

Yksinoloa ja yksinäisyyttä

Laadullinen tutkimus nuorten yksinäisyydestä TikTok-videoiden valossa.

Aada Urpilainen, Y26025910

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalityö, YTM

Lapin yliopisto

Kevät 2024

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Yksinoloa ja yksinäisyyttä - Laadullinen tutkimus nuorten yksinäisyydestä TikTok-videoiden valossa

Tekijä: Aada Urpilainen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ x Sivulaudaturtyö ___ Lisensiaatintyö ___

Sivumäärä: 64

Vuosi: Kevät 2024

Tiivistelmä

Yksinäisyys on vakava uhka ihmisen hyvinvoinnille ja erityisen haavoittavaa on sen kokeminen nuoruudessa. Toisinaan ihmiset tarvitsevat yksinoloa, mutta pitkään jatkuneena yksinäisyys heikentää ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan nuorten yksinäisyyden kokemuksia suosittuun TikTok-sovellukseen julkaistujen videoiden pohjalta. Sosiaalisesta mediasta on tullut osa nuorten arkipäivää ja se on monipuolistanut tapoja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten nuoret kuvaavat yksinäisyyttä ja sen syitä. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka aineisto koostuu 24:stä nuorten julkaisemasta TikTok-videosta liittyen yksinäisyyteen. Aineisto on analysoitu hyödyntäen aineistolähtöistä sisällönanalyysi-menetelmää.

Tutkimusaineisto avaa monipuolisesti yksinäisyyden ilmiön monitahoisuutta, samalla tuoden esiin nuoruuden elämänvaiheen erityispiirteitä. Yksinäisyyden kuvaukset jakautuivat kolmeen luokkaan: yksinäisyys ihmissuhteissa, yksinolon hyödyt sekä kaipuu kaveriporukasta. Yksinäisyyden syyt jakautuivat myös kolmeen luokkaan: yksinäisyys johtuu itsestä, elämäntilanteen muutos sekä oma päätös jäädä yksin. Nuorten yksinäisyys oli yleisintä ihmissuhteissa kuten kaveriporukassa ja syitä yksinäisyydelle etsittiin herkimmin itsestä. Lisäksi tutkimusaineisto nosti esiin yksinolon hyötyjä ja sen opettelemisen tärkeyttä.

Tutkimukseni vahvisti yksinäisyyden kokemisen subjektiivista luonnetta. Ainoastaan yksilö voi itse määritellä kokeeko yksinäisyyttä. Yksinäisyyden haavoittavuus syntyy ristiriidasta olemassa olevien ja toivottujen sosiaalisten suhteiden välillä. Nuoren hyvinvoinnin kannalta merkittäväksi muodostuu se, miten nuori kokee sosiaalisten suhteidensa laadun. Mikäli nuorella on kaverisuhteita, yksinäisyyttä voi olla vaikea myöntää itselleen ja muille. Tutkimus nosti esiin uuden näkökulman, jossa yksinäisyydestä puhuminen näyttäytyy TikTokissa trendaavana someilmiönä. Tämä osoittaa nuorten rohkeutta ja halukkuutta nostaa yksinäisyys julkisen keskustelun pariin.

Avainsanat: yksinäisyys, yksinolo, nuorten hyvinvointi, sosiaalinen media, TikTok

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi x Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi x

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Yksinäisyys nuoruudessa.....	5
2.1 Nuoruus elämänvaiheena.....	5
2.2 Sosiaalinen media osana nuoruutta.....	7
2.3 Yksinäisyyden määritelmä.....	11
2.4 Yksinäisyyden teoreettiset painopisteet.....	13
2.5 Nuorten yksinäisyys ja hyvinvointi.....	18
3 Tutkimuksen toteutus.....	24
3.1 Tutkimustehtävä ja sitä tarkentavat tutkimuskysymykset.....	24
3.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi.....	25
3.3 Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus.....	31
4 Yksinäisyyden kuvaukset.....	36
4.1 Yksinäisyys ihmissuhteissa.....	36
4.2 Yksinolon hyödyt.....	39
4.3 Kaipuu kaveriporukasta.....	41
5 Yksinäisyyden syyt.....	44
5.1 Yksinäisyys johtuu itsestä.....	44
5.2 Elämäntilanteen muutos.....	48
5.3 Oma päätös jäädä yksin.....	50
6 Pohdinta.....	52
Lähteet.....	59

1 Johdanto

Yksinäisyyden kokemukset koskettavat suurta osaa ihmisistä jossain elämänvaiheessa. Ajoittain yksin oleminen tekee ihmiselle hyvää, mutta pitkään jatkuneena yksinäisyys ahdistaa ja satuttaa erityisesti, kun yksilö kokee ulkopuolisuuden ja kuulumattomuuden tunteita. Yksinäisyydellä on negatiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (Junttila & Jyrkkä & Toimunen 2016, 22.) Yhteyttä yksinäisyyden sekä aivojen ja mielen välillä voi kuvata kaksisuuntaiseksi. Kroonisesta yksinäisyydestä aiheutuva stressitila heikentää mielen ja kehon toimintaa, mikä heikentää yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Kuitenkin aivoterveysten heikkeneminen voi kuormittaa mieltä ja heikentää kognitiivista toimintakykyä, jolloin terveysongelmat sekä sairaudet lisäävät riskiä yksinäisyydelle. (Müller & Lehtonen 2016, 73.) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna kroonisella yksinäisyydellä on haitallisimmat seuraukset, joka vaatii siihen puuttumista ja asianmukaista terveys- ja sosiaalipolitiikkaa (Baarck & Balahur-Dobrescu & Cassio & D’Hombres & Pasztor & Tintori 2021, 7).

Yksinäisyys on vakava hyvinvointia uhkaava tekijä kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen haavoittavaa on sen kokeminen nuoruudessa. Nuoruusiän kehitys on herkkää, jolla on suuri vaikutus aikuisiän mielenterveyteen (Hämäläinen & Laukkanen & Vornanen 2008, 162). Nuorten keskuudessa pitkäaikainen yksinolo, vähäiset ystävyysuhteet tai ulkopuolelle jättämisen kokemukset kasvattavat riskiä sairastua psyykkisesti. Nuoruudessa koettu psyykinen pahoinvointi ja mielenterveyden ongelmat vaikeuttavat aikuistumista, koska elämänhallinnan taidot jäävät monin tavoin kehittymättä. (Müller & Lehtonen 2016, 86.) Nuorten yksinäisyyden tutkiminen on merkittävää, sillä suomalaisista 40-60- vuotiaista yksinäisistä aikuisista noin kolmasosa kertoo olleensa yksinäisiä lapsuudesta asti ja yli puolet kertoo yksinäisyyden alkaneen viimeistään nuoruudessa (Junttila ym. 2016, 23).

Pro gradu -tutkielmani tarkastelee nuorten kokemuksia yksinäisyydestä. Olen kiinnostunut tavoittamaan nuorten ääntä siitä, miltä yksinäisyyden kokeminen tuntuu ja mitä se merkitsee nuoren elämässä. Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisen median eri alustoilla, jonka vuoksi halusin lähteä tutkimaan yksinäisyyden ilmiötä sieltä,

missä nuoret viettävät vapaa-aikaansa. Sosiaalisen median käyttö on yleistynyt kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen vankka rooli, sillä on nuorten arkielämässä. Lisäksi sosiaalinen media on vaikuttanut siihen, miten ihmiset saavat tietoa ympäröivästä maailmasta sekä, miten olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Tanner & Radwan & Korhonen & Mustonen 2020, 7.) Erilaisia sosiaalisen median alustoja ovat esimerkiksi Instagram, TikTok ja Youtube ja niitä käytetään yhä nuoremmalla iällä (Irmer & Schmiedek 2023, 2).

Tarkastelen nuorten yksinäisyyden kokemuksia suosittuun TikTok-sovellukseen julkaistujen videoiden pohjalta. Tutkimukseni vastaa kysymykseen: Miten nuoret kuvaavat yksinäisyyttä ja sen syitä? Tavoitteenani on lisätä sosiaalityöntekijöiden sekä muiden nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten ymmärrystä yksinäisyyden ilmiön monitahoisuudesta, jotta siihen osattaisiin puuttua herkemmin. Yksinäisyys on vakava yhteiskunnallinen eriarvoisuuden muoto, joka voi jäädä helposti varjoon muiden sosiaalisten ongelmien rinnalla. Yksinäisyys on yhtä lailla hyvinvointi- ja terveysvaje kuin muutkin sosioekonomiset erot (Saari 2016, 51).

Kiinnostukseni nuorten yksinäisyyden tutkimista kohtaan on herännyt jo opintojeni alkuvaiheessa. Kandidaatintutkielmani tarkasteli nuorten kokeman yksinäisyyden syitä sekä sen vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Yksinäisyys on ilmiönä monitahoinen, mikä vaikeuttaa siihen puuttumista. Yksinäisyydellä on taipumus ikään kuin ruokkia itse itseään, jonka vuoksi siitä eroon pääseminen voi olla hyvin hankalaa.

Yksinäisyydentutkimus Suomessa on ollut suhteellisen vähäistä ja se on myös melko nuorta kansainvälisestikin (Kangasniemi 2008, 14). Suomessa tunnettuja yksinäisyyden tutkijoita ovat Juho Saari ja Niina Juntila, jotka ovat julkaisseet lukuisia teoksia yksinäisyydestä. Jukka Kangasniemi (2008) on tutkinut väitöskirjassaan nuorten kirjoituksia yksinäisyydestään Yleisradion tekstitelevision nuorten palstalla. Tämä väitöskirja on toiminut inspiraationa tutkimukseni aiheen syntymisessä.

Yksinäisyyttä on tutkittu sosiaalityössä jonkin verran esimerkiksi Elisa Tiilikainen (2016) on tutkinut väitöskirjassaan ikääntyvien yksinäisyyttä elämänkulun näkökulmasta. Outi Kauko (2018) on puolestaan tutkinut yksinäisyyttä erilaisia perhesiirtymiä elävien lasten näkökulmista. Yksinäisyys on kiinnostanut myös sosiaalityön opiskelijoita opinnäytetyön

aiheena ks. Pärssinen (2023), Rintala (2020) ja Kasanen (2018). Nuorten yksinäisyyden tutkiminen on jäänyt vähäisemmälle huomiolle, jonka vuoksi aiheesta on syytä tehdä lisää tutkimusta. Yksinäisyys on merkittävä eriarvoisuuden muoto ja se voi olla usein juurisyytä esimerkiksi nuoren heikkoon toimintakykyyn tai muuhun oireiluun. Sosiaalityössä työskennellään yksinäisyyttä kokevien nuorten parissa, jonka vuoksi koen tärkeäksi laajentaa sosiaalityöntekijöiden ymmärrystä yksinäisyyden monitahoisuudesta sekä siitä, kuinka se voi heikentää nuorten hyvinvointia.

Yksinäisyyden ilmiö on tutkimuksellisesti sekä yhteiskunnallisesti ajankohtainen monestakin syystä. Suomalaisista yksinäisyyttä aina tai usein kokevien määrä vaihtelee neljän ja kymmenen prosentin välillä (Laaninen & Niemelä 2023, 238). Sekä yksin oleminen että subjektiivinen yksinäisyyden kokeminen ovat haitallisia. Yksinäisyyden kokemus on kuitenkin näistä vahvemmin yhteydessä tulevaisuudessa esiintyviin ahdistuneisuuteen, masennukseen, sosiaalisiin pelkoihin, itsetuhoisuuteen, koulutus- ja työuran katkeamisiin sekä psyykkisiin sairauksiin. On havaittu, että sosiaalisen verkoston puuttuessa yksinäisyyttä kokevat ihmiset turvautuvat muita useammin terveydenhuollon palveluihin. (Junttila ym. 2016, 22, 24.) Yksinäisyys nähdään yhteiskunnallisena eriarvoisuuden muotona, joka rajoittaa yksilön kykyä elää merkityksellistä sekä omien tavoitteiden kautta muodostuvaa elämää (Saari 2016, 5).

Yhteiskunnallisissa keskusteluissa ja mediassa on nostettu enemmän esiin yksinäisyyttä ja siitä aiheutuvia seurauksia. Koronapandemia on heikentänyt ihmisten hyvinvointia maailmanlaajuisesti. (Laaninen & Niemelä 2023, 238.) Vuonna 2021 julkaistu *Loneliness in the EU: Insights from surveys and online media data* raportin tulosten mukaan korona-aika lisäsi kaikenikäisten yksinäisyyttä, mutta erityisesti nuorten 18-25- vuotiaiden yksinäisyyden kokemukset olivat yleistyneet muita ikäluokkia enemmän (Baarck ym. 2021, 20–21).

Yksinäisyys koskettaa yhä useampaa suomalaisnuorta vielä koronapandemian jälkeenkin. Eristäytymisen ja ulkopuolisuuden kokemukset ovat viimeisen vuoden aikana lisääntyneet. (Yksinäisyysbarometri 2023.) Tuore tutkimus osoittaa suomalaisten yksinäisyyden lisääntyneen merkittävästi vuosien 2020 ja 2022 välillä. Huomionarvoista on se, että vuonna 2022 yksinäisyyden kasvu paikantui selkeinten opiskelijoihin, työttömiin sekä yksinasuviin. (Laaninen & Niemelä 2023, 243.)

Tutkimuksessani käsitän yksinäisyyden (*eng. loneliness*) subjektiivisena kokemuksena, joka heikentää yksilön hyvinvointia määrällisesti tai laadullisesti epätydyttävien ihmissuhteiden vuoksi. Yksinäisyyden subjektiivisuudella viitataan siihen, että ainoastaan yksilö voi itse määrittellä kokeeko yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi olla myönteistä, jos se pohjautuu yksilön omaan valintaan olla yksin. Tässä tapauksessa käytän käsitettä vapaaehtoinen yksinäisyys tai yksinolo (*eng. solitude*).

Nuoruuden ymmärrän monivivahteisena elämänvaiheena lapsuuden ja aikuisuuden välissä, joka on sidoksissa aikaan ja kulttuuriin. Tarkastelen nuorten hyvinvointia erityisesti sosiaalisten suhteiden merkityksen kautta. Nojaan tutkimuksessani Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaan, jonka mukaan sosiaaliset suhteet (*loving*) muodostaa yhden hyvinvoinnin osa-alueen, joka osoittaa ihmissuhteiden merkityksen yksilön kokeman hyvinvoinnin kannalta. Tutkimukseni kiinnittää huomiota sosiaaliseen mediaan, jolla on suuri vaikutus nykynuorten elämään. Nuorten vapaa-ajan viettämisen paikat ovat muuttuneet sosiaalisen median eri alustoille. Tutkimukseni ei keskity tarkastelemaan sosiaalisen median vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, mutta koen merkitykselliseksi sivuta aihetta sekä tiedostaa sosiaalisella medially olevan niin positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.

Tutkimukseni alkaa johdannosta ja etenee lukuun kaksi, jossa määrittelen tutkimukseni kannalta oleellisia käsitteitä. Aloitan tarkastelemalla nuoruutta elämänvaiheena, jonka jälkeen paneudun sosiaaliseen mediaan osana nykynuoruutta ja avaam tarkemmin, minkälainen sosiaalisen median alusta TikTok-sovellus on. TikTok-sovelluksen hahmottaminen on merkityksellistä tutkimukseni kannalta. Tämän jälkeen määrittelen yksinäisyyttä ja sen teoreettisia painopisteitä sekä tarkastelen yksinäisyyden vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Luvussa kolme esittelen tutkimuskysymykseni sekä avaam tutkimukseni eri vaiheita analyysimenetelmän valinnasta aineiston analysointiin. Käyn läpi tutkimukseni kannalta merkittäviä tutkimuseettisiä kysymyksiä ja siihen liittyviä valintoja. Luvussa neljä ja viisi esittelen tutkimukseni keskeiset tulokset yksinäisyyden kuvauksista ja syistä. Luvussa kuusi pohdin tutkimukseni tuloksia ja siitä heränneitä ajatuksia sekä esitän näkemysni jatkotutkimuksen aiheen kannalta.

2 Yksinäisyys nuoruudessa

2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus on mielenkiintoinen, monesta lähtökohdasta käsin määritelty sekä vahvasti muuttuva ikävaihe (Pohjola 2009, 23). Elämänvaiheista nuoruus on yksinäisyyden tutkimisen kannalta kiehtovaa. Nuoruusiän kehitykseen kuuluvat fyysiset muutokset ja kasvaneet emotionaaliset, älylliset sekä moraaliset kyvyt voivat itsessään aiheuttaa yksinäisyyttä. (Kangasniemi 2008, 113.) Nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluu etäisyyden ottaminen vanhemmista ja lapsuuden perheestä. Nuoruus on itsenäistymisen aikaa, jolloin kaverisuhteiden tärkeys kasvaa ja identiteetti muodostuu yhä enemmän ystävyysuhteiden kautta. (Sihvonen & Saarikallio-Torp 2022, 62.)

Nuoruuden määrittely yksiselitteisesti on haastavaa, koska sen alkamiselle ja päättymiselle ei ole selkeää aikarajaa (Juvonen 2015, 25), mutta sen voidaan nähdä rajautuvan lapsuuden ja aikuisuuden välissä olevaan ikävaiheeseen (Kangasniemi 110). Nuoruus on muovautunut omaksi elämänvaiheekseen ja samalla yhteiskunnallisen hallinnoin kohteeksi. Se mielletään välivaiheena, jossa valmennutaan aikuisuuteen. Tärkeinä nähdään valinnat ja siirtymät koulutuksen taitekohdissa ja työelämään siirryttäessä. (Pohjola 2009, 26.)

Nuoruuden määritelmä voi vaihdella riippuen sen maantieteellisestä, kulttuurisesta ja historiallisesta ympäristöstä. Iän lisäksi nuoruus on sidottua aikaan, sillä sen aika on rajallinen. Nuoruus muuttuu erilaisten vaiheiden ja siirtymien kautta aikuisuudeksi. (Juvonen 2015, 26.) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta nuoruutta voidaan selittää ikäroolimallien avulla, jotka viittaavat yksilön ja sosiaalisen ympäristön välisiin suhteisiin (Kangasniemi 2008,111).

Nuoruuden kehitys liittyy niin fyysiseen, että henkiseen kasvuun sekä sosiaalisiin tekijöihin. Nuori ohjaa yhä kasvavissa määrin itse omaa kehitystään fyysisen kasvun ja sosiaalisten tekijöiden rinnalla. Nuoruudessa tehdään valintoja, jotka luovat pohjaa nuoren aikuisen elämälle. (Nurmi & Ahonen & Lyytinen & Lyytinen P. & Pulkkinen & Ruoppila 2018, 142.) Nuoruutta määriteltäessä laajasti ja suhteellisen vakiintunen käsityksen mukaan eli 15-29- vuotiaina, muodostuu siitä väestöllisesti tarkasteltuna

merkittävä ikäryhmä. Hallinnolliset käytännöt vaihtelevat kuitenkin tämän ikäryhmän sisällä. Esimerkiksi teini-iässä elämäkysymykset voivat näyttäytyä hyvin erilaisena verrattuna puolet vanhempaan, samanlailla nuoreksi määriteltyyn henkilöön. Yksi määritelmä nuoruudesta ei riitä jäsentämään elämänvaiheen sisältämää moninaisuutta. (Pohjola 2009, 22.)

Nuoruudella viitataan nyky-yhteiskunnassa paikan etsimiseen ja valintojen tekemiseen kaikilla elämäalueilla. Nuoruudessa muodostetaan uusia sosiaalisia suhteita irtaantuessaan lapsuudenympäristöstä, etsitään läheisiä ihmissuhteita, luodaan persoonallista elämäntapaa sekä suhdetta erilaisiin arvoihin ja aatteisiin. Samaan aikaan yhteiskunta odottaa nuorelta koulutus- ja ammattivalintojen tekemistä, työelämässä vaadittavien valmiuksien kehittymistä, kiinnostusta sekä osallisuutta poliittiseen toimintajärjestelmään. (Nivala 2007, 90.)

Juridisesti tarkasteltuna Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301) ja Lastensuojelulaki (13.4.2007/417) määrittelevät nuoreksi 18–24-vuotiaat henkilöt. Kun taas Nuorisolaki (1285/2016) katsoo nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat. Kansainvälisesti tarkasteltuna YK määrittelee nuoriksi 15- 24- vuotiaat (United Nations, 2023). Lait määrittelevät iän perusteella erilaisia oikeuksia ja velvollisuuksia, jotka tuovat mukanaan mahdollisuuksia sekä vastuuta. Oikeudet ja velvollisuudet kasvavat täysi-ikäisyyttä lähestyttäessä. (Juvonen 2015, 25.)

Nuoruutta voidaan hahmottaa kronologisen iän tai fyysiseen kehitykseen liittyvien kriteerien avulla (Juvonen 2015, 25). Nuoruuden erityispiirteitä ovat sen voimakas kehitysluonne, yhteiskunnallisen kasvun ja paikan etsiminen, yksilöön kohdistuvien yhteiskunnallisten vaatimusten lisääntyminen ja valmiuksien kehittyminen (Nivala 2007, 90). Kronologisesti tarkasteltuna nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (11–15 v), keskinuoruuteen (16- 18 v) ja myöhäisnuoruuteen (18–22 v) (Hietala ym. 2010, 40). Kronologinen ikä ei määritä nuoria yhdeksi ryhmäksi, sillä samanikäisten nuorten elämäntilanteet sekä elämänhistoriat vaihtelevat. Nuorten mielenkiinnon kohteet ja toiveet poikkeavat myös toisistaan. (Kangasniemi 2008,111.) Nuoren subjektiivinen kokemus omasta iästä voi vaihdella ja se voi poiketa nuoreen kohdistuvista odotuksista. Se voi määrittäytyä herkästi muihin ihmisiin kohdistuvan vertailun kautta (Juvonen 2016, 26–27.)

