

”TÄNÄÄN KOITAN TÄLLAISTA SOSIAALISUUTTA”

**Toimijuuden kuvauksia
yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden
virtuaalisessa keskusteluryhmässä**

Riika Heikkinen
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalipedagogiikka
Itä-Suomen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden laitos
Toukokuu 2014

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta
Yhteiskuntatieteiden laitos
Sosiaalipedagogiikka

HEIKKINEN, RIIKA: ”Tänään koitan tällaista sosiaalisuutta” – Toimijuuden kuvauksia yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden virtuaalisessa keskusteluryhmässä

Pro gradu -tutkielma, 89 sivua

Ohjaajat: ma. yliopistonlehtori Sanna Ryyänen
YTM Mervi Issakainen

Toukokuu 2014

Avainsanat: yksinäisyys, toimijuus, virtuaalinen keskusteluryhmä, sosiaalipedagogiikka

TIIVISTELMÄ

Tutkielmassa tarkastellaan yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden toimijuuden ilmaisuja virtuaalisen keskusteluryhmän viesteissä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka itsensä yksinäiseksi kokevat korkeakouluopiskelijat kuvaavat omaa toimijuuttaan virtuaalisessa keskusteluryhmässä, ja millaisena heidän toimijuutensa viestien perusteella näyttäytyy. Tutkimuksen taustana toimi sosiaalipedagoginen viitekehys, jonka mukaan ihminen käsitetään yhteisöllisenä ja aktiivisena toimijana.

Tutkimuksen aineisto koostui opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n yksinäisyys -aiheisen virtuaalisen keskusteluryhmän viesteistä syksyltä 2013. Aineistoa analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Analyysin apuna käytettiin toimijuuden modaliteettiteoriaa. Toimijuuden modaliteettiteoria jakaa ihmisen toimijuuden kuuteen kategoriaan: osaamiseen, kykenemiseen, voimiseen, täytymiseen, haluamiseen ja tuntemiseen. Aineistosta oli löydettävissä toimijuuden kaikki kuusi kategoriaa, joista tuntemiseen liittyvät ilmaisut muodostivat selkeästi suurimman ryhmän. Negatiiviksi luokiteltavat ilmaisut olivat aineistossa huomattavasti positiivisia ilmaisuja yleisempiä.

Tutkimuksen perusteella yksinäisyys näyttäytyy yksilön aktiivista toimijuutta heikentävänä ilmiönä. Yksinäisyydellä on usein negatiivinen vaikutus ihmisen minäkäsitykseen, ja tätä kautta myös aktiivisen toimijuuden toteutumiseen. Yksinäisten opiskelijoiden aktiivista toimijuutta rajoittivat erityisesti ujous, sisäiset ajatusmallit sekä negatiiviset kokemukset sosiaalisista tilanteista. Myös esimerkiksi mielenterveysongelmat, liian korkealle asetetut tavoitteet sekä kokemukset omasta osaamattomuudesta näkyivät jakamisen vaikeuksina ja jopa täydellisenä luovuttamisena. Lisäksi kokemukset kyvyttömyydestä täyttää ympäristön normatiivisia odotuksia näyttäytyivät eräänä toimijuutta heikentävänä tekijänä. Opiskelijoiden aktiivinen toimijuus puolestaan ilmeni oppimisen, henkilökohtaisen mukavuusalueen rajojen ylittämisen sekä oman asenteen merkitysten kautta. Riskinotto ja uskaltaminen sosiaalisissa tilanteissa näyttäytyivät aktiivisen toimijuuden kannalta oleellisina asioina. Lisäksi aktiivinen toimijuus ilmeni yksinäisen roolin sekä yhteiskunnassa vallitsevien arvojen kyseenalaistamisena.

Tutkimustulosten valossa opiskelijoiden osallisuuden ja osallistumisen valmiuksia olisi tärkeää tukea opintojen alusta alkaen. Oppilaitosten rooli opiskelijoiden aktiiviseen toimijuuteen kannustamisessa sekä yksinäisyyden ehkäisyssä on oleellinen. Erityisesti tulisi keskittyä opiskelijoiden yhteisöllisyyden tukemiseen.

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND, Faculty of Social Sciences and Business Studies
Department of Social Sciences
Social Pedagogy

HEIKKINEN, RIIKA: "Today I will try this kind of sociality" – Lonely college students' descriptions of agency in the virtual discussion group
Master's thesis, 89 pages
Advisors: Senior Lecturer Sanna Ryyänen
MSocSc Mervi Issakainen

May 2014

Keywords: loneliness, agency, virtual discussion group, social pedagogy

ABSTRACT

This research examines lonely college students' expressions of agency in the virtual discussion group messages. The aim of the study was to explore how lonely college students describe their own agency in the virtual discussion group, and how their agency appears in their messages. The social pedagogical frame of reference, in which the human being is understood as a communal and active actor, was the background of the study.

The data consist of the messages posted to the student support center Nyyti's loneliness-themed virtual discussion group during the autumn of 2013. The data was analyzed using theory-driven content analysis. The theory of modality in agency was used as an analytical tool. The theory of modality in agency divides the human's agency to six categories: know-how, ability, condition, necessity, eagerness and feeling. These all six categories of agency could be found from the data, in which the expressions of feeling represented the biggest group. Negative expressions were significantly more common than positive expressions.

According to the findings of the study, loneliness appears to diminish the individual's active agency. Loneliness has often negative effect on the self-image of the human being and therefore to the realization of active agency. The lonely students' active agency is restricted in particular by shyness, internal thought patterns, and negative experiences of social situations. Also, problems of mental health, too ambitious goals as well as the experiences of the lack of social know-how appeared as troubles of carrying on, and even giving up completely. Furthermore, the experiences of one's own inability to meet the normative expectations of the environment impaired agency. The students' active agency, in turn, appeared as learning, crossing the limits of one's own comfort zone, and through the one's own attitude. Taking risks in social situations was an essential part of active agency. In addition, the active agency appeared as calling into question the role of a lonely person and the dominant values in society.

According to the findings of the study, it would be important to strengthen the skills of involvement and participation of the students. The role of educational institutions in encouraging students' active agency as well as in the prevention of loneliness is an essential matter. Supporting the community of students appears important.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
1.1 Tutkielman aihe, rakenne ja tutkimuskysymykset	4
1.2 Tutkielman rooli sosiaalipedagogiikan kentällä.....	8
2 YKSINÄISYYS	10
2.1 Yksinäisyyden määrittelyä	10
2.2 Yksinäisyystutkimuksen historiaa	12
2.3 Opiskelijan elämänvaihe ja yksinäisyys.....	14
2.4 Yksinäisyys myöhäismodernissa yhteiskunnassa.....	16
3 TOIMIJUUS	19
3.1 Toimijuuden määrittelyä.....	19
3.2 Toimijuus sosiaalipedagogisena käsitteenä	22
3.3 Toimijuus, valta ja vastuu	23
3.4 Toimijuuden modaliteetit	25
4 TUTKIMUSAINEISTONA NYTYI RY:N VIRTUAALINEN KESKUSTELURYHMÄ	29
4.1 Nyyti ry.....	29
4.2 Nyyti ry:n nettiryhmät.....	30
4.3 Virtuaalisten keskusteluympäristöjen ominaispiirteitä.....	32
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	37
5.1 Laadullinen tutkimusote.....	37
5.2 Valmiin tutkimusaineiston käyttö laadullisessa tutkimuksessa.....	38
5.3 Aineiston kuvaus	40
5.4 Eettiset kysymykset.....	41
5.5 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä	44
5.6 Aineiston analyysi	46

6 TOIMIJUUDEN MODALITEETIT KESKUSTELURYHMÄN VIESTEISSÄ – ANALYYSIN TULOKSET	49
6.1 Osaaminen	49
6.2 Kykeneminen	52
6.3 Voiminen	55
6.4 Täytyminen	59
6.5 Haluaminen.....	63
6.6 Tunteminen.....	67
7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	73
8 POHDINTA.....	76
8.1 Tulosten pohdintaa sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä	76
8.2 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusaiheet	79
LÄHTEET	83

1 JOHDANTO

Ja vaikka oma tilanne tuntuisi kuinka vaikealta, niin joka ikinen päivä on kuitenkin mahdollisuus kokeilla jotain uutta tai suunnitella toimintaansa jos ei jaksa juuri tänä päivänä yrittää. – – Rohkea voi olla pienestikin, askel askeleelta edeten sen sijaan, että pakottaisi itseään käyttäytymään itselleen epäluontevasti. (14)

1.1 Tutkielman aihe, rakenne ja tutkimuskysymykset

Yksinäisyys koskettaa ja puhuttelee laajasti. Kohtaamme runsaasti yksinäisyyttä, sillä se tulee jatkuvasti osaksi arkipäiväämme erilaisissa muodoissa: uutisina, tilastoina, kertomuksina, runoina, elokuvina ja joskus myös henkilökohtaisina kokemuksina. Ihmisten kokemukset hädästä liittyvät yhä useammin yksinäisyyteen (Jokinen 2005, 9). Tavalla tai toisella aihe koskettaa suurta osaa väestöstä, sillä yksinäisyys näyttäytyy negatiivisena ilmiönä kaiken ikäisten kohdalla aina lapsista vanhuksiin. Useissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu nuorten olevan kaikista ikäryhmistä yksinäisimpiä (Kangasniemi 2008, 113).

Tutkielmassani tarkastelen erityisesti korkeakouluopiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä. Suurimmalle osalle nuorista opiskeluvuodet ovat vapauden aikaa, jolloin syntyy runsaasti uusia sosiaalisia suhteita. Osa opiskelijoista kokee kuitenkin syvää yksinäisyyttä, ja ongelma vaikuttaa olevan jatkuvasti laajenemassa. Itsenäiset opiskelumenetelmät mahdollistavat opiskelun kotoa käsin, ja sosiaalinen tukiverkko voi näin ollen jäädä heikoksi. Lisäksi opintojen aloittaminen osuu yleensä elämänvaiheeseen, joka on täynnä muutoksia myös muiden elämänalueiden suhteen. Tämä voi osaltaan lisätä opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä.

Mikäli korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä tarkastellaan yhteiskunnassa voimakkaasti vallalla olevan taloudellisuusnäkökulman kautta, näyttäytyy opiskelijoiden yksi-

näisyyden ennaltaehkäisy ja lievittäminen entistäkin merkittävämmässä valossa. Tehokas puuttuminen korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyteen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa olisi erittäin tärkeää, sillä pitkään jatkuessaan yksinäisyys voi aiheuttaa monenlaisia psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Esimerkiksi Ylioppilaiden Terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan yksinäisyys on eräs yleisimmistä opiskelijoita vaivaavista ja usein myös opintoja hidastavista ongelmista, joiden vuoksi opiskelijat hakeutuvat mielenterveyspalveluiden piiriin (YTHS, 2014). Opintojen pitkittyminen ja mielenterveyspalveluiden runsas käyttö näyttävät luonnollisesti negatiivisessa valossa tarkasteltaessa tilannetta valtion talouden kannalta, sillä tästä näkökulmasta käsin korkeakouluopiskelijat hahmottuvat toivottavina tulevaisuuden työntekijöinä sekä veronmaksajina.

Yksinäisyyden ongelmallisuutta on mahdollista perustella myös tieteellisesti, sillä tutkimusten mukaan sosiaalisen elämän rikkaus on yhteydessä henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Jokinen 2005, 14). Esimerkiksi *Tiede* -lehti uutisoi aiheesta 17.2.2014 otsikolla *Yksinäisyys vie nopeammin hautaan*. Uutisen mukaan tutkimukset osoittavat eristyneisyyteen johtavan yksinäisyyden lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä jopa 14 prosentilla. Eristyneisyys rapauttaa ihmisen fyysistä ja henkistä terveyttä esimerkiksi heikentämällä unen laatua, nostamalla verenpainetta sekä lisäämällä kehon stressihormonipitoisuuksia. (Tiede-lehti, 2014.)

Ihminen ymmärretään yleisen mielipiteen mukaan sosiaalisesti olennoksi (Saari 2009, 9). Yksinäisyyden käsite liittyykin monin tavoin ihmisen yksilöllisyyden ja sosiaalisuuden problematiikkaan. Ihminen on olento, jonka kehittymiseen vaikuttavat kulttuuri, historia, erilaiset merkitykset sekä ympäröivä maailma. (Tolonen 1991, 1.) Yksinäisyydestä käytävä julkinen keskustelu kietoutuu usein pohdintoihin jälkimodernin yhteiskunnan piirteistä sekä yksilöllistymiskehityksestä (kts. Heiskanen & Saaristo 2011, 15–30; Jokinen 2005, 24–30; Saari 2009). Tarkasteltaessa yksinäisyyttä ilmiönä tulisikin ottaa huomioon sekä yksilön kokemukset omasta yksinäisyydestään, että ympäröivät tilanne- ja rakennetekijä. Näiden tekijöiden kokonaisuus nousee oleelliseksi pohdittaessa keinoja, joilla ehkäistä ja lievittää yksinäisyyttä.

Tavoittaakseni tässä tutkielmassa yksinäisyyden monivivahteisuutta, lähestyn aihetta yksinäisyyttä kokevien korkeakouluopiskelijoiden toimijuuden ilmaisujen kautta. Toi-

mijuus näyttäytyy tutkielmassani yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden ilmaisuina omista kyvyistään, mahdollisuuksistaan, haluistaan ja tunteistaan. Se kuvaa yksinäisten arvioita asioiden toteutumismahdollisuuksista ja -rajoituksista. Toimijuus määrittyy suhteessa toiminnan esteisiin, näköaloihin ja mahdollisuuksiin (Ronkainen 1999, 53). Se sisältää ajatuksen mahdollisuudesta muutokseen, mutta myös ymmärryksen muutoksen ehdollisuudesta. Toimijuus voi ilmetä niin aktiivisena kuin passiivisenakin tilanteeseen vaikuttamisena. Toisaalta toimijuus ei ole vain yksilön omasta toiminnasta riippuvaista, vaan siihen vaikuttavat aina myös ympäröivät tilanne- ja rakennetekijät. Pyrin siis tutkielmallani avaamaan sitä, kuinka yksinäiset itse kokevat oman yksinäisyytensä, ja kuinka he itse näkevät omat vaikutusmahdollisuutensa vallitsevan tilanteen suhteen. (Jyrkämä 2008; Romakkaniemi 2010.)

Toimijuuden käsitettä jäsenän tutkielmassani toimijuuden modaliteettiteorian avulla. Modaliteettiteoria luokittelee toimijuuden ilmaisuja kuuden kategorian kautta. Nämä modaliteettikategoriat ovat *osaaminen*, *kykeneminen*, *voiminen*, *täytyminen*, *haluaminen* ja *tunteminen*. Toimijuuden voidaan nähdä syntyvän, muotoutuvan ja uusiutuvan näiden modaliteettien kokonaisdynamiikkana. Modaliteetit tarjoavat toimijuuden tarkasteluun erilaisia tulokulmia, ja niiden avulla on mahdollista huomioida yksinäisyyteen vaikuttavat henkilökohtaiset ajattelu- ja toimintamallit sekä ulkoiset tekijät. (Jyrkämä 2008.)

Tutkimusaineistonani toimii opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry:n virtuaalinen keskusteluryhmä, jonka aiheena on yksinäisyys. Keskusteluryhmä on ollut toiminnassa noin kolmen kuukauden ajan syksyllä 2013, ja ryhmän toiminta-aikana keskusteluun on ottanut yhdellä tai useammalla viestillä osaa yhteensä 32 nimimerkkiä. Tutkimusaineistonani toimiva virtuaalinen keskusteluryhmä näyttäytyy uudenaikaisena sosiaalisen kanssakäymisen ympäristönä ja kohtaamisen tilana. Se mahdollistaa omien yksinäisyyden kokemusten käsittelemisen anonyymin nimimerkin turvin sekä tarjoaa mahdollisuuden suhteuttaa omia näkökulmia muiden kokemuksiin. Tutkielmassani pyrin yksinäisyyden sekä toimijuuden teemojen lisäksi tarkastelemaan myös virtuaalisen keskusteluryhmän tutkimuskäyttöön liittyviä mahdollisuuksia ja rajoituksia.

Tutkielmani alku koostuu teoreettisesta katsauksesta yksinäisyyteen ja toimijuuteen. Luvussa kaksi tarkastelen yksinäisyyden erilaisia määritelmiä sekä käyn lyhyesti läpi

yksinäisyystutkimuksen historiaa. Pohdin opiskelijoiden elämänvaiheen erityispiirteitä sekä niiden yhteyttä yksinäisyyteen. Luvun lopuksi luon katsauksen myöhäismodernin yhteiskunnan piirteiden sekä yksinäisyyden välisiin yhteyksiin. Luvussa kolme tarkastelen toimijuuden käsitteen sisältöä sekä erilaisia määritelmiä. Pohdin toimijuuden käsitteen merkitystä sosiaalipedagogiikan tieteenalan näkökulmasta sekä luon silmäyksen vallan ja vastuun kysymyksiin toimijuuden yhteydessä. Päätän kolmannen luvun esittelemällä toimijuuden modaliteettiteorian, jota tulen käyttämään toimijuuden jäsentämisen pohjana tutkimusaineistoni analyysissä.

Luku neljä pitää sisällään tutkimusaineistoni taustaorganisaation, Nyyti ry:n, esittelyä sekä pohdintaa virtuaalisten keskusteluryhmien toiminnan ominaispiirteistä. Luvussa viisi siirryn kertomaan varsinaisen tutkimustyön toteuttamisesta: käyn läpi laadullisen tutkimuksen periaatteita sekä valmiin aineiston käyttöä tutkimuksessa. Luvussa kuvailen käyttämäni aineiston laatua, laajuutta ja sisältöä. Pohdin myös tutkimukseeni liittyviä eettisiä kysymyksiä. Lopuksi siirryn aineiston analyysimenetelmän kuvaukseen, ja kerron varsinaisen analyysin toteutuksesta. Luku kuusi kertoo aineistoanalyysin tuloksena tekemistäni havainnoista luokiteltuna toimijuuden kuuden modaliteettikategorian mukaan: näistä havainnoista teen yhteenvedon luvussa seitsemän. Tutkielmani lopuksi luvussa kahdeksan pohdin vielä saavuttamiani tutkimustuloksia sekä niiden merkitystä erityisesti sosiaalipedagogisen ajattelun ja käytännön toiminnan kannalta.

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen, ja aineiston analyysin olen suorittanut sisälönanalyysin keinoin. Tutkielmani tavoitteena on jäljittää toimijuutta yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden omasta perspektiivistä ja tarkastella, millaisista mahdollisuuksista ja rajoituksista he puhuvat keskustellessaan yksinäisyydestä. Lähdän tutkielmassani etsimään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka itsensä yksinäiseksi kokevat korkeakouluopiskelijat kuvaavat omaa toimijuuttaan virtuaalisen keskusteluryhmän viesteissä?
- Millaisena yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden toimijuus virtuaalisen keskusteluryhmän viestien perusteella näyttäytyy?

1.2 Tutkielman rooli sosiaalipedagogiikan kentällä

Sosiaalipedagogiikka on yhteiskuntatieteisiin perustuva oppiala, joka yhdistää pedagogisen ja sosiaalisen. Nykyisissä määrittelyissä korostuu yleensä sosiaalipedagogiikan kaksi päätehtävää. Ensinnäkin sosiaalipedagogiikan nähdään olevan sosiaalista kasvatusta, jonka päämääränä on auttaa ihmisiä kasvamaan osaksi yhteiskuntaa: sen aktiivisesti osallistuviksi ja toimiviksi jäseniksi. Toisaalta sosiaalipedagogiikan erityistehtävänä on yhteiskunnallisen syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen ja lievittäminen kasvatuksellisin keinoin. Sosiaalipedagogiikka kattaa koko ihmisen elinkaaren: kasvatusta nähdään läpi elämän jatkuvana toimintana. Sosiaalipedagogiikka pohtii, kuinka voimme aidosti kohdata ihmisen ja tukea häntä elämään yhteisössään ja yhteiskunnassaan. Kysymys siitä, kuinka on mahdollista päästä hyvään, inhimilliseen, oikeudenmukaiseen ja solidaariseen elämään, on sosiaalipedagogiikan piirissä keskeinen. (Kurki 2006, 115–119; Kurki & Nivala 2006, 11–13.)

Tutkielmani asettuu sosiaalipedagogiikan kentällä erityisesti huono-osaisuutta tarkastelevan näkökulman keskiöön. Yksinäisyys vaikeuttaa integraatiota eli yhteiskunnan toimintajärjestelmiin sekä yhteisöihin kiinnittymistä, ja sen voidaan nähdä olevan vakava riski syrjäytymiselle. Toisaalta tutkimuksellisen tiedon avulla on mahdollisuus pohtia yksinäisyyttä ennaltaehkäiseviä keinoja myös sosiaalipedagogiikan yleisen kansalaiskasvatuksen näkökulmasta: kuinka yksinäisyyttä olisi tulevaisuudessa mahdollista ennaltaehkäistä sosiaalipedagogisiin arvoihin perustuvan sosiaalisen kansalaiskasvatuksen keinoin?

Yksilön ja yhteisön suhde on sosiaalipedagogiikan kiinnostuksen keskiössä. Sosiaalipedagoginen näkemys ihmisestä painottaa ihmisen yksilöllistä ja yhteisöllistä luonnetta. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen yksilö ymmärretään ainutlaatuisena ja arvokkaana persoonana. Täyteen ihmisyyteen yksilö kasvaa kuitenkin vasta yhteisön myötä, ollessaan yhteydessä toisiin ainutlaatuisiin persooniin. Sosiaalipedagogiikka pyrkii omalta osaltaan murtamaan kollektivismiin ja individualismiin vastakkainasetteluja, ja osoittamaan sekä yksilöllisten että yhteisöllisten merkitysten huomioimisen olevan hyvän elämän edellytys. Yksinäisyys tutkielman aiheena näyttäytyykin kiinnostavana myös tästä sosiaalipedagogiikan yhteisöllisyyttä tarkastelevasta näkökulmasta: yksinäiseltä puuttu-

vat aidot yhteisöt ympäriltään, ja tästä puolestaan on seurauksena hyvinvoinnin vaarantuminen. (Kurki & Nivala 2006, 13.)

Tutkimukseni toinen pääkäsite, toimijuus, paikallistuu sosiaalipedagogiikan tieteenalan kannalta relevantteihin osallisuuden ja aktiivisen osallistumisen kenttiin. Yksinäisen ihmisen osallisuus ja osallistuminen ovat usein uhattuina. Sosiaalipedagoginen toiminta lähtee liikkeelle yksilön omasta todellisuudesta käsin ja pyrkii auttamaan ihmistä omien vahvuuksien sekä osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien löytämisessä. Toimijuuden tarkastelulla pyritään ottamaan huomioon ihmisen käsitykset omista mahdollisuuksistaan, rajoistaan ja haluistaan. Näin ollen toimijuuden tarkastelu kuuden modaliteetin kautta voi avata yksilön todellisuutta: hänen omia näkemyksiään ja tunteitaan vallitsevasta tilanteesta. Tästä vallitsevasta tilanteesta käsin on mahdollista ryhtyä tavoittelemaan muutosta kohti parempaa todellisuutta. Sosiaalipedagogisella työllä voidaan auttaa ihmistä itse oivaltamaan, millaista muutosta hän elämäänsä kaipaa (Hämäläinen 1999, 66). Ensin on kuitenkin perehdyttävä siihen, millaisena vallitseva todellisuus yksilölle näyttäytyy, ja millaisia rajoja ja mahdollisuuksia siihen liittyy.

Sosiaalipedagogisessa toiminnassa teorian ja käytännön vuorovaikutus on tärkeää (Hämäläinen 1999, 17). Tapa, jolla näemme yksinäisyyden ja siihen johtavat syyt, vaikuttaa tapaamme käsitellä, ehkäistä ja lievittää yksinäisyyttä. Tutkielmassani pyrin tuottamaan tietoa, joka näyttäytyy merkityksellisenä sosiaalipedagogisen tiedonmuodostuksen näkökulmasta. Toiminnan tueksi tarvitaan syvällistä tietoa yksinäisyydestä pohdittaessa mahdollisuuksia sen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi sosiaalipedagogisin keinoin.

2 YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyyden käsite on monivivahteinen. Yksinäisyyttä on yleisesti totuttu tarkastelemaan negatiivisena ilmiönä, eräänlaisena hyvinvointivajeena. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus, sillä yksinäisyys on mahdollista nähdä myös tavoiteltavana, arvokkaana ja jopa ihannoitavana asiana (Saresma 2005, 37; Suedfeld 1982, ks. myös Nevalainen 2009, 18–21). Sinkkonen (1997, 108–111) kutsuu tällaista yksinäisyyttä hyväksi yksinäisyydeksi. Hän ymmärtää hyvän yksinäisyyden erillisyydeksi, joka mahdollistaa yksilön kohtaamisen oman todellisen itsensä kanssa. Tällaisen erillisyyden kautta ihminen voi kokea oman olemassaolonsa hyväksyttävänä ja riittävänä. Sinkkosen mukaan riittävä erillisuus on edellytys sille, että yksilön on mahdollista elää tasapainoista elämää, jota eivät yksioikoisesti sanele muiden ihmisten valinnat ja päätökset. Hyvään yksinäisyyteen kuuluu Sinkkosen mukaan itsensä kohtaamisen lisäksi kyky lähteä liikkeelle ja tehdä asioita yksin, kyky itsenäisiin mielipiteisiin, rohkeus olla eri mieltä sekä uskallus kieltäytyä tarvittaessa muiden ehdotuksista. Kuten Sinkkonen toteaa, tarvitsemme yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi olla haluttu, henkilökohtainen arvovalinta (ks. esim. Lehtinen 2011). Tässä tutkielmassa yksinäisyyttä tarkastellaan kuitenkin nimenomaan negatiivisena, kokonaisvaltaista hyvinvointia uhkaavana ilmiönä. Tällöin yksinäisyys käsitetään epämiellyttäväksi, ei-toivottavaksi tilaksi, johon ihminen joutuu vasten tahtoaan, ja johon liittyy erillisyyttä ja halutun läsnäolon poissaoloa (Taimela 2005, 190).

Jokainen kohtaa väistämättä yksinäisyyttä jossain elämänsä vaiheessa. Sinkkonen (1997, 55–56) pohtii, onko yksinäisyys ihmisen osa. Syvimpiä ajatuksiamme ja tunnetilojamme ei aina voi toinen ihminen täysin käsittää tai kokea. Tämän ymmärtäminen voi Sinkkosen mielestä olla yksilölle joko ahdistava tai vapauttava kokemus. Vapauttava kokemuksesta muodostuu, mikäli ihminen kykenee hyväksymään erillisyytensä muista ihmisistä. Tällaista olemassaolon yksinäisyyttä voidaan kutsua *eksistentiaaliseksi yksi-*

näisydeksi: yksinäisyyden kokemiseksi omassa olemassaolossaan (Kalliopuska 1984, 9; ks. myös Vilska 1990).

Yleisessä yhteiskunnallisesti yksinäisyydestä käytävässä keskustelussa on kuitenkin harvemmin kyse olemassaolon perimmäiseen erillisyyteen viittavasta eksistentiaalisesta yksinäisyydestä. Weiss (1973) määrittelee klassiseksi muodostuneessa yksinäisyyden jaottelussaan yksinäisyyden voivan olla luonteeltaan joko sosiaalista tai emotionaalista yksinäisyyttä. *Sosiaalisella yksinäisyydellä* tarkoitetaan sosiaalisten suhteiden vähäisyyttä. Sosiaalisessa yksinäisyydessä on kyse siitä, että ihmiseltä puuttuu sosiaalinen verkosto, tai olemassa olevaan verkostoon ollaan jollain tavoin tyytymättömiä. Tähän sosiaaliseen verkostoon voivat kuulua esimerkiksi työkaverit, sukulaiset, naapurit, harrastuskaverit ja ystävät. *Emotionaalisella yksinäisyydellä* Weiss puolestaan tarkoittaa syvää tunnetason yksinäisyyttä: ihmisellä voi elämässään olla runsaastikin sosiaalisia suhteita, mutta ei ketään, jonka kanssa jakaa aidosti ajatuksiaan ja tunteitaan. Weiss näkee emotionaalisen yksinäisyyden kokemisen johtuvan pohjimmiltaan siitä, että koki-jalta puuttuu läheinen kiintymyssuhde. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys kie-toutuvat usein yhteen, ja niitä voi olla käytännössä mahdotonta täysin erottaa toisistaan. (Kangasniemi 2008, 78–82; Weiss 1973, 87–188.)

Kangasniemi (2008, 80–82) lisää yksinäisyyden jaotteluun *fyysisen yksinäisyyden* ulottuvuuden. Hänen mukaansa fyysisen yksinäisyyden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille laiminlyödään useissa tutkimuksissa. Tarve koskettaa ja tulla kosketetuksi on ihmisen perustavanlaatuisen ja yleisinhimillinen ominaisuus. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys voivat usein pitää sisällään myös fyysisen yksinäisyyden ulottuvuuden. Tällöin ihmisellä ei ole lähellään ketään jolta saada tukea, turvaa ja kosketusta. Myös *kulttuurinen yksinäisyys* on yleistä. Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen muuttaa täysin vieraaseen kulttuuriin ja tuntee itsensä ulkopuoliseksi. Tämä voi aiheuttaa joko halun sopeutua vallitsevaan uuteen kulttuuriin, tai mahdollisesti myös halun pitää yhä tiukemmin kiinni entisestä kulttuuristaan. (Nevalainen 2009, 10–17.)

