet minimoivat ahdistuksen ja yksinäisyyden tuottamat kielteiset tunteet (Junttila ym. 2015, 90).

Yksinäisyyteen voidaan liittää syyllisyydentunnetta omasta yksinäisyydestään ja pahimmillaan yksinäisyys sairastuttaa. Ei ole tavatonta, että mielenterveydeltään järkkyneet ihmiset ovat kokeneet yksinäisyyttä. (Nevalainen 2009, 21.) John Cacioppo ja William Patrick (2008, 5–8) kirjoittavat, että subjektiivinen yksinäisyyden kokemus muuttaa paitsi ihmisen käyttäytymistä, mutta ilmenee lisäksi fysiologisella tasolla stressihormonien määrässä, verenpaineessa, immuunipuolustusjärjestelmässä sekä sydämen ja verisuonien toiminnassa. Yksinäisyydestä tulee ongelma siinä vaiheessa, kun se muodostuu krooniseksi, negatiivisten tunteiden ja käyttäytymismallien sävyttämäksi tilanteeksi. Sosiaalinen eristyneisyys ja krooninen kipu aktivoivat aivoissa samoja alueita, joten yksinäisyyden kroonistuessa sitä ei ole helppo paeta. Yksinäisyyden tuottama kipu on siis hyvin häiritsevää. Yksinäisyyden voimakkaat vaikutukset liittyvät kolmen eri tekijän vuorovaikutukseen. Ensimmäisenä tekijänä se kuinka paljon sosiaalisten suhteiden katkeaminen, vähyyys tai laatu haavoittaa yksilöä riippuu kunkin yksilön tarpeesta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaalisen kanssakäymisen tarpeisiin vaikuttaa paitsi perimämme myös ympäristö, jossa kasvamme. Toiseksi,

se miten hyvin yksilö pystyy säätelemään sosiaaliseen eristyneisyyteen liittyviä tunteitaan vaikuttaa siihen miten hyvin yksilö pystyy käsittelemään yksinäisyyttä. Yksinäisyyden lisääntyessä ja kestäessä se heikentää tunteiden itsesäätelykykyä sekä jättää yksilön alttiimmaksi stressitekijöille. Kolmanneksi se, millaisia henkisiä odotuksia yksilöllä on muista ihmisistä, riippuu omasta sosiaalisesta maailmastamme. Kielteiset tunteet ja tunne uhattuna olemisesta vaikuttaa siihen miten yksilö näkee itsensä ja muut ja millaisia reaktioita yksilö odottaa saavansa muilta. (Cacioppo & Patrick 2008, 14–15.)

Se, missä määrin masennus on yksinäisyyden syy tai seuraus on monitulkintaista. (Saari 2009, 177) Sosiaalinen tuki on kuitenkin tärkeä masennukselta suojaava tekijä, kun taas sosiaalisen tuen puute, ystävyysuhteiden puuttuminen, kiusaaminen sekä ikätoveriryhmän ulkopuolelle jääminen ovat merkittäviä riskitekijöitä sairastua masennukseen. (Karlsson, 2011, 287.) Masennus on myös opiskelijoiden yleisin mielenterveyshäiriö (Kunttu & Pesonen 2012, 39). Sosiaalisen tuen merkitys masennuksesta toipumisessa on merkittävää erityisesti nuorilla aikuisilla ja sosiaalinen tuki auttaa myös vakavammasta masennuksesta kärsiviä sekä masennukseensa lääketieteellistä hoitoa saaneita (Hiilamo 2012, 209). Yksinäinen voi myös selittää yksinäisyyttään itseensä liittyvillä pysyvillä tekijöillä, mikä voi johtaa masennukseen. Toisaalta masentuneilla ihmisillä voi olla tapana ymmärtää negatiivisia tapahtumia itseensä liittyvien syiden kautta. Tutkimuksissa on myös havaittu, että yksinäisillä esiintyy muita enemmän negatiivisia tunnereaktioita kuten surullisuutta, onnettomuutta sekä sisäisen tyhjyyden tunteita. (Laine 2005, 173.) Masentuneiden ihmisten yksinäisyyttä ei pitäisi käsitellä vain masennukseen liittyvänä ilmiönä, vaan omana ongelmanaan (Hiilamo 2011, 106). Yksinäisyyden terveysvaikutukset ovat tutkitusti myös yhteydessä vakaviin sairauskohtauksiin. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys lisäävät jopa riskiä saada sydän- tai aivoinfarkti. Yksinäisten riski saada aivoinfarkti on 32 prosenttia suurempi kuin ihmisillä, jotka eivät ole yksinäisiä. (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi & Hanratty, 2016.) Yksinäisyyden kielteiset terveysvaikutukset valaisevat sitä, miten tarpeellista yksinäisyyden vähentäminen on ihmisten hyvinvoinnin kannalta sekä kansanterveydellisestä, että sosiaali- ja terveystalouden kustannusten näkökulmasta.

3.3. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys

YTHS ja Opetuksen -ja koulutuksen tutkimussäätiö ovat kysyneet opiskelijoiden yksinäisyydestä tutkimuksissaan. YTHS:n vuoden 2012 terveystutkimuksessa eri mittareiden mukaan yksinäisiä opiskelijoita oli 5–7 % korkeakouluopiskelijoista. Nämä opiskelijat kokivat itsensä usein yksinäisiksi, heillä ei ollut mahdollisuutta keskustella asioistaan läheistensä kanssa tai he tapasivat ystäviään harvemmin kuin kuukausittain. (Kunttu & Pesonen 2013, 87–88.) Opiskelijabarometrissä vuodelta 2012 jatkuvasti itsensä yksinäiseksi kokevia opiskelijoita oli 2 % vastaajista ja usein itsensä

yksinäiseksi kokevia hieman alle kymmenes. Kysyttäessä siitä, tunteeko vastaaja voivansa keskustella halutessaan jonkun läheisen kanssa avoimesti asioista ja ongelmista, niitä, jotka eivät kokeneet näin, oli vastaajia viisi prosenttia. (Kettunen & Saari 2013, 46.) Uusimmassa opiskelijabarometrissä vuodelta 2014 yksinäisyyttä selvitettiin aiemmasta poikkeavilla kysymyksillä. Opiskelijoista viidesosa ei kokenut heidän ympärillään olevan paljoa ihmisiä, joihin voisivat luottaa ongelmatilanteissa. (Villa 2016, 45.) Vaikka korkeakouluopiskelijoita pidetään yleisen käsityksen mukaan tulevaisuuden hyväosaisina, uusimman opiskelijabarometrin mukaan osa opiskelijoista on hyvinkin yksinäisessä ja syrjäisessä asemassa suhteessa korkeakouluun ja yhteiskuntaan. Barometrin mukaan jopa 11,7 % opiskelijoista kokee olevansa yksin ja ulkopuolella. Näistä syrjässä olevista opiskelijoista yksikään ei koe vahvaa kuulumisen tunnetta opiskelijayhteisöönsä. (Nurmikari 2016.)

Nuorisobarometrissä tarkastellaan vuosittain 15–29 -vuotiaiden suomalaisten elämää. Jukka Kangasniemi (2005, 227–229) erittelee lapsuuden ja aikuisuuden välissä nuoruuden vaikeasti rajattavaksi ajanjaksoksi, jonka voidaan katsoa edelleen pidentyneen nykyaikana opintoihin käytetyn ajan lisääntyessä ja pysyvän parisuhteen solmimisen iän noustessa. Tutkimusten mukaan nuoret ovat ihmisryhmistä kaikista yksinäisimpiä, mutta yksinäisyyden on myös havaittu vähentyvän iän myötä. Opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä voidaan verrata laajemman, saman ikäisen ihmisryhmän yksinäisyyskokemuksiin. Vuoden 2015 Nuorisobarometrissä yksinäisyyttä selvitettiin kysymyksellä ”Koetko itsesi yksinäiseksi?”. Vastaajista 4 % koki yksinäisyyttä usein ja joka kolmas kertoi kokevansa itsensä yksinäiseksi ainakin joskus. Yksinäisyyskokemukset olivat yleisempiä tytöillä. Kyselytutkimuksessa käytetyillä käsitteillä on ratkaiseva vaikutus siihen millaisia tuloksia kyselylomakkeen kysymyksenasettelulla saadaan. Nuorisobarometrissä käytettiin kysymystä ”Onko sinulla sellaisia ystäviä, joiden kanssa voit keskustella luottamuksellisesti asioistasi?”, joka poikkesi aiemmin esimerkiksi kouluterveyskyselyssä käytetystä kysymyksestä ”Onko sinulla yhtään läheistä ystävää?”. (Myllyniemi 2016, 81–85.) Yksinäisyyden yleisenä piirteenä pidetään sitä, että ei ole ketään kelle puhua huolistaan ja murheistaan (Nevalainen 2009, 55). Nuorisobarometrissä ilman luottamuksellisia ystävyysuhteita olevien tyttöjen ja poikien määrä oli lähes samansuuruinen, kun kouluterveyskyselyn kysymyksenasettelulla ilman läheistä ystävää olevien poikien määrä oli kaksinkertainen (Myllyniemi 2016, 81–85). Iän myötä, etenkin 17 vuoden iässä yksinäisyyden kokemusten on huomattu lisääntyvät. (Kangasniemi 2005, 227–229.) Korkeakouluopiskelijoiden kokema yksinäisyys ei siis eroa suuresti yleisesti nuorten kokemasta yksinäisyydestä.

Marja Vaaralan, Satu Uusiautin ja Kaarina Määtän (2013, 17–19) tutkimuksessa opiskelijoiden yksinäisyyden syiksi selvisi, että opiskelijat kokivat ongelmalliseksi uusiin ihmisiin tutustumisen puutteellisten sosiaalisten taitojen ja sosiaalisten tilanteiden pelkojen vuoksi. Sosiaalisilta kontakteilta

piiloutuva ihminen onkin usein yksinäinen ja pitkittyneenä tilanne voi aiheuttaa ongelmia (Mattila 2004, 170–176). Itsestä riippumattomiksi syiksi luettiin taloudelliset vaikeudet, ongelmat ihmisten tapailemisessa, muuttaminen uudelle paikkakunnalle, muuttaminen etäälle ystäväpiiristä tai ystäväpiiriin muuttaminen etäälle ja vaikeudet löytää paikkoja, joissa tutustua ihmisiin. Syitä yksinäisyydelle löydettiin myös menneisyydestä: yksinäinen lapsuus ja nuoruus, koulukiusaaminen sekä muut kotiin liittyvät asiat. (Vaarala ym. 2013, 17–19.) Kouluaikana kiusatuksi joutuminen heikentää opiskelijoiden hyvinvointiprofilia myös korkeakouluopintojen aikana. Koulukiusaamisen kohteena olleet korkeakouluopiskelijat kokevat ongelmia henkisessä hyvinvoinnissa ja vuorovaikutussuhteissa kuten luottamuksen puutetta ystävyysuhteissa, yksinäisyyden tunnetta, sosiaalisen tuen puutetta läheisiltä sekä psyykkisiä ongelmia. (Pörhölä 2011, 46–47.) Kouluaikana kiusatuksi tuleminen vaikuttaa myös sosiaalisten tilanteiden ongelmalliseen jännittämiseen korkeakouluopintojen aikana (Almonkari & Kunttu, 2012, 18). Koulukiusaamistausta selkeästi altistaa yksinäisyydelle sekä nuoruudessa että aikuisuuteen siirryttäessä.

Tutkiessaan sosiaalisen jännittämisen yhteyttä opiskelijoiden opiskelukykyyn ja hyvinvointiin, Merja Almonkari ja Kristiina Kunttu (2012, 17–18) huomasivat opiskelutilanteissa jännittämisen olevan selkeässä yhteydessä kaikkiin sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviin ongelmiin. Opiskelijat, jotka pitivät jännittämistä ongelmana, kokivat yksinäisyyttä viisi kertaa niin yleisesti kuin opiskelijat, joilla ei ollut jännittämisen suhteen ongelmia. Jännittämisen ongelmaksi kokevat kärsivät myös keskustelutuen puutteesta kaksi kertaa enemmän. Jännittämistä itselleen ongelmallisena pitävistä yli puolet ei myöskään kokenut kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään. (Almonkari & Kunttu 2012, 17–18.) Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät ongelmat eivät ole harvinaisia opiskelijoiden keskuudessa. Joka kuudes uusi opiskelija kokee opiskelukavereihin tutustumisen ja ryhmiin mukaan pääsemisen vaikeaksi. Opiskelijat määrittelevät toisiin tutustumista ja ryhmiin mukaan pääsemistä helpottaviksi ja vaikeuttaviksi samoja tekijöitä. Muun muassa oma persoonallisuus ja asenne, kokemukset ryhmässä olemisesta, koettu erilaisuus tai samanlaisuus muiden opiskelijoiden kanssa, muiden asenteet, opiskelumuodot sekä ryhmissä toimiminen vaikuttavat siihen miten opiskelijat tutustuvat toisiinsa tai kokevat pääsevänsä ryhmiin. (Savolainen ym. 2016, 13.)

4. YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEN KEINOT

Tutkielmani tutkimuskysymykset keskittyvät yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinoihin. Tässä kappaleessa tarkastelen yksinäisyyden vähentämiseen liittyviä kysymyksiä sekä sitä, mitä yksinäisyyden kokemuksen vähenemisestä jo tutkimusten valossa tiedetään. Ovatko keinot yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen yksilöstä itsestään lähteviä vai muiden tekijöiden aktiivisen toiminnan tulosta? Kenen vastuulla yksinäisyyden ratkaiseminen on? Kun Juho Saari tutkimuksessaan kysyi suomalaisilta keille vastuu yksinäisistä heidän mielestään kuuluu, vastaukseksi saatiin, että vastuu yksinäisistä kuuluu yksinäisten lähipiirille tai seurakunnalle (Saari 2010, 217). Saaren mielipide hänen kirjassaan ”Yksinäisten yhteiskunta” eroaa kuitenkin suomalaisten yleisestä mielipiteestä. Saaren mukaan yhteiskunnan eli julkisen vallan tulee ottaa vastuuta yksinäistymisestä elämäntavastaan vastuuta kantavien ihmisten lisäksi. Yhteiskunnan velvollisuus on tuottaa tehokkaasti yksinäisyyttä vähentäviä toimintamalleja ja instituutioita. Julkisen vallan vastuuta voi perustella yksinäisyydestä aiheutuvien hyvinvointihaittojen julkistaloudellisilla kustannuksilla tai huomioimalla ihmisten tarpeen yhteisöllisyyteen. Ratkaisua yksinäisyyden haasteeseen ei tule hakea yksinäisten omasta toiminnasta, vaan esimerkiksi sosiaaliseen toimintaa kytköksissä olevista kansalaisjärjestöistä (Saari 2010, 226).

Yksilöt reagoivat yksinäisyyteen eri tavoin mikä vaikuttaa myös ratkaisukeinoihin, joilla pyritään yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen. Yksinäisyyden kokemukset voivat motivoida korjaamaan tilanteen ja hakeutumaan seuraan. Toisaalta yksinäisyys voi myös lamaannuttaa emotionaalisesti, mikä voi johtaa avuttomuuteen sosiaalisten verkostojen suhteen. (Laine, 2005, 165; Nevalainen 2009, 21.) Yksinäisyyden paljastaminen, ikävointi ja kaipaus saattavat hävettää, mutta näiden hyväksyminen on tärkeä väline yksinäisyyden karkottamiseen (Mattila 2004, 170–176). Yksinäisyyden voittaminen alkaakin tilanteen hyväksymisestä, sillä yksinäisyyden tunteen kieltäminen yleensä vain pahentaa yksinäisyyden tunnetta. (Nevalainen 2009, 58.) Yksinäisyyden tunteen vähentämisessä tulee pyrkiä siis yksinäisyyden tunteen hyväksymiseen yksilötasolla. Yksinäinen voi pyrkiä muuttamaan todellisia sosiaalisia suhteitaan niin, että olemassa olevia suhteita käytetään paremmin hyödyksi, luodaan kokonaan uusia suhteita tai muodostetaan korvaavia suhteita. Sosiaalisten tarpeiden ja toiveiden muuttaminen voi ilmetä valitsemalla harrastuksia tai toimintoja joista voi nauttia yksikseen. Yksinäisyyden ja tyytymättömyyden tunteen sekä sosiaalisten suhteiden merkityksen voi myös kieltää, jolloin ahdistavia tunteita voi vältellä esimerkiksi uppoutumalla muuhun toimintaan kuten työntekoon. (Laine 2005, 165.) Myös Peplau ja Perlman (1983, 13) kuvaavat kolmea tapaa, joilla yksilö voi vähentää yksinäisyyden kokemustaan. Tyydyttäviä ihmissuhteita voidaan luoda muuttamalla nykyisiä ihmissuhteita, muuttamalla omia tarpeita ja

toiveita sosiaalisista suhteista sekä vähentämällä sitä miten merkitykselliseksi henkilö kokee sosiaaliset suhteet. (Peplau & Perlman 1982, 13.) Yksilökeskeisiä ratkaisuja yksinäisyyteen ovat myös asian puheeksi ottaminen, erilaiseen toimintaan kuten harrastuksiin osallistuminen, uuden teknologian mahdollistamien keinojen hyödyntäminen sekä itsetuntemuksen lisääminen. (Nevalainen 2009, 66–75.)

Juho Saari (2010, 185–197) on selvittänyt millaisia ratkaisuja yksinäiset ovat löytäneet tilanteelleen tutkimalla verkossa käytyjä keskusteluja yksinäisyydestä. Verkkokeskusteluista kävi ilmi, että yksinäisyyttä lievitettiin yleisimmin lääkkeillä ja terapialla, luomalla ihmissuhteita, ihmissuhteisiin nähden toissijaisella toiminnalla, jolla pyrittiin heikentämään yksinäisyyden tunnetta sekä sopeutumalla yksinäisyyden tunteeseen. Lääkitykseen ja mielenterveyspalveluihin turvautuminen havainnollistaa yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien välistä suhdetta. Ihmissuhteiden luomiseen liittyy yksinäisten kohdalla usein kuitenkin ongelmia, jotka voivat heikentää kykyä luoda ihmissuhteita tai uudet ihmissuhteet voivat olla laadullisesti pettymyksiä. Aktivoitumalla toimimaan, harrastamaan ja liikkumaan henkilöt voivat lievittää yksinäisyyden tunteen voimakkuutta. Toiminnat eivät poista yksinäisyyden tunnetta, mutta esimerkiksi luonto, kuntoilu ja muu liikunta tuottavat hyvää oloa muuten ahdistavaan tilanteeseen. Muita ratkaisuja yksinäisyydelle aineistossa olivat mm. kuluttaminen ja päihteiden käyttö. Tutkimuksen aineistossa jotkin yksinäiset myös kokivat, ettei ratkaisua heidän yksinäisyyteensä ole. (Saari 2010, 185–196.) Myös Tarja Heiskanen (2011, 93) selvitti tutkimuksessaan yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen tapoja kysymällä millaisia keinoja yksinäiseksi itsensä kokevat ihmiset käyttivät yksinäisyyden hallintaan. Yksinäisten mielestä yksinäisyyden tunnetta pystyi hallitsemaan uskomalla itseensä, hakeutumalla ihmisten pariin, turvautumalla ammattiapuun, harrastamalla, osallistumalla internetin keskustelufoorumehin tai hankkimalla lemmikkieläimen.

Yksinäisyys, kokemukset kiusaamisesta, pieni lähipiiri, heikko viestijäkuva, kielteiset vuorovaikutuskokemukset sekä terveyden ongelmat ovat yhteydessä myös sosiaaliseen jännittämiseen (Almonkari & Kunttu 2012, 11). Yksinäinen, joka kokee olevansa sosiaalisilta taidoiltaan kehittymätön, tarvitsee ulkopuolista apua, sillä yksilö ei todennäköisesti pysty itse muuttamaan tilannettaan (Laine 2005, 173). Puutteelliset ihmissuhdetaidot nähdäänkin usein yksinäisyyden syyksi. Ihmissuhdetaitojen perusongelmia ovat muun muassa toisen ihmisen tunteiden havainnoiminen väärin sekä vaikeudet toisen ihmisen mieltymysten ja ärtymysten tulkitsemisessa. (Nevalainen 2009, 43–45.) Tällaisessa tilanteessa myös sosiaalinen itsearvostus on alhainen ja heikot sosiaaliset taidot vahvistavat alhaista itsetuntoa. Yksinäinen voi kokea itsensä avuttomaksi sosiaalisten tilanteiden suhteen, pitää yrittämistä turhana tai luopua kokonaan vuorovaikutussuhteista.