Nuoruuden ikäraajat liikkuvat yhteiskunnassa, perheissä ja ihmisten elämässä tapahtuvien muutosten vuoksi. Esimerkiksi lapsuuden on nähty lyhentyvän, sillä lasten fysiologinen ja psykologinen kehitys ovat aikaistuneet ja kulttuurinen oppiminen tapahtuu yhä nopeammin. (Pohjola 2009, 24.) Nuoruus on ajanjaksollisesti pidentynyt. Yhtenä nuoruuden päättymisen kriteerinä on pidetty aikuisten keskeisten roolien saavuttamista kuten työelämään siirtyminen sekä lasten hankkiminen ja kasvattaminen. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna on tapahtunut suuri muutos, sillä esimerkiksi ensimmäisen lapsen saaminen ja ensimmäisessä työpaikassa aloittaminen ovat siirtyneet myöhemmälle iälle. Nuoruus on nykyisin laajentunut jopa kahden vuosikymmenen mittaiseksi elämänjaksoksi, kun ennen se saattoi paikantua muutamaan vuoteen. (Nurmi ym. 2018, 143.)

Tutkielmassani käsitän nuoruuden moniulotteisana elämänvaiheena, joka on sidoksissa aikaan ja kulttuuriin. Nuoruutta ihannoidaan ja siitä kuulee puhuttavan elämän parhaimpana aikana. Kyseessä on myös erityisen haavoittava ajanjakso, jolloin omaa paikkaa ja tarkoitusta etsitään niin lähiverkostoissa, että laajemmin yhteiskunnassa. Nuoruuden kronologista ikämäärittelyä tärkeämpänä koen nuoruuden ymmärtämisen laajana sekä subjektiivisena elämänvaiheena, joka pitää sisällään kulttuurissamme tyypillisenä pidettyjä piirteitä kuten itsenäistyminen vanhemmista, koulunkäynti, ihmissuhteiden luominen, muuttaminen uudelle paikkakunnalle, itsenäinen asuminen, opinnoista valmistuminen sekä työelämään siirtyminen.

Hahmottaessa nuoruutta laaja-alaisena elämänvaiheena on tiedostettava vaihtelevuus nuorten elämäntilanteissa. Esimerkiksi nuoruus saa erilaisia määrittäyksiä murrosiässä kuin myöhäisnuoruudessa. Murrosiässä fyysinen ja psyykinen kehitys on voimakasta. Sen lisäksi nuori on silloin sidoksissa perheeseen sekä koulunkäyntiin pakollisen oppivelvollisuuden vuoksi, kun taas myöhäisnuoruudessa ollaan itsenäisempiä ja suhteessa lähempänä aikuisuutta.

2.2 Sosiaalinen media osana nuoruutta

Internetin käyttö on kasvanut räjähdysmäisesti viime vuosikymmenen aikana. Siitä on tullut osa ihmisten arkea, jossa vietetään vapaa-aikaa, etsitään tietoa sekä ylläpidetään sosiaalisia suhteita. (Tóth- Király & Morin & Hietajärvi & Salmela-Aro 2021,

653.) Internet on erityisen läsnä nykynuorten elämässä. Termillä sukupolvi D (*eng. Generation Digital*) viitataan sukupolveen, jotka ovat kasvaneet digitaalisen teknologian kanssa sekä ovat tottuneet käyttämään sitä. Sosiaalisen median käyttäminen on yksi suosituimmista tavoista käyttää internettiä (Tanner ym. 2020, 11.) Viestintä näyttäytyy nuorille sosiaalisena toimintana, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuorten näkökulmasta ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuus on merkityksellistä. Sosiaalisesta mediasta voi saada apua erilaisiin haasteisiin, mutta sen kautta voi kokea myös onnistumisen tunteita. (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2019.)

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Web 2.0 -teknologiaa hyödyntäviä palveluita, joissa käyttäjät itse luovat, jakavat sekä muokkaavat verkkosisältöjä muiden käyttäjien kanssa. Sosiaalinen media toimii kattokäsitteenä, jonka alle asettuu lukuisia erilaisia palveluita ja käyttötapoja. Arkikielessä puhuttaessa sosiaalisella mediallyä viitataan usein verkkoyhteisöpalveluihin, joissa käyttäjät voivat luoda julkisen tai puolijulkisen profiiliin, näyttää sosiaalisen verkostonsa sekä katsella omia ja muiden jakamia sosiaalisia verkostoja. Tunnettuja verkkoyhteisöpalveluita ovat Facebook, Instagram ja Snapchat. (Mt. 2020, 11.)

Sosiaalinen media on muuttanut sosiaalista vuorovaikutusta. Kynnys vuorovaikutukseen on madaltunut ja kohtaamisten määrä on lisääntynyt. Sosiaaliset paineet ja odotukset kuten olla jatkuvasti tavoitettavissa ja saada kommentteja tai tykkäyksiä ovat vahvistuneet. Vuorovaikutustilanteet ovat muuttuneet ja kaverisuhteiden luominen sekä yhteydenpito on entistä monipuolisempaa. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen sellaisen ihmisten välillä, ketkä eivät muuten olisi tavanneet tai, kenellä voisi olla muuten haasteita kasvokkain sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Lisäksi on syntynyt uusia vertaiskäyttäytymisen muotoja kuten erilaiset videohaasteet. (Hietajärvi & Matikainen 2021, 43.) Sosiaalinen media mahdollistaa uusien ihmissuhteiden luomisen ja sen rooli kohtaamispaikkana on lisääntynyt tasaisesti. Yhä useamman suomalaisen nuoren parisuhde on alkanut tutustumisella verkossa. (Tanner ym. 2020, 21.)

Tutkimukset sosiaalisen median käytön ja subjektiivisen hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä ovat osoittaneet eroavia tuloksia (Irmer & Schmiedek 2023, 1). Sosiaalisella mediallyä on oma vaikutus nuoruusiässä ja siihen liittyvissä kehityshaasteissa. Esimerkiksi

sosiaalisen median avulla nuoren on mahdollista saada apua oman identiteetin ja omien päämäärien selvittämisessä, itsetunnon vahvistamisessa, hyväksynnän kokemusten lisääntymisessä sekä realimaailman ihmissuhteiden vahvistamisessa. (Tanner ym. 2020, 21.)

Media muodostaa nuorille sosiaalisen kentän, jonka keskiössä ovat ajanvietto, viihde ja sosiaalinen vuorovaikutus. Runsaasti vietetty aika sosiaalisessa mediassa on yhdistetty psykologiseen pahoinvointiin, mutta sosiaalisen median käytössä on myös positiivisia vaikutuksia. (Hietajärvi & Matikainen 2021, 42-43.) Sosiaalinen media on muuttanut ihmisten tapaa viestiä ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Positiiviset vaikutukset linkittyvät muun muassa viihtymiseen ja rentoutumiseen, vertaistukeen ja yhteisiin asioihin vaikuttamiseen. Negatiiviset vaikutukset taas koskevat ilmiöitä kuten grooming, vihapuhe tai sosiaalisen median ongelmallinen käyttö. (Tanner ym. 2020, 94.) Tuore tutkimus selvitti, minkälaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä (Instagram, TikTok, Youtube) on suhteessa 10-14- vuotiaiden nuorten hyvinvointiin. Tulosten mukaan sosiaalinen media laski positiivista itsetuntoa ja lisäsi negatiivista itsetuntoa. (Irmer & Schmiedek 2023, 8.)

Internet voi parhaimmillaan tarjota nuorelle tavan helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Internet mahdollistaa vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa, joka laajentaa sosiaalista verkostoa ja voi tuoda tilapäisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksinäiset voivat kokea itsensä vähemmän sosiaalisesti lahjakkaina, jonka vuoksi netissä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa koetaan helpompana. Kuitenkin yksinäisyys lisää riskiä liialliselle internetin käytölle, jolloin voidaan puhua nuoren nettiriippuvuudesta. (Tóth- Király ym. 2021, 655.) Sosiaalisen median hyödyistä huolimatta liittyy sen käyttöön riski someriippuvuudesta tai sen ongelmallisesta käytöstä. Näillä viitataan tilanteisiin, jolloin sosiaalisen median käyttäminen on muuttunut käyttäjän hyvinvointia alentavaksi toiminnaksi. Siitä voi muodostua haitallinen ja hallitsematon käyttäytymismalli sisältäen pakonomaisia piirteitä. (Tanner ym. 2020, 25.)

Ebrand Group Oy:n ja Oulun kaupungin teettämän tutkimuksen (2019) mukaan suomalaisista 13- 29- vuotiaista nuorista käyttävät sosiaalista mediaa noin 15- 20 tuntia viikossa. Tutkimuksen mukaan suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia olivat

Whatsapp, Youtube, Instagram ja Snapchat. Suurin osa nuorista koki sosiaalisen median palveluiden täydentävän realielämässä tapahtuvaa viestintää. 41 prosenttia vastanneista kokivat palveluiden tuovan syvyyttä ja lisäarvoa olemassa oleviin kaverisuhteisiin ja viestintään sekä 31 prosenttia nuorista koki olevansa sosiaalisempia sosiaalisessa mediassa kuin realielämässä. Sosiaalisen median alustoista TikTok on nostanut suosiotaan ja on trendikäs nuorten, erityisesti Z- sukupolven keskuudessa (Spearman & Gewiese & Rau & Liesen 2023, 6).

Edellä mainittu tutkimus on julkaistu vuonna 2019, joka voi osin vaikuttaa siihen, miksi TikTok ei ole noussut suosituimpien sosiaalisen median sovellusten listoille. Tuoreemman julkaisun mukaan TikTok on Suomessa neljänneksi käytetyin sosiaalisen median alusta (Spearman ym. 2023, 4). TikTok on sosiaalisen media sovellus, joka on suunnattu videoiden jakamiseen. TikTok nousi maailmanlaajuisesti suosioon vuonna 2018 ja se on edelleen yksi suosituimmista sosiaalisen median sovelluksista. TikTokin suosio perustuu osittain muutokseen netinkäyttäjien keskittymisajassa, jonka vuoksi lyhyet videot ovat nousseet suosion keskelle. (Ceci 2023.) TikTokissa on yli miljardi aktiivista kuukasikäyttäjää (Brandon 2023).

TikTokissa Käyttäjät voivat luoda palveluun erilaisia lyhyehköjä videoita. Tyypillisesti TikTok on sovellus, joka viihdyttää. Videot voivat sisältää laidasta laitaan asioita kuten tanssia, pelejä, musiikkia, lipssynkkausta, erilaisia haasteita, meemejä tai piloja. TikTokissa useat videot mukailevat toisiaan ja puhutaan niin sanotuista trendeistä, joissa tietyn videon idea tai tyyli kopioidaan kuvaamalla siitä omanäköinen versio. Trendeille tyypillistä on niiden syntyminen sekä leviäminen nopeasti, koska niiden jakaminen on tehty vaivattomaksi ja helpoksi. TikTokissa videot voivat lähteä viraaliksi nopeasti. Huolimatta siitä, että TikTok on suunnattu hauskanpidolle sisältää se aina riskin ikävien asioiden leviämiseen nopeasti ja hallitsemattomasti. Tämä mahdollistaa aivan erilaisen tavan kiusata sosiaalisessa mediassa. (Someturva 2023.)

Ikäraja TikTokiin on 13- vuotta, jonne voi luoda julkisen tai yksityisen käyttäjätilin. Julkisen tilin videot ovat kaikkien katsottavissa, mutta yksityisellä tilillä vain käyttäjän kaverit näkevät julkaisut. (Mujunen 2020.) TikTok mahdollistaa käyttäjille muiden tekemien videoiden lataamisen omille laitteille sekä niiden jakamisen eteenpäin.

Käyttäjällä on kuitenkin mahdollisuus vaihtaa tämä asetus pois päältä, joka mahdollistaa sen, ettei video päädy väärin käsiin. Lisäksi jokaisen videon kohdalla voi erikseen hallita sen yksityisyyttä ja päättää itse mitkä videot haluavat pitää julkisina. (Someturva 2023.)

2.3 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyyden määritelmä ei ole yksioikoinen, sillä ihmiset kokevat yksinäisyyttä eri tilanteissa ja eri tavoin. Yksinäisyys (*loneliness*) viittaa yksilön kokemaan yksinäisyyteen (Saari 2016, 14). Puhekielessä sana yksinäisyys saa enemmän negatiivisen merkityksen verraten yksinoloon, joka voi olla negatiivista, että positiivista. Yksinäisyyden tunteen kokeminen ei välttämättä liity muiden ihmisten fyysiseen poissaoloon, vaan yksinäisyyden kokemus voi olla vahvimmillaan ihmisten seurassa. (Kangasniemi 2008, 64.) Yksinäisyydestä puhuttaessa merkitykselliseksi muodostuu erottaa kielteinen, yksilön terveyttä ja toimintakykyä uhkaava yksinäisyys yksilön tavalliseen kehitykseen kuuluvasta yksinäisyydestä (Müller & Lehtonen 2016, 86).

Yksinäisyys ei tarkoita suoranaisesti, ettei ihmisellä olisi yhtään sosiaalisia kontakteja. Merkittäväksi muodostuu olemassa olevien ihmissuhteiden laatu. Kyse on ennen kaikkea yksinäisyyden kokemisesta, ei välttämättä fyysisesti yksinolemisenä. Tässä merkityksessä yksinäisyys eroaa sosiaalisesta eristyneisyydestä (*eng. social isolation*), jolla viitataan ihmissuhteiden puuttumiseen. (Baarck ym. 2021, 7.)

Yksinäisyyden ja yksin olemisen ero on niiden kokemuksellisuudessa (Uusitalo 2007, 25). Yksin olemisen (*being alone*) (Rönkä 2017, 94) voi kokea tarpeellisena ja hyvänä asiana, kun sen tietää olevan väliaikaista. Lisäksi tietoisuus läheisistä ihmissuhteista mahdollistaa valinnan yksinolon ja yhdessäolon väliltä. (Uusitalo 2007, 26.) Yksinolosta puhuttaessa yksinäisyytenä viitataan silloin tyyppillisesti yksinolon ja yksinjäämisen tunteeseen, joka ei ole itse valittua (Hietala ym. 2010, 46).

Vapaaehtoinen yksinäisyys (*solitude*) viittaa yksilön omaan valintaan jättäytyä ihmissuhteiden ulkopuolelle tiedostaen mahdollisuutensa palata milloin vain takaisin ihmissuhteidensa pariin (Saari 2016, 20). Vapaaehtoinen ja positiivisena koettu yksinolo usein liittyy haluun vetäytyä omiin oloihin, jolloin ihminen haluaa rauhoittua (Kangasniemi 2008, 68). Toisaalta jotkut viihtyvät paremmin yksin, eivätkä kaipaa paljoa

muiden ihmisten seuraa. (Nevalainen 2009, 19). Yksinäisyydelle on eri muotoja. Yksinäisyys voi olla ohimenevää, kun yksilö kokee satunnaista yksinäisyyden tunnetta. Se voi olla tilannesidonnaista, jonka laukaisevat elämäntilanteen muutokset kuten muutto uuteen kaupunkiin tai kumppanin menetys. Kroonisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin kun tyydyttävien ihmissuhteiden puute on kestänyt pitkään. (Baarck ym. 2021, 7.)

Sosiaalinen yksinäisyys on olotila, jossa olemassa olevien sosiaalisten verkostojen eli kavereiden määrä koetaan epätyydyttävänä. Yksilöllä voi olla sosiaalisia suhteita, mutta ne eivät tyydytä yksilöllistä sosiaalista tarvetta. Sosiaalinen yksinäisyys voi johtua myös tilanteesta, jolloin yksilöllä ei ole yhtään sosiaalisia verkostoja eli hän elää niin sanotussa sosiaalisessa tyhjiössä. Tällöin yksinäisyys viittaa usein yksin olemiseen tai pidempiaikaiseen sosiaaliseen eristyneisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys on olotila, jossa sosiaalisten suhteiden laatu koetaan epätyydyttävänä. Emotionaalisesti yksinäinen kaipaa ystävää, jolle uskaltaa puhua kaikista omista ajatuksista ja tunteista sekä, joka kuuntelisi ja olisi läsnä. (Uusitalo 2007, 27–28; Junttila 2022, 17.)

Yksinäisyyden ollessa subjektiivista ainoastaan yksilö voi itse määritellä kokeeko yksinäisyyttä. Yksinolosta tulee tahdonvastaista, kun yksin olemiseen liittyy ahdistuksen tunteita. (Junttila 2016, 54–55.) Tahdonvastainen yksinäisyys aiheuttaa ahdistusta sekä on uhka yksilön fyysiselle ja henkiselle terveydelle. Yksinäisellä ei ole mahdollisuuksia harjoittaa sosiaalisia taitoja, joita ihmissuhteiden ylläpitäminen vaatii. Tällöin oman sosiaalisen ympäristön hahmottaminen on vaikeaa, jolloin yksinäisen on vaikea vastata sosiaalisten suhteiden vuorovaikutuksen vaatimuksiin. (Müller & Lehtonen 2016, 91–92.)

Yksinäisyyden tutkimus näyttäytyy metodologisesti moninaisena sekä se on hajanaista eri tieteenaloilla. Määrällinen tutkimus on saavuttanut vahvan aseman yksinäisyyden tutkimisessa, sillä yksinäisyyden, hyvinvoinnin ja terveyden mittaamiseen on kehitetty luotettavat ja vakiintuneet mittarit. (Saari 2016, 297–298.) Tunnetuin mittari aikuisten yksinäisyyden tarkasteluun on UCLA-Loneliness Scale. Se pohjautuu Robert Weissin teoriaan sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä. (Junttila 2016, 59.) Lisäksi mittaria voi soveltaa eri kulttuureihin (Saari 2016, 299).

Yksinäisyyden määrällisessä tutkimuksessa ollaan enemmän kiinnostuneita yksinäisyyden tarkasta ja teoriapohjaisesta määrittelystä (Saari 2016, 299). Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmien avulla on saatu perustietoa yksinäisyydestä esimerkiksi sosiaalisten verkostojen ja persoonapiirteiden selvittämisen osalta. Kun taas yksinäisyyden kokemuksellisuuden tavoittaminen on jäänyt taka-alalle. (Kangasniemi 2008, 29.)

Yksinäisyyttä tutkiessa laadullisin menetelmin lähtökohdaksi muotoutuu yksinäisyyskokemusten moniulotteisuus ja yksilöllisyys. Siinä tavoitteena on yksilöiden omat kokemukset ja näkemykset kaikessa moninaisuudessaan. Yksinäisyyden laadullisessa tutkimuksessa huomio kiinnitetään yksinäisyyteen johtaviin ja siitä seuraaviin yksilöllisiin tapahtumaketjuihin. Tällöin tutkijat määrittelevät yksittäisiä tapahtumaketjuja yhdistäviä yleisiä mekanismeja sekä prosesseja. (Saari 2016, 299–300.) Kangasniemen (2008, 29–30) mukaan yksinäisyyttä pitäisi kuvailla vapaamuotoisemmin. Erilaiset mittarit tuovat mukanaan rajoituksia. Yksinäisyyden ollessa monitahoinen ilmiö tulisi sitä tutkia sen luonnollisessa ympäristössä eli siellä missä sitä esiintyy.

Yksinäisyydentutkimuksen kentällä yksinäisyys käsitteellistetään tyypillisesti negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa yksilö kärsii ahdistuksesta määrällisesti tai laadullisesti puuttuvien ihmissuhteiden vuoksi (Junttila 2016, 53). Tutkielmani lähtökohtana on ymmärtää yksinäisyys subjektiivisena eli siten, että yksilö voi ainoastaan itse määrittellä kokeeko yksinäisyyttä. Käsitän yksinäisyyden henkilökohtaisena kokemuksena, jossa määrällisesti tai laadullisesti puutteelliset ihmissuhteet heikentävät yksilön kokemaa hyvinvointia. Tutkimuksessani yksinäisyys voi saada myönteisiä merkityksiä viitattaessaan yksinoloon, joka pohjautuu yksilön omaan valintaan olla yksin.

2.4 Yksinäisyyden teoreettiset painopisteet

Yksinäisyyden tutkimuksessa keskeiset teoriat voidaan jakaa neljään pääteoreettiseen suuntaukseen: psykodynaaminen, interaktionistinen, eksistentiaalinen sekä kognitiivinen yksinäisyysteoria. Teorioiden painotukset vaihtelevat riippuen tieteenalan

näkemyksistä sekä teoreetikkojen omien käytännön työelämän kokemuksista yksinäisten ihmisten kanssa. Eroavaisuudet teorioissa hahmottuvat lähinnä sillä, miten ja miksi sosiaalisten suhteiden puutteet johtavat yksinäisyyden kokemuksiin. (Tiikkanen 2011, 60.) Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin näiden teorioiden eri painotuksia.

Psykodynaamisen teorian mukaan lapsuusaika on merkityksellisessä roolissa yksinäisyyden tunteen syntymisessä. Yksinäisyyden tunteen ymmärtämisessä on merkityksellistä huomioida läheisyyden tarve kahden ihmisen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Tämä tarve lähtee lapsuudesta, jolloin vauva tarvitsee pysyvää ja jatkuvaa läheisen ihmissuhteen tuottamaan turvaa ja läheisyyttä sekä hoivaa. Jos tämä suhde katkeaa, vauva kokee pelkoa ja eroahdistusta menettäessään kiintymystä tuottavan henkilön. (Mt. 2011, 61.)

Junttilan (2016, 52) mukaan yksinäisyyttä tarkasteltiin kansainvälisesti ensimmäisen kerran tieteellisestä näkökulmasta vuonna 1959 psykoanalytikko Frieda Fromm-Reichmann artikkelissa ”Loneliness”. Fromm-Reichmannin näki yksinäisyyden mielenterveyden häiriöiden kannalta yhtenä merkittävimpänä tekijänä. Kun taas Kangasniemi (2008, 18) katsoo Zilboorgin (1938¹) julkaiseen ensimmäisen psykologisen analyysin yksinäisyydestä.

Zilboorgin (1938) psykologinen analyysi yksinäisyydestä erotti käsitteet ”*beign lonesome*” ja ”*beign lonely*”. ”*Beign lonesome*” viittaa normaaliin tilapäiseen mielentilaan, jolloin yksilö kaipaa itselleen tärkeää henkilöä. Yksinäisyys puolestaan viittaa ”*being lonely*”- käsitteeseen, joka on voimakas ja pysyvä kokemus. Zilboorg näki yksinäisyyden olevan lapsuudesta lähtöisin. Sullivanin (1953²) mukaan inhimillinen läheisyyden tarve näyttäytyy lapsuudessa fyysisenä läheisyydentarpeena ja varhaisnuoruudessa taas läheisten ystävyysuhteiden tarpeena, joille voi jakaa henkilökohtaisia asioita. Nuorilla heikot sosiaaliset taidot voivat vaikeuttaa ihmissuhteiden solmimista, joka on seurausta esimerkiksi vajavaisesta vuorovaikutussuhteesta vanhempien kanssa. (Kangasniemi 2008, 18–19.)