Yksinäisyys on suhteellista ja täysin yksilöllistä. Se voi tarkoittaa tilannetta, ettei ole ketään läheistä ihmistä. Toisaalta yksinäiseksi voi itsensä tuntee myös tilapäisesti väkijoukon keskellä tai tietyssä tilanteessa, kuten juhlissa. Joku kokee itsensä yksinäiseksi

ilman suurta ystäväläumää, kun taas toinen voi olla täysin tyytyväinen, mikäli hänellä on yksi läheinen ihminen. (Nevalainen 2009, 10–17.) Yksinäisyyttä voidaan lähestyä kohtaamattomuuden ajatuksella. Tällöin yksinäisyys näyttäytyy pohjimmiltaan ihmisten tekemien valintojen kohtaamattomuutena, josta seuraa yksinäisyyttä. Tällainen näkökulma yksinäisyyteen on yleinen etenkin sosiologian tieteenalan piirissä. (Saari 2009, 10.) Yksinäisyyden ydinajatuksena voidaan joka tapauksessa pitää erossa oloa jostakin. Yksinäinen ihminen on siis jollakin tavalla erossa muista ihmisistä. (Tolonen 1991, 43.)

Eräs tapa määrittää yksinäisten ja ei-yksinäisten rajaa on Saaren (2009, 25) mukaan nojautuminen identiteetin käsitteeseen. Yksinäisyys voi kiinnittyä yksilön identiteettiin heikosti tai vahvasti. Määrittely yksinäiseksi on voitu tehdä esimerkiksi tutkimuksessa analyttisesti kyselyvastausten perusteella. Tällöin vastauksista voi ilmetä henkilön kokevan yksinäisyyttä silloin tällöin; yksinäisyys ei kuitenkaan välttämättä ole vahvasti hänen identiteettiään määrittävä seikka. Sen sijaan esimerkiksi tässä tutkimuksessa aineistona toimii virtuaalinen keskusteluryhmä, jonka aiheena on yksinäisyys. Tällöin yksinäisyys on todennäköisesti monelle osanottajalle subjektiivisesti vahva identiteetti, sillä keskustelijat määrittelevät itse itsensä yksinäisiksi. (Saari 2009, 25–26.)

Peplau & Perlman ovat määritelleet eräänlaisena yhteenvetona kolme tyypillistä yksinäisyyteen liittyvää piirrettä, jotka toistuvat tutkijoiden päätelmissä yksinäisyyden luonteesta. Ensinnäkin yksinäisyys pitää sisällään sosiaalisten suhteiden puutetta. Toiseksi, yksinäisyys pitää aina sisällään subjektiivisen kokemuksen yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä ei siis voida määritellä objektiivisesti ulkopuolelta: ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen, tai kuten aiemmin mainittiin, yksinäinen keskellä väkijoukkoa. Kolmanneksi, yksinäisyys on kokijalleen epämiellyttävä ja ahdistava tunnetila. Nämä kolme yksinäisyyden piirrettä yhdessä muodostavat ei-toivotun yksinäisyyden ytimen. (Peplau & Perlman 1982, 3.)

2.2 Yksinäisyystutkimuksen historiaa

Varsinaisia yksinäisyystutkimuksia on Suomessa tehty suhteellisen vähän. Valtaosa näistä tutkimuksista on keskittynyt nuorten tai vanhusten yksinäisyyteen (ks. esim.

Achté & Kuusi 1984; Kangasniemi 2008). Yksinäisyyttä on tutkittu myös terveysongelmiin yhteydessä, ja erityisesti masennus ja yksinäisyys ovat usein olleet tarkastelun kohteena toisiinsa kietoutuneena (Saari 2009, 30). Yksinäisyydestä on kirjoitettu runsaasti teoksia, joita ei voi lukea varsinaisiksi tutkimuksiksi. Lähinnä nämä teokset on mahdollista luokitella eräänlaisiksi itseapuoppaiksi tai yksinäisyyden syitä, seurauksia ja lievittämiskeinoja yleisesti pohtiviksi teoksiksi (ks. Mattila 2004; Ojanen 2009). Joka tapauksessa yksinäisyys vaikuttaa olevan aihe, joka kotimaisen tieteellisen tutkimustiedon vähydestä huolimatta herättää runsaasti kiinnostusta esimerkiksi taiteen, musiikin ja kirjallisuuden piirissä. Yksinäisyyden olemuksesta vallitsee yleinen jaettu käsitys, mutta sen analysoiminen tieteen keinoin tuntuu olevan haasteellista.

Yksinäisyystutkimuksen historia on kansainvälisestäkin tarkasteltuna suhteellisen lyhyt. Yksinäisyys tutkimuksen aiheena on herättänyt runsaimmin kiinnostusta Yhdysvalloissa, jossa varsinainen yksinäisyystutkimus alkoi voimakkaan teoreettispainotteisena 1900-luvun puolivälissä. Empiirinen tutkimusote yleistyi vasta 1970-luvun lopulla. (Kangasniemi 2008, 14.) Tähän mennessä eräs kattavimmista yksinäisyyttä käsittelevistä teoksista lienee John T. Cacioppon ja William Patrickin teos *Loneliness – Human Nature and the Need for Social Connection* (2008) (ks. Saari 2009, 30–32). Toinen eräänlaiseksi yksinäisyystutkimuksen klassikoksi muodostunut teos on Robert S. Weiss:n kirjoittama *Loneliness – The Experience of Emotional and Social Isolation* (1973). Pääosin yksinäisyyttä käsittelevät tutkimukset ovat olleet kvantitatiivisia. Käytetyimpänä tutkimusmenetelmänä on ollut yksinäisyyttä mittaava kyselylomakepohjainen UCLA Loneliness Scale. Kangasniemen (2008, 34–35) mukaan kyseinen tutkimuskysely voidaan nähdä suhteellisen toimivana ihmissuhteiden puutteellisuutta yleisesti kuvaavana mittarina, mutta Kangasniemi toteaa sen tarjoavan heikosti tietoa puutteellisuuksien aiheuttajista tai yksinäisyyden konteksti- sekä tilannetekijöistä. Nämä ovat kuitenkin huomioonotettavia seikkoja tarkasteltaessa yksinäisyyden subjektiivisia merkityksiä. Yksinäisyyden kaltaista ilmiötä voi Kangasniemen (2008, 37) mukaan olla vaikea tutkia sen aiheuttaman stigman vuoksi. Yksinäisyyden tunnistaminen ja tunnistaminen voi olla kokijalle itselleen vaikeaa ja leimaavaa, jolloin häpeä voi johtaa haluttomuuteen pohtia yksinäisyyden syitä ja seurauksia.

2.3 Opiskelijan elämänvaihe ja yksinäisyys

Varhaisaikuisuus pitää yleensä sisällään monenlaisia muutoksia. Usein lapsuudenkodista pois muuttaminen on yhteydessä myös muihin elämänmuutoksiin, kuten opintojen aloittamiseen ja asuinpaikkakunnan vaihdokseen. Tämä elämänvaihe on monelle jännittävää aikaa, ja samalla täynnä mahdollisuuksia. Opintojen perässä paikkakunnalta toiselle muuttaminen voi kuitenkin vähentää yhteydenpitoa läheisiin sekä lapsuudenystäviin. (Nevalainen 2009, 27–28; Shaver, Furman & Buhrmester 1985.) Opiskeluaikaan liittyy usein itsenäistyminen, korostunut itsensä muihin vertaaminen, irtautuminen vanhemmista sekä tuen etsiminen saman ikäisistä tai saman alan opiskelijoista. Nämä kaikki tekijät aiheuttavat helposti yksinäisyyttä, mikäli omaa paikkaa opiskeluyhteisössä ei tunnu löytyvän. (ks. esim. Kangasniemi 2008, 111.) Etenkin ensimmäinen opiskeluvuosi korkeakoulussa on yksinäisyyden kehittymisen kannalta riskialtista aikaa, sillä ensimmäisen vuoden aikana muodostuvat monet uudet tuttavuudet ja kaveripiirit. Suurin osa opintonsa aloittavista löytääkin itsensä keskeltä uusia virkistäviä sosiaalisia ympyröitä – mutta eivät suinkaan kaikki. Joillekin yksinäisyydestä muodostuu koko opiskeluaikaa leimaava tekijä. (Cutrona 1982.)

Opiskeluaikana nuori alkaa suuntautua yhä enemmän tulevaisuuteen ja tehdä päätöksensä pidemmän aikavälin tavoitteiden mukaan. Usein opintolinjan valitessaan nuori on jo tehnyt päätöksen tulevasta urastaan, mutta monesti edessä on myös suunnitelmien muutoksia, opintolinjojen vaihtoja sekä hapuilua oman alan suhteen. Hapuilusta huolimatta opiskelijan olisi saatava ote opiskelusta. Olisi pysyttävä mukana opiskelutahdissa ja tehtävä päätöksiä erilaisissa valintatilanteissa. Monessa oppilaitoksessa opiskelu on vapaamuotoista ja itsenäistä. Näin ollen opintotuloksista ei välttämättä käy ilmi, vaikka opiskelija olisi alkanut elää hyvinkin yksin ja eristäytyneenä. Tällaisessa tilanteessa ympäristö ei havahdu eikä reagoi nuoren syrjäytymiseen. (Olkkonen 1984, 109–113.)

Opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen näyttäisi usein liittyvän tietynlaisia ajattelumalleja. Näitä ovat esimerkiksi epärealistiset odotukset ihmissuhteita kohtaan. Yksinäinen opiskelija kuvittelee kaikkien muiden olevan pitämässä hauskaa osana suurta ystäväjoukkoa, sillä hän ei usein ole lainkaan tietoinen muiden yksinäisistä hetkistä. Toinen yleinen ajattelumalli koskee antoisaa sosiaalista elämää. Odotukset yhdessäoloa ja mui-

ta ihmisiä kohtaan ovat usein liioiteltuja: toivotaan täydellisiä ystävyys- ja parisuhteita. Yleinen on ajatus siitä, että elämän suuren rakkauden kohtaaminen olisi yksinäisyydeltä pelastava rengas. Täydellisen parisuhteen etsiminen voi myös mennä ystävyysuhteiden edelle, ja lopulta opiskelija huomaakin olevansa sekä ilman parisuhdetta että ystäviä. Kolmas hyvin yleinen opiskelijoiden yksinäisyyteen liittyvä tekijä on yksinäisyydestä kärsivien ajatus siitä, että yksinäisyys on heidän omaa syytään. (Cutrona 1982, 306–307.)

Myös kiireinen elämänrytmi tai vaativa opiskeluala voivat osaltaan olla vaikuttamassa yksinäisyyden syvenemiseen. Opiskelijoiden työssäkäynti on yleistynyt, sillä harva kykenee elättämään itseään opintotukien varassa. Kynnys nostaa opintolainaa voi ajaa opiskelijat työelämään opintojen ohessa. Opiskelu, työelämän kiireet ja kovat vaatimukset voivat vaikeuttaa niin parisuhteen kuin ystävyysuhteiden luomista. Tällöin jatkuva suorittaminen ja aikatauluissa pysyminen voivat mennä ystävien ja harrastusten edelle. (Kangasniemi 2008, 87; Olkkonen 1984, 110.)

Opiskelijan persoonallisuudella sekä hänen sosiaalisella ympäristöllään on tärkeä merkitys sille, kuinka nuori mahdolliseen yksinäisyyteen suhtautuu. Tarkasteltaessa yksinäisyyttä nuorten kohdalla korostuu erityisesti ympäristön merkitys. Ympäriällä olevien ihmisten suhtautuminen yksinäisyyteen voi vaikuttaa siihen, kuinka avoimesti yksinäisyyttä uskaltaa tuoda esiin. Jo itsenäistynyt ja turvalliseksi olonsa kokeva nuori sietää paremmin yksinäisyyttä kuin itsestään epävarma nuori, ja toisaalta hänen on myös helpompi lievittää yksinäisyyden tunnetta. (Kangasniemi 2008, 65.) Shaver, Furman & Buhrmester (1985, 215) havaitsivat eron myös sukupuolten kokeman yksinäisyyden välillä tutkiessaan Denverin yliopiston uusien opiskelijoiden sosiaalisia suhteita sekä yksinäisyyttä. Heidän tutkimuksensa mukaan miesten ja naisten yksinäisyysluvut olivat hyvin samalla tasolla yliopistoon siirtymistä edeltävänä kesänä. Ensimmäisen opiskelusyksen aikana miesten yksinäisyys nousi kuitenkin neljä kertaa korkeammaksi kuin naispuolisten opiskelijoiden kokema yksinäisyys.

Ihmiset ovat keskimäärin yksinäisempiä nuoruudessa ja varhaisessa aikuisuudessa, kuin he ovat esimerkiksi keski-iässä. Vaikka vanhusten yksinäisyydestä käydään paljon julkista keskustelua, tutkimusten mukaan näyttää hieman yllättäen siltä, että vanhuks

ovat kuitenkin keskimäärin vähemmän yksinäisiä kuin nuoret aikuiset. Mikä sitten lie-
nee syynä nuorten suuriin yksinäisyyslukuihin verrattuna esimerkiksi keski-ikäisiin ai-
kuisiin? Eräänä syynä on tutkimusten valossa esitetty nuorten ja nuorten aikuisten vä-
häistä elämäkokemusta. Nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa odotukset ystävien ja
elämäkumppanin löytymisestä ovat useammin epärealistisempia kuin jo varttuneem-
milla, joten myös pettymyksen, yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen tunteet voivat olla
voimakkaampia. (Miller, Perlman & Brehm 2007, 443–444; ks. myös Brennan 1982,
269.)

2.4 Yksinäisyys myöhäismodernissa yhteiskunnassa

Aikalaisanalyysien mukaan elämme niin kutsuttua myöhäismodernia aikakautta. Käy-
tettäessä myöhäismodernin aikakauden käsitettä korostetaan muutosta teollisesta tuotan-
toyhteiskunnasta kohti tietoyhteiskuntaa. Myöhäismodernin aikakauden piirteinä pide-
tään esimerkiksi kulutuskeskeistä sekä individualismia korostavaa elämäntyyliä. (Saas-
tamoinen 2009, 57.) Myöhäismodernille kulttuurille ominaista on korostaa yksilön itse-
näisyyttä, erillisyyttä ja riippumattomuutta. Tätä yksilöllisyyttä rajoittavat esimerkiksi
erilaiset riippuvuudet. Nämä riippuvuudet voivat tarkoittaa esimerkiksi tupakkaa tai
alkoholia, mutta myös riippuvuutta muista ihmisistä. (Sinkkonen 1997, 39.) Yksilöllii-
syyttä ja yksin pärjäämistä arvostetaan. Tästä huolimatta yksinäisyyden nähdään lei-
maavan ihmistä, yksinäisyyttä pidetään hävettävänä ja piiloteltavana asiana. Yksinäinen
ihminen on *erilainen* – siitäkin huolimatta, että yksinäisten määrä lisääntyy jatkuvalla
tahdilla. Yksilöllinen elämäntapa voi helposti johtaa yksinäisyyteen, jota ei itse ole va-
littu (Saresma 2005, 62).

Nyky-yhteiskunnassa painotetaan ihmissuhteiden ja vuorovaikutustaitojen merkitystä.
Tämä tarkoittaa, että mikäli koet itsesi yksinäiseksi, sinulla on ongelma. (Jauhiainen
1984, 89.) Onkin ristiriitaista, että mediassa välittyvään informaatioon yhteisön ja yksi-
lön suhteesta näyttäisi liittyvän vahvasti tieto siitä, että yksinäisyys jatkuvana tilana on
kielteinen asia, josta tulisi päästä eroon sen suoritus- ja kilpailukykyä heikentävän vai-
kutuksen vuoksi (Taimela 2005, 202–203.). Toisaalta nykyinen kulttuuri itsessään luo
helposti eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden kokemuksia. Työelämässä tapahtuvat no-

peat muutokset, informaation valtava lisääntyminen sekä hallinnan tunteen väheneminen ovat ominaisia piirteitä nykyiselle myöhäismodernille yhteiskunnalle. Tunne siitä, että asiat tapahtuvat yksilön tahdosta riippumatta, aiheuttaa monelle tunteen syrjästäkatsojan roolista. Kaikki tämä saa aikaan sosiaalisen vastuun tunteen heikkenemistä, jolloin myös yksinäisyyden riski kasvaa. (Kalliopuska 1984, 151.) On myös pohdittu sitä, onko aiemmin esitelty eksistentiaalinen eli koko ihmisen olemassaoloon liittyvä yksinäisyys lisääntynyt yksilöllistymiskehityksen myötä (Saresma 2005, 52–53).

Leimallista myöhäismodernille aikakaudelle on myös ajan ja paikan suhteiden uudelleenjäsentyminen tietoverkkojen ja teknologian kehittymisen myötä (Saastamoinen 2009, 57). Uusi teknologia on mullistanut ihmisten kanssakäymisen muotoja, ja tällä on yksinäisyyden ilmiöön omat vaikutuksensa. Koska yhteydenpito ei enää rajoitu maantieteellisesti samaan sijaintiin, voi läheisiin ihmisiin helpommin pitää yhteyttä etäisyydestä huolimatta. Onkin esitetty ajatus siitä, että nykyinen yksilöllistymiskehitys tarjoaa ihmisille uudenlaisia, joustavia yhteisöllisyyden tapoja. Tässäkin tutkielmassa tutkimusaineistona käytettävä virtuaalinen keskusteluryhmä edustaa omalta osaltaan uudenlaista kohtaamisen tilaa. Virtuaalisessa todellisuudessa voi olla myös helpompi tutustua uusiin ihmisiin. Toisaalta on käyty paljon keskustelua siitä, etäännyttävätkö erilaiset tietotekniset välineet ihmisiä toisistaan entistä kauemmaksi. Osa ihmisistä ei ole taitavia kirjoittamaan ajatuksiaan ja tunteitaan sanoiksi, eikä virtuaalinen yhteydenpito voi täysin korvata todellista kohtaamista. (Nevalainen 2009, 72–74.)

Nykyistä myöhäismodernia ajanjaksoa voidaan kuvailla vapauden, nopeuden ja keveyden aikakautena. Tämä tarkoittaa myös ihmissuhteiden keveyttä, vaihtuvuutta ja löysytymistä. Tällaisen vapauden kääntöpuolena voidaan kuitenkin nähdä juuri yksinäisyyden lisääntyminen. Kun yksilöt kantavat täysin vastuun omista onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan, voi yksinäisyydenkin lopulta nähdä johtuvan yksilöstä itsestään ja hänen ominaisuuksistaan. Tällaisessa päättelyketjussa mennään kuitenkin rajusti vaarallisille urille. Myöhäismodernin yhteiskunnan piirteille on ominaista kääntää monet rakenteelliset ongelmat ihmisten henkilökohtaisiksi ongelmiksi. Näin vastuuta siirretään ihmisille itselleen silloinkin, kun syyt ovat syvemmällä yhteiskunnallisten instituutioiden ongelmassa. Yksinäisyyteen tarjotaan myös hoitoa: näin luiskahdetaan helposti ajatukseen yksinäisyydestä sairautena. Tällöin kriittisen katseen ulottumattomiin jäävät

juurikin yhteiskunnan instituutioiden ja rakenteiden merkitysten tarkastelu suhteessa yksinäisyyteen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 16, 18, 27–28.)

Yksinäisyys on ilmiö, joka olisi kuitenkin syytä ottaa vakavasti. Myöhäismodernia yhteiskuntaa leimaavan tehokkuus- ja taloudellisuusajatteluun vedoten on mahdollista perustella myös yksinäisyyden ehkäisyn ja lievittämisen tärkeyttä. Yksinäisyyteen puuttumisen voidaan nähdä olevan kansantaloudellisestikin järkevää. Yksinäisyydestä voi muodostua hengenvaarallinen tila, mikäli se johtaa masennukseen ja itsetuhoisiin ajatuksiin. Esimerkiksi psykologien luo päätyvistä asiakkaista suuri osa kärsii yksinäisyydestä jossain muodossa. Tutkimusten mukaan yksinäisyydellä on myös fysiologisia seurauksia: yksinäisyys lisää stressiä, heikentää unen laatua ja nostaa verenpainetta. Näillä kaikilla muutoksilla on omat seurauksensa yksilön työkykyyn ja jaksamiseen. (Nevalainen 2009, 8.) Toisaalta voidaan myös kyseenalaistaa ajatus siitä, että kaikki inhimillinen kärsimys olisi mitattavissa rahallisesti. Eikö yksinäisyyden syihin ja seurauksiin puuttumiseen tulisi riittää tietoisuus siitä, että kokijalle itselleen yksinäisyys voi tuottaa syvää kärsimystä ja elossa olemisen mielekkyyden kyseenalaistamista?

3 TOIMIJUUS

3.1 Toimijuuden määrittelyä

Osallistuessaan toimintaan ihmiset eivät vain passiivisesti reagoi asioihin. Erilaisten vaikeuksien ja haasteiden edessä ihminen pyrkii usein tarkoituksellisesti muuttamaan ympäristöään, sosiaalisia suhteitaan tai omia käytäntöjään. Osallistumisen kautta yksilölle muodostuu myös käsitys itsestään toimijana. Vaikka ihminen ei näyttäisi tekevän mitään, mutta aikoo tehdä jotain – joko pakosta, velvollisuudentunteesta tai halusta – hän on toimija (Lähteenmaa 2010, 53).

Toimijuus (*engl. agency*) on erityisesti yhteiskuntatieteellinen ja kulttuurintutkimuksellinen käsite. Käsitteelle löytyy erilaisia seikkaperäisiä määritelmiä. Giele ja Elder (1998, 10, 17) määrittelevät toimijuuden tietäväksi, ajattelevaksi, toimivaksi ja tuntevaksi subjektiudeksi, johon liittyy aktiivista päätöstentekoa sekä oman elämänsä muokkaamista kohti tavoitteita. Ronkainen (2006, 531–532) puolestaan on määritellyt toimijuuden henkilölle mahdollisen ja häneltä odotetun toiminnan sekä toteutuneen toiminnan suhteeksi. Toimijuus on siis mahdollista määritellä tahdoksi toimia aktiivisesti, kokea ja olla olemassa. Toimijuuteen liitetään usein aktiivisuuden, osallisuuden, intentionaalisuuden sekä vaikutus- ja valinnanmahdollisuuksien käsitteitä. (Kumpulainen ym. 2010, 23.) Toimijuuden tunteeseen liittyy käsityksiä omista mahdollisuuksista tehdä päätöksiä. Siihen liittyy myös näkemyksiä päätöksenteon rajoituksista: huolta siitä, kuinka päätöksiä kykenee tekemään, onko niitä mahdollista toteuttaa tai onko edes mahdollisuutta päättää. Etenkin nuorilla on hyvin erilaisia käsityksiä oman toimijuutensa mahdollisuuksista ja rajoituksista. (Gordon 2005, 114–115.) Jyrkämä (2008, 191) määrittelee toimijuuden tarkastelussa olevan pohjimmiltaan kyse toimivan yksilön, yhteiskunnallisten rakenteiden ja lainalaisuuksien välisistä suhteista eli siitä, missä määrin yksilö ohjaa toimintaansa omilla valinnoillaan, vai ohjaavatko sitä rakenteet ja eritasoiset lainalaisuudet.

Toimijuuden käsite ei suinkaan ole uusi keksintö. Etenkin yhteiskuntatieteiden parissa toimijuutta on teoretisoitu yhtä kauan kuin ollaan oltu kiinnostuneita yksilön ja yhteiskunnan suhteestakin. 1990-luvun lopulta lähtien toimijuutta on kuitenkin ryhdytty tarkastelemaan laajalla ja alati kasvavalla kiinnostuksella. Etenkin feministinen tutkimus on kiinnostunut toimijuudesta, sekä siihen liittyvistä vallan ja vastuun kysymyksistä. Feministisen tutkimuksen piirissä on myös kyseenalaistettu aiemmin voimakkaasti esillä ollut rationaalinen, päämäärähakuinen ja individualistinen käsitys toimijuudesta. Toimijuutta onkin ryhdytty tarkastelemaan yhteydessä yhteiskunnallisiin, sosiaalisiin, historiallisiin, materiaalsiin ja kulttuurisiin ehtoihin. On havahduttu sellaisen toimijuuden tarkasteluun, joka rakentuu tilanteissa ja vuorovaikutuksessa. Ei ole pelkkää sattumaa, että toimijuutta on ryhdytty tarkastelemaan uusin silmin juuri 1990-luvun lopulta lähtien. Kasvava kiinnostus on mahdollista liittää niin kutsuttuun materiaaliseen käänteeseen: yksilön ja rakenteiden välinen suhde on alettu ymmärtää uudella tavalla. Tätä kautta on havahduttu toimijuuden sekä materiaalsiin että diskursiivisiin yhteyksiin. (Ojala ym. 2009, 14.)

Teoreettisesti toimijuuteen liittyy ja se edellyttää jonkinlaista valintaa. Toimijuus on siis olemassa silloin, kun on toisin tekemisen, toisin valitsemisen tai reflektion mahdollisuus (Ronkainen 2006, 532). Aina olisi mahdollisuus tehdä toisin, vaikka joskus toisin tekemisen mahdollisuus onkin hyvin marginaalinen. Synnymme kukin tiettyyn aikaan ja paikkaan. Se, millaiseen ympäristöön satumme päätymään, vaikuttaa monin tavoin siihen, millaisten ajattelutapojen ja käsitteiden varassa jäsennämme elämäämme. Aika ja paikka ehdollistavat ja mahdollistavat toimijuuden toteutumista. Joiltakin osin yksilön toimijuutta ehdollistaa myös hänen tietynlainen omaelämäkerrallinen historiansa. (Ronkainen 1999, 85, 205.) Toimijuus valottaa osaltaan ihmisten taloudellisia, sosiaalisia ja kulttuurisia paikkoja, mutta sen lisäksi myös yksilön oman elämän rakentamiseen liittyviä käsityksiä ja kokemuksia (Gordon 2005, 115). Toimijuus voidaan nähdä kuitenkin alati liikkeessä olevana, dynaamisesti muodostuvana prosessina. Tällöin toimijuus rakentuu menneisyydessä omaksuttujen toimintamallien ja -taipumusten pohjalle, mutta toisaalta siitä kerrotaan ja sitä arvioidaan nykyhetken näkökulmasta käsin ja suuntautuen tulevaisuuteen (Virkki 2004, 22).

Vaikka toimijuuden käsite liittyy voimakkaasti yksilöihin, subjekteihin, sillä ei tarkoiteta yksilön ominaisuutta. Toimijuus ja subjektius eivät ole sama asia: subjektista voi muodostua toimijasubjekti, mutta subjekti voi myös olla olematta toimija. Yleinen käsitys on, että toimijuus rakentuu sosiaalisesti, osana kulttuurisia käsityksiä, normeja ja vuorovaikutussuhteita. Tätä näkemystä toimijuudesta kuvataan usein *toimijuuden suhteellisuutena*. Miellettäessä toimijuus muutosvoimaksi ja kyvyksi tehdä valintoja, ei voida kuitenkaan ohittaa sitä, että toimijuutta koskevassa keskustelussa päädytään usein nimenomaan keskusteluun yksilöllistymisestä ja yksilön ominaisuuksista. (Ronkainen 2006, 532; Virkki 2004, 13, 18–19, 277.)

Toimijuutta tukevia resursseja ja verkostoja voivat olla läheiset ihmiset, kuten perhe ja ystäväpiiri. Myös paikalliset koulutukselliset ja taloudelliset rakenteet voivat omalta osaltaan olla tukemassa toimijuutta. Yksilöllä voi olla vähäisiä tukiresursseja yhdellä kentällä, mutta monipuolisia ja vahvoja tukiverkkoja toisella elämänalueella. Yksinäiseksi itsensä kokevalla henkilöllä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden kautta muodostuva tuki voi olla olematonta, mutta sen sijaan varallisuus tai koulutus muodostaa hänelle laajoja toimijuuden mahdollisuuksia muilla elämänalueilla. Näiden resurssien suhteet muodostavat dynaamisen mahdollisuuksien ja rajoitusten verkoston. (Gordon 2005, 116.)

Kun siis pyritään tukemaan yksilön toimijuutta, tavoitteena on samalla tukea ihmisen paremman tulevaisuuden näkemiseen sekä sen toteuttamiseen liittyviä luovia kykyjä. Joissakin yhteyksissä niin kutsuttu aito toimijuus halutaan erottaa näennäisestä eli normatiivisesta toimijuudesta. Normatiivisessa toimijuudessa teot ja toiminta noudattavat annettuja normeja. (Kumpulainen ym. 2010, 28.) Toisaalta myös normatiivinen toimijuus voidaan käsittää osaksi aitoa toimijuutta. Sama henkilö saattaa jossain tapauksessa korostaa omia päätöksiään, toiveitaan ja toimintaa niiden toteuttamiseksi. Toisaalta hän voi myös puhua säännöistä, sosiaalisen ympäristön rajoituksista sekä kontrollista muiden ihmisten taholta. Näin ollen toimijuudesta voidaan puhua hyvin monin tavoin ja erilaisin painotuksin. (Gordon 2005, 120.)

3.2 Toimijuus sosiaalipedagogisena käsitteenä

Tarkasteltaessa toimijuuden käsitettä erityisesti sosiaalipedagogiikan tieteenalan näkökulmasta nousee oleelliseksi toimijuuden ja toiminnan välinen suhde. Sosiaalipedagogiikka määritellään usein käytännölliseksi toimintatieteeksi, joka käsittää ihmisen aktiivisena toimijana, ei niinkään passiivisena sivustakatsojana. Sosiaalipedagogiikan piirissä toiminnallisuus nähdään eräänä ihmisen perusominaisuutena (Hämäläinen 1999, 105). Tieteenalana ja käytännön toimintana sosiaalipedagogiikka liittyy läheisesti ihmisen aktiivisuuden, osallisuuden sekä yhteiskunnallisen subjektiuden vahvistamiseen. Toimijuus näyttäytyy sosiaalipedagogisessa prosessissa sekä keinona että tavoitteena. Sosiaalipedagogisessa kehyksessä toimijuus liittyy vahvasti myös kansalaisuuteen. Sosiaalipedagogiikka pyrkii edistämään ja tukemaan toimijuutta sekä aktiivista kansalaisuutta, ja tämä tapahtuu sekä poliittisen että pedagogisen toiminnan ja vaikuttamisen kautta. (ks. Tuppurainen 2010.)

