



jamk.fi

Matkailun mahdollisuudet opiskelijoiden yksinäisyyden ehkäisemisessä

Noora Räsänen

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2017

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), Matkailun koulutusohjelma

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Räsänen, Noora	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2017
	Sivumäärä 50	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Matkailun mahdollisuudet opiskelijoiden yksinäisyyden ehkäisemisessä		
Tutkinto-ohjelma Matkailun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Petra, Blinnikka		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, onko matkailulla mahdollisuuksia opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten vähentämisessä ja ehkäisemisessä. Aihe syntyi kiinnostuksesta selvittää, onko esimerkiksi matkailun mahdollistamalla olosuhdemuutoksilla tai kansainvälisellä vuorovaikutuksella vaikutuksia yksinäisyyden ytimessä olevien ongelmien lievittämiseksi. Koska tutkimusaihe oli uusi eikä sitä ollut sellaisenaan tutkittu aikaisemmin, tavoitteena oli selvittää ilmiötä kokonaisuudessaan.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisin tutkimusmenetelmin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka toteutettiin seitsemälle opiskelijalle talven 2016 – 2017 aikana. Haastatteluilla selvitettiin opiskelijoiden arkea, sosiaalisia suhteita, yksinäisyys- ja matkailukokemuksia sekä kielitaitoa. Haastateltavat olivat iältään 20 – 27 -vuotiaita Jyväskylässä opiskelevia nuoria aikuisia. Haastatteluilla pyrittiin selvittämään haastateltavien subjektiivisia ja aitoja kokemuksia teema-alueiden ohjaamana. Teemahaastattelurunko muodostettiin teoriaperusteisesti tukeutuen aiempaan tutkimusaineistoon yksinäisyyden hallintakeinoista. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin.</p> <p>Aineoston perusteella selvisi, että matkailusta löytyy yhdistäviä tekijöitä yksinäisyyden lievittämiseksi erityisesti ulkopuolisuuden kokemuksia vähentämällä. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden potentiaaliseen lievittymiseen vaikuttivat kielelliset ja kulttuurilliset tekijät, sosiaalisuuden lisääntyminen sekä itsevarmuuden kohentuminen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimus antoi selviä viitteitä matkailun hyödyistä yksinäisyyden vähentämiseksi. Näiden päätelmien perusteella on muodostettu hypoteeseja, joilla pyrittiin vastaamaan tutkimuksen alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Työn tulokset synnyttivät myös useita jatkotutkimusmahdollisuuksia, joita on esitetty lopuksi pohdinnassa.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) yksinäisyys, ulkopuolisuus, opiskelija, matkailu, turismi, sosiaalisuus, kieli, kulttuuri, itsetunto, hyvinvointi, kvalitatiivinen tutkimus, teemahaastattelu</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Räsänen, Noora	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 50	Permission for web publication: x
Title of publication The possibilities of travelling in preventing experienced loneliness among students		
Degree programme Degree Programme in Tourism		
Supervisor(s) Petra Blinnikka		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose of the Bachelor's Thesis was to find out whether travelling had possibilities in alleviating loneliness experienced by students. The subject arose from the interest to find out, how changes in circumstantial factors or means of international communication could affect the problems behind loneliness. The aim was to explain the phenomena, because the research theme was new and it had never been studied as illustrated above.</p> <p>The survey was implemented by using qualitative research techniques. The research material was collected by semi-structured theme interviews which were organized during the winter 2016 -2017 for seven students with different backgrounds. The purpose was to look into their daily lives, social relations, experiences with loneliness and travelling and their language skills. The interviewees were young adults aged from 20 to 27 currently studying in Jyväskylä. The individual interview was considered appropriate for finding out the subjective experiences of the participants defined by the research themes. The themes provided a framework for the interview. The interview structure was based on the previous research and theory, related to coping methods of loneliness. The data was recorded, transcribed and analyzed.</p> <p>The results showed that traveling could alleviate loneliness especially by reducing the experiences of the state of outsidership. The potential factors appeared to be the changes in culture and language as well as positive effects on social behavior and self-esteem. As a conclusion, the research provided clear evidence that travelling had many benefits in preventing and reducing subjective experiences of loneliness and outsidership. The results of the research engendered new hypotheses and many new questions remain to be further scrutinized, which have been discussed at the end of the thesis.</p>		
Keywords/tags (subjects) loneliness, outsidership, student, travelling, tourism, social behavior, language, culture, self-esteem, well-being, qualitative research, theme interview		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimusprosessi	4
2.1	Tutkimusaiheen valinta	5
2.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	5
2.3	Tutkimusmenetelmät	6
2.4	Analyysimenetelmät.....	8
2.5	Tutkimuksen luotettavuus ja riskit	9
3	Yksinäisyys	10
3.1	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.....	11
3.2	Yksinäiset opiskelijat	12
3.3	Yksinäisyyden vaikutukset.....	13
3.4	Yksinäisyyden synty ja keskeisimmät syyt.....	15
4	Matkailun mahdollisuudet yksinäisyyden ehkäisemiseksi	17
4.1	Matkailun motivaatiotekijät.....	19
4.2	Matkailun positiiviset vaikutukset yksilöön	22
4.3	Kielen ja kulttuurin vaikutukset sosiaaliseen käyttäytymiseen	24
4.4	Innostaminen matkailun uutena mahdollisuutena.....	26
5	Tutkimustulokset	27
5.1	Haastattelun toteutus	27
5.2	Informanttien taustatiedot	27
5.3	Arjen kokemuksia	29
5.4	Yksin ja ulkopuolella	29
5.5	Positiivista matkailua.....	32
6	Johtopäätökset	35
7	Pohdinta	37
	Lähteet	42
	Liitteet	45

Kuviot

Kuvio 1. Kuvio motivaatiotekijöistä Iso-Britanniasta ulkomaille matkustaessa21

Taulukot

Taulukko 1. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden hallintakeinot..... 18

1 Johdanto

Yksinäisyyden sanotaan olevan jo uusi kansanterveyttä uhkaava ongelma, ja erilaisia yksinäisyyden kokemuksia on yhtä paljon kuin erilaisia yksinäisyyden kokijoitakin. Yksinäisyyden syitä voidaan etsiä niin yhteiskunnan rakenteista, kulttuurista kuin ihmisten elämäntilanteista tai yksilöstä itsestäänkin. Oli yksinäisyyden taustalla mitä hyvänsä, on kuitenkin selvää, että yksinäisyyden lievittämiseen tarvitaan välttämättä toisten ihmisten läsnäoloa. Vaikka yksinäisyys ei ole ilmiönä uusi, se on noussut osaksi julkista keskustelua vasta viime vuosina. Yksinäisyyden vähentämisen merkittävydestä vallitsee laaja yksimielisyys. (ks. esim. Saari 2016; Kainulainen 2016.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda uusia näkökulmia yksinäisyysongelman purkamiseen. Tutkimusaihe on uusi ja innovatiivinen, sillä matkailun mahdollisuuksia yksinäisyyden lievittämiseksi ei ole omien löydösteni perusteella tutkittu lainkaan. Tämä osoittaa tutkimusaiheen merkittävää uutisarvoa. Tarkoitus on siis selvittää, voisiko matkailulla olla yksinäisyyttä lievittäviä tai ennaltaehkäiseviä vaikutuksia joidenkin yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden elämässä. Tutkimus ei anna suoria vastauksia tai ratkaisuja, vaan tarjoaa mahdollisia vaihtoehtoja, kun ihmisen perusvalmiudet matkalle lähtöön ovat olemassa tai järjestettävissä. Lisäksi tarkoituksena oli avata uusia tutkimusmahdollisuuksia ja selvittää jatkotutkimuksen kannattavuutta.

Työn alussa kuvataan tutkimusprosessin eri vaiheita ja tähän tutkimukseen valittuja menetelmiä. Teoriaperustassa on perehdytty mahdollisimman laajasti sekä yksinäisyyttä että matkailua koskevaan tutkimustietoon työn tutkimusaiheen näkökulmasta. Kolmannessa pääluvussa avataan yksinäisyyden käsitettä muun muassa sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden näkökulmista ja keskeisiä syy-seuraussuhteita. Luvussa kuvataan myös tutkimuksen kohteena olevien opiskelijoiden yksinäisyyttä. Neljännessä pääluvussa on esitelty matkailun osa-alueita, jotka vaikuttaisivat vastaavan yksinäisyyden poistamisen kannalta oleellisiin ongelmakohtiin. Matkailun teoriaperustaan valikoituneet aiheet on perusteltu kolmannessa pääluvussa esitettyjen yksinäisyyttä aiheuttavien tekijöiden sekä niihin aiemmissa tutkimuksissa ehdotettujen hallintakeinojen perusteella. Koska matkailuala on laaja kokonaisuus ja jakaantuu useisiin eri osa-alueisiin, tässä työssä

keskitytään osa-alueiden erittelyn sijaan tarkastelemaan matkailussa yleisesti esiintyviä elementtejä, jotka kuitenkin yleensä ilmenevät lähes kaikilla matkailun osa-alueilla ja ovat kaikille osa-alueille ominaisia piirteitä.

Viidennessä pääluvussa esitetään tutkimustulokset sellaisina kuin ne aineistosta nousivat esiin. Tulokset on jaettu teemoihin, jotka nousivat aineiston analysoinnissa esiin. Tulosten esittämisen jälkeen johtopäätöksissä tutkimustuloksia peilataan teoriaan ja tehdään päätelmiä aineistosta. Päätelmien perusteella laaditut hypoteesit on esitetty johtopäätöksissä. Lopuksi pohdinnassa vertaillaan teoriassa esitettyjä yksinäisyyden syitä ja syntytekijöitä matkailun positiivisiin vaikutuksiin ihmisissä. Pohdinnassa kuvataan myös tutkimuksen onnistumista yleisesti, tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta käytännötasolla sekä esitetään jatkotutkimushedotuksia.

2 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessin vaiheet voidaan karkeasti jakaa seuraaviin vaiheisiin (vrt. Kananen 2008, 60-63; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009):

1. Tutkimusaiheen valinta ja alustava tiedonhaku
2. Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset
3. Tutkimusmenetelmät
4. Aineistonkeruu
5. Analyysimenetelmät
6. Tutkimuksen reabelius ja validius.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusprosessi ei aina etene niin järjestelmällisesti kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jonka prosessi etenee lineaarisesti vaihe vaiheelta. Tämä johtuu siitä, että määrällisen tutkimuksen kyselylomakkeen laadintaa ennen on oltava hyvin perehtynyt aiheeseen, sillä lomakkeella saadaan vain ne tiedot, joita lomakkeella on kysytty. Laadullisessa tutkimuksessa katsotaan liiallisen perehtymisen ennen tutkimusta kuitenkin jopa haittaavan tutkijan omaa ajattelua ja vangitsevan näin toistamaan jo aiemmin tutkittuja asioita. (Kananen 2008.)

Seuraavissa luvuissa on perehdytty tarkemmin edellä esitetyn tutkimusprosessin vaiheisiin ja kuvattu tähän opinnäytetyöhön valittuja menetelmiä.

2.1 Tutkimusaiheen valinta

Tutkimusaiheen valinnassa tulisi ottaa huomioon aiheen tutkittavuus, tutkijan resurssit ja motivaatio sekä tutkimuksen uutuusarvo (Kananen 2008). Tämän opinnäytetyön aihe syntyi henkilökohtaisen motivaation ja substanssituntemuksen yhdistelmänä. Aihe syntyi kiinnostuksesta selvittää, onko esimerkiksi matkailun mahdollistamalla olosuhdemuutoksilla tai kansainvälisellä vuorovaikutuksella vaikutuksia yksilön kokeman yksinäisyyden ytimessä olevien ongelmien lievittämiseen.

Alustavan tiedonhaun pyrkimyksenä on käsitys siitä, mihin teoksiin ja julkaisuihin olisi syytä tutustua teoreettista viitekehystä kirjoittaessa ja minkälaista lähdeaineistoa aiheesta ylipäättään on saatavilla. Tarkoituksena on saada hyvä yleiskuva tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.) Matkailun mahdollisuuksia yksinäisyyden ehkäisemiseksi ei ollut tämän tutkimuksen yhteydessä tehdyn tiedonhaun perusteella juuri tutkittu. Matkailun ja yksinäisyystutkimuksen liittymäkohtia oli lähinnä sivuttu joissakin aiemmissa tutkimuksissa matkailun hyvinvointivaikutusten yhteydessä. Viitteitä yhdistävien tekijöiden olemassa olosta ja tutkittavuudesta oli kuitenkin havaittavissa.

Nykyinen tutkimusaihe muotoutui alustavan tiedonhaun jälkeen aiheesta ”matkailun mahdollisuudet nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi”. Syrjäytymisongelman ydin on monisyisten asioiden vyyhti, joista yksinäisyys on yksi merkittävimmistä tekijöistä. Esitutkimusvaiheessa kerätyn tiedon perusteella tutkimusaihe rajattiin koskemaan syrjäytymisen ehkäisemisen sijaan yksinäisyyden ehkäisemistä, sillä matkailun mahdolliset vaikutukset syrjäytymisen ehkäisemiseksi koskivat tarkemmin tarkasteltuna enimmäkseen yksinäisyyden kokemusten poistamista. Kohderyhmäksi rajattiin nuorten aikuisten sijaan lopulta opiskelijat.