Kielteiset kokemukset lapsuudessa sekä epäonnistuminen tunnesiteiden solmimisessa johtavat yksinäisyyteen sekä pahimmillaan altistavat mielenterveysongelmille.

¹ Zilboorg, Caroline (1938): Loneliness. Atlantic Monthly. January, 45-54.

² Sullivan, Harry S. (1953): The interpersonal theory of psychiatry. New York. Norton.

Yksinäisyyden ehkäisemisessä keskeistä on varhaisen vuorovaikutussuhteen onnistuminen. Psykodynaaminen teoria on saanut kritiikkiä siitä, että yksinäisyys nähdään sairaudenomaisena tilana. Siinä ei huomioida yksilön persoonatekijöitä, sosiaalista ympäristöä, kulttuuria tai erilaisia tilannetekijöitä. (Tiikkanen 2011, 61.)

Tunnettu kehityspsykologi John Bowlby hyödynsi Fromm-Reischmannin ajatuksia ja loi yksinäisyydelle teoreettisen pohjan, joka perustui varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin. Puolestaan Bowlbyn ajatuksiin tarttui sosiologi Robert Weiss (1973³), joka julkaisi teoksen *Loneliness: The Experience of Emotional and Social isolation*. Tämä teos oli yksinäisyyden tutkimuksen kentällä ensimmäinen laatujaan. Weissin mukaan yksinäisyys johtuu yksilöiden välisten vuorovaikutussuhteiden ongelmista eli ihminen kokee yksinäisyyttä, mikäli hänen luontaiset sosiaaliset tarpeensa eivät täyty. (Junttila 2016, 52–53.) Weissiä pidetään interaktionistisen eli vuorovaikutusteorian kehittäjänä (Tiikkanen 2011, 57).

Emotionaalinen yksinäisyys (*loneliness of emotional isolation*) viittaa läheisen ihmissuhteen puuttumiseen (Junttila 2016, 56). Emotionaalisesti yksinäiset eivät saa tukea läheisistä ihmissuhteista silloin kun siihen koetaan tarvetta. Emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa vahvempia tunteita ahdistuksesta, levottomuudesta sekä toivottomuudesta. (Junttila 2015, 34.) Sosiaalinen yksinäisyys (*loneliness of social isolation*) johtuu sosiaalisen vuorovaikutusverkoston puuttumisesta. Sosiaalisesti yksinäisellä ei ole ihmisiä kenen kanssa haluaisi viettää aikaa, sekä kasvaa ja kehittyä. Sosiaalinen yksinäisyys koetaan ulkopuolisuutena erilaisista ryhmistä kuten kaveriporukka. (Mt. 2015, 34.)

Emotionaalinen sekä sosiaalinen yksinäisyys saavat aikaan alemmuuden, ahdistuksen, merkityksettömyyden tunteita sekä heikentävät itseluottamusta lisäten syrjäytymisen kokemusta. Mitä pidemmälle yksinäisyyden kokemukset sitä enemmän psykososiaaliset ongelmat lisääntyvät kuten masennus ja itsetuhoisuus. Kroonistuneena emotionaalisen yksinäisyyden on katsottu olevan sosiaalista yksinäisyyttä vahingoittavampaa. (Junttila 2016, 56.)

³ Weiss, Robert S. (1973): *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press. Massachusetts.

Vuorovaikutusteorian taustalla on lähtökohta siitä, että ihminen tarvitsee erilaisia vuorovaikutussuhteita yksinäisyyden torjumiseksi. Ihmissuhteisiin liittyy odotuksia ja tarpeita, joita on mahdotonta yhden ihmisen täyttää. Yksinäisyyden tunne voi johtua puutteesta yhdessä tai useammassa ihmissuhteisiin liittyvissä tarpeissa tai odotuksissa. (Tiikkanen 2011, 69.) Yksinäisyys ei johdu ainoastaan persoona- tai ympäristötekijöistä, vaan yksinäisyys on niiden välisen vuorovaikutuksen lopputulema. Yksinäisyys on seurasta sosiaalisen vuorovaikutuksen puutteista, kun ne eivät täytä sosiaalisia perusvaatimuksia. (Kangasniemi 2008, 24.)

Eksistentiaalinen teoria näkee yksinäisyyden kuuluvan ihmisen olemassaoloon, joka poikkeaa muista yksinäisyysteorioista, joissa yksinäisyyttä tarkastellaan reaktiona ympäröiviin olosuhteisiin tai sen nähdään liittyvän yksilön luonteenpiirteisiin. Yksinäisyys on henkilökohtainen tunne minuuden ja ympärillä olevan maailman välillä. Yksilö voi kokea yksinäisyyttä huolimatta siitä, että hänellä on tyydyttäviä ihmissuhteita. Minuuden nähdään rakentuvan sosiaalisessa ympäristössä. Eksistentiaalista yksinäisyyttä voivat luoda erilaiset elämän muutosvaiheet sekä traumat kuten siirtymävaihe lapsuudesta nuoruuteen tai läheisen kuolema. (Tiikkanen 2011, 62–63.)

Eksistentiaalisen yksinäisyysteoriassa Moustakas (1961⁴ & 1972⁵) määritteli käsitteet ”yksinäisyyden pelko” (*loneliness anxiety*) ja ”aito yksinäisyys” (*true loneliness*). Yksinäisyyden pelko toimii suojamekanismina, joka rajoittaa yksilöä kohtaamasta elämän peruskysymyksiä ja samalla se ohjaa hakeutumaan muiden ihmisten seuraan. Aito yksinäisyys pohjautuu yksinolemisen tosiallisuuteen kuten syntymä, kuolema, muutos, jotka täytyy kohdata yksin. (Kangasniemi 2008, 22.) Teoriassa nähdään olevan laadullisesti kahta erilaista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden pelko nähdään kielteisenä ja todellinen yksinäisyys puolestaan myönteisenä. Myönteinen yksinäisyys on tapa selviytyä yksinäisyyden pelosta. Myönteinen yksinolo on yksilön omavalinta, kun taas kielteinen yksinäisyys ei ole omasta valinnasta kiinni. Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyyden pelko ohjaa yksilön hakemaan toistuvasti seuraa toisista ihmisistä, koska he pelkäävät olla yksin. Jos yksilö ei kykene olemaan yksin se voi pahentaa yksinäisyyttä. Jos yksinäisyyden pelosta pääsee yli, yksilö voi kyetä solmimaan uusia ihmissuhteita.

⁴ Moustakas, Clark E. (1961): *Loneliness*. New York. Prentice-Hall.

⁵ Moustakas, Clark E. (1972): *Loneliness and love*. New York. Prentice-Hall. Englewood Cliffs N.J.

(Tiikkanen 2011, 63.) Eksistentiaalisen yksinäisyysteorian kannattajat eivät pyri löytämään syy-seuraussuhteita yksinäisyydelle. Myöskään yksinäisyyden syistä ja sen vähentämisestä ei olla niinkään kiinnostuneita. He näkevät yksinäisyyden ihmisen olemassaoloon kuuluvana asiana. (Kangasniemi 2008, 23.)

Kognitiivisessa teoriassa keskeistä yksinäisyyden kokemuksen syntymisessä on sen kognitiivinen prosessi. Yksinäisyyden kokemus syntyy ristiriidasta, jonka ihminen on huomannut itselleen merkityksellisinä pidettyjen ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. Teorian mukaan yksinäisyys on psyykkinen tila, jonka taustalla on persoonaan sekä tilanteisiin liittyviä tekijöitä. Persoonaan liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, miten yksilö tulkitsee oman tilanteensa. Yksinäisyyteen on liitetty muun muassa piirteitä kuten ujous, heikko itsetunto, sulkeutuminen. Yksinäisyyttä voidaan ehkäistä puuttamalla näihin tekijöihin sekä kehittämällä sosiaalisia taitoja. (Tiikkanen 2011, 65.)

Kognitiivinen teoria vahvistaa sitä, että ympäristön muutoksilla on vaikutusta yksinäisyyden kokemusten syntymiseen. Ihmiset voivat asettaa vaatimuksia ihmissuhteiden määrästä vertaillessaan omaa sosiaalista verkostoa muiden henkilöiden sosiaalisiin verkostoihin. Esimerkiksi kulttuurissamme joulu nähdään perhejuhlanä, joka vietetään muiden ihmisten kanssa. Mikäli yksilö ei vietä joulua muiden kanssa, voi se korostaa yksinäisyyden tunnetta. (Mt. 2011, 66.) Ihmissuhteiden vertailun on esitetty olevan tyyppillistä erityisesti nuoruudessa, jolloin omia ihmissuhteita verrataan toisten ihmisten ihmissuhteisiin. (Kangasniemi 2008, 26).

Lisäksi yksinäisyyden stigma voi ylläpitää yksinäisyyttä, sillä yksinäiset leimaantuvat herkästi ja sen vuoksi sitä halutaan peitellä. Tämä voi johtaa eristäytymiseen, kun yksilö haluaa välttää leimaantumisen ja epäonnistumisen ihmissuhteissa. Kognitiivisessa yksinäisyysteoriassa yksinäisyyden syitä haetaan persoonaan, tilanteisiin, menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvistä tekijöistä. (Tiikkanen 2011, 66.) Yksinäisyys on voimakkaampaa, mitä isommasta toiveiden ja todellisuuden välisestä erosta on kyse (Kangasniemi 2008, 27).

2.5 Nuorten yksinäisyys ja hyvinvointi

Erik Allardt (1976) on tehnyt keskeiset erottelut hyvinvoinnin ja onnellisuuden välillä sekä elintason ja elämänlaadun välillä. Hänen mukaansa hyvinvointia voidaan määritellä tarvekäsitteen avulla. Hyvinvointi liittyy perustarpeisiin, joiden laiminlyönti aiheuttaa hyvinvoinnissa vajeita. Onnellisuus on taas yksilön subjektiivinen tunne, jolloin onnellisuuden aste riippuu siitä, kuinka onnelliseksi yksilö kokee itsensä. Elintaso muodostuu resursseista, joiden avulla ihminen kykenee ohjailemaan elinehtojaan. Tällaisia resursseja ovat muun muassa tulot, asunto, työllisyys. Elämänlaatu muodostuu sosiaalisten suhteiden pohjalta eikä määrity aineellisten resurssien kautta.

Allardt (1976) mukaan yksilön erityyppiset tarpeet, joista hyvinvointi muodostuu, voidaan jakaa kolmeen luokkaan:

1. Elintaso (*having*)
2. Yhteisyyssuhteet (*loving*)
3. Itsensä toteuttamisen muodot (*beign*)

Elintason (*having*) perustana ovat fysiologiset tarpeet. Hyvinvointia tutkittaessa on kuitenkin luonnollisempaa tarkastella tarpeiden tyydyttämiseen vaadittavia resursseja. Tällaisia resursseja ovat muun muassa tulot, asumistaso, terveys, koulutus ja työllisyys. Yhteisyyssuhteiden (*loving*) lähtökohtana on yksilöiden tarve sosiaalisiin suhteisiin sekä kuuluminen sosiaaliseen verkostoon. Yhteisyys on merkittävä resurssi, jonka avulla yksilö voi toteuttaa muitakin arvoja. Yhteisyyden puute voi johtaa yksilön syrjäytymiseen. Itsensä toteuttamisen muodot (*beign*) ovat hyvinvoinnin tärkeä osa. Ne määrittyvät tarpeista, joiden täytyminen määräytyy sen mukaan, mitä ihminen on suhteessa yhteiskuntaan. Tämän vastakohtana on vieraantumisen. Vieraantuneena yksilön merkitystä määrittää ulkopuoliset tekijät eikä oma suhde yhteiskuntaan, maailmaan ja luontoon. (Allardt 1976; ks. myös Uusitalo & Simpura 2020, 581.)

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa hyödynnetään usein Allardt (1976) hyvinvointiteorian kolmea osa-aluetta. Nuorten hyvinvointia määriteltäessä on syytä kiinnittää huomiota nuoren riippuvuuteen kasvuperheestä, jolla on vaikutusta elintasaan ja muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin verraten aikuisväestöön. (Kestilä ym. 2018, 121–122.) Hyvinvointi näkyy nuoren toimintakyvyytenä sekä halussa vaikuttaa omaan elämäänsä koskeviin asioihin. Hyvinvointi pitää sisällään turvallisuuden ja hyvän

olon tunteita, sosiaalisia suhteita, luottamusta toisiin ihmisiin sekä kyvykkyyttä tulevaisuuden suunnittelusta. (Hietala ym. 2010, 39.) Tutkielmassani ymmärrän hyvinvoinnin subjektiivisena kokemuksena, johon vaikuttaa merkittävästi ihmissuhteet. Allardt (1976) hyvinvointiteorian mukaan sosiaaliset suhteet (*loving*) muodostaa yhden hyvinvoinnin osa-alueen, joka osoittaa ihmissuhteiden merkityksen yksilön kokeman hyvinvoinnin kannalta.

Henkilökohtaiset ja läheiset ystävyysuhteet vaikuttavat huomattavasti yksilön kokemaan hyvinvointiin ja ovat samalla yksi merkittävimmistä onnellisuuden edistäjistä. Niiden tärkeys korostuu nuoruudessa, jolloin ystävyysuhteet ovat merkittävässä roolissa. (Kainulainen 2016, 114–115.) Nuorelle hyväksynnän ja rakastettavana olemisen tunteet ovat merkityksellisiä. Kuitenkin yhtä merkittävää nuorelle on kokea itse voivansa tuottaa iloa ja onnea omille ystävilleen. (Uusitalo 2007, 27–28.)

Nuoren kehittyessä hän elää muutosten ajassa, johon kuuluu erilaisia haaveita, odotuksia ja pelkoja liittyen omaan tulevaisuuteen. Vanhemmista etsitään vähitellen emotionaalista riippumattomuutta, mutta samaan aikaan nuori on heistä vielä riippuvainen. (Kangasniemi 2005, 230.) Nuoren itsenäistyessä on normaalia, ettei nuori jaa vanhemmilleen kokemuksiaan enää samalla lailla kuin ennen. Kokemusten jakaminen ja avautuminen vertaisten keskuudessa muotoutuu yhä merkityksellisemmäksi. (Uusitalo 2007, 24.)

Nuoruuden psyykinen ja biologinen kehitys muovaa merkittävästi yksinolon eri tarkoituksia. Nuoren kasvu ja hormonaalinen kypsyminen johtaa mielen biologisen pohjan muutoksiin. Nuoren mieli on ikään kuin käymistilassa, johon tilapäiset yksinäisyyden kokemukset kuuluvat. Kuitenkin tämä on nuorelle herkkä vaihe, jolloin mieli voi haavoittua haasteista ikätovereiden tai muiden ihmisten kanssa. (Müller & Lehtonen 2016, 77.) Nuoruudessa identiteettiä ja hyväksyntää haetaan ystävyysuhteista. Ystävyysuhteet voivat tukea tätä kehitysvaihetta, mutta myös toimia kielteisellä tavalla esimerkiksi aiheuttaen yksinäisyyttä, jos nuori suljetaan porukan ulkopuolelle tai häntä kiusataan. Nuoruusiän kriisit sisältävät yksinäisyyden tunteita, sillä hyväksytyksi tuleminen on kova, itsetunto sekä mielialat vaihtelevat. Tilapäisinä nämä yksinäisyyden tunteet kuuluvat nuoruusiän kehitykseen, mutta pahimmassa tapauksessa yksinäisyys ei jää tilapäiseksi, jolloin se alkaa vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Kangasniemi 2008, 117–118.)

Ystävyys-suhteiden rakentumisen kannalta koulu-yhteisö muodostuu tärkeäksi ympäristöksi. Nuoret viettävät siellä päivittäin aikaa ja ovat tekemisissä muiden ihmisten kanssa mahdollisesti useiden vuosien ajan. Myönteiset ystävyys-suhteet luovat pohjan nuoren henkiseen hyvinvointiin ja persoonan rakentumiseen. Läheiset ystävyys-suhteet tukevat emotionaalista kehitystä ja muut kaverisuhteet taas sosiaalista kehitystä. Koulu-ympäristössä ystävyys- ja kaverisuhteiden puuttuminen aiheuttaa yksinäisyyttä, joka puolestaan johtaa siihen, ettei nuori pääse oppimaan rakentavaa ja kehittävää vuorovaikutusosaamista. (Laine 2005, 175, 178.)

Koronapandemian vuoksi nuorten hyvinvoinnissa on havaittu polarisoitumista. Osa nuorista on kokenut sosiaalisten tilanteiden rajoittamiset sekä arjen rauhallisuuden hyvänä asiana, kun toiset ovat kokeneet yhä enemmän yksinäisyyttä. (Sihvonen & Saarikallio-Torp 2022, 62.) Korona-ajan ensimmäisen puolen vuoden aikana nuorten tyytyväisyys elämään laski matalimmalle tasolle nuorisobarometrin mittaushistoriassa. (Nuorisotutkimusseura ry 2021.)

Koronapandemian rajoitustoimenpiteet johtivat ylimääräisten sosiaalisten kontaktien vähentämiseen sekä liikkumisen rajoittamiseen. Nuoruudessa ylimääräisten sosiaalisten kontaktien määrittely ei ole selkeää, sillä merkitykselliset sosiaaliset suhteet painottuvat myös perheen ulkopuolelle. Perheen ulkopuoliset sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä ottaen huomioon nuoren identiteetin rakentumisen entistä vahvemmin perheen ulkopuolisissa sosiaalisissa suhteissa. (Sihvonen & Saarikallio-Torp 2022, 62.) Nuoruuden eläminen poikkeusaikana on vaatinut sopeutumista, joustamista ja sinnikkyyttä. Koronapandemia on haastanut nuoreksi kasvamista, itsenäistymistä sekä omien rajojen kokeilemistä. (Kuisma 2022, 103.)

Yksi merkittävä siirtymävaihe nuoruudessa on korkeakouluopintojen aloittaminen, jolloin ystävyys-suhteiden tärkeys on korostunut. Yksinäisyyden on havaittu olevan tyypillisintä yksin asuvilla ja ilman parisuhdetta elävillä yliopisto-opiskelijoilla. (Parikka ym. 2022, 167.) Etäopetus on lisääntynyt eri oppilaitoksissa, joka voi osaltaan heikentää yhteisöllisyyden muodostumista ja hankaloittaa sosiaalisten suhteiden rakentumista. Yhteisöllisyydellä on havaittu olevan suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta. Etäopetus tarjoaa kustannustehokkaan, yksilöllisen sekä ripeän opintopolun, mutta yhteisöllisyyden muodostumiseksi tulisi kontaktiopetusta tarjota sitä haluaville. (Saksola 2019, 15.) Lisäksi koronapandemia lisäsi yksinäisyyden

kokemuksia useammalla kuin joka toisella korkeakouluopiskelijalla. Erityistä huolta herättää vasta opintonsa aloittaneet nuoret. Näistä nuorista useampi kuin kolme neljästä koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. Tämä osoittaa ensimmäisten opiskelukuukausien merkityksellisyyden ryhmäytymisen ja sosiaalisten verkostojen rakentumisen näkökulmasta. (Parikka ym. 2022, 167.)

Ihminen on luotu sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa, jolloin yksinäisyys tutkitusti alentaa ihmisen toimintakykyä ja terveyttä (Kauhanen 2016, 96–97). Yksinäisyys jättää jäljet mieleen ja aivojen muistirakenteisiin. Yksinäisen kohdatessa toistuvasti tilanteita yksinjäamisestä tai tunteita yksinäisyydestä, vahvistuu hänen muistijälkensä näistä kokemuksista. Tämä vaikuttaa siihen, miten yksilö tarkkailee ympäristöään. Huomio kiinnittyy asioihin, jotka muistuttavat aiemmista negatiivisista yksinäisyyden kokemuksista. Tämä värittää maailmankuvasta synkän ja toivottoman, mikä voi johtaa kliiniseen masennukseen. Mikäli yksinäisyyden kehää ei saada katkaistua, voi yksinäisyydestä sairastua. (Müller & Lehtonen 2016, 94.)

Hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna merkittäväksi muodostuu yksilön kyky käsitellä ja erotella kielteisiä tunteita. Yksinäisyydestä johtuvat negatiiviset tunteet eivät edistä tunteiden hallintaa vaan puolestaan pahentavat psyykkistä pahoinvointia. (Müller & Lehtonen 2016, 78.) Yksinäisyys kohdistaa huomion negatiivisiin muistoihin ja kokemuksiin sekä se saa negatiiviset tunteet kestävämmän positiivisia tunteita pidempää. On tutkittu yksinäisyyden olevan vahva signaali siitä, että ihmisen elämässä täytyy tapahtua nopeasti jokin muutos, jotta välttyään yksinäisyyden haittaavilta seurauksilta. Jos yksinäisyyden lievittämiseen ei löydy sopivaa apukeinoja, yksinäinen ihminen kaipaa apua kokemuksiinsa fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin. Tämän takia yksinäiset turvautuvat muita useammin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden piiriin. (Junttila ym. 2016, 23.)

Yksinäisyyden seurauksista tyypillisimpiä ovat masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus. Yksinäinen ihminen kiertää helposti kehää psyykkisten oireidensa kanssa, jolloin voi olla vaikea tunnistaa onko esimerkiksi masennus tai sosiaalinen ahdistuneisuus syy vai seurausta yksinäisyydestä. Yksinäisyys lisää ahdistus- ja unilääkkeiden sekä masennuslääkkeiden käyttöä. Yksinäisyyden tunnetta ei voida poistaa lääkkeillä, mutta yksinäisyyden aiheuttamia oireita kuten ahdistusta, masennusta, epätoivoa ja surua, lääkitään paljon. (Mt. 2016, 24.)