Nivala (2008) on tarkastellut toimijuutta sosiaalipedagogisessa kehyksessä eräänä osallisuuden pohjalta rakentuvana kansalaisyhteiskasvatustavoitteena. Hän määrittelee toimijuuden kansalaisen autonomiseksi ja kriittiseksi toimintakyvyksi ja valmiudeksi osallistumiseen, jonka päämääränä on yhteiskunnan kehittäminen ja elämän ja toiminnan mielekkäiden olosuhteiden edistäminen (Nivala 2008, 262–263). Nivalan mukaan toimijuus perustuu yksilön persoonalliseen autonomiaan. Tämä autonomia konkretisoituu itseluottamuksena, luonteenlujuuksena ja vahvana itsetuntona. Nämä luovat perustan toimijuuden toteutumiseksi eli luottamukseksi omiin vaikuttamismahdollisuuksiin, aloitteellisuudelle sekä valmiudelle osallistua oman elämänsä päämäärien asettamiseen. Nivala toteaa toimijuuden toteutumisen edellyttävän kriittistä tietoisuutta nykyisestä tilanteesta, mutta myös luottamusta oman toiminnan merkityksestä paremman yhteiskunnan rakentamisessa. Toimijuuden perustaksi tarvitaan hänen mukaansa kokemusta osallisuudesta yhteisössä. Juuri tällaista yhteiskunnallista ja yhteisöllistä osallisuutta sosiaalipedagogiikka pyrkii vahvistamaan. (Nivala 2008, 175.)

Aivan kuten Ronkainenkin (2006, 532), myös Nivala kiinnittää huomion toimijuuden sosiaaliseen ja vuorovaikutukselliseen luonteeseen. Vaikka toimijuuden vahvistuminen edellyttää Nivalan mukaan yksilön kasvuprosessia ja persoonallista kehitystä, on toimi-

juus kuitenkin hänen näkemyksensä mukaan perusolemukseltaan sosiaalisesti rakentuva ja toteutuva ilmiö. Sen kehittyminen tapahtuu dialogisessa vuorovaikutuksessa, yhteistoiminnassa sekä sen yhteisessä reflektiossa. (Nivala 2008, 175–176, 318.) Toimijuuden sosiaalista ja vuorovaikutuksellista luonnetta on korostettu myös erityisesti tarkasteltaessa toimijuutta aktiivisen oppimisen yhteydessä (ks. Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2005, 227-228, 356; Kumpulainen ym. 2010, 25; Lahelma & Gordon 2003, 83).

Nivala (2008, 313–316) näkee toimijuuden tukemisen kannalta erityisen tärkeäksi yksilön sosiokulttuurisen toimijuuden vahvistamisen. Hänen mukaansa kansalaisten osallistuminen omassa toimintaympäristössään muuttaa hallitsevaa individualismin, kulutuksen ja kilpailun kulttuuria. Tavoitteena yhteiskunnallisella tasolla on näin osallistuvampi ja solidaarisempi kulttuuri. Ihmisen sosiokulttuurisen toimijuuden vahvistaminen tarkoittaa sellaisten valmiuksien tukemista, joita tarvitaan elämää ja elämänlaatua rajoittavien tai heikentävien olosuhteiden ja rakenteiden muuttamiseen. Näitä valmiuksia ovat Nivalan mukaan etenkin autonomia, kriittinen tietoisuus sekä muutoksen valmiudet. Sosiaalipedagogiselta arvopohjalta tehtävä työ pyrkii tukemaan ja edistämään näitä yksilöiden sekä yhteisöjen ominaisuuksia ja valmiuksia. Sosiaalipedagogiikan alalle on ominaista pyrkiä pohtimaan sitä, kuinka on mahdollista päästä inhimilliseen, oikeudenmukaiseen ja solidaariseen elämään (Kurki & Nivala 2006, 13). Jotta tällaista hyvää elämää olisi mahdollista tavoitella, tulisi muutoksen alkuun saattamisessa kuitenkin ottaa huomioon yksilöiden ja yhteisöjen näkemykset omista mahdollisuuksistaan, rajoistaan ja toiveistaan paremman todellisuuden suhteen. Tämän vuoksi toimijuuden tarkastelu yksinäisyyden yhteydessä näyttäytyy tarpeellisena myös sosiaalipedagogisessa kehyksessä.

3.3 Toimijuus, valta ja vastuu

Toimijuuteen nivoutuu monin tavoin valta ja vastuu. Koska toimijuuden käsitteellä viitataan yleensä yksilöiden kapasiteettiin tehdä päätöksiä ja toteuttaa niitä, siihen sisältyy aina myös vivahteita vaikutuksesta ja voimasta (Gordon 2005, 115). Toimijuuden määrittelyt antavat oikeuksia ja vapauttavat vastuista, ja aina tämä ei suinkaan tapahdu perustellusti tai oikeudenmukaisesti. Eri ihmisryhmiä voidaan vastuullistaa eri tavoin,

heille voidaan antaa erilaisia valinnan ja toisin toimimisen mahdollisuuksia. Usein erilaiset mahdollisuudet liittyvät materiaaliin mahdollisuuksiin, yhteiskunnalliseen asemaan, normiodotuksiin sekä asioiden arvottamiseen eri tavoin. (Ronkainen 2006, 532.) Esimerkkinä tästä voisi toimia tilanne, jossa yksinäisyyden nähdään olevan yksilön omasta toiminnasta johtuvaa, yksinäisyydestä kärsivän omien valintojen tulos. Tällöin yksinäisyyttä kokeville asetetaan toimijuuden vaade: yksinäisellä on vastuu omasta tilanteestaan ja toisin toimimisesta tilanteen muuttamiseksi. Näin yksinäisyyttä kokevilta odotetaan vahvaa toimijuutta, mutta usein samalla sivuutetaan yksinäisyyden yhteys yhteiskunnallisiin rakenteisiin, persoonan piirteisiin, elämäntilanteeseen sekä muihin kontekstitekijöihin. (vrt. Ronkainen 2006, 532–535.)

Myös Barnes (2000) on tarkastellut toimijuuden rajoja ja mahdollisuuksia. Vaikka hän korostaa toimijuudessa yksilön intentioiden ja aikomusten sekä rationaalisten valintojen merkitystä, niin Barnesin mukaan on kuitenkin muistettava yksilöllisellä hyötyajattelulla ja tahdonvapauden korostamisella olevan rajansa. Ihminen ei voi toimia vapaasti huomioimatta ympäristötekijöitä. Ihmisellä on kuitenkin usein mahdollisuus päättää omasta suhtautumisestaan tilannetekijöihin: hän voi joko käyttää hyväkseen, jättää huomioimatta tai uusintaa olemassa olevia tekijöitä, malleja ja normeja. Toimijuus ei myöskään muodostu pelkästä rationaalisesta käyttäytymisestä, vaan se sisältää aina myös tunnekokemuksen (ks. tunnetoimijuudesta Virkki 2004, 23).

Gordon (2005) huomauttaa myöhäismodernille yhteiskunnalle ominaisen kulttuurisen puheen kaikille avoimista valinnan mahdollisuuksista sisältävän toimijuuden kannalta myös problemaattisia näkökulmia. Yleinen keskustelu kaikille avoimista valinnoista paikantaa valintoihin liittyvät ongelmat nimenomaan yksilön kapasiteetteihin. Samalla sosiaaliset, kulttuuriset ja materiaaliset erot määrittelevät yhä enenevässä määrin yksilöiden mahdollisuuksia ja rajoituksia. Myöhäismodernille yhteiskunnalle ominaista on korostaa ”itseä” projektina. Kysymys on ajatuksesta, jonka mukaan ihmiset ovat sitä, miksi ja millaiseksi he itseään muokkaavat. Individualimisia korostettaessa tuotetaan siis ajatusmallia, jonka mukaan jokainen tuottaa oman tulevaisuutensa ja on siitä myös vastuussa. Tällöin toimijuus vapautuu rakenteista, sekä eriarvoistavista järjestyksistä, joissa joillakin on enemmän tilaa sekä mahdollisuuksia rakentaa toimijuuttaan. (Gordon 2005, 115, 117.)

3.4 Toimijuuden modaliteetit

Jotta toimijuuden ilmaisuja olisi mahdollista systemaattisesti analysoida tutkimusaineistona käyttämistäni virtuaalisen keskusteluryhmän viesteistä, tarvitaan väline, jonka avulla on mahdollista jäsentää näitä ilmaisuja. Käytän tutkimuksessani toimijuuden jäsentämisen pohjana modaliteettiteoriaa. Luokitus modaliteetteihin pohjautuu alun perin A.J. Greimasin ja hänen Pariisin koulukuntansa luomaan jäsentelyyn, mutta luokittelua on sovellettu kulloinkin kyseessä olevan tutkimuksen ja tutkijan intressien mukaan (ks. Lähteenmaa 2010, 56). Suomessa modaliteettiteoriaa ovat kehittäneet ja siihen nojautuneet esimerkiksi Sulkunen & Törrönen (1997) puheessa esiintyvien arvojen näkökulmien tulkinnan yhteydessä, sekä Jyrkämä (2006) toimintakyvyn ja gerontologian yhteydessä. Modaliteetit liittyvät läheisesti ihmisen ja ympäristön vuorovaikutussuhteeseen, joten modaalisuuksien kautta on mielenkiintoista hahmottaa myös yksinäiseksi itsensä kokevien toimijuuden ulottuvuuksia (ks. Romakkaniemi 2010, 138).

Modaalisuudessa on kyse asioiden toteutumismahdollisuuksia koskevista arvioista. Modaalisuudet kertovat millä ehdoilla jokin mahdollinen toteutuu. Toimija voi käyttää asioiden toteuttamiseksi esimerkiksi omaa tahtoaan, osaamistaan tai ulkopuolelta annettuja ehtoja. (Kaskisaari 2004, 133; Sulkunen & Törrönen 1997, 74.) Modaalisuus liittyy siis toimijuuden mahdollisuuteen, vaihtoehtoisuuteen tai velvoitteeseen (Romakkaniemi 2010, 138). Modaalisuuden käsite on peräisin semiotiikasta, jonka mukaan todellisuuden ymmärrettävyys sekä ilmenee että tuotetaan tekstissä (Sulkunen 1997, 17, 47.)

Yksilön suhdetta omaan tekemiseensä voidaan siis kuvata A. J. Greimasin malliin pohjautuvilla modaalisuuksilla. Näitä ovat osaaminen, kykeneminen, voiminen, täytyminen, haluaminen ja tunteminen. Toimijuus muotoutuu näiden modaalisten ulottuvuuksien yhteenliittymissä. (Mykkänen 2010, 44.) Modaliteettiteoria mahdollistaa toimijuuden näkemisen moniulotteisena käsitteenä ja samalla se säilyttää tutkittavien ilmiöiden, tämän tutkimuksen tapauksessa yksinäisyyden ja toimijuuden, ympäristösidosten huomioiden. (Romakkaniemi 2010, 138.) Tarkasteltaessa yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteeseen, on siis otettava huomioon sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Näitä ovat yk-

silön sisäiset ajattelumallit ja toimintavalmiudet, sekä rakenteiden tuottamat mahdollisuudet ja rajat. Seuraavassa havainnollistan modaalisuuksien sisältöä Jyrkämän (2008), Mykkäsen (2010, 45–46) ja Romakkaniemen (2010, 138) mukaan.

1. Osaaminen ilmentää yksilön tietoja ja taitoa. Osaamiseen liittyvät kyvyt ovat usein yhteydessä motivaatioon, sillä ne ovat yleensä hankittuja ja pysyviä yksilön ominaisuuksia (esim. ”*Osaan keskustella.*”).

2. Kykeneminen kuvaa tilannekohtaista fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä (esim. ”*En kykene keskustelemaan suuressa ryhmässä.*”). Vaikka toimija esimerkiksi osaisi keskustella, suuressa ihmisryhmässä hän voi olla siihen psyykkisesti kyvytön pelätessään nolaavansa itsensä. Toimijalla voi siis olla osaamista, joka ei tilannekohtaisista syistä ole käytettävissä. Esimerkiksi masennuksen myötä ihminen voi myös menettää täydellisesti uskon kykyihinsä, vaikka hänellä käytännössä olisikin tilanteen vaatima osaaminen. Kyvykkyys on aina suhteessa ympäristöön. Ihminen voi kyetä toimintaan jossakin ympäristössä, kun taas toisessa ympäristössä hän on kyvytön.

3. Voiminen viittaa ympäristön, tilanteen ja rakenteen tarjoamiin rajoihin ja mahdollisuuksiin (esim. ”*Voin keskustella, mikäli keskustelulle on varattu kurssilla aikaa.*”). Toimijalla voi olla täysi osaaminen ja kyky toiminnalle, mutta hän ei silti voi toimia osaamisestaan huolimatta. Ihminen hahmottaa mahdollisuuksiaan suhteessa ympäristöön.

4. Täytyminen modaalisuuden muotona viittaa pakkoon ja luvanvaraisuuteen. Toimintaan vaikuttavat pakot ja rajoitukset voivat olla esimerkiksi normatiivisia, sosiaalisia tai moraalisia (esim. ”*Minun täytyy keskustella, koska jään muuten yksin*”). Täytymisessä on usein mukana ulkopuolinen liikkeelle paneva voima. Usein moraaliset ja normatiiviset pakot liittyvät ihmisen jäsenyyksiin erilaisissa yhteisöissä, kuten perhe- tai työyhteisössä. Liialliset pakot voivat myös saada ihmisen luovuttamaan. Usein täytyminen liittyykin juuri ilmaisiin selviytymisestä tai selviytymättömydestä. Täytyminen on selviytymistä sekä sosiaalisten roolien, kulttuuristen normien että oman pään sisäisten pakkojen kanssa.

5. Haluaminen on yhteydessä toimijan haluun tai haluttomuuteen (esim. ”*Haluaisin keskustella muiden osallistujien kanssa*”). Tällöin merkittävässä roolissa ovat toimijan tavoitteet, motivaatio ja päämääräsuuntautuneisuus. Haluaminen pitää sisällään kohteen, jonka tulisi olla riittävän merkityksellinen. Halun ja tahtomisen eroa ei aina ole helppoa havaita etenkin arkikielessä. Korhonen & Oksanen (1997, 64) sekä Sulkunen & Törönen (1997, 90) määrittelevät halun ja tahdon eron piilevän siinä, että haluaminen kohdistuu pikemminkin tiettyyn kohteeseen, kun taas tahto puolestaan suuntautuu toimintaan. Kyseessä on kuitenkin niin pieni nyanssiero, että tässä tutkimuksessa en koe merkitykselliseksi erotella haluamisen ja tahtomisen ilmauksia eri kategorioihin.

6. Tuntemisella käsitetään toimijan kokemismaailmaa (esim. ”*Koen muiden kanssa keskustelun ahdistavana, se saa minut tuntemaan pelkoa ja häpeää*”). Siihen liitetään arviointi, asioiden arvottaminen ja tunteiden kokeminen. Emootioilla on todettu olevan motivoivaa voimaa (Turner & Stets 2005, 10–11). Näin ollen niiden merkitys yksilön toimijuudelle on myös huomionarvoinen.

Toimijuuden voidaan nähdä syntyvän, muotoutuvan ja uusiutuvan näiden kuuden modaalisen ulottuvuuden kokonaisdynamiikkana. Modaliteetit voivat olla myös osittain sisäkkäisiä, joten niiden täydellinen erottelu ei kaikissa tapauksissa ole mahdollista. Tästä huolimatta modaliteetit tarjoavat toimijuuden lähestymiseen erilaisia tulokulmia. Aivan samoin kuin henkilö voi todeta osaavansa, kykenevänsä ja vieläpä haluavansa toimia jollain tavalla, toinen voi puolestaan todeta ”osaan, kykenenkin, mutta en halua”. Toimijuus ei siis ole sama asia kuin aktiivinen toiminta, vaan se voi yhtä hyvin ilmetä esimerkiksi päätöksenä joutilaisuuteen tai toimettomuuteen. Toimijuuden modaliteetit muokkautuvat läpi elämän. (Jyrkämä 2008, 195–196; Romakkaniemi 2010, 139.) Samoin kuin Jyrkämä (2008) ja Romakkaniemi (2010) näkevät ikääntymisen ja masennuksen tuottavan modaliteetteihin omat sävynsä, samoin tämän tutkimuksen lähtökohdiana on, että yksinäisyys tuottaa toimijuuden modaliteetteihin oman erityisyytensä.

Toimijuuden modaliteettiteoria näyttäytyy toimivana lähestymistapana toimijuuden tarkasteluun myös sosiaalipedagogisessa kehyksessä, sillä se huomioi niin yksilön omat kyvyt, halut ja tunteet, kuin myös ympäröivät sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnalliset rakenteet. Sosiaalipedagogiikka näkee huono-osaisuuden ja syrjäytymisen nimenomaan

yhteiskunnallisina ilmiöinä, jotka liittyvät aina jollain tavoin ympäröivän yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin. Etsittäessä sosiaalipedagogisia keinoja huono-osaisuuden - esimerkiksi juuri yksinäisyyden - ehkäisyyn ja lievittämiseen, täytyy teoriassa ja toiminnassa ottaa huomioon sekä yksilön, yhteisöjen että yhteiskunnan merkitys. (Hämäläinen 1999, 15.)

4 TUTKIMUSAINEISTONA NYTYI RY:N VIRTUAALINEN KESKUSTELURYHMÄ

4.1 Nyyti ry

Nyyti ry on opiskelijoiden tukikeskus, jonka tavoitteena on opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin edistäminen sekä terveyden ja elämönhallintakyvyn tukeminen. Nyyti on saanut alkunsa rekisteröitynä yhdistyksenä jo vuonna 1984. Tuolloin toiminta sai alkunsa Opiskelijoiden mielenterveys- ja yhteisöasumiskokeiluprojektista. Aluksi Nyyti ry toimi ainoastaan pääkaupunkiseudulla, mutta vuosina 2003–2006 toteutetussa projektissa Nyytin toiminta ulotettiin kaikkien Suomen tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoiden saataville. Nyyti ry:n perustamisen aikoihin opiskelijoiksi luettiin yliopisto-opiskelijat, mutta nykyisin Nyytin kohderyhmään kuuluvat yliopisto-opiskelijoiden ohella lukiolaiset sekä ammatillisen koulutuksen piirissä olevat nuoret. Kohderyhmän lisäksi myös Nyyti ry:n toiminta on laajentunut ja monipuolistunut perustamisajoista huomattavasti. (Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus; Oksanen 2011, 15.)

Valtaosa Nyyti ry:n kohderyhmästä eli opiskelijoista on nuoria aikuisia. Yleisesti ensimmäiseen tutkintoon tähtäävä opiskelu sijoittuu ikävuosien 20–35 väliin, jota pidetään myöhäisnuoruuden, varhaisaikuisuuden sekä aikuisuuden siirtymävaiheiden jatkumona. Näille siirtymille on ominaista irtautuminen lapsuudenperheestä, muutto vieraalle paikakunnalle, uuden opiskelualan aloittaminen sekä sosiaalisten roolien muuttuminen. Nämä muutokset heijastuvat opiskelijoiden hyvinvointiin, ja ovat omalta osaltaan vaikuttamassa Nyyti ry:n toiminnan tarpeeseen. (Nyyti ry 2010, 5-6.) Nyyti ry:n vuonna 2013 uusille opiskelijoille järjestämän kyselyn perusteella Nyytin palvelut koettiin tarpeellisiksi. Lisäksi pelkkä järjestön olemassaolo loi vastaajien mielestä turvallisuudentunnetta. (Nyyti ry 2013, 29.)

Nyyti ry:n toimintaa ohjaavia arvoja ovat asiakaslähtöisyys, välittäminen, luotettavuus, hyvinvointi sekä yhteisöllisyys. Etenkin yhteisöllisyyteen pyritään toiminnassa monin

tavoin, ja palvelut ovat ryhmämuotoisia. Nyyti ry:n korkeakouluopiskelijoille kohdennettuja palveluja ovat tällä hetkellä Nyytin verkkosivut, nettiryhmät, useissa opiskelija-kaupungeissa järjestettävät hengailuillat sekä elämäntaitokurssit. Nyytin internetsivujen aineistot ovat kenen tahansa käytettävissä, mutta rekisteröityminen esimerkiksi netti-ryhmiin on mahdollista vain korkeakouluopiskelijoille. Nyytin toiminta ja palvelut perustuvat tutkimustietoon sekä opiskelijoiden tarpeeseen. Toimintaa kehitetään tutkimuksen, oppivan organisaation toimintafilosofian ja Nyytin arvojen mukaisesti. Nyyti ry:n toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys RAY. Toinen merkittävä tukija on opetus- ja kulttuuriministeriö. (Nyyti ry - Toiminta, arvot ja visio; Oksanen 2011, 15–16.)

4.2 Nyyti ry:n nettiryhmät

Nyyti ry:n nettiryhmätoiminta käynnistyi vuonna 2005. Toiminnan tavoitteena on tukea ja edistää opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämönhallintataitoja sekä mahdollistaa vertaistuki ja yhteisöllisyys. Tällä hetkellä toiminnassa on kolme ryhmää: Sinkkuna, Eroryhmä ja Yksinäisyys. Näistä Yksinäisyys –nettiryhmä on toiminnassa myös kesäisin, muut ryhmät ovat avoimia syys- ja kevätlukukausien ajan. Nettiryhmien teemat ovat syntyneet opiskelijoiden yleisimpien yhteydenottoesityiden pohjalta, ja teemojen kautta pyritään näin vastaamaan opiskelijoiden tarpeisiin. Nettiryhmien ohjaajina toimivat Nyyti ry:n työntekijät. Ohjaajat seuraavat keskustelua ja suuntaavat sitä tarvittaessa. Ohjaaminen tapahtuu käytännössä antamalla tietoa ryhmän toimintatavoista ja tavoitteista, sekä kommentoimalla ja esittämällä kysymyksiä. Ohjaajat pyrkivät kuulemaan kirjoittajia, kunnioittamaan heidän näkemyksiään sekä antamaan uusia näkökulmia. Ohjaajien tehtävä ryhmässä on myös kannustaa ja rohkaista ryhmää keskinäiseen vuorovaikutukseen. Yksinäisyys-ryhmässä ohjaaja tiedottaa lisäksi eri paikkakunnilla järjestettävistä hengailuilloista sekä antaa osallistujille mahdollisuuden vaihtaa yhteystietoja keskenään. (Nyyti ry – Nettiryhmät; Nyyti ry 2014; Nyyti ry 2010, 33–34; Oksanen 2011, 16.)

Nettiryhmät ovat avoimia ryhmiä, joita voi lukea kuka tahansa ilman rekisteröitymistä. Keskusteluun osallistuminen edellyttää kuitenkin rekisteröitymistä sekä kirjautumista

anonyymilla nimimerkillä. Rekisteröityminen käyttäjäksi on mahdollista korkeakouluopiskelijoille: rekisteröinnin yhteydessä kysytään rekisteröityjän taustatietoja, joihin kuuluvat koulutusala, oppilaitos, opiskelupaikkakunta sekä opiskelun aloitusvuosi. Koulutukseen liittyvien taustatietojen lisäksi kysytään myös rekisteröityjän sukupuoli ja syntymävuosi. Nyyti ry:n mukaan taustatietoja käytetään ainoastaan numeromuotoisen tilastoinnin tekoon sekä palvelun kehittämiseen, eikä yksittäisiä tietoja eroteta joukosta. Nettiryhmiin rekisteröityminen edellyttää myös Nyyti ry:n Netiketin sekä nettiryhmien toimintaperiaatteiden hyväksymistä. (Nyyti ry 2014; ks. myös Nyyti ry 2014 Netiketti.)

Viestejä ryhmiin on mahdollista lähettää mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Ryhmiin lähetetyt viestit kuitenkin luetaan ennen julkaisemista, ja viestit julkaistaan klo 8-20 välisenä aikana, myös viikonloppuisin. Pääsääntöisesti Nyyti ry ei poista lähetettyjä viestejä. Viesti jätetään julkaisematta ainoastaan siinä tapauksessa, että voidaan nähdä poistamisen olevan tarkoituksenmukaista joko kirjoittajan itsensä tai ryhmän kannalta. Myös kaupallisiin tarkoituksiin julkaistut linkit ja mainokset poistetaan. Mikäli Nyyti ry päätyy muokkaamaan tai jättää julkaisematta lähetetyn viestin, siitä ilmoitetaan kirjoittajalle yksityisviestillä. (Nyyti ry 2014; Nyyti ry 2010, 15.)

Nyyti ry:n palveluista tehdyn käyttäjätutkimuksen mukaan nettiryhmiin osallistuneet ovat kokeneet merkitykselliseksi etenkin ryhmistä saatavan vertaistuen. Nettiryhmien vertaistuki koetaan voimaannuttavaksi ja toivoa antavaksi. Vertaistukea koetaan saatavan silloinkin, kun ryhmään ei osallistuta kirjoittamalla, vaan ainoastaan lukemalla muiden viestejä. Nettiryhmät pyrkivätkin tarjoamaan matalan kynnyksen ympäristön, jossa on mahdollista purkaa tuntojaan ja sekä vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia vaikeistakin keskustelunaiheista. (Oksanen 2011, 16.)

Vuoden 2012 toteutetun nettiryhmien käyttäjäkyselyn tulokset kertovat omalta osaltaan nettiryhmien tarpeellisuudesta. Vaikka kyselyyn vastanneiden lukumäärä oli suhteellisen pieni suhteutettuna opiskelijoiden kokonaismääriin (98 vastaajaa), olivat kokemukset nettiryhmistä pääosin myönteisiä. Ryhmissä käyty keskustelu todettiin asialliseksi, laadukkaaksi ja vilpittömäksi. Myös keskusteluilmapiiriä keuhuttiin hyväksi ja avoimeksi. Vastaajista 94 % ilmoitti lukeneensa keskusteluja ja 36 % oli osallistunut johonkin ryhmään kirjoittamalla. Ryhmien toimivuudesta ja tarpeellisuudesta kertoo myös rekis-

teröityneiden määrä. Vuodesta 2005 vuoteen 2012 mennessä Nyytin nettiryhmiin oli rekisteröitynyt yhteensä lähes 3000 henkilöä. (Nyyti ry 2012, 5.)

Camilla Granholm (2006) selvitti tutkimuksessaan, millaista apua opiskelijat hakivat Nyyti ry:n aiemmin toiminnassa olleesta Virtuaaliolkapää -palvelusta, ja miksi he olivat valinneet juuri virtuaalisen väylän avun ja tuen hakemiseen. Tutkimus osoitti, että virtuaalisen väylän eräs suurimmista eduista on, että se tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden ilmaista itseään anonyymisti. Tällöin avun ja tuen hakeminen on mahdollista ilman ulkoisia vaatimuksia, itselle sopivana hetkenä. Tutkimuksen mukaan virtuaalisen kanavan koettiin olevan varteenotettava avun hakemisen väylä myös erityisesti helppokäyttöisyyden sekä hyvän tavoitettavuuden vuoksi. (Granholm 2006; Nyyti 2010, 8-10.)

4.3 Virtuaalisten keskusteluympäristöjen ominaispiirteitä

Internetin käyttö on nopealla tahdilla lisääntynyt etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa viime vuosina. Näin ollen on luonnollista, että internet tarjoaa myös oivan väylän sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja vertaistuelle. Tekstipohjaisen verkkokeskustelun jopa tärkeimpänä ominaispiirteenä voidaan pitää osallistumisen matalaa kynnystä. Tällöin vaikeistakin aiheista kuten yksinäisyydestä on helpompi käydä keskustelua. Yksinäiselle internet ja virtuaaliset keskusteluryhmät voivat olla tilaisuus aloittaa sosiaalinen kanssakäyminen puhtaalta pöydältä. Itsestä on mahdollista tuoda esiin niitä asioita, joita itse haluaa. Auttamistyö verkossa onkin muuttunut useassa tapauksessa jo pysyvämutoisiksi toimintamalleiksi. (Kari 2011, 160–163.) Verkkopalveluiden tarkoitus ei kuitenkaan ole korvata kasvokkain tapahtuvaa auttamistyötä. Sen sijaan virtuaalisten verkkopalveluiden vahvuus tulee esiin muita palveluja tukevana sekä ennaltaehkäisevän avun tarjoamisen väylänä. Virtuaalisilla ryhmillä on havaittu myös olevan kannustavia ja tukea antavia vaikutuksia, vaikkei ryhmiä olisi varsinaisesti suunniteltu vertaistukea tai apua ongelmiin tarjoaviksi ryhmiksi (Wellman & Gulia 1999, 338).

Verkossa tapahtuvat keskustelut ja palvelut on tutkimuksessa perinteisesti jaettu kahteen ryhmään. Synkroniset virtuaalipalvelut ovat reaaliaikaisia, kun taas asynkronisissa palveluissa viestintä voi tapahtua viiveellä. Esimerkiksi chat-keskustelu edustaa synkronis-

ta viestintää, ja sähköposti voi puolestaan toimia asynkronisena palveluna. Asynkroninen viestintä mahdollistaa hyvinkin suurien joukkojen keskinäisen kanssakäymisen. Se antaa myös osallistujille aikaa itseilmaisun pohtimiseen. (Baym 2010, 7-8; Hine 2013, 35; Hine 2000.) Tutkimukseni aineisto edustaa asynkronista viestintää, sillä keskustelijoiden ryhmään lähettämät viestit luetaan ennen julkaisemista, eli niiden julkaisu ei tapahdu reaaliaikaisesti. Lisäksi viesteihin vastaaminen on mahdollista jälkikäteen pitkänkin ajan kuluttua.