Sosiaalisten taitojen kehittämisen keinot ovat myös heikot tilanteessa, jossa yksinäinen passivoituu ja eristäytyy. (Laine 2005, 173.) Jos toimijuus häviää, tarvitaan jokin ulkoinen sysäys, että tilanne muuttuu.

Yksinäisyyden vähentämistä voi lähestyä toimintakeskeisen DBO-teorian avulla, jota Saari (2010, 49) on soveltanut yksinäisyyden hyvinvointivajeeksi kokevaan yksilöön. DBO-teoriassa ”yksilön toiminta mikrotasolla selitetään haluilla (desire), uskomuksilla (beliefs) ja mahdollisuuksilla (opportunities)”. Oletuksena on, että henkilö haluaa vähentää yksinäisyyttään eikä yksinäisyys ole toivottu tilanne. Uskomuskomponentissa oletetaan, että paras tapa yksinäisyyden lievittämiseen ovat sosiaaliset suhteet. Mahdollisuusomponentissa yksinäinen on tilanteessa, jossa toimintaympäristö sisältää rajoitteita ja mahdollisuuksia. Yksinäinen valitsee sosiaalisten suhteiden luomisen tai mahdollistamisen kannalta parhaan sosiaalisten suhteiden toiminta-areenan, kuten työpaikan, koulun, harrastuksen tai illanvieron. (Saari 2010, 49.) Tutkielmani tavoitteet liittyvät erityisesti siihen millaiset toimintaympäristöt, palvelut tai sosiaalisen toiminnan muodot mahdollistavat yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen ja ennaltaehkäisyn.

Vaikka edellä mainitut ratkaisukeinot voivat olla hyödyllisiä kaikille yksinäisyyttä kokeville, toimivia ratkaisuja erityisesti opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseen on tutkittu melko vähän. Laineen mukaan on havaittu, että yksinäiset opiskelijat, jotka ovat päässeet yksinäisyydestään, ovat löytäneet yksinäisyydelleen selityksiä itsensä ulkopuolisista tekijöistä omaan persoonaansa, luonteeseensa tai sosiaalisiin taitoihinsa liittyvien ominaisuuksien sijaan (Laine 2005, 172). Aiemmissä tutkimuksissa opiskelijoiden selviytymiskeinoja yksinäisyydestä ovat olleet mm. ulos lähteminen, positiivinen ajattelu, itsensä hyväksyminen ja asioiden jakaminen internetissä (Vaarala ym. 2013, 19–21). Yksinäisyyden vähentämistä voidaan lähestyä myös niiden asioiden kautta, jotka opiskelijat näkevät ongelmallisena. Yleisesti opiskelijakulttuuriin kuuluva alkoholinkäyttö ja opiskelijatapahtumien sisältö, paikka ja ajankohta nähdään usein esteenä tapahtumiin osallistumiselle (Savolainen ym. 2016, 22), mikä voi heikentää opiskelijan mahdollisuuksia luoda sosiaalisia verkostoja. Osa yksinäisten itsensä kuvailemista ratkaisuista vaikuttavat siltä, että niillä lievennetään hetkellisesti yksinäisyyden tunnetta, mutta kaikki edelleen itsensä yksinäiseksi kokevien ehdottamat ratkaisut eivät välttämättä tuota pysyviä tuloksia, yksinäisyyttä koetaan edelleen. Vaikka yksinäisyyden kokemuksilta elämän eri vaiheissa ei juuri voi välttyä, on tärkeää että tilanne ja kokemus ei pitkity ja ihmisen on mahdollista löytää ratkaisu yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen. Sosiaaliset tilanteetkaan eivät kuitenkaan ole pelkästään mahdollisuus vaan myös uhka, sillä sosiaalisiin tilanteisiin voi liittyä pettymyksen ja epäonnistumisen kokemuksia.

Jos yhteiskuntapolitiikalla halutaan vähentää yksinäisyyttä, pitää kiinnittää huomiota hyvinvointia edistäviin tekijöihin kuten onnellisuuteen ja elämän tyytyväisyyteen. Koska yksinäiset ovat yliedustettuina sekä toimeentulotuki- että köyhyystilastoissa, yksinäisyyttä voidaan vähentää vähentämällä köyhyyttä. (Saari 2010, 249–250.) Yksinäisyys on kymmenen kertaa yleisempää köyhyysrajan alapuolella elävien ihmisten keskuudessa kuin väestössä keskimäärin (Junttila ym. 2015, 89). Myös opiskelijat kuuluvat yleensä pienituloiseen väestöryhmään. Yksinäisyyden vähentämistä voidaan ajatella myös korostamalla sosiaalisten mahdollisuuksien merkitystä. Yksinäisyyttä vähentäviä ja koettua hyvinvointia lisääviä ratkaisuja ovat lääkitys ja terapia, empatian edistäminen, sosiaalisten etäisyyksien supistaminen sekä institutionaalisten toimintamallien uudistaminen. (Saari 2010, 251.)

4.1. Yhteisöllisyys mahdollisuutena

Ulkopuolisuuden tunteeseen ja yksinäisyyteen mahdollisena ratkaisuna voidaan nähdä kuuluvuuden tunne eri yhteisöihin sekä yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys on sosiaalisten suhteiden tuottamiin tunteisiin liittyvä kokemus. Yhteisö sen sijaan voi olla ja toimia ilman, että yhteisössä toimivat jäsenet kokevat keskinäistä yhteisöllisyyttä. Käsitukset yhteisöllisyydestä riippuvat jokaisen omista kokemuksista ja tunteista liittyen siihen onko yksilöllillä jotain yhteistä tai yhdistävää. (Heinonen 2008, 13, 90.) Terrell Strayhorn kirjoittaa kuuluvuuden tunteesta (engl. belonging) ja kuuluvuuden tunteen saavuttamisen useista positiivisista vaikutuksista ihmisen elämään. Kuuluvuuden tunne on ihmisen perustarve, yhtä paljon siis myös opiskelijoiden perustarve. (Strayhorn 2012, 18.) Tarpeen kuuluvuuden tunteen kokemiselle arvioidaan olevan jopa suurempi kuin koettu tarve sosiaalisille kontakteille (Cashmore, Scott & Cane 2012, 10). Korkeakouluopiskelijoille opiskelukavereiden rooli on olennaisessa osassa kuuluvuuden tunteen luomisessa (Strayhorn 2012, 2). Korkeakouluopinnoissa koetaan kuitenkin paljon irrallisuutta, sillä yliopistossa jopa kolmannes opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (Almonkari & Kunttu 2012, 11). Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa jopa 27 % yliopisto-opiskelijoista koki, ettei kuulu minkään ryhmään, ei edes vuosikurssiin, laitokseen, ainejärjestöön tai graduryhmään. Ryhmään kuulumisen tunne kuitenkin vaihtelee paljon eri alojen opiskelijoiden välillä. (Kunttu & Pesonen 2013, 88–89). Koulutusaloilla, joilla yhteishenkeä ilmenee, sitä arvostetaan ja sen merkitys ymmärretään (Mannisenmäki & Valtari 2005, 99).

Opintojen aikana opiskelija kohtaa useita erilaisia opiskelijaelämään, opiskeluun ja oppimiseen liittyviä yhteisöjä. Jos osallistuminen ja jäsenyys näissä yhteisöissä jää vajavaiseksi, opiskelu voidaan kokea yksinäisenä puurtamisena ilman opiskelua tukevia sosiaalisia suhteita. Opiskelijat kokevatkin tärkeiksi opiskelua tukevat, opiskelijoiden organisoimat vertaisyhdistykset sekä muut sosiaaliset

yhteisöt. Erityisesti oppimisen kannalta osallisuus yliopistoyhteisössä on erittäin merkityksellistä. (Poutanen, Toom, Korhonen & Inkinen 2012, 21, 33.) Huonoa opiskelukykyä selittävästä tekijöistä opiskeluyhteisöön liittykin yksinäisyys ja ryhmään kuulumattomuuden tunne, ohjauksen puute sekä kokemus väärällä opiskelualalla olemisesta (Mannisenmäki & Valtari 2005, 101). Kuuluvuuden tunteen puute voi aiheuttaa kielteisiä tunteita kuten ahdistusta, masennusta ja stressiä. Useita negatiivisia käyttäytymiseen ja psyykeeseen liittyviä ominaisuuksia kuten mielenterveysongelmia ja sosiaalista eristäytyneisyyttä selitetään kuuluvuuden tunteen puuttumisella (belonging). Ihmisten välillä on kuitenkin eroja siinä kuinka voimakkaasti he kokevat tarvetta kuuluvuuden tunteelle: joillekin riittää pienempi määrä sosiaalisia kontakteja. (Cashmore ym. 2012, 11.)

Yliopisto- tai ammattikorkeakouluympäristössä yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen voi tapahtua yhteisöllisyyttä ja kuuluvuuden tunnetta lisäämällä. Usein nämä keinot ovat pedagogisia. Kuuluvuuden tunne on yhteydessä useisiin positiivisiin ja tuottaviin seurauksiin erityisesti koulutuksessa. Massaluennot koetaan osallistumisen kannalta haastaviksi sekä osattomuuden tunnetta lisääviksi. Sen sijaan osallisuuden tunnetta lisää pienryhmäohjaus, jossa läsnäolo ja koulumaisuus nähdään osallistumista ja opiskelua edistävänä. (Poutanen ym. 2012, 33.) Strayhorn (2012, 18) väittää, että akateemisen koulutuksen tavoitteita ei voida saavuttaa, jos opiskelijat eivät koe yhteyttä ja kuuluvuuden tunnetta korkeakoulu yhteisöön. Kuuluvuuden tunne vaikuttaa positiivisesti akateemisiin saavutuksiin, opinnoissa pysymiseen ja sinnikkyyteen. Kuuluvuuden tunteen puuttuminen vähentää kiinnostusta ja sitoutumista jokapäiväisen arjen toimintoihin. Kuuluvuuden tunne on erityisen tärkeä niille, jotka kokevat olevansa marginaalisessa ryhmässä suhteessa valtavirtaan. (Strayhorn 2012, 9.)

Susanna Hyväri ja Marianne Nylund (2010, 32) kirjoittavat yhteisöön kuulumisen olevan yhteiskunnassa olemisen perusta. Yhteisöllisyyttä käytetään työmuotona sosiaali- ja terveysalalla esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien, lasten, nuorten tai maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä. Näissä tapauksissa työmenetelmien ytimessä ovat osallisuus, vaikuttaminen sekä valtautuminen yhteisössä ja yhteisön kautta. (Hyväri & Nylund 2010, 33.) Yksinäisten kannalta omaehtoista yhteisöllisyyttä edistävä toiminta yksinäisyyden vähentämisenä voidaan nähdä myös ongelmallisena. Yksinäisyyttä lievittävän toiminnan aloittaminen vaatii henkisiä resursseja ja sosiaalisia taitoja, joita yksinäisellä voi olla puutteellisesti. Etenkin tilanne, jossa yksinäistyminen on jatkunut pitkään, aloitekyky voi olla niin heikentynyt, että yksinäisyyttä lievittävää prosessia ei ole mahdollista saada liikkeelle. (Saari 2010, 221–222.)

5. OPISKELIJAN TUKENA

Tutkielmassani jäsenenä myös mistä yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevasta tuesta, joka jollain tavalla tukee opiskelijoiden hyvinvointia, sosiaalista verkostoitumista tai pyrkii ennaltaehkäisemään ongelmia, on hyötyä erityisesti yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä. Sekä opiskelijoiden yksinäisyyden, että muidenkin ihmisryhmien yksinäisyyden taustalla on moninaisia, mutta usein myös hyvin samankaltaisia syitä. Yksinäisyyden syyt vaikuttavat myös ratkaisukeinoihin, joilla voidaan vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen. Laadullisesti erilaiset sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemukset asettavat haasteita kaikille toimijoille, jotka pyrkivät yksinäisyyden vähentämiseen. Pelkkä seuran saaminen ei välttämättä ole ratkaisu yksinäisyyteen, vaan yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen voi vaatia myös laadullisesti tyydyttävien ihmissuhteiden löytämistä. Yksinäisyyden vähentämistä pohdittaessa tulee myös ottaa huomioon toiminta, jolla voidaan edistää sosiaalisten kontaktien löytämistä sekä ennaltaehkäistä ulkopuolisuuden tunnetta ja yksinäisyyttä.

Opiskeluterveydenhuollon tehtävät on määritelty kansanterveyslaissa. Lain mukaan opiskeluterveydenhuollon tulee edistää opiskelijoiden terveyttä, opiskelukykyä, opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on ottaa huomioon kokonaisvaltaisesti opiskelijoiden toiminta sekä yksilönä että osana yhteisöä. Oppilaitokset, terveydenhuolto ja opiskelijajärjestöt toimivat yhdessä tavoitteiden saavuttamiseksi. (Kunttu & Laakso 2011, 78.) Kaikilla yliopistopaikkakunnilla perustutkinto-opiskelijoiden terveydenhoidosta huolehtii Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. YTHS:n palvelut pyrkivät takaamaan mahdollisimman hyvän opiskelukyvyn sekä ehkäisemään riskiä sairastua myöhemmällä iällä keskeisiin kansansairauksiin. YTHS tuottaa myös opiskelijaikäisille suunnattua terveystietoa sekä tarjoaa asiantuntijapalveluita opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseksi. Mielenterveyspalveluissa YTHS:n pyrkimyksenä on ”tuottaa opiskelijaväestölle toimivat ja riittävät mielenterveyden edistämisen palvelut, huolehtia ennalta ehkäisevästä yhteisöllisestä mielenterveystyöstä sekä vastata tutkimuksesta ja hoidosta tehokkaasti siten, että avun saaminen voi toteutua mahdollisimman varhain ja opiskelijoiden kokonaisterveyden kannalta optimaalisesti”. Samalla, kun vaatimukset opiskelijoita kohtaan kasvavat, YTHS pyrkii mielenterveyden edistämiseen sekä mielenterveyden häiriöiden yhteisölliseen ennaltaehkäisyyn. (Kanerva, Komulainen & Pynnönen 2011, 83–86.) Myös opiskelijoiden opiskelukyvyn ja elämänhallintataitojen edistäminen on tärkeää sekä tuen saaminen elämänvaiheeseen liittyvissä erityistilanteissa. Opiskelu ympäristöä kehittämällä edistetään myös opiskelukykyä. (Kunttu & Laakso 2011, 79.)

Tärkeitä opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia toimijoita ovat opiskeluterveydenhuollon lisäksi opiskelijoiden omat järjestöt, jotka harrastustoiminnan järjestämisen lisäksi vaikuttavat sosiaali- ja koulutuspoliittisiin asioihin. Opiskelukykyä ja opiskelijoiden hyvinvointityötä suunniteltaessa oppilaitosten ylioppilas- ja opiskelijakunnat ovat tärkeitä toimijoita. (Kunttu 2011, 95.) Opiskelijoiden hyvinvoinnin parissa Suomessa työskentelee myös Nyyti ry, jonka toiminnan tavoitteena on opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja elämännhallintataitojen tukeminen näitä edistäviä palveluita kehittämällä sekä tuottamalla (Partinen 2011, 100). Heidän toimintaansa kuuluu erityisesti verkossa tapahtuva keskustelu, vertaistuki sekä verkko-interventiot, joilla pyritään tekemään ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Erilaiset toimintamuodot tapahtuvat enimmäkseen verkossa, jotta palvelut olisivat kaikkien opiskelijoiden saavutettavissa ympäri Suomen. (www.nyyti.fi)

Suomen korkeakouluissa yleisesti aloittavien opiskelijoiden tukena toimivat opiskelijatutorit. Tutoroinnilla pyritään tukemaan uusia opiskelijoita sekä perehdyttämään heidät uuteen oppimisympäristöön kokeneemman opiskelijan vertaistuellalla (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 156–157). Yliopistossa tutoreiden koulutuksen järjestää yleensä ylioppilaskunta. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan nettisivujen mukaan ”opiskelijatutor on uudelle opiskelijalle erittäin tärkeä henkilö”. Tutorin tehtävänä on ohjata, auttaa, tukea ja opastaa uutta opiskelijaa ensimmäisen opiskelusyksen aikana järjestämällä pienryhmätapaamisia 10–15 henkilön ryhmille, joissa käsitellään uuteen elämänvaiheeseen liittyviä kysymyksiä. Tutoreiden asema uusien opiskelijoiden perehdytyksessä tunnustetaan erittäin tärkeäksi ja tutoroinnilla onkin jo pitkät perinteet suomalaisissa yliopistoissa. (Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan verkkosivusto.) Yliopistoissa pienryhmäohjausta ohjataan pitämään erityisesti syyslukukauden alussa, mutta myös lokamarraskuun aikana (Maijanen 2015).

Joissain yliopistoissa on tarjolla myös muuta tukea opiskelijoille kuten opintopsykologi. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa strategian mukaan yliopiston ei tule olla pelkkä laadukasta opetusta ja tutkimusta opiskelijoille tarjoava paikka, vaan yliopiston tulee tukea myös opiskelijan oman sekä yhteisen hyvinvoinnin edistämistä, monipuolista kehittymistä sekä aktiivista toimijuutta (Laitinen, Laakkonen, Penttinen & Anttonen 2014, 108). Nykyisin voidaan ajatella, että yliopiston tulisi tarjota riittävästi yhteisöllisyyden kokemusta ja tukea, sillä hyvät opiskelukokemukset sitouttavat osaksi yliopistoyhteisöä ja edistävät opiskelujen sujumista ensimmäisen vuoden jälkeenkin (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 158). Jyväskylän yliopistossa Student Life -kokonaisuus pyrkii tukemaan opiskelijan hyvinvointia, opiskelua ja opiskelukyvyn ylläpitoa kokoamalla eri toimijoita yhteen. Hyvikset ja Opiskelijan kompassi ovat esimerkkejä Student Lifen alla olevasta tuesta, jota on tarjolla

ilmaiseksi kaikille Jyväskylän yliopiston opiskelijoille. (Laitinen ym. 2014, 108). Opiskelijan Kompassi on verkossa oleva maksuton hyvinvointi ja elämäntaito-ohjelma, joka pyrkii antamaan eväitä ja työkaluja muun muassa jaksamiseen, motivaatio-ongelmiin, jännittämiseen ja ihmissuhteisiin (Anttonen 2016). Hyvis-toiminta pyrkii ennaltaehkäisevästi auttamaan opiskelijoita pitämään huolta opiskelukyvystään sekä hyvinvoinnistaan koko opintojen ajan. Hyvis-toiminta on matalan kynnyksen henkilökohtaista ohjausta, jossa vapaaehtoiset hyvinvointineuvojat tarjoavat opiskelijalle keskusteluapua sekä tarjoavat vaihtoehtoja opiskelijan tilanteiden ratkaisemiseen. Tutkielmani tekohetkellä Jyväskylän yliopistossa toimi 48 hyvinvointineuvojaa. (Ahola 2016.) Keskustelutukea joissain Suomen yliopistoissa tarjoaa myös oppilaitospappi, jonka kanssa opiskelijat voivat keskustella maksuttomasti mieltä painavista asioista.

6. TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielmassani on kolme tutkimuskysymystä:

1. Miten opiskelijat kertovat yksinäisyyden kokemuksista ja yksinäisyyden kokemuksen vähenemisestä?
2. Minkälaisesta opiskelijoille tarjolla olevasta tuesta on hyötyä yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä?
3. Miten opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia on mahdollista vähentää ja ennaltaehkäistä?