Yksinäisyydestä teetetyistä kyselyistä on käynyt ilmi enemmistön näkemys siitä, että vastuu yksilön kokemasta yksinäisyydestä on lopulta lähipiirillä. Yksinäisyys näyttäytyy tässä valossa yksilönvastuuna eikä yhteiskuntapoliittisena asiana. Vähitellen yksinäisyys on noussut suomalaisessa politiikassa keskusteluiden ja toimenpiteiden pariin, joka kuvastaa yksinäisyyden ymmärtämistä yhteiskunnallisena kysymyksenä. (Saari 2016, 26.) Yksinäisyyttä kokevan lähipiirin vastuu ja tuki ongelmien ratkaisussa korostuu, koska sosiaali- ja terveystaloudet ovat jatkuvan paineen alla julkisen talouden ollessa niukoilla (Hiilamo 2011, 97). Nuorten yksinäisyyttä tarkastellessa lähipiirin, erityisesti vanhempien vastuu nuoren sosiaalisten taitojen harjaantumisen sekä ylläpitämisen kohdalla on ainutkertainen (Junttila 2015, 153).

Vakavimmat yksinäisyyden muodot pitäen sisällään masentuneisuutta tai itsemurhakäyttäytymistä vaatii ammattiapua, jotta yksinäisyyttä voidaan lievittää. Vakavalle yksinäisyydelle altistumista ehkäisee, ettei nuorella ole mielenterveysongelmia. Lisäksi muita yksinäisyyttä ennaltaehkäiseviä tekijöitä ovat esimerkiksi hyvänlaatuinen suhde perheenjäseniin, vanhempiin sekä muut hyvänlaatuiset sosiaaliset suhteet ikätovereiden ja ystävien kesken. Nämä tekijät kasvattavat myönteisesti nuoren itsetuntoa ja itseluottamusta, mikä puolestaan auttaa sosiaalisten suhteiden tavoittelussa. (Rönkä 2017, 140-141.)

Yksinäisyyden vähentämisen ja ennaltaehkäisyn näkökulmasta toimiviksi menetelmiksi on todettu seuraavat: sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen, yksinäisyyteen kuuluvien negatiivisten ajattelumallien vähentäminen sekä ympärillä olevien ihmisten asenteiden suuntaaminen myönteisemmäksi ja hyväksyvämmäksi erilaisia ihmisiä kohtaan. (Junttila ym. 2016, 25.) Sellaiset toimintaympäristöt, joissa nuoret voivat kohdata muita ihmisiä samalla jakaen yhteisiä mielenkiinnonkohteita tukevat nuorten hyvinvointia. Kohtaamispaikat, jotka ovat laadukkaita ja toimivia tukee osallisuutta ja hyvinvointia. Kunnilla on mahdollisuus järjestää nuorille erilaisia kohtaamispaikkoja ja toimintaympäristöjä vapaa-ajan viettoon. (Saksola 2019,21,33.)

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö, mutta siitä eroon pääseminen voi jäädä loppujen lopuksi yksilön valintojen ja vastuun varaan. Yksinäisen voi olla vaikea vaikuttaa ulkoisiin olosuhteisiin, koska ne ovat riippuvaisia ympärillä olevista ihmisistä sekä yhteisöjen toimintatavoista. Ympäristön muuttuminen paremmaksi ei ratkaise yksinomaan

yksinäisyyttä. Jos yksinäisyys on muuttunut pysyväksi mielen sisäiseksi olotilaksi, vaatii se mielen sisäisten ajatusmallien purkamista erilaisilla työskentelytavoilla. (Lagus & Honkela 2016, 273.)

Nuoruuteen kuuluu yksinoloa ja ajoittaisia yksinäisyydenkin välivaiheita (Kangasniemi 2005, 231). Yksinäisyyden tunteilta ei voi elämässä välttyä ja ne kuuluvat ajoittain normaaliksi osaksi ihmisten elämää. Ihminen vaatii kasvaakseen niin henkistä, että fyysistä läheisyyttä, johon ympärillä olevia ihmissuhteita tarvitaan. Kuitenkin kehittyäkseen itsenäiseksi ja riippumattomaksi sekä henkisesti vahvaksi, ihminen tarvitsee yksin oloa ja yksinäisyyttä. Merkitykselliseksi muodostuu yksilön hyvinvointia tarkastellessa se, onko yksinäisyys valittua vai olosuhteiden pakon sanelemaa. (Uusitalo 2007, 23.)

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Yksinäisyys on noussut yhä kasvavissa määrin julkisen keskustelun pariin, erityisesti koronapandemiaan liittyvien rajoitustoimenpiteiden yhteydessä. Kuitenkin yksinäisyydestä sekä sen yksilöllisistä ja yhteisöllisistä vaikutuksista tarvitaan yhä enemmän yhteiskunnallista keskustelua. (Juntila 2022, 7-8.) Tutkimukseni aiheena on nuorten yksinäisyys ja sen tavoitteena on tehdä näkyväksi nuorten näkemyksiä yksinäisyydestä ja sen kokemisesta. Pro gradu -tutkielmani tuottaa ajankohtaista tietoa yksinäisyydestä, joka voi olla avuksi niin yksinäisyyttä kokeville nuorille kuin nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille.

Tutkimukseni on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä syvällisesti. Siinä tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan deskriptiivistä eli kuvailevaa, jolloin tutkija on kiinnostunut ilmiön ymmärtämisestä sanojen, tekstien ja kuvien avulla. (Kananen 2017, 35-36.)

Yksinäisyyden ilmiön monitahoisuus vaikeuttaa siihen puuttumista, koska yksinäisyyden juurisyytä voi olla haastava paikantaa. Olin kiinnostunut tavoittamaan nuorten ääntä yksinäisyyden ilmiöstä heidän tekemiensä TikTok-videoiden kautta. Sosiaalinen media on osa nykynuorten arkea ja tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalinen media pitää sisällään myös riskejä, mutta tutkimukseni tarkoitus ei ole tarkastella niitä tekijöitä. Koin mielenkiintoisena yhdistää yksinäisyyden tutkiminen nykynuorten keskuudessa suosittuun TikTok-sovellukseen. Tutkimukseni mahdollistaa nykyaikaisen tiedon saamisen nuorten yksinäisyyden kokemuksista.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. *Miten nuoret kuvaavat yksinäisyyttä?*
2. *Minkälaisia syitä yksinäisyys saa nuorten kertomuksissa?*

Tutkimuskysymyksenäni muotoutuivat vähitellen käydessäni läpi aineistoa. Aineistosta nousi selkeämmin esiin syitä yksinäisyydelle, joka muodostaa toisen tutkimuskysymyksistäni. Rajasin aineistoni koskemaan niitä TikTok-videoita, joista ilmenee selkeästi syitä yksinäisyydelle. Tutkimuskysymyksenäni yksinäisyyden kuvauksista hahmottui sen jälkeen, kun olin rajannut aineistoani pienemmäksi. Sieltä oli poimittavissa yhteneväisiä teemoja liittyen siihen, miten yksinäisyyttä kuvattiin.

3.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Tutkimukseni on toteutettu laadullisen tutkimuksen aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimukseni aineisto koostuu 24:stä nuorten julkaisemasta TikTok-videosta vuosilta 2022-2023. TikTok on suosittu sosiaalisen median alusta nuorten keskuudessa, jonka vuoksi halusin tavoittaa nuorten yksinäisyyden kokemuksia juuri sieltä, missä he viettävät vapaa-aikaansa.

Sosiaalisen median aineistot ovat syntyneet aidoissa tilanteissa, joka kuvastaa ihmisten näkemyksiä, käyttäytymistä ja yhteiskunnallisia keskustelunaiheita. Aineisto voi olla ilmeisesti helposti saatavilla, mutta sen tutkimuskäyttö vaatii tutkijalta perusteltuja rajauksia ja valintoja sekä tutkimuseettistä harkintaa. (Laaksonen 2021.) TikTok-videoiden tekeminen perustuu käyttäjän vapaaehtoisuuden luoda sisältöä alustalle. Käyttäjä saa itse valita ovatko omat TikTok-videot julkisesti nähtävissä vai yksityisiä. Tämän takia koin mielenkiintoiseksi lähteä keräämään aineistoa, joka on syntynyt ikään kuin itsestään perustuen nuoren omaan haluun julkaista TikTok-video yksinäisyydestä. Mielestäni tämä osoittaa sen, että yksinäisyyden ilmiötä halutaan tehdä näkyvämmäksi ja nuoret kokevat tärkeäksi tuoda yksinäisyyttä julkisen keskustelun pariin. Ajatukseni ennen aineiston keruuta oli se, että yksinäisyyttä kokevat nuoret voivat hakea vertaistukea tekemällä TikTokeja yksinäisyydestä. Toisaalta pohdin sitä, että yksinäisyydestä aiheutuvaa pahanolon tunnetta saatetaan lievittää sosiaalisessa mediassa. Yllätyin, kuinka paljon TikTokeja löytyikin aiheen tiimoilta. Tiedostin tutkimusaiheeni sensitiivisyyden, jonka olen ottanut huomioon tutkielman eri vaiheissa.

Sosiaalisen median aineistojen erityispiirteenä pidetään sitä, että aineistoihin liittyy lähes aina henkilötietoja. Monissa sosiaalisen median palveluissa käyttäjänimi voi kytkeytyä suoraan oikeaan nimeen. Tutkijan tulee olla perillä henkilötietojen käsittelyyn

liittyvästä lainsäädännöstä ja ihmistutkimuksen eettisistä periaatteista. Kuitenkin laki ei ota kantaa kaikkiin tutkimuksen näkökulmasta merkittäviin eettisiin kysymyksiin. Lain mukaan julkiset verkkokeskustelut ovat arkaluontoisina julkistettua tietoa, jonka käyttäminen aineistona on sallittua. (Kosonen & Laaksonen & Rydenfelt & Terkamo-Moisio 2018, 119.)

Lähdin etsimään aineistoa TikTokista hakusanoilla #yksinäisyys ja #yksinolo. Näyttötallensin puhelimeeni sattumanvaraisesti yhteensä 64 TikTok videota vuosilta 2022-2023. Halusin saada mahdollisimman laajan käsityksen siitä, miten nuorten yksinäisyys ilmenee TikTok videoissa. Siirsin näyttötallennetut TikTok videot muistitikulle ja aloitin niiden litteroinnin. Nimesin videot TikTok 1, TikTok 2 ja niin edelleen. Litteroinnin aikana huomasin, etteivät kaikki videot sovellu tutkimusaineistoon. Esimerkiksi videot, joista jäi epäselväksi, puhutaanko suoranaisesti nuorten kokemasta yksinäisyydestä. Litteroitua tekstiä kertyi 23 sivua. Valitsin fontiksi Calibrin, fonttikokona käytin 12 ja rivivälinä oli 1,5. Luin aineiston läpi kokonaisuudessaan ja päädyin rajaamaan aineiston niihin TikTok videoihin, joista ilmeni selkeästi yksinäisyyden syitä. Rajauksen jälkeen aineistoni koostui yhteensä 24 TikTok videosta. Lopullisen aineiston litteroitua tekstiä oli yhteensä 14 sivua.

Laadullisen aineiston analyysitavan löytämiseen ei ole olemassa selkeää ohjeistusta ja aineiston käsittelytapa vaihtelee tutkimuksissa. Laadullisen tutkimusprosessin kulkua voi olla haastavaa kuvata, sillä aineiston keruu- ja analyysivaiheet kulkevat paikoitellen limittäin ja siihen on löydettävissä niukasti ohjeistusta. (Puusa 2020, 145.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään analysoimaan yksittäisiä tapauksia, jolloin tutkimuksen keskiössä on tutkimukseen osallistuvien ihmisten näkökulma sekä tutkijan vuorovaikutus yksittäisen havainnon kanssa. Tutkijan ja hänen tuottaman aineiston välinen etäisyys on tavallisesti pieni. Keskiössä laadullisessa tutkimuksessa on tutkittavien kokemukset. Tutkimuksen tehtäväksi muodostuu teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusa & Juuti 2020, 76.)

Tutkimusaineistoani olisi voinut tutkia monella eri tapaa ja monista eri näkökulmista käsin. Analysointimenetelmän valinnassa minua ohjasi sellaisen menetelmän löytäminen, joka mahdollistaa nuorten yksinäisyyden kokemusten tarkastelun

aineistolähtöisesti. Tämän vuoksi tutkimukseni aineisto analysoitiin hyödyntäen laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota on mahdollista käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.)

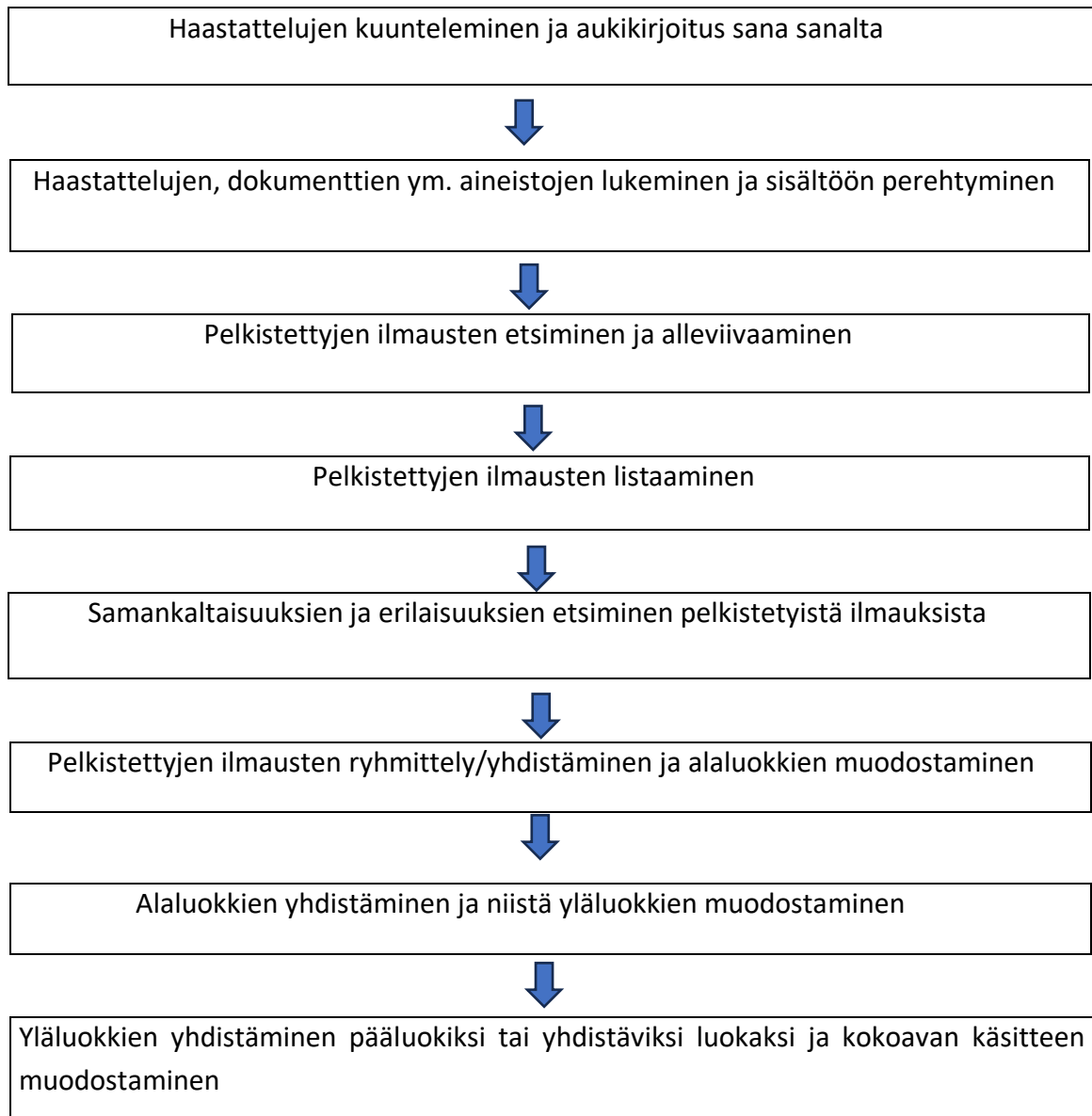
Sisällönanalyysia on mahdollista soveltaa monenlaiseen laadulliseen tutkimukseen ja sitä pidetään yhtenä sovelletuimpana metodina laadullisen aineiston analysoinnissa. Sisällönanalyysi on väljä metodinen viitekehys, jonka avulla aineistoa on mahdollista tarkastella monipuolisesti. (Puusa 2020, 148.) Sisällönanalyysin menetelmällä on mahdollista analysoida dokumentteja objektiivisesti ja systemaattisesti. Dokumenteilla viitataan melkein mihin tahansa kirjalliseen muotoon saatettuna materiaalina kuten kirjat, artikkelit, haastattelu, puhe, keskustelu ja raportit. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Laadullista analyysia voidaan hahmottaa jakamalla analyysit aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöisessä analyysissa pyrkimyksenä on luoda teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. Analyysiyksiköt valikoituvat aineistosta, riippuen tutkimuksen tarkoituksesta ja tehtävänasettelusta. Ajatuksena aineistolähtöisessä analyysissa on se, että analyysiyksiköt eivät ole valmiiksi sovittuja tai harkittuja. Tutkijan aikaisemmat havainnot, tiedot ja teoriat eivät saa olla tekemisissä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska analyysin odotetaan olevan aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.)

Laadullisessa tutkimuksessa tieteen täydellisellä objektiivisuudella viitataan tavallisesti tutkijan kykyyn erottaa itsensä tutkimuskohteesta niin, että hänen omat oletuksensa ja ratkaisut tutkimuksen aikana eivät vaikuta tutkimuskohteen ominaisuuksiin ja tutkimustuloksiin. (Aaltio & Puusa 2020, 178–179.) Tutkimuksessani olen pyrkinyt lähestymään aineistoa sekä sen analyysivaiheita mahdollisimman objektiivisesti, jottei minun aikaisemmat tietoni yksinäisyydestä ja sen teorioista vaikuta aineiston analysointiin.

Laadullisessa sisällönanalyysissa ollaan kiinnostuneita siitä mitä asioita, aiheita ja teemoja aineistosta nousee esiin. Laadullisessa sisällönanalyysissa tutkija koodaa aineistoa eli tunnistaa ja nimeää aineistosta löytämiään sisällöllisiä elementtejä.

Aineistolähtöisessä koodauksessa tutkija etsii aineistosta sellaisia kohtia, jotka nostavat esiin jotakin mielenkiintoista tutkittavasta ilmiöstä. Analysoidessa tekstejä, kohdat voivat olla laajuudeltaan erimittaisia kuten yksittäisistä ilmauksista pitkiin katkelmiin. (Vuori 2021.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan käsin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen on esitelty tarkemmin alla olevassa kuviossa 1:



Kuvio 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123).

Aineistoni analyysi oli kaksivaiheinen. Luettuani aineistoa useampaan otteeseen läpi, minulle alkoi hahmottumaan toistuvia asioita, joita videoista nousi esiin. Aloitin aineiston pelkistämisen, jota kutsun nimellä koodausvaihe 1. Aloin etsimään aineistosta nuorten kuvauksia yksinäisyydestä sekä sen syitä. Koin luontevammaksi aloittaa aineiston pelkistämisen yksinäisyyden syistä. Aloitin alleviivaamaan litteroidusta tekstistä keltaisella värillä yksinäisyyden syitä. Tämän jälkeen rupesin käymään aineistoa läpi niin, että alleviivasin turkoosilla kohdat, joissa nuoret kuvaavat yksinäisyyttä. Koin tämän vaiheen paikoitellen haastavana, sillä joissain nuorten kuvauksissa yksinäisyyden syitä ja kuvauksia oli haastava erottaa toisistaan. Tämän jälkeen karsin tutkimustehtäväni kannalta epäolennaiset kohdat pois, jotta aineistosta jäi jäljelle tutkimukseni kannalta merkittävä informaatio.

Seuraavaksi aloin luomaan pelkistettyjä ilmauksia jokaisesta TikTokista, jotta hahmottaisin selkeämmin, mitä asioita yksinäisyyden kuvauksissa sekä yksinäisyyden syistä nousee. Rupesin listaamaan ja yhdistämään samaa ilmiötä kuvaavia pelkistettyjä ilmauksia. Esimerkkinä tästä vaiheesta:

<p>TikTok 2:</p> <p><i>”Mua ei koskaan kunnolla hyväksytty kaveriksi tai ystäväksi, koska olen liian erilainen.”</i></p>	<p>Pelkistetty ilmaus:</p> <p>Yksinäisyyden syy on itsessä, koska kokee olevansa erilainen.</p>
<p>TikTok 6:</p> <p><i>”Se yksinäisyys teki mulle hyvää, se oli raskasta mutta sen jälkeen mä oon rakentanu hedelmällisiä ihania, terveitä kaverisuhteita.”</i></p>	<p>Pelkistetty ilmaus:</p> <p>Yksinäisyys raskasta, yksinäisyydessä ollut myös hyvää.</p>

Taulukko 1. Kuvaus pelkistettyjen ilmausten rakentumisesta.

Listattuani jokaisesta TikTokista erikseen pelkistettyjä ilmauksia yksinäisyyden kuvauksista sekä syistä, aloitin aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn. Tätä vaihetta kutsun nimellä koodausvaihe 2. Ryhmittelyssä aineiston koodaukset käydään huolellisesti läpi, jonka jälkeen siitä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia tai

niitä molempia kuvaavia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Yksi laadullisen aineiston analysoinnille tyypillinen piirre on havaintojen luokittelu, jolla tarkoitetaan analyysiyksiköiden ryhmittelemistä samankaltaisuuksien mukaan taikka etukäteen määriteltäviin kategorioihin. Tästä vaiheesta voidaan puhua myös teemoitteluna. (Puusa 2020, 152.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin klusterointi vaiheessa samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistetään eri luokiksi, joista käytetään nimitystä alaluokat. Alaluokat nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. Luokitteluyksikkönä voi toimia esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Luokittelua voi jatkaa yhdistämällä alaluokkia yläluokiksi ja taas yläluokkia yhdistämällä voidaan luoda pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Luokittelua tehdessä huomasin, että osasta TikTokeista oli mahdollista löytää useampia yksinäisyyden syitä ja kuvauksia:

TikTok 20: "Miksi siitä ei puhuta miten vaikeeta on luoda kaverisuhteita aikuisiällä. Etenki jos kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta ja ahdistuneisuudesta.. Tietysti sekin vaikuttaa, että mulla on lapsi. Mul on ihmisiä mun ympärillä, mut oon silti tosi yksinäinen."