Virtuaalisen keskusteluryhmän suunnittelijat, ylläpito ja keskustelun ohjaaja suuntaavat keskustelua monin tavoin. Virtuaalisen keskusteluryhmän rakenne muodostaa vuorovaikutukselle raamit, joiden puitteissa keskustelua käydään. Keskustelufoorumien ominaisuudet määrittelevät monin tavoin kirjoittajien käyttäytymistä ja psykologista tilaa. Nämä raamit ohjaavat myös esimerkiksi käyttäjien yksityisyyttä. Toisaalta käyttäjät voivat toimia hyvinkin luovasti, jopa yllättävästi, keskusteluryhmän rajojen sallimissa puitteissa. (Joinson 2003, 174; Laukkanen & Vaattovaara 2009, 190; ks. myös Rainie & Wellman 2012, 65.)

Verkkoympäristössä nimettömänä käytävällä keskustelulla on hyvät ja huonot puolensa. Anonymiteetti voi laskea kynnystä ottaa osaa keskusteluihin, joihin ei reaali maailmassa välttämättä uskaltautuisi. Toisaalta sen turvin on mahdollista myös toimia epärehellisesti ja viljellä muihin keskustelijoihin kohdistuvaa vihapuhetta. (Kuula 2006, 185.) Tällaista provosoivaa ja vihamielistä puhetta virtuaalisessa keskustelussa kutsutaan *flamingiksi* (engl. *flaming*) (Joinson 2003, 64–77; Mann & Stewart 2000, 15). Tutkimusaineistoni keskusteluryhmässä tällaista vihapuhetta ei kuitenkaan juuri ilmene, vaan vallitseva keskusteluilmapiiri on hyvin kannustava ja lämminhenkinen.

Virtuaalinen kommunikointi mahdollistaa ajatusten sekä mielipiteiden tehokkaan ilmaisun ja pohtimisen erityisesti niille ihmisille, jotka kokevat kirjoittamisen luonnolliseksi itseilmaisun keinoksi. Virtuaalisen keskustelupalstan etuna voi olla juuri hiljainen tila kirjoittaa. Tätä kautta tekstillä on mahdollisuus muuttua syvälliseksi pohdiskeluksi ohjaajan tai muilta keskustelijoilta saatavan vertaistuen myötä. Oman tilan ottaminen voi olla etenkin aroille ja ujoille ihmisille helpompaa verkossa kuin kohdatessa kasvotusten. (Joinson 2003, 126; Laukkanen & Vaattovaara 2009, 202–204.) Yksinäisyyden koke-

musten sanallistaminen ja erittelemine kirjoittamalla voi tätä kautta toimia yksilöllis-refleksiivisenä identiteettityöskentelynä. Tällöin yksinäisyyden kokemusta prosessoidaan ja reflektoidaan kirjoittamalla. Samalla kirjoittaminen voi myös toimia myöhäis-modernille kulttuurille tyypillisenä keinona ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Jokinen 2005, 29.) Saresman (2005, 114) mukaan yksinäisyydestä kirjoittava ei näin ollen lopulta ole yksin: kirjoittamalla hän voi jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, liittyä eräänlaiseen yksinäisten ”kollektiiviin”. Paradoksaalisesti yksin olemiseen voi Saresman mukaan siis liittyä myös sosiaalisuus. Toisaalta on pohdittu myös yksinäisyyden ja virtuaalimaailman yhteyttä. Erään tutkimuksen (Moody 2001) mukaan runsas internetin käyttö näytti vähentävän opiskelijoiden sosiaalisen yksinäisyyden tunteita, mutta toisaalta sillä vaikutti olevan yhteys emotionaalisen yksinäisyyden lisääntymiseen. Tutkimuksen luonteen vuoksi tulosten perusteella ei kuitenkaan voida tehdä pitäviä kausaalipäätelmiä. (Joinson 2003, 89.)

Verkkoympäristössä vuorovaikutusta määrittää se, kuinka osallistujat ottavat, antavat ja saavat tilaa. Virtuaalisessa keskusteluryhmässä osallistujien vuorovaikutuksessa rakentuvat asemat jakautuvat tilaa antaviin ja tukahduttaviin positioihin. Moniäänisyyden, dialogisuuden ja luottamuksen syntyminen virtuaalisella foorumilla vaatii avoimen ja sallivan ilmapiirin. Vain tätä kautta keskusteluryhmässä on mahdollista syntyä kokemus aidosta yhteisöllisyydestä. Virtuaalisella keskustelupalstalla luottamuksen ja avoimuuden kompastuskiviksi voivat muodostua oletus anonymiteetin hauraudesta, tai pelko siitä, ettei kukaan kommentoi tai huomioi esitettyjä keskustelunavauksia. (Laukkanen & Vaattovaara 2009, 187, 201.) Tutkimusaineistonani toimivassa Nyyti ry:n keskusteluryhmässä pelko huomaamattomaksi jäämisestä on kuitenkin turha, sillä ohjaaja ottaa keskusteluun osaa aktiivisesti. Mikäli muut keskustelijat eivät kommentoi viestiä lainkaan, ohjaaja vähintäänkin kiittää viestistä ja kommentoi aiheeseen oman näkemyksensä. Usein tämä ohjaajan kommentointi saa myös muut keskustelijat aktivoitumaan ja kertomaan aiheesta oman mielipiteensä. Tällä tavoin ohjaaja pitää keskustelua yllä ja vie sitä eteenpäin. Ohjaajan kiitos tai vastaus tulee yleensä melko nopeasti: näin ollen epävarmuutta oman viestin huomioimattomuudesta ei tarvitse sietää tarpeettoman kauan.

Virtuaalisesti tapahtuva keskustelu pitää sisällään myös haasteita. Virtuaalisella keskustelupalstalla käytävästä keskustelusta puuttuvat ilmeet, eleet, äänenpainot sekä muu nonverbaalinen kommunikaatio, joka mahdollistuu kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutustilanteessa. Tällöin luonnollisesti kasvaa myös väärinymmärtämisen mahdollisuus. (Kangasniemi 2005, 236; ks. myös Baym 2010, 8-9.) Tekstipohjaista vuorovaikutusta rikastamaan kehittyi kuitenkin jatkuvasti uudenlaisia lyhenteitä ja merkkiyhdistelmiä. Tunnetuimpia näistä lienevät erilaisia tunnetiloja kuvaavat merkkiyhdistelmät, ”hymiöt”. (Mann & Stewart 2000, 15; Roponen 1998, 291.) Virtuaalikeskustelun vuorovaikutus on hitaampaa ja kömpelömpää verrattuna kasvokkaiseen kohtaamiseen. Myös ryhmän koostumus vaihtelee jatkuvasti, kun kuka tahansa voi tulla ryhmään ja poistua siitä koska tahansa. Ryhmäläisten sitouttaminen ryhmän tavoitteisiin voi tällöin olla haastavaa, mutta toisaalta osallistumisen motivaationa on tällaisessa tapauksessa ryhmäläisten aito motivaatio ja halu osallistua ryhmän toimintaan.

Tutkijoiden keskuudessa on käyty runsaasti keskustelua siitä, voiko verkossa tapahtuva kommunikointi olla aidosti merkityksellistä. Eräiden näkemysten mukaan virtuaalitodellisuus aiheuttaa lähes poikkeuksetta reaali maailman ihmissuhteiden heikentymistä. Pelkona on jopa esitetty, että virtuaalitodellisuus hämärtää täysin käyttäjiensä kontaktin todelliseen maailmaan. Tällöin vedotaan yleisesti siihen, etteivät virtuaaliset kontaktit voi koskaan korvata aitoa kohtaamista. Virtuaalinen ympäristö nähdään pakokeinona todellisen maailman vaikeuksille ja ongelmille. (Baym 2010, 1; Wellman & Gulia 1999, 332–333, 339.) Joinson (2003, 117) tosin näkee tämän pikemminkin positiivisena seikkana: hänen mukaansa monelle käyttäjälle internet voi toimia sosiaalisten kohtaamisten tilana, jonne paeta arkielämässä koettua syrjintää tai arvostelua.

Virtuaalitodellisuuden ja reaali maailman suhde on kuitenkin mahdollista nähdä joko-tai-asettelun sijaan sekä-että -näkömyksen kautta. Tällöin virtuaaliympäristö käsitetään eräänä arkitodellisuuteen liittyvänä kommunikaation välineenä, ei erillisenä ja epäaitona todellisuutena. Näin virtuaalinen ympäristö näyttäytyy luonnollisena kanssakäymisen ympäristönä muiden kohtaamispaikkojen joukossa. (Baym 2010, 1; Rainie & Wellman 2012; Wellman & Gulia 1999, 334.) Onkin huomionarvoista, että parhaimmillaan virtuaaliset ympäristöt mahdollistavat emotionaalisen tuen saamisen ja tarjoamisen, uusia tuntuja, informaatiota sekä tunteen yhteisöön kuulumisesta. Nämä eivät vaadi suu-

ria materiaalisia tai ajallisia panostuksia. Ihmisten on helppo osallistua virtuaalisten yhteisöjen toimintaan omien voima- ja aikavarojensa puitteissa. Sijainti ei enää määrittele osallistumista ja yhteydenpitoa yhtä vahvasti kuin aiemmin. (Rainie & Wellman 2012; 13; Wellman & Gulia 1999, 338–339, 344.)

Parhaimmillaan virtuaalinen kommunikointi pitää menestyksekkäästi yllä vahvoja ja tukea tarjoavia yhteisöllisiä suhteita, sekä lisää heikompien suhteiden määrää ja laatua (Wellman & Gulia 1999, 353). Myös niin kutsutut heikot suhteet voivat olla yksilölle tärkeitä ja merkityksellisiä, sillä ne tarjoavat usein informaatiota ja erilaisia näkökulmia laajasta perspektiivistä (Joinson 2003, 145). Virtuaaliympäristössä yksilöiden väliset suhteet perustuvat yleisimmin jaettuihin kiinnostuksen kohteisiin, eivät niinkään sosiaalisiin statuksiin, ulkonäköön, sukupuoleen tai luonteenpiirteisiin. Tämä voi osaltaan lisätä osallistujien molemminpuolisen empaattisen ymmärryksen sekä henkisen tuen määrää. (Wellman & Gulia 1999, 352, 354.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Laadullinen tutkimusote

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusyksiköiden suuri joukko tai tilastollinen argumentaatiotapa ei ole tarpeen: laadullinen tutkimus ei siis pyri tilastollisiin yleistyksiin (Alasuutari 2011, 39; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85). Sen sijaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kyseessä olevaa ilmiötä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi kohteen laadun, merkityksen tai ominaisuuksien syvällistä ymmärtämistä. Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu erityisen hyvin tutkimukseen silloin, kun ollaan kiinnostuneita esimerkiksi tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista, tai halutaan tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida järjestää kokeellisesti. (Metsämuuronen 2008, 14; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan aina tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta, eli huomio kiinnitetään vain siihen, mikä on oleellista tutkimuksen kysymyksenasettelun kannalta. Näin analyysin kohteena oleva tekstimassa pelkistyy hallittavammaksi havaintomääräksi. Tällainen tutkimusasetelmia koskeva rajaaminen on laadullisessa tutkimuksessa erityisen tärkeää. (Alasuutari 2011, 40; Kiviniemi 2007, 73.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei aineisto avautuisi uudella tavalla tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa analyysia tehdään käytännössä tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108). Laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi: aineistosta opitaan jatkuvasti uusia asioita, saadaan ennalta tuntematonta tietoa tutkittavasta asiasta sekä nostetaan aineistosta esille erilaisia näkökulmia. Näin ollen tutkimus ei ole ainoastaan ennalta arvattujen asioiden todistelu. (Alasuutari 2011, 217; Kiviniemi 2007, 70.)

Laadullisessa tutkimuksessa kiinnitetään yleensä huomio kulttuuriin jäsenyyksiin. Kulttuuristen jäsenysten analyysissä eritellään sitä, millaisia erontekoja ja luokituksia

teksti sisältää, eli kuinka se jäsentää maailmaa. (Alasuutari 2011, 115.) Tavallisesti laadullisessa tutkimuksessa tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkemys tutkitavana olevasta ilmiöstä tai ymmärtää ihmisten toimintaa tietyssä ympäristössä. Näin tutkija pyrkii usein keskittymään tietyn sosiaalisen todellisuuden sisäisen näkemyksen esille tuomiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen kiinnostuksen kohteena on se yksilöllinen merkityksenanto, jota tutkittavat henkilöt jollekin ilmiölle antavat. (Kiviniemi 2007, 70, 76.)

Alasuutarin (2011) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä sekä arvoituksen ratkaisemisesta, eli tulosten tulkinnasta. Käytännössä nämä vaiheet nivoutuvat useimmiten toisiinsa. Laadullisessa tutkimuksessa tulosten tulkinta merkitsee sitä, että tuotettujen johtolankojen ja vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Empiirisen tutkimuksen havaintoja ei siis itsessään pidetä tutkimuksen tuloksina. (Alasuutari 2011, 39, 44, 78.) Empiirisessä analyysissä korostuvat aineiston keräämis- ja analyysimetodit. Tutkimuksessa onkin erityisen tärkeää pyrkiä selostamaan tutkimuksen kulkua ja tutkimusmatkan aikana tehtyjä ratkaisuja. Tätä kautta tarjotaan lukijalle mahdollisuus arvioida tutkimusta ja saatuja tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 21.) Tutkimuksessani käytän valmista tutkimusaineistoa, joten aineiston keräämismetodien sijaan tutkimuksessa painottuu aineiston luonteen sekä analyysimenetelmän raportointi.

Laadullinen tutkimus kohtaa poikkeuksetta myös dilemmoja ja rajoituksia. Resurssit ovat aina rajoitettuja, eikä laadullinen tutkimus yleensä pyri löytämään ”koko totuutta”. Näin ollen on siis huomattava, että laadullisen tutkimuksen raportoidut tuloksetkin ovat aina vain tietyn perspektiivin näkökulmia. (Hine 2013, 78.)

5.2 Valmiin tutkimusaineiston käyttö laadullisessa tutkimuksessa

Laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista kerätä aineistoa, joka tekee mahdollisimman monenlaiset tarkastelut mahdollisiksi. Tällöin aineisto ei koostu ainoastaan yhden metodisen linssin läpi tehdyistä havainnoista. Näin ollen valmiin aineiston käyttöä voidaan pitää tietyiltä osin jopa ihanteellisena laadullisessa tutkimuksessa. Valmiilla

aineistolla (*engl. naturally occurring data*) tarkoitetaan aineistoa, joka on olemassa tutkimuksen tekemisestä ja tutkijasta riippumatta. (Alasuutari 2011, 84.)

Ominaista laadulliselle tutkimusaineistolle on sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus. Alasuutari (2011) luonnehtiikin laadullisen tutkimuksen aineistoa ”*palaksi tutkittavaa maailmaa*”. (Alasuutari 2011, 84, 87.) Metsämuurosen (2008, 44) mukaan tällainen laadullinen aineisto voi usein olla valmiiksi kirjoitettua. Käyttämäni valmis tutkimusaineisto edustaa hyvin juuri tällaista monipuolista ja rikasta tekstiaineistoa. Aineisto, virtuaalisen keskusteluryhmän viestiketju, ei ole syntynyt tutkimuksenteon tarkoituksessa, vaan se on aidosti lähtöisin keskustelijoiden omasta halusta kertoa ja keskustella kokemuksistaan sekä ajatuksistaan. Toisaalta on huomattava, että käyttäessään valmista aineistoa ei tutkijalla ole mahdollisuutta esittää tutkittaville tarkentavia lisäkysymyksiä.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) huomauttavat, että tutkimusresurssien ollessa rajalliset voi etenkin aloittelevan tutkijan olla hyödyllistä opetella ensin analysoidaan ja tulkitsemaan valmista aineistoa perusteellisesti sen sijaan, että tutkimusresurssista huomattava osa suunnattaisiin uuden tutkimusmateriaalin kokoamiseen. Tarvittaessa oman aineiston hankintaan voi aina siirtyä myöhemmin. Valmiin tutkimusaineiston käyttöön on mahdollista päätyä kahta reittiä: joko valmiiksi asetetuista tutkimusongelmista käsin päädytään sopivan aineiston etsimiseen, tai vaihtoehtoisesti jokin valmis aineisto voi herättää tutkijan mielenkiinnon ja kirvoittaa uusia tutkimusongelmia (mt.). Tutkimukseni kysymyksenasettelu oli pitkälti aineistolähtöistä; varsinainen tutkimusongelma alkoi muotoutua vasta runsaasti ajatuksia herättäneen tutkimusaineiston löytymisen jälkeen.

Olellista valmiin aineiston käytössä tutkimuksessa on arvioida käytettävän aineiston syntykonteksti ja aineiston soveltuvuus omaan tutkimukseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tuomi & Sarajärvi (2013, 85) huomauttavat laadullisessa tutkimuksessa olevan usein tärkeää että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on omakohtaista kokemusta asiasta; tämä vaikutti osaltaan päätökseeni käyttää luonnollisesti syntynyttä tutkimusaineistoa. Aineiston valintaani ohjasi pyrkimys saada esiin tutkittavien oma ääni, ilman tutkijan tekemiä tiuk-

koja ennakkorajauksia. Yksinäisten todellisia kokemuksia ja tunteja eivät voi kuvata muut kuin yksinäiset itse; tutkija voi ainoastaan yrittää ymmärtää ja saada tutkimuksensa kautta selville ilmaisujen hienovaraisia merkityksiä. Yksinäisyyden ollessa suhteellisen sensitiivinen aihe, yksinäiseksi itsensä kokevia henkilöitä olisi ollut todennäköisesti myös vaikea tavoittaa tutkimuksen tekoa varten. Virtuaalisessa keskusteluryhmässä keskustelijat kuvaavat omia ajatuksiaan ja tuntejaan hyvinkin syvällisesti ja avoimesti. Tämän vuoksi uskon valmiin aineiston käytön tuoneen tutkimustuloksiin vivahteita, joita ei esimerkiksi haastattelu- tai kyselylomakemenetelmällä olisi ollut mahdollista saavuttaa. Varsinaisen tutkimustehtäväni ohessa valmis tutkimusaineistoni antoi minulle mahdollisuuden pohtia virtuaalisen keskusteluryhmän viestejä ihmisten kulttuurisena ja kirjallisena tuotoksena, sekä virtuaaliympäristöä uudenaikaisena sosiaalisen kohtaamisen tilana.

5.3 Aineiston kuvaus

Tutkimusaineistoni toimii Nyyti ry:n syksyn 2013 virtuaalinen keskusteluryhmä, jonka aiheena on yksinäisyys. Ryhmä on ollut toiminnassa 9.9.2013–13.12.2013 välisen ajan, eli ryhmän kesto on ollut noin kolme kuukautta. Tuona aikana ryhmään on kirjoitettu yhteensä 100 viestiä. Näistä 20 viestiä on ohjaajan kirjoittamia puheenvuoroja ja kommentteja. Koska tavoitteenani oli tarkastella nimenomaan yksinäiseksi itsensä kokevien opiskelijoiden toimijuuden kuvauksia, rajasin ohjaajan kommentit varsinaisen analyysini ulkopuolelle. Jäljelle jää siis yhteensä 80 viestiä, joita olen analysoinut sisälönanalyysin keinoin.

Ryhmässä keskustelua käydään anonyymeillä nimimerkeillä. Ryhmän toiminta-aikana keskusteluun on osallistunut yhteensä 32 nimimerkkiä. Suurin osa keskustelijoista on ottanut osaa keskusteluun vain yhdellä viestillä: näin on tehnyt 18 nimimerkkiä. Viisi aktiivisinta keskustelijaa on ottanut osaa ryhmään 6-10 viestillä, ja loput yhdeksän nimimerkkiä puolestaan sijoittuvat näiden väliin 2-5 viestillä.

Keskustelua käydään pääasiassa suhteellisen pitkien viestien kautta: keskimääräinen viestin pituus on noin puolikkaasta A4-kokoisesta sivusta kokonaiseen A4-sivuun. Kes-

kustelua ei siis käydä hajanaisin kommenttilausein, vaan useimmat viestit ovat selkeästi etukäteen pohdittuja, kappalejaoiin huolellisesti jäsenneltyjä ja pitkäköjiä tilanne- sekä tunnepohdintoja. Sisältäen myös analyysin ulkopuolelle jätetyt ohjaajan viestit, kaikkiaan keskusteluryhmän 100 viestiä tulostettuna A4-kokoiselle arkille muodostavat noin 72 sivua tekstiä.

5.4 Eettiset kysymykset

Kuten Mann ja Stewart (2000, 47) toteavat, virtuaaliaineistojen tutkimus on vielä suhteellisen uutta. Näin ollen myöskään tarkkoja eettisiä linjanvetoja ja rajauksia ei ole mahdollista määritellä. Virtuaalitutkimuksen rajoista ja mahdollisuuksista ei vallitse täyttä yksimielisyyttä, ja tämän vuoksi suuri vastuu onkin tutkijalla itsellään. Tutkijan on kyettävä perustelemaan tekemänsä valinnat tutkimuksen joka vaiheessa.

Kaiken tutkimusetiikan perustan voidaan nähdä olevan tutkittavien ja heidän oikeuksiansa kunnioittamisessa. Käytännössä eettinen tutkimusenteko lähtee liikkeelle tutkittavien kulttuurin huomioimisesta. Tutkimusta tehdessä tutkijan on siis erinomaisen tärkeää huomioida aineistonsa synty- ja julkaisukonteksti. Lähdettä voidaan pitää luotettavana vasta, kun tiedetään, mitä tarkoitusta varten se on alun perin syntynyt, kuka aineistoa on tuottanut, missä yhteydessä ja kenelle. Virtuaalisen aineiston kontekstin ymmärtämiseen liittyy esimerkiksi ymmärrys siitä, millaisia ovat virtuaaliselle keskustelulle ominaiset kulttuuriset puhetavat. Tällöin tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, mistä yhteisössä puhutaan ja miten. Puhetapoihin voivat vaikuttaa keskustelijoiden sosiaaliset hierarkiat: esimerkiksi provosoivat kommentit voivat olla sallitumpia vanhoille kuin uusille keskustelijoille. (Turtiainen & Östman 2013, 54–55.) Vaikka tutkija olisi kiinnostunut virtuaalisen keskustelun tuottamasta tekstistä ja sen sisällöstä, on kuitenkin tärkeää huomioida keskustelun konteksti ja kyseisen verkkoympäristön vuorovaikutustavat osana tutkimusanalyysia. Ellei palvelun teknologiseen rakenteeseen sekä verkkoympäristön sosiaaliseen vuorovaikutukseen tutustumiseen varata aikaa, saattavat monet tutkimuksen kannalta oleelliset hienovaraiset vihjeet ja viestinnän muodot jäädä tutkijalta havaitsematta. (Laaksonen & Matikainen 2013, 199–201, 211).

Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tutkittavia on informoitava tehtävästä tutkimuksesta mahdollisimman hyvin. Poikkeuksen tutkittavien informointivelvoitteeseen muodostavat valmiiksi julkiset aineistot, joita ei kerätä suoralla kontaktilla tutkittavilta. Esimerkiksi keskusteluryhmä, joka on julkisesti kaikkien luettavissa, ei välttämättä vaadi tutkittavien informointia. Tällaisia aineistoja käytettäessä on kuitenkin kunnioitettava tutkittavien yksityisyyttä samoin kuin yksityisiä tutkimusaineistoja käytettäessä. (Kuula 2006, 117.) Vaikkei keskustelijoiden informointi olekaan välttämätöntä, Nyytin nettiryhmien toimintaperiaatteiden mukaan Nyyti ry:ltä on kysyttävä tutkimuslupa, mikäli tutkija aikoo käyttää nettiryhmien viestejä tutkimuksessaan (Nyyti ry 2014). Nyyti ry on myöntänyt luvan tutkimukselleni 10.2.2014.

Rekisteröityessään nettiryhmän käyttäjäksi tulee kirjoittajan hyväksyä Nyyti ry:n Netiketti sekä Nettiryhmien toimintaperiaatteet. Tällöin kirjoittaja on antanut hyväksyntänsä sille, että Nyyti ry:n nettiryhmien viestejä on mahdollista käyttää tutkimuksessa. Tämä toimintaperiaatteiden hyväksyminen voidaan nähdä henkilötietolain mukaisena suostumuksena viestien tutkimuskäyttöön (ks. Kuula 2006, 84). Nettiryhmien viestien käyttö tutkimuksessa edellyttää kuitenkin, että viestiä ei ole mahdollista yhdistää viestin kirjoittajaan taustatietojen avulla. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kirjoittajien nimimerkkejä ei ole suositeltavaa käyttää tutkimuksen yhteydessä. (Nyyti ry 2014.) Tutkittavien anonymiteetti on etenkin sosiaali- ja yhteiskuntatieteiden piirissä keskeinen tutkimuseettinen normi, joka pohjautuu tietosuojalainsäädäntöön (Kuula 2006, 75; Mann & Stewart 2000, 57). Turvatakseni kirjoittajien anonymiteetin olenkin tutkimuksessani poistanut käyttäjien nimimerkit, ja sen sijaan numeroinut kirjoittajat. Tutkimukseni yhteydessä en tuo myöskään esiin yksittäisten kirjoittajien ikää, asuinpaikkakuntaa tai opiskelualaa. Tallentamani tutkimusaineiston merkintöineen tulen hävittämään tutkimukseni päätyttyä asianmukaisesti, turvaten myös tällä tavoin tutkittavien anonymiteettiä.

Nuorten verkkokäyttöä tutkinut danah boyd (2009) on esitellyt verkkotutkimukseen liittyvän käsitteen ”näkymättömät yleisöt”. Käsitteellä boyd viittaa siihen, kuinka fyysisen näköhavainnon puuttuessa virtuaalisten palveluiden käyttäjän on usein vaikea käsitellä, millä laajuudella hänen tuottamansa virtuaalinen sisältö on julkista ja näkyvissä. Tällöin tuotetun sisällön yleisön mahdollinen laajuus on helppo unohtaa. (Laaksonen

ym. 2013, 22; ks. myös Hine 2013, 73.) Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi Nyty ry:n nettiryhmiin osallistujien kohdalla sitä, että huolimatta rekisteröitymisen yhteydessä antamastaan suostumuksesta käyttää keskusteluja tutkimuksellisiin tarkoituksiin voi osallistujien olla vaikea käsittää, mitä ehtojen hyväksyminen todellisuudessa tarkoittaa. Tutkimuskäytön myötä omien tekstien yleisön laajuus voi kasvaa huomattavasti, ja teksteihin voi tätä kautta törmätä jälkeenpäin hyvin yllättävissäkin tilanteissa. Tutkijan onkin syytä pohtia, kuinka suljettuna yhteisönä osallistujat henkilökohtaisesti kokevat virtuaalisen keskusteluryhmän, olipa kyseinen virtuaalinen ympäristö virallisesti kuinka avoin tahansa. Tutkimusaineistona käyttämäni keskusteluryhmä näyttäytyy havaintojeni mukaan suhteellisen avoimena ympäristönä myös käyttäjien näkökulmasta. Tähän vaikuttaa luultavasti erityisesti se, että ryhmän dynamiikka on jatkuvassa liikkeessä: uusia kirjoittajia tulee mukaan jatkuvasti, ja moni mukaan tulijoista ilmoittaa lukeneensa ryhmän viestejä jo ennen osallistumistaan.

Nimimerkillisten keskusteluryhmien kohdalla on syytä kiinnittää huomiota siihen, kuinka arkaluontoisesta aiheesta ryhmässä käydään keskustelua (Kuula 2006, 185–186). Yksinäisyyttä voidaan pitää sensitiivisenä teemana, joka voi kokijalle itselleen olla hyvinkin yksityinen ja arka aihe. Näin ollen tutkimusaineiston käyttäminen vaatii tietynlaista herkkyyttä ja kunnioitusta aineistoa sekä sen käsittelyä kohtaan. Tutkimukseni tarkoituksena ei ole arvostella keskustelijoiden näkemyksiä, vaan suhtautua niihin kunnioituksella ja tutkijan kiinnostuksella, joka kumpuaa pyrkimyksestä ymmärtää kyseessä olevaa ilmiötä paremmin.

Käytettäessä verkkokeskustelua tutkimusaineistona on aiheellista pohtia myös aineiston ”vinoumia”. Kaikki eivät suinkaan keskustele verkossa, ja toisaalta tietynlaisiin keskusteluryhmiin voi päätyä esimerkiksi ainoastaan saman mielipiteen kannattajia. Tällöin on muistettava myös se, että toisenlaisia näkemyksiäkin ilmenee, mutta ei juuri kyseisessä keskusteluympäristössä. Toisaalta edustavuus ei aina ole tutkimuksellisesti merkittävää, ja tutkimuksen kohteena voi tarkoituksellisestikin olla vain tietyn näkökulman kannattajien keskusteluaineisto. Tutkimuksellani en pyri tulosten yleistettävyyteen, vaan olen kiinnostunut nimenomaan kyseisen keskusteluryhmän kirjoittajien käyttämistä ilmaisuista. (Hakala & Vesa 2013, 224–225.)