2.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusaiheen valinnan ja alustavan tiedonhaun jälkeen voidaan asettaa tutkimuskysymykset ja määrittää varsinainen tutkimusongelma (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara

2009). Tutkimusongelma eli tutkimusaihe (ks. Kananen 2008, 51) on valitusta näkökulmasta tarkoituksenmukaisesti rajattu ja vastattavaksi aseteltu kohde, josta halutaan tuottaa tietoa (Luostarinen & Väliaverron 1991, 189-190). Tutkimusongelman määrittelyssä tiivistyvät opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Tutkimusongelman määrittelyn jälkeen laaditaan tutkimuskysymykset. Kun ongelma puretaan kysymyksiksi, saadaan samalla runko opinnäytetyölle. Kysymyksiin vastaamalla tuotetaan ratkaisu tutkimusongelmaan. (Kananen 2008, 51.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusaihe on matkailun mahdollisuudet nuorten aikuisten yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja siitä on johdettu kaksi tutkimuskysymystä:

- Onko matkailulla vaikutuksia opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden vähentämiseen ja ehkäisemiseen?
- Minkälaisia mahdollisuuksia matkailulla on opiskelijoiden koetun yksinäisyyden vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi?

2.3 Tutkimusmenetelmät

Valitsin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Pääpiirteittäin tutkimusmenetelmät voidaan jakaa kahteen eri menetelmään: kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen tutkimukseen. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa mitä tahansa tutkimusta, joka tuottaa tutkimustuloksia ilman tilastollisia tai muita määrällisiä menetelmiä. (Strauss & Corbin 1990, 10-11.) Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus taas on pääasiassa eri tekijöiden eli muuttujien mittaamista, muuttujien suhteiden välisten vuorovaikutusten laskemista ja tekijöiden esiintymisen määrällistä laskemista. Määrällisen tutkimusotteen valinta edellyttää niiden muuttujien tuntemista ennalta, jotka vaikuttavat ilmiöön. Näin ollen kvalitatiivinen tutkimus on aina kaiken tutkimuksen pohjana. (Kananen 2011, 12-13.) Tutkimusongelman luonne määrää ensisijaisesti tutkimusotteen valinnan (Kananen 2014, 20).

Laadullinen tutkimus on siis aiheellinen silloin, kun ilmiötä ei tunneta. Kvalitatiivinen tutkimus on siis aiheellinen silloin, kun ilmiöstä ei ole aikaisempaa tietoa, teorioita tai tutkimusta ja aiheesta halutaan saada syvälinen näkemys. Laadullinen tutkimusote sopi parhaiten tämän tutkimuksen lähestymistavaksi, sillä opiskelijoiden yksinäisyy-

den vähentämistä matkailun keinoin ei ole aiemmin suoranaisesti tutkittu. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on myös ominaista luoda uusia hypoteeseja ja teorioita. (Kananen 2014.)

Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tiedonkeruuvaihe aloitetaan määrittelemällä tarvittava tieto, eli se, mitä tietoa tarvitaan, mistä se saadaan ja miten se kerätään (Kananen 2008, 56). Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelun tarkoituksena on kohdentaa haastattelukysymykset tiettyihin tutkimuksen kannalta merkityksellisiin aiheisiin eli teemoihin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48). Kananen (2014, 71) mukaan haastattelut ovat havainnoinnin lisäksi yksi yleisimmistä kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Teemahaastattelu sopi tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi parhaiten, koska tutkimuksen kohteena oli yksilön subjektiivinen kokemus. Myös tilastokeskuksen mukaan haastattelututkimuksella selvitetään nimenomaan subjektiivisia kokemuksia:

”Haastattelututkimuksessa ei varsinaisesti tutkita todellisuutta, vaan ainoastaan käsityksiä todellisuudesta, sellaisena kuin ne haastateltavalle ilmenevät.” (Kurkela n.d.)

Alussa tiedonkeruun vaihtoehtona olivat myös syvähaastattelut, mutta niiden pitkäkestoisien ja työlään luonteen vuoksi teemahaastattelut olivat sopivampi vaihtoehto opinnäytetyön tarkoituksen, aikataulun ja resurssien puitteissa. Myöskään informanttien suostuminen toistuviin pitkiin haastatteluihin ei olisi ollut taattua, mikä olisi voinut vaarantaa tutkimuksen onnistumisen.

Haastattelurunkoa laatiessa ei tehdä yksityiskohtaista kysymysluetteloa vaan teema-alueuuttelo. Haastattelutilanteessa ne ovat keskustelua ohjaavia kiintopisteitä, joiden tulisi olla niin avoimia, että kaikki mahdollinen tutkittavaan ilmiöön liittyvä moninaisuus pääsee tulemaan esiin. Teema-alueita ja kysymyksiä tulisi muotoilla sellaisiksi, että niillä taataan haastattelun aikana tarvittava tiedonsaanti sekä kohdistuminen oikeisiin ja ongelman kannalta oleellisiin asioihin. Teema-alueiden pohjalta haastattelija voi jatkaa ja syventää keskustelua niin pitkälle kuin tutkimusintressit edellyttävät ja haastateltavan edellytykset ja valmiudet sallivat. Itse haastattelutilanteen tulisi muistuttaa enemmän keskustelua kuin kysymys kysymykseltä etenemistä. Myös

haastattelijan kuuntelutaidoilla voi olla suurempi merkitys kuin kysymysten esittämisellä. Hyvä haastattelija ymmärtää nopeasti vastauksen oikean merkityksen ja näkee mahdolliset uudet suunnat, joita vastaus avaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135-180.) Teemahaastattelun runko löytyy liitteestä 1.

2.4 Analyysimenetelmät

Analysointivaiheessa aineistoa tulkitaan kolmen eri osatekijän näkökulmasta: teorian, aineiston ja tutkijan (Räsänen 1993, 18). Teoreettinen viitekehys ohjaa aineiston tulkinnassa, josta tutkija johtaa varsinaiset päätelmät. Koska teemahaastattelulla kerätyistä aineistosta ei saa yleensä suoria vastauksia, tutkijan tehtävänä on tunnistaa lopputuloksen kannalta relevantit löydökset. Kananen (2014, 115) kuvaa tätä ratkaisun löytymiseksi intuitiolla. Tutkijan siis tulisi pystyä havaitsemaan, mitä vastauksia aineisto tarjoaa tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Tämä havaitsemisen taito on haastavain vaihe kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Tässä kohtaa erityisen tärkeää on, että tutkija tietää, mitä etsii (mts.).

Aineiston purkamisessa tutkijalla on valittavanaan periaatteessa kaksi vaihtoehtoa: sanasanainen puhtaaksikirjoitus eli litterointi tai päätelmien teko suoraan tallennetusta aineistosta. Litterointi voidaan tehdä joko koko haastatteludialogista tai valikoiden esimerkiksi teema-alueista tai haastateltavan puheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138.) Informanttien vastausten laajuuden vuoksi valittiin aineiston litterointi propositiotasolla. Propositiotasolla aineistosta kirjataan ylös havainnon ydinsisältö ja sanoma (Kananen 2012, 109-110). Kanasen (2008, 80) mukaan litteroinnissa usein riittää melko karkea taso, jossa huomioidaan lauseen ydin tiivistetyssä muodossa. Nauhoitettuun aineistoon voi aina palata tarpeen vaatiessa. Vain suoraan lainatut sitaatit litteroitiin sanatarkasti. Koin myös itselleni parhaimmaksi tavaksi tehdä havainnot aineistosta kuuntelemalla nauhoja useita kertoja ja kirjaamalla ylös huomioita, jotka lopuksi hain litteroidusta aineistosta ja yhdistelin teemoiksi. Koska aineisto oli litteroitu propositiotasolla, kuuntelemalla ikään kuin tarkistettiin useaan kertaan, että tekstiaineisto vastasi mahdollisimman kattavasti tallenteita.

Aineiston analyysitavaksi valittiin teemoittelu. Teemoja eli keskeisiä aiheita muodostetaan useimmiten aineistolähtöisesti etsimällä haastatteluista yhdistäviä ja erottavia

tekijöitä. Teemoittelu on luonteva etenemistapa teemahaastatteluaineiston analysoimisessa. Teemat löytyvät yleensä kaikista haastatteluista, kuitenkin usein vaihtelevassa määrin ja eri tavoin. Teemat muistuttavat usein myös aineistonkeruussa käytettyä teemahaastattelurunkoa, mutta näin ei käy aina. Aineistoa järjestellään teemojen mukaan esimerkiksi niin, että jokaisen teeman alle kootaan kustakin haastattelusta ne kohdat, joissa puhutaan kyseessä olevasta teemasta. Usein teemojen käsittelyn yhteydessä hyödynnetään sitaatteja eli näytepaloja haastatteluista. Aineistosta lainattujen kohtien tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä sekä osoittaa, että tutkijalla on ollut todistettavasti jokin aineisto, johon hän analyysinsa pohjaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

2.5 Tutkimuksen luotettavuus ja riskit

Haastattelumenetelmän yhdeksi heikkoudeksi voidaan mainita tulosten tilastollisen yleistettävyyden mahdottomuus, koska informanttien määrä eli tutkimuksen otos on kooltaan pieni tilastollisten yleistysten tekemiseksi (Räsänen 1993, 18). Myös Kananen (2010, 68) toteaa kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuusarvion tekemisen olevan ylipäätään huomattavasti vaikeampaa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee kuitenkin muistaa, että laadullinen tutkimus ei pyri yleistettävyyteen, kuten määrällinen tutkimus.

Tutkimusta tehdessä luotettavuuskysymykset tulee huomioida työn suunnitteluvaiheesta alkaen, sillä aineiston keruun ja analysointivaiheen jälkeen luotettavuutta ei ole mahdollista enää parantaa jälkikäteen (mts.).

Sekä validiuden että reaabeliuden käsitteet ovat peräisin kvantitatiivisesta tutkimuksesta. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 188-190) selittävät, miten kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan korvata reaabeliuden ja validiuden määrittämistavat. Niiden hylkääminen ei siis tarkoita sitä, että tutkimusta voisi tehdä miten tahansa. Tutkimuksen on pyrittävä paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tieto siitä, että tutkija vaikuttaa väistämättä prosessin eri vaiheisiin tiedonkeruusta aineiston tulkintaan asti. Luotettavuuden varmistamiseksi keskeiseksi nousee rakennevalidiuden merkitys eli se, kos-

keeko valmis tutkimus sitä, mitä sen on oletettu koskevan ja onko tutkimuksessa käytetty niin sanotusti oikeita käsitteitä, eli käsitteitä, jotka heijastavat tutkittavaa ilmiötä. Laadullista analyysiä tehtäessä lähimmäksi reaabeliuden käsitettä päästään tarkastelemalla aineiston laatua. Reaabelius koskee tällöin enemmän tutkijan toimintaa kuin haastateltavien vastauksia, eli toisin sanoen, kuinka luotettava tutkijan analyysi materiaalista on. Luotettavuus koskee tällöin muun muassa sitä, onko kaikki kerätty aineisto otettu huomioon ja onko tiedot litteroitu oikein. Yksi tapa on raportoida tuloksia validoida viittaamalla kirjallisuuteen. Kaikille löydöksille ei kuitenkaan pidä yrittää löytää vahvistusta kirjallisuudesta tai aiemmasta tutkimuksesta, sillä se estää tutkimuksen kehitystä eteenpäin.

Tässä tutkimuksessa suurimpana riskitekijänä tutkimuksen onnistumisen kannalta oli informanttien saatavuus. Yksinäisyyteen liittyvän häpeän kokemuksen ja stigman pelon vuoksi ei ollut takeita, että haastatteluun ilmoittautuisi ketään ja otos jäisi joko olemattomaksi tai liian pieneksi. Myös oikeiden kanavien löytäminen ja sitä kautta yksinäisten tavoittaminen oli riski. Näitä vaiheita seurasi vielä riski mahdollisimman kattavan ja syvällisen aineiston saavuttamisessa. Myös aineiston saturaatiopisteen saavuttaminen olisi voinut olla haaste, mutta yllättäen yhtenäisiä ja erottavia teki- jöitä alkoi esiintyä sopivassa suhteessa varsin nopeasti haastattelujen edetessä. Kaikki riskit siis jäivät lopulta toteutumatta ja tutkimus onnistui tämän työn kannalta parhaalla mahdollisella tavalla.

3 Yksinäisyys

Tutkijat määrittelevät nykyään yksinäisyyden varsin yksimielisesti. Yksinäisyys on negatiivinen, psyykinen tila, jossa on kyse subjektiivisesta, ahdistavasta ja epämiellyttävästä kokemuksesta, joka liittyy yksilön sosiaalisissa suhteissa kokemiin määrällisiin tai laadullisiin puutteisiin. (ks. esim. Junttila, 2016; Kangasniemi 2008; Weiss 1973.) Lähes kaikki yksinäisyyttä tutkineet ovat myös yhtä mieltä siitä, että yksinäisyys ei ole suoraan verrannollinen muiden ihmisten fyysiseen läsnä- tai poissaoloon, vaan sitä voidaan jopa enimmillään kokea toisten seurassa (ks. Junttila 2016; Kangasniemi 2008; Weiss 1973).

Yksinäisyyttä tarkasteltaessa on tärkeää tehdä ero yksinolon ja yksinäisyyden kokemisen, eli yksinäisyyden tunteen välille (Kangasniemi 2008, 67). Yksinolo voidaan kokea joko myönteisenä tai kielteisenä, mutta yksinäisyyden kokemisella viitataan selkeästi kielteiseen kokemukseen. Myös yksinäisyyden kokemiseen tiiviisti liittyvässä ulkopuolisuuden määrittelemisessä on tärkeää erottaa valittu ja valitsematon ulkopuolisuus. Valittu ulkopuolisuus on nuoren itsensä valitsemaa ja liittyy usein esimerkiksi haluun erottautua joukosta. Valitsematon ulkopuolisuus puolestaan on pitkälti muiden ihmisten toiminnan seurausta ja usein johtaa nuoren poissulkemiseen vertaisryhmästään. (Juntunen 2015.)