TikTokissa 20 yksinäisyyden syiksi nousee sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuneisuus sekä lapsi. Yksinäisyyden kuvaus näyttäytyy puolestaan niin, että nuori kokee olevansa yksinäinen huolimatta siitä, että hänellä on ihmisiä ympärillä. Tämä teema nousi esiin useissa TikTokeissa, mutta mielsin sen enemmän tapaan kuvata yksinäisyyttä kuin sen olevan syy yksinäisyyteen. Esimerkkinä yksinäisyyden kuvauksesta:

TikTok 17: "Voit olla isossa kaveriporukassa mutta silti tuntee itsesi hyvin yksinäiseksi ilman et oikeasti olisit yksin. Yksinäisyys ei aina ole sitä et sulla ei oo ihmisiä ympärillä. Joskus yksinäisyys on sitä et ihmiset sun ympärillä ei osaa kuulla sua kuten toivoisit tai kysyä mitä sulle kuuluu. Ja koet olevasi yksin koska et osaa puhua sun omista tunteista muille joten joudut hautaamaan ne sun sisään."

Aineistolähtöiselle sisällönanalyysille on olemassa erilaisia malleja ja variaatioita. Aineistolähtöisyyden takia etukäteen ei ole mahdollista määrittää mitä ja minkä tasoisia luokkia aineistosta on mahdollista muodostaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Alaluokkia muodostaessani huomasin, että aineistosta nousi selkeästi samankaltaisia kuvauksia,

joista oli mahdollista muodostaa suoraan selkeät luokat. Tämän takia koin tarpeettomaksi muodostaa alaluokista erikseen yläluokkia, koska alaluokat itsessään mahdollistivat aineistosta nousseiden tulosten selkeän esittämisen. Taulukossa 2 on esiteltyä aineistosta nousseet luokat, joiden sisältöjä käyn tarkemmin läpi luvuissa 4 ja 5.

Yksinäisyyden kuvaukset	Ilmauksia
1. Yksinäisyys ihmissuhteissa	11 kpl
2. Yksinolon hyödyt	8 kpl
3. Kaipuu kaveriporukasta	8 kpl
Yksinäisyyden syyt	Ilmauksia
4. Yksinäisyys johtuu itsestä	10 kpl
5. Elämäntilanteen muutos	7 kpl
6. Oma päätös jäädä yksin	4 kpl

Taulukko 2. Luokittelu yksinäisyyden kuvauksista ja syistä.

Tutkimusaineistooni valikoidut TikTok-videot muodostivat yhteensä kuusi luokkaa, jotka järjestelin taulukkoon ilmaisujen lukumäärän mukaisesti. Yksinäisyyden kuvaukset jakautuivat kolmeen luokkaan: yksinäisyys ihmissuhteissa, yksinolon hyödyt ja kaipuu kaveriporukasta. Myös yksinäisyyden syyt jakautuivat kolmeen luokkaan: yksinäisyys johtuu itsestä, elämäntilanteen muutos ja oma päätös jäädä yksin.

3.3 Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusetiikalla ihmistieteissä tarkoitetaan niitä toimintatapoja, joita tutkijan tulee noudattaa julkaistakseen kestävää tietoa ja kohdellakseen tutkimiansa ihmisiä hyvin. Eettiset kysymykset liittyvät laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin, aiheenvalinnasta tutkimustulosten julkaisuun ja lopulta aineistojen arkistointiin. On mahdotonta luoda ohjetta, joka antaisi ratkaisut kaikkiin eettisesti haastaviin tilanteisiin. (Vuori 2021.) Tutkimusenteko pitää sisällään lukuisia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan

on huomioitava. Eettisesti hyvä tutkimus vaatii tutkijaa noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuksenteossa. (Hirsijärvi & Remes & Sajavaara 2009, 23.)

Yleisten eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa tulee kunnioittavaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä muita oikeuksia. Lisäksi merkittävä yleinen eettinen periaate on välttää aiheuttamasta tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille ja muille tutkimuskohteille aiheutuvia merkittäviä riskejä, vahinkoja ja haittoja. (Vuori 2021.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaa parhaiten tutkijoiden sitoutuminen hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattamiseen. Eettisesti hyvä tutkimus pitää sisällään tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja tutkimuksen teossa, sosiaalisesti tiedeyhteisössä sekä sen suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. (Kuula 2011, 34.)

Ihmistieteiden eettiset normit koostuvat hyötyperiaatteesta, vahingon välttämisen periaatteesta, autonomian kunnioituksen periaatteesta ja oikeudenmukaisuuden periaatteesta noudattamalla myös tieteen sisäisen etiikan periaatteita kuten tieteellisten menettelytapojen käyttäminen avoimesti ja rehellisesti. Näiden lisäksi normeihin kuuluu tutkittavia koskevien tietojen luottamuksellisuuden turvaamisen periaate. (Kuula 2011, 59.) Tutkimuksen perustana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisillä tulee olla mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen, jolla pyritään kunnioittamaan ihmisten itsemääräämisoikeutta. Lisäksi tutkijan on selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia riskejä tutkimukseen osallistuminen pitää sisällään (Hirsijärvi & Remes & Sajavaara 2009, 25.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija reflektoi tehtyjä eettisiä valintoja. Tutkijan tulee kertoa avoimesti ratkaisuisistaan ja perustella niitä sekä hänen on arvioitava, mikä merkitys niillä on lopputulokselle. Vaikeista ratkaisuisista ja virheistä tulee kertoa. Tutkijan kriittisyys omaa tutkimusta kohtaan ei heikennä tutkimuksen arvoa vaan parantaa sitä. (Vuori 2023.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteistä ohjeistusta (Kananen 2017, 173). Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat riippumattomia satunnaisista ja epäolennaisista tekijöistä. Lisäksi tutkimuksessa on esitettävä perusteet, jonka takia tutkimusta voidaan pitää

luotettavana. (Aaltio & Puusa 2020, 178.) Tutkimuksessani olen avoimesti kuvannut tutkimusprosessini eri vaiheita aineiston keruusta sen analysointiin, jolla tuon esiin tutkimukseni toteutumisen avoimuutta ja luotettavuutta. Seuraavaksi avaan tarkemmin tutkimuksessani tehtyjä eettisiä valintoja varmistaakseni eettisesti kestävän tutkimuksen toteutumisen.

Sosiaalisen median hyödyntäminen tutkimuksessa on yleistynyt. Sen käytön yleistymisen ja aineistojen saatavuus erilaisten rajapintojen kautta ovat luoneet uusia eettisiä kysymyksiä. Sosiaaliseen mediaan liittyvien tutkimuseettisten näkökulmien arviointi näyttäytyy haasteellisena osittain siksi, että Internet-tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset ovat monitahoisia sekä niistä on suhteessa vähemmän kokemusta. (Kosonen ym. 2018, 117.)

Tutkimuksen analysointimenetelmäksi valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin, jonka mukaan tutkijan ennakkokäsitykset ja teorit ei saa vaikuttaa tutkimukseen. Aineistolähtöisen analyysin toteuttaminen on haastavaa, sillä yleisesti ajatellaan, ettei ole olemassa objektiivisiä havaintoja. Käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat asetettu tutkijan toimesta ja siten vaikuttavat vääjäämättä tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.) Tämän olen pyrkinyt huomioimaan ja keskittymään aineistosta ilmenneisiin tuloksiin tiedostamalla omat ennakkokäsitykset aiheesta.

Tutkimuksessani nuoruudelle ei ole tarkkaa määritelmää, vaan hahmotan sen moniulotteisena elämänvaiheena. Tutkijana olen valikoinut aineistooni ne TikTok-videot, joista on tavalla tai toisella käynyt ilmi, että puhutaan juuri nuorten kokemasta yksinäisyydestä. Esimerkiksi käyttäjä on maininnut videossaan ikänsä tai puhunut itsestään nuorena. Toisaalta käyttäjä on voinut puhua nuoruuteen kuuluvista asioista kuten koulunkäynti, muuttaminen omilleen, opintojen aloittaminen. Tiedostan näiden asioiden osittain vaikuttavan tutkimukseni luotettavuuteen.

Sosiaalisen median aineistojen vapaa saatavuus ei tarkoita eettisen pohdinnan tärkeyden unohtamista. Suomessa ja kansainvälisesti verkkosisältöjen tutkimuskäyttöä koskevat eettiset käytännöt ja ohjeistukset ovat moninaisia. Sosiaalisen mediassa julkisella aineistolla tarkoitetaan kaikille saataville julkaistuja päivityksiä. Aineiston julkinen saatavuus ei riitä ainoaksi eettiseksi periaatteeksi. Tutkijan on pohdittava sen

lisäksi myös tiedon tuotannon kontekstia ja tiedon arkaluontoisuutta. (Laaksonen 2018.) Ennen aineiston keruuta Lapin yliopiston lakimieheltä on varmistettu voiko TikTok-videoita käyttää tutkimusaineistona, sillä ne ovat julkisesti saatavilla. Olen täyttänyt ohjeiden mukaisesti tietosuojaselosteen, jossa määrittelen henkilötietojen käsittelyyn liittyviä asioita.

Usein sosiaalisen median alustat vaativat käyttäjiään hyväksymään käyttöehdot. On esitetty näkemyksiä, jonka mukaan sosiaalisen median käyttäjät ovat tietyllä tapaa ehdollistuneet painamaan ”hyväksy” painiketta sen tarkemmin sen sisältöön perehtymättä. Tutkimuseettisestä näkökulmasta tätä voidaan pitää riskinä niin tutkijalle kuin tutkittavalle. (Kosonen ym. 2018, 119.) TikTokiin käyttäjä saa itse valita yksityisen ja julkisen profiilin väliltä. Olen tehnyt eettistä harkintaa pohtiessani TikTok-videoiden yksityisyyden ja julkisuuden rajapintaa. Tutkimusaineistoni on ollut julkisesti saatavilla, enkä ole erikseen informoinut TikTok-videoiden käyttäjiä siitä, että hyödynnän videoita Pro gradu -tutkielmassani. Päädyin pohdinnassani siihen lopputulokseen, että kyseisten TikTok-videoiden käyttäjät ovat vapaaehtoisesti luoneet yksinäisyyden ilmiöstä sisältöä. Käyttäjät ovat hyväksyneet TikTokiin käyttäjäehdot sekä tehneet valinnan sen suhteen julkaisevatko videon julkiseen vai yksityiseen käyttöön.

TikTok-videot ovat tutkimusaineistona melko uutta. Niiden hyödyntämisestä tutkimusaineistona oli pirstaleista tietoa, jonka koin haastavaksi. Olen oman harkinnan sekä yliopistolta saadun ohjauksen mukaisesti päätenyt näihin ratkaisuihin. Huolimatta siitä, että tutkimusaineistoni on julkisesti saatavilla, olen poistanut kaikki tunnistettavat tiedot litteroidessani TikTok-videoita eikä yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa tutkimuksestani. Lisäksi poistan aineiston tutkimukseni valmistuttua.

Vakiintunut tapa tutkittavien henkilöiden oikeuksien turvaamiseen on aineiston anonymisointi. Se ei poista kaikkea henkilöllisyyden tunnistamisen mahdollisuutta. Tutkijan on pidettävä haitan minimointi periaate mielessä aina tutkimustulosten raportointiin ja julkaisemiseen saakka. Tutkijan tehtävänä on punnita, missä laajuudessa hän esittää yleisölle aineistonäytteitä vahvistaakseen argumentaatiotaan ja missä määrin hän pyrkii turvaamaan tutkittavien anonymiteetin. (Kosonen ym. 2018, 121.) Olen anonymisoinut kaikki TikTok-videot, eikä yksittäisiä henkilöitä voida

tunnistaa esimerkiksi käyttäjätunnuksen nimen perusteella. Litterointi vaiheessa nimesin videot TikTok 1, TikTok 2 ja niin edelleen. Lisäksi suorissa lainauksissa olen käyttänyt eettistä pohdintaa, voinko niitä sellaisenaan käyttää. Suorissa lainauksissa tai tulosten esittelyssä ei esiinny mitään tunnistetietoja nuoresta.

4 Yksinäisyyden kuvaukset

Luvuissa 4 ja 5 esittelen Pro gradu -tutkielmani keskeiset tulokset. Aloitan tulosten tarkastelun nuorten yksinäisyyden kuvauksista. Tässä luvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, miten nuoret kuvaavat yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kuvaukset jakautuivat kolmeen luokkaan: yksinäisyys ihmissuhteissa, yksinolon hyödyt sekä kaipuu kaveriporukasta. Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin näitä luokkia ja niistä ilmenneitä tuloksia.

4.1. Yksinäisyys ihmissuhteissa

Yksinäisyys oli yleisintä ihmissuhteissa. Yksinäisyys koettiin negatiivisena ja se korostui olemassa olevissa ihmissuhteissa emotionaalisenä yksinäisyytenä. Emotionaalinen yksinäisyys liittyy interaktionaaliseen yksinäisyysteoriaan, jossa yksinäisyys nähdään seurauksena puutteista yksilöiden välisissä vuorovaikutussuhteissa (Tiikkanen 2011, 69). Emotionaalinen yksinäisyys on olotila, jossa sosiaalisten suhteiden laatu koetaan epätydyttävänä. Emotionaalisesti yksinäinen kaipaa ystävää, jolle uskaltaa puhua kaikista omista ajatuksista ja tunteista sekä, joka kuuntelisi ja olisi läsnä. (Junttila 2022, 17.) Yksinäisimmiksi koettiin hetket ihmisten ympärillä, kun omat tarpeet eivät tule niissä suhteissa kohdatuksi. Tämä aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksen.

TikTok 17: "Yksinäisyys ei aina ole sitä et sulla ei oo ihmisiä ympärillä. Joskus yksinäisyys on sitä et ihmiset sun ympärillä ei osaa kuulla sua kuten toivoisit tai kysyä mitä sulle kuuluu. Ja koet olevasi yksin koska et osaa puhua sun omista tunteista muille, joten joudut hautaamaan ne sun sisään."

TikTok 22: "Yksinäisyyden tunne ja yksinäisyys on myös vähän eri asioita ku sä voit olla vaikka huoneessa ihan täynnä ihmisiä ja kokea olevasi yksin. Mut mun näkökulmasta kaikist yksinäisimmät hetket ei oo semmosii kun on vaik fyysisesti yksin vaan sellasii ku aattelee et kukaa muu ei voi ymmärtää."

Ihmiset voivat tarvita erilaisia vuorovaikutussuhteita yksinäisyyden ehkäisemiseksi, sillä ihmissuhteisiin liittyy odotuksia ja tarpeita, joka voi olla mahdoton tehtävä yhden ihmisen täytettäväksi (Tiikkanen 2011, 69). Nuoren hyvinvoinnin kannalta on

merkityksellistä saada kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu. Lisäksi tärkeää on tunne siitä, että voi tuottaa iloa ja onnea ystäville. Ystävyyssuhteissa vastavuoroinen sitoutuneisuus tunnetasolla ja yhdessä kokemisen ilo vaikuttaa pitkälti siihen, kokeeko nuori emotionaalista yksinäisyyttä. (Uusitalo 2007, 28.) Vastavuoroisissa ystävyyssuhteissa molemmat osapuolet tulevat kuulluksi. Voi olla hyvin raadollista tulla torjutuksi niissä hetkissä, kun kaippaa ystävältä tukea ja kokee tarvetta avautua omista ajatuksistaan.

TikTok 9: "Ainaku sä haluaisit avautua jostakin niin se keskustelu kääntyy siihen et yhtäkkii sä kuuntelet sen toisen murheita."

Erittäin syvä ystävyys ei ole itsestäänselvyys, jonka vuoksi emotionaalisen yksinäisyyden kokemukset ovat tavallisia, vaikkei niistä usein puhuta tai niitä tunnisteta. Mikäli ihmisellä on puoliso tai perhe yksinäisyyden kokeminen voi tuntua syylliseltä ja vaikealta. (Junttila 2022, 18.) Yksinäisyyttä oli vaikea myöntää itselleen tai kertoa siitä muille ihmisille. Yksinäisyyttä oli vaikea myöntää, koska nuorilla oli ihmissuhteita elämässään. Tätä kuvattiin termillä piiloyksinäisyys.

TikTok 6: "Mä en kehdannut kertoa kellekkään, että mä kärsin piiloyksinäisyydestä ja mä oon ihan varma, että kukaan ei oo tajunnu sitä ulospäin."

TikTok 22: "Mulla on aika useinkin yksinäinen olo ihmisten ympäröimänä. Mä oon aina aatellu et mä en voi sanoo et mul ois yksinäinen olo koska mun elämässä on paljon ihmisiä."

TikTok 18: "Mulla aina ollu ystäviä ja mä en oo antanu itseni olla yksin koska mä koin, että on paljon nolompaa olla yksin kuin se et sä oot tai yrität aina ettii ittelles paikkaa. Se oli ehkä se mun tapa, kuinka mä en pystynyt hyväksymään sitä et mä oon oikeesti yksinäinen."

Nuoruudessa on tyypillistä verrata itseään muihin. Tämä voi johtaa siihen, ettei todellisia tunteita kohdata aidosti, vaan ne on helpompi sivuuttaa. Kaverisuhteisiin on jääty, vaikka ne eivät ole olleet tyydyttäviä. Yksin oleminen ja oman porukan etsiminen koettiin nolona, jonka vuoksi on valittu jäädä kaverisuhteisiin, jotka eivät vastaa toivottua. Pidemmän päälle omien tunteiden sivuuttaminen ja ikään kuin massan mukana lainehtiminen voi muodostua lopulta raskaammaksi kuin omien ajatusten ja tunteiden hyväksyminen.

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja niillä on suuri vaikutus eleisiin, ilmeisiin ja käyttäytymiseen. Yksinäisyys on etenkin kokemuksellista. Se näkyy ja tuntuu ihmisen tunteissa. Yksinäisyys voi herättää moninaisia tunteita kuten esimerkiksi vihaa, ahdistusta, tarkoituksettomuutta, ulkopuolisuutta, välinpitämättömyyttä ja surua. (Heiskanen 2011, 89–90.) Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemus voivat muuttua ajan saatossa usein pysyviksi tai muuttaa muotoaan elämäntapahtumien myötä. Yksinäisyys voi pysyä yksinäisyytenä, mutta se voi laajentua erilaisiksi psyykkisiksi sairauksiksi. Psyykkiset sairaudet puolestaan ylläpitävät tai pahentavat ulkopuolisuutta ja siitä aiheutuvaa pahaa oloa. (Junntila 2022, 43.) Yksinäisyys koettiin ikävänä tunteena, ulkopuolisuutena ja se harmitti. Olemassa olevista kaverisuhteista oltiin kiitollisia, mutta se ei riitä poistamaan yksinäisyyden tunnetta.

TikTok 8: ”Yksinäisyyden tunne tuntuu todella ikävältä tunteelta. -- Vaikka sulla ois niiku tietty pari kaveria ja ihmisiä ympärillä niin ihminen voi niiku kokee yksinäisyyden tunnetta ja ulkopuolisuutta. Todellisuudessa mä olen aika todella yksinäinen ja masentunu, on mulla tietty muutama kaverii.”

TikTok 20: ”Mul on ihmisiä mun ympärillä, mut oon silti tosi yksinäinen. Päivästä toiseen, mua harmittaa niin paljo, et oon oikeesti yksin. Joo puhun useiden kavereitten kans joka päivä, soitellaan, mut ei se oo sama asia, kun se et ois ihminen, jonka kaa viettää aikaa.”

TikTok 3: ”Tiiän et mul on asiat viel hyvin ku on edes ne pari kaverii ja oon kiitollinen siit, mut ei se silti poista tätä tunnetta et oon aina yksin.”

Yksinäisyyden tunne ei välttämättä ole voimakkaammillaan niissä hetkissä, kun on fyysisesti yksin. Yksinäisyyden kokemus voi syntyä huolimatta siitä, että olisi ihmissuhteita elämässä. Kyse on ristiriidasta olemassa olevien sosiaalisten suhteiden ja haluttujen välillä. Yksinäisyyteen on helppo liittää erilaisia mielikuvia esimerkiksi siitä, että yksinäisellä ei ole yhtään ihmissuhteita elämässään. Mikäli ihmissuhteita on, ei voisi kokea yksinäisyyttä, sillä ei joudu olemaan täysin yksin ilman ketään ihmistä. Tämä voi osin vaikuttaa siihen miksi omasta yksinäisyydestä voi olla vaikeampaa puhua, jos on muutamia kavereita. Ikään kuin yksinäisyydestä ei saisi valittaa tai sitä ei saisi kokea, mikäli on olemassa ihmissuhteita.

4.2 Yksinolon hyödyt

Vapaaehtoisella yksinololla (*eng. solitude*) tarkoitetaan ihmisen halua vetäytyä pois muiden ihmisten seurasta, joka koetaan miellyttävänä (Baarck & Balahur-Dobrescu & Cassio & D’Hombres & Pasztor & Tintori 2021, 7). Yksinolo sai positiivisia merkityksiä ja nuoret kokivat hyötyneensä yksinolon opettelusta. Asioiden tekeminen ei vaadi aina seuraa, vaan niiden tekemisestä voi nauttia yksin. Yksinolon opettelu on vaatinut totuttelua, jonka jälkeen siitä on voinut nauttia. Ihmisen oppiessa olemaan ja rakastamaan yksin sekä kohtaamaan oma haavoittuvuus ja ainutlaatuisuus, voi oma suhtautuminen muiden ihmisten merkitykseen ja yhteisöllisyyteen muuttua. Yksinolo voi mahdollistaa omasta seurasta nauttimisen sekä itsenäisten aktiviteettien tekeminen voi kasvattaa oman elämän hallinnan tunnetta. (Tiikkanen 2011, 64–65.)

TikTok 14: “Mut onneks mun elämä on menny vaan parempaan suuntaan lukion jälkeen ja mä oon löytäny paljon iloa tietyistä asioista, mitä mä voin tehdä yksinkin. ”

TikTok 24: “Päätin alkaa opetella yksin olemista ja keskityin nauttimaan omasta seurasta. -- koko ajan enemmän viihdyn omassa seurassani ja uskallan tehdä kivoja juttuja ilman seuraa.”