Tutkijan velvollisuutena on tunnistaa myös oma osallisuutensa tutkimuksen teon yhteydessä (Paasonen 2013, 42). Tutkimuksen teon yhteydessä tutkija tekee väistämättä ratkaisuja ja rajoituksia, jotka osaltaan suuntaavat tutkimuksen kulkua sekä valokeilaa aineiston ja tulosten eri osa-alueisiin. Näin ollen tutkijan on oltava tietoinen tekemiensä ratkaisujen vaikutuksesta tutkimuksensa kulkuun. Valmista aineistoa käyttäessään tutkija voi olla varma, etteivät hänen omat asenteensa tai aiheen johdattelu ole vaikuttaneet aineiston laatuun. Verkkokeskustelu ei siis ole reaktio tutkijan teoreettisista lähtökohdista esittämiin kysymyksiin, vaan keskustelijoiden omaehtoisen toiminnan tuloksena syntynyttä aineistoa. Tämä voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Hakala & Vesa 2013, 223). On kuitenkin huomioitava, että kysymyksenasettelu, aineiston valinta ja tutkijan henkilökohtainen suhde tutkittavaan aiheeseen vaikuttavat aina tutkimuksen kulkuun tai näkökulmaan. Tämä on hyvä tiedostaa, jottei oma suhde tutkittavaan ilmiöön aiheuta tutkimuksellisia vääristymiä. (ks. Hine 2013, 82; Turtiainen & Östman 2013, 61.)

Suhteeni tutkimukseni aiheeseen sekä käyttämäni aineistoon on siinä mielessä neutraali, etten ole valinnut aiheitani tai aineistoani henkilökohtaisten kokemusten perusteella. En ole myöskään ottanut osaa aineistona käyttämäni virtuaaliseen keskusteluryhmään, vaan tarkastelen sitä ulkopuolisen havainnoitsijan silmin. Sen sijaan aiheen ja aineiston valintaani on kylläkin ohjannut henkilökohtainen kiinnostukseni aihepiireihin, mutta mielenkiinto tutkimusaihetta kohtaan lienee jokaisen onnistuneen tutkimuksen vähimmäisvaatimus.

5.5 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä

Sisällönanalyysistä on muodostunut suosittu aineiston analyysimenetelmä virtuaalisten aineistojen tutkimuksessa. Menetelmä perustuu eräänlaiselle datan luokittelulle: tutkija määrittelee aluksi sen, millaisia ilmaisuja hän tekstistä etsii. Aineiston luokittelu on jo itsessään tulkintaa, sillä määrittellessään koodeja tutkija tekee valinnan siitä, millaiset ilmaisut kuuluvat tutkittavan ilmiön piiriin. Tutkija päättää, millaisin säännöin aineistoa luokitellaan ja kuinka sitä tulkitaan. (Paasonen 2013, 40.) Oleellista sisällönanalyysissä on kuvata, miten eri asioita on luokiteltu sekä kuinka näitä luokkia ja havaintoyksiköitä

on verrattu toisiinsa (Hakala & Vesa 2013, 219). Sisällönanalyysin avulla on mahdollista analysoida erilaisia dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Tätä kautta pyritään tekemään selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä kyseessä olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103, 108).

Tutkimukseni edustaa laadullista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia voidaan kuitenkin tehdä myös määrällisin keinoin. Tyypillisesti kummallakin lähestymistavalla pyritään luokittelemaan, tyypittelemään tai teemoitteluun tekstin sisältöä. Hakala & Vesa (2013, 222) määrittelevät eron karkeasti niin, että määrällisen erittelyn avulla pyritään usein selittämään jotakin ilmiötä; laadullisen erittelyn tavoitteena on puolestaan ilmiön ymmärtäminen ja sen asettaminen esimerkiksi yhteiskunnalliseen kontekstiin.

Sisällönanalyttinen luokittelu perustuu siihen, että tutkija on määritellyt, mitä kullakin käsitteellä tarkoitetaan ja millä tavoin sitä tutkimusaineistosta etsitään. Tekstin luokittelussa käytettävät kategoriat voivat pohjautua aikaisempaan teoriatietoon, tai ne voivat olla aineistolähtöisiä. Laaksonen & Matikainen (2013, 208) huomauttavat kuitenkin, että käytettäessä aineistona verkkokeskustelua, voivat teoriapohjaiset tai vahvasti tutkimuskysymyksiin pohjautuvat luokittelu- ja teemarungot olla hyvä lähtökohta. Heidän mukaansa selkeiden teemojen tai luokkien löytäminen verkkokeskustelusta voi olla erityisen haastavaa tekstin polveilevan luonteen vuoksi. Tutkimukseni edustaa teorialähtöistä eli deduktiivista sisällönanalyysia. Teorialähtöisessä analyysissä tutkimuksen teoreettinen osa pitää sisällään valmiit kategoriat, joihin aineistoa suhteutetaan. Tavoitteena on kuitenkin tehdä tulkintoja, joihin ovat vaikuttaneet sekä aineisto että analyysin teoreettiset lähtökohdat. Aineiston analyysiani ohjaa aiemmin esittelemäni toimijuuden modaliteettiteorian kehys. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2013, 97–98.)

Paasosen (2013, 40) mukaan sisällönanalyysissä tekstin osaset ja esimerkit, jotka eivät täysin sovi asetettuihin luokkiin tai yhteen muun aineiston kanssa ikään kuin häviävät sisällönanalyttisen tutkimuksen näköpiiristä. Alasuutari (2011, 52) puolestaan huomauttaa, että myös aineiston poikkeustapaukset ovat olennaisen tärkeitä, koska ne pakottavat tutkijan pohtimaan hänen tekemiään alustavia hahmotelmia, ja joissakin tapauksissa jopa muotoilemaan havaintolauseet uudelleen. Alasuutarin (2011, 82) mukaan

laadullisen tutkimuksen tutkimusmetodi on yksinkertaisesti huono, mikäli se ei anna aineistolle yllätysmahdollisuutta. Tutkimuksessani olenkin pyrkinyt huomioimaan laadultaan myös sellaiset ilmaisut, jotka eivät täysin sovi asetettuihin kategorioihin, mutta jotka mielestäni ilmentävät jotakin toimijuuden kannalta oleellista seikkaa.

5.6 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysin ensimmäisenä vaiheena voidaan pitää tutkijan herkistymistä aineistolle. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija perehtyy perinpohjaisesti aineistoonsa sekä tutkimuksensa keskeisiin käsitteisiin. Tämä alkuvaihe pitää sisällään aineiston sisäistämistä sekä teoretisointia. (Metsämuuronen 2008, 50.) Aloitin omaan tutkimusaineistooni tutustumisen syksyllä 2013. Tutkimusaineistona käyttämäni keskusteluryhmä oli tuolloin vielä toiminnassa, joten minulla oli mahdollisuus seurata keskustelun kehittymistä reaaliajassa. Samalla keskusteluryhmän kulttuuri, tavat ja käytännöt tulivat vähitellen tutuiksi. Koen, että tällainen aineiston silmäily ja sen kanssa tutuksi tuleminen oli tärkeä vaihe juuri tutkimusympäristön ymmärtämiseksi. Kokonaiskuva käytävästä keskustelusta alkoi hahmottua. Tämä muutaman kuukauden mittainen ”tutustumisvaihe” oli tärkeä myös varsinaisen aineistoanalyysin kannalta madaltaen kynnystä tarttua aineistoon tarkkarajaisemmin tutkimuksenteon kriteerein. Lisäksi motivaatio tutkimustyötä kohtaan pysyi yllä, sillä aineistoni oli todella kiinnostavaa luettavaa.

Varsinaisen aineistoanalyysin aloitin käymällä koko aineistoni läpi, ja poimimalla sieltä tekstinkäsittelyohjelmaan kaikki ilmaisut, joissa kirjoittaja viittaa tekstillään johonkin toimijuuden kuudesta modaaliteetistä: osaamiseen, kykenemiseen, voimiseen, täytymiseen, haluamiseen tai tuntemiseen. Tämän aineiston karsinnan suoritin hyvin vapaamuotoisesti ja löyhin kriteerein, sillä tavoitteenani oli poistaa ainoastaan analyysin jatkon kannalta täysin turhat tekstikatkelmat. Poimimieni tekstikatkelmien pituus vaihteli yhdestä lauseesta useamman lauseen kappaleisiin. En halunnut vielä tässä vaiheessa kadottaa tekstikatkelmien mahdollisesti oleellisia asiayhteyksiä, joten lauseiden typistämisen sijaan poimin oleellisen ilmaisun ympäriltä useamman lauseen, mikäli pidin sitä tarpeellisenä. Numeroin keskustelijat, ja sijoitin jokaisen tekstikatkelman loppuun kirjoittajan numeron helpottamaan mahdollista myöhempiä tarkistusta tai alkuperäisen tekstin

paikantamista. Sijoitin aineistoni tekstikatkelmat oman tulkintani mukaan yhteen tai useampaan toimijuuden modaliteettien kuudesta kategoriasta. Tämän aineiston karsimisen ansiosta sain poimittua aineistostani tutkimuskysymykseni kannalta oleelliset kohdat, sekä rajattua aineistoani hallittavammaksi kokonaisuudeksi. Tämän karsintavaiheen jälkeen minulla oli Word-tiedostona yhteensä noin 35 sivua tekstiä fonttikoon ollessa 12 ja rivivälin 1,0.

Aineiston alkukarsinnan jälkeen ryhdyin perehtymään kuhunkin toimijuuden modaliteettikategoriaan yksitellen. Aluksi luokittelin kunkin kategorian sisältämät ilmaisut negatiiviseen ja positiiviseen alakategoriaan. Tässä vaiheessa tein myös aineistokatkelmien karsintaa, lyhentämistä sekä uudelleenluokittelua, mikäli havaitsin puutteita aiemmin tekemässäni luokittelussa. Tutkimukseni aineiston luokittelun haastavuus liittyi pitkälti Romakkaniemenkin (2010, 139) mainitsemaan modaliteettien osittaiseen päällekkäisyyteen sekä tulkinnanvaraisuuteen. Osan ilmaisuista sijoitinkin useamman modaliteettikategorian alaisuuteen, mikäli koin sen tarpeelliseksi. Tämä aineiston tarkempi luokittelu antoi minulle selkeämmän kuvan käsillä olevasta aineistosta. Samalla tutkimusaineistoni tiivistyi ja pelkistyi entistä hallittavampaan muotoon.

Saatuani kaikki poimimani aineistokatkelmat luokiteltua selkeiksi ja riittävän tiiviiksi kokonaisuuksiksi, aloitin seuraavana vaiheena yksityiskohtaisen perehtymisen kunkin toimijuuden modaliteettikategorian asiasisältöön. Kävin jokaisen kategorian kohdalla erikseen läpi sekä positiivisiksi että negatiivisiksi luokittamani ilmaisut. Tein muihinpanoja aineistossa toistuvista teemoista ja mieleeni heränneistä ajatuksista lukuprosessin aikana. Palasin kunkin modaliteettikategorian tarkasteluun useamman kerran, sillä koin aineistosta nousevan esiin uudenlaisia teemoja eri lukukerroilla. Tämä hetkitäinen etäisyyden ottaminen aineistoon auttoi myös kategorioiden välisten suhteiden tarkastelussa. Tässä vaiheessa jouduin useaan otteeseen palaamaan muotoilemiini tutkimuskysymysten sekä toimijuuden modaliteettiteoriasta kertovien lähteiden pariin kirjastaakseni ajatusta siitä, mitä olin kunkin modaliteettikategorian kohdalla aineistostani etsimässä. Pyrin tarkastelun tuloksena luomaan kokonaiskuvan kustakin modaliteettikategoriasta, mutta huomioimaan lisäksi kunkin kategorian sisällään pitämät poikkeukselliset tai merkittävät yksittäiset aineistokatkelmat. Kuten Alasuutari (2011, 43) huomauttaa, sisällönanalyysissä on tärkeää pyrkiä tiivistämään aineistoa. Myös poikkeuksiin ja

eroihin on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä ne voivat auttaa ymmärtämään jotakin uutta käsiteltävänä olevasta ilmiöstä. Näihin poikkeuksiin ei tulisi kuitenkaan keskittyä liikaa, sillä tällöin on vaarana, että analyysi jää sekavaksi ja pirstaleiseksi.

Seuraavassa luvussa esittelen tekemäni aineistoanalyysin tuloksia toimijuuden modalityteettikategorioittain luokiteltuna. Pyrin osaltaan havainnollistamaan aineiston luonnetta, analyysin kuluessa tehtyjä ratkaisuja sekä saatuja tuloksia aineistositaateilla.

6 TOIMIJUUDEN MODALITEETIT KESKUSTELURYHMÄN VIESTEISSÄ – ANALYYSIN TULOKSET

6.1 Osaaminen

Osaamisella toimijuuden modaliteettina viitataan ihmisen suhteellisen pysyvinä pidettyihin ja usein hankittuihin tietoihin ja taitoihin (Romakkaniemi 2010, 138). Luokittelin osaamisen kategoriaan aineistosta kaikki ilmaisut, joissa keskustelija viittaa omaan osaamiseensa tai osaamattomuuteensa. Luokittelin tähän kategoriaan myös ilmaisut, joissa keskustelijat kirjoittavat osaamisesta tai osaamattomuudesta yleisesti, eivät siis välttämättä suoraan itseään koskien. Tällaisia yleisiä osaamista tai osaamattomuutta koskevia pohdintoja aineistosta oli kuitenkin löydettävissä suhteellisen vähän, sillä suurin osa osaamisen ilmaisuista oli keskustelijoiden arviointia nimenomaan omasta osaamisestaan. Nämä osaamisen ilmaisut jaottelin positiivisiin (*”osaan” jne.*) ja negatiivisiin (*”en osaa” jne.*) alaluokkiin.

Osaamisen ilmaisut olivat aineistossa painottuneet vahvan negatiivisesti. Selkeän positiiviseksi luokiteltavia osaamisen ilmauksia aineistosta oli löydettävissä vain muutama. Tämä voi osaltaan kertoa siitä, kuinka yksinäisyys pitkään jatkuessaan murentaa aktiivista toimijuutta ja kokemusta siitä, että ihmisellä on toimintaan vaadittavaa osaamista. Tilanne voi esiintyä myös päinvastaisena: on mahdollista, että vähäinen luottamus omaan osaamiseen voi myös olla osaltaan edesauttamassa yksinäisyyden syvenemistä. Toisaalta aineistosta löytyneet harvat positiiviseksi luokittelemani osaamisen ilmaisut sisälsivät ylpeyttä omasta osaamisesta ja loivat toivoa tulevaan:

Minua kehutaan aina harjoitteluissa ja tiedän olevani todella hyvä ihmisten kanssa. Yksikään asiakas ei ole haukkunut minua, pelkkiä kehuja olen saanut. (11)

Päätän tämän tosin positiiviseen huomioon: söin ensimmäistä kertaa sairaslomalta palaamiseni jälkeen jonkun ihmisen kanssa ruokalassa

enkä kussut tilannetta kovin pahasti. Tosin olen vieläkin kovin voipunut. En usko, että tilanne toistuu kovin pian, mutta oli ihan hyvä tietää, että osaan ainakin puhua ihmisille. (28)

Negatiivisiksi luokittamani osaamisen ilmaisut eli osaamattomuutta ilmentävät aineistokatkelmat oli mahdollista jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: osaamattomuuteen luoda ihmissuhteita, osaamattomuuteen pitää niitä yllä sekä osaamattomuuden kokemuksiin muilla elämän osa-alueilla. On kuitenkin huomionarvoista, että muuhun kuin ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen liittyviä osaamattomuuden ilmaisuja koko aineistosta löytyi vain muutama. Suurin osa negatiivisen osaamisen ilmaisujen runsaasta joukosta käsitteli siis nimenomaan osaamattomuuden kokemuksia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Yksinäisyys vaikuttaa liittyvän voimakkaasti yksilön henkilökohtaiseen ajatukseen omasta osaamattomuudesta ihmissuhteissa, sillä tällainen ajattelumalli toistui läpi koko aineiston. Aineistoni tuki vahvasti aiemmin esittelemääni Cutronan (1982, 306–307) näkemystä, jonka mukaan suurin osa yksinäisistä opiskelijoista kokee yksinäisyyden olevan heidän omaa syytään.

Aineiston perusteella yksinäisyyteen liittyy voimakkaasti vaikeus luoda ihmissuhteita. Useampi keskustelija käytti termiä *mysteeri* kuvatessaan ystävyysuhteiden luomista ja kontaktin ottamista sosiaalisissa tilanteissa. Aineistosta välittyy vahvasti keskustelijoiden ajatus omasta osaamattomuudestaan toimia ihmisten kanssa niin, että syvempiä sosiaalisia suhteita olisi mahdollista ryhtyä rakentamaan:

Ne muut muodostavat ystävyyspareja ja -ryhmiä, ja minä vain katson vierestä enkä ymmärrä miten ne sen tekevät. Olen ajatellut, että kai ystävyystyminenkin on vain taito, ja jos sitä ei ole juuri koskaan tehnyt, niin se tuntuu aivan yhtä käsittämättömältä ja vaikealta kuin mikä tahansa taito jota ei ole koskaan harjoitellut. Sääli vain, että "normaalin" ihmisen olisi kai pitänyt oppia tämä taito jo lapsesta lähtien ja jos olet 24-vuotias niin olet auttamattomasti jäljessä. (2)

Miten ne kaveriporukat edes syntyvät? Täysi mysteeri minulle. (26)

Toisaalta pelkkä ihmissuhteiden luominen ei riitä, vaan suhteita täytyy lisäksi osata ylläpitää. Myös tähän sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja niiden sisällyttämiseen

luonnolliseksi osaksi elämää liittyi keskustelijoilla runsaasti osaamattomuuden kokemuksia:

Välillä näen ihmisiä useammin, mutta silti tuntuu kuin ne ihmiskontaktit olisivat enimmäkseen jossain toisessa maailmassa vierailua, ja sitten palaan taas elämään tätä oikeaa elämäni yksin. Siis en osaa kasvattaa ihmiskontaktejani luontevasti osaksi elämäni. (22)

Osaamattomuuden kokemuksia liittyi keskustelijoilla runsaasti sosiaalisten vihjeiden tulkintaan, muiden ihmisten ymmärtämiseen sekä luontevuuteen sosiaalisissa tilanteissa. Kiinnostava oli myös keskustelun viriäminen soveliaasta ihmisten tervehtimisestä. Niinkin luonnollisena pidetty asia kuin lähikaupan myyjän tai puolitutun ystävän tervehtiminen voi pitkään yksinäisyydestä kärsivälle näyttäytyä osoituksena omasta osaamattomuudesta:

Se on sitten vaikeampaa sanoa, että milloin se pelkkä tervehtiminen riittää. Ylipäänsä sitäkin on vaikea määritellä milloin "tavataan" joku. Onko esim. se että kulkee käytävällä jonkun tutun ohi se tapaaminen? Täytyykö aina silloin moikata? Ja monenko metrin päässä täytyy olla, että pitäisi tervehtiä? Ja missä vaiheessa jostain ihmisestä tulee sellainen tuttu ihminen, jota pitää tervehtiä? Puhumis ja tervehtimistaitoja oppii kun niitä joutuu käyttämään. Itse olen huomannut. Ja sitten kun niitä ei enää joudu käyttämään, niin ei osaa enää tervehtiä. Nykyään esim. kaupan kassan tervehtiminen on minulle vaikeaa. (12)

Pohdin ihan samoja asioita. Missä tilanteessa puolituttuja voi tervehtiä ja miten? (Pitääkö jäädä juttelemaan enemmänkin, kysyä kuuluisia, heittää jotain small talkia. Nämä ovat sellaisia asioita, mitä en hallitse olleenkaan.) (13)

Osaamiseen liittyviä tietoja ja taitoja pidetään usein pysyvinä kykyinä. Tämä ajattelumalli kääntyy helposti johtopäätökseksi myös osaamattomuuden kokemusten pysyvyydestä. Osa keskustelijoista toteakin jo luovuttaneensa: on helpompaa kärsiä yksinäisyydestä ja hyväksyä oma sosiaalinen osaamattomuutensa kuin jatkuvasti sietää uusia pettymyksiä sekä pieleen menneitä yrityksiä luoda sosiaalisia kontakteja. Ajatus siitä, että yksinäisyys on kiinni omasta sosiaalisesta osaamisesta horjuttaa yksilön hallinnan tunnetta. Toisaalta osa keskustelijoista kiinnitti huomiota myös oppimiseen osaamisen yhteydessä. Koska osaamiseen liittyviä tietoja ja taitoja voidaan pitää useimmiten han-

kittuina ominaisuuksina, ei koskaan ole myöhäistä oppia uutta. Jos on oppimisen mahdollisuus, on myös mahdollisuus muuttaa vallitsevaa tilannetta:

Mielestäni kyse ei ole kumminkaan mistään eroon pääsemisestä, vaan siitä, että oppii toimimaan ja olemaan niin kuin itsestä tuntuu helpoimmalta ja rennoimmalta, kaikista luonteenpiirteistään huolimatta.
(23)

Kaikkiaan osaaminen eräänä toimijuuden osa-alueena näyttäytyi aineistossa nimenomaan sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvänä keskusteluna. Oman osaamattomuuden korostuminen keskusteluryhmän viesteissä voi osaltaan ilmentää myös aiemmin esiteltyä myöhäismodernissa yhteiskunnassa yleisesti vallitsevaa ajattelumallia ”itsestä” eräänlaisena projektina (ks. Gordon 2005, 117). Tällöin riittämättömyyden tunne voi saada alkunsa ajatuksesta, että myös ratkaisu yksinäisyyteen on täysin ihmisen omassa käsissä, eli yksinäisyys on ”opittavissa” pois:

Itse yritän selvittää tästä paikoitellen musertavasta yksinäisyydestä hukkuttamalla itseni kirjoihin, sarjoihin tai netin syövereihin. Pitkällä tähtäimellä tämä ei ole kauhean terve tapa, mutta muutakaan en osaa. Olen jo pitkään odottanut jotain konkreettista ohjekirjaa, joka kertoisi vaihe vaiheelta miten tulee toimia missäkin sosiaalisessa tilanteessa ja miten päästä näistä ongelmista eroon. Joku pillerikin kuulostaisi hyvältä. (13)

6.2 Kykeneminen

Kykeneminen kuvaa ihmisen tilannekohtaista fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä (Jyrkämä 2008, 195). Jouduin aineiston tarkemman luokittelun vaiheessa siirtämään runsaasti osaamisen kategoriaan aluksi luokittelemiani aineistokatkelmia kykenemisen kategoriaan. Aina osaamisen ja kykenemisen eroa ei ollut helppoa havaita polveilevasta keskustelusta. Moni keskustelija kuvasi esimerkiksi ystäväystymistä taitona, joka ajan kuluessa rapistuu. Tällöin tulkitsin keskustelijan ilmaisun kuvaavan osaamisen sijaan juuri kykenemistä. Tällöin yksilöllä on teoriassa taito eli osaaminen johonkin, mutta hän ei erinäisistä syistä johtuen ole kykenevä käyttämään kyseistä taitoa:

Itsetunto ja sitä kautta myös uusiin ihmisiin tutustuminen 'huononevat' koko ajan kun aikaa kuluu. En oikein tiedä että miten lähtisin tätä tilannetta enää korjaamaan tai rakentamaan uudelleen. (9)

Sosiaaliset taidot tuntuvat tosiaan huononevan ja kun niitä yrittää käyttää, niin tuntuu monesti vain epäonnistuvansa siinä. (10)

Aivan kuten osaamisen kohdalla, myös kykenemisen kategoriassa negatiiviseksi luokiteltavat ilmaisut ("en kykene" jne.) olivat huomattavasti yleisempiä kuin positiiviset ilmaisut ("kykenen" jne.). Yksinäisyys yhdistyy kykenemättömyyden kokemuksiin ja pahimmillaan ihminen voi syvän yksinäisyyden myötä menettää täysin uskon omiin kykyihinsä. Huolimatta negatiivisten ilmaisujen yliotteesta, aineistossa oli kuitenkin ilahduttavan runsaasti myös positiivisiksi luokiteltavia kykenemisen ilmaisuja. Näin ollen virtuaalinen keskusteluryhmä ei käyttäjilleen näyttäyty ainoastaan huolien ja vaikeiden asioiden purkupaikkana, vaan tärkeä merkityksensä on myös onnistumisten jakamisella. Keskusteluryhmään on mahdollista tulla kertomaan, kuinka yksinäisyydestä ja peloista huolimatta kykeni toimintaan rohkeutta vaativassa tilanteessa. Omasta rohkeasta toiminnasta on keskusteluryhmässä lupa olla ylpeä. Kyvykkyyden tunnetta keskustelijoilla lisäsivät etenkin onnistuneet sosiaaliset tilanteet, sekä oma uskallus ottaa kontaktia tai vastata muiden ihmisten tekemiin sosiaalisiin aloitteisiin:

Olen itsekin huomannut, että nämä ONNISTUNEET yritykset ovat aina todella palkitsevia. Olipa kyse sitten muistiinpanojen pyytamisestä luennolla, illanistujaisiin menosta tai ihan mistä vain, voin olla parikin päivää todella fiiliksissä ja jopa hieman ylpeä itsestäni, kun kerrankin jokin meni hyvin ja uskalsin itsekin tehdä jotain. (3)

Aineistoni perusteella kykeneminen näyttäytyy yksinäisyydestä kärsiville erityisesti juuri uskaltamista ja jaksamista kuvaavien ilmaisujen kautta. Tunne siitä, että kykenee toimintaan tai muuttamaan omaa tilannettaan muodostuu monella keskustelijalla siitä, että hän on uskaltanut toimia pelosta huolimatta. Aktiivinen toimijuus tulee selkeästi esiin myös päätöksissä ottaa riskejä ja ylittää oman mukavuusalueen rajoja. Tällöin toiminta herättää ajatuksen omasta kyvykkyydestä:

Sillä välin otan yritykseni enemmän harjoitteluna: tänään koitan tällaista sosiaalisuutta. Minulle myös se että olen yrittänyt jotain, jota en ennen olisi uskaltanut, on joskus ihan itsessään palkitseva kokemus. (6)

Kun uskalsin jutustella ja olla rento (mikä edellyttää sitä ettei mieli liikaa), koin läheisyyttä. Sain luottavaisia katsekontakteja, minua kuunneltiin ja ihmiset uskaltautuivat lähelleni. Ja voi hyvänen aika miten minä siitä nautin! (23)

Negatiivisiksi luokiteltavissa eli kykenemättömyyttä kuvaavissa ilmaisuissa korostui jaksamisen vaikeus. Jaksamisen vaikeudet liittyivät esimerkiksi ystävyysuhteiden solmimiseen, arkisiin askareisiin ja itsestä huolehtimiseen. Muutama keskustelijaj kirjoitti myös, ettei enää jaksaa edes yrittää noudattaa peruskäytöstapoja tai käyttäytyä ystävällisesti muita ihmisiä kohtaan. Tällöin yksinäisyydestä muodostuu herkästi alati syvenevä kierre. Syvä yksinäisyys näyttäisi vaikuttavan hieman masennuksen kaltaisesti ihmisen jaksamisen kokemuksiin (vrt. Romakkaniemi 2010, 143). Yksinäisyys vie siis voimia ja heikentää aktiivista toimijuutta. Voimattomuuden tunne tilanteen muuttamiseksi johti pahimmillaan jopa täydelliseen luovuttamiseen. Tällöin usko omaan kykyihin tuntui olevan täysin menetetty:

Jotenkin olen niin taitavasti onnistunut sulkemaan itseni kaiken opiskelijayksinäisyyden ulkopuolisen elämän ulkopuolelle, etten enää keksi mitään syytä poistua täältä. Paitsi tietysti opintopisteet ja Kelan vaatima opintojen eteneminen. Viime vuonna en poistunut riittävän usein opiskelemaan ja nyt odotankin, milloin tämän syksyinen kysely opintojen edistymisestä saapuu. Siihen täytyy sitten vastauksesi runoilla kaikkea vakuuttavaa haastavista kursseista ja ennakoitua enemmän työtä vaatineista opinnoista, vaikka todellisuudessa syynä on se, ettei parin kymmenen vuoden yksinäisyyden jälkeen ole enää voimia tehdä paljon mitään. (5)

Kykenemisen ja kykenemättömyyden kokemuksiin liittyi usealla keskustelijalla läheisesti omien ajatusmallien muuttamisen vaikeus. Myös avun hakemisesta ajatusmallien muuttamiseksi käytiin keskustelua. Moni keskustelija tiedosti ajatusmalliensä mahdolliset vääristymät, mutta koki siitä huolimatta täydellistä kyvyttömyyttä muuttaa omia ajatusmallejaan:

Näin ei ehkä olisi jos en lähtökohtaisesti näkisi itseäni muita huonompana, mutta tyhjästä on paha nyhjäistä ja vaikka kuinka yrittäisin toitttaa itselleni, että jokaisessa on jotain pitämisen arvoista, niin en vain pysty omalla kohdallani uskomaan sitä. Järki sanoo, että ajatuksetni ovat vääristyneet, mutta vuosien järkeilykään ei ole muuttanut mielipiteitäni. Toivoisin, että pystyisin näkemään edes jotain positiivista itsessäni kuten monet täällä kirjoittaneista, vaikka edes sen kiltteyden, mutta en onnistu. Tasaveroiset ihmissuhteet tuntuvatkin mahdottomalta ajatukselta koska tunnen niin suurta alemmuutta kaikkia muita kohtaan. (16)

Tavoitteiden asettaminen näyttäytyi keskustelussa sekä positiivisessa että negatiivisessa valossa. Saavutettavissa olevien tavoitteiden asettaminen ilmensi aktiivista toimijuutta, ja lisäsi uskoa omiin kykyihin. Toisaalta tavoitteiden asettamisen ja niiden saavuttamisen suhteen koettiin jonkin verran myös kyvyttömyyttä ja epäonnistumista:

Luulen, että asetin liian suuria tavoitteita tälle syksylle, ja nyt se sitten kostautuu. Kuka hullu nyt kuvittelee voivansa ratkaista kaikki elämänsä ongelmakohdat muutamassa kuukaudessa? Kuvittelinko oikeasti löytäväni kuin taikaiskusta elämälleni suunnan ja merkityksen, että menemällä enemmän sosiaalisiin tilanteisiin oloni helpottuisi tai että minusta edes pidettäisiin? Kuinka paljon voi ihminen itseään pettääkään, eihän se noin toimi. (14)

Aineistoni perusteella kykeneminen toimijuuden modaaliteettina näyttäytyy useimmille keskustelijoille eräänlaisena tasapainoiluna omien kykyjen, uskaltamisen sekä jaksamisen välillä. Kykeneminen on aina suhteessa ympäristöön (Romakkaniemi 2010, 143). Ongelma piileekin siinä, että yksinäisiltä ihmisiltä puuttuu usein ympäristöltä saatu tuki ja kannustus, joka palauttaisi uskoa omiin kykyihin vastoinikäymisten jälkeen.