Yksinäisyys voi syntyä monin eri tavoin, ja sen kokeminen voi karkeasti jaoteltuna liittyä ihmissuhteisiin, identiteettiin tai olosuhteisiin, ja se ilmenee lähinnä ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasoilla (Kangasniemi 2008).

3.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Yksinäisyystutkimuksen uranuurtajan Robert Weissin mukaan (1973) ihmisellä on perustarve kuulua sellaiseen verkostoon, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tällaisia mahdollisuuksia ovat muun muassa kuuluminen johonkin ystävien ja kavereiden muodostamaan ryhmään sekä läheinen kiintymyssuhde toisen ihmisen kanssa.

Sosiaalinen yksinäisyys liittyy vuorovaikutusverkoston puuttumiseen, kun ihminen jää ulkopuolelle kaveripiireistä, vertaisryhmistä tai muista porukoista. Tällöin ihminen kokee itsensä poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi. Sosiaalinen yksinäisyys voi näkyä ulospäin fyysisenä yksinolona esimerkiksi harrastus- tai oppilaitosympäristössä. Toisaalta sosiaalisesti yksinäiset voivat haluta näennäisesti kuulua joihinkin ryhmiin vain välttyäkseen sosiaalisen yksinäisyyden leimalta. (Junttila 2015, 33-36.)

Emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan taas läheisen ihmissuhteen puuttumista. Tähän tunteeseen liittyy yleensä herkemmin toivottomuuden ja ahdistuksen tunteita. Emotionaalisesti yksinäisillä nuorilla on muita suurempi todennäköisyys jäädä yhteiskunnallisten järjestelmien, koulutus- sekä työurien ja niin kutsutun ”normaalin elämän” ulkopuolelle. Seurauksena voi olla, että nuori tuntee itsensä kelpaamattomaksi, turhaksi ja epäonnistuneeksi yksilöksi. (mts.)

3.2 Yksinäiset opiskelijat

Toukokuussa 2015 Raha-automaattiyhdistyksen teettämän yksinäisyystutkimuksen mukaan vastanneista 1 000:sta suomalaisesta 11 % kertoo olleensa vuoden aikana yksinäisiä usein tai jatkuvasti. Kaikkein yksinäisimmiksi itsensä kokivat nuoret aikuiset, joista 15 % koki olevansa yksinäisiä usein tai jatkuvasti ja jopa 21% koki, ettei kuulu minkään ryhmän jäseneksi.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön YTHS toteutti myös vuonna 2012 valtakunnallisen opiskelijoiden terveystutkimuksen, jossa kartoitettiin alle 35 vuotiaiden yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa. Otoksen koko oli 9 992 opiskelijaa, joista yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoita oli saman verran. Tutkimuksessa on selvitetty laajasti opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa. (Kunttu & Pesonen 2012, 1-87.)

Tutkimuksessa käytettyjen eri mittareiden mukaan yksinäisyyttä koki usein 5-7 % opiskelijoista, ja 31 % koki, ettei kuulu mihinkään ryhmään. Tällaiseksi ryhmäksi tutkimuksessa katsottiin esimerkiksi vuosikurssi, laitos, graduryhmä tai ainejärjestö. (mts.) Myös Laaksonen (2005, 1-420) esittää tutkimuksessaan opiskelijoiden psyykkistä oireilua selittäviksi tekijöiksi haasteet toimeentulossa sekä sosiaalisen tuen saannissa. Sosiaalista tukea ja sosiaalisia suhteita kuvaavista tekijöistä erityisesti yksinäisyys, keskustelutuen puute ja lähipiirin suppeus olivat yhteydessä runsaampaan oireiluun. Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin Kuntun ja Pesosen (2012) selvityksessä opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista. Kaikista kyselyyn vastanneista ajoittain itsensä yksinäiseksi koki 31,9 % ja usein 3,9 %.

Yksinäisyys korostuu sellaisissa elämänvaiheissa, joissa ystävät ovat erityisen merkityksellisiä. Näitä elämänvaiheita ovat etenkin nuoruus ja vanhuus. Erityisesti nuoruusajan ihmissuhteet vaikuttavat huomattavasti yksilön kehitykseen ja heijastuvat pitkälle myöhempään elämään. (Kainulainen 2016, 115.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan suomalaisten opiskelijoiden yksinäisyyttä, mutta myös kansainvälisten tutkimusten mukaan nuorista vajaa kolmannes kärsii yksinäisyydestä (mts.).

3.3 Yksinäisyyden vaikutukset

Yksinäisyydellä on monia vaikutuksia näkökulmasta riippuen. Sosiaalisilla suhteilla on huomattavia merkityksiä ihmisten terveydelle sekä elämänlaadulle, eli koetulle hyvinvoinnille. Erityisen tärkeitä ovat sellaiset ystävyysuhteet, jotka kannattelevat elämän alamäissä, rakenteistavat arkea ja tuottavat iloa sekä onnea.

Ystävyysuhteiden sisältämät emotionaaliset sidokset muodostavat muun muassa yhteiskuntia koosa pitäviä ”tukirakenteita”. Näin ollen yksinäisyys puolestaan heikentää elämänlaatua ja haurastuttaa yhteiskuntien perustaa. (Kainulainen 2016, 114.) Saaren (2016) mukaan yksinäisyys ei ole lähtökohtaisesti tai ainoastaan yksilön ominaisuus vaan sen ilmeneminen on kytköksissä yhteiskunnan rakenteellisiin jakoihin ja kulttuurillisiin eroihin. Yksi vakavimmin otettavista yksinäisyyden seurauksista on sen vaikutukset syrjäytymisen etenemisessä (Kainulainen 2016, 114).

Yksinäisyys syrjäytymistekijänä

Julkisessa keskustelussa puhuttaessa nuorten syrjäytymisestä, sillä usein tarkoitetaan yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien ulkopuolelle jäämistä, sekä sen aiheuttamia hyvinvointivaikutuksia. Näihin hyvinvointivaikutuksiin kuuluu muun muassa elämäntapaan liittyvät ja terveydelliset ongelmat, sosiaalisten suhteiden vähyys ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta. (Nuorten syrjäytyminen 2016.)

Aiemmissa tutkimuksissa nuorilta itseltä kysyttäessä syrjäytymiseen johtavia syitä, he mainitsivat itse tärkeimpänä syynä ystävien puutteen (Nuorten syrjäytyminen 2016). Myös Lehtosen ja Kallunkin (2013) 1400 kymenlaaksolaiselle 16-29 vuotiaalle nuorelle tehdystä tutkimuksesta ”erityisesti yksinäisyyden kokemukset ovat merkittäviä syrjäytymisen etenemisessä”.

Voidaan perustellusti sanoa, että yksinäisyys on aivan ykkösluokan haaste suomalaiselle yhteiskunnalle. Jos voimme vähentää yksinäisyyttä, poistamme todennäköisesti samalla todella paljon ihmisten pahoinvointia ja syrjäytymistä, parannamme elämänlaatua, lisäämme työkykyä ja pelastamme ihan konkreettisesti ihmishenkiä. (Tuhat suomalaista –tutkimus 2015.)

Syrjäytyneet nuoret

Tilastokeskuksen kehittämispäällikkö Pekka Myrskylän EVA:lle laatiman analyysin mukaan vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29 -vuotiaita nuoria oli Suomessa yhteensä noin 51 300 eli noin 5 % kaikista tämän ikäisistä nuorista. Työttömiä työnhakijoita syrjäytyneistä nuorista oli 18 800 ja muita työvoiman ulkopuolisia 32 500. Raportissa syrjäytyneiksi luokitellaan sellaiset työvoiman ja opiskelun ulkopuoliset nuoret, joilla ei ole peruskoulun jälkeen muuta koulutusta. Tällaista määrittelyä käytettäessä esimerkiksi toisen asteen tutkinnon suorittanut nuori ei määritelmällisesti kuulu syrjäytyneiden joukkoon. Syrjäytymisen keskipisteenä on 32 500 ulkopuolista nuorta, jotka eivät ole edes rekisteröityneet työttömiksi työnhakijoiksi; he ovat niitä nuoria, jotka eivät näy missään tilastoissa. Raportin mukaan kukaan ei tarkkaan tiedä, keitä he ovat ja mitä he tekevät. Juuri he ovat syrjäytymisongelman kova ydin. Toisaalta on aivan liian yksinkertaista ja yksilöotteista määritellä kaikki työn tai koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret syrjäytyneiksi nuoriksi. (Myrskylä 2012.)

”Syrjäytymisestä voidaan puhua vasta silloin, kun nuorella ei ole (enää) mitään kiintopistettä tulevaisuutensa suhteen eikä hän halua tarttua (enää) mihinkään tarjolla olevaan toimintaan.” (Palola, Hannikainen-Ingman & Karlajainen 2012.)

Monella heistä voi olla esimerkiksi erilaisia siirtymiä suunnitteilla tai meneillään, jonkun työ- tai toimintakyky voi olla tilapäisesti tai vakavammin heikentynyt (Myrskylä 2012). Syrjäytyneiden nuorten laskenta on vaikeaa juuri siitä syystä, että käsitteen määrittely on kiistanalaista. Vuonna 2010 tehty tilasto on edelleen tuorein saatavilla oleva arvio jo syrjäytyneiden nuorten lukumäärästä.

Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin

Yksinäisyys vaikuttaa sekä psyykkiseen, että fyysiseen hyvinvointiin. Mitä kauemmin koettu yksinäisyys kestää, sitä voimakkaammin se heikentää ihmisen hyvinvointia aiheuttaen muun muassa vakavia mielenterveyden häiriöitä. Ystävyysuhteiden merkitystä elämänlaatuun onkin tutkittu sadoissa eri tutkimuksissa. Läheiset ihmissuhteet ovat sekä selkeä hyvää elämänlaatua selittävä tekijä, että yksi tärkeimmistä onnellisuuden edistäjistä. (Kainulainen 2016, 114-116.)

Ystävyyssuhteiden ja elämänlaadun väliselle yhteydelle voidaan antaa myös erilaisia teoreettisia selityksiä, vaikka yhteys sinänsä onkin varsin kiistaton. Yksi teorioista on Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin kehittämä itsemääräytymisen teoria (Self-Determination Theory, SDT), joka selittää yksinäisyyden aiheuttavan kolmen eri universaalien psykologisen perustarpeen jäävän tyydyttymättä. Näitä ovat yksilön autonomian (autonomy), kyvykkyyden (competence) sekä yhteenkuuluvuuden (relatedness) tarpeet, joiden tyydyttyminen on tärkeää muun muassa ihmisen kehitykselle ja hyvinvoinnille. (Kainulainen 2016, Deci & Ryan 2000.)

Yksi yksinäisyyden ensimmäisistä ja ikävimmistä vaikutuksista on kuitenkin se, että siitä on hyvin vaikea päästä eroon, johon liittyy usein negatiivisen vuorovaikutuksen kehämalli. Kehämallissa ajatuksena on, että edellä tapahtuneet asiat vaikuttavat aina seuraavaan ja sitä seuraavaan. Mitä pidempään kehässä pyörii, sitä voimakkaammin sekä pysyvämmiin asiain alkavat vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. (Junntila 2015, 74.)

3.4 Yksinäisyyden synty ja keskeisimmät syyt

Yksinäisyyden syitä on niin paljon kun yksinäisyyttä kokevia. Tässä luvussa on avattu keinoja, joilla yksinäisyyden syitä on pyritty tutkimaan ja luokittelemaan. Yksinäisyysteorioissa nähdään usein yksinäisyyden lähtökohtana joko persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä ja luonteenpiirteitä (trait loneliness) tai eri tilannetekijöitä (state loneliness). Molemmat tekijät voivat vaikuttaa toisiinsa jossain vaiheessa tai olla läsnä samanaikaisesti. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös sen keston näkökulmasta: se voi olla tilapäistä tai kroonista. Tilapäinen yksinäisyys liittyy usein elämäntilanteen muutoksiin kun taas pitkäkestoisesta yksinäisyydestä on kyse silloin, kun vuosienkaan päästä ei pysty solmimaan kestäviä ihmissuhteita. (Heiskanen 2011.) Heiskanen on jaotellut kirjoituksessaan yksinäisyyden muotoja ja syitä seuraavasti: Fyysisen yksinäisyyden (konkreettinen etäisyys muihin ihmisiin ja yhteisöihin) syitä ovat muun muassa pitkät etäisyydet, huonot yhteydet ja liikuntarajoitteet. Psykkinen yksinäisyys aiheutuu puolestaan esimerkiksi vuorovaikutuksellisista esteistä, sairauksista, elämänkriiseistä ja –kokemuksista, surusta tai erilaisuudesta. Ikätovereiden puute (esim. vanhuksien, haja-asutusalueiden asukkaat), muutto, eriarvoisuus tai vieras kulttuuri voi taas johtaa sosiaaliseen yksinäisyyteen. Niin kutsuttu piilossa oleva yksinäisyys taas koskettaa muun muassa laitoksissa olevia ihmisiä, työlleen omistautuneita

tai itsetuntokysymysten kanssa kampailevia. Pakollisen yksinäisyyden syinä voivat esimerkiksi olla elämäntapahtumat tai pätäkä- ja projektielämä. Tilapäinen yksinäisyys on puolestaan elämänvaiheisiin tai ihmissuhteiden muutoksiin liittyvää tai matkatyön seurausta. Pitkäaikaisen yksinäisyyden syinä nähdään ihmissuhteiden pelko, vaikeat elämäntapahtumat, sosiaalistumisen häiriöt, sairaus, pitkien ihmissuhteiden päättyminen tai henkilökohtaisten voimavarojen puute.