Näitä asioita tutkimalla saadaan tietoa siitä miten opiskelijoiden yksinäisyyden kokemus on vähentynyt, minkälaisesta tuesta tai palveluista on hyötyä opiskelijoille yksinäisyyden vähentämisessä, minkälaiseen tukeen tulee jatkossa panostaa enemmän ja miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voidaan ennaltaehkäistä. Toisaalta saadaan myös selville, minkälainen tuki ei ole hyödyllistä yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä tai jos yksinäisyyden kokemuksen väheneminen on lähtöisin henkilön omasta toiminnasta. Onko erilaisten tarjolla olevien vaihtoehtojen runsaus tärkeää? Mielenkiintoista on myös se, eroavatko sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten opiskelijoiden ratkaisut toisistaan. Onko yhteisöillä tai tunteella yhteisöön kuulumisesta yksinäisyyttä vähentävä vaikutus? Tarkastelussa ovat yliopisto-opiskelijat, jotta saadaan tutkimuslähtöisesti hyödyllistä tietoa opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä sekä yksinäisyyden vähentämisen keinoista. Tutkielman tavoitteena on saavuttaa tuloksia, joilla voidaan vaikuttaa olemassa oleviin käytäntöihin ja löytää keinoja ennaltaehkäistä yksinäisyyttä.

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1. Laadullinen tutkimus

Kari Kiviniemi (2010, 70) luonnehtii laadullista tutkimusta prosessiksi, jossa tutkimustehtävään ja aineiston keruuseen liittyvät prosessit voivat muokkautua tutkimuksen edetessä. Myös tutkimusongelma voi täsmentyä koko tutkimuksen ajan. Alasuutarin (1999, 38–42) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineisto ajatellaan kokonaisuutena, josta pyritään havainnoimaan erilaisia asioita ja sen jälkeen tekemään perusteltuja johtopäätöksiä havaintojen perusteella. Laadullista analyysiä tehdessä aineistoa tarkastellaan aina ennalta valitusta teoreettis-metodologisesta näkökulmasta keskittyen siihen, mikä on tutkimuksen kannalta olennaista. (Alasuutari 1999, 38–42.)

Laadullinen tutkimusote soveltuu tutkimukseeni hyvin, koska tutkielmani pyrkii jäsentämään opiskelijoiden löytämiä ratkaisuja yksinäisyydelleen. Laadullinen tutkimusote mahdollistaa monipuolisen tiedon saavuttamisen yksinäisyyden ratkaisemisen keinoista, sillä yksinäisyyden ratkaiseminen ei välttämättä ole tietoista. Yksinäisyyden ratkaisemiseen ei voida myöskään olettaa löytyvän vain yhtä keinoa. Tutkielmani aineistona ovat teemahaastattelut, jotka tein harjoitteluni aikana Student Life -kehittämisyhmässä. Haastateltavat olivat keskisuuren yliopistokaupungin opiskelijoita, jotka olivat aiemmin kokeneet yksinäisyyttä ja kokeneet sen tilanteeksi, johon he haluavat muutosta. Haastatteluihin osallistuneet olivat ratkaisseet ongelmalliseksi koetun yksinäisyyden eivätkä kokeneet itseään enää yksinäisiksi. Tutkimukseni tavoitteiden kannalta haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on perusteltua, sillä tietoa yksinäisyyden ratkaisusta ja moninaisista tekijöistä ratkaisujen taustalla on vähän. Tutkimuksessani olen kiinnostunut yksinäisyyden kokemuksen poistumisen taustalla olevien ratkaisuiden perusluonteesta sekä niiden löytämisestä, en hypoteesien todentamisesta.

7.2. Haastattelut

Laadulliset haastattelututkimukset etenevät yleensä haastateltavien valinnan kautta aineiston keräämiseen ja sen analysointiin (Weiss 1994, 27). Hirsjärven ja Hurmeen mukaan ”haastattelu tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä on joustava, moniin lähtökohtiin ja tarkoitukseen sopiva menetelmä” (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11). Haastattelussa kerätään informaatiota päämäärähakuisen suunnittelun kautta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 42). Joustavuus haastattelun etuna mahdollistaa kysymysten toistamisen, väärinkäsitysten oikaisemisen ja keskustelun käymisen (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75). Haastattelutilanteessa on mahdollista suunnata tiedonhankintaa itse haastattelutilanteessa ja selvittää motiiveja vastausten taustalla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34). Haastattelu on hyvä etenkin

kun tutkitaan aihetta, joka on tuntematon tai vähäisesti kartoitettu. Haastattelemalla voidaan syventää tietoja sekä selventää vastauksia esimerkiksi pyytämällä haastateltavalta perusteluita. Toisaalta haastatteluun liittyy myös paljon haasteita. Aineiston keruun säätely vaatii kokemusta ja haastattelijan rooliin ja tehtäviin pitäisi kouluttautua. Haastattelu ja haastatteluaineiston litterointi vievät paljon aikaa ja aineiston analysointi, tulkinta ja raportointi voi olla ongelmallista sekä sisältää paljon virhelähteitä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, johon kuuluu tiettyjä ominaispiirteitä. Ennen haastattelua tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet jonkin tietyn tilanteen. Haastattelijan tulee selvittää tutkittavan ilmiön taustoja ja kokonaisuutta, minkä perusteella hän voi kehittää haastattelurungon. Tämän pohjalta haastattelu suunnataan tutkittavan henkilön subjektiivisiin kokemuksiin tilanteesta, joihin haastateltava voi vastata omin sanoin. Teemahaastattelussa keskustelu keskitetään tiettyihin teemoihin, jotka ovat kaikille samat, mikä myös tekee teemahaastattelusta puolistrukturoidun. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48). Haastattelun edetessä teemoista kysytään tarkentavia kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77). Tarkoituksena on löytää tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän kannalta merkityksellistä tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77). Teemahaastattelujen toteutuksessa on tärkeää haastatteluteemojen suunnittelu. Teemahaastattelua suunniteltaessa tehdään kysymysluettelon sijaan teema-alueluettelo, jota tarkennetaan kysymyksillä haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66.)

7.3. Haastattelujen toteutus

Tutkimusongelmani edellytti, että haastateltavat valitaan heidän sopivuutensa mukaan eli sen mukaan, kuinka hyvin heiltä on saatavissa tietoa tutkimusongelmaan. Tutkimuksessani mielenkiinnon kohteena olevien, aiemmin yksinäisyyttä kokeneiden opiskelijoiden voidaan olettaa olevan sekä väestötasolla että yliopisto-opiskelijoiden joukossa harvinainen ryhmä eikä heidän tilanteensa ole yleisesti tiedossa. Paras keino haastateltavien hankkimiseen oli siis etsiä haastateltavia ilmoitusten kautta. Haastattelukutsu, jossa etsittiin opiskelijoita, jotka ovat aiemmin kokeneet itsensä yksinäiseksi, mutta eivät koe enää, lähetettiin kolmellekymmenelle sähköpostilistalle sekä julkaistiin Student Lifen nettisivuilla sekä Student Lifen ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan Facebook-sivuilla. Tutkimukseen liittyvä mainos julkaistiin myös Jyväskylän ylioppilaslehdessä Jylkkärissä. Haastateltavat ilmoittautuivat haastatteluun nettilomakkeella, jossa he pystyivät myös kuvailemaan omaa tilannettaan. Koska tutkielmani oli osa Student Life -tutkimus ja -kehittämistoimintaa resursseja oli myös haastateltavien palkkioihin. Haastattelukutsussa mainittiin, että haastatteluun osallistuvat saavat valita palkkioksi lounasravintola Sonaatin lounaslippuja, Finnkinon elokuvalippuja tai Spotify-lahjakortin.

Ilmoittautumislomakkeen kautta tutkimusongelmaani sopivia haastateltavia ilmoittautui lopulta 12, joista 10 vastasi kutsuuni tulla haastatteluun. Haastateltavat olivat 22–29-vuotiaita yliopisto-opiskelijoita, joilla kaikilla oli eri pääaine. Haastateltavista naisia oli yhdeksän ja yksi mies. Teemahaastattelujen toteutuksessa ja teemahaastattelun rungon suunnittelussa hyödynsin Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen kirjaa ”Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö” sekä Robert Weissin kirjaa ”Learning from strangers”. Haastattelutilanteessa kerrattiin tutkimuksen tarkoitus, tutkittavan oikeudet sekä tutkimuksen luottamuksellisuuteen liittyvät asiat. Haastattelutilanteen alussa haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (Liite 1), jossa ilmoittivat ymmärtävänsä, että osallistuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti sekä tiedostavat, että heillä on oikeus vetäytyä tutkimuksesta halutessaan. Suostumuslomakkeessa oli myös maininta haastattelujen äänittämisestä. Rakensin teemahaastattelurungon (Liite 2) aiemmin viitekehyyksessä esittelemiä asioiden sekä tutkimuskysymysten perusteella. Haastattelut aloitettiin kysymällä haastateltavan sen hetkisestä elämäntilanteesta, koska usein riippuu tutkittavan elämäntilanteesta ja tutkittavasta, miten jokin asia konkretisoituu hänen elämässään (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66–67). Teemahaastattelujen eteneminen riippui haastateltavan vastauksista, mutta haastattelujen sisällöt liittyivät haastateltavan nykyiseen elämäntilanteeseen, opiskeluajan kokemuksiin sekä yhteisöihin, yksinäisyyden kokemuksiin, syihin ja yksinäisyyden seurauksiin, yksinäisyyden ratkaisemiseen, yksinäisyyttä tuottaviin tekijöihin sekä yksinäisyyden vähentämisen keinoihin. Kysymyksen asetteluissa pyrin siihen, että haastateltavat pystyivät itse tuottamaan oman käsityksensä tutkimuksen teemoista. Asioiden käsitteleminen osallisuuden ja kuuluvuuden tunteen näkökulmasta vieraantumisen ja eristäytymisen sijaan keskittyy enemmän vahvuuksiin ja lupaaviin näkökulmiin, joista on hyötyä opiskelijoiden ymmärtämisessä, ratkaisumallien ja palveluiden parantamisessa sekä koulutuspolitiikan kehittämisessä (Terrell 2012, 18). Tämä otettiin huomioon teemahaastattelujen toteutuksessa kysymällä haastateltavien sosiaalisista suhteista sekä yhteisöjäsenyyksistä.

Haastattelut olivat kestoltaan kolmestakymmenestä viidestä minuutista viiteenkymmeneen minuuttiin ja ne toteutettiin Jyväskylän yliopiston tiloissa Agoralla. Haastattelujen toteutus vaati paljon keskittymistä sekä kykyä edetä haastateltavan vastausten mukaan riippumatta teemahaastattelurungossa suunnitellusta etenemisestä. Koin olleeni hyvin valmistautunut haastatteluiden tekemiseen, minkä vuoksi jännitin vain ensimmäistä haastattelua. Koen myös omaavani hyvät sosiaaliset taidot sekä koen, että olen hyvä kohtaamaan ihmisiä, mikä tuotti luottavaisen asenteen haastatteluiden onnistumista kohtaan. Haastattelujen edessä haastattelutaidot kehittyivät ja asioiden huomaaminen haastateltavien puheesta oli helpompaa, mikä edisti haastattelujen sujuvuutta. Haastattelujen lyhyys yllätti itseni, mutta koen, että kaikissa haastatteluissa

nousevat esiin kaikki teemahaastattelurungon teemat, minkä vuoksi haastattelujen pituus ei vaikuta aineiston laatuun. Vaikka joissain haastatteluissa itselle tuli itselle epävarma olo muotoilemistani kysymyksistä tai viiveestä kysymyksen esittämisessä, en usko että se vaikutti haastattelusta saatavaan tietoon tai haastattelijan ja haastateltavan väliseen luottamukseen, sillä haastateltavat vastasivat kysymyksiini avoimesti. Muutamia kertoja haastattelujen aikana kysyin myös mielestäni liian johdattelevia kysymyksiä, minkä pyrin ottamaan huomioon aineiston analyysivaiheessa. Haastattelijan roolissa osallistuin keskusteluun mahdollisimman vähän, mikä tuntui monessa tilanteessa erittäin vaikealta. Koska olen itse kiinnostunut aiheesta ja tutkimuksen tekemisestä ja innostuin välillä haastateltavien kertomuksista, olisi ollut mukavaa osallistua enemmän ja keskustella aiheesta. Haastateltavat vaikuttivat myös erittäin mukavilta ihmisiltä, minkä vuoksi olisin keskustellut heidän kanssaan mieluummin muussa kuin haastattelijan roolissa.

Haastattelunauhoitteissa ei ollut laadullisia vikoja, jotka olisivat vaikuttaneet litterointiin tai tulkintaan. Haastatteluja arvioin pitämällä haastattelupäiväkirjaa, johon kirjasin ylös ajatuksia, arvioita ja parannusehdotuksia heti haastattelujen jälkeen. Litteroin haastattelut perustason litteroinnilla. Litteroidessa puheesta jätettiin pois sanat ”tota” ja ”niinku”, taukojen pituudet sekä naurun, mutta litteroinnissa huomioitiin keskeneräiset lauseet sekä sanojen toistaminen. Litteroitua aineistoa kertyi lopulta 136 sivua. (Fonttikoko 12, riviväli 1)

7.4.Sisällönanalyysi

Teen analyysini teoriasidonnaisesti niin, että analyysini kytkeytyy osittain Robert Weissin teoriaan sosiaalisesta ja emotionaalista yksinäisyydestä, mutta muuten analyysini on aineistolähtöistä. Haasteena aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on aina se, että analyysi tapahtuu tiedonantajien ehdoilla, eikä tutkijan ennakkoluulojen ohjaamana. Analyysin tarkoituksena on luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä aineiston perusteella, minkä pohjalta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 96, 108.)

Helpoin tapa analysoida ja ryhmitellä teemahaastatteluaineistoa on teemoittelu, sillä haastattelun teemat jäsentävät aineistoa jo valmiiksi. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston jaottelusta erilaisten aihepiirien mukaan, minkä avulla voidaan vertailla erilaisten teemojen esiintymistä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Teemat ovat siis aineistossa esiintyviä piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Teemat voivat pohjautua teemahaastattelurungon teemoihin, mutta usein aineistosta nousee esiin useita muitakin teemoja. Teemat ovat aina tutkijan tulkintoja siitä mitä haastateltavat ovat sanoneet. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.) Käytännössä teemoittelussa poimitaan haastateltavan vastauksista teemoihin liittyvät kohdat, minkä jälkeen aineisto järjestetään uudelleen

(Eskola 2015, 194). Aineiston koodaamisessa ja uudelleenjärjestelyssä hyödynsin Atlas.ti –ohjelmaa, jolla aineiston koodaaminen ja uudelleen järjestely sujui helposti. Teemoittamista seuraa varsinaisen analyysin vaihe, jossa aineistosta esitetään lopullinen tulkinta. Analyysin tavoitteena on esittää aineistosta tiivistetty, jäsenneily esitys kuitenkin niin, että mitään olennaista ei jää pois. Teemoittelussa tavoitteena on ryhmitellä aineisto teemoittain ja nostaa tutkimusongelmaa valaisevia sitaatteja tulkittavaksi. (Eskola 2015, 195–197.)

7.5. Tutkimuksen etiikka

Tieteen eettiset kysymykset liittyvät hyvän tutkimuksen ominaisuuksiin, tiedon hankinnan hyväksyttävyyteen eri aiheiden suhteen, tutkimusaiheiden valintaan, sallittuihin ja hyväksytyihin tutkimustavoitteisiin sekä keinoihin, joita tutkija saa käyttää. Laadullisessa tutkimuksessa tulee kiinnittää huomiota tutkimukseen osallistuvien informointiin, aineiston keräämisessä ja analysoimisessa käytettyjen keinojen luotettavuuteen, anonymiteettiin sekä tapaan, jolla tutkimustulokset esitetään. On tutkijan vastuulla varmistaa, että tutkimukseen osallistuva ymmärtää tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä mahdolliset riskit. Haastattelukutsua laatiessa tulee kuitenkin miettiä missä menee raja liian informaation sekä tutkittavalle olennaisen ja tärkeän tiedon välillä niin, että informaatio ei ohjaa liikaa haastateltavaa, mutta antaa riittävästi tietoa, jonka pohjalta haastateltava voi antaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Tutkittavien tulee osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti tietäen oikeutensa. Tutkijan tulee myös pitää kiinni antamistaan lupauksista sekä ottaa vastuu tutkimuksen eettisyyden toteutumisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 123–129.)

Tutkimuksessa, jonka aineisto koostuu haastatteluista, tulee aineiston purkamisessa noudattaa haastateltavien suullisia lausuntoja (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). Haastattelijan tulee kunnioittaa haastateltavan arvioita, valintoja ja motiiveja sekä uskoa haastateltavan rehellisyyteen (Weiss 1994). Puretun aineiston analyysissä eettiset kysymykset liittyvät siihen, miten syvällisesti ja kriittisesti aineistoa analysoidaan ja onko koehenkilöiden mahdollista arvioida, miten heidän puhettaan on tulkittu. Aineiston pohjalta tulee esittää vain tietoa, joka on niin todennettua ja varmaa kuin mahdollista. Raportoinnin luottamuksellisuus voi vaikuttaa, siinä mitä seurauksia haastattelujen pohjalta julkaistulla raportilla on sekä haastateltaville että heitä koskeville ryhmille tai instituutioille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.)

Informoin haastateltavia tutkimuksen toteutuksesta sekä tavoitteista ennen haastattelujen aloittamista sekä pyysin heitä allekirjoittamaan suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta, joten jokainen haastateltavani osallistui tutkimukseen vapaaehtoisesti. Suostumuslomakkeessa mainittiin

myös haastateltavan oikeus vetäytyä tutkimuksesta. Tutkimuksien tuloksia raportoidessani noudatan haastateltavien lausuntoja niiltä osin, joilta se anonymiteetin rajoissa on mahdollista. Olen kuitenkin muokannut suullisia lausuntoja ja sitaatteja vain anonymiteetin varmistamiseksi.

8. TULOKSET

Tässä luvussa esittelen toteutetun temaattisen sisällönanalyysin tulokset. Tulosten raportoinnin yhteydessä esittelen esimerkkisitaatteja, joihin analyysini tulokset perustuvat. Joitain sitaatteja on jouduttu muokkaamaan anonymiteetin varmistamiseksi. Esittelen tämän luvun alussa haastattemieni opiskelijoiden tilanteen korkeakouluopintojen alussa, kuvailen heidän yksinäisyyden kokemustaan sekä heidän yksinäisyytensä syitä ja seurauksia. Sen jälkeen siirryn vastaamaan tutkimuskysymyksiini yksinäisyyden kokemuksen vähenemisestä, yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevan tuen roolista yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisykeinoista yliopistoympäristössä.

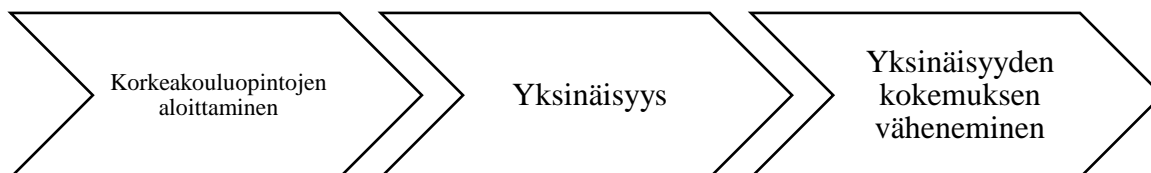
Haastattelusitaattien merkinnät:

(Maija, 26) = haastateltavan pseudonimi ja ikä

[] = aineiston muokkaus

--- = aineisto-otteesta poistettu epäoleellinen osa

8.1. Yksinäisyyden polku



Tutkielmani mielenkiinnon kohteena on tapahtumaketju, jossa opiskelijat ovat ensin vaihtelevista syistä kokeneet itsensä yksinäisiksi ja sen jälkeen löytäneet keinoja vähentää yksinäisyyden kokemustaan. Lisäksi tutkin sitä, mistä tuesta on ollut hyötyä yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä ja miten yksinäisyyttä voidaan ennaltaehkäistä yliopistossa. Tässä kappaleessa kuvaan haastattemieni opiskelijoiden yksinäisyyden syitä, yksinäisyyttä kokemuksena sekä sitä, millaisia seurauksia yksinäisyydellä oli opiskelijoiden elämään. Yhdeksän haastattemistani opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi vähintään yhden lukuvuoden ajan yliopisto-opintojen alussa. Yksi haastateltavistani ei kokenut yksinäisyyttä enää yliopistossa opiskellessaan, vaan aikaisempien korkeakouluopintojen aikana. Haastattemistani opiskelijoista seitsemän oli kokenut itsensä ensimmäistä kertaa yksinäiseksi yliopisto-opintojen tai muiden korkeakouluopintojen aloittamisen

jälkeen, kun taas kolmella haastateltavalla oli aikaisempia ongelmalliseksi koettuja yksinäisyyskokemuksia nuoruudestaan.