Eksistentiaalinen yksinäisyysteoria näkee yksinäisyyden liittyvän ihmisen olemassaoloon, jolloin yksinäisyys on subjektiivinen tunne minuuden ja ympärillä olevan maailman välillä. Yksinäisyyden pelko ohjaa yksilöä toistuvasti hakeutumaan muiden ihmisten seuraan. Jos yksinoloa ei siedä, voi se pahentaa yksinäisyyden tunnetta. (Kangasniemi 2008 69; Tiikkanen 2011, 63.) Omia kokemuksia yksinolon opettelusta jaettiin. Aineistosta oli havaittavissa nuorten kuvauksia yksinäisyyden pelosta. Aiemmin yksinoloa pelättiin ja sitä välteltiin keksimällä muuta tekemistä, ettei joutuisi olemaan yksin. Siihen totuttelun jälkeen yksinolo koettiin vapauttavana, jos sitä ei vienyt äärimmäisyyksiin.

TikTok 4: “Muistan ku joskus en oo pystyny olee sekunttiakaan yksin ja oon aina keksiny ties mitä puuhaa, ettei tarttis olla yksin mut nyt oikeestaan rakastan yksin oloa kunhan se ei mee ihan yli -- Mut tosiaan se on oikeesti tosi vapauttavaa ku huomaa että oikeesti sä voit tehdä yksinki asioita ja sä et tarvii ketää muita.”

Yksinolo voi auttaa nuorta käymään läpi esimerkiksi henkisiä kipukohtia ja kasvattaa ihmisenä (Kangasniemi 2008, 69). Valinta yksin jäämisestä kuvattiin henkisesti raskaaksi. Jälkikäteen tarkasteltuna siitä valinnasta on ollut hyötyä ja se on mahdollistanut yksinolosta nauttimisen sekä uusien merkityksellisten ihmissuhteiden luomisen.

TikTok 6: "Se yksinäisyys teki mulle hyvää, se oli raskasta mutta sen jälkeen mä oon rakentanu hedelmällisiä ihania, terveitä kaverisuhteita"

TikTok 23: "Aluks se oli rankkaa yhtäkkiä jäädä yksin, mut sit aloin nauttii siitä. Nykyään mul on parempi olla ja vaik joskus mietin et mitä tein väärin nii tuntuu et oli hyvä päästä irti."

Yksinolo herätti myös ristiriitaisia tunteita. Yksinolosta osattiin nauttia, mutta tietyissä hetkissä kuten viikonloppuisin se harmitti. Vastentahtoista yksinoloa voi olla helpompi sietää, mikäli yksin olemisen ajan voi käyttää hyödyllisesti esimerkiksi tekemällä jotain tai pohdiskelemalla asioita. Tässä tapauksessa yksinäisyyden tunteella voi olla positiivisia vaikutuksia pysähtymisen ja itsetutkiskelun muodossa. Näin ollen yksinolo on tärkeä ja olennainen osa nuoren tervettä itsenäistymisprosessia. (Mt. 2008, 67.)

TikTok 21: "Harmittaa että oon melkein joka viikonloput yksin ja sit toisaalta samalla tykkään siitä niin paljon kun on oma rauha ja pystyy tehdä omia juttuja eteenpäin, jotenki ristiriitainen tunne."

Yksinäisyyden tunteet kuuluvat ihmisten elämään ja niiden käsitteleminen voi aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Vaikka viihtyisi paljon omissa oloissaan ja nauttisi omasta rauhasta, on inhimillistä kokea yksinäisyyttä esimerkiksi viikonloppuisin, jos näkee kaveriporukoita viettämässä aikaa yhdessä. Merkittäväksi muodostuu se, jääkö yksinäisyys ohimeneväksi vai jatkuvaksi mielialaa heikentäväksi tunteeksi. Aineisto nosti esiin vertaistuellisen näkökulman, jossa yksinolon kokemuksia haluttiin jakaa muille ikään kuin esimerkkinä siitä, kuinka siitä on jälkikäteen hyötynyt. Nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia kohtaamaan ja käsittelemään myös epämiellyttäviä tunteita. Yksinolon opettelu mahdollisti uusia oivalluksia siitä, että yksinäisyys on uskallettu kohdata ja siitä on ollut myös hyötyä. Yksinolo mahdollistaa tilaa omille ajatuksille, mutta se voi tuntua aluksi pelottavalta, jollei siihen ole tottunut.

4.3 Kaipuu kaveriporukasta

Nuoret kaipasivat kuulumista kaveriporukkaan, jolloin voidaan puhua sosiaalisesta yksinäisyydestä. Sosiaalinen yksinäisyys on olotila, jossa olemassa olevien sosiaalisten verkostojen eli kavereiden määrä koetaan epätydyttävänä. Ihmisellä voi olla sosiaalisia suhteita, mutta ne eivät tyydytä yksilöllistä sosiaalista tarvetta. (Junttila 2022, 17.) Yksinäisyyden kokeminen voi olla erityisen riipaisevaa, mikäli nuorella ei ole kaveripiiriä, johon kokee kuuluvansa (Saksola 2019, 13).

Nuoruudessa identiteettiä ja hyväksyntää haetaan ystävyysuhteista. Ystävyysuhteet voivat tukea tätä kehitysvaihetta, mutta myös toimia kielteisellä tavalla esimerkiksi aiheuttaen yksinäisyyttä, jos nuori suljetaan porukan ulkopuolelle. (Kangasniemi 2008, 117.) Ystävyysuhteiden merkitys kasvaa niissä elämänvaiheissa, jolloin ystävien tärkeys korostuu, kuten nuoruudessa (Kainulainen 2016, 115).

Ihmissuhteiden muodostamiseen vaikuttaa merkittävästi yksilön temperamentti- ja persoonallisuudesta. Sillä tarkoitetaan kiinnostusta hakeutua muiden ihmisten seuraan sekä sitä, kuinka iso tarve yksilöllä on saada hyväksyntää ja arvostusta muilta ihmisiltä. Ihmissuhteet vaativat sosiaalisia taitoja, joiden perusta luodaan lapsuudessa. Sosiaalisten taitojen harjoittelu ja niiden vahvistaminen on vanhempien ja muiden kasvatustyöhön osallistuvilla aikuisilla. (Saksola 2019, 10.)

TikTok 8: "Aina ku sä meet vaikka johoki keskustaa tai kauppa nii mitä sä näät niin näät kun muut kaveriporukalla pitämässä hauskaa ja sitte näkee ku kaikki kävelee käsikädessä ja söpöilee, mutta sulla ei oo vaan semmosta ihmistä."

TikTok 13: "Oonko ainoa kuka kokee olevansa tosi yksinäinen ja ei oo oikeesti semmosta ystäväporukkaa kenekaa tehdä asioita."

TikTok 19: "Koko mun elämän ajan mä oon toivonu et mulla ois sellane iso kaveriporukka, mis vois tehdä kaikkia kivoja asioita, mut mä en koskaa itseasias saanu sellasta kaveriporukkaa."

Tarve kuulua johonkin yhteisöön ja kokea itsensä tarpeelliseksi on inhimillistä. Se ilmentää nuoren tarvetta olla yhteiskunnan jäsen. Sosiaalisen verkoston ollessa hajanainen tai olematon, altistaa se riskiä nuoren syrjäytymiseen. (Uusitalo 2007, 28.) Kognitiivinen yksinäisyysteoria näkee ympäristön muutoksilla olevan merkitystä yksinäisyyden syntymiseen. Yhteiskunnan ja yhteisöjen kulttuuriset normit ja

vaatimukset vaikuttavan siihen, miten ihmiset kokevat oman sosiaalisen elämänsä. Yksilö saattaa verrata omaa sosiaalista verkostoaan muiden ihmisten verkostoihin ja asettaa tiettyjä määrällisiä vaatimuksia omille ihmissuhteille. (Tiikkanen 2011, 66.) Nuoret kuvailivat eri tavoin toiveitaan kaveriporukasta. Yksinäisyys johtui siitä, ettei ole kaveriporukkaa, joiden kanssa tehdä yhdessä mukavia asioita. Puhuttiin muiden kaveriporukoista, joita vertailtiin omiin sosiaalisiin verkostoihin.

Alkoholilla on vankka rooli suomalaisessa nuorisokulttuurissa, sillä alkoholinkäyttö liittyy monella eri tavalla nuorten vapaa-ajanviettopauihin (Orjasniemi 2007, 83). Nuorten alkoholin käyttö on viime vuosien tilastojen mukaan vähentynyt, mutta huumeidenkäyttö on puolestaan lisääntynyt (Junntila 2022, 41). Nuoret toivat avoimesti esiin suhtautumistaan alkoholiin ja pohtivat baareissa käymistä. Baareissa käyminen yhdistettiin mahdollisuuteen kuulua johonkin porukkaan sekä luoda kaverisuhteita. Nuorten kokemukset viittaavat siihen, että alkoholittomuus voi altistaa yksinäisyydelle.

TikTok 5: "Välillä mietin pitäskö munki vaan alkaa käymään baareissa, että saisin paljon ihmisiä mun ympärille tai lähteä opiskelemaan jotain alaa mitä en välttämättä edes halua, että saisin koulusta kavereita. Niinku mistä niit kavereita pitäis tän ikäsenä saada, jos ei käy koulua tai harrasta mitään tai tykkää ryypätä?"

TikTok 21: "Mun arvot ei yleensä edes kohtaa tällaisten ihmisten kanssa jotka käyttää paljon alkoholia mut mulle silti jotenkin tulee fiilis et olisin onnellisempi jossakin baarissa suuren ihmisjoukon keskellä? Tiedän tasan tarkkaan, että en sovi siihen porukkaan mutta jotenkin samalla haluaisin tuntea kuuluvani siihen tai edes johonkin."

Nuoren hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä saada kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu. Lisäksi tärkeää on tunne siitä, että voi tuottaa iloa ja onnea ystäville. (Uusitalo 2007, 28.) Yksinäisyys tuntui ikään kuin kakkosvaihtoehtona olemiselta, koska oma panostus ihmissuhteissa koettiin suurempana, kuin minkäläistä kohtelua saa itse takaisin. Muiden kaverisuhteista koettiin kateutta ja vertailtiin omiin. Huolestuttavaa on se, jos nuori ei koe olevansa kenellekään tärkeä ja tarpeellinen. Tämä altistaa itsensä vähättelyyn ja arvottomuuden tunteeseen itsestä. Hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä kokea yhteenkuuluvuutta, emotionaalista turvallisuutta, ystävyyttä ja hyväksyntää. (Mt. 2007, 31.)

TikTok 1: "Kiinnostan vain silloin kun multa tarvitaan jotain. Tai seuraani kaivataan vain silloin kun ei ole muuta seuraa. Miksei minulla ole kavereita niin kuin muillakin?"

TikTok 2: "Mä olen aina itse kutsunut itseni mukaan kaikkeen hauskaan ja loppujen lopuksi olen yksin kaukana muusta porukasta. Itse yritän pitää kaverisuhteita yllä mutta turhaan. -- mulle esitetään, että on kaveri koulussa mutta vapaa-ajallaan kukaan ei halua lähteä mun seuraksi ulos tai kukaan ei pyydä mua ulos."

TikTok 3: "Tiiättekö miten perseestä on kuunnella miten muil on suunnitteilla kaikkee kivaa niiden kavereiden kaa samaan aikaan ku itellä pari ainoota kaverii ei kerkee tai haluun nähä mua. Kattoo igstä kuvia kun ihmisten juhlissa on ollu kymmenii ihmisii vieraina ja mun juhliin ei viimekskään tullu kukaan."

Mikäli omat sosiaaliset verkostot eivät vastaa haluttua, on inhimillistä kokea kateutta ja turhautumista. Lisäksi sosiaalinen media on tuonut nuorille uudenlaisen ulottuvuuden verrata omaa elämää suhteessa muiden nuorten elämiin. Tämä vertailu voi pahentaa ja syventää yksinäisyyden tunnetta. Sosiaaliseen mediaan liitetään tietynlainen pinnallisuus. Ihmiset julkaisevat sosiaaliseen mediaan elämänsä niin sanottuja tähtihetkiä, jonka vuoksi todellisuus voi vääristyä. Esimerkiksi Instagram -postaus syntymäpäiviltä, ei välttämättä kerro koko totuutta kyseisten ihmissuhteiden laadusta. Ulkopuolelta katsottuna voi tulla kuvitelma tiiviistä kaveriporukasta, mutta todellisuudessa joku kyseisessä kaveriporukassa, voi kokea yhtä lailla olevansa yksinäinen. Toisaalta sosiaalisessa mediassa on yhä kasvavissa määrin ollut trendaavaa tehdä julkaisuja, joissa kerrotaan avoimesti elämän varjopuolista. Tämä taas poikkeaa yleisestä pinnallisuudesta, joka sosiaaliseen mediaan liitetään.

5 Yksinäisyyden syyt

Tässä luvussa tarkastelen nuorten kuvaamia yksinäisyyden syitä. Vastaan toiseen tutkimuskysymykseen eli siihen, minkälaisia syitä yksinäisyys saa nuorten kertomuksissa. Yksinäisyyden syistä hahmottui kolme luokkaa: yksinäisyys johtuu itsestä, elämäntilanteen muutos sekä oma päätös jäädä yksin. Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin näitä luokkia ja niistä ilmenneitä tuloksia.

5.1 Yksinäisyys johtuu itsestä

On inhimillistä, että ihminen haluaa ymmärtää itseään ja kokemuksiaan. Sama tarve liittyy keskeisesti myös yksinäisyyden kokemiseen. Yksinäisyyttä kokeva ihminen pyrkii muodostamaan perustellun tulkinnan omasta yksinäisyydestä. Halu ymmärtää yksinäisyyden syitä korostuu mitä vakavammasta ja pitkäaikaisemmasta yksinäisyydestä on kysymys. (Laine 2005, 172.)

Yleisin syy yksinäisyyteen nähtiin johtuvan itsestä. Nuoret kokivat olevansa riittämättömiä, tehneensä jotain väärin tai luonteensa olevan vääränlainen. Itsestä johtuvia yksinäisyyden syitä on nähty olevan muun muassa hauraat sosiaaliset taidot, heikko itsetunto, ujous, itsensä kokeminen erilaiseksi kuin muut, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä erakkoluonne (Heiskanen 2011,83). Kokemus erilaisuudesta aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta etenkin, jos ihminen ei koe tulevansa hyväksytyksi muiden toimesta. On tyypillistä, että yksinäiset kokevat erilaisuutta ilman, että siihen liittyyi jokin selkeästi määriteltävä poikkeavuus suhteessa muihin. (Saksola 2019, 14.)

Kognitiivinen yksinäisyysteoria hahmottaa yksinäisyyden psyykkiseksi tilaksi, jonka taustalla vaikuttaa persoonaan ja tilanteisiin liittyviä tekijöitä. Nämä persoonaan liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee oman tilanteensa. (Tiikkanen 2011, 65.) Ristiriita toivottujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden välillä aiheuttaa yksinäisyyttä, mutta nuoren persoonapiirteet voivat vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti yksinäisyys koetaan ikään kuin omaksi syyksi. Jos nuorella on heikko itsetunto ja on luonteeltaan ujompi, voi yksinäisyyteen puuttuminen olla erityisen haastavaa.

TikTok 1: ”Kyllä sitä välillä miettii mitä on tehnyt väärin.”

TikTok 8: ”Mut yhtäkkii mulla alkoi tulla sellasia tuntemuksia, että mä en oo tarpeeks hyvä ihminen tai mä en riitä kellekkää että mikä mussa on vikana ja miksi mun elämä menee ihan tällee ylös alas. Sitten alkaa niiku kelaa ja miettiin että mitä tein väärin ja tälleen siis.”

TikTok 15: ”Kun on elämässä jäänyt yksinäiseks niin alkaa väkisinki miettimään, että onko mussa joku vika vai onko muut vaan niin välinpitämättömiä.”

TikTok 2: ”Mua ei koskaan kunnolla hyväksytty kaveriks, koska olen liian erilainen.”

Psykodynaaminen yksinäisyysteoria näkee lapsuuden varhaistenvuorovaikutussuhteiden olevan oleellisessa roolissa yksinäisyyden tunteen syntymisessä. Tällä on vaikutusta sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Nuoren heikot sosiaaliset taidot voivat hankaloittaa ihmissuhteiden solmimista, joka voi johtua puutteista varhaisissa vuorovaikutussuhteissa vanhempien kanssa. (Kangasniemi 2008, 19; Tiikkanen 2011, 61.) Psykodynaaminen yksinäisyysteoria ei noussut suoranaisesti aineistosta esiin. Kuitenkin yksinäisyyden syiden etsiminen itsestä, voi pohjimmiltaan juontaa juurensa puutteista varhaislapsuuden kokemuksissa, joka on vaikuttanut nuoren kokemuksiin omista kyvyistä sekä sosiaalisista taidoista.

Luonteeltaan ujommat ihmiset voivat kokea voimakasta jännitystä uusista ja yllättävistä sosiaalisista tilanteista. Näistä tilanteista selviytyminen voi vaatia käytännön toimintamalleja ja keinoja. Ujous ei kuitenkaan määrittele yksilön sosiaalisuutta, mutta se voi hankaloittaa tutustumista muihin ihmisiin. Ujoille ihmisille tämä voi olla hyvin raskasta, sillä he kaipaavat sosiaalisia tilanteita, mutta niihin liittyvät vuorovaikutustilanteet koetaan haasteellisina. (Saksola 2019, 10.)

TikTok 14: ”Mä monesti mietin et mistä se johtuu, et johtuukse siitä et ku mä oon niin kömpelö sosiaalisesti ja ujo vai oonko mä jotenki ruma tai outo, onko mulla outoja mielenkiinnonkohteita vai miks ihmiset ei lähesty mua ja miks mulla on nii vaikee saaha uusia kavereita.”

TikTok 4: ” Välillä musta on tuntunut, etten kuulu joukkoon ja välillä oon miettinyt et onko mussa joku vika vai miks mulla on tällänen olo, vaikka mulla on tosi ihania ihmisiä mun ympärillä ja se onki ehkä vaikeinta siinä tunteessa ja sen käsittelemisessä.”

Samalla kun yksinäisyyden syitä etsittiin itsestä, koettiin huonoa omatuntoa yksinäisyydestä, koska elämässä on hyviä ihmissuhteita. Jatkuva pohdinta ja syiden etsiminen itsestä voi kääntyä nuorta vastaan. Siitä voi muodostua noidankehä, jos selkeää syytä yksinäisyydelle ei löydy. Pahimmillaan nuori uskoo itseä syyttäviin ajatuksiin, joka voi puolestaan vaikeuttaa uusiin ihmisiin tutustumista. Tämän vuoksi tähän olisi tärkeää puuttua ja päästä keskustelemaan nuoren tuntemuksista, ettei hän sulje niitä itseensä.

Humalanhakuisuus liittyy suomalaiseen alkoholikulttuuriin. Euroopan maista suomalaiset nuoret ovat humalanhakuisenjuomisen kärkipäässä. (Orjasniemi 2007, 77.) Nuoret voivat kokea painetta tai ulkopuolisuuden tunnetta, mikäli he eivät käytä alkoholia. Ulkopuolelta tuleva paine voi muodostua muiden kommentoinnin perusteella. Luonteeltaan rauhallisemmat ja ujommat ihmiset, voivat kokea olevansa vääränlaisia, koska eivät täytä oletettua humalakäyttäytymistä kuten puheliaisuutta ja avoimuutta. Hiljaisempi luonne voi kääntyä ikään kuin nuorta vastaan, joka voi aiheuttaa turhautumista ja riittämättömyyden tunnetta.

TikTok 9: "Ihmiset olettaa et sust tulee mielenkiintoisempi humalassa ja usein kehottaa sua juomaan itses mukavaks niiku ne ei haluais tutustua selvään sinuun ja jos sä oot hiljaa se tarkoittaa et sulla on joku vikana, sua ärsyttää jokin, sä oot vihanen jostakin, sä oot masentunut, se ei oo vaa normaalia."

Yksinäisyyden nähtiin johtuvan kroonisesta sairaudesta, joka on vaikuttanut arkeen kokonaisvaltaisesti. Sairastuminen voi olla syynä yksinäisyyteen, koska sen vuoksi yksilö ei ole voinut osallistua sosiaalisiin verkostoihin, eikä ole sitä kautta päässyt harjaannuttamaan niissä toimimisen kannalta tärkeitä sosiaalisia taitoja. Jos ei tiedä, miten toimia muiden ihmisten kanssa, voi olla vaikeaa ja turhauttavaa yrittää päästä mukaan. (Junttila 2022, 43.)

TikTok 3: "Oon sairaalakiertees oleva kroonisesti sairas nuori ja oon ollu jo vuosia sairaslomalla. Eli en käy päivisin koulussa tai töissä. Ja sillonki ku vielä kävin ei mulla ollu koulussa tai töissä kavereita. Neki vähäset työt mitä pystyn, tekee ei hirveitä sosiaalisia kontakteja tuo. Myöskin mun vapaa-ajan vietto on tosi rajottunutta vaikeiden oireiden takia."

Keskittymis-, tarkkaavaisuus- ja käyttäytymisongelmat, jotka johtuvat neurologisista syistä voivat itsessään aiheuttaa esimerkiksi depressiivisyyttä ja sitä kautta eristyneisyyttä sekä arvottomuuden ja huonommuuden tunteita (Uusitalo 2007, 32). Psykkisistä tekijöistä mainittiin ADHD, sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuneisuus. Ne vaikuttavat nuoren sosiaalisen vuorovaikutukseen, joka voi poiketa ikään kuin ”ihanteellisen ystävyuden” normista. Kyky luoda kaverisuhteita sekä ylläpitää olemassa olevia koettiin haasteelliseksi edellä mainittujen psyykkisten tekijöiden vuoksi.

TikTok 16: ”ADHD voi olla myös tätä. Sanon itteeni erakoks kun oon vaan kotona kissojen kanssa, pelkään miten yksin tuun olee joskus. Enkä oikeesti haluis olla tällänen, mut en pysty sopii mitää kenenkää kanssa koskaan ja siks ootan et mua kysyttäis, se tuntuis itelle helpommalta. Mut eihän ystävyys niin mee, et toinen vaa tekee. Aattelen olevani täysin erilainen kuin muut, oon outo kun haluan olla niin paljon omissa oloissani.”

TikTok 20: ”Miksi siitä ei puhuta, miten vaikeeta on luoda kaverisuhteita aikuisiällä. Etenki jos kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta ja ahdistuneisuudesta.”