Atribuutio on tulkinnallinen selitysmalli esimerkiksi tapahtuman, tunteiden tai toiminnan syistä. Yksi tapa luokitella yksinäisyyteen liittyviä attribuutioita on muun muassa soveltaa siihen Weinerin (1979) määrittelemiä attribuutioteorian ulottuvuuksia, joita muun muassa Michela ym. (1982) ja Lunt (1991) ovat hyödyntäneet myöhemmin suoraan yksinäisyystutkimuksessa. Ulottuvuudet ovat pysyvyys (*stability*), kontrolloitavuus (*control*) ja sijainti (*locus*). Ihminen voi siis luokitella yksinäisyytensä syytä sisäisiin ja ulkoihin syihin, kontrolloitavuuteen tai kontrolloimattomuuteen, sekä pysyviin tai väliaikaisiin syihin. Yksinäisyystutkimuksen uraa uurtaneet tutkijat Michela ym. (1982) tutkivat kvalitatiivisin menetelmin 13 ennalta asetetun syyn ilmenemistä 96 korkeakouluopiskelijan yksinäisyyden syinä Weinerin ulottuvuuksien mukaan. Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta Lunt (1991) muodosti viisi eri ryhmää sen pohjalta, mihin kategorioihin ihmiset syyt lajittelivat; muiden käytös, sosiaaliset olosuhteet, epäviehättävyys, persoonallisuuden piirteet ja epäonnisuus. (ks. myös Mäkelä 2010, 21.)

Myös Heiskanen (2011) on luokitellut yksinäisyyden syyt itsestä johtuviin ja ulkopuolisiin syihin. Itsestä johtuvia syytä voivat olla muun muassa ujous, arkuus ja epävarmuus, heikot sosiaaliset taidot, vaikeus luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, itsen kokeminen erilaiseksi kuin muut, vaikeus puhua omista tunteista, vetäytyminen sosiaalisista suhteista, sosiaalisten tilanteiden pelko, liika ankaruus itseä kohtaan; en ole hyvä tällaisena, alemmuudentunto ja erakkoluonne. Ulkopuolisia syytä ovat traumaattiset lapsuuden kokemukset, läheisten suhteiden puute perheenjäseniin, hylkäämisen kokemukset lapsuudessa, maahanmuutto; tunne, ettei kuulu tähän yhteiskuntaa, elämänkumppanin puuttuminen, leskeys, kiusaaminen, pitkät välimatkat sukulaisiin ja ystäviin, kohtaamispaikkojen puute ja kokemus suomalaisesta yhteiskunnasta vahvo-

jen yhteiskuntana, jossa heikkoja ei hyväksytä. Tekijät ovat peräisin Mielenterveysseuran teettämän kyselyn (2007) vastauksista. Vastauksia kertyi 280 ja he olivat 13-75 vuotiaita naisia ja miehiä.

4 Matkailun mahdollisuudet yksinäisyyden ehkäisemiseksi

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ilmiö, mutta siitä eroon pääseminen on väistämättä myös yksilön vastuulla ja hänen valintojensa varassa. Yksinäisyys on haaste, josta selviytymiseen vaikuttavat yksilötasolla niin omaehtoiset kuin ulkoiset tekijät. (Lagus & Honkela 2016, 273). Yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja vähentämisen kannalta toimiviksi todettuja menetelmiä ovat olleet muun muassa sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen, ympärillä olevien ihmisten asenteiden muuttaminen myönteisemmäksi ja hyväksyvämmäksi erilaisia ihmisiä kohtaan sekä yksinäisyyteen kuuluvien negatiivisten ajattelumallien vähentäminen (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016, 25). Ulkoisten olosuhteiden muutokseen ei välttämättä itse voi vaikuttaa niihin liittyvän muiden ihmisten ja ympäröivien yhteisöjen toimintatapojen riippuvuuden takia. Ulkoisten olosuhteiden muutosten lisäksi yksilölle haitallisia sisäisiä mielentiloja on mahdollista purkaa erilaisilla terapeuttisilla työskentelytavoilla. (Lagus & Honkela 2016, 273-274.)

Vaarala, Uusiautti & Määttä (2013) tutkivat korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia ja selviytymiskeinoja yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä kokeneet opiskelijat nimesivät erilaisia selviytymiskeinoja henkilökohtaisten hallintakeinojen ja ulkopuolisen tuen näkökulmista.

Taulukko 1. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden hallintakeinot (Vaarala, Uusiautti & Määttä 2013, 21.)

College students' coping methods in loneliness	
Personal coping methods	Support received from others
Concrete actions to alleviate loneliness - Going out, participating in events, dating - Hobbies - Studies and work - Doing initiatives, organizing meetings	- The internet support group - Close people - Fellow students - Therapy
Psychological means - Openness - Self-acceptance - Adopting a new attitude toward loneliness - Realistic expectations for friendships - Positive thinking, optimism	

Opiskelijat nostivat esille hallintakeinoja kolmesta eri näkökulmasta. Konkreettisia henkilökohtaisia tapoja olivat lähteminen ulos, osallistuminen tapahtumiin, ihmisten tapaaminen, harrastukset, opinnot ja työnteko sekä aloitteellisuus ja tapaamisten järjestäminen. Psykologisia keinoja oli avoimuuden lisääminen, itsensä hyväksyntä, uuden asenteen löytäminen yksinäisyyttä vastaan sekä optimismi ja positiivisen ajattelun lisääminen. Ulkopuolisia tekijöitä olivat tuen saaminen muilta, kuten internetin vertaisryhmistä, läheisiltä, kanssaopiskelijoilta ja terapiasta. Seuraavissa alaluvuissa esitetään niitä matkailun elementtejä, joilla voisi olla potentiaalia yksinäisyyden kokemusten vähentämiseksi sekä ennaltaehkäisemiseksi aikaisemmin tässä työssä kuvattujen hallintakeinojen perusteella. (Vaarala, Uusiautti & Määttä 2013, 14-23.)

Turismi matkailun keinona vähentää yksinäisyyttä

Kyselyn tulosten perusteella käsite turismi nähdään usein olevan ihanaa, jännittävää, maailmoja avaavaa ja mielikuvitusta innostavaa. Turismi on matkailua, sen sijaan kaikki matkailu ei kuitenkaan ole turismia. Matkailua voi olla esimerkiksi myös vierailu sukulaisten tai tuttavien luokse. (Kurki 2008, 11.) Tässä opinnäytetyössä

matkailulla tarkoitetaan turismia, jonka määrittelyssä pätevät yleensä muun muassa seuraavat elementit:

- Turismi on vapaa-ajan aktiviteetti.
- Turismi on tavoitteellista liikettä matkakohteeseen, pois omasta tavanomaisesta asuinpaikasta.
- Turismi aiheuttaa vuorovaikutusta.
- ”Tutkiminen” voi olla turistille intensiivinen kokemus, joka auttaa häntä irtautumaan arjen rutiineista ja ”uppoamaan” uuteen maailmaan.
- Turismi on aina väliaikaista eikä suoranaisesti aiheuta kotipaikan muuttumista.
- Turismi muodostaa yhteyden turistin ja paikallisten asukkaiden välille. Yhteys vaikuttaa ihmisten näkemyksiin esimerkiksi kulttuurien välisestä, sosiaalisesta-, ympäristö- ja talousnäkökulmista.
- Turismi on synnyttänyt valtavan taloudellisen ilmiön, josta on tullut monille maille niiden tärkein kehityksen aikaansaaja. (Kurki 2008, 73-74.)

Tässä työssä turismista tekee erityisen mielenkiintoisen ilmiön sen sosiaaliset ja kulttuurilliset vaikutukset. Kurjen (2008, 63) mukaan turismi on suuressa määrin humaani ja humanisoiva kokemus. Tämä tarkoittaa sitä, että turismi luo mahdollisuuksia kohdata, olla vuorovaikutuksessa ja kokea yhteenkuuluvuutta.

4.1 Matkailun motivaatiotekijät

Dann (1981) on osoittanut, että motivaatiota koskevissa lähestymistavoissa on erotettavissa seitsemän eri tekijää:

1. Matkustus vastauksena siihen mikä puuttuu, mutta mitä halutaan. – Turistia motivoi halu kokea ilmiöitä, jotka ovat erilaisia kuin kotiympäristön tarjoamat mahdollisuudet.

2. Kohteen vetovoima vastauksena motivaation työntövoiman – Motivaatiotekijät jaetaan turistin sisäisiin työntötekijöihin eli haluun matkustaa (push) ja matkakohteen vetovoimatekijöihin (pull).

3. Motivaationa fantasia – Kahden ensimmäisen osatekijä. Turistit matkustava voidakseen käyttäytyä tavalla, joka ei ole kulttuurisesti hyväksyttyä kotiympäristössä. Turisti voi näin ollen tuntea olevansa normaalia vapaampi päästessään toteuttamaan itseään matkansa aikana.

4. Motivaatio luokiteltuna tarkoituksena – Tämä on laaja kategoria, joka sisältää matkan päätarkoitukset matkustamisen motivaatiotekijänä. Tarkoitukset voivat sisältää mielihyvän etsinnän, uutuudenviehätyksen tai muutoksenkaipuun osana ystävien sekä sukulaisten tapaamista, vapaa-ajanaktiviteeteista nauttimista tai opiskelua.

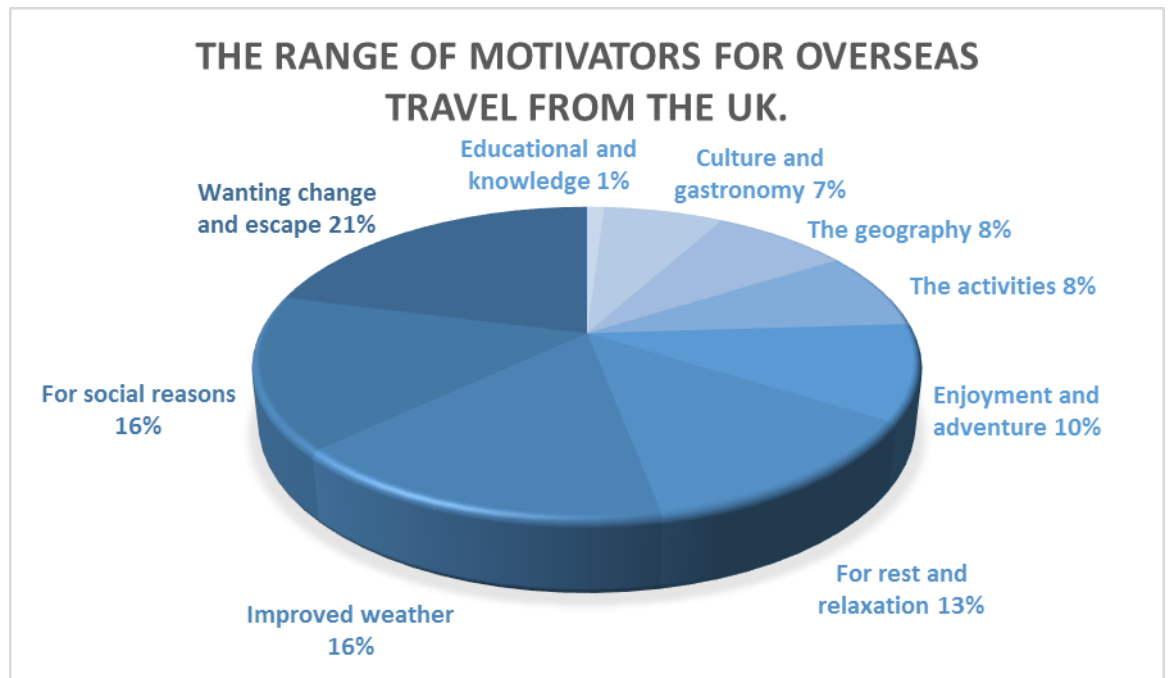
5. Motivaatiotyyppittely (typologia) – Tämä näkökulma jakaa motivaatiot kahteen osioon:

a) tyyppittely behavioristisesta näkökulmasta, kuten *sunlust* (etsitään parempia palveluita, kuin mitä kotona olisi tarjolla) ja *wanderlust* (uteliaisuutta kokea jotain uutta ja tuntematonta) sekä

b) tyyppittely turistin roolien eri ulottuvuuksien näkökulmasta.

6. Motivaatio ja turistikokemukset – Tämä lähestymistapa perustuu turistin käyttäytymisen tulkintaan. Se pitää sisällään muun muassa käsityksen siitä, miten turisti suhtautuu kokemuksiensa aitouteen ja miten tämä perustuu uskomuksiin erilaisista kokemustyypeistä.

7. Motivaatio itse tarkoituksena – Tässä painopiste on siinä, miten turisti suhtautuu isännöiviin ihmisiin (hosts) ja määrittelee tilannetta jossa ovat. Tämän esityksen mukaan matkailijan omat kokemukset tilanteesta tarjoavat paremman ymmärryksen turistin motivaatiosta sen sijaan, että vain havainnoitaisiin tämän käytöstä. (Fletcher et al. 2013, 43-44)



Kuvio 1. Kuvio motivaatiotekijöistä Iso-Britanniasta ulkomaille matkustettaessa

Turismin tutkijat ovat käyttäneet laajasti motivaation käsitettä turistin käyttäytymisen pääasiallisena määrittäjänä. Kuitenkin useimmat tutkijat ovat epäonnistuneet tuottamaan määrittävää tutkimusta tai tieteellistä perustaa motivaatiokategorioilleen tai selkeästi osoittamaan, että turistit edustaisivat jotain määrättyä motivaatiotekijää suhteessa johonkin toiseen motivaatiotekijään. Poikkeus edellä sanottuun on esitetty kuviossa 1. Siinä motivaatiotekijät on yksilöity tutkimalla mallia, joka perustuu brittiläisen matkailuviranomaisen tuottamaan määräperusteiseen malliin Britanniaasta tehtyjen ulkomaanmatkojen profiilista. Vastaus koskee henkilöitä, joiden kohdalla on näyttöä useiden motiivien ”rykelmästä”, joista jokainen on merkittävä edellytystekijä. (Fletcher et al. 2013, 44-45.) Kuvion yksi (1) mukaan, matkailun kaksi suurinta motivaatiotekijää ovat sosiaaliset tekijät ja muutoksen kokemien tarpeet sekä pako arjesta.

