

Toimittaja Tiina Varrio: Ahdistuneisuutta, mielenterveyden häiriöitä, stressiä sekä unettomuutta – pitkittyneellä yksinäisyyden kokemuksella voi olla vakavia vaikutuksia nuoren elämään. Vuonna 2019 tehty kouluterveyskysely sekä vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus osoittavat, että noin 10% opiskelijoista kokee jatkuvaa yksinäisyyttä. Tänä keskustelemme nuorten yksinäisyyden kokemusten lisääntymisestä, ja siitä, mihin kaikkeen se voi vaikuttaa.

Minun nimeni on Tiina Varrio ja vieraanani studiossa on tutkijatohtori Anna Reetta Rönkä Oulun yliopistosta, tervetuloa.

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Kiitoksia.

Kaikki meistä ovat joskus yksin, mutta se ei tarkoita, että olisimme yksinäisiä. Mitä eroa on yksinäisyydellä ja halulla olla yksin?

Toimittaja Tiina Varrio: Yksinäisyys määritellään tutkimuksessa ja tieteessä negatiivisena ei-toivottuna ja ei-valittuna kokemuksena. Yksin olo taas voi olla valittua sekä haluttua, ja monet kokevat tarvetta yksinololle. Yksinäisillä ei ole samanlaista mahdollisuutta valita. Jos yksinäisellä tulee tarve olla muiden seurassa, muita ei olekaan.

Yksinäisyyttä voidaan myös jakaa erilaisiin muotoihin – mitä ne ovat?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Yksinäisyys voi olla pitkittynyttä, jolloin siitä muodostuu kuin itseään pahentava kehä. Tällöin yksinäisyys saattaa alkaa jo alakoulussa ja jatkua pitkään. Toisaalta yksinäisyys voi myös lieventyä elämänkulussa. Yksinäisyyden määritelmä jaetaan yleisesti myös emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys on sellaista, että voi olla kavereita ja seuraa ympärillä, mutta tärkeä, vastavuoroinen ja hyväksyvä ihmissuhde puuttuu, myös parisuhde voi olla tällainen. Sosiaalinen yksinäisyys taas on sellaista, että voi olla seurustelukumppani taikka yksi bestis, mutta laajempi sosiaalisuus puuttuu. Vaikeimmissa tapauksissa voi kokea sekä emotionaalista että sosiaalista yksinäisyyttä.

Toimittaja Tiina Varrio: Anna Reetta Rönkä, olet väitellyt vuonna 2017 Pohjois-Suomessa syntyneiden nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemuksista ja siihen liittyvistä tekijöistä.

Millaisia yksinäisyyden muotoja ilmenee erityisesti nuorena ikävaiheessa, ovatko ne sosiaalisia, emotionaalisia vai kenties molempia?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Nuorilla ilmenee molempia yksinäisyyden muotoja. Yleisintä nuorilla yksinäisillä on tärkeän, läheisen ja merkityksellisen suhteen puute. Toisin kuin voitaisiin olettaa, nuorella ei olekaan sellaista hyvää ystävää tai ystäviä. Yleistä on myös muut negatiiviset sosiaaliset kokemukset kuten kouluväkivalta ja -kiusaaminen. Ne ovat hyvin usein yhteydessä yksinäisyyden kokemisen kanssa. Nuorilla voi ilmetä myös yleistä kuulumattomuuden kokemusta, eli nuori ei koe olevansa samalla aaltopituudella muiden kanssa.

Toimittaja Tiina Varrio: Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hankkeen ”Yhdessä ei olla yksin” mukaan nuorten kokeman yksinäisyyden nähdään lisääntyneen viime vuosina. Kasvun voi havaita myös valtakunnallisista nuorille tehdyistä terveystutkimuksista.

Minkälaiset yhteiskunnalliset kehityskulut tai muutokset ovat mahdollisesti lisänneet nuorten kokemaa yksinäisyyttä 2000-luvulla?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Tähän on voinut vaikuttaa hyvin monia yhteiskunnallisia asioita viime aikoina. Esimerkiksi jo varhaisessa iässä kiristyneet vaatimukset ja tavoitteellisuus