Psyykkiset tekijät voivat vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden luomista sekä niiden ylläpitoa. Vastavuoroiisiin ihmissuhteisiin liittyä tietynlaisia odotuksia, joiden noudattaminen voi olla haasteellista esimerkiksi ADHD:n tai ahdistuneisuuden vuoksi. Tämä voi olla pelottavaa ja kuormittavaa, sillä psyykkiset tekijät aiheuttavat kokemuksen erilaisuudesta sekä ikään kuin kyvyttömyydestä täyttää ihmissuhteissa vaadittavia sosiaalisia taitoja. Tärkeäksi muodostuu avoin keskustelu aiheesta olemassa olevien ystävien tai läheisverkoston kesken. Lisäksi sosiaalisten taitojen vahvistamiseksi voi hakea apua. Kyse ei ole siitä, että esimerkiksi nuori, jolla on ADHD, joutuisi hakemaan yksin apua ja muovata itseään valtavirran normien mukaan riittäväksi ystäväksi. Myös lähipiirillä, sekä muilla nuoren elämässä olevilla aikuisilla, on vastuu laajentaa ymmärrystä esimerkiksi ADHD:n vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin, ja keksiä vaihtoehtoisia tapoja ylläpitää ystävyysuhteita.

5.2 Elämäntilanteen muutos

Yksinäisyyden nähtiin myös johtuvan elämäntilanteen muutoksista kuten muuttaminen uudelle paikkakunnalle, opintojen aloittaminen, lapsen saaminen sekä kavereiden seurustelu. Elämäntilanteen muutokset voivat aiheuttaa kaikille yksinäisyyden kokemuksia. Mikäli sen tietää olevan ohimenevää, voi sitä olla helpompi kestää. (Heiskanen 2011, 83.) Elämäntilanteen muutokset voivat aiheuttaa myös eksistentiaalista yksinäisyyttä (Tiikkanen 2011, 63). Yksilölliset luonteenpiirteet ja voimavarat vaikuttavat siihen, kuinka helposti yksilö löytää ja rakentaa uusia sosiaalisia verkostoja (Saksola 2019, 17–18).

Myöhäisnuoruus vaatii usein itsenäistymistä ja omilleen asettumista. Tavallisesti irtautuminen lapsuuden perheestä ja siirtyminen itsenäiseen elämään tapahtuu 19-22-vuotiaana. Yksinasuminen tuo nuoren elämään myönteisiä itsenäistymisen piirteitä, mutta se pitää sisällään myös yksinjäämisen riskejä. (Harinen 2008, 91.) Omilleen muutto konkretisoi ja syvensi yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyys näyttäytyi jatkuvana, eikä ikään kuin ohimenevänä vaiheena elämäntilanteen muutoksen takia. Pahimmillaan elämäntilanteen muutos johtaa yksinäisyyden kierteeseen, jonka pysäyttäminen riippuu niin yksilön omista vahvuuksista, että ympäristön antamista mahdollisuuksista sekä tuen muodoista (Saksola 2019, 8).

TikTok 10: ”Mä oon tässä kohta kaks vuotta asunut omillani ja tota siit lähtien, ku mä oon muuttanut tähän niin on konkretisoitunu aika hyvin se, kuinka yksinäinen mä oikeesti oon ja tota ne mun ystävät on ihan parin hiuskarvan varassa.”

Koti ja koulu tai jokin muu opiskelupaikka muodostavat nuorille keskeisen paikan, jossa nuoret toimivat, kasvavat ja kehittyvät. Samaan aikaan nämä toimintaympäristöt luovat puitteet altistua yksinäisyyden kokemuksille. (Kangasniemi 2008, 167.) Uudelle paikkakunnalle muuttaminen opintojen perässä on suuri muutos. Uusien ystävyysuhteiden rakentaminen ei tapahdu hetkessä ja oppilaitoksen toimintakulttuuri voi hankaloittaa uusien sosiaalisten suhteiden rakentumista. (Saksola 2019, 15.) Uusien ystävyysuhteiden löytymisen kannalta oli tärkeää kokea samanhenkisyyttä. Lapsuudessa koettiin olevan helpompaa solmia kaverisuhteita kuin nuoruudessa.

TikTok 11: ”Mä alotin sillon viime syksynä koulussa ja mä en oo oikeestaa saanu tai siis mun luokalla ei ollu vaan niiku yhtäkään oikeen mun tyylistä

kaveria tai niiku ihmistä -- Ja sitten koulun ulkopuolella ni mä en tiedä miten mä hommaisni niiku kavereita koska se on lapsena ollu paljon helpompaa, miten niiku nykyään tehään kavereita, niiku onks kellään muulla tällästä ongelmaa?"

Elämäntilanteen muutos voi tarkoittaa tärkeän yhteisön katoamista elämästä ja samalla luoda tarpeen löytää uusia yhteisöjä tukemaan nykyistä elämäntilannetta (Saksola 2019, 15). Nuoruudessa lapsen saaminen nähtiin syynä yksinäisyyteen, sillä oma elämäntilanne on muuttunut suhteessa kavereiden tilanteeseen. Nuorena lapsen saaminen tuo mukanaan vastuuta ja arvomaailma muutoksia. Ystäväpiirin voi olla vaikea sopeutua uuteen tilanteeseen, jos heillä ei ole omia lapsia, joka johtaa yhteydenpidon hiipumiseen. Myös alkoholinkäytön lopettamisen koettiin vaikuttavan siihen, miksi kavereita ei kiinnosta viettää samalla tavalla aikaa kuin ennen.

TikTok 20: "Miksi siitä ei puhuta, miten vaikeeta on luoda kaverisuhteita aikuisiällä – tietysti sekin vaikuttaa, että mulla on lapsi."

TikTok 7: "Voidaanko me puhua hetki siitä, kuinka yksinäistä elämä välillä on synnytyksen jälkeen tai niinku lapsen saamisen jälkeen. Varmaan myös osana siitä, että en juonut enää alkoholia. Mä luulen, että sillä oli tosi iso vaikutus siihen et ei enää ehkä kiinnosta nähdä koska oli erilaiset kiinnostuksen kohteet siinä kohtaa."

Parisuhteesta haaveilu sekä kumppanin löytäminen on yksi tyypillinen haave nuoruudessa. Parisuhteen päättyminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä, mutta sitä voi aiheuttaa myös kavereiden seurustelusuhteen alkaminen.

TikTok 19: "Sittenku mun kaikki kaverit alko seurustelee ja varsinki sillo ku korona iski, mä en pysty ees laskee kuinka paljon mä itkin mun vessan lattialla siitä kuinka yksinäinen mä oon koska mun kaikilla kavereilla on joku. Ja mulla on paljon kavereita keitä mä en oo nähny enää sen jälkeen ku ne on alkaneet seurustelemaan. Et he vaan katos."

Ystävyysuhteilla on korostunut merkitys nuoruudessa. Ystävien kanssa halutaan viettää aikaa ja jakaa kokemuksia. Mikäli läheinen ystävä aloittaa seurustelun, voi se johtaa voimakkaaseen yksinäisyyden kokemukseen. Siinä on kyse ihmissuhteen menettämisestä, mikäli parisuhde vie mennessään, eikä ystävyysuhteille ole samalla tavalla aikaa kuin ennen. Aineistosta nousi esiin ystävien seurustelusuhteiden alkamisen

johtaneen yksinäisyyteen, jolloin kavereiden yhteydenpito hiipui. Kaverisuhteen menettäminen voi herättää hylätyksi tulemisen tunnetta, joka voi olla yhtä raadollista kuin esimerkiksi parisuhteessa jätetyksi tuleminen. Nuori voi kokea katkeruutta ja riittämättömyyttä, jos ystävyysuhde vain päättyy ilman mitään selitystä.

5.3 Oma päätös jäädä yksin

Yksinäisyys johtui omasta päätöksestä jäädä yksin. Tässä luokassa on yhtäläisyyksiä aiemmin esiteltyyn yksinolon hyödyt- luokkaan. Yksinolon hyödyt ovat seurausta nuoren päätöksestä jäädä yksin, joka on puolestaan syynä yksinäisyydelle.

Myönteisenä koettu yksinäisyys linkittyy usein vapaaehtoisesti haettuun yksinoloon ja omaan aikaan. Elämänmuutostilanteissa yksinolo voi tarjota mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja sitä kautta itsensä löytämiseen. (Kangasniemi 2008, 67.) Vaatii rohkeutta jättäytyä pois kaveriporukasta ja kohdata yksinäisyys. Yksinäisyys voi olla hetkellisesti kivuliasta, mutta sen kohtaaminen mahdollisti emotionaalisesti tyydyttävien ihmissuhteiden löytämisen. Yksinolo tuo tilaa pohtia omia tarpeita ja esimerkiksi sitä, mitä ihmissuhteilta toivoo.

TikTok 6: "Sillon kun mä oon ollu 25-26, mä oon jättäytynyt pois tiiviistä kaveriporukasta ja sen jälkeen mulla oikeesti ei ollu kavereita. -- se yksinäisyys teki mulle hyvää, se oli raskasta mutta sen jälkeen mä oon rakentanu hedelmällisiä ihania, terveitä kaverisuhteita."

Jos ihminen on omasta tahdostaan yksin, löytyy yksinololle usein jokin tarve ja se koetaan miellyttävänä (Kangasniemi 2008, 71). Ystävien kanssa vietettyä aikaa haluttiin vähentää, joka aluksi tuntui raskaalta. Omaa päätöstä vähentää ystävien kanssa vietettyä aikaa kuvattiin positiivisena irti päästämisenä. Myös yksin olemista haluttiin opetella ja keskittyä nauttimaan omasta seurasta. Tämä liittyy eksistentiaaliseen yksinäisyyteen, jossa yksinäisyyden pelko on uskallettu kohdata. Sen kohtaaminen on mahdollistanut myönteisen yksinäisyyden, joka on vahvistanut nuoren käsitystä selviytyä kielteisestä yksinäisyydestä, joka on aluksi tuntunut pelottavalta.

TikTok 23: "Oon jo puol vuotta kokenu yksinäisyyttä nii et hengaamaan vaa kerran kuussa mun parin hyvän ystävän kaa. Aluks se oli rankkaa yhtäkkiä"

jääää yksin mut sit aloin nauttii siitä. Nykyään mul on parempi olla ja vaik joskus mietin et mitä tein väärin nii tuntuu et oli hyvä päästää irti. ”

TikTok 24: ”Päätin alkaa opetella yksin olemista ja keskityin nauttimaan omasta seurasta. -- se tuntu helpolta ja luontevalta kesällä, kun ystävät oli lähellä ja yksinolo oli oma valinta. ”

Yksilö voi itse ainoastaan määritellä kokeeko yksinäisyyttä. Yksinolo muodostuu tahdonvastaiseksi silloin, kun siihen liittyy ahdistava tunne yksin olemisesta. (Junttila 2016, 54–55.) Ihmisillä on erilaiset sosiaaliset tarpeet ja kaikki eivät kaipaa ystävyysuhteita elämäänsä. Tämä voi poiketa normista ja aiheuttaa ulkopuolissa henkilöissä ihmetystä, jolloin yksilön valinta yksinolemisen kyseenalaistetaan.

TikTok 12: ”Mulla ei oo yhtäkään kaveria mut mulle itelle se on ollut valinta, mä en oo pitkää aikaa enää vaa halunnu yksinkertaisesti kavereita. Mulle se vaa aiheuttaa enemmän ahdistusta ja stressiä, ku iloa et mulla on kaverisuhteita. Tosi monesti multa kuitenkin kysellään et mikset sä vaa hommaa kavereita ja ettisit itelles kavereita -- sanotaan et sä oot varmaan yksinäinen ja sä varmaan koet yksinäisyyden tunnetta mut ei emmä todellakaan koe et mä oisin mitenkää yksinäinen -- yksinoleminen ei oo mitään pahaa.”

Sosiaalinen media on mahdollistanut uuden tavan rikkoa normeja nostamalla julkisen keskustelun pariin asioita, jotka poikkeavat valtavirrasta. Yksinoloa normalisoitiin tuomalla esiin poikkeavaa näkemystä ja kokemusta yksinolosta. Sosiaalisen median avulla voi tavoittaa samojen ajatusten äärellä olevia nuoria, jotka eivät ole aiemmin tunnistanee esimerkiksi kaverisuhteiden aiheuttavan enemmän haittaa kuin hyötyä. Erilaiset näkökulmat voivat johtaa omien kaverisuhteiden tarkasteluun sekä sitä kautta omien rajojen asettamiseen.

6 Pohdinta

Tutkimukseni tarkasteli nuorten yksinäisyyden kokemuksia suosittuun TikTok-sovellukseen julkaistujen videoiden pohjalta. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, miten nuoret kuvaavat yksinäisyyttä ja sen syitä. Tavoitteenani oli lisätä sosiaalityöntekijöiden sekä muiden nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten ymmärrystä yksinäisyyden ilmiön monitahoisuudesta, jotta siihen osattaisiin puuttua herkemmin. Seuraavaksi pohdin tutkimukseni kannalta keskeisiä tuloksia sekä itselleni heränneitä ajatuksia liittyen nuorten yksinäisyyteen.

Usein kuulee sanottavan, että nuoruus on ihmisen parasta aikaa. Nuoruuteen liitetään tietynlainen huolettomuus ja omien rajojen kokeilu sekä ajatus siitä, että nuorena on erityinen vapaus tavoitella unelmia. Nuorelta odotetaan valintoja ja päätöksiä tulevaisuutensa suhteen, liittyen esimerkiksi opiskeluihin tai työelämään siirtymiseen. Osa nuorista voivat kokea nämä valinnat kohtuuttomiksi, sillä tulevaisuuden suunnitelmat eivät ole selvillä tai niitä ei ole. Samaan aikaan kun yhteiskunta ja läheisverkosto odottavat nuorelta edellä mainittuja valintoja ja päätöksentekoa, voi nuori kipuilla yksinäisyydestä ja siitä aiheutuvien mielenterveyden haasteiden kanssa. Olen tutkimuksessani tuonut esiin yksinäisyyden haitallisia vaikutuksia suhteessa nuorten kokemaan hyvinvointiin. Yksinäisyydestä aiheutuvat haitat ovat vakava yhteiskunnallinen ongelma, joka vaatii asianmukaista puuttumista yksinäisyyden vähentämiseksi sekä sen ennaltaehkäisemiseksi.

Yksinäisyys on haavoittavaa kaikissa ikäluokissa, mutta erityisesti nuoruudessa. Nuoruus on monivivahteinen elämänvaihe pitäen sisällään erilaisia kehitysvaiheita niin fyysisesti että psyykkisesti, omaan itseensä tutustumista sekä erilaisten valintojen ja päätösten tekemistä. Nuorten yksinäisyys altistaa erilaisten mielenterveysongelmien puhkeamiseen ja haastavat aikuiseksi kasvamista. Ystävyssuhteet opettavat monella tapaa merkittäviä sosiaalisia taitoja, joita vaaditaan esimerkiksi jatko-opinnoissa tai työelämässä. Jos nuori kärsii yksinäisyydestä, ei hän pääse harjoittamaan sosiaalisia taitojaan. Yksinäisyys muodostuu pahimmillaan krooniseksi, johon on vielä vaikeampaa puuttua. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja masennus ovat tyypillisiä seurauksia yksinäisyydestä. Tämä muodostaa kehikon, jossa on vaikea enää tunnistaa

yksinäisyyden syy-seuraussuhteita. Yksinäisyydestä johtuvia oireita lääkitään, mutta ne eivät ole ratkaisu yksinäisyyden tunteen poistamiseen. Jos nuorten yksinäisyyteen voidaan puuttua oikea-aikaisesti, on mahdollista välttää vakavampien mielenterveysongelmien puhkeaminen sekä nuoren lääkehoidon aloittaminen.

Tutkimuksessani olen avannut yksinäisyyden monitahoisuutta nojaten sen tieteellisiin lähtökohtiin määritellessäni yksinäisyyttä sekä sen teoreettisia painopisteitä. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka heikentää yksilön hyvinvointia määrällisesti tai laadullisesti puutteellisten ihmissuhteiden vuoksi (Junttila 2016, 53). Merkityksellistä yksinäisyyden kokemuksessa on se, johtuuko yksinäisyys omasta tahdosta vaiko ei. Vapaaehtoinen yksinäisyys viittaa yksinoloon, joka koetaan miellyttävänä. (Saari 2016, 20).

Tutkimusaineistosta nousi esiin yksinäisyyden erilaisia kuvauksia ja syitä. Ne ovat yhteneväisiä luvussa kaksi esiteltyjen yksinäisyysteorioiden kanssa. Interaktionaalinen yksinäisyysteoria näkee yksinäisyyden johtuvan ihmisten välisten vuorovaikutussuhteiden ongelmista, jotka eivät tyydytä yksilön sosiaalisia tarpeita. Tällöin voidaan puhua sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä. (Junttila 2016, 52–53.) Sosiaalinen yksinäisyys korostui kaipuu kaveriporukasta -luokassa ja puolestaan emotionaalinen yksinäisyys korostui yksinäisyys ihmissuhteissa -luokassa. Yksinäisyys oli yleisintä nuorten ihmissuhteissa, joka näyttäytyi vahvasti emotionaalisena yksinäisyytenä. Herkästi yksinäisyyteen liitetään mielikuva siitä, ettei ole yhtään kavereita. Nuorten kuvauksissa yksinäisyys oli voimakkainta juuri olemassa olevien ihmissuhteiden keskellä eli pahimmillaan kaverisuhteet aiheuttivat yksinäisyyttä.

Eksistentiaalinen yksinäisyysteoria näkee yksinäisyyden kuuluvan ihmisyyteen, jolloin yksinäisyys on henkilökohtainen tunne minuuden ja ympärillä olevan maailman välillä. Teoria näkee yksinäisyyden pelon ohjaavan ihmistä jatkuvasti hakeutumaan muiden seuraan. Jos yksinoloa ei siedä, se pahentaa yksinäisyyden kokemusta. (Kangasniemi 2008 69; Tiikkanen 2011, 63.) Yksinäisyyden myöntäminen koettiin vaikeana ja sitä haluttiin piilotella. Yksinäisyydestä puhuminen ja sen hyväksyminen oli vaikeaa olemassa olevien kaverisuhteiden vuoksi. Tutkimukseni tulokset osoittivat positiivisia hyötyjä niiden ihmissuhteiden luopumisesta, joita ei koettu tyydyttävinä. Yksinäisyys on uskallettu myöntää ja kohdata, jonka jälkeen uusia emotionaalisesti tyydyttäviä ihmissuhteita on ollut mahdollista rakentaa. Lisäksi yksinolon opettelu on johtanut

siihen, että omasta seurasta on opittu nauttimaan. Yksinoloa ei pelätä samalla tavalla kuin ennen, koska yksinäisyys on voitu kohdata. Eksistentiaalista yksinäisyyttä voi myös aiheuttaa elämäntilanteen muutokset, joita tutkimukseni mukaan olivat muuttaminen uudelle paikkakunnalle, opintojen aloittaminen, lapsen saaminen sekä kavereiden seurustelu. Myös kognitiivinen yksinäisyysteoria näkee ympäristön muutoksilla olevan merkitystä yksinäisyyden tunteen syntymisen kanssa.

On tyypillistä, että omaa sosiaalista verkostoa verrataan muiden ihmisten verkostoihin, jonka vuoksi yksilö asettaa tiettyjä määrällisiä vaatimuksia omille ihmissuhteille. Kognitiivinen yksinäisyysteoria näkee ympäristön vaikuttavan siihen, miten omia sosiaalisia suhteita verrataan muiden sosiaalisiin suhteisiin. Tämä voi vaikuttaa siihen, että yksilö asettaa tiettyjä määrällisiä vaatimuksia omille sosiaalisille suhteille. (Tiikkanen 2011, 66.) Nuoret kaipasivat kaveriporukkaa, joka osoittaa ihmisyyteen kuuluvan tarpeen kuulumisesta johonkin yhteisöön. Kaverisuhteiden määrää verrattiin muiden kaverisuhteisiin, joka aiheutti yksinäisyyden tunteita, koska omien sosiaalisten suhteiden määrään oltiin tyytymättömiä.

Tutkimukseni osoitti myös yksinäisyyden haavoittavuuden. Yleisintä oli yksinäisyyden syiden etsiminen itsestä. On ymmärrettävää, että yksinäisyyteen etsitään syitä ja selityksiä. Joskus yksinäisyydelle on löydettävissä selkeät syy-seuraussuhteet, mutta aina näin ei ole. Kokemus erilaisuudesta ja riittämättömyydestä ystävänä olemisesta voi muokata nuoren käsitystä itsestä ja omista kyvyistä vääränlaiseksi, ikään kuin itseä vastaan. Nuorten kokemuksista korostui riittämättömyys, erilaisuus ja kokemus itsestä vääränlaisena. Kognitiivinen yksinäisyysteoria näkee yksinäisyyden taustalla vaikuttavan yksilön persoonaan liittyviä tekijöitä. Persoonaan liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee oman tilanteensa. (Tiikkanen 2011, 65.) Esimerkiksi ujous ja heikko itsetunto voivat vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti yksinäisyys koetaan omana syynä.

Mikäli vuodesta toiseen yksinäisyydestä syyttää itseään, johtaa se pahimmillaan syvään kehään, josta ei näy ulospääsyä. Saatetaan lakata yrittämästä luoda ihmissuhteita tai laittamasta itseä alttiiksi ympäristöihin, jossa voisi kohdata ihmisiä. Tämä voi johtua siitä, että nuori on toistuvasti saanut kolhuja ihmissuhteiden luomisen yhteydessä. Nuori voi helposti omaksua ikuisen yksinäisen identiteetin, jolloin lakataan yrittämästä ja suhtautuminen ihmissuhteisiin on valmiiksi negatiivinen. Tämä on inhimillistä, jos on kärsinyt pitkään yksinäisyydestä. Tutkimuksestani ei noussut esiin psykodynaamisen

yksinäisyysteorian piirteitä, jossa yksinäisyys nähdään johtuvat lapsuuden varhaistenvuorovaikutussuhteiden puutteista, joka on vaikuttanut esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Mt. 2011, 61). Tästä huolimatta yksinäisyyden syiden etsiminen itsestä, voi pohjimmiltaan juontaa juurensa puutteista varhaislapsuuden kokemuksissa. Niillä voi olla vaikutusta nuoren kokemuksiin omista kyvyistä sekä sosiaalisista taidoista. Yksinäisyyden lieventäminen ja siitä ulospääseminen ei voi jäädä ainoastaan yksilön vastuun varaan. Kyse on laajemmasta yhteiskunnallisesta ongelmasta, joka vaatii myös yhteiskunnalta asianmukaista puuttumista ja erilaisia ratkaisukeinoja.