Kurjen (2008) esittämänä erilaisten matkailijoiden tarpeet puolestaan vaihtelevat ja liittyvät monenlaisiin tilanne- ja muihin tekijöihin, esimerkiksi ikään, sukupuoleen, persoonallisuuteen, kulttuuriin, ammattiin, sosiaaliseen asemaan ynnä muuhun. Tarpeet myös vaihtelevat biologisista ja fysiologisista tarpeista psykologisiin arvostuksen tarpeisiin, sekä sosiaalisiin yhteenliittymisen ja kommunikaation tarpeisiin. Tarpeiden lisäksi ihmisillä on matkalleen myös monenlaisia tiedostettuja ja tiedostamattomiakin

odotuksia. Konkreettisia odotuksia ovat muun muassa luonto- ja ympäristöteemat, tarve elää uusia ja erilaisia kokemuksia, sosiaalisten suhteiden luominen sekä esimerkiksi terveyteen liittyviä fyysisiä tarpeita. Erilaiset tarpeet riippuvat muun muassa matkan tyypistä. Erityisesti etnologisilla matkoilla halutaan yhteyteen paikallisen väestön kanssa, havainnoidaan heidän tapansa elää, pyritään ymmärtämään heidän sosiaalisia normejaan, tapojaan ja ruokatottumuksiaan sekä kuulemaan heidän kielensä. Myös ”hengellisillä” matkoilla tavoitellaan irtautumista jokapäiväisestä arjesta, eläydytään paikalliseen väestöön ja osallistutaan työhön ja sosiaaliseen toimintaan. Ihmisten motivaatioiden tunnistaminen on tärkeää sillä sen avulla voidaan ymmärtää millainen matka sopii erilaisille matkailijoille. Ihminen voi matkallaan parhaimmillaan tuntea sellaista hyvinvointia, joka ylittää hänen arkielämänsä kokemukset. (Kurki 2008, 82-86.)

4.2 Matkailun positiiviset vaikutukset yksilöön

Uuden kansainvälisen tutkimuksen mukaan matkailu edistää yksilön luottamusta ja avoimuutta muita ihmisiä kohtaan. Tutkimukseen vastasi yhteensä 7292 henkilöä 18 eri maasta. Tutkimus osoitti, että matkailu edistää korkeamman luottamuksen saavuttamista tuntemattomia ihmisiä kohtaan. Luottamuksen kasvu korreloi lisääntyvästi matkustus kertojen määrän kasvaessa. Korrelaatio oli vahva katsomatta erilaisiin demografisiin muuttujiin. (The Value of Travelling 2016.)

Myös vuonna 2013 yli 1 000 saksalaisella yliopisto-opiskelijalla teetetty tutkimus osoittaa, että ulkomailla oleskelulla on myönteisiä vaikutuksia nuorten aikuisten persoonan kehitykseen. Tutkimuksessa vertailtiin kahta opiskelijaryhmää, joista toisen ryhmän opiskelijat aikoivat suorittaa osan opinnoistaan ulkomailla ja toisen pysyivät kotimaassaan. Persoonallisuuden muutoksia mitattiin viiden peruspiirteen *Big Five* -teorian avulla. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös matkan vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin. Tätä varten tutkittavat toimittivat listan sosiaalisista verkostoistaan sekä ennen, että jälkeen matkan. Tutkimuksessa selvisi, että oleskelu ulkomailla tuki muun muassa opiskelijoiden henkistä tasapainoa sekä avoimuutta. Erot olivat selviä kontrolliryhmään nähden, vaikka opiskelijoiden erilaiset persoonallisuuden piirteet jätettiin huomiotta. (Zimmermann & Neyer 2013.) Markmanin (2013) mukaan tutkimus

osoittaa käytännössä, että mitä enemmän matkailijat solmivat suhteita uusiin ihmisiin eri maista, sitä enemmän se lisäsi avoimuutta. Matkailu auttoi myös heitä saamaan uusia näkökulmia elämään, mikä puolestaan auttoi jokapäiväisessä tunteiden hallinnassa ja saavuttamaan paremman henkisen tasapainoisuuden. Uusien ihmisten tapaaminen kehitti myös matkailijoiden avoimuutta uusille kokemuksille.

Matkailun vaikutukset mieleen ja hyvinvointiin

Matkailun positiiviset vaikutukset mieleen ilmenevät ennen kaikkea aktiivisuuden ko-
hoamisella, lisääntyneellä oma-aloitteisuudella ja kontaktivalmiudella. Matkailun
pääasiallinen vaikutustekijä on etäisyys totutusta ympäristöstä ja tässä ympäristössä
jo ehdollistuneista käyttäytymistavoista etääntyminen. Se tarjoaa ihmiselle mahdolli-
suuden vapautua toimimattomaksi osoittautuneista malleista itsen ja ympäristön vä-
lillä. Matkan mahdollistaman anonymiteetin ansiosta itsekriittisyys vähenee, samoin
kuin negatiiviset ajatukset itseä kohtaan, kun huomio kiinnittyy itsestä ympäröivään
maailmaan. Matkailu voi tuottaa psyykkisiä vaikutuksia ilman, että matkailija itse tie-
toisesti pyrkii niihin ja voi johtaa tietynlaisiin psyykkisiin muutosprosesseihin.

(Zschocke 2005, 96.)

Matkailun vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu myös ikääntyneiden ihmisten keskuu-
dessa. Näissä tutkimuksissa on todettu, että matkailulla on positiivisia vaikutuksia ko-
ettuun hyvinvointiin, sosiaaliseen osallisuuteen, sekä itsetuntoon ja –varmuuteen.
Matkailulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös syrjäytymiseen fyysisen
aktiivisuuden sekä sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisen myötä. Yksi matkailun
merkittävimmistä vaikutuksista liittyi kuitenkin pitkäveteisten ja uusien haastavien
rutiinien katkeamiseen sekä sosiaalisten piirien laajenemiseen. (Morgan, Pritchard &
Sedgley 2015.)

Matkailun vaikutukset sosiaalisuuteen

Lisäksi Minnaert, Maitland & Miller (2009, 316-322) osoittivat tutkimuksessaan, että
matkailu lisää sosiaalisia kontakteja. Tutkittavat kokivat matkan yhtenä tärkeimpänä
tekijänä uusien ihmisten tapaamisen ja kertoivat pitäneensä heihin yhteyttä myös
matkan päätyttyä. Monet vastaajat olivat tutkimuksen alussa ilmoittaneet koke-
neensa elämässään sosiaalista eristyneisyyttä. Tutkimuksen löydökset todistivat, että
sosiaalinen turismi lisäsi kokonaisvaltaisesti sosiaalista pääomaa monilla tutkittavilla.

Sosiaalisen matkailun hyödyt yksilöiden sosiaalisten verkostojen laajenemisessa lisäsivät myös positiivisia muutoksia muilla elämän osa-alueilla, kuten itseluottamuksen lisääntymisenä, asenteiden muutoksena ja uusien näkökulmien saamisena elämään. Erityisesti ryhmämatkoilla nähtiin olevan edellä kuvailtuja vaikutuksia. Ryhmämatkat lisäsivät itseluottamusta muun muassa uusien asioiden kokeilemisen kautta, joita tutkittava ei muutoin olisi uskaltanut lähteä kokeilemaan. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin myös, että matkansuunnittelulla ja räätälöinnillä yksilölle sopivaksi oli suuri vaikutus siihen, lisäsikö matka yksilön itseluottamusta. Matkan epäonnistuesssa näitä positiivisia vaikutuksia esiintyi harvoin. (Minnaert, Maitland & Miller 2009, 316-322)

Matkojen vaikutukset olivat jaettavissa myös hetkellisiin sekä pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Pitkäaikaiset vaikutukset liittyivät uusien näkökulmien avautumiseen matkan jälkeen. Tutkittavat heijastivat oppimiaan uusia näkökulmia omaan elämäänsä ja sovelsivat niitä halutun muutoksen aikaansaamiseksi. Hetkellistä helpotusta toi se, että sai hetkeksi jättää oman elämän hankaluudet kotiin matkan ajaksi. (emt.)

4.3 Kielen ja kulttuurin vaikutukset sosiaaliseen käyttäytymiseen

Tutkijoiden mukaan kulttuuri ja viestintä vaikuttavat merkittävästi toisiinsa. Kaunisto (2012, 4-5) osoittaa useiden lähteiden tuella ihmisen sosiaalisen vuorovaikutuksen olevan kulttuurillisesti sidonnaista, jonka johdosta yksilön kulttuurista vaikuttaa myös tämän viestintätapoihin ja viestintäkäyttäytymiseen.

Suomalaisten viestintää on kuvattu muun muassa pidättyväiseksi ja pelkistetyksi (Kaunisto 2012, 24). Suomalaisen puhe-kulttuurin on tutkittu arvostavan hiljaisuutta, vähäpuheisuutta sekä asiakeskeistä viestintää. Viime vuosina suomalaisten on kuitenkin todettu muuttuneen viestinnältään avoimemmiksi sekä sosiaalisemmiksi kansainvälistymisen vaikutuksesta.

Useat tutkimukset osoittavat kulttuurin vaikuttavan viestintään. Viestinnän avulla taas määrittelemme toistemme lisäksi myös omaa identiteettiämme. Yksilön keskustelutapojen nähdään olevan vahvimpia yksilön persoonan identiteetin ja kulttuuri-identiteetin ilmentäjiä, ja ihminen määrittelee itseään pitkälti vuorovaikutussuhteiden kautta. Ihmisen identiteetti on monimuotoinen ja

monimutkainen käsite, mutta sekä yksilöllinen, että yhteisöjen muovaama kulttuuri-identiteetti muuttuvat globalisaation myötä. (Kaunisto 2012, 4-28.)

Kielentutkijat sanovat usein, että kieli ja vuorovaikutus eivät ole sama asia (Krauss & Chiu 2016, 4.) Kieli on se tekijä, joka toimii sosiaalisen elämän mahdollistajana. Se on tärkein väline kulttuuritietämyksen välittämisessä ja ensisijaisena keinona, jolla päästään tutustumaan toisten ihmisten mieliin. Kieli liittyy useimpiin sosiaalisen psykologian ytimessä oleviin ilmiöihin kuten asenteiden muutoksiin, sosiaalisuuden käsityksiin, henkilökohtaiseen identiteettiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ryhmien jäsenten välisiin ennakoasenteisiin ja stereotypihin, attribuutioihin ja niin edelleen. Kielitaito liittyy yhteiskunnalliseen elämään, jossa sosiaalisuuden elementit ovat olennainen osa kielen käyttämistä. (Krauss & Chiu 2016, 2.)

Tutkimukset osoittavat, että kieli on paljon syväellisempi käsite kuin viestintä. Tapa puhua vaikuttaa ajattelutapoihin muun muassa muuttamalla tapaa tehdä päätöksiä tai muihin tulkintoihin. Se vaikuttaa myös vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Tutkimukset osoittavat, että jopa persoonallisuus voi muuttua puhutun kielen mukana. 2000-luvun vaihteessa kielitieteilijät Jean-Marc Dewaele ja Aneta Pavlenko tutkivat 1 039 kaksikielistä ihmistä ja huomasivat, että 65 prosenttia heistä tunsivat olevansa kuin eri ihmisiä, kun he käyttivät eri kieltä. Ilmiötä selitetään muun muassa kulttuurisilla eroilla. Esimerkiksi englanninkieliset kulttuurit ovat individualistisempia ja siksi korostavat enemmän yksilön tarpeita. Kollegiaalisissa kulttuureissa, kuten esimerkiksi Meksikossa, keskitytään enemmän yhteisölliseen hyvään. Nämä kulttuuriset peruspiirteet siis ikään kuin elävät ja esiintyvät kielessä. Tulokset löydettiin vertaamalla tutkimusryhmälle teetettyjä englannin kielellä tehtyjä testituloksia espanjan kielellä tehtyihin testeihin. Testituloksia mitattiin käyttämällä persoonallisuuden perus piirreteoriaa, Big Five –teoriaa. Tulosten perusteella yksi asia näyttäisi selvältä: kielen puhuttua vaikutusta ei voida aliarvioida. Ihminen voi ajatella yhdellä kielellä, mutta kieli myös muuttaa ajattelutapaa. (Ramírez-Esparza & García-Sierra 2014, 35-52.)

4.4 Innostaminen matkailun uutena mahdollisuutena

Turismi on yksi sosiokulttuurisen innostamisen osa- tai sovellusalue.

Sosiokulttuurinen innostaminen (animation socioculturelle) on Suomessa vielä varsin uusi ilmiö. Sen juuret sekä käsitteenä, että toimintana juontavat toisen maailmansodan jälkeiseen Ranskaan. Sosiaalisen kasvatuksen ammattina innostaminen syntyi kuitenkin varsinaisesti 1960-luvulla vapaaehtoistyön pohjalta. (Kurki 2000.) Nykyään innostajia toimii monilla eri kentillä, kuten esimerkiksi nuoris-, vanhus-, ja päihdetyössä, matkailualalla sekä urheilun ja sivistystyön parissa. Erityisen voimakkaasti innostamisen käyttö työkaluna on kasvanut myös lääketieteen, sosiaali- ja terveysalan sekä kasvatustyön sisällä. Ensimmäinen oppikirja aiheesta ilmestyi Suomessa vasta vuonna 2000. Toimintana innostaminen ei kuitenkaan ole Suomessa uutta, mutta kirjan ilmestymisen myötä olemassa ollut toimintaa on opittu jäsentämään. Turismissa ja matkailukoulutuksessa innostamisen soveltaminen on kuitenkin toistaiseksi ollut melko vähäistä. (Kurki 2008, 105.)

