

## FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkilä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

### **Jakso 8: Yksinäisyys**

Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Mari Häkkilä ja minä olen opintopsykologi Karoliina Saure. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, jotka ovat tulleet opiskelijoilta.

Tässä jaksossa keskustelemme yksinäisyydestä. Mistä yksinäisyyden kokemus syntyy? Voiko sitä jotenkin helpottaa?

\*\*\*\*\*

**Karoliina, onko yksinäisyys yleistä?**

On. Vuonna 2016 korkeakouluopiskelijoille tehdyn laajan kyselytutkimuksen mukaan n. 7 % opiskelijoista kokee yksinäisyyttä usein, 42 % ajoittain.

**Onko yksinäisyys sama asia kuin yksin oleminen?**

Ei. Yksin voi olla tuntematta yksinäisyyttä. Ja toisaalta voi olla laajankin oloinen sosiaalinen piiri ja kokea itsensä yksinäiseksi. Eli yksinäisyys on kokemus, joka aiheuttaa ahdistusta tai muita vaikeita tunteita, se on tila, jota ei yleensä halua. Yksin oloa voi monikin kaivata elämäänsä, jolloin yksinolo on siis toivottua ja tuntuu mukavalta.

**Mistä tietää onko yksinäinen?**

Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus eli jokainen määrittelee itse tämän. Kukaan muu ei voi toisesta sanoa, onko tämä yksinäinen vai ei ja kuten aikaisemmin sanoin, sitä ei voi myöskään esim. kaverisuhteiden määrästä päätellä. Yksinäisyyden kokemus on monisyinen ilmiö.

**Eli mitä se yksinäisyyden kokemus siis on?**

Mikäli sosiaalinen verkosto ei vastaa omia tarpeita, kokee ihminen yksinäisyyttä. Se on pakollista ja ahdistavaa, yksinäisyyttä kokeva ei siis valitse tilannettaan. Siihen voi vaikuttaa persoonallisuuden piirteet, aikaisemmat kokemukset sosiaalisista suhteista, vuorovaikutustaidot, elämäntilanne... Yksinäisyyttä voi kokea myös tilapäisesti, esim. ison elämänmuutoksen yhteydessä. Esim. kun muuttaa vieraalle paikkakunnalle opiskelemaan ja vasta etsii omaa paikkaansa uudessa ympäristössä. Ajan myötä tilanne saattaa korjaantua, kun tutustuu opiskelukavereihin ja tilapäinen yksinäisyyden kokemus siltä erää päättyy.

**Eli se on mielensisäinen kokemus, mutta voi varmaankin tuntua myös kehossa yhtä lailla kuin mielessä. Ehkä paineentunteena rinnassa, raskaana taakkana hartioilla?**

Kyllä, yksinäisyys voi tuntua myös kehossa. Juuri kuvaamasi tuntemukset voivat olla läsnä yksinäisyyden kokemuksessa. Se on siis hyvin kokonaisvaltainen kokemus.

Tuo aiemmin mainitsemasi esimerkki siitä, miten elämäntilanne voi vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen on avartava. Kerrotko vielä tarkemmin muista teemoista, joiden kerroit voivan vaikuttavan. Miten siis persoonallisuuden piirteet voivat vaikuttaa?

Joo. Mehän olemme kaikki erilaisia ja joudun käyttämään nyt yleistävää kieltä, jotta saan tämän asian kuvattua. Eli esimerkiksi ujommalle voi olla vaikeampaa lähestyä uusia ihmisiä kuin ulospäinsuuntautuneelle ja näin ollen uusien kaverisuhteiden muodostaminen voi olla hitaampaa. Yksinäisyyden kokemus voi silloin olla yleisempää. En voi liikaa korostaa, kuinka yksilöllistä tämä on, ja mikään persoonallisuuden piirre ei automaattisesti johda mihinkään, vaan nyt puhumme hyvin yleisellä tasolla.

Eli saa olla juuri sellainen, kun on, tärkeintä on tuntee itsensä ja etsiä itselle sopivat tavat olla kontaktissa muihin.

Entä miten aikaisemmat kokemukset voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen?

Varsinkin aikaisemmat negatiiviset ihmissuhdekokemukset, kuten kiusaaminen, voivat jättää pelon lähestyä toisia ihmisiä ja vaikkapa vaikeuden luottaa toisiin. Voi tulla epäuskoa kavereiden löytymisen suhteen ja voi alkaa valmistautua pettymykseen muita torjuvasti. Voi joutua tavallaan kierteeseen yksinäisyyden ja toisten lähestymisen vaikeuden kanssa.

Toisaalta kasvuympäristö voi vaikuttaa. Esimerkiksi se, millaiseen sosiaaliseen ympäristöön ja kanssakäymiseen on tottunut. Esimerkiksi opiskelija, joka on suuren perheen lapsi ja tottunut ympärillä olevaan ihmisten määrään, kokee opiskelupaikkakunnalle yksin muuton eri tavalla kuin sellainen, joka on ainoa lapsi ja tottunut viettämään enemmän aikaa yksin.

Juuri näin, hyvä esimerkki.

Mainitsit myös vuorovaikutustaidot, miten ne vaikuttavat?

Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, kun olemme kanssakäymisissä muiden ihmisten kanssa. Joskus osaamattomuus toimia sosiaalisissa tilanteissa aiheuttaa kierteen, joka voi johtaa yksinäisyyteen. Puutteet keskeisissä vuorovaikutustaidoissa, kuten toisten huomioimisessa ja kuuntelemisessa tai vaikkapa keskustelun avaamisessa, hankaloittavat muiden ihmisten kanssa toimimista ja kontaktien luomista. Mikäli harjoitusta erilaisista sosiaalisista tilanteista ei tule, eivät sosiaaliset taidot myöskään pääse kehittymään paremmiksi. Myös tällöin kierre yksinäisyyteen on mahdollinen.