vaikkapa opintoihin liittyen voivat vaikuttaa. Ulkoa tulee enemmän paineita nuoria kohtaan. Myös epävarmuus tulevaisuudesta tai työelämästä voi vaikuttaa yksinäisyyteen. Jos nuori ei seuraa normatiivisia elämään kuuluvia askeleita, eli ei esimerkiksi opiskele tietystä vaiheesta tai ole vakiintuneessa parisuhteessa tiettyyn ikään mennessä, voi hänelle aiheutua yksinäisyyden ja kuulumattomuuden kokemuksia. Myös mielenterveyden ongelmat ovat kasvussa, mikä on voimakkaasti yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Neuropsykiatrisia ongelmia on vasta viime aikoina alettu tunnistamaan paremmin erityisesti tytöillä. Ne liittyvät usein yksinäisyyteen. Myös individualistinen yksin pärjäämisen eetos, joka ei ole sinällään uusi ilmiö, voi vaikuttaa yksinäisyyteen. Suomalaiselle kulttuurille on hyvin tunnusomaista, että vaikeuksista yritetään päästä yksin eteenpäin. Yksinäisyyteen voi vaikuttaa ihmisen henkilökohtaisessa elämässä myös perheongelmat. Laajemmin lasten ja nuorten yksinäisyyteen voi vaikuttaa myös esimerkiksi hyvinvointi- tai sosiaalipalveluista leikkaaminen tai tarvittavan tuen sekä resurssien vähentäminen. Yksinäisyystutkija Niina Junttila on myös esittänyt käsityksen sosiaalisuudesta muuttuneen viime aikoina. Sosiaalisuus on siirtynyt verkkoon tai sosiaaliseen mediaan, jossa on taas vaikea toimia, jos verkostoja ei ole. Myös yleinen keskusteluilmapiiri on tullut ankarammaksi. Kaikki tällaiset tekijät voivat siis vaikuttaa.

Toimittaja Tiina Varrio: Taustalla siis monia yhteiskunnallisia ja kulttuurisia muutoksia. Entä miten lapsuuden kokemukset voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin nuoruudessa?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Yksinäisyys liittyy myös paljon sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Myös perheen sosiaalisuus voi vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen syventymiseen. Jos omalla perheellä ei ole ollut kyläilykulttuuria tai heillä on huonot sosiaaliset piirit ja taidot, se voi periytyä myös lapselle. Psykologisen teorian mukaan myös varhaiset kiintymyssuhteet vaikuttavat myöhemmin elämässä itsetuntoon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Jos lapsuudessa on tapahtunut vakavia asioita, välit vanhempiin ovat huonot ja on monenlaista sosiaalista ongelmaa, niin se voi voimakkaastikin vaikuttaa yksinäisyyteen myöhemmin. Tällöin alkaa muodostua epävarma, huono itsetunto ja yhteydenpito muihin vaikeutuu. Perheoloilla on siis omieni ja muiden tutkimusten mukaan aika voimakaskin yhteys yksinäisyyteen.

Toimittaja Tiina Varrio: Tänään keskustelemme nuorten yksinäisyyden kokemusten lisääntymisestä ja siitä, mihin kaikkeen se voi vaikuttaa. Minä olen Tiina Varrio ja vieraanani on tutkijatohtori Anna Reetta Rönkä Oulun yliopistosta.

Tilastokeskuksen vuoden 2019 elinolututkimuksen mukaan, yksinäisyys on yhteydessä muun muassa heikkoon terveydentilaan sekä moniin pitkäaikaissairauksiin. Millaisia vaikutuksia yksinäisyyden kokemuksilla voi olla nuorten kasvuun ja kehitykseen?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Juurikin näiden negatiivisten terveysvaikutusten vuoksi sillä voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia, kuten jo mainitsitkin. On tutkittu paljon sitä, minkälaisiin terveysvaikutuksiin yksinäisyydellä voi olla yhteyttä. Esimerkiksi mielenterveysongelmia on tutkittu paljon, ja yhteys yksinäisyyteen on havaittu. Myös muuta ahdistuneisuutta ja autismin kirjon ongelmia on havaittu. Vaikutuksia voi olla myös huono itse koettu terveys ja univaikeudet. Tutkimuksissa on havaittu, että yksinäisyys voi ylläpitää stressiä, kehossa on hälytystila koko ajan päällä, josta voi seurata fyysistä oireilua. Jatkuva stressitila voi johtaa vaikkapa flunssien sairastamiseen. Vakavimmillaan vaikutuksina voi olla vaikkapa itsetuhoisuus. Omissa tutkimuksissani itsensä tahallisen vahingoittamisella oli yhteys usein yksinäisyyttä kokeviin 15-16-vuotiaisiin tyttöihin sekä poikiin.

Toimittaja Tiina Varrio: Jos yksinäisyydestä kärsivien nuorten määrä siis lisääntyy entisestään, millaisia haasteita se voi aiheuttaa yhteiskunnallemme tulevaisuudessa?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Jos yleinen pahoinvointi kasvaa, se aiheuttaa monenlaisia haasteita. Sosiaalisten, fyysisten ja mielenterveyden sairauksien hoito lisää kustannuksia. Jos tilanne menee oikein pahaksi, ihminen voi syrjäytyä tai joutua työkyvyttömäksi. Sitä kautta sillä on isoja vaikutuksia. Voi ilmetä myös sellaisia yksittäisiä tragedioita. On havaittu että, joidenkin hirveiden hyökkäysten takana on voinut olla syrjäytymis-, kiusaamis- ja yksinäisyysoireilua. Sillä voi olla sitten todella hirveitä yksittäisiä vaikutuksia, jos tilanne kovin huononee.