Sosiokulttuurista innostamista ei ole sen laajuuden, monipuolisuuden ja luonteen vuoksi helppo määritellä lyhyesti. Perusajatus on, että kaikkien siihen liittyvien toimintojen tavoitteena on edistää ihmisten liittymistä yhteen dialogin avulla sekä tekemällä, kokemalla ja oppimalla. Sosiokulttuurinen innostaminen on suurelta osin osallistumista, jonka tarkoituksena on saada ihmiset vuorovaikutukseen toistensa kanssa.

Innostamisen voidaan katsoa rakentuvan kolmesta eri ulottuvuudesta, joita ovat pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Nämä kolme ulottuvuutta muodostavat myös turismin yhteydessä sovellettavan innostamisen perustan eli sellaisen integroituneen kokonaisuuden, jonka tavoitteena on sekä ihmisten persoonallisten arvojen kehittyminen, että yhteisöllinen sitoutuminen. (Kurki 2008, 108.) Innostaminen turismissa toimintana tarkoittaa perustasolla muun muassa erilaisten ohjelmien ja tapahtumien koordinoitua, matkan vetämistä ja muuta järjestelytyötä. Näissä tehtävissä toimivat ihmiset kohtaavat paljon ihmisiä ja siksi heidän toiminnansa merkitys on suuri. Myös erilaisten projektien johtamisessa ja koordinoimisessa yhdessä matkatoimistojen, hotellien ja ohjelmapalvelutoimijoiden kanssa tulisi ottaa huomioon innostamisen toteutuminen. Vastuullinen innostamisen

suunnittelu tapahtuu evaluoinnin, tutkimuksen ja hallinnon tasoilla. (Kurki 2008, 126.) Tällaisella suunnittelulla ja tuella matkan aikana on suuri merkitys, jotta matkailun positiiviset vaikutukset pääsisivät toteutumaan (Minnaert, Maitland, Miller 2009, 330).

5 Tutkimustulokset

5.1 Haastattelun toteutus

Haastattelukutsuun vastasi seitsemän henkilöä, joista kaikki haastateltiin. Haastattelukutsu julkaistiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan viikkotiedotteessa sekä Rajakadun kampuksen ilmoitustauluilla. Osallistumisesta kiinnostuneet henkilöt ottivat itse yhteyttä haastattelijaan kutsussa ilmoitettujen yhteystietojen avulla. Haastattelut toteutettiin ajalla 10.11.2016 - 10.1.2017. Haastattelutiloina käytettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun ohjaus- ja opetustiloja.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, jotka kestivät tunnista vajaaseen kahteen tuntiin riippuen vastaajasta. Nauhoitettua haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 9 tuntia 23 minuuttia.

5.2 Informanttien taustatiedot

Informantti A: Nainen, 22 vuotta. Suhtautuu opintoihinsa tällä hetkellä neutraalisti. Kirjoittaisi kuitenkin mieluummin keskeneräistä kirjaansa, jos voisi. Kuvaa itseään tunnolliseksi ja haluaisi auttaa enemmän muita ihmisiä.

Informantti B: Nainen, 20 vuotta. Opiskelee ja tekee opintojen ohella sijaisuuksia. Kokee, että on oikealla alalla, mutta kokee myös opinnot väistämättömänä pakkona ja pitkänä prosessina.

Informantti C: Nainen, 20 vuotta. Pitää opiskelusta ja kokee olevansa oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Ei haluaisi tehdä muuta. Kuvaa itseään tunnolliseksi ja aktiiviseksi. Pitää ihmisten auttamisesta ja tiimiopiskelumallista.

Informantti D: Nainen, 22 vuotta. On pitänyt opiskelusta, mutta ei ole varma, onko oikealla alalla. Tekisi jotain muuta, jos saisi uudestaan valita. Pitää ihmisten auttamisesta ja tiimiopiskelumallista.

Informantti E: Nainen, 25 vuotta. Pitää opinnoista vaihtelevasti. Tekee myös töitä opintojen ohella. Kokee, että välillä vaikea löytää opinnoista ja töistä hyviä puolia, mutta lohdutetaan sillä, että kohta opinnot sekä tämänhetkiset työt ovat ohi. Kuvaa itseään vastuulliseksi. Tekisi ehkä jotain muuta, jos voisi.

Informantti F: Mies, 23 vuotta. Ei koe olevansa oikealla alalla. Vaikeuksia jaksamisen kanssa, kärsii masennuksesta ja sosiaalisesta ahdistuneisuudesta. Jättänyt jo yhden aiemmat opinnot kesken. Pitää itsenäisestä opiskelusta ja toisten ihmisten auttamisesta. Haluaisi tehdä jotain muuta, esimerkiksi ihmisläheistä työtä.

Informantti G: Mies, 27 vuotta. Valmistunut jo kahdesta tutkinto-ohjelmasta ammatti- sekä ammattikorkeakoulusta. Pitää tämänhetkisistä opinnoista sekä ihmisten auttamisesta. Koulukiusatun tausta vaikeuttanut jonkin verran opiskelua. Kuvaa itseään epätunnolliseksi opiskelijaksi, mutta on aina pärjännyt.

Haastatteluun vastanneista 5/7 oli naisia ja 2/7 miehiä. Vastanneista 6/7 opiskeli Jyväskylän ammattikorkeakoulussa toimintaterapian, tilapalveluiden ja matkailun koulutusaloilla. Yksi vastanneista opiskeli Jyväskylän ammattiopistossa käsi- ja taideteollisessa koulutusohjelmassa. Suurin osa vastaajat oli kotoisin muualta kuin Jyväskylästä, yksi vastanneista ilmoitti tämänhetkiseksi asuinpaikkakunnakseen muun kuin Jyväskylän. Iältään vastanneet olivat 20 - 27 -vuotiaita.

Kysyttäessä opiskeluiden mielekkyydestä vastanneista 6/7 koki opiskelemisen tällä hetkellä mielekkääksi tai ainakin sopivaksi omaan elämäntilanteeseen. Opintoja pidettiin kuitenkin yleisesti kuormittavina ja työläinä. 2/7 työskenteli myös osa-aikaisesti opintojen ohella. 2/7 kertoi vaikeuksista opintojen aikana ja arveli syyksi muun muassa masennuksen sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden ja toinen koulukiusaustautan. Kysyttäessä, tekisivätkö haastateltavat tällä hetkellä jotain muuta, 5/7 vastaajista nosti esiin ihmisten auttamisen ja ihmisläheisen työn tärkeyden. 4/7 koki opiskelevansa oikeaa alaa, ja 3/7 koki olevansa väärällä alalla.

5.3 Arjen kokemuksia

Vastaajien arki erosi paljon toisistaan ja oli pitkälle elämäntilanteisiin sidonnaista. Osa koki arkensa hyvin kiireiseksi ja täydeksi, kun taas toiset kokivat tyhjyyttä ja merkityksellisten asioiden puutetta. Kaikki kokivat elämässään olevan erilaisia sosiaalisia kontakteja ja tilaisuuksia, mutta läheisten ihmissuhteiden puuttuminen tai etäisyys oli keskeistä. Kysyttäessä, mistä vastaajat pitivät arjessaan, yleisin vastaus oli vapaus ja vaihtelevuus. Toisaalta vastaajat kokivat epäsäännöllisyyden arjessa myös epämieluisimpana tekijänä. Arjessaan tyhjyyttä kokeneet olisivat eniten kaivanneet arkeensa lisää harrastusmahdollisuuksia ja ihmisten kanssa oloa. Kiireistä elämää viettäneet kaipasivat vaihtelua ja aikaa ihmissuhteille. Tyhjyyttä kokeneet täyttivät vapaa-aikaansa muun muassa elokuvien katselemisella sekä pelaamisella ja kotitöillä. Kaikkien vastaajien arkeen vaikutti keskeisesti murehtiminen. Stressi, huolet ja itse-kriittisyys painoivat mieltä ja veivät aikaa sekä huononsivat koettua elämänlaatua. Huolia aiheuttivat myös muiden ihmisten hyväksyntä ja hylätyksi tulemisen pelko, taloudelliset vaikeudet, velvollisuudet, koulutehtävät ja ajankäyttö.

5.4 Yksin ja ulkopuolella

Vain yksi vastanneista koki, että hänellä ei ole tällä hetkellä minkäänlaista ihmissuhteita elämässään. Lopuista kuudesta kaikilla oli erilaisia ryhmiä, joihin he kuuluivat, toiset tiiviimmin, toiset hieman heikommin. Kaikki kuusi kertoivat vähintään yhdestä ja enintään kolmesta läheisestä ystävästä. Kaikkien vastanneiden läheiset ystävät asuivat kuitenkin eri paikkakunnilla. Haastatellut kokivat, etteivät olleet opiskelupaikkakunnallaan saaneet uusia läheisiä ystäviä, mutta suurin osa vietti silti eniten aikaa opiskelukavereiden kanssa, muun muassa koulutehtävien takia. Läheisiä ystäviä tavattiin harvoin, mutta yhteyttä pidettiin puhelimen välityksellä. Syiksi vaikeuteen muodostaa läheisiä ihmissuhteita opiskelupaikkakunnalla arveltiin vaikeudet aloitteen tekemisessä, toisten parisuhteet, kiireet ihmisten elämässä ja jo vakiintuneet sosiaaliset piirit, joihin mukaan pääsy nähtiin vaikeana. Vastanneista kaksi oli tyytyväisiä tämän hetkisten ystävyys-suhteiden määrään ja laatuun. Loput viisi kaipasivat uusia läheisiä ystäviä elämäänsä. Uusia läheisiä ystäviä kaivanneet vastaajat toivoivat,

että samalla paikkakunnalla olisi joku, jonka kanssa voisi ensisijaisesti tavata spontaani ja jutella kuulumisista sekä käydä syvällisempiä keskusteluja. Myös yhteistä tekemistä kaivattiin, mutta keskustelun merkitys nousi tärkeysjärjestyksessä selvästi korkeimmalle. Kaksi muuta koki, että hyvä yhteishenki opiskeluryhmässä ja tunteuttomien ihmisten kanssa keskusteleminen riittäisivät tyydyttämään heidän sosiaaliset tarpeensa opiskelupaikkakunnalla. Vastanneista neljä koki jonkin ulkopuolisen tahon avun uusien ystävien löytämisessä mielekkäänä vaihtoehtona, mutta kolme muuta suhtautui tähän varauksellisesti tai eivät kokeneet sitä itselleen lainkaan toimivana vaihtoehtona.

Jokaisesta haastattelusta nousivat vahvasti esiin ulkopuolisuuden kokemukset yksinäisyyden aiheuttajina. Ulkopuolisuutta olivat synnyttäneet kokemukset erilaisuudesta, muutto uudelle paikkakunnalle, vaikeus tutustua uusiin ihmisiin tai tehdä aloite, yhteenkuulumattomuuden tunteet, yhteyden muodostamisen vaikeudet, kateus ja kokemukset torjutuksi tulemisesta. Ulkopuolisuutta koettiin sekä ihmisten kesellä että tiiviin yhdessäolon jälkeen. Myös vertailu ja kateus muiden ihmisten kohtaamisille johtivat usein ulkopuolisuuden kokemiseen.

Jos on kokenu, että joutuu olemaan yksin tahtomattaan, tai just semmoses tilanteessa mis on ollu muiden ihmisten kanssa, mutta ei oo ollu tavallaan osa porukkaa. Tavallaan tultuu hirveelt teeskentelyltä olla siin tilanteessa, ku on silleen, että no olen periaatteessa tässä, mutta en tavallaan ole. Ja sit jotenki semmonen epävarmuus, et saanks mä olla tässä tai oonks mä tervetullu, vai enks mä oo, tungeks mä vaan tähän porukkaan... Ja niin ku tosi paljon sellasta niin ku hakemista. Semmoset on kans tosi vaikeita välillä. (Informantti C)

Totta kai kun näki ihmisiä niin ku tavallaan niin ku yhdessä istumassa jossain kuppiloissa tai harrastamassa tai tälleen ni kyllähän se vähän niin kun tuli semmonen olo, että mä näin vaan sen oman heijastukseni siitä lasista siinä kadulla. Että sillä tavalla mä koin että mä en niin kun kuulunu mihinkään. Että se oli ehkä se kuulumattomuuden tunne oli aika valtaisa. (Informantti G)

Yksinäisyyttä koettiin vähintään viikoittain, ja sen kuvailtiin olevan ohimenevää tai aaltoilevaa. Toisilla kokemus oli kokonaisvaltaista ja jatkuvasti läsnä. Vastanneista viisi asui yksin ja loput kaksi soluasunnossa ja perheen luona. Vastanneet kuvasivat yksinäisyyden kokemuksen aiheuttavan ahdistusta, epätoivoa, surua, häpeää, arvot-

tomuuden tunteita sekä negatiivisia ajatuksista itsestä ja puutoksia turvallisuuden tunteessa. Vastauksista nousivat myös selkeästi esille itsesyytökset. Osa pohti, oliko ansainnut yksinäisyyden oman toimintansa seurauksena tai oliko hänet muutoin ”tuomittu” yksinäisyyteen. Moni huomasi myös miettivänsä, onko heidät unohdettu tai huomaisiko kukaan, jos heille sattuisi jotain tai he katoaisivat.