Tutkielmani toisessa kappaleessa kirjoitin uudenlaisen elämäntilanteen yhdistettynä opiskelun vaatimukseen olevan voimavaroja kuluttavaa (Kunttu & Pesonen 2013, 1) sekä ensimmäisen opiskeluvuoden haastavan erityisesti sosiaalisia taitoja sekä opiskelu- ja oppimistapoja (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 157). Aineistosta nousikin esiin paljon erityisesti ensimmäiseen opiskeluvuoteen sekä yleisesti elämäntilanteen muutoksiin liittyviä haasteita. Haastateltavistani kuusi tuli yliopistoon suoraan lukiosta, mutta kaikkia haastateltaviani yhdisti se, että kaikille yliopistokaupunki oli uusi paikkakunta, josta puuttuivat täysin sosiaaliset verkostot sekä uusien opintojen aloittaminen.

”Mä tulin suoraan lukiosta tänne [opiskelupaikkakunnalle] --- ja oli tosi suuri muutos muuttaa suoraa porukoiden luota ihan vieraaseen kaupunkiin ja aika kauaksikin tavallaan sitte siitä omasta kotipaikkakunnasta ja se oli varsinkin se opiskelujen alku kauheen stressaavaa just sen takii, että sitä vähän haki ehkä haki vähän niitä ihmisiä ympärille --- tai haki muutenki sitä semmosta omaa ystäväryhmää tai ryhmää ylipäättänsäkki mihin sitte jollai tavalla vois kokea kuuluvansa.” (Maija, 23)

”Sillon ku mie tulin tänne --- tulin suoraan lukiosta et en oo sellai yliopisto-opiskelusta hirveesti tienny mitää enkä hirveesti osannu odottaa, että et se oli se eka vuosi oli varmaan sellasta hakemista, et miten löytyy se oma paikka ja mitä kannattaa opiskella ja mikä on riittävästi opintoja ja milt ylipäättään tuntuu olla uuessa kaupungissa ja muuttanu pois kotoa ja et se oli varmaan semmost hakemista.” (Liisa, 22)

Osalla ensimmäiseen opiskeluvuoteen liittyvien haasteiden lisäksi oli myös yleisesti elämäntilanteeseen liittyviä haasteita opintojen alkuvaiheessa kuten parisuhteen päätyminen. Elämäntilanteen muutokset aiheuttavat riskin yksinäiseksi tulemiselle ja jokainen haastattelemani opiskelija olikin kokenut elämäntilanteen muutoksen muuttaessaan uudelle paikkakunnalle sekä aloittaessaan uudet opinnot.

Yksinäisyyden syyt

Syitä haastateltavieni yksinäisyydelle löytyi odotuksieni mukaan useita erilaisia ja usein haastateltavien yksinäisyyden taustalla oli useita eri syitä. Taustalla vaikuttivat muun muassa yleisesti elämäntilanteeseen ja elämäntilanteen muutokseen liittyvät haasteet, kuten ero parisuhteessa. Muutokset elämäntilanteessa vaikeuttivat sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä aiemmalle paikkakunnalle sekä uusien suhteiden muodostamista ja yleistä jaksamista uudessa opiskelukaupungissa. Samanhenkisiksi koettujen ihmisten puute tuotti myös yksinäisyyden kokemusta. Samanhenkisiksi koettujen ihmisten puute liitettiin myös siihen, että useat opiskelijoista kokivat tutustumismahdollisuudet rajallisiksi ja muut opiskelijat olivat iältään tai elämäntilanteeltaan erilaisia. Opiskelijakulttuuriin ja -tapahtumiin liittyvä alkoholin käyttö koettiin myös ongelmalliseksi

ja rajoitti joidenkin haastattelemieni opiskelijoiden osallistumista tapahtumiin. Yksinäisyyden syiksi nähtiin myös epävarmuus ja itsetunnon puute sekä yksin asuminen. Yksin asuminen oli uusi tilanne, joka tuntui itselle vieraalta ja tuotti yksinäisyyden kokemusta.

”Täällä oli se ero oli niin valtava muihin jotka muut teki jotai juttuu mitkä ei kiinnostanu mua. Ei mua kiinnosta mennä vaik baarii ryyppäämään. Sit tuntuu vaa et ei yhtää löydä samanhenkist porukkaa.”(Maria, 22)

”Mä olin oikeestaan siinä kesällä eronnu nii sitte mul oli se tavallaan loi semmosta kontrastieroo siinä et ku oli aikasemmin ollu parisuhteessa ja sitte sen jälkeen yksin et sitä piti miettiä ja sit tuli myöskin konkreettisesti se että mä olin täällä yksin et periaatteessa mulla ei ollu yhtään semmosta ystävää tai perheläheistä täällä.”(Matti, 23)

Puutteelliset ihmissuhdetaidot nähdään usein yksinäisyyden syyksi. Haastattelemistani opiskelijoista kuitenkin vain kaksi kuvasi sosiaalisia taitojaan heikoiksi korkeakouluopintojen alussa, loput kahdeksan kokivat omaavansa hyvät sosiaaliset taidot. Kaksi opiskelijaa, jotka kuvasivat sosiaalisia taitojaan heikoksi, liittivät heikot sosiaaliset taidot epävarmuuteen ja yleiseen aikuiseksi kasvamisen prosessiin. Enemmänkin yksinäisyyteen ja sosiaalisiin taitoihin liittyy se, miten yksilö reagoi yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden kokemuksen koettiin tuottavan myös epävarmuutta itsestä ja muiden ihmisten kanssa toimimisesta. Yksinäisyyden syyksi nähtiin myös se, että oma toiminta ei tukenut ihmisiin tutustumista, vaikka sosiaaliset taidot olisikin koettu hyväksi.

Yksinäisyys kokemuksena

Myös yksinäisyyden kokemus näyttäytyi aineistossa moninaisena ja jokaisen haastattelemani kokemus yksinäisyydestä oli hyvin yksilöllinen. Weissen (1973) jaottelun mukaisesti haastatteluissa kuvatuista yksinäisyyden kokemuksista pystyy erottelemaan kuitenkin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden piirteitä. Haastateltavat kuvasivat enemmän emotionaalisen kuin sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksia, mikä voi liittyä taustalla olleeseen elämäntilanteen muutokseen, jossa muutettiin uudelle paikkakunnalle, jossa läheisiä sosiaalisia suhteita ei vielä ollut eikä muodostunut. Usean haastateltavan kokemus yksinäisyydestä sisälsi sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä, jolloin haastateltavien tarpeet sosiaalisten verkostojen suhteen olivat monimutkaisempia. Yksinäisyyden kokemusta kuvattiin myös ulkopuolisuutena sekä tunteena siitä, että on erilainen kuin muut.

Sosiaalinen yksinäisyys	Emotionaalinen yksinäisyys
<i>”...Sitte ku muutti uuteen kaupunkiin, niin täällä oli vähän tyhjän päällä, että oli se parisuhde joo, mutta ei se riitä millään tavalla.”(Saija, 29)</i>	<i>”Ja siellä oli ihan hyviä tyyppejä ja paljo sieltä tuliki just semmosia koulukavereita, mutta ne on sitte hyvänpäiväntuttuja, että ne ei oo</i>

	<i>semmosia oikeita ystäviä. Mää kaipasin just sitte oikeita ystäviä.”(Saija, 29)</i>
<i>”Et se on tosi jännittävää myös ajatella että mä just sillan et kun mä seurustelin --- vaikka mulla oli se tosi läheinen ihmissuhde siinä niin mä silti koin tosi voimakkaita yksinäisyyden tunteita ja semmosia ulkopuolisuuden tunteita jotenki sen meidän silloisen kaveriporukan sisällä.”(Maija, 23)</i>	<i>”Et oli mul kaveriporukka mutta sit mä koin et en mä voi puhuu niille.”(Maria, 22)</i>
<i>”Mie en ymmärrä miks mie muutin yksiöön, koska se oli todella hiljasta ja yksinäistä et mie en ollu ollenkaan tottunu sellaseen hiljasuuteen.”(Liisa, 22)</i>	<i>”Mie muistan ku mie joskus ihmettelin sitä, että et miten vaik on näin paljo saanu kavereita ja tuttuja niin miten silti voi tuntee olonsa näin yksinäiseksi et se oli tosi ristiriitasta vaikka oli hirveesti kavereita nii sit oliko samalla tosi yksinäinen olo.”(Liisa, 22)</i>

Yksinäisyyden kokemukseen liittyi myös kokemus siitä, että yksinäisyys on aihe, josta on vaikeaa puhua. Yksinäisyyden kokemusta pidettiin nolona eikä omaa yksinäisyyttä haluttu ”mainostaa”.

Yksinäisyyden seuraukset

Se, millaisilla syillä yksinäinen selittää tilannettaan vaikuttaa siihen miten yksilö reagoi yksinäisyyteen (Laine 2005, 172–173) ja millaisia seurauksia yksinäisyydellä on yksilön elämässä. Yksinäisyyden seuraukset ilmenivät aineistossa vielä yksinäisyyden syytäkin moninaisempana teemana. Yksinäisyydellä oli paljon erilaisia seurauksia haastateltavien opintoihin, mielialaan, yleisesti elämään ja seuraukset vaihtelivat enemmän kuin yksinäisyyden syyt. Yksinäisyyden seurauksena moni haastateltava kertoi myös syyttäneensä itseään yksinäisyydestään. Opintoihin liittyvät seuraukset johtivat opiskelun välttelemiseen, vertaistuen puutteeseen opinnoissa sekä opiskelupaikkakunnan vaihtamiseen. Yksinäisyys oli myös yksi syy pitää kokonaan taukoa opinnoista. Usean haastateltavan mieliala laski, toimintakyky heikkeni ja negatiivinen ajattelu sekä ahdistus ja alakuloisuus lisääntyivät yksinäisyyden seurauksena. Yksinäisyys koettiin tilanteena, että jää jostain paitsi eikä elämä ollut sellaista kuin olisi sen halunnut olevan. Haastateltavat kertoivat myös, että yksinäisyyden seurauksena omaa tilannetta ja ongelmia tuli liioiteltua. Yksinäisyyden seurauksena sopeutuminen opiskelupaikkakunnalle vaikeutui, mikä näkyi siinä, että kotipaikkakunnalla käytiin usein, koettiin, että kodista oli vaikeaa irtautua ja opiskelupaikkakunnalla olemisen ahdisti. Toisaalta yksinäisyyden kokemusta haluttiin paeta täyttämällä kalenteri täyteen tapahtumia ja tekemistä sekä välttelemällä omassa asunnossa olemista, koska yksin olemisen tuotti ahdistusta. Vaikka yksinäisyyden seuraukset olivat negatiivisia, kolme haastateltavaa koki, että jälkikäteen ajateltuna yksinäisyydellä oli kuitenkin myös positiivisia vaikutuksia: yksinäisyys oli

antanut uuden näkökulman elämään, kokemus yksinäisyydestä oli käynnistänyt muutoksen elämässä ja yksinäisyys oli opettanut itsenäisempään elämään.

”Mie sit aika paljon sillon kävin kyl sillon alkuvaihees kotonaki, et mie en jotenki sit ollu osannu jättää mun elämää siel [kotipaikkakunnalla]. Ja sit miul oli sielki sit kaikkii juttuja, nii sit oli jotenki helppoo aina mennä viikonloppuna, en mie joka viikonloppu ollu, mut sit sellai kuitenkin suhtees nykyseen nii kävin kyl tosi usein kotonaki sit siellä vielä, että et sitte jotenki se vaikutti siihen, et oli tavallaan yksinäinen, nii sit ei tavallaan jotenki päässy irti sielt kodistakaan samalla tavalla.” (Liisa, 22)

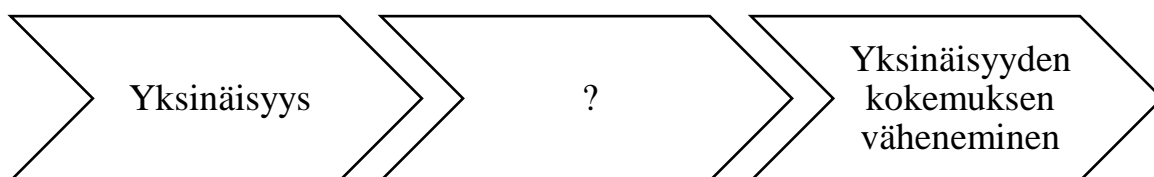
”Et voi olla et se (yksinäisyys) oli se yks syy miks osittain sit jouduin tai pääsin tauolle opinnoista, että siinä oli liian monta kuormittavaa tekijää ja ei ollu niitä... Ku sosiaalisuus kuitenkin niin paljo palauttaa ja antaa voimavaroja, niin kyl mää näkisin et se on yks syy varmaan, että minkä takia sitte sitä oli vaan niin loppu niitten opintojen kanssa, että jouduin oleen pois.” (Ronja, 26)

”Se, että mieliala ei oo kauheen hyvä niin se vie voimavaroja ja sitä myöten ei jaksa myöskään opiskella yhtä paljon. Et kyl ne sosiaaliset suhteet on ihan älyttömän tärkeitä.” (Kaarina, 26)

”Sit ku oli yksinäinen, nii sit viel ajatteli sillee et eksä nyt osaa olla tollanen ku muutki et noi kaikki muutki osaa pitää hauskaa, et sää et oo oikee samanlainen et sä et kuulukkaa joukkoon ja ehkä sun ei kannatakkaa mennä mihinkää ku sää oot aina ulkopuolinen ja tommosii ajatusketjui helposti synty sitte.” (Maria, 22)

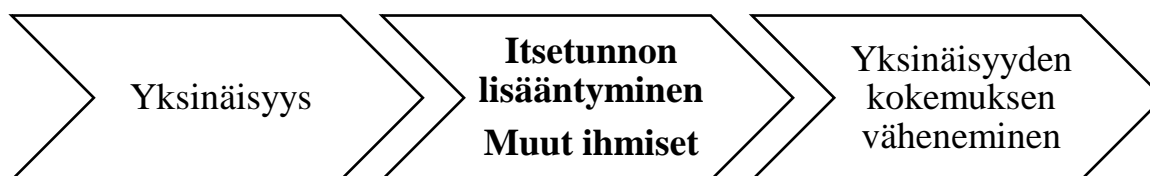
8.2. Yksinäisyyden kokemuksen väheneminen

Tutkielmani pyrkii löytämään vastauksen siihen, miten itsensä yksinäiseksi kokeneet opiskelijat kertovat yksinäisyyden kokemuksen vähenemisestä ja mitä tapahtumia yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen on liittynyt.



Yksinäisyyden kokemukset voivat motivoida korjaamaan tilanteen ja hakeutumaan seuraan. Toisaalta yksinäisyys voi myös lamaannuttaa emotionaalisesti, mikä voi johtaa avuttomuuteen sosiaalisten verkostojen suhteen. (Laine, 2005, 165; Nevalainen 2009, 21.) Analyysini mukaan yksinäisyyden kokemuksen väheneminen on tapahtunut pääosin kahdella eri tavalla kuitenkin niin, että yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen on voinut vaikuttaa useampi kuin yksi asia. Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusta selkeästi eniten on vähentänyt itsetunnon lisääntyminen sekä muiden ihmisten seura. Itsetunto on yksilön subjektiivinen kokemus, jota on vaikeaa mitata tai testata. Huono

itsetunto liitetään kielteisiin asioihin, kuten masennukseen, ahdistukseen tai yksinäisyyteen. (Mruk 2013, 2-3). Sen sijaan hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan tilannetta, jossa positiiviset ominaisuudet ovat voitolla yksilön minäkäsityksessä, mutta totuudenmukaisella tavalla. Hyvän itsetunnon omaava yksilö näkee omat hyvät ominaisuutensa heikkouksiaan ja puutteitaan tärkeämmäksi. Myös itsearvostus, itseluottamus, itsevarmuus ja kyky arvostaa muita ihmisiä ovat hyvän itsetunnon osa-alueita. (Keltinkangas-Järvinen, 1994, 17–19.) Hyvä itsetunto liitetään myös onnellisuuteen ja hyvinvointiin (Mruk, 2013, 4). Haastattelemini opiskelijoiden itsetunnon lisääntyminen heidän kertomustensa mukaan tapahtui terapian, vaihto-opiskelun tai yksilöllisen kasvuprosessin kautta ja yksinäisyyden kokemus väheni muiden ihmisten avulla asumalla kämppisten kanssa tai parisuhteen tai harrastusten kautta. Itsetunnon lisääntyminen on ollut myös tärkeä edellytys laadultaan parempien ihmissuhteiden luomisessa ja olemassa olevien ihmissuhteiden ymmärtämisessä ja kehittämisessä.



Haastattelemastani kymmenestä opiskelijasta yhdeksän puheessa yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen liittyi itsetunnon lisääntymisen teema. Itsetunnon kasvu lisäsi opiskelijoiden itsevarmuutta, auttoi käsittelemään yksinäisyyttä ja etsimään siihen ratkaisuja sekä luottamaan ihmisiin. Neljän opiskelijan kohdalla itsetunnon lisääntymisen välineenä ja osana yksinäisyyden kokemuksen vähenemistä olivat mielenterveyspalvelut.

”Mut kyllä mä kävin tosi, mäki kävin aika monta vuotta psykoterapiassa just tän oman taustani... Pääsin sen kaa sinuiks jotenki ja se ei liikaa tavallaan pidä mua otteessa ja siit oli kyllä tosi paljo hyötyä mulle. Et ei se varmaan, en mä varmaan ilman sitä niin tosi moni juttu ois jääny tekemättä että se oli kyllä ihan... On ollu ihan käänteentekevä, että on saanu sitä tukee.” (Ronja, 26)

”Koska se (terapia) auttaa sitä, että pääsee irti niistä filiksistä ku saa analysoitua sen, että miks siihen tilanteeseen on joutunu ja pääsee irti semmosista tietyistä peloista mitä jää niinku vaikka siitä, että uskaltaako luottaa toisiin ihmisiin vai ei.” (Saija, 29)

Kolme opiskelijoista kertoi vaihto-opiskelun olleen heille itsetuntoa ja itsevarmuutta lisäävä kokemus, jonka jälkeen heidän on ollut helpompaa olla sekä itsensä, että muiden ihmisen kanssa. Kahdelle opiskelijoista vaihto-opiskelu oli analyysini mukaan merkittävin yksinäisyyttä vähentänyt kokemus. Molemmat kuvasivat vaihto-opiskelua täysin käänteentekeväksi kokemukseksi itsetunnon kannalta. Vaihto-opiskelu parhaimmillaan on aikaa, jossa saa paljon positiivisia kokemuksia ihmisten

kanssa toimimisesta ja muita uusia kokemuksia, asuminen on yleensä yhteisöllistä ja vaihto-opiskelijoiden välille muodostuu helposti yhteishenkeä. Jo vaihtoon ja uusiin tilanteisiin lähteminen on rohkeaa ja kohottaa itsetuntoa.