Tutkimukseni vahvisti yksinäisyyden kokemisen subjektiivisuutta eli sitä, että yksilö voi ainoastaan itse määrittellä kokeeko yksinäisyyttä. Ihmisillä on erilaiset tarpeet sosiaalisille suhteille, eikä ihmissuhteiden määrää voida pitää automaattisesti yksinäisyyden mittarina. Jollain voi olla kymmeniä kaverisuhteita, mutta kokee yksinäisyyttä. Samaan aikaan toisella voi olla yksi kaveri, jonka kokee riittävän tyydyttämään sosiaaliset tarpeet. Toisaalta on yleinen käsitys, että ihmisellä täytyy olla kaverisuhteita tai muuten kokee yksinäisyyttä. Tutkimuksestani nousi esiin myös erilainen näkökulma, jossa kaverisuhteet aiheuttavat enemmän haittaa kuin hyötyä, jonka vuoksi nuori on tehnyt valinnan olla yksin. Ulkopuoliset kokevat tilanteen huolestuttavana ja määrittivät nuoren olevan yksinäinen. Mielestäni tämä on hyvä tiedostaa yksinäisyydestä puhuttaessa. Nuorten parissa työskentelevien sosiaalityöntekijöiden sekä muiden ammattilaisten onkin tärkeää uskaltaa puhua yksinäisyydestä ja nostaa siihen liittyviä kysymyksiä keskustelun aiheeksi. Ennen kaikkea kysyä nuorelta, miten hän itse kokee ihmissuhteidensa laadun ja määrän suhteessa siihen, mitä ihmissuhteiltaan aidosti toivoisi.

Nuoruudessa on tyypillistä muuttaa opintojen perässä uudelle paikkakunnalle, joka ei ole entuudestaan tuttu. Tämä on usealle nuorelle jännittävää aikaa, joka mahdollistaa uuden elämänvaiheen aloittamisen. Tässä vaiheessa on tärkeää osallistua erilaisiin tapahtumiin sekä altistaa itseään sosiaalisille kontakteille, jotta uusia ihmissuhteita voi alkaa rakentamaan. Varjopuolena on kuitenkin se, ettei uusien ihmissuhteiden solmiminen syystä tai toisesta onnistu. Lisäksi suomalaiseen opiskelukulttuuriin liittyy vahvasti alkoholi ja useat tapahtumat pyörivät alkoholin ja juhlimisen ympärillä. Tutkimukseni nosti esiin mielenkiintoisen havainnon alkoholista ja sen käyttämisestä

suhteessa yksinäisyyden kokemuksiin. Yhä useammin voi kuulla ja lukea mediasta tarinoita nuorten alkoholittomuudesta. Mikäli nuori ei käytä alkoholia tai viihdy alkoholia käyttävien seurassa, voi tämä synnyttää yksinäisyyttä sekä heikentää mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin ja luoda pysyvämpiä ihmissuhteita. Toki nykyään yhä enemmän huomioidaan ihmisiä, jotka eivät käytä alkoholia ja tapahtumiin järjestetään alkoholiton vaihtoehto. Tämä havainto herätti ajatustani siitä, kuinka nuoren alkoholittomuus voi altistaa yksinäisyydelle etenkin opiskelupiireissä.

Lisäksi opinnoissa etäopetuksen määrä on lisääntynyt. Se tuo mukanaan mahdollisuuksia ja joustavuutta, mutta verkostoitumisen näkökulmasta se on huolestuttavaa. Jos nuori muuttaa paikkakunnalle, josta ei entuudestaan tunne ketään ja opetus tapahtuu pitkälti etänä, voi ihmissuhteiden solmiminen olla hyvin hankalaa. Tämä ei ole yksilötason ongelma, vaan vaatii laajempaa yhteiskunnallista tarkastelua ja keskustelua esimerkiksi opetuksen budjetointiin liittyen. On myös yhteiskunnan ja päättäjien vastuulla taata sellaiset oppimisympäristöt, jossa tuetaan yhteisöllisyyteen ja verkostoitumiseen. Se ei poista yksilön vastuuta itsenäisestä opiskelusta.

Koen tutkimukseni tuovan uuden näkökulman liittyen nuorten kokemaan yksinäisyyteen. Nuoret tuovat rohkeasti ja avoimesti esiin omia yksinäisyyden kokemuksiaan, joka näyttäytyy ikään kuin uutena someilmiönä TikTokissa. TikTok sosiaalisen median alustana mahdollistaa nuorille tavan nostaa yksinäisyyden ilmiötä julkisen keskustelun pariin. TikTokissa videot voivat ”trendata” ja levitä nopeasti. Tutkimukseeni nojaten yksinäisyydestä puhuminen ja omien kokemusten jakaminen TikTokissa näyttää trendaavan. Tämä on mielestäni jotain uutta ja ajankohtaista tietoa siitä, miten sosiaalinen media on muuttanut sekä mahdollistanut tapoja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Joku nuori on voinut rohkaistua ja kertoa omista yksinäisyyden kokemuksista huomatessaan muiden julkaisemia TikTok-videoita yksinäisyydestä. Parhaimmassa tapauksessa kokemusten jakaminen on lievittänyt yksinäisyyden aiheuttamaa pahaa oloa. Lisäksi tämä osoittaa sen, että nuoret kaipaavat vertaistukea yksinäisyyden kokemuksiin.

Yksinäisyyden myöntäminen itselleen tai siitä muille puhuminen voi aiheuttaa häpeän tunteita. Häpeä on voimakas tunne, joka pahimmillaan estää avun hakemista. Tutkimukseni osoittaa nuorten rohkeutta puhua omasta yksinäisyydestä ja halukkuutta antaa vertaistukea muille. Nuoret kertoivat omasta yksinäisyydestä ikään kuin

voimaannuttavana esimerkkinä niille, jotka kärsivät tällä hetkellä yksinäisyydestä. Nuoret halusivat valaa uskoa niille, jotka kipuilevat yksinäisyyden kanssa. Yksinäiselle nuorelle tällaisen videon katsominen voi valaa uskoa tulevaan ja sitä kautta hän voi huomata, ettei ole ainoa, joka kärsii yksinäisyydestä. Videoista voi saada voimaa ja uusia näkökulmia omaan tilanteeseen. Tämä voi toimia ensiaskeleena hakeutua avun piiriin yksinäisyydestä eroon pääsemiseksi.

Tutkimukseeni nojaten näkisin nuorten hyötyvän avoimesta keskustelusta yksinäisyyden ilmiöön liittyen. Yksinäisyyttä kokeva nuori voi jäädä yksin myös avun saamisen kanssa, mikäli yksinäisyyden monitahoisuudesta sekä siihen liittyvistä puuttumisenkeinoista ei ole riittävästi tietoa. Apua ei välttämättä osata hakea yksinäisyyteen, vaan on helpompi ajatella olevansa vääränlainen ja jäädä tilanteen vangiksi. Yksinäisyyden tunteet kuuluvat nuoruuteen, eikä niiltä voi välttyä. On mahdollista, että yksinolo pelottaa monia nuoria. Tutkimukseni tulokset herättivät myös ajatuksen siitä, kuinka merkityksellisessä roolissa on kyetä tukemaan nuoria yksinolon opettelussa sekä siihen liittyvien tunteiden käsittelyssä. Nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pystyä kohtaamaan itsensä, käsittelemään myös epämiellyttäviä tunteita sekä oppia nauttimaan omasta seurasta väheksymättä kaverisuhteiden merkityksellisyyttä.

Tutkimusta tehdessä pohdin usein sitä, miten yksinäisyyttä voisi vähentää sekä sitä, miten paljon vastuu yksinäisyydestä eroon pääsemiseksi on jäänyt yksilötasolle. Yksinäisyys voi näyttäytyä irrallisena, mikäli siitä ei ole omakohtaista kokemusta. Olisi tärkeää pysähtyä miettimään juurisyytä ongelmiin. Yksinäisyyteen saatetaan hakea apua sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista tietämättä edes, että ongelmien juurisyynä on yksinäisyys. Tämä voi johtaa esimerkiksi siihen, että nuorelle määrätään lääkkeitä oireisiin, joiden todellinen syy on yksinäisyys. Yksinäisyydestä voi muodostua noidankehä, jonka ympärillä elämä pyörii.

Tutkimustuloksiin tulee suhtautua kriittisesti, koska yksinäisyys on vahvasti subjektiivinen kokemus. Aineistossa hyödynnettyjen TikTok-videoiden käyttäjätilien takana olevat nuoret kertovat kokemuksistaan erilaisista lähtökohdista sekä elämäntilanteista käsin. Lisäksi tutkimuksessani nuoruuden määritelmä on hyvin laaja, joka ei mahdollista yksityiskohtaisen tiedon saamista tarkkaan rajatusta ikäryhmästä.

Yksinäisyys voi näyttäytyä eri tavoin ottaen huomioon puhutaanko teini-ikäisen yksinäisyydestä vai lähempänä kolmeakymmentä vuotta olevan nuoren yksinäisyydestä.

Lopullinen aineistoni rajautui suhteellisen pieneksi, jolla on vaikutusta tutkimukseni yleistettävyyteen. Koen aineistolähtöisen sisällönanalyysin olleen sopiva menetelmä tutkimukseni aineiston analysointiin. Aineiston kerääminen sosiaalisesta mediasta oli paikoitellen haastavaa. Sosiaalisen median hyödyntäminen tutkimusaineistona pitää sisällään omat erityispiirteensä ja siihen liittyvää tietoa sekä ohjeistusta on saatavilla pirstaleisesti. Tutkimustulokset ovat kuitenkin yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa. Tämän takia koen onnistuneeni tutkimuksen toteutuksessa. Tutkimukseni mahdollistaa ajankohtaisen tiedon ja ymmärryksen lisäämisen nuorten yksinäisyydestä. Koen tutkimukseni antavan hyödyllistä tietoa etenkin nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille kuten koulukuraattorit. Toivon tutkimukseni syventävän ymmärrystä yksinäisyydestä yhteiskunnallisena ongelmana. Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin sosiaalisen median ja yksinäisyyden välisiä yhteyksiä.

Lähteet

- Aaltio, Iiris & Puusa, Anu 2020: Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna. 177–188.
- Allardt, Erik 1976: Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino. Porvoo.
- Baarck, Julia & Balahur-Dobrescu, Alexandra & Cassio, Laura Giula & D’Hombres, Beatrice & Pasztor, Zsuzsanna & Tintori, Guido 2021: Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data. Science for Policy report. Joint Research Centre. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>. Viitattu 9.1.2024.
- Ceci, L. 2023: TikTok – Statistic & Facts. Statista. <https://www.statista.com/topics/6077/tiktok/#topicOverview>. Viitattu 23.10.2023.
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2019: Suomessa asuvien 13-29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/> Viitattu 28.12.2023
- Harinen, Päivi 2008: Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Teoksessa Autio, Minna & Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.): Polarisoituvuus? Nuorten elinolosuhteet -vuosikirja. Hakapaino OY. Helsinki, 84–93. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>. Viitattu 18.10.2023.
- Heiskanen, Tarja 2011: 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus. Jyväskylä, 77–95.
- Hietajärvi, Lauri & Matikainen, Janne 2021: Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Teoksessa Tiedeneuvonnan kehittämishanke Sofi (toim.): Ilmiökartta: digitalisen median vaikutukset lapsiin, nuoriin ja ikäihmisiin. 42–46. https://acadsci.fi/sofi/wp-content/uploads/Ilmiokartta_Digimedian-vaikutukset_koontiraportti_Sofi_2021.pdf Viitattu 28.12.2023.
- Hietala, Tarja & Kaltiainen, Tiina & Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja 2010: Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Tammi. Helsinki.
- Hiilamo, Heikki 2011: Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus. Jyväskylä, 97–109.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009: Tutki ja kirjoita. 15. painos. Kariston Kirjapainon Oy. Hämeenlinna.
- Hämäläinen, Juha & Laukkanen, Eila & Vornanen, Riitta 2008: Nuorisokasvatus, nuorisososiaalityö ja nuorisopsykiatria nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Teoksessa Autio, Minna & Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.): Polarisoituvuus? Nuorten elinolosuhteet -vuosikirja. Hakapaino OY. Helsinki, 161–169. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>. Viitattu 18.10.2023.

- Irmer, Andrea & Schmiedek, Florian 2023: Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0> . Viitattu 11.1.2024.
- Junttila, Niina & Jyrkkä, Johanna & Toimunen, Tommi 2016: Lääkkeitä yksinäisyyteen. *Psykye ja lääke. Sic fimea verkkojulkaisu* 2/2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130682/2_16%2022-%0925%20Laakkeita%20yksinaisyyteen.pdf?sequence=1 Viitattu 19.10.23.
- Junttila, Niina 2015, *Kavereita Nolla*. Tammi. Helsinki.
- Junttila, Niina 2016: Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. Helsinki, 52–69.
- Junttila, Niina 2018: *Kaiken keskellä yksin*. Aikuisten yksinäisyydestä. Tammi. Helsinki
- Junttila, Niina 2022: *Yksinäisyyden monet kasvot*. Tammi. Helsinki.
- Juvonen, Tarja 2015: Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. Verkkojulkaisuja 116. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti kontrolloitu.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti_kontrolloitu.pdf) Viitattu 1.11.2023.
- Kainulainen, Sakari 2016: Yksinäisten elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. Helsinki, 114–125.
- Kananen, Jorma 2017: Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja.
- Kangasniemi, Jukka 2005: Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): *Yksinäisten sanat*. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi, 227–229.
- Kangasniemi, Jukka 2008: Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 19.10.2023.
- Kasanen, Mikko 2018: Pitkäaikaistyöttömien yksinäisyys eriarvoisuuden ilmentymänä. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60609/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201812145120.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Viitattu 22.1.2024.
- Kauhanen, Jussi 2016: Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. Helsinki, 96–113.
- Kauko, Outi 2018: Lasten yksinäisyys perhesiirtymissä. Lasten merkityksenantoa tutkimassa. *Akateeminen väitöskirja*. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104692/978-952-03-0900-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Viitattu 22.1.2024.
- Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari & Parikka, Suvi & Seppänen, Johanna & Haapakorva, Pasi & Sutela, Elina 2018: Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Kestilä, Laura & 25 Karvonen & Sakari (toim.): *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

PunaMusta Oy. Helsinki, 120–142.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf . Viitattu 2.1.2024

Kosonen, Miia & Laaksonen & Salla-Maaria & Rydenfelt, Henrik & Terkamo-Moisio, Anja 2018: Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. *Media & viestintä* 41:1, 117-124.
<https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/69924/31024> Viitattu 4.1.2024.

Kuisma, Emmiina 2022: Hengähdys pandemian keskellä - nuoruus poikkeusaikana. Teoksessa Kekkonen, Marjatta & Gissler, Mika & Känkänen. Päivi & Isola, Anna-Maria (toim.): Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikana. Nuorten elinolot vuosikirja 2022.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 16.10.2023.

Kuula, Arja 2011: Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere.

Laaksonen, Salla-Maaria 2018: Taitavasti eettistä verkkotutkimusta. Vastuullinen tiede – sivusto. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/taitavasti-eettista-verkkotutkimusta>. Viitattu 11.12.2023.

Laaksonen, Salla-Maaria 2021: Sosiaalinen media tutkimusaineistona. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/sosiaalinen-media-tutkimusaineistona/>. Viitattu 11.12.2023.

Laaninen, Markus & Niemelä, Mikko 2023: Koettu yksinäisyys Suomessa 2016-2022. *Yhteiskuntapolitiikka* 88 (2023): 3.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146766/YP2303_Laaninen&Niemel%C3%A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 16.10.2023

Lagus, Krista & Honkela, Timo 2016: Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. Helsinki, Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki, 273–295.

Laine, Kaarina 2005: *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Otavan kirjapaino Oy. Helsinki.

LSL Lastensuojelulaki (13.4.2007/417).

Moustakas, Clark E 1972: *Loneliness and love*. New York. Prentice-Hall. Englewood Cliffs N.J.

Moustakas, Clark E. 1961: *Loneliness*. New York. Prentice-Hall.

Mujunen, Viivi 2020: TikTok- mikä se o ja mitä siitä pitäisi tietää? OP Media. <https://www.op-media.fi/elamantilanne/tiktok--mika-se-on-ja-mita-siita-pitaisi-tietaa/> . Viitattu 23.10.2023.

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016: Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus. Helsinki, Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki, 73–95.

Nevalainen, Vesa 2009: *Yksinäisyys*. Edita Publishing Oy. Porvoo.

Nivala, Elina 2007: Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. *Sosiaalipedagogiikka*, 8, 77-107. <https://doi.org/10.30675/sa.120126>.
<https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/120126/71471>. Viitattu 3.1.2024.

Nuorisolaki (1285/2016).

Nuorisotutkimusseura 2021:
<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/uutiset/2423-nuorten-tyytyvaelisyys-elaemaeaeen-nuorisobarometrien-mittaushistorian-matalimmalla-tasolla>. Viitattu 2.1.2024.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen Timo & Lyytinen, Heikki & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2018: Ihmisen psykologinen kehitys. 7. painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Orjasniemi, Tarja 2007: Vapaan alkoholin sukupolvi. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.): Helposti särkyvää. Gummerrus Kirjapaino Oy. Helsinki, 73–87.

Parikka, Suvi & Klemetti, Reija & Ikonen, Jonna & Holm, Noora & Juntila, Niina 2022: Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja psyykkinen kuormittuneisuus koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Teoksessa Kekkonen, Marjatta & Gissler, Mika & Känkänen, Päivi & Isola, Anna-Maria (toim.): Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikana. Nuorten elinolot vuosikirja 2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 16.10.2023.

Pohjola, Anneli 2009: Nuorisotyön ja sosiaalityön rajapinnoilla. Teoksessa Raitakari, Suvi & Virokannas, Elina (toim.): Nuorisotyön ja sosiaalityön jaetut kentät. Puheenvuoroja asiantuntijuudesta, käytännöistä ja kohtaamisista. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 96.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020: Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna, 75–85.

Puusa, Anu 2020: Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna, 145–156.

Pärssinen, Otto 2023: ”Jollain lailla olemme kaikki kuitenkin loppupeleissä yksin”-työikäisten naisten kokema yksinäisyyteen liittyvä ulkopuolisuus. Maisterintutkielma. Sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86658/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202304272758.pdf?sequence=1&isAllowed=y> .Viitattu 22.1.2024.

Rintala, Kaisa-Maria 2020: Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys ikääntyneiden miesten kokemuksissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/124055/RintalaKaisa-Maria.pdf?sequence=2&isAllowed=y> .Viitattu 22.1.2024.

Rönkä, Anna Reetta 2017: Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the Northern Finland birth cohort 1986. Acta Universitatis Ouluensis, E Scientiae Rerum Socialium 172. Juvenes Print. Tampere. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215945.pdf> .Viitattu 18.10.2023.

Saari, Juho 2016: Esipuhe. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki, 5–6.

Saari, Juho 2016: Lopuksi: yksinäisyyden tulevaisuus. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki, Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki, 297–340.

- Saari, Juho 2016: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki, 9–29.
- Saari, Juho 2016: Suomalaisten yksinäisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Gaudeamus. Helsinki, 33–51.
- Saksola, Anja 2019: Yksinäisyyden monet ulottuvuudet. Yhdessä ei olla yksin- hankkeen (2017–2019) havaintoja yksinäisyyden syistä ja ratkaisuja osallisuuden esteiden purkamiseksi. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Raportteja 46. Jyväskylä. <https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2020/01/Yksin%C3%A4isyyden-monet-ulottuvuudet.pdf>. Viitattu 1.2.2024.
- SHL Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301).
- Sihvonen, Ella & Saarikallio-Torp, Miia 2022: Nuorten sosiaaliset suhteet poikkeusolojen aikana: "Please leave corona, I want to live my youth". Teoksessa Kekkonen, Marjatta & Gissler, Mika & Känkänen, Päivi & Isola, Anna-Maria (toim.): Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikana. Nuorten elinolot vuosikirja 2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 16.10.2023.
- Someturva 2023: Turvaopas- TikTok. <https://www.someturva.fi/some/tiktok>. Viitattu 28.12.2023.
- Spearman, Jack & Gewiese, Jan & Rau, Stefan & Liesen, Melvin 2023: Social media: TikTok users in Finland. Consumer Insights report. <https://www.statista.com/study/73538/social-media-tiktok-users-in-finland/> . Viitattu 23.10.2023.
- Sullivan, Harry S. 1953: The interpersonal theory of psychiatry. New York. Norton.
- Tanner, Niina & Radwan, Rami & Korhonen, Helmi & Mustonen, Terhi 2020: Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki. https://somerajaton.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/08/Some_katsaus_17.8.21_low.pdf. Viitattu 28.12.2023.
- Tiilikainen, Elisa 2016: Yksinäisyys ja elämäntietä: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/items/675dfa6b-c0b1-495c-b230-e25050eafe8>. Viitattu 22.1.2024.
- Tóth- Király, István & Morin, Alexandre & Hietajärvi, Lauri & Salmela-Aro Katariina 2021: Longitudinal Trajectories, Social and Individual Antecedents, and Outcomes of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. Child Development, Volume 92, Number 4, 653–673. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cdev.13525>. Viitattu 23.10.2023.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- United Nations 2023: Global Issues. Youth. <https://www.un.org/en/global-issues/youth> . Viitattu 19.10.2023.

- Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi 2020: Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Julkari. Yhteiskuntapolitiikka 85, 579-587. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y . Viitattu 31.10.2023.
- Uusitalo, Tuula 2007: Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.): Helposti särkyvää. Gummerrus Kirjapaino Oy. Helsinki, 23–37.
- Vuori, Jaana 2021: Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/> . Viitattu 27.11.2023.
- Vuori, Jaana 2021: Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 11.12.2023.
- Weiss, Robert. S. 1973: Loneliness. The experience of emotional and social isolation. The MIT Press. Massachusetts.
- Yksinäisyys barometri 2023: Tutkimusraportti. Suomen Punainen Risti. Taloustutkimus Oy. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yhaseampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf Viitattu 16.10.2023.
- Zilboorg, Caroline 1938: Loneliness. Atlantic Monthly. January, 45–54.