Se kesti sen puolitoista vuotta. Se oli kokoajan ihan niin kun hiihtäisit jossain suossa. Se oli tosi ahdistavaa, mulla oli tosi ikäviä ajatuksia niin kun itseä kohtaa ja elämää kohtaan. Mä en hyväksynyt itseäni ja mä aattelin, että ansaitseen sen kaiken pahan. Ja mä mietin paljon mitä mä oon tehnyt elämässä väärin ja miks tää menee näin. (Informantti D)

Jos niin kun nyt kuolisin niin kukahan huomaisia ja millon huomaisia. Että vähän tällaisia synkkiä ajatuksia. --. Huomasin pyöritteleväni mielessä aika useinkin. Ja se oli ihan semmoinen, aika tavallinenkin ajatus jopa usein, että mä saatoin ostoslistaa tehdessäkin joskus vaan pulpahattaa mieleen semmoinen ajatus, että nii, että jos nyt niin mitähän ruokia tässäkin jää musta niin kun tavallaan jääkaappiin jäljelle. Et se oli ihan sellanen krooninen niin ku ajatus. Mutta se ei välttämättä ollu välttämättä semmosina synkkinä hetkinä, et se saatto vaan, että sitä niin kun mielti. (Informantti G)

Pahimpana yksinäisyydessä pidettiin ajatusta sen loputtomuudesta. Vaikeaksi koettiin myös yksinäisyydelle tyypillinen valinnanvapauden puute eli se, ettei yksinäisyys ollut yksilön oma valinta. Syitä yksinäisyyteen selitettiin muutolla uudelle paikkakunnalle, muutoksilla elämäntilanteessa, parisuhteen puuttumisella, kavereiden ja perheen etäisyydellä sekä omaan persoonaan liittyvillä syillä. Yksinäisyyden kokemuksen voimakkuus vaihteli eri vastaajilla sekä tilanteen mukaan, mutta kaikkia yhdistivät satunnaisesti erittäin voimakkaat yksinäisyyden tunteet.

Yksinäisyyden tunteen voittamiseen koettiin eniten vaikuttavan sopeutuminen, tilanteen hyväksyntä sekä usko ja toivo paremmasta. Myös vierailut perheen luona tai onnistumisen tunteet sosiaalisissa tilanteissa helpottivat yksinäisyyttä ainakin hetkellisesti. Monet järjestivät itselleen jotain konkreettista tekemistä helpottaakseen oloaan. Yksinäisyyden vähentämiseksi toivottiin muilta ihmisiltä avoimuutta ja huomiointia.

5.5 Positiivista matkailua

Suurin osa haastatelluista koki matkustaneensa paljon elämänsä aikana. Vain yksi ei ollut koskaan käynyt ulkomailla. Matkat olivat olleet lomamatkoja, opiskelijavaihtoja tai harjoittelujaksoja ulkomailla, vapaaehtoistyötä, harraste- tai kilpailumatkoja sekä interrail-matkoja. Matkoilla oli käyty yksin, perheen, sisarusten, ystävien ja tyttö- tai poikaystävän kanssa sekä opiskeluryhmän tai muun ryhmän kanssa. Kaikki kertoivat pitävänsä matkustamisesta ja haluavansa matkustaa enemmän. Suurimmaksi esteeksi matkalle lähtöön koettiin raha tai elämäntilanne. Matkailussa viehättivät uudet kokemukset, tutustuminen uusiin kulttuureihin ja ihmisiin, hyvät kohtaamiset, uudet paikat ja maisemat, rentoutuminen, vaihtelu arkeen ja uuden oppiminen sekä kielitaidon kehittyminen.

Se on avannut uusia näkökulmia ja tavallaan uusia tapoja ajatella maailmaa. (Informantti C)

Ihan mahtavii tämmösii sattumuksii ja onnenkantamoisii voi tulla niin ku ihmisten kautta (matkalla). (Informantti D)

Ehdottomasti eniten odotuksia kohdistui ihmisten kohtaamiseen ja ihmisten kanssa vietettyyn aikaan sekä uuden kokemiseen. Kysyttäessä, mikä olisi parasta, mitä matkalla voisi tapahtua, vastaukset erosivat toisistaan eniten. Parasta olivat muun muassa uudet elämykset, oppiminen, yllättävät tapahtumat, ystävä saaminen, matkan kokonaisvaltainen onnistuminen, ihastuminen tai jos löytäisi paikan, jonne voisi jäädä asumaan. Yksimielisyys vallitsi kuitenkin kysyttäessä yleisesti ”mistä pidät matkailussa?”. Vastaajat pitivät selkeästi eniten matkoillaan erilaisista kulttuurillisista eroista muiden maiden ja Suomen välillä. Vastauksissa korostuivat erityisesti erot ihmisten sosiaalisuudessa.

No mä en haluais alentua semmoseen, et ku suomalaiset on semmosia, eikä puhu mistään mitään. Mut kyllä sen eron vaan huomaa, että se ei vaan kuulu suomalaiseen kulttuuriin. (Informantti A)

Tosi monessa maassa ihmiset on tosi ystävällisiä ja tulee juttelee paljon helpommin ku vaikka Suomessa. (Informantti C)

Ehkä siinä on se et ku mä en ihan kauheesti välttämättä tykkää tämmösestä, tästä suomalaisesta kulttuurista. Että se mun yksinäisyyden tunne niin ku ulottuu ihan koko kulttuurin asti, että niin ku must tuntuu, että

mä niin ku en silleen niin ku tunne olevani yhtään osa tätä suomalaisuutta ja kulttuuria... Että pääsis näkemään muunlaisia kulttuureja missä oltas enemmän ihmiskeskeisiä eikä niin kylmiä ku täällä ollaan.
(Informantti F)

Matkoilla epämieluisimmiksi asioiksi koettiin stressaavat tekijät, kuten aikataulut, ongelmat ihmissuhteissa, pettymykset todellisuuden ja odotusten välillä, lentopelko ja epävarmuus, miten toisessa kulttuurissa tulisi toimia. Pahinta, mitä matkalla voisi tapahtua, oli jonkun ihmisen kuolema, terrori-isku, joutuminen vankilaan tai materiaaliset vahingot.

Pyydettäessä vastaajia kertomaan unelmamatkastaan vastaukset erosivat toisistaan paljon. Osa koki, että oli kokenut jo unelmamatkansa. Selkeä kuvauksia yhdistävä tekijä löytyi kuitenkin matkaseurasta. Kaikki vastaajat toivoivat kuitenkin lähtevänsä matkalle jonkun läheisen ihmisen kanssa tai tapaavansa sellaisen matkalla.

Vastanneista viisi koki omaavansa erinomaisen kielitaidon. Kaksi vastaajaa kertoi kielitaitonsa olevan keskinkertaista. Kokemukset kielen vaikutuksesta vuorovaikutukseen ja uusiin ihmisiin tutustumiseen korreloivat suoraan koetun kielitaidon kanssa. Vastaajat, joiden kielitaito oli hyvä, kokivat tutustumisen ja vuorovaikutuksen jopa helpottuvan puhuttaessa englantia.

Sillon ku reilaa varsinki ja on paljon esim hostelleissa, ni sillen se on normaalia et sä puhut ihan tuntemattomille. Ja siellä se on odotettuakin oikeestaan. Ja siitä mä pidän, koska siellä voi, siellä tapaa uusia ihmisiä ja saa uusia ideoita jatkuvasti, kuulee monista kulttuureista. Ja sitte jos se ihminen ei oo semmonen... Että sä huomaat, että tää ihminen ei oo ku parin päivän ystävä, mutta sen jälkeen ei tarvii pitää yhteyttä, ni että se on ihan okei. Mut on mulla sieltäki niin ku hyviä ystäviä jääny, että on pidetty yhteyttä sen jälkeenki. (Informantti A)

Ku puhuu englantia ni se on helpompaa ku jotenki sitte taas Suomessa ruveta puhuu suomalaisille. Jotenki siellä aattelee, että ne ihmiset on semmosii, niin ku vapautuneempia ja avautuneempia. Että sitte ku iteki puhuu englantia ni ittestäki tulee ehkä vähän sit sellai vapautuneempi sen suhteen. (Informantti E)

Ehkä se kielenki vaihto sillo matkustellessa vaikuttaa siihe et miten paljon kummunikoi vieraiden ihmisten kanssa. Koska suomeksi on tottunu, niin ku rumasti sanottuna, pitää turpansa kiinni. Ja sitte englanniksi, niin se on paljo luontevampi semmonen tai että ku sillen varsinki jos puhuu vieraalle ihmiselle ni ainahan sulla on joku tietty rooli päällä, ni sitte

se englannin kielen käyttö siinä tilanteessa vahvistaa sitä vielä enemmän. (Informantti A)

Kysyttäessä miltä toisella kielellä puhuminen tuntui, vastaukset olivat hyvän kielitaidon omaavilla hyvin samansuuntaisia. Vastauksissa toistuivat lausahdukset ”hyvä fiilis” ja ”se tuntuu tosi hyvältä” tai ”melkein kuin toinen äidinkieli”. Vain yksi vastaajista, joka koki kielitaitonsa olevan hyvä, kertoi tutustumisen olevan mieluisampaa suomen kielellä. Lopuista osa myös mainitsi, että alkukankeus saattoi hieman vaikeuttaa sujuvaa kommunikaatiota aluksi. Keskinkertaisemman kielitaidon omaavien keskuudessa toinen vastaajista koki kielitaidon rajoittavan tutustumista. Toinen vastaajista koki ihmisten lähestymisen helpottuvan puhuttaessa englantia kielitaidon puutteista huolimatta. Sama vastaaja myös kertoi kokemuksesta, jossa puhuu mieluummin englantia pelkästään vieraskielisten ihmisten läsnä ollessa. Suomalaisen läsnäolo vaikeuttaisi ilmaisua englannin kielellä.

Vastanneista suurin osa oli käynyt aikaisemmin ryhmämatkoilla. Ryhmämatkat olivat liittyneet harrastuksiin, kouluun ja vapaaehtoistyöhön. Matkoilla oli tutustuttu uusiin ihmisiin ja syvennetty suhteita tuttuihin. Lähes kaikki vastanneet olisivat olleet valmiita lähtemään uudestaan ryhmämatkalle. Yksi vastanneista pohti, että voisi olla halukas lähtemään uudestaan ryhmämatkalle, sillä siellä tutustuminen olisi osittain järjestäjän vastuulla sekä ryhmällä olisi jokin selkeä yhteinen tehtävä joka helpottaisi muihin ryhmäläisiin tutustumista. Tämä puolestaan auttaisi aloitteen tekemisessä. Yksi vastaajista suosi mieluummin yksin matkustamista, jolloin ei tarvitsisi huolehtia kuin itsestään ja seuraa löytäisi aina halutessaan majoituspaikasta.

Haastattelun lopussa kysyttiin kysymyksiä liittyen vastaajien kokemuksiin erilaisista tapahtumista, sekä pyydettiin kuvailemaan itseään. Näillä kysymyksillä haettiin täydennystä, mikäli pääteemoista ei olisi löytynyt riittävästi aineistoa. Osiosta ei kuitenkaan noussut enää mitään sellaista, joka olisi tuonut vastauksia tutkimusaiheeseen.

6 Johtopäätökset

Haastatteluista saadun aineiston perusteella näyttäisi siltä, että suurimpia syitä tutkittavien kokemaan yksinäisyyteen ovat muutokset elämäntilanteessa sekä ulkopuolisuuden tunteet. Muutto uudelle paikkakunnalle ja uusien verkostojen luominen on aikaa vievä prosessi. Epävarmuus ja ikävä vanhoja ystäviä sekä perhettä kohtaan muilla paikkakunnilla aiheutti negatiivisia yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyyden kokemisen voimakkuus ja tiheys vaihteli sekä viikonpäivien, että sosiaalisten kontaktien määrän mukaan. Yksinäisyyttä koettiin sekä viikonloppuisin, että arki-iltoina. Toisaalta vilkkaan viikonlopun ja runsaiden sosiaalisten kohtaamisten jälkeen yksinolo tuntui miellyttävältä. Yksi suurimmista yksinäisyyttä aiheuttaneista tekijöistä oli valinnanvapauden puute. Valinnanvapauden puutetta ilmeni tilanteissa, joissa yksilö olisi halunnut seurata, mutta ei ollut ketään kelle soittaa tai pyytää luokse. Näissä tilanteissa yksinäisyys tuntui erityisen voimakkaalta. Aineiston perusteella vaikuttaisi siis siltä, että suurin osa informanteista koki enimmäkseen sosiaalista yksinäisyyttä. Sosiaalinen yksinäisyys liittyy nimenomaan vuorovaikutusverkoston puuttumiseen, kun ihminen jää ulkopuolelle kaveripiireistä, vertaisryhmistä tai muista porukoista. Tällöin ihminen kokee itsensä poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi. (Junttila 2015.)

Ainoastaan yhden vastaajan kohdalla oli selkeästi enemmän viiteitä lähinnä emotionaalista yksinäisyyden kokemuksista. Vastaaja kertoi, ettei hänellä ollut ainuttakaan läheistä ihmistä elämässään. Emotionaalilla yksinäisyydellä tarkoitetaan nimenomaan läheisen ihmissuhteen puuttumista. Tähän tunteeseen liittyy yleensä herkemmin toivottomuuden ja ahdistuksen tunteita. (emt.) Emotionaalille yksinäisyydelle tyypillisiä toivottomuuden ja ahdistuksen tunteita koettiin silti kuitenkin varsin yleisesti. Tämän voisi nähdä selittyvän sillä, että vaikka läheisiä ihmissuhteita oli olemassa, etäisyyden vuoksi heidän läsnäolonsa ei ollut yksinäisyyden hetkillä mahdollista. Emotionaalisen yksinäisyyden kokeminen liittyi usein myös parisuhteen puuttumiseen. Weinerin (1979) attribuutioteorian näkökulmasta aineistoa tulkittaessa voitaisiin sanoa, että vastanneiden elämässä yksinäisyys näyttäisi olevan enimmäkseen ulkoisista syistä johtuvaa, kontrolloimatonta ja väliaikaista.