Toimittaja Tiina Varrio: Mainitsitkin aikaisemmin jo sosiaalisen median. Sen rooli on yksinäisyyden kokemisen kannalta ristiriitainen – toisaalta se mahdollistaa uudenlaista vuorovaikutusta sekä esimerkiksi uusien ystävien löytämistä, mutta toisaalta muiden elämän jatkuva seuraaminen voi aiheuttaa ulkopuolisuuden kokemuksia.

Millä tavoin sosiaalinen media voi toisaalta lisätä ja toisaalta vähentää nuorten yksinäisyyden kokemuksia?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Se voi lisätä kokemuksia, koska se on paikka vertailulle. Yksinäisyyteen vaikuttaa paljon se, että vertaillaan omaa tilannetta muihin. Jos näkee somessa muiden ihmisten pitävän hauskaa, olevan mökkeilemässä ja reissaavan, siitä voi nousta ihmiselle ikäviä fiiliksiä. Myös keskustelukulttuuri on saattanut muuttua ikävämmäksi ja negatiivisemmäksi. Kiusaaminen ja väkivalta on saattanut siirtyä myös sosiaaliseen mediaan. Sitä kautta sosiaalinen media voi lisätä yksinäisyyttä. Toisaalta, jos tilanne on jo huono ja sosiaalisia suhteita ei juurikaan ole, sosiaalinen media voi olla oikein hyvä ensimmäinen paikka löytää samanhenkistä seuraa. Instagramista tai Facebookista, jotka ovat itselleni tutuimpia ja nuorilla on toki omat paikkansa, voi löytää paikan missä tulee hyväksytyksi. Sieltä voi saada esimerkiksi virtuaalista kontaktia. Esimerkiksi Instagramin tykkäykset tai kehut voivat tuntua hyviltä. Tässä on vaan se ongelma, että jos kaikki jää vain verkon tasolle, niin sosiaalisuus ja yhdessäolo ei ole täysin sama asia kuin kasvokkain. Jos sosiaalisesta mediasta löytäisi ihmisiä, joita voisi tavata myös livenä, olisi hyvä. Ennenmin haluaisin nähdä sosiaalisen median kuitenkin positiivisena kuin huonona asiana.

Toimittaja Tiina Varrio: Käännetään katse lopuksi vielä tulevaisuuteen. Nuorten kokema yksinäisyys on vakava yhteiskunnallinen ongelma, jonka kitkemiseksi tehdään onneksi jatkuvasti töitä.

Millaisin keinoin, Anna Reetta Rönkä, nuorten kokemaa yksinäisyyttä tulisi ennaltaehkäistä?

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Omien tutkimusteni kautta olen huomannut, että yksinäisyyden lähtökohdat liittyvät vahvasti siihen, että tuntee olevansa erilainen kuin muut eikä koe olevansa hyväksyty. Se voi johtaa taas koulukiusaamiseen tai -väkivaltaan. Hyvin tärkeä ennaltaehkäisy olisi siis kaikenlaisen epätasa-arvoisuuden ja eriarvoisuuden kitkeminen ja hyväksyvän ilmapiirin parantaminen. Jokaisen nuoren tulisi saada juuri sellainen kuin on, ilman että tarvitsisi muuttua toisenlaiseksi. Myös kouluväkivallan ehkäisy olisi yksi tosi tärkeä keino. Yksinäisyyteen liittyy myös häpeää eikä sitä haluta tunnustaa. Olisi tärkeää, että tästä puhuttaisiin enemmän ja stigma sen ympäriltä vähenisi. Ennaltaehkäisyssä auttaa myös hyvät peruspalvelut. Perheiden ongelmiin tulisi kiinnittää jo varhain huomiota. Nuorten kohdalla myös omat vanhemmat ovat tärkeässä roolissa. He voivat edesauttaa sitä, että oma lapsi pääsee mukaan porukoihin. On myös olemassa onneksi monenlaisia palveluja ja ryhmiä, joihin toivottavasti uskaltaisi mennä. Esimerkiksi nuorisotyö on tärkeä ennaltaehkäisyn muoto.

Toimittaja Tiina Varrio: Tällä kertaa olemme puhuneet nuorten kokemasta yksinäisyydestä, sen lisääntymisestä sekä vaikutuksista. Studioissa vieraana oli kanssani tutkijatohtori Anna Reetta Rönkä. Kiitos oikein paljon haastattelusta.

Haastateltava Anna Reetta Rönkä: Kiitos paljon.