Eli tällaisia sosiaalisia taitoja voi ja kannattaa harjoitella, kuinka kuunnella toista ja puhua toiselle. Ja elämän varrella eri tilanteissa tarvitsemme erilaisia ihmissuhdetaitoja. Kannattanee siis hankkiutua erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin ja erilaisten ihmisten kanssa tekemisiin. Myös niin voi löytää ihmisiä, joiden kanssa on helpompi olla kuin toisten. Lisääkö some yksinäisyyden tunnetta?

Hyvä kysymys. Vastaus on kyllä ja ei. Nykyään sosiaalinen media tuo oman lisänsä sosiaalisiin suhteisiin. Parhaimmillaan sosiaalinen media luo lisää mahdollisuuksia yhteydenpitoon ja verkostoitumiseen. Kääntöpuolena se altistaa vertailulle, epärealistisille odotuksille, somevihalle ja saattaa lisätä yksinäisyyden kokemusta. Monella kaverimäärä sosiaalisessa mediassa on suuri, mutta läheisten ihmissuhteiden määrä saattaa siitä huolimatta olla vähäinen. Sosiaalisessa mediassa nähdään usein parhaita paloja ihmisten elämästä, mikä luo vääristyneitä käsityksiä ja

saattaa saada oman elämän näyttämään tylsemmältä tai ongelmallisemmalta kuin muilla. Toisaalta vaikeiden hetkien jakaminen voi toimia vertaistukena muille samassa tilanteessa kamppaileville ja mahdollistaa tuen saamisen someyhteisöstä.

Niin, monilla voi olla e-ystäviä, joiden kanssa pelaa tai keskustelee netissä tapaamatta liveä koskaan. Se on aivan yhtä tärkeää ystävyyttä. Sosiaalisen median käyttöä voi tarkastella esimerkiksi pohtimalla, millaisia vaikutuksia sillä on, tuntuuko se hyvältä vai ei. Entä pystyykö seuraamaan somea sopivan kriittisesti ja osaako hyödyntää sitä muiden sosiaalisten suhteiden tukena eikä niitä haittaavana tekijänä.

No jos kokee olevansa yksinäinen ja kaipaa tukea tilanteeseen, mitä voi itse tehdä?

Voi pohtia, missä ja miten olisi helpoin lähestyä muita. Tai mistä voisi löytää samanhenkisiä ihmisiä? Voisiko opiskelutoveria tervehtiä aamulla käytävällä tai verkkopalaverissa? Olisiko vaikka jokin harrastus, tai vaikkapa vapaaehtoistoiminta?

Tärkeää on varmasti myös se, ettei lähde määrittelemään itseään yksinäisyyden kokemuksen kautta vaan muistaa, että itsessä on paljon muitakin puolia. Eikä se määrittele arvoa ihmisenä. Pyrkii elämään mielekästä ja itsensä näköistä elämää ja tekemään asioita, joista nauttii. Entäpä, jos omat keinot eivät riitä, mistä voi löytää tukea?

Jos yksinäisyydestä haluaisi puhua jonkun ulkopuolisen kanssa, verkossa apua tarjoavat esim. Nytyi ja Mielenterveyden keskusliitto. Lisäksi esim. korkeakoulun opiskeluhuvinvoinnin toimijat ja YTHS auttavat. Somessa ystävätoimintaa on tarjolla kaiken ikäisille. Voi osallistua aiheeseen liittyvälle kanavalle tai esimerkiksi ilmoittautua mukaan Suomen Punaisen Ristin ystävätoimintaan.

Eli sinne voi liittyä sekä ystäväksi tai ystävän tarvitsijaksi. Tällaisia ystäväinkejä on myös somessa. Karoliina, oletko sinä koskaan yksinäinen?

En tällä hetkellä, mutta olen kyllä kokenut yksinäisyyttä elämässäni. En ole kotoisin paikkakunnalta, jossa asun ja ajoittain tämä tilanne tuo elämääni yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden kokeminen on elämässäni tähän asti ollut tilapäistä, se kestää lyhyemmän tai pidemmän aikaa ja menee taas ohi. Pisimmillään se on ollut silloin, kun olen muuttanut uudelle paikkakunnalle. Olen muuttanut yksin ja olen muuttanut puolison kanssa. Yksinäisyyden kokemus oli molemmilla kerroilla yhtä voimakas vaikka toisella kertaa puoliso oli mukana muutoksessa.

Mitä olet yksinäisyyttä kokiessasi sitten tehnyt?

Hyväksynyt sen osana sitä vaihetta elämässä, ymmärtänyt että tällaisessa tilanteessa se on täysin normaalia. Pikkuhiljaa lähtenyt tutustumaan uuteen paikkakuntaan, tehnyt siitä itselleni kotia ja tätä kautta pystynyt lähestymään myös toisia ihmisiä uudella paikkakunnalla avoimemmin. Puhunut yksinäisyydestä toiselle paikkakunnalle jääneiden ystävien kanssa. Olen myös hakenut lenkkitreffitseuraa netistä ja saanut sitä. Ilmoituksen jättäminen jännitti alkuun kovasti, mutta olen tyytyväinen, että uskaltauduin tekemään sen.

\*\*\*\*\*

Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkilä podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta vinkkejä selvitä jännityksen kanssa. Palataan taas seuraavassa jaksossa, jonka aiheena on opinnäytetyö.