”...Se oli mulle semmonen kokemus missä tuli se että okei, ehkä se ei oookkaan vaan sitä, että mulla on huonot sosiaaliset taidot tai et mä oon jotenki outo, vaan täs on jotain muuta täs koko hommassa. Ja nyt sit ku mä oon tullu takasin niin mä oon paljon itsevarmemmin myös ottanu yhteyttä semmoseen tyyppiin joitten kans mää oikeesti haluanki olla tekemisissä joitten kans on ollu jotain small talkia joskus. Ja näin että siitä sitte löytyy sitä itsevarmuutta, mutta et se on ehkä se kohta (vaihto-opiskelu) missä se muutos vasta tapahtu.” (Tuuli, 22)

”Ja siellä (vaihto-opiskellessa) löysi itsestään kyllä hirveesti uusia puolia ja et sit se et selviää kyllä missä vaan. --- Se oli kyllä semmonen voimaantumisen vuosi monella tavalla.” (Kaarina, 26)

Osalla opiskelijoista itsetunnon lisääntyminen tapahtui osana yksilöllistä kasvuprosessia, jonka taustoja on vaikeaa määritellä, mutta jolla oli merkitystä erityisesti yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Korkeakouluopiskelijat ovat elämänvaiheessa, johon sisältyy paljon erilaisia kasvuprosesseja. Samalla, kun suoritetaan tutkintoon johtavia opintoja, nuoret aikuiset käyvät läpi aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia. Itsetunnon lisääntymisen myötä usean haastateltavan kohdalla myös muiden ihmisten rooli elämässä ymmärrettiin merkityksellisemmin.

”No se muutos oli varmaan aika semmonen et se tuntu tosi hyvältä tai ku jossain vaiheessa mä sit ehkä jotenki itekki oivalsin sen et se on aika paljon musta kiinni että miten mä kohtaan muita ihmisiä tai miten mä jotenki vuorovaikutan niiden kanssa --- Mä ehkä jossain vaiheessa sit oivalsin sen, että se ei oo niin kauheeta ja toisaalta se voi olla tosi antosaa ja just se että uskaltaa jotenki kertoa omista vaikeuksistaan tai ylipäättään se että uskaltaa olla jotenki oma ittensä niin se tuntu tosi hyvältä ja jotenki mä kuvailisin sitä silleen että joku naksautti tavallaan mun päässä, että mä jotenki vapauduin tai et siin tapahtu joku semmonen henkinen kasvu varmaan.” (Maija, 23)

”Kyllä mulla on eniten vaikuttanu se ihan se yksilönä kasvaminen tai semmonen et mitä kokemuksia siihen on nyt sitte liittynykkää. Niin se on vaikuttanu siihen, että hyväksyy sen ympäristön semmosena ku se on, mut sitte toisaalta on valmis muuttamaan sitä, et jos on johonki tyytymätön. Ja ihan vaan tykkää olla ittensä kanssa niin todennäköisesti se muillekki näkyy silleen et toi on hyvä tyyppi tai jos ittensä kanssa viihtyy niin todennäköisesti joku muuki viihtyy sun kanssa ku sää ite et jotenki sillai siltä pohjalta.” (Ronja, 26)

Koska ystävien ja kavereiden puute eli puutteet sosiaalisissa suhteissa ovatkin yksinäisyyden perusongelma (Laine 2005, 161), muilla ihmisillä voi olla merkittävä rooli yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Muut ihmiset yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen taustalla nousi esiin teemana yhdeksässä haastattelussa. Muut ihmiset mainittiin ystävinä, yhteisönä, seurustelukumppanina, kämppiksinä sekä harrastuskavereina. Kämppisten kanssa asuminen ja sitä

kautta yksinäisyyden väheneminen mainittiin viidessä haastattelussa. Kahdelle asuminen muiden ihmisten kanssa oli tärkein yksinäisyyttä vähentänyt tekijä, kolmella se oli osana yksinäisyyden kokemuksen vähenemistä. Yhden tai useamman kämppiksen kanssa asuminen auttaa erityisesti sosiaalisesti yksinäisiä, jotka kaipaavat ihmisiä ympärilleen. Kämppis on myös opiskelujen ulkopuolella yksi mahdollisuus lisätä tutustua uusiin ihmisiin.

”...Siitä elämästä tulee semmosta sosiaalista, ku ne ihmiset on siinä ympärillä, ettei tarte aina kutsua luokse, ku siinä tulee ehkä sit se, että pitääkö mun siivota ja pitäiskö tarjota jotaki ja tulee ehkä vähän semmonen... --- Et semmosta välittömyyttä ja elämää silleen ympärille, niin se on mulle ku on ollu elämä sellasta niin se on ollu siihen yksinäisyyteen auttanu.” (Elina, 25)

”...Sitten sit mä muutin kans kolmannen vuoden alussa mä muutin taas sit yhen mun [pääaineen opiskelukaverin] kanssa samaan kämppään. Ja meil oli vielä kolmaski kämppis, jota me ei tunnettu etukäteen. Mut nyt me ollaan tosi hyviä kavereita ja mä just ens lauantaina mä muutan uuteen kämppään niin mä muutan sen kolmannen kämppiksen kans, me muutetaan kaksioon. Meistäki on tullu tosi hyviä kavereita, että on tavallaan koulun ulkopuolelta saanu jotain kontakteja sitten luotua.” (Mari, 25)

Harrastukset olivat muutamalle opiskelijalle tärkeä paikka tavata uusia ihmisiä. Kaksi opiskelijoista koki harrastusryhmän myös yhteisöksi, johon kuuluminen oli heille hyvin tärkeää ja antoi paljon hyviä asioita kuten ystäviä ja mahdollisuuden toteuttaa itseään. Opiskelijoilla on selkeästi mahdollisuuksia löytää tuttuja ja vapaa-ajan vietettä opiskelijoille suunnattujen ainejärjestöjen, harrastusten ja vapaa-ajanvieton kautta. Harrastukset ovat myös henkisesti palauttavia.

”Mutta siinä vaiheessa ku mä sitte ystävyystyin tän mun [pääaineen opiskelukaverin] kanssa niin yks meillä yhdistävä tekijä alusta lähtien oli just [yhteinen harrastus]. Me tavattiin yhdellä semmosella [opintoihin liittyvällä kurssilla] ja siitä se sitten lähti. Me ruettiin näkemään suht säännöllisesti ja [harrastettiin yhdessä] ja mä neuvoin häntä ja sitten hän koitti vähän neuvoo minua semmosis jutuissa mitä mä en osaannu. Ja sit jossain vaiheessa tuli semmonen idea, että hei, että tää on kivaa tälleen juoruilla ja [harrastaa] ja herkutella samanaikaisesti niin sitte me päätettiin, että tätähän vois vaikka laajentaakki, että voidaan ottaa muita ihmisiä mukaan.” (Saija, 29)

”Välillä on huomannu sen että on ollu tosi hieno fiilis jossain vaikka harrastanu jotain sillä lailla että on menny fokus yhteen tiettyyn kokonaan ja sitte on unohtunu kaikki muut jutut ja sitte toisaalta ollu kyllä tosi hienoo täällä käydä vaikka tapahtumissa tai tulla ylipäättänsä koululle ku on niin paljo tuttuja siinä niin sitte paljo kaikkia morjestelee ja joittenki kaa vaihtaa kuulumisia niin eihän siinä oo sillä lailla mitenkään yksinäinen fiilis vaan sitte on sillai että paljon hyviä tyyppjejä ja kavereita koulussa niin se kyllä tuo semmosta onnellisuutta tai semmosta hyvää filistä.” (Matti, 23)

Kaksi opiskelijaa kertoi myös, että parisuhde oli poistanut yksinäisyyden kokemuksen. Yksinäisyyden kokemuksen moniulotteisuudesta kertoo kuitenkin se, että kaksi opiskelijaa koki itsensä yksinäiseksi parisuhteesta huolimatta, mikä kuvaa juuri yksinäisyyden sosiaalista ja

emotionaalista luonnetta. Riippuu henkilön tarpeista sosiaalisten verkostojen suhteen, mikä yksinäisyyden kokemusta vähentää. Parisuhde voi vähentää emotionaalisen yksinäisyyden kokemusta, mutta samanaikaisesti voi kokea itsensä sosiaalisesti yksinäiseksi. Kuten jo aiemmin tuli ilmi, haastattelemieni opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin liittyi myös molempia ulottuvuuksia, jolloin tarpeetkin sosiaalisille suhteille ovat moninaisempia. Itsetunnon lisääntyminen vaikuttaa vähentävän paitsi yksinäisyyden kokemusta, mutta vaikuttaa myös helpottavan omien tarpeiden ymmärtämistä sosiaalisten verkostojen suhteen sekä lisäävän kykyä luoda ihmissuhteita. Tärkein itsetunnon lisääntymisen tulos suhteessa yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen on tutkimukseni valossa henkinen kasvu hyvän itsetunnon omaavaksi yksilöksi.

8.3. Tukena yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä

Kappaleessa 5 käsittelin eri toimijoita, jotka tarjoavat tukea eri muodoissaan yliopisto-opiskelijoille. Osittain edellinen yksinäisyyden kokemuksen vähenemistä käsittelevä kappale avasi jo sitä, että yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen taustalla ei monessakaan tapauksessa ole ulkopuolista tukea, vaan yksinäisyyden kokemuksen väheneminen liittyy usein yksilöön ja yksilön omaan toimintaan. Kuitenkin kuten aiemmin kirjoitin, neljän opiskelijan kohdalla mielenterveyspalveluista oli hyötyä itsetunnon lisääntymisen välineenä ja sitä kautta yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Neljä haastattelemistani opiskelijoista oli käyttänyt YTHS:n palveluita ja kolmelle palveluista oli ollut hyötyä paitsi yksinäisyyden, myös muiden ongelmien käsittelyssä. Kahdella haastateltavistani syyt YTHS:n palveluihin hakeutumisen taustalla liittyivät osittain yksinäisyyteen, ja kolmannelle tuesta oli myöhemmin ollut hyötyä myös yksinäisyyden kokemuksen käsittelemisessä. Huolestuttavaa kuitenkin on, että yhdellä oma kokemus YTHS:n palveluista oli äärimmäisen negatiivinen, ja neljä oli kuullut negatiivisia kokemuksia YTHS:n palveluista. Negatiivisten asioiden kuuleminen YTHS:n palveluista nostaa kynnyistä avun pyytämiseen etenkin, kun avun pyytäminen ei muutenkaan ole helppoa. Haastattelussa nousi esiin myös YTHS:n mielenterveyspalveluiden jonojen pituus, mikä on koettiin huolestuttavaksi asiaksi. Lähtökohtaisesti jokaisen, joka hakee apua, tulisi saada sitä. Haastattelemiani opiskelijoista yksi kertoi, että keskusteleminen oppilaitospapin kanssa oli ollut hyödyllistä aikana, jolloin hän oli kokenut itsensä yksinäiseksi. Keskustelutukea on tarjolla opiskelijoille siis myös oppilaitospapin toimistolla, mikä voi olla yksi vaihtoehto, jos esimerkiksi YTHS ei tunnu oikealta paikalta keskustella omista asioista. Hyvikset mainittiin yhdeksässä haastattelussa ja ne jakoivat paljon mielipiteitä. Kukaan haastateltavista ei maininnut, että olisi käynyt keskustelemassa Hyviksen kanssa erityisesti yksinäisyyteen liittyvistä asioista. Haastateltavista neljä ei kokenut, että olisi voinut mennä

keskustelemaan Hyviksen kanssa omista ongelmistaan. Kaksi ei kokenut Hyviksiä helposti lähestyttäviksi ihmisiksi ja kaksi koki ongelmalliseksi sen, että Hyvikset olivat henkilökuntaa.

”Et ei todellakaan ois tullu mieleen keneenkään vaik oli mainostettu niit kaikkii Hyviksii ja muita nii ei sit niinku ne ei tiedekunnas ollu yhtää semmosii tyyypei joille ois tehny mieli mennä puhumaa, et ne ei yhtää ollu semmosii et ois tullu mielee et puhumpä nyt näille.” (Liisa, 22)

”Mutta se huono puoli siinä on se että se (hyvis) on henkilökuntaa. Se on se ihan sama ilmiö kun lukion käytävillä ku siellä kävelee koulupsykologi ja sä oot joskus käyny siellä ja sit sä yrität mennä naulakoitten taakse piiloon. Se tapahtuu kyllä. Ja varsinki jos se vielä opettaa sulle jotain.” (Tuuli, 22)

Osa haastattelemistani opiskelijoista oli aloittanut opintonsa ennen Hyvis-toiminnan aloittamista yliopistossa, joten heillä ei ollut edes mahdollisuutta käydä keskustelemassa asioistaan tai yksinäisyydestään Hyviksen kanssa opintojen alussa eikä erityisesti aikana, jolloin he kokivat itsensä yksinäiseksi. Neljälle haastattelumalleni pidempään opiskelleelle Hyvikset olivat kuitenkin jollain tavalla tuttuja ja kaksi heistä olikin myöhäisemmässä vaiheessa opintojaan käynyt juttelemassa heidän kanssaan ja kokenut saadun tuen hyödylliseksi. Mielenkiintoista kuitenkin on että Hyvis-toiminta oli ollut tarjolla koko opintojen ajan juuri niille neljälle opiskelijalle, jotka eivät kokeneet, että he voisivat mennä keskustelemaan yksinäisyydestään tai muistakaan asioista Hyviksen kanssa.

Yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevasta tuesta myös Nyyti ry:n toiminta ja Opiskelijan Kompassi mainittiin haastatteluissa muutaman kerran. Molempien toiminta tapahtuu pääosin verkossa. Kummastakaan näistä ei kuitenkaan ollut hyötyä erityisesti yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä. Nyyti ry:n toiminta nähtiin pinnallisena eikä toimintaa nähty itselle sopivana. Kaksi opiskelijoista oli osallistunut Opiskelijan Kompassiin muista syistä kuin yksinäisyyden vuoksi, mutta eivät olleet ajanpuutteen vuoksi ehtineet riittävästi paneutua Kompassin sisältöihin. Opiskelijan Kompassin käyttäminen koettiin myös vaikeaksi.

”Kyl mä jotain saatoin lukee jotain onks sil Nyytillä jotku foorumit et siellä keskustellaan, mut en mä osallistunu siihen keskusteluun. Se on jotenki tuntuu vaikeelta mennä johonki tommotteeseen sisään, et sitä pitäs tunnustella sitä pohjaa vähän kattoo mikä tääl on meininki.” (Mari, 23)

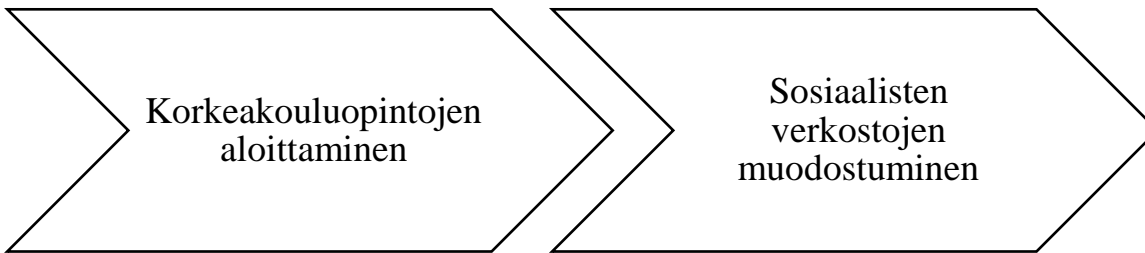
”...Mie muistan et olik joku Nyyti ry tai joku semmonen --- et kyl mie tiesin et semmonen oli olemassa ja mie olin kuullu mut se kuulosti mun mielestä jotenki tosi keinotekoselta et jotenki semmonen et autamme yksinäisiä ja nyt lautapeli-ilta yksinäisille nii sit siit tulee jotenki semmonen tosi keinotekonen vaikutelma että emmä nyt ainakaa tommoseen mee et yksinäisyys... En mie halunnu leimautuu mikskää yksinäiseks. Ja sellast et se jotenki semmonen et ei halus jotenki selvitä muuten ku leimautumalla joksku yksinäiseks.” (Liisa, 22)

”Viime keväänä tai viime syksynä laitoin viestiä siihen Kompassiin, mut se oli stressinhallintaan viime syksynä joo. Siis enkä mä suoraan sanottuna stressi oli niin kova, että mä en ehtiny tekemään sitä. Mulla oli niin älyttömästi tekemistä, että mä en yksinkertaisesti ehtiny tekemään sitä. Että mun mielestä se on kaiken huippu kyllä.”
(Kaarina, 26)

Suomessa yliopistoissa tutorit ovat aloittavien opiskelijoiden tukena ensimmäisen opiskeluvuoden ajan. Haastatteluissa nousi esiin useita hyviä, mutta myös huonompia kokemuksia tutortoiminnasta. Tutoreista ei kuitenkaan ollut hyötyä haastattemieni opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä. Tutoreiden hyödyttömyys yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä liittyy siihen, että heidän toimintansa rajoittuu ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ensimmäiseen syksyyn. Ensimmäinen syksy on uudelle opiskelijalle ja haastattemilleni opiskelijoille elämäntilanteen muutokseen sopeutumista, jolloin yksinäisyyden kokemus syvenee tai konkretisoituu ja koetaan ongelmalliseksi vasta ensimmäisten viikkojen ja aloitusorientaatioiden jälkeen, jolloin tutoreiden rooli on jo pienentynyt. Tutor ei voi myöskään luoda ihmissuhteita toisen ihmisen puolesta, vaan tutorin tehtäviin kuuluu enemmänkin luoda mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden muodostamiselle. Tutoreiden rooliin liittyykin enemmän mahdollisuuksia yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä kuin jo koetun yksinäisyyden vähentämisessä, mitä käsittelen seuraavassa kappaleessa.

Erilaisten opiskelijoille tarjolla olevan tuen hyödyllisyyttä tai hyödyttömyyttä yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä voi selittää ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni löytämäni vastaukset. YTHS:n mielenterveyspalvelut olivat hyödyllisiä yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä, koska ne auttavat juuri henkisessä kasvussa ja toimivat itsetunnon lisääntymisen välineenä. Nyyti ry:n toimintaan kuuluvien verkkointerventioiden ja Opiskelijan Kompassin tavoitteet liittyvät kyllä opiskelijan oman hyvinvoinnin edistämiseen, mutta niihin liittyy kuitenkin ongelmia yksinäisyyden vähentämisen näkökulmasta kuten se, että verkkointerventioon osallistuminen vaatii aikaa ja henkisiä voimavaroja sekä se, että ne ovat kasvottomia auttajia. Kukaan haastateltavistani ei arvioinut verkossa tapahtuvan tuen olevan itselleen hyödyllistä, mutta sen arvioitiin kuitenkin olevan hyödyllistä ihmisille, jotka viettävät muutenkin paljon aikaa verkossa. Useassa haastattelussa verkossa tapahtuvan tuen ongelmaksi yksinäisyyden vähentämisen näkökulmasta nähtiin se, että yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä merkittävä asia ovat juuri muut ihmiset, joita verkossa ei ole mahdollista kohdata samalla tavalla kuin kasvokkain.

8.4. Yksinäisyyden ennaltaehkäisy yliopistossa



Opiskelijan kannalta paras tilanne tietenkin olisi, jos jokaisen opiskelijan ongelmalliseksi koettu yksinäisyyden kokemus ja sitä kautta myös yksinäisyyden negatiiviset seuraukset voitaisiin ennaltaehkäistä. Helpoin tilaisuus ennaltaehkäistä opiskelijoiden yksinäisyyttä on heti opintojen alussa, jolloin ryhmäyttävää toimintaa ja tutustumismahdollisuuksia on eniten. Myöhemmin opintojen aikana mahdollisuuksia päästä mukaan opiskelijayhteisöön tarjotaan huomattavasti vähemmän, mutta jos suurin osa opiskelijat löytäisi paikkansa yliopisto- tai opiskelijayhteisössä heti opintojen alussa, ei myöhäisemmälle toiminnalle olisi niin paljoa tarvetta. Koska ei voida kuitenkaan olettaa, että jokainen opiskelija löytäisi sosiaalisia verkostoja ja oman paikkansa heti opintojen alussa, myös myöhäisempien tutustumismahdollisuuksien luominen on tärkeää. Myös henkiset voimavarat ja sosiaaliset taidot voivat olla esteenä sosiaalisten suhteiden luomiselle opintojen alussa, jolloin opiskelija tarvitsee tukea näiden ominaisuuksien vahvistamiseen. Tämä tuli selkeästi ilmi myös vastatessani ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Henkinen kasvu ja hyvä itsetunto ovat tärkeitä välineitä yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Jokainen opiskelija tulee yliopistoon erilaisista lähtökohdista jolloin tärkeintä on tukea opiskelijaa kaikissa opiskelijan kohtaamissa haasteissa ja vastata kunkin opiskelijan tuen tarpeisiin. Ensimmäiseen opiskelusyksyyn liittyvä into ja toiveikas suhtautuminen tuleviin opintoihin ovat kuitenkin suuri voimavara uudessa elämäntilanteessa ja ympäristössä (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 156.), minkä vuoksi etenkin opintojen alussa on paljon mahdollisuuksia ennaltaehkäistä opiskelijoiden yksinäisyyttä. Opiskelujen alussa ryhmäytyminen on myös luonnollista opintojen alkuun kuuluvaa toimintaa, johon pystytään vielä vaikuttamaan esimerkiksi tutoroinnilla, mutta tilanteessa, jossa opiskelija on jo yksinäinen ja kokee yksinäisyyden ongelmaksi, ulkopuolelta on vaikeampaa etenkin yliopistoympäristössä tavoittaa näitä opiskelijoita.

Yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn liittyviä teemoja tuli haastatteluissa esiin kolmenlaisia. Haastattelemani opiskelijat puhuivat yliopisto-opiskeluun ja opiskelijayhteisöön liittyvistä hyvistä ja huonoista tutustumismahdollisuuksista, yksinäisyyden vähentämisen keinoista sekä siitä, miten yksinäisyys voi näkyä yliopisto-opiskelussa. Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi se, että haastattelemani opiskelijat uskoivat, että yliopistoissa on yksinäisiä opiskelijoita. Haastateltavat pitivät yksinäisyyden

ennaltaehkäisemistä tärkeänä ja esittivät myös keinoja miten yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyttä voitaisiin vähentää. Tärkeänä näkökulmana yksinäisyyden vähentämiseen nousi esiin myös se, että kukaan ei halua leimautua eikä ketään saa leimata yksinäiseksi.

Opiskelijayhteisöön liittyvät yksinäisyyden vähentämisen keinot ja tutustumismahdollisuudet liittyivät opiskelijatapahtumiin sekä opiskelijakulttuuriin. Yhdeksi tärkeimmäksi yksinäisyyden vähentämisen keinoksi nähtiin se, että olisi mahdollisimman paljon erilaisia tutustumismahdollisuuksia tutustua muihin opiskelijoihin ja erityisesti löytää opiskelijoita, joiden kanssa on samalaisia kiinnostuksen kohteita. Usein opiskelijatapahtumatarjonta nähtiin yksipuolisena, ja suurin osa haastattelemistani opiskelijoista koki opiskelijakulttuuriin liittyvän alkoholikulttuurin ongelmalliseksi. Tilanteessa, jossa opiskelija on jo yksinäinen, vaikeaa on myös se, että opiskelijatapahtumiin on korkea kynnys mennä yksin, mikä korostaa alkuvaiheen ryhmäytymisen ja tutustumismahdollisuuksien tärkeyttä.

”Kyllä mä luulen, et pitäis olla kaikille vähän jotaki. Ja sit tavallaan just se et jos sitä tarjontaa olis niin sitte ne jotka halua mennä bileisiin niin menee bileisii. Ne jotka halua chillaa niin menee sitte chillaa ilman alkoholi mahollisesti tai jotain tämmöstä että ne löytäs ne samantyylliset ihmiset toisensa helpommin. Koska just nyt musta tuntu siltä et okei ne jotka halua mennä juhliin menee juhliin ja ne muut jää kotiin. Ei ne nyt sieltä kotoaan toisiaan löydä.” (Mari, 23)

”...Just se alkoholinkäyttö et jos se ei, semmonen kiinnostasta niin sitte tuntuu et jää vähän sivuun. Ja sit se alkoholin käyttämättömyys ei ole tarpeeksi iso syy sitte ryhmäytyä niitten muitten alkoholia käyttämättömien kanssa, että kuitenkin siellä on niin erilaista porukkaa et ei se automaattisesti oo joku yhdistävä tekijä. Et sen mä oon kokenut kyllä ihan läpi yliopiston aika harmillisena.” (Ronja, 26)

”...Uusiin tilanteisiin meneminen yksin on tosi semmonen raastava tilanne että sää et tunne sieltä ketään sä et ees välttämättä tiedä meetekö sää oikeeseen paikkaan --- Et jos sinne ois joku kaveri nii se ois varmaan tosi paljo helpompaa mutta siinä vaiheessa ku sä oot yksin ei se se ei vaan lähe kauheen helposti.” (Tuuli, 22)

Opiskelijatapahtumien järjestämisessä sekä tutustumismahdollisuuksien luomisessa opiskelijoiden ainejärjestöillä, ylioppilaskunnalla ja tutoreilla on merkittävä rooli. Etenkin opintojen alussa tutoroinnilla on merkittävä rooli ryhmäyttämässä ja opiskelun käytänteisiin tutustuttamisessa. Haastattelemillani opiskelijoilla oli hyvin vaihtelevia kokemuksia tutoroinnista. Hyväksi tutoroinniksi koettiin se, että jokainen uusi opiskelija otettiin yksilöllisesti huomioon ja tutori oli huolehtivainen sekä se, että tutorit olivat monipuolisesti mukana uusien opiskelijoiden opintojen alussa järjestämällä tutustumismahdollisuuksia ja neuvomalla ongelmatilanteissa. Huonoksi tutoroinniksi koettiin liian vähäinen tai vain opiskeluun keskittyvä tutorointi ja tutorien järjestämät tapahtumat, jotka sisälsivät alkoholinkäyttöä.

”...Meil oli mejän tuutorit ei ollu ei ehkä ollu niin innostavii tai sellasii, et me ei ikin tai et ne ei kutsunu meit vaik niiden kotii tai ei muutenkaa ollu niin kaverillisia et ne enemmän vaa saarnas siit et mikä on Korppi ja sit ne ehkä unohti sen olennaisen et me ei tunneta ketää täält ja et me vaa haluttais et ois kivaa muiden opiskelijoiden kans et se tuntu vähä ankeelt ehkä. Nii et must ne tuutorit ois voinu kyl enemmän mieltii sitä fuksien kannalt.” (Maria, 22)

”...Meil oli sen tutorin kaa just että välillä nähtiin oltiin isommassa porukassa ja välillä oltiin silleen pelkällä tutoriryhmällä et meil oli se yks tutori ja joku neljä-viis henkee niin kyl se tutori pystyy aika hyvin fokusoimaa kaikkien ongelmia tai mieltii että ja sitte välillä oli henkilötapaaminenki sen kaa ja sit välillä saatettiin mennä iha kaupungille hengaille sen tutorporukan kanssa ja sitte ku tuli niit muitaki tapahtumii nii se oli mun mielest semmonen tosi hyvä alku siinä ja sit se tutori oli itellä mun mielestä tosi hyvä tyyppi.” (Matti, 23)

Opiskelija- sekä opiskeluyhteisöltä vaaditaan myös avoimuutta sekä positiivista ilmapiiriä. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että etenkin opintojen alussa jokainen opiskelija otettaisiin huomioon, mutta toisten ihmisten huomioiminen koettiin muutenkin tärkeäksi läpi elämän. Opintojaan aloittaa paljon eri-ikäisiä ja eri lähtökohdista yliopisto-opintojaan aloittavia ihmisiä, joiden tarpeet sosiaalisten verkostojen suhteen ovat erilaisia, mikä korostaa myös opiskelijoiden tapahtumien ja opiskelijatoiminnan monipuolisuuden tärkeyttä. Opiskelujen alussa fuksi- tai tutorryhmän koko oli se sitten pieni tai iso nähtiin sekä mahdollisuutena, että uhkana. Pienemmässä ryhmässä on helpompaa tutustua toisiin, mutta jos ryhmästä ei löydy muita, jotka koetaan samanhenkisiksi, on tärkeää, että tutustumismahdollisuuksia löytyy myös oman ryhmän ulkopuolelta.

Yliopistoon opiskeluympäristönä liittyvät yksinäisyyden vähentämisen keinot ja tutustumismahdollisuudet liittyivät yliopiston rakenteisiin sekä opiskelun käytäntöihin. Yleensä massaluennot koetaan osallistumisen kannalta haastaviksi sekä osattomuuden tunnetta lisääviksi. Sen sijaan osallisuuden tunnetta lisää pienryhmäohjaus, jossa läsnäolo ja koulumaisuus nähdään osallistumista ja opiskelua edistävänä. (Poutanen ym. 2012, 33.) Yksi haastatteluista tekemistäni huomioista opiskeluun ja yksinäisyyteen liittyen on se, missä opiskelu yleensä tapahtuu. Yliopistolla käydään luennoilla ja syömässä, mutta muuten opiskelu voi hyvinkin paljon tapahtua itsenäisesti kotona tai muussa tilassa ja opintoja on mahdollista suorittaa joustavasti kirjatentteinä ja ilman läsnäolopakkoa. Massaluennot tilanteena eivät mahdollista opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta eivätkä yliopiston tilat mahdollista sitä, että yliopiston tiloissa olisi mahdollista opiskella yhdessä vapaamuotoisesti muiden kanssa tai olla opiskelijaporukassa muuten kuin opiskellen. Useassa haastattelussa nousi esiin tarve ”olla vaan” tai opiskella porukassa, joka vaatisi juuri erilaisia tilaratkaisuja yliopistolla. Opiskelijoiden keskinäinen tutustuminen vaikuttaa siis tapahtuvan yleensä opiskelun ulkopuolella, tosin eri alojen välillä on paljon eroja siinä millä tavalla opinnot mahdollistavat toisiin opiskelijoihin tutustumisen. Opintojen suorittamiseen liittyvät ryhmätyöt ja

ryhmässä opiskeleminen nähdään tutustumismahdollisuutena, mutta ryhmätyöskentelyn muodot vaikuttavat siihen miten hyvin ne edistävät opiskelijoiden välistä verkostoitumista. Pidempään jatkuva ryhmätyöskentely mahdollistaa tutustumisen toisiin opiskelijoihin paremmin kuin yksittäiset ryhmätyöt. Myös tutustuminen muiden alojen opiskelijoihin nähtiin vaikeana.

”Mut täällä tuli ensimmäistä kertaa se, että se on hyvin mahdollista, että sä meet kokonaisen päivän et sä et puhu ku kaupan kassalle. Ja se oli mulle ehkä se järkyttävän kokemus, että se on oikeesti mahdollista. Että vaikka mä käyn semmosessa paikassa, missä opiskelee tuhansia ihmisiä ja mä meen semmoselle massaluennolle, jossa on kolmesataa ihmistä, nii mää en puhu ku kaupan kassalle.” (Tuuli, 22)

”No jos vaik laitoksella on jotain sellasii hengailupaikkoi. Tai jotain sellasii et miten ne luonnostaanki vois sillee tehdä vaik tehtävii yhes tai et tai sit vapaa-ajalla jotain...” (Maria, 22)

”Et onneks meillä on noita kenttäkursseja ja semmosia, missä joutuu oikeesti olemaan pienessä porukassa pitkään niin siellä väkisellä sitte tutustuu muihin ihmisiin.” (Saija, 29)

Opintojen luonne sekä itsenäinen asiantuntijaksi kasvu vapauksia tarjoavassa yliopistossa ovat selkeitä yliopistossa opiskelun tunnusmerkkejä Suomessa. Yliopisto-opiskelu on vapaata ja itsenäistä etenkin muihin koulutusinstituutioihin verrattuna, kun opintojen suorittaminen, kesto ja oppiminen ovat opiskelijan itsensä vastuulla. (Ahrio 2012, 33–34.) Haastattelemini opiskelijoiden mielestä yliopistossa on helppoa ”pudota” eikä kukaan opiskelijoista tai yliopistolta ”soittele perään”. Itsenäinen opiskelu mahdollistaa toisaalta opintojen suorittamisen joustavasti, mutta toisaalta itsenäinen ja vapaa opiskelu voidaan kokea erityisesti sosiaalisten verkostojen muodostamisen ja ylläpitämisen kannalta ongelmalliseksi. Opiskelijoiden välillä on myös eroa siinä miten paljon koetaan, että saadaan tukea opintoihin liittyviin asioihin.

”Et mä itseasias tein semmosen lyhyen pienen laskutoimituksen et mun kandista mä oon tehny ainaki viiskyttiis opintopistettä kirjatenteillä. Kolmasosan. En mä silloin nää ketään. Mä en saa siitä ees palautetta. Mä saan siitä vaan numeron. Niin kyllä siinä tulee aika semmonen yksinäinen fiilis, et miks mä vaan puurran näitä, et mä vaan luen kirjoja ja käyn kirjastossa ja sit mä meen tenttiin ja mä en sielläkään puhu kellekkään ja sitten mä saan arvosanan ja mä en vielääkään tiää että kuka sen ees arvioi. Se on hyvin kasvotonta. --- Sitte toinen on se että ainaki meillä se meni niin että hyvin intensiivisen ensimmäisen vuoden jälkeen niin kakkosvuonna se ohjausresurssi käytännössä oli nolla. Että jos et sä tavallaan oikeesti tavallaan hakenu ohjausta tai kontaktia henkilökuntaan tai edes niihin ihmisiin joitten kans sä olit tullu ensimmäiselle vuodelle, niin sitä ei ollu.” (Tuuli, 22)

”...Sit jotenki se ku mie lähin tekeen semmost omaa opintopolkua, nii se oma opintopolku loi kyl todella yksinäisyyttä, koska miul oli aina niin kiire, et mie en kerenny jäämään hengailen kenenkään muitten kaa, ku mie silloin ekan vuonna jo sit aloin tekemään [sivuaineen] perusopintoja ja sit mul oli niin erilainen opintopolku ku muilla,

et se loi sellast et ei samal taval kiinteytny siihen heti siihen [pääaineeseenkaan], ku oli niin erilainen se tavallaan se puoli siellä.” (Liisa, 22)

”...Ei täällä samalla lailla verkostoidu ku mitä jossain peruskoulu ja lukiossa. Kun ei oo luokkia eikä oo semmosia samanlaisia siteitä niihin muihin. Et tosi helposti jää. Ja sit jotkut kurssit eihän niis tarvi olla ees paikalla ku ehkä kerran, vaikka ois puolen vuoden kurssi. Niin se voi olla et kerran käydään kattoon toisten pärstät ja that’s it. Sit sä meet tenttimään ja se kurssi on siinä. Et kun ei vaan oo sitä lähiopetusta eikä oo semmosia kiinteitä ryhmiä, niin sit se helposti jää semmotteeks et täällä on vaan yksilöitä, jotka no niin... Se idea on et me yksilöinä rakennetaan sitä meidän koulutusta ja osaamista.”(Mari, 23)

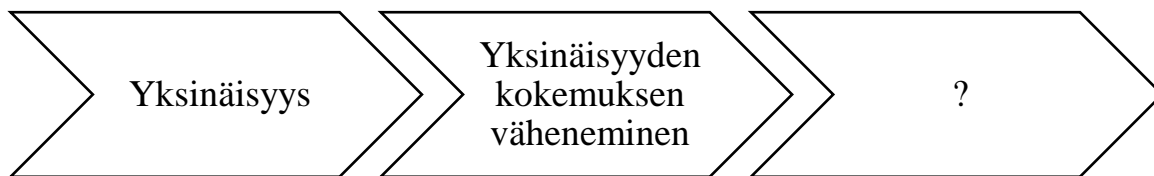
8.5. Yhteenveto

Palaan vielä yhteen vetäen aineistosta esiinnousseisiin ja tutkimuskysymyksiini liittyviin teemoihin. Haastattelemieni opiskelijoiden yksinäisyyden syyt, kokemukset ja seuraukset olivat moninaisia ja usein opiskelijat kokivat sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. Jokaisen opiskelijan kohdalla yksinäisyyden kokemus korkeakoulussa liittyi elämäntilanteen muutokseen, jossa aloitettiin uudet opinnot ja muutettiin uudelle paikkakunnalle. Seitsemän haastateltavistani koki itsensä ensimmäisen kerran yksinäiseksi yliopistossa. Yksinäisyyden syiden ja seurauksien moninaisuudesta huolimatta yksinäisyyden kokemuksen vähenemisen taustalla voidaan nähdä kaksi merkittävää tekijää, jotka olivat itsetunnon lisääntyminen sekä muut ihmiset. Itsetunnon lisääntyminen tapahtui terapian, vaihto-opiskelun tai muun yksilöllisen kasvuprosessin kautta ja yksinäisyyden kokemus väheni muiden ihmisten avulla asumalla kämppisten kanssa tai parisuhteen tai harrastusten kautta. Itsetunnon lisääntyminen oli usein myös yhteydessä siihen miten muiden ihmisten rooli elämässä koettiin. Lopulta kaikkien haastattelemieni opiskelijoiden polut yksinäisyyden kokemuksesta yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen ovat kasvutarinoita, joissa itsetunnon lisääntyminen sekä omien tarpeiden ja oman toiminnan tiedostaminen olivat merkittävässä roolissa yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä ja sosiaalisissa suhteissa toimimisessa.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastaukset vastasivat myös pitkälti siihen, mistä yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevasta tuesta oli hyötyä yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä. Hyödyllistä tukea tarjosivat YTHS:n mielenterveyspalvelut sekä oppilaitospappi. Verkossa tarjolla olevaa tukea ei nähty itselle sopivaksi, sillä yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen koettiin tarvittavan muita ihmisiä. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyn suurimmat mahdollisuudet liittyivät tapahtumatarjonnan monipuolisuuteen, opetuskäytäntöjen muuttamiseen sekä tiloihin. Opiskelijatapahtumatarjonta näyttäytyi monelle yksipuolisena, ja suurin osa haastattelemistani

opiskelijoista koki opiskelijakulttuuriin liittyvän alkoholikulttuurin ongelmalliseksi. Myös tutoreiden rooli nähtiin olennaisena opintojen alussa ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä.

Yhteenvedon lopuksi kuvailen sitä miten haastattelemi opiskeijat kuvailivat nykyistä elämäntilannettaan, jossa eivät enää kokeneet itseään yksinäiseksi. Haastateltavieni nykyinen elämäntilanne tuli ilmi heti haastattelujen alussa, kun pyysin heitä kertomaan tämän hetkisestä elämäntilanteestaan. Mielestäni haastattelemieni opiskelijoiden kuvaukset nykyisestä elämäntilanteestaan kertovat siitä, miksi pyrkimys vähentää yksinäisyyden kokemusta on tärkeää ja miten suuria muutoksia yksinäisyyden kokemuksen vähenemisellä on elämään.



Siinä missä yksinäisyys koettiin ongelmallisena asiana, jolla oli negatiivisia vaikutuksia elämään, tilannetta yksinäisyyden jälkeen kuvattiin hyvin erilaiseksi. Useimmat opiskelijat kertoivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä, kokevansa opiskelijaelämän mielekkääksi sekä olevansa onnellisessa tai hyvässä tilanteessa elämässään. Myös tulevaisuuteen suhtauduttiin toiveikkaasti. Useimmat kuvasivat sosiaalisia verkostojaan monipuolisiksi ja olemassa olevia ystävyys-suhteita tyydyttäväiksi. Muutama kertoi myös pyrkivänsä ottavan huomioon muut opiskelijat etenkin silloin, kun epäilevät jonkun jäävän porukasta pois tai kokevan yksinäisyyttä. Haastattelemieni opiskelijoiden tilanne oli siis todella muuttunut yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta sosiaalisissa suhteissa toimivaksi yksilöksi.