6.3 Voiminen

Voiminen toimijuuden modaaliteettina viittaa ympäristön, tilanteen tai rakenteen tuottamiin rajoituksiin ja mahdollisuuksiin (Jyrkämä 2008, 195; Mykkänen 2010, 45). Positiiviseksi ja negatiiviseksi luokiteltavia voimisen ilmaisuja oli aineistosta löydettävissä suurin piirtein saman verran. Verrattuna muihin toimijuuden modaaliteettikategorioihin,

voimiseen liittyviä ilmaisuja oli aineistosta löydettävissä kuitenkin melko vähän. Ainoastaan haluamisen kategoria oli voimisen kategoriaa suppeampi. Kenties tämä havainto kertoo osaltaan yksinäisyyden henkilökohtaisesta luonteesta. Ryhmässä käydään runsaasti kirjoittajien omaa tilannetta kuvaavaa keskustelua, ja yksinäisyys näyttäytyy keskustelussa usein nimenomaan nuoren henkilökohtaisena ongelmana. Keskustelijat eivät juurikaan pohdi yksinäisyyttä esimerkiksi yhteiskunnan syrjivien rakenteiden tai poliittisten päätösten vaikutusten näkökulmasta.

Kykenemisen ja voimisen välinen raja oli aineistossani toisinaan häilyvä. Vaikka voiminen toimijuuden modaliteettina viittaakin lähinnä ulkoisiin tekijöihin, luokittelin kuitenkin osan keskustelijoiden oman asenteen ja vallitsevan tilanteen välisistä pohdinnoista voimisen kategoriaan. Tämä sen vuoksi, että näissä aineistokatkelmissa tuotiin esiin nimenomaan ympäristön sekä omien ajatusten ja asenteiden välistä suhdetta. Juuri oma asenne nähtiin eräänä positiivisena ja toimintaa mahdollistavana tekijänä. Moni keskustelijoista pohti sitä, kuinka omalla asenteella ja valinnoilla voi vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Tällöin tärkeäksi toimijuuden kannalta nousee ajatus siitä, että ympäristö määrittelee vain tiettyyn pisteeseen saakka olemassa olevaa tilannetta: paljon on kiinni myös ihmisen omista teoista ja ajatuksista. Tärkeää olisi keskittyä asioihin, joihin voi itse vaikuttaa. Tällaisen ajatuksen takana on helpompi seisoa silloin, kun toivoa ja valonpilkahduksia on yksinäisyydestä huolimatta näkyvissä:

Olen niin kauan voivottanut sitä millainen tahtoisin olla ja nähnyt kaikki ne hyvät piirteet toisissa ihmisissä, enkä siksi ole ymmärtänyt keskittyä siihen, että minäkin saan vaatia hyvää oloa ja hoitaa asiat niin että se toteutuu. Minäkuvani on ollut aina kaikin puolin negatiivinen. Ensimmäistä kertaa tuntuu, että se todellakin on vain KUVA. Voin aivan hyvin piirtää sen kuvan uusiksi. (23)

Eräänä toimintaa mahdollistavana tekijänä mainittiin ne harvat ystävät, joita keskustelijoilla on. Keskustelussa nousi esiin myös ajatus siitä, että yksinäisyys voi monenlaisen rajoittamisen lisäksi mahdollistaa asioita. Yksinäisyys voi herkistää tarkastelemaan ympäröivää maailmaa erilaisin silmin:

Oikeastaan on ihan kivaa, kun ruuhka-aikaan voi pujahtaa ainoalle vapaalle paikalle. Ruokailua ei häiritse kukaan. Luentojen väleissä

voi keskittyä perehtymään materiaaliin tai tehdä tehtäviä. Illat voi sitten harrastaa omia yksinäisiä yhden ihmisen harrastuksiaan. (25)

Voisin siis ottaa enemmän irti tästä hetkestä: teen lempiasioitani ja arvostan niitä hetkiä, kirjoitan suunnitelmia joita voin toteuttaa edes pieninä osina hetki hetkeltä, katson kaupan kassaa silmiin ja hymyilen, katson puiden lehtiä kun ne ovat muuttaneet väriään ja havainnoin muutenkin kaikkea kaunista ja positiivista ympärilläni. Edes pieninä hetkinä. Tämä kuulosti nyt hyvin runolliselta, mutta mielestäni asennoitumiseni täytyy muuttua jotta saisin iloa ja sisältöä elämäni jälleen. (14)

Opinnot ja oppilaitokset nähtiin sekä mahdollistavina että rajoittavina tekijöinä. Esimerkiksi oppilaitosten suuret ryhmäkoot mainittiin eräänä yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä. Toisaalta opiskelu voi vahvistaa yksinäisyyden kokemusta, ja toisaalta taas oppilaitos voi näyttäytyä ainoana paikkana, jossa on edes jonkinlainen mahdollisuus arjen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Eräs keskustelija näki opintojen olevan asia, joka tulee saada äkkiä alta pois ja toiselle keskustelijalle opinnot puolestaan näyttäytyivät asiana, jonka ansiosta elämässä on säilynyt jonkinlainen rytmi ja tarkoitus:

Nyt olen kuitenkin siinä pisteessä, että odotan kuin kuuta nousevaa, että saisin loputkin koulujutut tehtyä ja pääsisin täältä pois. Tulevaisuudessa siintää taas yksi "sitten kun"-etappi, ja aion taas olla aktiivisena sitä toteuttamassa. (3)

Onneksi kuitenkin olen saanut käydä koulussa, sillä ilman säännöllistä elämää, en tiedä missä olisin, ehkä katuojassa. (11)

Myös erilaiset sairaudet näyttäytyivät sekä toimijuutta mahdollistavina että rajoittavina tekijöinä. Eräs keskustelija kertoi saavansa kuntoutustukea, joka mahdollisti hänelle opiskelun omaan tahtiin ilman opintopistepakkoa. Toisaalta moni keskustelija kertoi kokemuksiaan siitä, kuinka sairastelu on osaltaan vaikuttanut yksinäisyyden syvenemiseen. Mielenterveysongelmat sekä fyysiset sairaudet voivat hidastaa opintojen etenemistä ja aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta. Mielenkiintoinen oli myös erään kirjoittajan näkemys siitä, kuinka alkoholin käytön rajoittaminen sairauden vuoksi on hänen näkemysensä mukaan kaventanut merkittävästi hänen sosiaalista elämäänsä. Oppilaitosten sisällä käydäänkin runsaasti keskustelua siitä, onko nykyinen ainejärjestö- ja muu har-

rastustoiminta liian alkoholipitoista, jolloin osa opiskelijoista jää kokonaan toiminnan ulkopuolelle:

Kadehdin ihmisiä, jotka voivat käyttää alkoholia tekosyynä paikasta toiseen siirtymiselle ja sosialisoinnille, mutta minulla on perussairaus, joka vaatii sekä sääntillisiä elämäntapoja että alkoholistia luopumista.
(28)

Avun saaminen sen hakemisesta huolimatta ei aina ole itsestään selvää. Yksinäisyydestä kärsivälle jo pelkkä ammatillisapuun turvautuminen voi olla suuren kynnyksen takana. Mikäli apu ei saa sen hakemisesta huolimatta, pettymys voi olla suuri ja yksinäisyys tuntua sen jälkeen yhä musertavammalta:

Olen kyllä yrittänyt miettiä, mitä tilanteelleni voisin tehdä kun omat voimat eivät tunnu riittävän. En jaksa tarkemmin eritellä miksi en tunne voivani avautua näistä asioista läheisilleni (eli vanhemmilleni). Olen oppinut pysymään poissa tieltä vähäpätöisten ongelmieni kanssa. Viime keväänä olin urhea ja kävin puolentoista vuoden jahkailun jälkeen ensimmäistä kertaa elämässäni itkemässä psykologille, mutta ilmeisesti en ollut psykologin silmissä kuitenkaan kovin huonossa jaksassa. Lisätapaamisia hän kyllä ehdotti, mutta mielestäni ikään kuin vain ohimennen. En tiedä, sainko oikean käsityksen, mutta tuntui kuin hän ei olisi ottanut ongelmiani täysin vakavasti. Voi toki olla, että itsetuntoni on niin riekaleina että tulkitsin hänen asenteensa virheellisesti vähätteleväksi. (16)

Muina yksinäisyyteen negatiivisesti vaikuttavina ympäristö- tai tilannetekijöinä aineistossa mainittiin esimerkiksi lapsuudessa tai nuoruudessa tapahtunut koulukiusaaminen ja sen negatiivinen vaikutus itsetuntoon, uusiin yllättäviin tilanteisiin joutuminen sekä ympärillä olevien ihmisten ymmärtämättömyys ujutta kohtaan. Ympäristö-, tilanne- ja rakennetekijöihin liittyviä yksinäisyyttä lisääviä tai lieventäviä ilmiöitä pohdittiin ja nostettiin esiin kuitenkin melko suppeasti. Sen sijaan keskustelu piti sisällään suhteellisen paljon alemmuudentuntoa ja itsesyytöksiä, kokemuksia omasta huonoudesta ja kykenemättömyydestä. Huomionarvoinen poikkeuksellisuudessaan onkin erään kirjoittajan pohdinta siitä, voidaanko yksinäisyydestä loppujen lopuksi lainkaan syyttää yksinäisiä ja heidän omaa toimintaansa. Vaikkei viesti varsinaisesti peräänkuuluta yhteiskunnan rakennemuutoksia, se on huomionarvoinen juuri sen vuoksi, että ryhmän keskuste-

lussa nostetaan loppujen lopuksi suhteellisen vähän esiin kyseisen viestin sisältämää näkökulmaa yksinäisyyteen:

Ja ylipäätään ajatus siitä, että eräät epäonnistuvat ja toiset onnistuvat sosiaalisesti, mistä se ajatus edes on lähtöisin? Eikö sekin ole epäonnistumista jonkin ryhmän puolelta jos jättävät ulos jonkun yksilön? Miksi se aina olisi sen yksilön oma vika jos ei pääse johonkin porukkaan? (14)

6.4 Täytyminen

Täytymisellä tarkoitetaan moraalisia, normatiivisia tai sosiaalisia pakkoja, rajoituksia ja luvanvaraisuuksia (Jyrkämä 2008, 195; Mykkänen 2010, 45). Pakot voivat olla myös yksilön oman mielen sisäisiä pakkoja, jotka liittyvät opittuihin ajatusmalleihin. Usein täytyminen liittyykin juuri ilmaisuihin selviytymisestä tai selviytymättömyydestä (Romakkaniemi 2010, 146). Samoin kuin muidenkin toimijuuden modaaliteettikategorioiden kohdalla, luokittelin myös toimijuutta kuvaavat täytymisen ilmaisut oman tulkintani mukaan negatiivisiin sekä positiivisiin ilmaisuihin. Negatiivisiksi ilmaisuiksi luokittelin kaikki täytymistä kuvaavat katkelmat, joissa viitattiin ympäristön, yhteiskunnan mutta myös henkilön itsensä omiin vaatimuksiin sekä pakkoon (*”minun täytyy”*, *”minun täytyisi”*, *”minun pitäisi”* jne.) Positiivisiksi täytymisen ilmaisuiksi luokittelin sellaiset ilmaisut ja pohdinnat, joissa viitattiin siihen, ettei yksilön tarvitse toimia jollain ympäristön vaatimalla tavalla, vaan hän on itse vapaa päättämään toiminnastaan (*”minun ei tarvitse”* jne.).

Täytyminen liittyy läheisesti rooleista selviytymiseen ja selviytymättömyyteen (Romakkaniemi 2010, 146). Roolit ovat usein normatiivisia odotuksia, ja näitä normatiivisia odotuksia koskevia pohdintoja oli aineistossa runsaasti. Moni keskustelija nosti esiin sen, kuinka yksinäisyys vaikeuttaa ympäröivien normatiivisten odotusten täyttämistä. Erityisesti nuoreen aikuisuuteen liittyy paljon odotuksia ympäristön taholta. Kuten aiemmin yksinäisyyttä käsittelevässä luvussa on todettu, nuoren aikuisuuden ajatellaan yleisesti olevan aikaa, jolloin olisi oltava sosiaalisesti aktiivinen sekä perustettava perhe. Ympäröivä yhteiskunta tukee tätä ajatusta monin tavoin, ja normatiivisista odotuk-

sista poikkeamista pidetään epänormaalina. Tämä aiheuttaa yksinäisyydestä kärsiville keskustelijoille paljon paineita. Toisaalta vallitsevia normatiivisia odotuksia osataan myös kyseenalaistaa:

Tähän liittyen, Nyytin sivujen eräässä artikkelissa puhuttiin siitä, miten juuri opiskeluaikana/nuoressa aikuisuudessa on paine löytää perusta koko tulevalle elämälle niin uravalintojen kuin ihmissuhteiden rakentamisen muodossa. Eli löytää perusta tässä keskustelussa aiemmin määritetyille ”sitten kun”-elämälle. Minusta on kyllä harmillista jos koko loppuelämä tulee käsikirjoitetuksi noin 30 ikävuoteen mennessä. Jos ei siihen mennessä ole löytänyt ystäviä tai kumppania, jonka kanssa perustaa perhe, niitä ei ilmeisesti löydy myöskään tulevaisuudessa? (16)

Normatiivisista odotuksista etenkin opiskeluaikaan liittyvät odotukset painoivat raskaana taakkana monen keskustelijan harteilla. Kuten jo aiemmin on todettu, yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti omaan jaksamiseen. Tästä huolimatta nuoruudessa täytyisi kyetä opiskelemaan, valmistumaan ja hankkimaan tulevaisuuden ammatti. Esimerkiksi opintoihin liittyvät ryhmätyöt olivat monelle pakko, joka täytyi vain elää läpi. Moni koki nöyryyttävänä sen, että joutui jatkuvasti tunkeutumaan muiden opiskelijoiden työryhmiin, kun omaa työparia ei muutoin löytynyt. Liialliset pakot voivat saada ihmisen myös luovuttamaan (Romakkaniemi 2010, 146). Monelle keskustelijalle koko ”opintoputki” ja pakko valmistua näyttäytyi valtavana painolastina:

Yliopistolla pidetään meteliä siitä, kuinka pitäisi verkostoitua. Nämä ihmiset ovat tulevaisuuden kollegasi. Jos heillä ei ole mitään hyvää sanottavaa sinusta, kuka sinut koskaan työllistää? (25)

Opiskelut eivät saisi enää tökkiä, täytyisi olla nyt hirveän aktiivinen ja hoitaa kaikki asiat ennen kuin on liian myöhäistä, mutta tökkiipä silti. Vähän kuin seisaisin raiteilla ja lähestyvän junan alta täytyisi hypätä pois, mutten oikein tiedä minne pitäisi hypätä ja kaiken lisäksi pelkään hyppäämistä ja tarvitsisin jonkun kärsivällisesti neuvomaan minulle, miten ja minne hypätään. Mutta jos en nyt äkkiä hyppää niin kohta onkin jo liian myöhäistä. (14)

Moni keskustelija kokee sosiaalisena velvollisuutena esimerkiksi niin kutsutun *small talkin* sekä muiden ihmisten miellyttämisen. Aiemmin yksinäisyyttä käsittelevässä lu-

vussa esitelty emotionaalinen yksinäisyys ilmenee selkeästi kirjoituksista, joissa ympärillä on ihmisiä joiden kanssa keskustella, mutta silti yhteisiä keskustelunaiheita ei tunnu löytyvän tai yhteistä jaettua ymmärrystä ei synny:

Minua ei vain kiinnosta salkkarit, meikit tai body pump, joten jään suosiolla ulkopuolelle keskusteluista ja lopulta huomaan loittonevani kaikesta. (13)

Tässä vuosia ihmisten sosiaalista käyttäytymistä ihmeteltyäni olen alkanut ymmärtää smalltalkin ja pintapuolisten roolien merkitystä. En silti itse jaksaisi osallistua siihen peliin. Tavallaan haluaisin skipata sen vaiheen ja voida heti ilmaista paljaammin sitä, mitä oikeasti kokee. Ymmärrän kuitenkin, että luottamuksen kasvattaminen vie aikansa. (22)

Kyetäkseen sosiaalisiin suhteisiin tulisi monen keskustelijan mielestä osata olla sopivalta tavalla välinpitämätön, eikä näyttää esimerkiksi mielensä pahoittamista ulospäin. Silti ulkopuolisten kommentit esimerkiksi ryhdistäytymisestä yksinäisyyden suhteen suututtavat ja loukkaavat helposti:

Lähinnä tekee silti mieli kiroilla päin jonkun ihmisen naamaa, kun joku käskee ryhdistäytymään ja ottamaan itseään niskasta kiinni. Sannonkin siis lyhyesti: haistakaa paska. Se ei toimi noin. Olen kokeillut. Pari kertaa parin vuoden aikana erilaisissa piireissä. Olen vain niin tyhmä, tylsä ja sosiaalisesti kehitysvammainen, ettei suju. (28)

Suorittamiseen perustuva yhteiskunta luo omat paineensa pärjäämiselle. Täytyisi olla tehokas ja tavoitteellinen, täytyisi kyetä ryhdistäytymään ja täytyisi mennä mukaan sosiaalisiin tilanteisiin. Osa keskustelijoista on sitä mieltä, että loppujen lopuksi kyse on itsestä ja omista kyvyistä: ilman tukiverkostoa täytyisi auttaa itse itseään ja muuttaa tilannetta omin voimin. Aineistosta on kuitenkin löydettävissä myös suoraa kritiikkiä sekä täydellistä väsymistä hyödyn maksimointia ja suorittamista korostavaa puhetta kohtaan, joka on vallalla niin opiskelu-, työ- kuin sosiaalisessakin elämässä:

Joo, todella toivon että tuollaista kypsymistä tapahtuisi, välillä tosiaan tuntuu, että eikö tämä suorittamiseen, statukseen ja välinpitämättömyyteen keskittyvä meininki johon on vaikea sopeutua tule ikinä muuttumaan. Toisaalta ympäristöhen varsinkin nuoria ajaa tuollai-

seen, mikään ei ole varmaa ja työpaikoista kilpailua, niin koetaan painetta turvata omaa tulevaisuutta/elämää ja se voi tehdä sokeaksi kaikelle muulle, ja aiheuttaa myös ihmissuhteissa tuollaista sairasta kilpailumentaliteettia ja laskelmointia. (14)

Positiivisiksi täytymisen ilmaisuiksi luokittelin sellaiset ilmaisut, joissa käsiteltiin täytymisen toista puolta: pohdintaa esimerkiksi siitä, täytyykö toimia vallalla olevien normatiivisten ja sosiaalisten odotusten mukaan. Aineistosta nousi runsaasti esiin ajatuksia siitä, kuinka on hyvä osata pitää puolensa: yksinäisen roolia ei tarvitse ottaa annettuna, ujoutta ei tarvitse puolustella tai selitellä, eikä kaikkia tarvitse miellyttää vaikka olisikin yksinäinen. Myöskään rahan ympärillä pyörivään arvomaailmaan ei tarvitse mennä mukaan. Näissä pohdinnoissa oleellisiksi nousivat nimenomaan niin kutsutut mielen sisäiset pakot, eli omat ajatukset siitä, millainen kuuluisi olla ja kuinka täytyisi toimia. Aina näitä mielen sisäisiä pakkoja ei ole helppo ryhtyä muuttamaan, mutta joskus siihen on kuitenkin hyvä pyrkiä:

Muille on pitänyt antaa periksi kaikki, antaa anteeksi kaikki ja pyrkiä miellyttämään joka hetki, jottei jäisi yksin. Jos on tällä tavoin ollut vietävissä tai itse tarjoutunut vietäväksi kuin pässi narun päässä, ei ihme, ettei ole jaksanut pitää yllä vanhoja tai solmia uusia kaveruus-suhteita. (16)

Miten vain, minun on itse otettava oma elämä haltuuni ja määriteltävä sen merkitys omasta itsestäni käsin, ei antaa yksinäisyydelle valtaa luokitella minut "ei-ihmiseksi". (16)

Myös täytymisen kategorian yhteydessä oleellinen oli erään keskustelijan huomio siitä, kuinka tärkeää on joskus kyetä ylittämään oman mukavuusalueensa rajoja, vaikka se tarkoittaisi itsensä ”pakottamista”. Tämä liittyy osaltaan jo kykenemisen kategorian yhteydessä esille nousseeseen ajatukseen siitä, kuinka joskus täytyy uskaltaa toimia peloista huolimatta. Itseään tulisi joskus myös lempeästi rohkaista ja aktivoida sosiaaliin tilanteisiin:

Puhuminen osoittaa itselle ja toisille, että "minunkin ajatukseni ovat ihan yhtä hyviä tullakseen päivän valoon." Se on itsevarmuutta ja itsevarmuus vetää puoleensa. Sitä voi harjoitella, vaikka se joskus kamalaa onkin. Itse olen siitä esimerkki. Ja harjoitella ei voi mitenkään

muuten kuin mukavuusalueen ulkopuolella, eli vaikka pakottamalla itsensä ihmisten sekaan. Ihan minne vaan missä on ihmisiä. (23)

Täytyminen toimijuuden modaliteettina näyttäytyi aineistossani tasapainotteluna ympäristön normatiivisten ja moraalisten odotusten sekä toisaalta nuoren omien oikeuksien, kykyjen ja halujen välillä. Näiden välillä syntyvät ristiriidat aiheuttavat tilanteita, joissa nuoren on pakko miettiä toimintansa syitä ja seurauksia, sekä toiminnan suhdetta koettuun yksinäisyyteen.

6.5 Haluaminen

Haluaminen toimijuuden modaliteettina viittaa ihmisen motivaatioon, päämääriin ja tavoitteisiin (Kaskisaari 2004, 133; Romakkaniemi 2010, 144). Haluaminen oli aineistossani ainoa toimijuuden modaliteettikategorioista, jossa positiiviseksi luokiteltavia ilmaisuja oli jopa hieman yllättäen enemmän kuin negatiivisia. Tämä osoittaa, että yksinäisyydestä huolimatta ihmisellä voi olla runsaasti tavoitteita, toiveita ja pyrkimyksiä erilaisiin päämääriin. Yksinäisyyden ei tarvitse merkitä kaiken toivon menettämistä, vaan se voi antaa myös aihetta pohtia mitä ihminen haluaisi elämäänsä ja millaisena hän toivoisi sen näkevänsä. Keskusteluryhmässä on lupa ilmaista toiveita, mutta toisaalta myös haluttomuutta ja toivon menettämistä. Kokonaisuutena haluamisen kategoria muodostui kuitenkin kaikista tarkastelluista modaliteettikategorioista suppeimmaksi.

Luokittelin haluamisen kohdalla positiivisiksi sellaiset ilmaisut, joissa keskustelijat kertovat suoraan toiveistaan ja siitä, mitä he elämältään tai sosiaalisilta suhteiltaan haluaisivat (*"haluan"*, *"haluaisin"*, *"toivoisin"* jne.). Nämä ilmaisut saattoivat olla varovaisia toiveita tulevasta, tai toisaalta hyvin suoria ja päättäväisiä ilmaisuja siitä, millaiseen toimintaan keskustelija oli ryhtynyt savuttaakseen haluamansa. Negatiivisiksi ilmaisuiksi luokittelin sellaiset katkelmat, joissa keskustelijat kertovat siitä, mitä he eivät halua (*"en halua"*, *"en haluaisi"* jne.). Tällöin merkittävään rooliin nousivat etenkin omien tavoitteiden ja toiveiden sekä sosiaalisten tilanteiden vaatiman soveliaan käyttäytymisen väliset ristiriidat.

Kun kyseessä on yksinäisyys -aiheinen keskusteluryhmä, ei liene yllättävää että suurimman ryhmän positiiviseksi luokittelumistani haluamisen aineistokatkelmista muodostivat toiveet sosiaalisista suhteista. Moni yksinäisyydestä kärsivä toivoisi löytävänsä samanhenkisen ystävän, tai edes henkilön, jonka kanssa olisi mahdollista keskustella esimerkiksi opintoihin liittyvistä asioista. Ystävältä toivotaan, että hänen kanssaan voisi harrastaa asioita, ”mennä ja tehdä juttuja”, reflektoida luentoja sekä vain yleisesti jakaa asioita:

No, pointtina tässä on kai se, että mulle riittäisi, jos saisin sinne takapenkkiin jonkun toisenkin kiusaantuneen erakkosielun. Sellaisen, joka ei ole niin kiinnostunut ainejärjestötoiminnasta, mutta joka tulis mielellään mun kanssa syömään, pähkäilisi mun kanssa että missä se ja se luentosali nyt olikaan, päivittäisi kuulumisia, lainaisi muistiinpanoja kun olen kipeänä ja kertoisi miten ruokalassa kuuluu toimia. Sekin riittäisi, jos olisi joku, jota tervehtiä ennen luennon alkamista.
(1)

Jotkut kirjoittajista ovat tulleet siihen tulokseen, että heidän tulee tehdä haluamiensa asioiden eteen aktiivisesti töitä. Toisilta keskustelijoilta tämä käy helpommin, toisille se on huomattavasti vaikeampaa. Toiminta kuitenkin kertoo keskustelijoiden haluamisen kohteista ja heidän tavoittelemistaan asioista. Halu muuttaa vallitsevaa tilannetta ilmenee monen keskustelijan viesteistä. Päätöksissä ryhtyä toimintaan omien toiveiden ja tavoitteiden puolesta ilmenee toimijuus selkeimmillään. Osa aktiiviseen toimintaan ryhtymisen kuvauksista horjuttaa myös yleistä stereotyyppistä käsitystä yksinäisistä ihmisistä:

Olen kuitenkin kiinnostunut muuttamaan itseäni ja ympäristöäni. Ja olen yrittänyt vaikka mitä ihmisiin tutustumisen suhteen. En vain apaattisesti odota, että joku tulisi hakemaan minut täältä kotoa, vaan olen esimerkiksi käynyt tutustumassa noin kymmeneen eri järjestöön, jutellut tuntemattomille ulkona, käynyt nettitreffeillä, auttanut vapaaehtoisena erilaisissa hommissa ja tutustunut ihmisiin siinä sivussa. Viime aikoina olen harkinnut, että kirjoittaisin meidän talon ilmoitustaululle lapun, jossa ehdottaisin yhteisöllisemmästä naapurielosta kiinnostuneita ihmisiä kokoontumaan ja suunnittelemaan, miten voisimme kasvattaa ihmisystävällisempää henkeä asuinympäristössämme (tavallisesti täällä naapurit eivät edes rappukäytävässä moikkaa toisiaan). (22)

Pikkuhiljaa minuun on kuitenkin alkanut iskeä sekä halu muuttaa tilannettani, että aika vapauttava välinpitämättömyys sen suhteen näytänkö nyt sitten omituiselta vai en. (6)

Monella yksinäisellä on siis halua ja motivaatiota sosiaalisten suhteiden muodostamiseen ja vallitsevan tilanteen muuttamiseen. Jo aiemmin kykenemisen yhteydessäkin esiin noussut ujous ja uskalluksen puute ovat kuitenkin usein esteenä esimerkiksi ystävyyssuhteiden solmimiselle sekä omien ajatusten ja mielipiteiden esiin tuomiselle. Eräs keskustelija kuvasi ristiriitaa haluamisen ja kykenemisen välillä lyhyesti ja ytimekkäästi:

Minulle nimittäin ujous tarkoittaa juuri sitä, etten uskalla tuoda ajatuksiani julki vaikka haluaisin ja etten pääse ihmisiä lähelle vaikka haluaisin. (23)

Sosiaalisten suhteiden lisäksi moni keskustelija ilmaisi haluavansa löytää elämään tasa-painoa ja hyvää mieltä tuottavia asioita. Tällaisina asioina mainittiin esimerkiksi lemmikkieläimet ja harrastukset. Elämä haluttiin kokea mielekkäänä yksinäisyydestä huolimatta. Myös mielenrauhaa toivottiin lisää:

Oikeastaan ainoa asia, mitä tällä hetkellä kaipaan on mielenrauha. Tuntuu, että se on avain omaan elämään. Rauhalliset aivot toimivat ja sellaisten avulla on helppoa opetella olemaan läsnä ja tyytyväinen. (23)

Eräs keskustelijoista nosti esiin halun tulla kohdelluksi tasavertaisena ihmisenä yksinäisyydestä huolimatta. Yksinäisyys voi aiheuttaa tunteen ”leimasta otsassa”, jolloin esimerkiksi muiden ihmisten ystävällinen käytös on helppo tulkita sääliksi. Kirjoittaja toivoi tulevansa kohdelluksi tasavertaisena ihmisenä yksinäisyydestään ja ujoudestaan huolimatta. Liiallisen positiivinen ja ymmärtäväinen asenne muiden taholta voi aiheuttaa tunteen muiden alentuvasta suhtautumisesta:

Yliopistovaiheessa ihmiset ovat yleensä jo fiksuja ja osaavat suhtautua kannustavasti meihin pitkään hiljaisena olleisiin, takelteleviin ja kömpelösti sanomisensa muotoileviin. Mutta ahneena ihmisenä minulle ei

tällainen ymmärtäväinen ja hyvätahoinen suhtautuminen riittää, vaan tahtoisin tulla kohdelluksi tasavertaisena keskustelukumppanina. (5)

Haluttomuutta kuvaavista ilmaisuista aineistosta nousi voimakkaimmin esille haluttomuus olla huomion keskipisteenä. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi myös aiheuttaa kyyntymistä, jolloin halu hakeutua sosiaalisiin kontakteihin voi kadota täysin. Tällaista tilannetta kuvaili muutama keskustelija. Eräs keskustelijoista ei nähnyt enää syytä poistua kotoaan lainkaan, sillä pitkään jatkunut yksinäisyys aiheutti voimakkaita huonomuuden tunteita:

Kotona pystyi mielessään pyörittelemään paljon hyviä keskusteluja, joilla voisi muita ihmisiä lähestyä. Mutta heti ulos menemisen jälkeen kaikki kuvitelmat alkavat tuntua typeriltä, eikä voisi edes kuvitella kenenkään kanssa juttelemista. Olisihan se suuri häpeä puhumisella osoittaa, että ihan vakavissani kuvittelisin jonkun haluavan olla kanssani missään tekemisissä. Kotona ollessa tällainen itsensä vähättely tuntuu ihan naurettavalta ajattelutavalta, koska en minä tai kukaan muukaan voi niin paljon muita huonompi olla. Mutta ovesta ulos astuessa aivot naksahtavat kieroutuneeseen asentoon ja sitten taas menään. Tämän vuoksi en haluaisi koskaan enää poistua kotoani. Lap sellinen haave ja mahdoton ajatus, mutta en vain pysty keksimään syytä, miksi kannattaisi toisten ihmisten sekaan lähteä. (5)

Muut negatiivisiksi luokittamani haluamisen ilmaukset liittyivät esimerkiksi haluttomuuteen häiritä muita ongelmillaan ja haluttomuuteen paljastaa yksinäisyyden tunnetta lähipiirille. Yksinäisyys on hyvin yksityinen asia, josta usein vaietaan (Kangasniemi 2008, 14). Osa keskustelijoista oli myös haluttomia luottamaan muihin ihmisiin (vrt. Jokinen 2005, 17–21). Tämä puolestaan voi vaikuttaa sosiaalisten suhteiden vähenemiseen lisäten entisestään yksinäisyyden kokemuksia. Toisaalta aineistossa nousee esiin myös monen keskustelijan haluttomuus ryhtyä teeskentelemään sosiaalisissa tilanteissa jotakin sellaista mitä ei todellisuudessa koe olevansa:

Olen vieläkin kyllä aikalailta varuillani ihmisten kanssa, en halua luottaa ihmisiin kovin helposti. Suojelen itseäni aika hurjasti, en pidä siitä jos minun pitää sopeutua ihan erihenkiseen joukkoon kuin itse olen vaikka teen sitä välillä, irvistellen teennäisesti... (24)

Eräs keskustelijoista kritisoi yksinäisyyden leimaa ja ajatusta siitä, että sosiaaliset suhteet määrittelevät koko ihmistä. Kyseinen keskustelija oli muutaman muun keskustelijan kanssa haluton ottamaan annettua yksinäisen roolia kantaakseen. Ihminen on yhtä arvokas, olipa hänellä ystäviä tai ei. Tämä aihe kirvoitti myös muilta keskustelijoilta kommentteja ja pohdintoja aiheesta:

Sanotaan, että ihminen on sitä mitä hänen ystävänsä ovat. Valitse ystäväsi hyvin, he kertovat sinusta enemmän kuin mikään muu. Näin kehoitetaan. Entä jos onkin ystävätön. Onko ystävätön ihminen ei-mitään? -- En haluaisi olla ei-mitään ihan koko elämäni. Ovatko ystävät niin tärkeitä, että ilman niitä ei voi olla ihminen ollenkaan? (7)

Kaiken kaikkiaan aineiston perusteella haluamisen ilmaisuihin liittyi keskustelijoilla erityisesti toiveita toimivammista sosiaalisista suhteista, tavoitteiden saavuttamisesta sekä elämänilon ja mielenrauhan lisäämisestä. Usein nämä haluamiseen liittyvät ilmaisut ovat suhteessa ympäristöön (ks. Romakkaniemi 2010, 145). Monella yksinäisellä on keskustelun perusteella vahva halu muuttaa vallitsevaa tilannetta ja omaa yksinäistä olotilaa. Haluttomuuden ilmaisuihin liittyi puolestaan sulkeutuminen ja yksinäisyyden kokemusten vahva yksityinen luonne. Siihen, kuinka vahvasti keskustelija ilmaisee haluamistaan tai haluttomuuttaan esimerkiksi sosiaalisten kontaktien suhteen vaikuttaa todennäköisesti etenkin se, kuinka kauan syvää yksinäisyyttä on jatkunut.

6.6 Tunteminen

Tunteminen toimijuuden modaaliteettina viittaa asioiden arvioimiseen ja arvottamiseen sekä tunteiden kokemiseen. Tunteminen liittyy toimijan kokemismaailmaan, sillä eräänä ihmisen perusominaisuutena on liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. (Jyrkämä 2008, 195.) Tunteamisen kategoriaan luokittelin aineistosta sellaiset katkelmat, joissa keskustelijat kuvasivat negatiivisia tai positiivisia tunteitaan. Tunteamisen kategoriasta muodostui toimijuuden kaikista modaaliteettikategorioista selkeästi laajin. Yksinäisyys onkin monin tavoin hyvin tunteenomainen kokemus (Tolonen 1991, 32). Huomionarvoista on etenkin negatiiviseksi luokiteltavien tunneilmaisujen runsas määrä: negatiiviseksi luokiteltavia ilmaisuja oli aineistosta löydettävissä noin kolminkertainen

määrä verrattuna positiivisiksi luokiteltaviin tuntemisen ilmaisuihin. Tämä havainto tukee Peplau & Perlmanin (1982, 3) aiemmin esiteltyä näkemystä yksinäisyyden piirteistä, jotka toistuvat useimpien yksinäisyyden tutkijoiden päätelmissä. Näistä eräänä tärkeimpänä piirteenä heidän mukaansa näyttäytyy yksinäisyyden luonne kokijalleen epämiellyttävänä ja ahdistavana tunnetilana.

Ulkopuolisuuden tunne sävyttää voimakkaasti aineiston negatiivisiksi luokittelemiani tuntemisen ilmaisuja. Näitä ulkopuolisuuden tunteita koettiin suhteessa omaan perheeseen, opiskelutovereihin sekä muihin saman ikäisiin. Jotkut keskustelijoista kuvasivat ulkopuolisuuden tunnetta suhteessa kaikkiin ympärillä oleviin ihmisiin. Ulkopuolisuuden tunteeseen liittyi vahvasti näkemyksiä siitä, ettei kukaan ymmärrä tai kykene käsittämään miltä yksinäisyys tuntuu:

En osaa muodostaa yhteyttä ihmisiin, tunnen aina olevani se vähiten pidetty, vähiten kiinnostava, vähiten haluttu. Välillä jopa oman suvun tai perheen kesken koen näitä ulkopuolisuuden tunteita, onneksi sentään hieman vähemmän. (2)

Tunnen myös todella vahvaa ulkopuolisuutta useimmissa piireissä, joissa liikun ja koen itseni vähiten pidetyksi tai halutuksi. (4)

Itsellänikin ulkopuolisuus on tällä hetkellä vallitseva olotila suhteessa melkein kaikkeen. (5)

Yksinäisyys on hyvin voimakkaasti tunteiden kyllästämä olotila. Myös se, että keskustelijoiden joukko koostuu pääosin nuorista aikuisista, voi tuoda oman sävynsä tunneilmaisuihin. Kuten aiemmin on todettu, nuorilla pettymysten ja yksinäisyyden tunteet voivat olla erityisen voimakkaita johtuen osaltaan epärealistisemmista odotuksista sosiaalisia suhteita kohtaan (ks. Miller, Perlman & Brehm 2007, 443–444). Surun, ahdistuksen ja pelon tunteiden kuvailu toistui läpi aineiston. Nämä tunteet liittyivät etenkin sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteisiin. Myös syyllisyys oli hyvin hallitseva tunne monen keskustelijan elämässä. Pelon lisäksi yleisimpänä tuntemiseen liittyvänä ilmaisuna aineistossa toistui alemmuuden, arvottomuuden ja huonouden tunteet. Keskustelijat tuntevat huonommuutta suhteessa muihin ihmisiin. Epäonnistuneet sosiaaliset tilanteet aiheuttivat omanarvontunnon heikkenemistä, ja huon-

nommuuden tunteet ja syyllisyys voivat laajentua koskemaan myös muita elämän osalualueita rajoittaen toimintaa:

Olenko liian massasta erottuva tapaus, ettei kukaan uskallakaan lähestyä minua? Vai huokaanko ympärilläni jonkinlaista energiaa, joka kertoo että olen masentunut, epävarma, pelokas ja väsynyt kaikkeen, joten minuun ei edes kannata tutustua? (13)

Hankin itselleni pienen hamsterin, mutta pelkäsin että minä hoidan sitä väärin ja tunsin siitä jatkuvasti syyllisyyttä. Tunsin syyllisyyttä aivan kaikesta muutenkin. Tunsin etten osaa mitään koulussa, minä en saa töitä, en syö enkä liiku oikein, olen negatiivinen valittaja ja vaikka mitä. (24)

Yksinäisyyteen liittyi myös kateuden ja vihan tunteita. Yksinäisyys voi aiheuttaa sen, että saadakseen onnistumisen kokemuksia sosiaalisissa suhteissa ihminen kokee tarvetta miellyttää muita ja tulee näin helposti tallotuksi muiden jalkoihin. Moni keskustelijoista kuvaili jääneensä kiltin ihmisen roolin vangiksi. Tällöin vihan tunne voi olla jopa hyödyllinen, ja toimia osatekijänä muutoksessa kohti oman arvon tunnustamista ja tasapainoisempia sosiaalisia suhteita. Vihan tunteminen voi olla monin tavoin puhdistava kokemus, ja tämän olivat huomanneet myös keskustelijat. Toisaalta osalla keskustelijoista vihaan yhdistyi runsaasti katkeruutta ja halua eristäytyä. Moni keskustelija kertoi kokevansa turhautumista, kun elämän ja sosiaalisten suhteiden laatu ei lukemattomista yrityksistä huolimatta kohene. Vihan rooli näyttäytyikin aineistossa mielenkiintoisen kaksitahoisena; sekä positiiviseen kategoriaan luokiteltavana ja puhdistava uuden ymmärryksen alkuna, että pitkäkestoisena ja katkeroittavana negatiivisena tunnetilana:

Viha on muuten kauhean hyvä keino itsensä ja rohkeutensa etsimiseen. Minua auttoi kysymys "jos saisit tuntea ihan mitä tahansa tunnetta, eikä kukaan saisi ikinä tietää, niin mitä tuntisit?" Minä tunsin vihaa. Vihaa kaikkia niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat arvostelleet minua, vihaa ohi lentävää loppia kohtaan, vihasin taivasta ja äitiäni ja kiviä. Ja se voimautti aivan äärettömän paljon. (23)

Tajusin itse tänään, että olen vihainen. Vihainen siitä, että mummo kuoli aiemmin tänä vuonna, vihainen exälle (joka on edelleen samalla mun paras ystävä) hänen elämästään, jossa kaikki on paremmin kuin mulla, muille ihmisille siitä, etten osaa muodostaa sosiaalisia suhteita

heihin eikä kukaan tajua, ettei se muuta vaatisi kuin lähestymistä siltä toiselta osapuolelta ja selkeää viestiä siitä, että "hei, haluan oikeasti tutustua, enkä vain sääli sua." Olen myös vihainen itselleni, että epäonnistuin taas täydellisesti oman elämäni luomisessa enkä osaa muuta kuin valittaa ja toivoa kuolemaa. (13)

Kaiken kaikkiaan yksinäisyyteen liittyy monia negatiivisia tunteita. Eräs keskustelija kuvaa yksinäisyyden sävyttämää elämänpiiriään viestillä, jossa yhdistyvät niin ahdistus, masennus kuin pelkokin. Tunteet liittyvät sekä nykyhetkeen että tulevaisuuteen, ja sävyttävät useita elämän osa-alueita:

Viides vuosi yliopistolla, joten gradun tekeminen ahdistaa; sen toteaminen, etten todellakaan onnistunut saamaan opiskeluaikana yhtään kaveria, masentaa; tulevassa työelämässä selviytyminen tai ylipäättään näillä sosiaalisilla taidoilla työnsaaminen pelottaa... (5)

Aineisto pitää kuitenkin runsaasti sisällään myös positiivisiksi luokiteltavia tuntemiseen liittyviä ilmaisuja. Huomattavan moni keskustelija toi esiin asioita, jotka tuovat elämään iloa ja hyvää mieltä. Tällaisia olivat esimerkiksi oma elämänkumppani, lemmikkieläimet sekä vertaistuki. Yksinäiselle myös pienet onnistumiset sosiaalisissa tilanteissa voivat saada elämän tuntumaan elämisen arvoiselta. Kuten eräs keskustelija huomauttaa, jotkut ihmiset osaavat tulla omalta osaltaan myös vastaan sosiaalisissa tilanteissa, ja helpottaa näin yksinäisen ja ujon ihmisen osallistumista vuorovaikutukseen. Myös Romakkaniemi (2010, 147) toteaa, että muiden taholta koettu arvostava kohtaaminen voi herättää yksilön tunteen omasta arvokkuudestaan. Eräs keskustelija kertoo saavansa voimaa nähdyksi tulemisen tunteesta:

Jos pessimistisissä ajatuspyörteissä meinaa pakahtua siihen, miten on aina niin yksin, niin voi muistella sellaisia tilanteita, joissa on tuntunut siltä, että se toinen ihminen oikeasti on nähnyt ja kokenut minut ja minä hänet. (22)

Yksinäisyyden tunteen voi kääntää myös voimavaraksi, vaikka se ei aina ole helppoa. Yksinolosta nauttimisesta oli melko vähän mainintoja, mutta näitäkin mainintoja aineistosta kuitenkin löytyi. Osa keskustelijoista kertoi, kuinka he olivat ajan myötä oppineet jopa nauttimaan yksinäisyydestä. Toisaalta kuten eräs keskustelija toteaa, tämä voi olla

myös tottumiskysymys pakon edessä. Tällöin vallitsevaan tilanteeseen on vain sopeuttava:

Olen aina viihtynyt yksikseni, mutta en oikein tiedä, onko tämä vain seurausta siitä, ettei minulla ole juurikaan ollut kavereita ja olen tavallaan pakon kautta oppinut nauttimaan yksinolosta. (3)

Vaikka sosiaaliset tilanteet tuottivatkin yksinäisille runsaasti negatiivisia tunteita kuten pelkoa, ahdistusta ja jännitystä, kertoi moni keskustelija myös nauttivansa suuresti sosiaalisista tilanteista. Esimerkiksi työ ja opiskelu voivat tarjota yksinäiselle sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia, mikäli ystäviä tai tuttuja ei elämässä muutoin juurikaan ole. Nämä mahdollisuudet tarjoavat myös tunteen onnistumisesta:

Tosin minulla on yksi kokemus tästä, kun yliopistolla oli sekä ulkomaalaisia että suomalaisia opiskelijoita, tutkijoita, eri koulutusalojen asiantuntijoita ym., niin alussa tunsin itseni hyvinkin ulkopuoliseksi tässä porukassa, koska en tuntenut ketään näistä ihmisistä hyvin. Sitten teimme siellä luentosalissa paritöitä ja kappas vaan minullekin löytyi pari ja olin jopa aloittamassa keskustelua kiusaamisesta työyhteisössä. Tuntui hyvältä :) tämä kokemus. (8)

Tuntuu, että työssä pärjään paremmin ja mielialanikin vaikuttaa yleensä paremmalta kuin esimerkiksi loma-aikoina. (11)

Armollisuus itseä kohtaan nousi myös oleelliseksi tuntemiseen liittyväksi positiiviseksi ilmaisuksi. Tämä tarkoittaa muun muassa itsekritiikin ja itsesyytösten vähentämistä sekä omien virheiden hyväksymistä. Moni keskustelija toi esiin sen, kuinka tärkeää on ensin kyetä pitämään itsestään, jotta voi alkaa luoda toimivia suhteita muihin. Oman negatiivisesti sävyttyneen tunne- ja kokemusmaailman kriittinen tarkastelu voi olla mulistava kokemus. Tällöin ihminen joutuu arvioimaan ja arvottamaan totuutena pitamiään oletuksia itsestään ja ympäröivästä maailmasta uudelleen. Onnistuessaan tällainen ajatusmallien muuttuminen voi tuoda paljon hyvää ihmisen elämään:

Koin tänään uuden olon (maailmani laajeni taas pikkuisen jes) kun mietin, millaista olisi elää ihmisen elämää, joka on sinut itsensä kanssa ja joka pitää paljon sosiaalisista (vaikkakin vähäisistä) suhteistaan. Tunnustelin sitä ja se tuntui ihanan rennolta vapaudelta. Sitten mel-

kein järkytyin, kun tajusin, että se on mahdollista myös minulle, kun vain uskon siihen ja uskallan lopettaa loputtomat itsesyytökseni. Siksi, että minulla olisi helpompi olla ja elää, pelotta siitä, hylkääkö joku minut kun uskallan olla oma itseni, ihminen. Epätäydellinen, osaamaton, mutta tyytyväinen ja täynnä lämpöä. Itseä kohtaan ja joitain muitakin kohtaan. (23)

MUTTA SILTI tuntuu aivan hullulta ja mahtavalta ja hykerryttävän suloselta että voin tykätä itestäni!! Jos haluan. Oon vaan niiiiiiiiiiin kauan keksinyt syitä miks se ei oo mahdollista. Koska olen kaikesta ulkopuolinen, koska en tunne itseäni, koska nukun huonosti, koska en tunne politiikkaa, koska oon analysoiva.....Järjetöntä?! Pakkohan miussa on JOTAIN hyvääkin olla. (23)

7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Aineistoni perusteella yksinäisyydellä vaikuttaa olevan vahva yhteys yksilön toimijuuteen. Yksinäisyyden vaikutus toimijuuden kuuteen modaliteettikategoriaan näyttäytyy painottuneen negatiivisena: useimmiten yksinäisyys heikentää aktiivisen toimijuuden toteutumista. Osaltaan tähän vaikuttaa yksinäisyyden negatiivinen vaikutus ihmisen käsityksiin itsestään ja omista kyvyistään. Aineistoni perustella yksinäisyys liittyy vahvasti ihmisen elämän eri osa-alueisiin, ja näin ollen se näyttää kaventavan myös aktiivisen toimijuuden toteutumista monilla kentillä. Toisaalta toimijuuden ja yksinäisyyden suhde on mahdollista nähdä myös vastavuoroisena: heikko toimijuus voi osaltaan vaikuttaa yksinäisyyden syvenemiseen.

Toimijuuden modaliteettikategorioista ainoastaan haluamisen kategoria sisälsi enemmän positiivisiksi kuin negatiivisiksi luokiteltavia ilmaisuja. Muiden modaliteettikategorioiden kohdalla negatiivisia ilmaisuja oli löydettävissä runsaammin, tai molempiin luokkiin sisältyi ilmaisuja löytyi suunnilleen saman verran. Voimakkaimmin negatiivisesti painottuneena näyttäytyi tuntemisen kategoria. Tuntemiseen liittyvät ilmaisut muodostivat aineistossa myös ylivoimaisesti laajimman modaliteettikategoriakokonaisuuden.

Aineiston perusteella yksinäisyyttä kokevien korkeakouluopiskelijoiden toimijuutta rajoittavat erityisesti ujous, omat sisäiset ajatusmallit, näiden ajatusmallien muuttamisen vaikeus sekä nykyiseen toimintaan vaikuttavat aiemmat huonot kokemukset erityisesti sosiaalisista tilanteista. Myös esimerkiksi mielenterveysongelmat, sairaudet, kiusatuksi tuleminen, liian korkealle asetetut tavoitteet sekä halu piilottaa yksinäisyys muilta ihmisiltä näyttäytyivät yksinäisten kohdalla toimijuutta kaventavina ja negatiivisiksi luokiteltavina tekijöinä. Nämä kaikki tekijät voivat aiheuttaa ihmiselle tunteita omasta kyvyttömyydestä sekä vähentää uskaltamista sosiaalisissa tilanteissa. Epäonnistumisen kokemuksista puolestaan on usein seurauksena jaksamisen vaikeuksia ja jopa täydellistä luovuttamista. Jaksamisen vaikeuksiin liittyi läheisesti tunne kyvyttömyydestä täyttää ympäristön normatiivisia odotuksia: etenkin opiskeluaikaan, ammatinvalintaan ja perheen perustamiseen liittyvät odotukset aiheuttivat keskustelijoille ahdistusta.

Yksinäisyyden aiheuttama aktiivisen toimijuuden kapeneminen näyttäytyy negatiivisena kehänä: yksinäisellä sosiaalisia kontakteja on vähän, mikä puolestaan rapauttaa yksilön sosiaalisia taitoja. Tätä kautta usko omiin kykyihin heikkenee ja pelko sosiaalisia tilanteita kohtaan lisääntyy. Näin yksinäisyys syvenee entisestään, ja kierre on valmis. Toimijuuden toteutumisen kannalta oleelliset tekijät – ihmisen oma jaksaminen, sekä kiinnostus vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä – näyttävät heikkenevän sitä mukaa, kun yksinäisyyden kehä syvenee.

Negatiivisiksi luokiteltavien ilmaisujen lisäksi aineisto piti kuitenkin runsaasti sisällään myös positiivisiksi luokiteltavia toimijuuden ilmaisuja. Eräänä yksinäisyyteen vaikuttamisen keinona aineistossa mainittiin oppiminen ja opettelu. Tällä tarkoitettiin sekä käytännön taitojen ja kykyjen kehittämistä esimerkiksi harrastusten kautta, mutta oppimista pohdittiin myös sosiaalisten taitojen kohdalla. Oman mukavuusalueen ylittäminen nähtiin opiskelijoiden keskuudessa tärkeäksi tekijäksi pohdittaessa keinoja vähentää yksinäisyyttä. Usein aktiivinen toimijuus näyttäytyi keskustelussa uskaltamisena ja riskinottona. Uskaltaminen saattoi tarkoittaa esimerkiksi toisten tekemiin sosiaalisiin aloitteisiin vastaamista, tai uskallusta ottaa itse kontaktia muihin. Positiiviseksi luokiteltavissa toimijuuden ilmaisuissa osa keskustelijoista toi esiin myös oman asenteen sekä omien valintojen merkityksen yksinäisyyden lievittämiseksi. Ujouden ja yksinäisyyden nähtiin olevan asioita, joita ei tarvitse puolustella. Muina analyysin perusteella aktiivista toimijuutta tukevinä asioina aineistossa mainittiin muun muassa lemmikkieläimet, oma seurustelukumppani, vertaistuki, armollisuus itseä kohtaan sekä mielenrauhan tavoitteleminen.

Yksinäisyys heikentää siis toimijuuden toteutumista monin tavoin, mutta aktiivisen toimijuuden murenemisesta huolimatta aineistosta on kuitenkin luettavissa myös yksinäisten vahvaa tahtoa ja kykyä toimijuuden aktiiviseen toteuttamiseen. Kirjoittamissaan viesteissä virtuaalisen keskusteluryhmän keskustelijat esittävät vaatimuksen arvostuksesta, tasavertaisuudesta ja ymmärretyksi tulemisesta yksinäisyydestään huolimatta. Tällaisten vaatimusten esittäminen sekä ympäröivän yhteiskunnan arvojen kritisointi osoittavat keskusteluryhmässä tapahtuvaa aktiivista toimintaa ja ajatustyötä paremman todellisuuden puolesta. Yksinäiset eivät hyväksy yksinäisen roolia ilman kyseenalaista-

mista, ja tällaisissa kyseenalaistuksissa piilee voima aktiiviseen toimijuuden toteuttamiseen. Jo aiheesta kirjoittaminen keskusteluryhmään näyttäytyy eräänä aktiivisen toimijuuden toteuttamisen muotona, joka voi myös johtaa käytännön toimintaan tavoiteltaviksi koettujen asioiden puolesta. Kirjoittajien lisäksi myös viestejä lukeville yksinäisyyteen liittyvien stereotyyppien ja yhteiskunnassa vallitsevien arvojen kyseenalaistaminen voi näyttäytyä voimauttavana sekä omien kykyjen arvostamiseen kannustavana ilmiönä. Osaltaan vallitsevan tilanteen kyseenalaistamisella voi olla positiivinen vaikutus lukijoiden käsityksiin itsestään ja omista oikeuksistaan olla juuri sellaisia kuin ovat, yksinäisyydestään huolimatta.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten pohdintaa sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä

Sosiaalipedagogiikka ei tyydy vain kuvaamaan ja selittämään ilmiöitä ja niiden syntymekanismeja. Oleellista sosiaalipedagogiikan piirissä on kysyä, mitä ongelmille voidaan ja mitä niille tulisi tehdä. (Hämäläinen 1999, 17.) Kuinka tutkimuksen tulosten valossa opiskelijoiden yksinäisyyteen voitaisiin tarttua, ja kuinka olisi mahdollista tukea aktiivisen toimijuuden toteutumista sosiaalipedagogiikan keinoin?

Kuten johdantoluvussa aiemmin todettiin, osallisuus ja osallistuminen ovat sosiaalipedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita (ks. Nivala 2008, 295–312). Toimijuus näyttäytyykin osallisuuden ja osallistumisen kannalta merkittävänä tekijänä. Aito toimijuus ei toteudu pakotteiden kautta, vaan pikemminkin avaintekijöinä aktiivisen toimijuuden herättelyyn näyttäytyvät kannustaminen, uteliaisuuteen ja toimintaan innostaminen sekä rohkaiseminen vallitsevan tilanteen kyseenalaistamiseen. Olisi tärkeää keskittyä yksinäisyyttä kokevien vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, sillä yksinäisyys näyttää heikentävän ihmisen uskoa omaan kykyihinsä. Tutkimukseni tulokset tukevat tätä näkemystä, sillä monen yksinäisen opiskelijan käsitys itsestään ja omista kyvyistään oli painottunut negatiivisesti aiheuttaen luovuttamista ja jaksamisen ongelmia. Itsetunnon vahvistaminen on oleellinen tekijä pyrittäessä tarttumaan nuorten yksinäisyyteen. Tämä voi tapahtua esimerkiksi sosiaalipedagogiikan arvojen mukaisen tasa-arvoisen kohtaamisen sekä innostamisen kautta. Näin on mahdollista katkaista aiemmassa luvussa esitelty toimijuuden kapenemisen negatiivinen kehä. Keskeistä sosiaalipedagogisessa työssä on auttaa ihmisiä itseapuun mikä tarkoittaa sitä, että ihmisiä autetaan näkemään niitä mahdollisuuksia, joita heillä on vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä (Hämäläinen 1999, 61.) Itsetunnon vahvistaminen voi osaltaan auttaa yksinäisyydestä kärsiviä opiskelijoita kohtaamaan ahdistusta aiheuttavia ympäristön normatiivisia odotuksia, ja muodostamaan niistä henkilökohtaisen käsityksensä.

Toimijuuden tukemisessa oleellista on lähteä liikkeelle sopivan kokoisista tavoitteista. Sosiaalipedagogisen työn arkilähtöisyys voi auttaa toiminnan tavoitteiden hahmottelemisessa. Pyrittäessä vahvistamaan yksilön toimijuutta sosiaalipedagogisen työn kautta, tulee ottaa huomioon ihmisen omat lähtökohdat. Näiden avulla voidaan määritellä tavoitteet mahdollisiksi saavuttaa. Onnistumisten kokemusten myötä on mahdollista herättää kiinnostus aktiiviseen toimijuuden toteuttamiseen. Tahdon herättäminen ja ylläpitäminen ovatkin oleellisia sosiaalipedagogisen työn haasteita. Aktiivisen toimijuuden tukemisen kannalta on tärkeää vaikuttaa yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja resursseihin, mutta nämäkään toimenpiteet eivät auta, mikäli ihmisellä itsellään ei ole halua tai kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä. Innostamisen, kannustamisen ja rohkaisemisen näkökulmasta sosiaalipedagogisen käytännön toiminnan piirissä laajasti käytetyt luovat ja elämykselliset menetelmät voisivat olla toimivia toimijuuden tukemisen muotoja. (ks. Hämäläinen 1999, 52, 67, 71.)

Tämän tutkielman keskiössä on ollut nimenomaan korkeakouluopiskelijoiden toimijuus sekä heidän kokemansa yksinäisyys. Tätä taustaa vasten myös oppilaitosten rooli yksinäisyyden ja toimijuuden suhteen on merkittävä. Mikäli nykyisiä opiskelu- ja opetusmenetelmiä sitten tarkastellaan sosiaalipedagogisesta näkökulmasta, minkä tulisi muuttua, jotta korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys saataisiin vähenemään ja aktiivista toimijuutta olisi mahdollista tukea opiskeluvuosien aikana?