”Mut sit sen (yksinäisyyden) jälkeen on asiat lähteny sujuun tosi hyvin. Et mun mielestä se (opiskelu) on kyl parasta aikaa ollu tähän mennessä.”(Maria, 22)

9. POHDINTA

Tutkielmani tulokset olivat äärimmäisen mielenkiintoisia ja osittain myös hyvin yllättäviä. Tässä kappaleessa pohdin tuloksia hyödyntäen lähteitä sekä peilaamalla niitä omiin kokemuksiini luottamustehtävissä ainejärjestössä sekä ylioppilaskunnassa, sillä omat kokemukseni opiskelijana ja opiskelija-aktiivina vaikuttavat käsityksiini opiskelusta ja opiskelijakulttuurista. Haastattelemistani opiskelijoista seitsemän koki itsensä ensimmäistä kertaa yksinäiseksi korkeakoulussa, mikä oli ennakkokäsityksiäni suurempi määrä. Ennakkokäsitykseni perustuivat siihen, että yksinäisillä ihmisillä voi olla ongelmia sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, minkä vuoksi oli yllättävää myös se, että lähes kaikki haastattelemanani opiskelijat kokivat omaavansa hyvät sosiaaliset taidot. Haastattelemiani opiskelijoita voidaan pitää siis tavallisina opiskelijoina, jotka uusien opintojen alussa ja uudella paikkakunnalla olivat sopautumassa uuteen elämäntilanteeseen oma henkilökohtainen historia mukanaan, mutta uuden mahdollisuuden edessä. Jokainen reagoi elämäntilanteen muutokseen eri tavalla. Tilanteessa, jossa elämäntilanteen muutoksen lisäksi koetaan ensimmäistä kertaa yksinäisyyden tunteita, voi olla hyvinkin vaikeaa reagoida tilanteeseen, tunnistaa omia tunteitaan ja muuttaa tilannetta. Joillakin yksinäisyys jää pysyväksi olotilaksi, jotkut, kuten haastattelemanani opiskelijat, löytävät keinoja vähentää yksinäisyyden kokemusta. Viisi vuotta yliopistossa on jokaiselle yksinäisyyttä kokevalle opiskelijalle pitkä aika. Mahdollisesti myös mitä pidempään yksinäisyys jatkuu, sitä voimakkaampia seurauksia sillä voi olla.

Haastattelukutsu julkaistiin laajasti yliopiston sähköpostilistoilla, JYYn sekä Student Lifen Facebook-sivulla sekä ylioppilaslehti Jylkkärissä, mutta silti tutkimusongelmaani sopivia opiskelijoita ilmoittautui haastatteluun vain 12, joista kaksi ei vastannut ehdotettuani heille haastatteluaikaa. Lopulta haastattelin kymmenen äärimmäisen mukavalta vaikuttavaa opiskelijaa, joiden avoimuudesta haastatteluissa olin otettu. Haastatteluun ilmoittautuneiden määrä herättää kysymyksen siitä, kuinka moni itsensä ongelmallisesti yksinäiseksi kokeva opiskelija lopulta pystyy ratkaisemaan yksinäisyyden ja löytämään tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja verkostoja. Vai onko yliopisto-opiskelu ja yliopistoympäristö tilanne, jossa yksinäisyyden kokemuksesta on vaikeaa päästä pois? Mielenkiintoista on myös haastateltavien sukupuolijakauma. Kymmenestä haastateltavasta vain yksi oli mies. Yksinäisyys voidaan ylipäätään kokea aiheeksi, josta on vaikeaa puhua, mikä voi rajoittaa haastatteluun ilmoittautuneiden määrää. Myös tutkielmani tulokset voivat avata sitä, miksi yksinäisyyden kokemuksen vähentäminen yksilön näkökulmasta voi olla vaikeaa. Jos tilanteeseen tarvitsee ulkopuolista tukea, kynnys hakea apua esimerkiksi YTHS:ltä voi olla liian korkea tai jonot liian pitkiä. Yksin tapahtumiin, vaihtoon tai harrastuksiin lähteminen on vaikeampaa, kuin tilanteessa, jossa olisi joku jonka kanssa lähteä. Opintojen itsenäinen suorittaminen ei edistä sosiaalisia kontakteja

ja helposti lähestyttävää henkilöä yliopistolta ei välttämättä löydy. Jos opintojen alussa ei löydä ystäviä tai yhteisöä johon kuulua, mahdollisuudet niiden löytämiseen myöhemmin ovat vielä heikkommat kuin opintojen alussa.

Aiemmin kappaleessa neljä esitin toimintakeskeisen DBO-teorian, jota Saari (2010, 49) on soveltanut yksinäisyyden hyvinvointivajeeksi kokevaan yksilöön. DBO-teoriassa oletuksena on, että henkilö haluaa vähentää yksinäisyyttään eikä yksinäisyys ole toivottu tilanne, mikä oli tilanne myös jokaisen haastattelemani opiskelijan kohdalla. Teorian uskomuskomponentissa oletetaan, että paras tapa yksinäisyyden lievittämiseen ovat sosiaaliset suhteet. Jokainen haastateltavistani pyrki tilanteesta pois, mutta sosiaalisten suhteiden eli muiden ihmisten lisäksi merkittävä yksinäisyyttä vähentävä asia oli itsetunnon lisääntyminen. DBO-teorian mahdollisuusomponentissa yksinäinen on tilanteessa, jossa toimintaympäristö sisältää rajoitteita ja mahdollisuuksia. Haastattelemini opiskelijoiden rajoitteet liittyivät yksinäisyyden syihin kuten tutustumismahdollisuuksien puutteeseen, elämäntilanteen muutokseen tai itsetunnon puutteeseen. Teorian mukaan yksinäinen valitsee sosiaalisten suhteiden luomisen tai mahdollistamisen kannalta parhaan sosiaalisten suhteiden toiminta-areenan, kuten myös useat haastateltavistani tekivät esimerkiksi muuttaessaan asumaan kämppeiksi kanssa tai harrastamalla, mutta lähes aina muutokseen liittyi myös itsetunnon lisääntyminen. DBO-teoria mielestäni yksinkertaistaa liikaa yksinäisyyden kokemusta ja jättää huomioimatta sen, että sosiaalisten suhteiden muodostaminen edellyttää henkisiä voimavaroja.

Haastattelujeni mukaan opintojen alku on voimavaroja kuluttavaa ja haastaa uuden opiskelijan opiskelu- sekä sosiaalisia taitoja erityisesti tilanteessa, jossa elämässä on muitakin kuormittavia tekijöitä. Itsenäistymis- sekä aikustumisprosessit ovat merkittävässä roolissa etenkin luokion jälkeen korkeakouluopinnot aloittavan nuoren elämässä. Näille prosesseille pitää myös löytyä aikaa samalla, kun opiskellaan, käydään töissä, harrastetaan, luodaan sosiaalisia kontakteja ja rentoudutaan. Jos opintojen alkuun sijoittuu muitakin henkisiä voimavaroja kuluttavia tapahtumia, sopeutuminen uudelle paikkakunnalle, uusiin opintoihin kiinnittyminen sekä sosiaalisten verkostojen luominen voivat tuntua tavallistakin vaikeammilta. Kaikille opintojen alku ei ole helppoa myöskään sen takia, että kaikki eivät pääse ensisijaiseen opiskelupaikkavalintaan. Opintojen alussa on tärkein hetki ennaltaehkäistä opiskelijoiden yksinäisyyttä hyvällä tutoroinnilla, ryhmäytymisellä sekä käytäntöihin tutustuttamisella, jota voidaan korostaa erityisesti tutorkoulutuksen eri vaiheissa. Tutoreilla on tutkielmani tulosten valossa merkittävä rooli jokaisen opiskelijan huomioisessa sekä sen vaikutelman luomisessa, että jokaisesta opiskelijasta välitetään ja heidän halutaan kiinnittyvän opintoihin sekä opiskelijayhteisöihin. Tutoreiden pitäisi kiinnittää huomiota myös siihen, että aloittaville opiskelijoille on tarjolla erilaisia tutustumismahdollisuuksia ja kertoa mitä muita

mahdollisuuksia tutortoiminnan ulkopuolella on tutustua uusiin ihmisiin. Voidaanko hyvällä tutoroinnilla vähentää myös ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemuksia? Isossakin opiskelijaryhmässä erilaisia persoonia yhdistää ainakin yksi asia eli opiskelu ja opiskelijana oleminen, mutta riittääkö se yhteisöllisyyden muodostumiseen?

Miten opiskelijoiden itsetunnon lisääntymistä voidaan tukea? Koska itsetunnon lisääntyminen oli tutkielmani tulosten valossa merkittävässä roolissa yksinäisyyden kokemuksen vähenemisessä, on tärkeää pohtia keinoja itsetunnon lisäämiseksi. Osaltaan jo itse opiskelu muokkaa ajattelua ja liittyy yksilölliseen kasvuprosessiin. Mielestäni tilanteessa, jossa yksinäisellä ei ole henkisiä voimavaroja tai sosiaalisia taitoja muodostaa ja etsiä ystävyyssuhteita tulee hyväksyä se, että tilanteeseen tarvitaan ulkopuolista apua. Esimerkiksi psykoterapian merkitystä itsetunnon lisäämisen välineenä ei tule vähätellä, mutta muitakin keinoja tutkielmani valossa löytyy paremman itsetunnon löytämiseen. Jos YTHS:ltä haetaan tukea, niin tilanne pitäisi ottaa vakavasti ja tukea pitäisi myös saada. Mielestäni on kestävätilanne, että jono YTHS:n psykologille on kuukausien mittainen. Miksi jono psykologille on niin pitkä? Jokaisen opiskelijan tulisi myös saada YTHS:ltä myös yhtä hyvää palvelua. Mitä voitaisiin tehdä, jotta niin monen opiskelijan ei tarvitsisi hakeutua mielenterveysongelmien vuoksi psykologille? Voidaanko yksinäisyyttä vähentämällä lyhentää YTHS:n jonoja? Missä määrin YTHS pystyy tekemään ennaltaehkäisevää työtä tai puuttua ongelmiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa? Jos opiskelijalla on useita ongelmia, jo yhden ratkeaminen voi edesauttaa myös muiden ongelmien ratkeamista. Tässäkin asiassa korostuu yksinäisyyden ennaltaehkäisy sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopistojen alussa, minkä kautta voidaan lisätä opiskelijoiden hyvinvointia. Itsetunnon lisäämisessä myös vaihto-opiskelu voi olla merkittävää itsetutkiskelun ja itsensä löytämisen aikaa sekä tuottaa uusia ja positiivisia kokemuksia sosiaalisista suhteista ja yhteisöistä, lisätä itsevarmuutta sekä löytää ystäviä. Vaikka kynnys lähteä vaihto-opiskelemaan voi olla korkea, tutkielmani tulosten valossa vaikuttaa siltä, että hyppy tuntemattomaan kannattaa ottaa. Vaihto-opiskelukokemukset ovat arvokkaita.

Verkkointerventiot ovat yleistyneet elämäntaitojen, itsetunnon lisäämisen sekä esimerkiksi masennuksen hoidossa. Päivi Lappalainen (2015) on tutkinut väitöskirjassaan kolmea lyhyttä teknologia- ja internetpohjaista psykologista interventiota ja niiden vaikutusta mielialaongelmiin. Lappalaisen saamien tulosten mukaan masennusoireet vähenivät ja yleinen hyvinvointi parani hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvien ryhmäinterventioiden ja yksilöhoitoina toteutettujen verkkointerventioiden avulla. Verkkointerventioihin yhdistetyt kasvokkaiset tapaamiset voivat johtaa vielä parempiin tuloksiin. (Lappalainen 2015.) Verkkointerventioihin liittyy paljon mahdollisuuksia ja ne madaltavat kynnystä esimerkiksi Lappalaisen väitöskirjan tapauksessa

hakeutua hoitoon. Verkko-interventioihin liittyy mahdollisuuksia myös itsetunnon lisäämisen suhteen ja ne voivat olla toimiva väline myös opiskelijoiden itsetunnon lisäämiseen. Kuitenkin tutkielmani tulosten valossa verkko-interventiot vaativat aikaa ja paneutumista ja haastattelemanani opiskelijat katsoivat niiden sopivan ihmisille, jotka muutenkin viettävät paljon aikaa verkossa. Verkko-interventioissa korostuu myös niiden helppokäyttöisyys, jotta intervention käyttäminen ei muodostu esteeksi, vaikka interventio muuten olisi hyödyllinen. Itsetunnon lisäämiseen tai hyvinvoinnin lisäämiseen pyrkivät verkko-interventiot voivat olla toimia välineenä yksinäisen etsiessä ratkaisua yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen, mutta kyseenalaistan sen, että yksinäisyyden kokemus voisi poistua pysyvästi verkko-ympäristöissä, koska verkossa ei voi kohdata toista ihmistä samalla tavalla kuin kasvotusten. Verkko-yhteisöissä toimiminen sopii henkilöille, joka muutenkin viettävät paljon aikaa verkossa, mutta pelkkä verkossa toimiminen ei korvaa fyysistä läsnäoloa.

Kämpin kanssa asuminen nähdään usein enemmän uhkana kuin mahdollisuutena. Suomessa onkin voimakas yksinasumisen kulttuuri. Tilastokeskuksen mukaan yli miljoona suomalaista asuu yksin (Tilastokeskus 2015). Mielestäni kuitenkin etenkin uudella paikkakunnalla opintojaan aloittavan opiskelijan näkökulmasta kämpin kanssa asuminen tulisi nähdä enemmän mahdollisuutena, kuin uhkana. Kämpin on mahdollisuus ystäväyteen ja uusien sosiaalisten verkostojen luomiseen etenkin tilanteessa, jossa muutetaan uudelle opiskelupaikkakunnalle, josta ei tunneta yhtään ihmistä. Kämpin ei kuitenkaan voi olla kuka vaan, vaan asuntoja myönnettäessä voisi samalla kiinnittää huomiota siihen, miten hakijat jaetaan asuntoihin. Nykyisin kaikkialla opiskelija-asuntoja hakiessa voisi lisäksi täyttää muitakin tietoja, joiden perusteella samaan solu-asuntoon voisi todennäköisemmin valikoitua hyvin toimeentulevat kämpit. Helsingin opiskelija-asuntosäätiö ottikin käyttöön Kämpinshakupalvelun lokakuussa 2016. palvelun avulla solu-asunnon hakija voi hakea itselleen sopivaa kämpistä ja tulevista kämpiksistä voi saada tietoa etukäteen. palvelun avulla pyritään madaltamaan kynnyksiä hakea solu-asuntoa. (Helsingin sanomat 26.10.2016). Soluasuntojen pohjaratkaisut eivät myöskään useinkaan tue kämpisten tutustumista ja yhdessäoloa, sillä usein asunnon yhteiset tilat ovat vain keittiö ja kylpyhuone. Opiskelijan näkökulmasta kämpin kanssa asuminen halvempaa, minkä vuoksi solu-asumisen vieroksuminen opiskelijan näkökulmasta on outoa. Soluasumisen ongelmana voidaan nähdä juuri se, että kämpiksi voi tulla kuka vaan, jolloin kämpin kanssa asumiseen liittyy liikaa epävarmuutta.

Aineistosta nousee esiin opintoihin ja opintoalaan liittyvää epävarmuutta mikä vaikuttaa opiskelumotivaatioon ja opintojen etenemiseen. Usein yksinäisyys ja itsetunnon puute kytkeytyy myös näihin ongelmiin ja ilmiöihin opiskelijan elämässä. Tuloksistani kävi ilmi, että opiskelijat eivät kokeneet, että YTHS:ä ja oppilaitospappia lukuunottamatta, on ketään kelle voisivat käydä

puhumassa kaikista ongelmistaan. Sekä YTHS:n ja oppilaitospappiin liittyy myös tiettyjä ennakkoluuloja ja -käsityksiä. Koska yksinäisyyden kokemuksen väheneminen vaatii itsetunnon lisääntymistä ja opiskelijoiden elämään ja opintoihin liittyvät ongelmat kietoutuvat usein yhteen, opintopsykologi voisi vastata useiden opiskelijoiden tuen tarpeisiin. Useissa yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa käynnistettiin vuosituhanen alussa opintopsykologitoimintaa. Opintopsykologien työn tavoite on edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen etenemistä, tukea oppimista sekä ymmärtää nuoren aikuisen elämään liittyvää problematiikkaa. Opintopsykologien toiminta näkyy opiskelun parempana laatuna, opintojen sujuvana etenemisenä sekä opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääntymisenä. Yksilötapaamiset opintopsykologin kanssa pyrkivät palauttamaan oman elämän ja opintojen ohjauksen opiskelijalle itselleen etsimällä tarkoituksenmukaisia ajattelua ja toimintamalleja. Opintopsykologien toimintaan voi kuulua myös ryhmäohjausta liittyen opiskelutaitoihin, opintojen viivästymiseen, stressiin, esiintymisjännitykseen tai arjen taitoihin. Opintopsykologit osallistuvat myös korkeakoulunsa ohjaukseen ja kehittämiseen. Opintopsykologin palvelut eivät korvaa korkeakoulujen muita ohjaus- ja neuvontapalveluita vaan täydentävät niitä. Opintopsykologi toimii korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijaterveydenhuollon mielenterveyspalveluiden välillä. Silloin kun opiskelija haluaa keskustella luottamuksellisesti opiskeluun kietoutuvista ongelmistaan, opintopsykologin vastaanotto tarjoaa neutraalin maaperän keskustelulle (Mikkonen & Euramaa 2011, 158–160.) Mitä enemmän erilaista tukea opiskelijoille olisi tarjolla, sitä todennäköisemmin yhä useammalle opiskelijalle myös löytyisi jokin taho, jolle he uskaltautuisivat puhumaan ongelmistaan.

Omien ainejärjestöni hallituksen jäsenenä ja toimihenkilönä sekä JYYn liikuntavaliokunnan puheenjohtajana saamieni kokemusten mukaan yliopistoissa aloittavat opiskelijat ovat epätasa-arvoisessa asemassa opintojen alussa tutustumis- ja osallistumismahdollisuuksien sekä tapahtumien suhteen. Yliopisto-opintojen alkuvaiheessa eri alojen opiskelijat ovat myös eriarvoisessa asemassa sen suhteen millaisia mahdollisuuksia heillä on ryhmäytyä ja tutustua uusiin ihmisiin sekä osallistua opiskelijatapahtumiin, koska eri ainejärjestöillä ja eri alojen tutoreilla on erilaiset resurssit järjestää tapahtumia. Jonkin alan opiskelijoiden järjestö ja tutorit pystyvät tarjoamaan monipuolisesti erilaisia opiskelijatapahtumia sekä ajanvietettä, kun taas toisilla toiminta voi olla hyvin pienimuotoista eikä taloudellisia tai muita resursseja toiminnan laajentamiseen ole. Tapahtumat sijoittuvat usein myös arki-iltoihin, minkä osa opiskelijoista voi kokea ongelmalliseksi ja tapahtumien järjestäminen myös viikonloppuisin voisi tavoittaa opiskelijoita, joiden aikataulut arkipäivinä eivät mahdollista tapahtumiin osallistumista. Opiskelijat ovat epätasa-arvoisessa asemassa myös sen suhteen, miten paljon opinnot tarjoavat mahdollisuuksia luoda sosiaalisia verkostoja. Eri alojen välillä on paljon

eroja siinä miten opinnot on järjestetty. Alat, joilla opinnot suoritetaan pääosin luennoilla ja kirjatenteillä tarjoavat vähemmän sosiaalisia kontakteja kuin alat, joilla opiskellaan paljon ja pitkiä aikoja ryhmissä, keskustellaan sekä tehdään projekteja. Koska yksinäinen opiskelija voi kokea kynnyksen lähtee yksin tapahtumiin olevan korkea, luonnolliset sosiaaliset kontaktit opinnoissa voivat olla hyvin tärkeitä tilanteita sosiaalisten verkostojen luomiselle.