Sosiaalipedagogisen näkemyksen mukaan kuulumalla erilaisiin yhteisöihin ihmiset rakentavat identiteettiään, ylläpitävät elämänlaatuaan ja saavuttavat vuorovaikutuksessa tarvittavia valmiuksia (Hämäläinen 1999, 15). Myös opiskelijoista voi muodostua tiivis yhteisö, mutta on myös paljon kiinni oppilaitosten toimintakulttuurista ja arvoista, tuesta ja kannustetaanko tällaisen yhteisöllisyyden syntymistä. Ongelmien ennaltaehkäisy on oleellinen osa sosiaalipedagogista työtä. Oppilaitosten sisällä tulisikin pohtia keinoja siihen, että kaikki opiskelijat pääsisivät opintojen alusta alkaen osaksi opiskelijayhteisöä, ja tuntisivat itsensä tervetulleiksi.

Analyysini tulokset tukevat osaltaan yksinäisyyttä käsittelevässä luvussa esiteltyä ajatusta siitä, ettei ympäristö useinkaan huomaa opiskelijan mahdollista eristäytymistä. Tämä johtuu pitkälti opiskelumenetelmien muuttumisesta yhä enenevässä määrin itse-

näisesti kotoa käsin suoritettaviksi. Kyseinen muutos on osittain myös taloudellinen kysymys, sillä ryhmämuotoisten ja läsnäoloa vaativien opintojen järjestäminen lienee oppilaitoksille kalliimpaa verrattuna kotoa käsin suoritettavien opintojen tarkastamiseen. Etenkin korkeakouluopiskelijoiden kohdalla oleelliseksi tekijäksi yksinäisyyden suhteen nousee oppilaitosten panostaminen opetukseen ja opiskelijoihin. Nähdäänkö opiskelijoiden yhteisöllisyyden tukeminen tärkeänä oppilaitosten taholta, ja kuinka sitä pyritään lisäämään? Näitä seikkoja olisi syytä pohtia tavoiteltaessa hyvinvoivia opiskelijoita. Opiskeluaikoina muodostuneet sosiaaliset suhteet voivat kantaa opiskelijan pitkälle vielä valmistumisen jälkeenkin.

Yksinäisyyteen liittyvien kysymysten lisäksi oppilaitosten vastuu myös aktiiviseen toimijuuteen tukemisessa on merkittävä. Näyttäytyykö opetus passiivisena ”tiedon kaatamisena”, eli niin kutsuttuna tallettavana kasvatuksena, vai päinvastoin reflektioivana, oivallusten kautta tapahtuvana oppimisena? Teorian ja toiminnan välinen aito yhteys olisi opetustyössä tärkeää. Tässä oleelliseksi tekijäksi nousee opettajien, ohjaajien ja kurssien vetäjien asenne opetustyöhön. Heidät voidaan nähdä kasvattajina, joiden tehtävänä on tukea opiskelijoiden positiivisia käsityksiä omasta osaamisestaan, kykenemisestään sekä voimisestaan, ja tätä kautta tukea oppilaiden aktiivista toimijuutta. Tällaista oppimistapahtumaa leimaa kasvattajan ja kasvatettavan välinen molemminpuolinen vuorovaikutus. Olisiko mahdollista kasvattaa sosiaalipedagogisia arvoja oleelliseksi osaksi oppilaitosten opetuskulttuureja?

Myös virtuaaliset keskusteluryhmät ja niiden muodostama uudenlainen yhteisöllisyys ovat sosiaalipedagogiikan tieteenalan kannalta mielenkiintoisia ilmiöitä. Tämän tutkimuksen aineisto koostui virtuaalisen keskusteluryhmän viesteistä, joiden kirjoittajina toimi yhteensä 32 eri nimimerkkiä. Näistä 18 nimimerkkiä on ottanut keskusteluun osaa vain yhdellä viestillä. Tätä taustaa vasten on syytä pohtia sitä, kuinka joukko ihmisiä määritellään ryhmäksi. Riittääkö ryhmän jäsenyyteen yhden viestin mittainen osallistuminen? Yleisesti ryhmän jäsenyyden eräänä tunnusmerkkinä pidetään ryhmän jäsenien tietoisuutta jäsenyydestään sekä ryhmän muista jäsenistä. Virtuaalisessa keskusteluryhmässä tämä ehto ei täysin toteudu, sillä kirjoittajat eivät voi olla tietoisia muista jäsenistä. Uusia kirjoittajia tulee ryhmään jatkuvasti, ja vanhoja puolestaan poistuu. Näin ollen virtuaalinen keskusteluryhmä nimenä voi olla hieman harhaanjohtava, kun kyseessä on

koko toimintansa ajan kaikille avoin keskusteluympäristö. Ryhmän tavoite ei myöskään näyttäytyä täysin yhteisenä, sillä ryhmään osallistujilla vaikuttaa olevan eriäviä tavoitteita ja motivaatiotekijöitä osallistumiselleen. (ks. ryhmän määritelmästä Niemistö 2007.)

Virtuaalisten keskusteluryhmien voidaan kuitenkin nähdä pitävän sisällään joitakin sosiaalipedagogisen toiminnan tunnusmerkkejä. Mikäli ryhmä onnistuu kannustamaan osallistujia tasavertaiseen dialogiin, voi myös virtuaalinen kommunikointi näyttäytyä sosiaalipedagogisena toimintana. Tällaisessa keskusteluympäristössä tulisi osallistujilla olla vapaus ilmaista itseään ilman torjutuksi tulemista, mutta samalla muiden mielipiteitä ja näkemyksiä kunnioittaen. Ryhmän tavoitteen tulisi olla osallistujille yhteinen. Parhaimmassa tapauksessa virtuaalinen keskusteluryhmä voisi näyttäytyä tilana, jossa valitsisi avoin ja toisia kannustava ilmapiiri, ja jossa kaikilla ryhmäläisillä olisi mahdollisuus oppia. Tällainen virtuaalinen ryhmä voisi näyttäytyä eräänä sosiaalipedagogisen työn sovellusmuotona. Se vaatisi kuitenkin tarkkaa toteutuksen ja toiminnan sisällön suunnittelua toteuttaakseen aidosti sosiaalipedagogisia arvoja. Parhaimmillaan ryhmän jäsenet itse olisivat suunnittelemassa ryhmän toiminnan tavoitteita, pelisääntöjä ja tarkoitusta omien tarpeidensa pohjalta. Voisiko virtuaaliryhmien käyttö toimia tulevaisuudessa esimerkiksi kasvokkain tapahtuvan sosiaalipedagogisen käytännön toiminnan tukena?

8.2 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka itsensä yksinäiseksi kokevat korkeakouluopiskelijat kuvaavat omaa toimijuuttaan virtuaalisen keskusteluryhmän viesteissä, sekä sitä, millaisena yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden toimijuus virtuaalisen keskusteluryhmän viestien perusteella näyttäytyy. Tutkimusaineisto koostui virtuaalisen keskusteluryhmän viesteistä, joita analysoin sisällönanalyysin keinoin. Aineiston analyysin jäsentäjänä käytin toimijuuden modalityteoriaa.

Haasteita tutkimuksen tekemiseen toi erityisesti toimijuuden käsite monine vivahteineen. Toimijuuden käsitteen sisällöstä ei eri tieteenalojen välillä vallitse täyttä yksimielisyyttä. Pyrin tutkielmassa parhaani mukaan avaamaan toimijuuden käsitettä siten, kuin

se sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä hahmottuu. Koen toimijuuden modaliteettikategorian olleen onnistunut valinta toimijuuden ilmaisujen jäsentämiseen, sillä sen avulla oli mahdollista tarkastella toimijuuden ilmaisuja monipuolisesti.

Olen tyytyväinen valitsemaani tutkimusaineistoon ja sen soveltuvuuteen tutkimuskysymykseni huomioon ottaen. Virtuaalisen keskusteluryhmän viestien käyttöön tutkimusaineistona liittyy kuitenkin omat haasteensa. Virtuaalisen ympäristön tekee haasteelliseksi tutkimuskohteeksi erityisesti se, että verkko on jatkuvassa liikkeessä. Virtuaaliset palvelut muuttuvat jatkuvasti, ja samoin käyttäjien tavat hyödyntää ja käyttää virtuaalisia palveluja kehittyvät nekin ajan myötä. Usein näitä muutoksia on mahdotonta ennustaa, ja juuri tämä jatkuva muutos tekee virtuaalisista ympäristöistä ja ilmiöistä tutkimukselliselta kannalta tarkasteltuna haastavia. Käyttäessään valmista virtuaalista aineistoa tutkijalla ei ole mahdollisuutta keskeyttää verkkokeskustelun virtaa ja tehdä tarkentavia kysymyksiä. Tämän vuoksi sisällön erittelyn tulosten tulkinnassa tulee pitäytyä siinä, mitä verkkokeskustelussa tulee ilmi, ja suhtautua varoen tulkintoihin siitä, millaisia näkökantoja keskustelusta puuttuu. Tutkimustyötäni helpotti kuitenkin se, että aineistona käyttämäni keskusteluryhmän toiminta-aika oli tiedossa, eikä toiminta-aikana tapahtunut muutoksia keskusteluympäristön ominaisuuksissa. (Hakala & Vesa 2013, 223; Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 21.)

Teorialähtöinen sisällönanalyysi näyttäytyi toimivana ratkaisuna keskusteluryhmän viestien tarkasteluun. Olen tutkimuksessa pyrkinyt parhaani mukaan tuomaan julki tekemieni valintojen ja ratkaisujen perusteita aineiston analyysin suhteen. Analyysimenetelmänä teorialähtöinen sisällönanalyysi toi tutkimukseen kaivattua selkeyttä ja jäsenystä. Toisaalta uskon, että myös aineistolähtöisellä analyysiotteella olisi paljon annettava tämänkaltaiseen virtuaalisten tekstien tutkimukseen. Kenties aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin olisi mahdollista löytää myös toimijuuden käsitteestä täysin uusia ulottuvuuksia?

Tutkimuksessa saatavat vastaukset herättävät yleensä aina uusia kysymyksiä ja teoreettisia ongelmanasetteluja. Yhden tutkimuksen loppu tai sen aikana saatu uusi idea voi olla toisen tutkimuksen alku. (Alasuutari 2011, 277). Tutkimusaihe onkin herättänyt tutkimuksen työstämisen ohessa runsaasti kysymyksiä, joissa on ainesta myös jatkotut-

kimuksiin. Omien tietojeni mukaan toimijuuden käsitteen suosiosta huolimatta yksinäisten toimijuuden ilmenemistä ei ole aiemmin juurikaan tutkittu. Uskonkin yksinäisyyden ja toimijuuden tutkimuksella olevan vielä paljon annettavaa yksinäisyyden ollessa alati kasvava ongelma. On huomattava, etteivät kaikki yksinäisyyttä kokevat korkeakouluopiskelijat ota osaa virtuaalisiin keskusteluryhmiin: näin ollen olisi tärkeää saada myös niiden yksinäisten opiskelijoiden ääni kuuluviin, jotka eivät koe keskusteluryhmiin osallistumista itselleen luontevaksi. Toimijuuden ja yksinäisyyden suhdetta voitaisiin siis tutkia myös muunkaltaisilla aineistoilla. Eräs kiinnostava lähestymiskulma yksinäisten opiskelijoiden toimijuuden tarkasteluun olisi tutkia sukupuolten välillä vallitsevia mahdollisia eroja toimijuuden ilmaisuissa. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella olisi myös erityisen tärkeää kartoittaa perusteellisemmin keinoja, joilla aktiivisen toimijuuden toteutumista olisi mahdollista tukea.

Omasta tutkimusaineistostani käy ilmi, että yksinäisyydestä kertominen johtaa usein polveileviin, laajalle ulottuviin kertomuksiin yksinäisyyteen vaikuttaneista tekijöistä ja sen seurauksista. Aihepiirin tutkiminen esimerkiksi narratiivisen analyysin keinoin olisi eräs mahdollisuus lähestyä aihetta hieman eri näkökulmasta. Kuten aiemmin on todettu, toimijuuteen vaikuttavat osaltaan yksilön elämänhistoria ja erilaiset kokemukset. Näiden kokemusten ja toimijuuden välisten yhteyksien tutkiminen narratiivisella otteella voisi tuoda mielenkiintoisia tuloksia.

Myös virtuaaliset keskusteluryhmät ja niiden sisällä tapahtuva vuorovaikutus ovat teemoja, joissa olisi aineista jatkotutkimuksiin. Virtuaalinen kommunikointi tulee todennäköisesti lisääntymään lähitulevaisuudessa kiihtyvällä vauhdilla. Millaisiksi muodostuvat ihmisten väliset sosiaaliset suhteet, kun ne siirtyvät yhä enenevässä määrin virtuaalisiin ympäristöihin? Onko virtuaalisen kommunikoinnin vaikutus koettuun yksinäisyyteen positiivinen vai negatiivinen? Myös kysymys siitä, onko runsas virtuaaliympäristöjen hyödyntäminen yhteydessä ihmisen aktiivisen toimijuuden toteutumiseen positiivisessa vai negatiivisessa valossa, on kiinnostava. Toisaalta virtuaaliympäristöt voivat muodostua yhä enenevässä määrin aktiivisen toimijuuden toteuttamisen kanaviksi, toisaalta niiden käytöllä voi olla myös toimintaa passivoiva vaikutus. Aihe vaatisi jatkotutkimuksia.

Näkemykseni mukaan tutkimukseni onnistui sille asetetuissa tavoitteissa. Koen mielenkiintoisen aineiston olleen koko tutkielman kantava voima, sillä se on innoittanut yhä uudestaan palaamaan tutkimuksen pariin. Yksinäisyyden ilmiöön perehtyminen oli opettavainen kokemus, ja tutkielman tekeminen avasi julkisessa keskustelussa hyvin arkipäiväistä yksinäisyyden käsitettä itselleni täysin uudella tavalla. Toimijuuden käsitteeseen perehtyminen näyttäytyi puolestaan tutkimusmatkana tuntemattomalle alueelle. Huomioiden vähäisen kokemukseni sekä tutkimustyöstä yleensä, että sisällönanalyysin käytöstä analyysimenetelmänä, olen tyytyväinen tutkimuksessa saavutettuihin tuloksiin. Tutkimukseni tulokset eivät kuitenkaan näyttäydy yleistettävänä, sillä yleistettäviin tuloksiin vaadittaisiin huomattavasti laajempaa tutkimusta yksinäisten toimijuuden luonteesta. Esimerkiksi eri modaliteettikategorioiden suhteita niiden laajuudessa tai negatiivisten ja positiivisten ilmaisujen määrässä ei sinänsä voida pitää totuutena kaikkien yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden toimijuuden ilmenemisestä. Tulokset kertovat kuitenkin omaa viestiään tutkielmani aineistona toimineen keskusteluryhmän kirjoittajien toimijuuden sisällöistä, ja voivat antaa suuntaa siitä, millaisena yksinäisten korkeakouluopiskelijoiden toimijuus yleisesti näyttäytyy.

Tutkielman merkitys saavutettujen tutkimustulosten ohella näyttäytyy erityisesti sen tarjoamana henkilökohtaisena antina: tutkielman tekeminen on ollut kasvattava ja opettavainen matka kulkea. Kaikkia tutkielman työstämisen aiheuttamia pohdintoja on mahdotonta ja osin tarpeetonkin saada tutkielman sisällöksi asti. Toivon kuitenkin tutkielmani virittävän lukijoissa kiinnostusta sosiaalipedagogiikan tieteenalan näkemyksiin, sekä yksinäisyyteen ja toimijuuteen liittyviin teemoihin.

Eli miten tästä eteenpäin? Mitä jos muutettaisiin tämä yksinäisten puurtajien ja uraa luovien laput silmillä kulkevien yksilöiden kulttuuri edes pikkuisen välittävämmäksi, huomioivaksi ilmapiiriksi? Annammeko toisillemme tarpeeksi mahdollisuuksia tähän? -- Ehkä opiskelijakulttuuri on liian vaativaa ja valikoivaa, kun olisi niin yksinkertaista vain kohdata ihminen, juuri nyt. (14)

LÄHTEET

- Achté Kalle & Kuusi Katariina (toim.) 1984. Yksinäisyys. Helsinki: Otava.
- Alasuutari Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Barnes Barry 2000. Understanding Agency. Social Theory and Responsible Action. Thousand Oaks, London, New Delhi: SAGE Publications.
- Baym Nancy K. 2010. Personal Connections in the Digital Age. Digital Media and Society Series. Cambridge: Polity Press.
- Brennan Tim 1982. Loneliness at Adolescence. Teoksessa Peplau Letitia Anne & Perlman Daniel (ed.) Loneliness – A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley Series on Personality Processes. New York: A Wiley-Interscience Publication, 269-290.
- Cacioppo John T. & Patrick William 2008. Loneliness – Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton & Company.
- Cutrona Carolyn E. 1982. Transition to College: Loneliness and the Process of Social Adjustment. Teoksessa Peplau Letitia Anne & Perlman Daniel (ed.) Loneliness – A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley Series on Personality Processes. New York: A Wiley-Interscience Publication, 291-309.
- Giele Janet Z. & Elder Glen H. 1998. Life Course Research: Development of a Field. Teoksessa Giele Janet Z. & Elder Jr. Glen H (ed.) Methods of Life Course Research. Thousand Oaks, London, New Delhi: SAGE Publications, 5-27.
- Gordon Tuula 2005. Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa Meurman-Solin Anneli & Pyysiäinen Ilkka (toim.) Ihmistieteet tänään. Helsinki: Gaudeamus, 114–130.
- Granholm Camilla 2006. Nedstämnda studerandes berättelser på virtuell arena - Nytyt rf:s virtualeskuldra som en ny kanal för självreflektion. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hakala Salli & Vesa Juho 2013. Verkkokeskustelut ja sisällön erittely. Teoksessa Laaksonen Salla-Maaria, Matikainen Janne & Tikka Minttu (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 216–244.
- Hakkarainen Kai, Lonka Kirsti & Lipponen Lasse 2004. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. Helsinki: WSOY.

Heiskanen Tarja & Saaristo Liisa 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen Tarja & Saaristo Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.

Hine Christine 2000. *Virtual Ethnography*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Hine Christine 2013. *The Internet. Understanding Qualitative Research*. Oxford: Oxford University Press.

Hämäläinen Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopiston opetusjulkaisu 1/1999. Kuopio: Kuopion yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus.

Jauhiainen George 1984. Yksinäisyys työelämässä. Teoksessa Kalliopuska Mirja & Tapio Heli (toim.) Vapaus yksinäisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä, 88–105.

Joinson Adam N. 2003. *Understanding the Psychology of Internet Behaviour. Virtual Worlds, Real Lives*. New York: Palgrave Macmillan.

Jokinen Kimmo 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa Jokinen Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 9-36.

Jyrkämä Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi. *Gerontologia* 22 (4), 190–203.

Kalliopuska Mirja 1984. Kasvu vapauttavaan yksinäisyyteen. Teoksessa Kalliopuska Mirja & Tapio Heli (toim.) Vapaus yksinäisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä, 151–161.

Kalliopuska Mirja 1984. Mitä yksinäisyys on? Teoksessa Kalliopuska Mirja & Tapio Heli (toim.) Vapaus yksinäisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä, 9-13.

Kangasniemi Jukka 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 227–307.

Kangasniemi Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. *Jyväskylä studies in Humanities* 107. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kari Matti 2011. Yksinäisenä verkossa. Teoksessa Heiskanen Tarja & Saaristo Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 157–164.

Kaskisaari Marja 2004. Työstä uupunut: kärsimyksen modaalisuus. Teoksessa Jokinen Eeva, Kaskisaari Marja & Husso Marita (toim.) Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö. Tampere: Vastapaino. 125–149.

Kiviniemi Kari 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutki-

jalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.

Korhonen Inkeri & Oksanen Katja 1997. Kertomuksen semiotiikka. Teoksessa Sulku-nen Pekka & Törrönen Jukka (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaali-sen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Helsinki: Gaudeamus, 54–71.

Kumpulainen Kristiina, Krokfors Leena, Lipponen Lasse, Tissari Varpu, Hilppö Jaak-ko & Rajala Antti (toim.) 2010. Oppimisen sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristö-jä. Helsinki: CICERO Learning & Helsingin yliopisto.

Kurki Leena 2006. Sosiaalipedagogiikasta. Teoksessa Kurki Leena & Nivala Elina (toim.) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipeda-gogiikkaan. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 115–119.

Kurki Leena & Nivala Elina 2006. Sosiaalipedagogiikasta ja kansalaisuudesta. Teok-sessa Kurki Leena & Nivala Elina (toim.) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Joh-datus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 11–15.

Kuula Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laaksonen Salla-Maaria & Matikainen Janne 2013. Tutkimuskohteena vuorovaikutus ja keskustelu verkossa. Teoksessa Laaksonen Salla-Maaria, Matikainen Janne & Tikka Minttu (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 193–215.

Laaksonen Salla-Maaria, Matikainen Janne & Tikka Minttu 2013. Tutkimusotteita verkosta. Teoksessa Laaksonen Salla-Maaria, Matikainen Janne & Tikka Minttu (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 9-33.

Lahelma Elina & Gordon Tuula 2003 (toim.) Koulun arkea tutkimassa. Yläasteen erot ja erilaisuudet. Helsingin kaupungin opetusviraston julkaisusarja A1: 2002. Helsinki: Helsingin kaupungin opetusvirasto.

Laukkanen Marjo & Vaattovaara Virpi 2009. Kuulumisen tiloja verkossa. Teoksessa Filander Karin & Vanhalakka-Ruoho Marjatta (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Ai-kuiskasvatuksen 48. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura; Tampere: Aikuiskasva-tuksen tutkimusseura, 187–214.

Lehtinen Torsti 2011. Yksinäisyyden hurma ja hinta. Teoksessa Heiskanen Tarja & Saaristo Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallin-takeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. 111–120.

Lähteenmaa Jaana 2010. Nuoret työttömät ja taistelu toimijuudesta. Teoksessa Räisä-nen Heikki (toim.) Työpoliittinen aikakauskirja 4/2010. Helsinki: Työ- ja elinkeino-ministeriö, 51–63.

Mann Chris & Stewart Fiona 2000. Internet Communication and Qualitative Research. A Handbook for Researching Online. London, Thousand Oaks, New Delhi, Singapore: SAGE Publications.

Mattila Juhani 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.

Metsämuuronen Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.

Miller Rowland S., Perlman Daniel & Brehm Sharon S. 2007. Intimate Relationships. New York: McGraw-Hill International Edition.

Mykkänen Johanna 2010. Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 382. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Nevalainen Vesa 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Niemistö Raimo 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysheidot. Helsinki: Palmenia, Helsinki University Press.

Nivala Elina 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa. Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. Kuopio: Snellman instituutti.

Nyyti ry 2010. Nettiauttamismalli. Helsinki: Nyyti ry.

Nyyti 2012. Tasekirja. Toimintakertomus ja tilinpäätös 1.1.2012–31.12.2012. Helsinki: Nyyti ry.

Nyyti ry 2013. ”Kokemuksia, kontakteja ja kannustavia haasteita” Raportti kyselystä uusille opiskelijoille 2013. Helsinki: Nyyti ry.

Nyyti ry 2014. Nettiryhmien toimintaperiaatteet. Helsinki: Nyyti ry.

Nyyti ry 2014. Netiketti. Helsinki: Nyyti ry.

Ojala Hanna, Palmu Tarja & Saarinen Jaana 2009. Paikalla pysyvää ja liikkeessä olevaa - Feministisiä avauksia toimijuuteen ja sukupuoleen. Teoksessa Ojala Hanna, Palmu Tarja & Saarinen Jaana (toim.) Sukupuoli ja toimijuus koulutuksessa. Tampere: Vastapaino, 13–38.

Ojanen Markku 2009. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Oksanen Eeva 2011. Yhteisöllisyyteen kuuluu me-henki ja vastuu yksilöstä ja yhteisöstä - Nyytin rooli yhteisöllisyyden lisääjänä. Teoksessa Karkkunen Nelli, Savola Pauliina, Sivula Anne & Tuomainen Jenni (toim.) Monta tietä yhteisöllisyyteen. Helsinki: Samok ry, 15–17.

Olkkonen Mailis 1984. Yksinäisyys muutos- ja kriisitilanteissa. Teoksessa Kalliopuska Mirja & Tapio Heli (toim.) Vapaus yksinäisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä, 105–125.

Paasonen Susanna 2013. Ihmisiä, kuvia, tekstejä ja teknologioita. Teoksessa Laaksonen Salla-Maaria, Matikainen Janne & Tikka Minttu (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 34–48.

Peplau Letitia Anne & Perlman Daniel 1982. Perspectives on Loneliness. Teoksessa Peplau Letitia Anne & Perlman Daniel (ed.) Loneliness – A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley Series on Personality Processes. New York: A Wiley-Interscience Publication, 1-18.

Rainie Lee & Wellman Barry 2012. Networked. The New Social Operating System. Cambridge, London: The MIT Press.

Romakkaniemi Marjo 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. *Janus* vol. 18 (2), 137–152.

Ronkainen Suvi 1999. Ajan ja paikan merkitsemät. Helsinki: Gaudeamus.

Ronkainen Suvi 2006. Haavoittunut kansakunta ja väkivallan toimijuus. Teoksessa Lohiniva-Kerkelä Mirva (toim.) Väkiältä. Seuraamukset ja haavoittuvuus. Helsinki: Talentum, 531–550.

Roponen Seppo 1998. Digitaalisen vuorovaikutuksen evoluutio. Teoksessa Lahikainen Anja Riitta & Pirttilä-Backman Anna-Maija (toim.) Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava, 288–306.

Saari Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: SanomaPro.

Saastamoinen Mikko 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander Karin & Vanhalakka-Ruoho Marjatta (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Aikuiskasvatuksen 48. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura; Tampere: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura, 33–66.

Saresma Tuija 2005. Teen runosta rakastetun. Taideomaelämäkertojen sukupuolittuneet yksinäisyyskuvaukset. Teoksessa Jokinen Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 37–128.

Shaver Phillip, Furman Wyndol & Buhrmester Duane 1985. Transition to college: network changes, social skills and loneliness. Teoksessa Duck Steve & Perlman Daniel (ed.) Understanding Personal Relationships – An Interdisciplinary Approach. London, Beverly Hills, New Delhi: SAGE Publications, 193–219.

Sinkkonen Mirja 1997. Yksinäisyydestä erillisyyteen ja yhteyteen. Helsinki: KARASana.

Suedfeld Peter 1982. Aloneness as a Healing Experience. Teoksessa Peplau Letitia Anne & Perlman Daniel (ed.) Loneliness – A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley Series on Personality Processes. New York: A Wiley-Interscience Publication, 54-65.

Sulkunen Pekka & Törrönen Jukka 1997. Arvot ja modaalisuus sosiaalisen todellisuuden rakentamisessa. Teoksessa Sulkunen Pekka & Törrönen Jukka (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Helsinki: Gaudeamus, 72–95.

Sulkunen Pekka 1997. Todellisuuden ymmärrettävyys ja diskurssianalyysin rajat. Teoksessa Sulkunen Pekka & Törrönen Jukka (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Helsinki: Gaudeamus, 13–53.

Taimela Sari 2005. Miten kirjoittaisin yksinäisyyteni? Teoksessa Jokinen Kimmo (toim.) Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Nykylukulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 188–226.

Tolonen Kirsi 1991. Minuus, minuuden rajat ja yksinäisyyden käsite. Rom Harrén teoriaan pohjautuva tarkastelu. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitoksen tutkimuksia 2/1991. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turner Jonathan H. & Stets Jan E. 2005. The Sociology of Emotions. New York: Cambridge University Press.

Turtiainen Riikka & Östman Sari 2013. Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. Teoksessa Laaksonen Salla-Maaria, Matikainen Janne & Tikka Minttu (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 49–67.

Vilksa Jussi 1990. Yksinäisyys. Helsinki: WSOY.

Virkki Tuija 2004. Vihan voima. Toimijuus ja muutos vihakertomuksissa. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Weiss Robert S. 1973. Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, Massachusetts & London, England: The MIT press.

Wellman Barry & Gulia Milena 1999. Net-Surfers Don't Ride Alone: Virtual Communities as Communities. Teoksessa Wellman Barry (ed.) Networks in the Global Village. Life in Contemporary Communities. New York: Westview Press, 331–366.

Internet-lähteet

Nyyti ry – Nettiryhmät. Saatavilla www-muodossa: <https://www.nyyti.fi/nettiryhmat/>. Haettu 11.2.2014.

Nyyti ry – Opiskelijoiden tukikeskus. Saatavilla www-muodossa: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/>. Haettu 8.2.2014.

Nyyti ry – Toiminta, arvot ja visio. Saatavilla www-muodossa: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/toiminta-arvot-ja-visio/>. Haettu 8.2.2014.

Saaranen-Kauppinen Anita & Puusniekka Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla www-muodossa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_6.html. Haettu 21.3.2014.

Tiede –lehti. Uutinen 17.2.2014: Yksinäisyys vie nopeammin hautaan. Saatavilla www-muodossa: http://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/yksinaisyys_vie_nopeammin_hautaan. Haettu 9.5.2014.

Tuppurainen Simo 2010. Nuoret toimijoina – Sosiaalipedagogiikan päivillä 2010 Kuopiossa. Kommentti, nuorisotutkimuksen verkkokanava. Saatavilla www-muodossa: <http://www.kommentti.fi/kolumnit/nuoret-toimijoina-%E2%80%93-sosiaalipedagogiikan-p%C3%A4ivill%C3%A4-2010-kuopiossa>. Haettu 24.4.2014.

YTHS, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2014. Sähköinen terveystarkastus (Sätky) muutti vanhaa terveystarkastuskäytäntöä. Saatavilla www-muodossa: http://www.yths.fi/vastaanotto_ ja_neuvonta/yleisterveys/terveystarkastus_ ja_satky/satky_ysta_opittua. Haettu 9.5.2014.