Kuka yliopistolla pitää huolta niistä, jotka vain katoavat kursseilta? Onko yliopistolla ketään, jonka tehtäviin kuuluu huolehtia opiskelijoista, joita ei näy kursseilla ja joiden opinnot eivät etene? Yliopiston intresseihin luulisi kuuluvan, että kuinka moni opiskelija suorittaa tutkintonsa loppuun saakka. Haastattelemistani opiskelijoita yksi oli pitänyt kokonaan vuoden taukoa ja yksi lopetti opiskelun kandidaatin tutkintoon yksinäisyyden ja yliopistoon kiinnittymättömyyden vuoksi. Opiskelijat vaikuttavat olevan myös eriarvoisessa asemassa sen suhteen kuinka paljon heille tarjotaan tukea esimerkiksi opintojen suunnitteluun opintojen eri vaiheissa ja kuinka paljon opintojen etenemistä seurataan. Suomen yliopistoissa opiskelee tuhansia opiskelijoita, mutta silti päivittäiset sosiaaliset kontaktit voivat olla hyvin vähäisiä opetus- ja oppimismenetelmien sekä yliopiston tilojen vuoksi. Yliopiston tilat eivät mahdollista opiskelijoiden opiskelua tai ajan viettämistä muuten yhdessä. Myös tilojen suhteen opiskelijat ovat eriarvoisessa asemassa, joillain niitä on, mutta joidenkin alojen opiskelijoilta tilat puuttuvat. Opiskelijoiden saamaa tukea, kontaktiopetusta ja yliopiston mahdollisuuksia vaikuttaa niihin heikentävät edelleen koulutuksen rahoitukseen toteutetut leikkaukset.

Muutamassa haastattelussa kielteiseksi asiaksi ja tutustumismahdollisuuksia heikentäväksi asiaksi koettiin opiskelukulttuuriin liittyvä alkoholikulttuuri. Miten muuttaa opiskelijakulttuuriin liittyvää alkoholikäyttöä, kun se on ollut melko samanlaista jo 50 vuotta? Useissa maissa nuoret aikuiset ovat myös eniten alkoholia käyttävä väestöryhmä (Kestilä & Salasuo 2007, 123). Arjessa humala liitetään hauskanpitoon, jonka koetaan lisäävän kommunikaatiota, lähentävän ihmisiä ja synnyttävän kokemuksia. (Törrönen & Maunu 2007, 59) Juomisen sosiaalisuuden on siis katsottu vastaavan jotakin ryhmän kulttuurista ominaisuutta, kuten sukupuolta, sosiaaliryhmää tai ammattiasemaa. Suomessa puhutaankin usein ”suomalaisesta juomatavasta”, jonka piirteet kuten holtittomuus liitetään myös nuorten alkoholikäyttäytymiseen. (Simonen 2007, 33.) Alkoholilla on näkyvä rooli myös opiskelijatapahtumissa, jotka usein keskittyvät hauskanpitoon ja opinnoista irrottautumiseen. Omien järjestökokemuksieni mukaan alkoholin roolia kuitenkin pohditaan nykyisin opiskelijoiden keskuudessa aiempaa enemmän ja järjestöissä kiinnitetään huomiota myös tapahtumien järjestämiseen vaihtelevasti ja eri kohderyhmiä huomioiden. Tässäkin asiassa kuitenkin korostuu opiskelijoiden välinen epätasa-arvoinen asema sen suhteen, millaisia mahdollisuuksia on osallistua

muihin kuin tilaisuuksiin, joissa käytetään alkoholia. Pitäisikö oppilas- ja ylioppilaskunnissa pohtia tarkemmin opiskeluun liittyvää alkoholikulttuuria?

Vesa Nevalainen (2009, 42) esittää kirjassaan myös yhdeksi yksinäisyyden syyksi sattuman. Vaikka useissa tieteissä ei arvosteta sattumaa, joskus on mahdotonta löytää järkevää perustelua sille miksi joku kokee itsensä yksinäiseksi tai miksi jollain ei ole niin monta ystävää kuin haluaisi. (Nevalainen 2009, 42.) Ajatuksena yksinäisyys huonojen sattumien summana on lohdullinen: vika ei ole yksinäisessä, vaan ajoituksessa, kohtaamisissa ja arkipäiväisessä elämässä. Yksinäisyys huonona sattumana sopii myös yhdeksi näkökulmaksi tutkielmani tuloksiin. Yksinäisyyden syiden liittyessä elämänmuutokseen ja kuormittavaan elämäntilanteeseen, yksinäisyys oli elämäntilanteen muutoksen negatiivinen seuraus, jossa sillä hetkellä yksilöllä ei ollut voimavaroja estää yksinäisyyttä. Myös tilanne, jossa tutustumismahdollisuudet ovat olleet rajalliset, on ollut huonoa sattumaa, että omiin sosiaalisiin tarpeisiin vastaavia ihmisiä ei ole tullut kohdattua. Monista haastateltavista jäi myös se vaikutelma, että uudessa elämäntilanteessa ja rajallisissa tutustumismahdollisuuksissa sosiaalisten verkostojen suhteen pitäisi jaksaa olla kärsivällinen. Sosiaalisia suhteita etsivä voi löytää ystäviä kunhan vain jaksaa etsiä ja olla aktiivinen.

Korkeakouluopiskelu on monessa tapauksessa viimeinen tilaisuus tarjota yksilölle tukea kehittyä sekä ihmisenä, että tulevana asiantuntijana. Korkeakouluopinnoissa saavutetut tiedot, osaaminen, verkostot sekä sosiaaliset taidot edistävät työllistymistä. Akateemiseksi asiantuntijaksi ei voi kasvaa yksin, vaan vuorovaikutuksessa vertaisryhmän eli muiden opiskelijoiden sekä kokeneempien asiantuntijoiden kanssa (Lähteenoja 2010, 5). Opiskelukokemukset sitouttavat osaksi yliopistoyhteisöä ja edistävät opiskelujen sujumista ensimmäisen vuoden jälkeenkin (Kaartinen-Koutaniemi 2011, 158). Opiskelijoiden itsensäkin pitäisi tiedostaa se, kuinka paljon muilta opiskelijoilta on mahdollista oppia, kuinka paljon yhdessä opiskelu antaa ja arvostaa yhteisöjä, joita opiskelu tarjoaa. Etenkin koulutuksen resurssien pienentyessä mahdollisuudet tehdä opiskelusta ja opiskeluajasta parempaa liittyvät yhteisöihin ja yhteisöllisyyteen. Vaikka sosiaalisiin kontakteihin ja yhteisöihin liittyy uhka pettyä yhteisön jäsenyyteen tai sosiaalisiin kontakteihin, yleensä ne ovat kuitenkin enemmän mahdollisuus ja erilaisia vaihtoehtojakin on tarjolla.

Yksinäisyys yhteiskunnallisena ilmiönä herättää paljon ajatuksia. Onko yksinäisyyden vähentäminen syrjäytymisen vastaista työtä? Esimerkkinä työttömyydestä voidaan pohtia sitä, että sosiaalinen eristäytyneisyys ennen työttömäksi joutumista voi kuvastaa sitä miksi työttömät ovat keskimäärin yksinäisempiä kuin työssäkäyvät. Työttömyys voi lisäksi muuttaa työttömäksi jääneen sosiaalisia verkostoja, jotka ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen ja työllistymiseen.

(Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 235) Pitkä työttömyys voi puolestaan johtaa hyvinvoinnin puutteiden kasautumiseen, mikä on yleisempää pitkään työttöminä olleilla kuin työllisillä. Edelleen työttömyys altistaa taloudellisille ongelmille, mikä näkyy köyhyytenä ja heijastuu psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Kauppinen ym. 2010, 246, 146). Johtaako sosiaalinen eristäytyneisyys myös opintojen aikana heikompiin työllistymismahdollisuuksiin sekä heikompaan psyykkiseen hyvinvointiin? Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys opintojen aikana voi näkyä lisäksi heikkoina sosiaalisina verkostoina, mikä voi johtaa hyvinvoinnin puutteisiin jo opintojen aikana ja johtaa huonoon kierteeseen.

Tutkimukseni lähestyi yksinäisyyden vähentämistä niiden yksilöiden kautta, jotka ovat ratkaisseet ongelmalliseksi koetun yksinäisyyden. Näiden kymmenen opiskelijan kertomukset yksinäisyydestä, yksinäisyyden kokemuksen vähenemisestä ja yksinäisyyden ennaltaehkäisemisen keinoista voivat auttaa niitä, jotka edelleen kokevat itsensä yksinäiseksi, herättää ajatuksia heissä, jotka pyrkivät löytämään keinoja yksinäisyyden vähentämiseen sekä voivat antaa keinoja ennaltaehkäistä yksinäisyyttä. Rikastutaan yhdessä vähentämällä yksinäisyyttä puhumalla yksinäisyydestä, tuomalla sen näkyväksi ja kohtaamalla toisemme.

LÄHTEET

Ahola, Hanna. 2016. Hyvis-toimintamalli. Student Life -verkkosivusto. Viitattu 22.8.2016. Saatavilla <https://www.jyu.fi/studentlife/hyvis>.

Ahrio, Leena. 2012. Modernin yliopisto-opiskelun toimintakertomus. Tampere university press.

Aittola, Tapio. 1996. Yliopistokoulutuksen haasteet myöhäismodernissa. Teoksessa Aittola, Tapio.

Alanen, Leena. Rantamaa, Paula. (toim.) Minkä ikäinen olettekaan, rouva? SoPhi.

Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. s. 135–149.

Anttonen, Tapio. 2016. Opiskelijan kompassi. Student Life -verkkosivusto. Viitattu 22.8.2016.

Verkossa: <https://www.jyu.fi/studentlife/opiskelijankompassi>.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Osuuskunta Vastapaino.

Almonkari, Merja & Kunttu, Kristiina. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden jännittämiskokemusten yhteys opiskelukykyyn. Prologi. Puheviestinnän vuosikirja 2012, s. 7–27.

Cacioppo, John. T. & Patrick, William. 2008. Loneliness, Human Nature and the Need for Social Connection. W.W. Norton & Company.

Cashmore, Annette. Scott, Jon. Cane, Chris. 2011. “Belonging” and “intimacy” factors in the retention of students – an investigation into the student perceptions of effective practice and how that practice can be replicated. *Evaluation*, 3(6). Noudettu osoitteesta:

https://www.heacademy.ac.uk/sites/default/files/resources/Leicester_What_Works_Final_Report_0.pdf

DiTommaso, Enrico & Spinner, Barry. 1997. Social and emotional loneliness: a re-examination of Weiss’ typology of loneliness. *Personality and individual differences*. Volume 22. Issue 3. s. 417–427.

Heiskanen, Tarja. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kelle soittaa. Teoksessa Heiskanen Tarja & Saaristo Liisa. (toim.) Kaiken keskellä yksin. PS-kustannus. s. 77–96.

Heinonen, Ulla. 2008. Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksenlaitoksen julkaisuja XIV.

Helsingin sanomat 26.10.2016. ”Haluatko kämppikseksi sottapytyn vai hiljaisen hikipingon?

”Kämppis-Tinder” etsii opiskelijalle sopivan asuinkaverin”. Saatavilla verkossa:

<http://www.hs.fi/kaupunki/a1477447624582>. Viitattu 28.11.2016

Hiilamo, Heikki. 2011. Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa Heiskanen, Tarja. Saaristo, Liisa. (toim.) Kaiken keskellä yksin. 2011. PS-Kustannus.

Hiilamo, Heikki 2012. Terapiaa, lääkkeitä ja toisia ihmisiä - Sosiaalisen tuen merkitys masennuksesta toipumisessa. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 2012: 49. s. 209–219.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.

Hyväri, Susanna & Nylund, Marianne. 2010. Yhteisöllisistä työmenetelmistä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Laine, Terhi. Hyväri, Susanna. Vuokila-Oikkonen, Päivi. (toim.) 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveystalalla. Tammi.

Jokinen, Kimmo. 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa Jokinen, Kimmo. (toim.) Yksinäisten sanat. Gummerus. s. 9–34.

Junttila, Niina. 2015. Kavereita nolla. Tammi. 2015.

Junttila, Niina. Kainulainen, Sakari. Saari, Juho. 2015. Mapping the lonely landscape - Assessing loneliness and its consequences. The open Psychology journal. 2015. 8. s. 89–96.

Jyväskylän kaupungin nettisivujen Ohjaamo-hankkeen nettisivusto. Viitattu 2.9.2016. Verkossa: <http://www.jyvaskyla.fi/tyollisyyspalvelut/ohjaamo>

Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan verkkosivusto. Viitattu 19.9.2016. Verkossa: <http://jyy.fi/opiskelijalle/opiskelu-ja-edunvalvonta/tutorointi/>

Kaartinen-Koutaniemi, Minna. 2011. Firts ear experience – Yliopisto-opiskelijan ensimmäinen opiskeluvuosi. Teoksessa Kunttu, Kristiina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 156–158.

Kangasniemi, Jukka. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo. (toim.) Yksinäisten sanat. Gummerus. s. 227–283.

Karlsson, Linnea. 2011. Masennus. Teoksessa Kunttu, Kristiina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 286–289.

Karvonen, Sakari. Kauppinen, Timo. Ilmarinen, Katja. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Vaarama, Marja. Moisio, Pasi. Karvonen, Sakari. 2010 Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.

Kestilä, Laura & Salasuo, Mikko. Nuorten aikuisten alkoholinkäyttö – sosiaalisen eriarvoisuuden ilmentymä? 2007. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer. 2007. Nuoret ja alkoholi. Alkoholi ja huumeutkijain seura. Nuorisotutkimusverkosto julkaisuja 75.

Kiviniemi, Kari. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus.

Kunttu, Kristiina. 2011. Järjestöt opiskelijaelämän asiantuntijoina. Teoksessa Kunttu, Kristiina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 95–99.

Kunttu, Kristiina & Pesonen, Tommi. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 47. Multiprint Oy.

Kunttu, Kristiina & Laakso, Juhani, 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja erityispiirteet. Teoksessa Kunttu, Kristiina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 78–80.

Laine, Kaarina. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Otava. 2015.

Laine, Terhi. Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikonen, Päivi. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Laine, Terhi. Hyväri, Susanna. Vuokila-Oikonen, Päivi. (toim.) 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveystalalla. Tammi.

Laitinen, Hanna. Laakkonen, Ilona. Penttinen, Leena. Anttonen, Tapio. 2014. Nuorison parasta tässä harrastetaan - Student Life - tutkimuslähtöistä työtä opiskelijan hyvinvoinnin ja osaamisen hyväksi. Teoksessa Pihlajaniemi, Simo. Villa, Tiia. Lavikainen, Elina. Valkeasuo, Laura. (toim.) Oppia ikä kaikki - Kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.

Lappalainen, Päivi. 2015. Act, Accept and Be Mindful - Evaluation of Three Technology- and Internet-delivered Psychological Interventions for Mood and Well-being. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 538.

Lehtonen, Olli & Kallunki, Valdemar. 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus vol. 21 (2) 2013. s. 128–143.

- Lähteenoja, Susanna. 2010. Uusien opiskelijoiden integroituminen yliopistoon. Sosiaalipsykologinen näkökulma. Sosiaalipsykologisia tutkimuksia 23. Yliopistopaino Helsinki 2010.
- Maijanen, Tuula. 2.2.2015. Jyväskylän yliopiston verkkosivusto. Viitattu 19.9.2016. Verkossa: <https://www.jyu.fi/yliopistopalvelut/opiskelijoille/how-to/tutorointi>
- Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. WSOY. 2005.
- Mruk, Christopher. 2013. Self-esteem and positive psychology. Research, theory and practise. Springer publishing company.
- Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 1445-268X. nro 54. s. 81–85.
- Nevalainen, Vesa. 2009. Yksinäisyys. Edita.
- Nurmikari, Elina. 2016. Yhtä eliittiä? Datanarratiiveja opiskelijoiden sosiaalisesta hyvinvoinnista. Esitys ”Opiskelijoiden hyvinvointia edistämässä” –seminaarissa Helsingissä 26.10.2016.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opiskelijatutkimus 2014. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:10.
- Partiainen, Helena. 2011. Nyyti ry - Opiskelijoiden tukikeskus. Teoksessa Kunttu, Kristiina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 99–100.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). “Perspectives on loneliness”. Teoksessa Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: John Wiley & Sons. s. 1–20.
- Poutanen, Kaisa. Toom, Auli. Korhonen, Vesa. Inkinen, Mikko. 2012. Kasvaako akateeminen kynnys liian korkeaksi? Opiskelijoiden kokemuksia yliopistoyhteisöön kiinnittymisen haasteista. Teoksessa Mäkinen Marita, Annala, Johanna. Korhonen, Vesa. Vehviläinen, Sanna. Norrgrann, Ann-Marie. Kalli, Pekka & Svärd, Päivi (toim.) Osallistava korkeakoulutus. Tampereen yliopistopaino.
- Pörhölä, Maili. 2011. Kouluaikeisten kiusaamiskokemusten vaikutus nuorena aikuisiässä. Teoksessa Kunttu, Kristiina. Komulainen, Anne. Makkonen Katri. Pynnönen, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. s. 46–48.

Saari, Juho. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki. WSOYpro.

Saari, Juhani & Kettunen, Heidi, 2013. Opiskelijabarometri 2012 - katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. 39/2013.

Savolainen, Minna. Salo, Gloria. Kauliomäki, Katja. Akolahti, Pasi. & Tuuttila, Leena. 2016. ”Toivon, että tulen pärjäämään” – Raportti uusien opiskelijoiden kyselystä 2015. Nyyti ry.

Simonen, Jenni. 2007. Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer. 2007. Nuoret ja alkoholi. Alkoholi ja huumetutkijain seura. Nuorisotutkimusverkosto julkaisuja 75.

Strayhorn, Terrell, L. 2012. College students’ sense of belonging - A key to educational success for all students. Routledge.

Suomen kuvalehti. 16.12.2016. ”Opintotuki heikkenee: ”Nuorten asema on jo valmiiksi huono – syrjäytyminen lisääntynyt” ”. Saatavilla verkossa

<http://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/opintotuki-heikkenee-nuorten-asema-jo-valmiiksi-huono-syrjaytyminen-lisaantynyt/?shared=949519-ff15b539-999>. Viitattu 21.12.2016.

Tilastokeskus 2015. Asuminen. Tilastokeskuksen verkkosivu. Saatavilla osoitteessa:

http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_asuminen.html. Viitattu 28.11.2016

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Törrönen, Jukka & Maunu, Antti. 2007. Miten nuoret aikuiset pohtivat ja säätelevät juomistaan? Teoksessa Tigerstedt, Christoffer. 2007. Nuoret ja alkoholi. Alkoholi ja huumetutkijain seura. Nuorisotutkimusverkosto julkaisuja 75.

Vaarala, Marja. Määttä, Kaarina & Uusiautti, Satu. (2013). College students’ experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support. International Journal of Research Studies in Education, 2(4). s. 13–28.

Valtorta, Nicole. Kanaan, Mona. Gilbody, Simon. Ronzi, Sara. Hanratty, Barbara. 2016. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Heart Online First, published on April 18, 2016. Saatavilla verkossa: <http://heart.bmj.com/content/early/2016/03/15/heartjnl-2015-308790.full.pdf+html>

Villa, Tiia. 2015. Opiskelijabarometri 2014 - Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun- ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS. 55/2016.

Weiss, Robert. 1973. Loneliness - The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.

Weiss, Robert. 1994. Learning from strangers - The art and method of qualitative interview studies. The free press.

LIITTEET

Liite 1

Suostumuslomake



Kirjallinen suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta

Olen saanut tietoa Student Life -yksinäisyystutkimuksesta ja suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tutkimuksen aineistona käytettävään haastatteluun.

Ymmärrän tutkimuksen tarkoituksen ja olen tietoinen, että minulla on myös mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta koska tahansa niin halutessani.

Suostun siihen, että haastatteluni nauhoitetaan ja haastattelussa antamiani tietoja saadaan käyttää tutkimuksellisiin tarpeisiin niin, ettei minua voida tunnistaa tutkimusraportista.

Henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva aineisto säilytetään sekä anonymisoidusti että luottamuksellisesti. Ääninauha hävitetään tutkimuksen jälkeen.

Aika ja paikka

Haastateltavan allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 2

Teemahaastattelurunko:

Taustatiedot:

ikä, oppiaine, opintojen kesto, opintojen eteneminen

Nykyinen tilanne:

- elämäntilanne
- sosiaaliset suhteet
- tyytyväisyys elämään
- yhteisöt
- harrastukset
- terveys

Yksinäisyys:

- yksinäisyys kokemuksena
- syyt
- seuraukset

Yksinäisyyden ratkaiseminen:

- palvelut
- ihmiset
- harrastukset
- yhteisöt
- henkilön oma toiminta

Ajatuksia yksinäisistä:

- yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät
- yksinäisten auttaminen