Vastaajien kuvaamien yksinäisyyden kokemuksia helpottavien tekijöiden, sekä aikaisemmin tässä tutkimuksessa esitettyjen hallintakeinojen perusteella matkailulla voisi

olla vaikutuksia yksinäisyyden lievittämisessä. Erityistä kiinnostusta herättää kielen ja kulttuurin vaikutukset sosiaalisuuden lisääntymisessä. Tämän tutkimuksen aineistosta voi nähdä suoraan, että suomalaisen kulttuurin ja kielen koetaan sisältävän sellaisia käyttäytymisnormeja, jotka sisältävät negatiivisia vaikutuksia erityisesti vieraisiin ihmisiin lähestymiseen ja tutustumiseen. Ajatus herättää kysymyksiä suomalaisen yhteiskunnan roolista ihmisten yksinäisyyden aiheuttajana. Onko suomalaisen yhteiskunnan ytimessä elävä kulttuuri yksi itsenäinen tekijä yksinäisyyden aiheuttajana? Onko ilmiö yleistettävissä vai vaikuttaako kokemukseen aina yksilön tausta ja persoonallisuus? Kyseenalaista on myös se, liittyvätkö kokemukset kulttuurieroista vaihtelun tuomaan kontrastiin. Toisin sanoen onko sellaiselle hypoteesille todellista näyttöä, jonka mukaan suomalainen kulttuuri itsessään voisi toimia yksinäisyyden aiheuttajana.

Siitä huolimatta, että tämän tutkimuksen otoksesta vain yksi vastaajista koki matkailun aiheuttavan selkeää stressiä, stressitekijöiden esiintyminen on kuitenkin huomioitu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Vaikka perustunteet kuten onni, pelko, suru, yllättyminen jne. ovat kaikissa kulttuureissa samanlaisia ja se mahdollistaa kulttuurien välistä ymmärrystä, on myös olemassa hyvin erilaisia kulttuurisidonnaisia normeja, arvoja ja käyttäytymistapoja, puhumattakaan kielestä ja kulttuurillisista symboleista. Erilaiset kulttuurien väliset normit vastaavat kulttuurienvälisessä vuorovaikutuskontekstissa kaksinkertaista signaalijärjestelmää, joka vaatii jatkuvaa siirtymistä järjestelmästä toiseen kahden kielen välillä. Tämä voi aiheuttaa stressiä, joka riippuu muun muassa matkan luonteesta ja matkailijan yksilöllisistä matkailukokemuksista ja stressinsietokyvystä. (Zschocke 2005, 100) Näiden tutkimustulosten valossa on oletettavaa, että kaikille matkailu yksinäisyyden hallintakeinona ei siis ole välttämättä sopivin vaihtoehto.

Sekä haastatteluista, että teoriasta nousivat esille matkailun vaikutukset yksilön itsetunnon kohoamiseen. Haastateltavat kokivat englannin kielen puhumisen sekä adaptoitumisen uuteen kulttuuriin itsetuntoa nostattavana ja aloitekykyä kannustavina tekijöinä. Nämä löydökset olivat hyvin samansuuntaisia kuin Zschocken (2015) saamat tulokset. Zschocken tutkimuksen mukaan matkailun positiiviset vaikutukset mieleen ilmenevät ennen kaikkea aktiivisuuden kohoamisella, lisääntyneellä omaaloitteisuudella ja kontaktivalmiudella. Tämän kaltaisilla pitkäaikaisvaikutuksilla on

taas muun muassa Minnaertin, Maitlandin ja Millerin (2009) mukaan positiivisia vaikutuksia ihmisten arkielämään. Tutkittavat heijastivat oppimiaan uusia näkökulmia omaan elämäänsä ja soveltavat niitä halutun muutoksen aikaansaamiseksi. Aineistosta nousi myös esiin hetkellisen helpotuksen kokeminen, kun sai jättää oman elämän hankaluudet kotiin matkan ajaksi. (ks. myös Minnaert, Maitland & Miller 2009 ja Morgan, Pritchard & Sedgley 2015.)

Aineistosta kävi myös ilmi vastaajien näkemykset matkailusta sosiaalisena toimintana. Näin ollen matkailun voisi katsoa vaikuttavan yksinäisyyden lievittymiseen erityisesti silloin, kun yksinäisyyden kokemuksissa on kyse sosiaalisesta yksinäisyydestä. Sekä aineisto, että teoria tukivat oletuksia matkailun vaikutuksista sosiaalisten verkostojen laajenemisessa. (ks. myös Minnaert, Maitland & Miller 2009 ja Morgan, Pritchard & Sedgley 2015.)

Viimeisinä johtopäätöksinä aineistoon ja teoriaan nojaten voidaan ehdottaa seuraavanlaisia hypoteeseja, jotka vastaavat suoraan tutkimusongelmaan:

- Matkailu vähentää koettua yksinäisyyttä hetkellisesti
- Matkailu voi vähentää koettua yksinäisyyttä pitkäkestoisesti vaikuttamalla itsetuntoon ja kasvattamalla sosiaalisia verkostoja
- Kielen ja kulttuurin kautta omaksutut roolit parantavat aloitekykyä ja vuorovaikutustaitoja

7 Pohdinta

Koin opinnäytetyön kirjoittamisen sekä tutkimuksen toteuttamisen itselleni luonteviksi työskentelymuodoiksi. Syvällinen aiheeseen perehtyminen oli erittäin mielenkiintoista ja opin monipuolisia tieteellisen tutkimuksen näkökulmia tutustuessani laajasti aikaisempaan tutkimukseen teoriaperustaa kirjoittaessani. Eniten haasteita tutkimusprosessissa kohtasin aineiston analysoinnin aikana, koska tämä oli ensimmäinen tutkimus, jossa analysoin itsenäisesti koko aineiston. Analyysivaihe osoittautui ennako-oletuksiani työläämmäksi ja pitkäkestoisemmaksi vaiheeksi, mutta myös palkitsevaksi. Kaiken kaikkiaan koko opinnäytetyön toteutus oli minulle antoisa ja arvokas kokemus.

Luotettavuuden näkökulmasta kiinnitin huomiota erityisesti haastattelujen luottamuksellisuuteen ja lähdeaineiston laatuun. Haastattelut toteutettiin anonyymisti. Informanteilla oli alusta asti mahdollisuus esiintyä nimettömänä, ja he saivat itse valita yhteydenottokanavan. Haastatteluissa nauhoitettu aineisto jäi ainoastaan omaan käyttööni. Haastattelurunko sisälsi henkilökohtaisia kysymyksiä, ja anonyymiudella olit tarkoitus taata vastaajien luottamuksen saavuttaminen mahdollisimman avointen vastausten takaamiseksi. Koin, että saavutin kaikkien informanttien kanssa hyvän luottamuksen, ja se näkyi aineiston sisällössä. Myös vastanneet itse kertoivat usein haastattelun jälkeen kokeneensa tilanteen miellyttäväksi ja luottamukselliseksi. Osa kertoi kokeneensa vastaamisen vapauttavaksi päästessään kertomaan omista todellisista kokemuksistaan. Nämä palautteet tukivat omaa kokemustani siitä, että saamani aineisto paljasti tutkittavien käsityksiä ja ajatuksia aiheesta kattavasti tämän tutkimuksen tarkoituksiin nähden. Aineistonkeruun aikana kiinnitin huomiota laatuun myös huolehtimalla, että jokaisessa haastattelussa tarvittavat välineet olivat kunnossa ja mukana. (ks. myös Hirsjärvi & Hurme 2001, 184.) Näin haastattelut sujuivat ongelmitta ja pystyin keskittymään syvällisesti haastattelun toteutukseen ja vastaajaan.

Harjoittelin haastatteluja myös kokonaisuudessaan kaksi kertaa vastaajilla, jotka eivät kuuluneet varsinaisten haastateltavien joukkoon ja joilla ei ollut ennakkotietämystä tutkittavasta aiheesta. Hirsjärven ja Hurmeen (mts.) mukaan haastatteluaineiston laatua parantaa myös haastattelupäiväkirja, johon merkitään muistiin esimerkiksi kysymysmuotoja, jotka ovat tuottaneet vastaajille haasteita tai jotka ovat olleet erityisen hyviä. Itse merkitsin näitä asioita ylös tulostamaani haastattelurunkoon ja sovelsin tekemiäni huomioita seuraavissa haastatteluissa. Tutkimuksen laatua paransi myös käytettyjen lähteiden luotettavuus. Teoriaperusta pohjaa ainoastaan tutkimustietoon, jota on kerätty useista eri lähteistä suomen, englannin sekä saksan kielellä. Lähteet sisältävät tuoretta ja ajankohtaista tietoa aiheesta sekä muutamia uraa uurtaneita tutkimuksia, joiden tulokset ovat pysyneet muuttumattomina. Lähdeviittauksissa on käytetty sivunumeroa aina, kun sivunumero on ollut saatavilla. Kun viittaus on kohdistunut koko lähteen sisältöön, on viitattu lähteen kaikkiin sivuihin.

Tutkimustuloksista ja teoriasta löytyi merkittävän paljon yhteneväisyyksiä. Tutkimuksen otoksen koosta johtuen yksinäisyyden kokemusten vaihtelevuus jäi kuitenkin vähäisemmäksi kuin teoriassa esitettyjen kokemusten kirjo. Tutkimusongelman näkökulmasta fokus ei myöskään ollut tutkia yksinäisyyden syitä vaan etsiä nimenomaan uusia hypoteeseja ongelman ratkaisemiseksi matkailun kentältä. Koska tutkimuksen kohteena oli uusi ilmiö ja koska oletettavasti matkailun vaikutuksia yksinäisyyteen ei ole aikaisemmin tutkittu, se vaikutti myös lähdeaineiston sisältöön. Teoriaan on haettu tutkimuksia matkailun vaikutuksista yksilöön eri näkökulmista, kuten hyvinvointiin vaikuttavista sosiaalisista ja psykologisista näkökulmista. Niistä löytyneitä elementtejä yksinäisyyden vähentämiseksi perusteltiin ja vertailtiin yksinäisyyttä lievitävien tekijöiden tuella. Kun suoria perusteita aiemmista tutkimuksista ei voitu johtaa tutkimuskysymyksen ratkaisemiseksi, edellytti se teoriaperustan lähdeaineistoa valitessani mahdollisimman laajaa perehtymistä saatavilla oleviin tutkimuksiin. Näin välttään tekemästä harhaanjohtavia johtopäätöksiä.

Matkailua ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyä yhdistäviä tekijöitä voidaan löytää muun muassa vertaamalla matkailijoiden motivaatiotekijöitä, matkailun vaikutuksia yksilöön ja yksinäisyyden syntyyn vaikuttaviin tekijöihin. Työn tarkoituksena oli lähteä selvittämään näiden tekijöiden korrelaatioita sekä kartoittamaan muita mahdollisia linkkejä yksinäisyyden ja matkailun välillä. Kun tarkastellaan ihmisten motivaatioita lähteä matkalle, nousevat usein vahvasti esiin sosiaaliset tarpeet, ympäristön vaihtamisen tarve omasta totutusta kotiympäristöstä sekä tarpeet irtautua arjesta (ks. 4.1. Matkailun motivaatiotekijät). Myös tämän tutkimuksen tuloksissa sosiaaliset-, sekä ympäristö-, ja kulttuuritekijät koettiin erityisen positiivisiksi elementeiksi matkailussa.

Vertailtaessa yksinäisyyden syitä matkailun vaikutuksiin voidaan myös löytää paljon yhdistäviä siltoja eri osa-alueiden välillä. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyn ja vähentämisen kannalta toimiviksi todettuja menetelmiä ovat olleet muun muassa sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen, ympärillä olevien ihmisten asenteiden muuttaminen myönteisemmäksi ja hyväksyvämmäksi erilaisia ihmisiä kohtaan sekä yksinäisyyteen kuuluvien negatiivisten ajattelumallien vähentäminen. Aiemmissä tutkimuksissa on myös todettu ulkoihin tekijöihin, kuten muiden ihmisten toimintaan vaikuttamisen olevan

vaikeaa yksinäisyyttä kokevan omasta toimesta. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016, 25.)

Matkailu tarjoaa mahdollisuuksia uusien sosiaalisten kontaktien solmimiseen, sekä edistää yksilön luottamusta ja avoimuutta muita ihmisiä kohtaan (The Value of Travelling 2016). Tämä tarkoittaa sitä, että matkailu voisi vaikuttaa yksinäisyyden kokemisen vähenemiseen kahdesta eri näkökulmasta; sisäisestä ja ulkoisesta (Weiner 1979). Sisäisestä näkökulmasta katsottuna matkailun positiiviset vaikutukset mieleen ilmenevät muun muassa aktiivisuuden kohoamisella, lisääntyneellä oma-aloitteisuudella ja kontaktivalmiudella (Zschocke 2005). Myös Minnaertin, Maitlandin ja Millerin tutkimuksen löydökset todistivat, että sosiaalinen turismi lisäsi kokonaisvaltaisesti sosiaalista pääomaa monilla tutkittavilla. Sosiaalisen matkailun hyödyt yksilöiden sosiaalisten verkostojen laajenemisessa lisäsivät myös positiivisia muutoksia muilla elämän osa-alueilla, kuten itseluottamuksen lisääntymisenä, asenteiden muutoksena ja uusien näkökulmien saamisena elämään. (Minnaert, Maitland & Miller 2009.) Nämä edellä esitetyt matkailun vaikutukset vastaavat suoraan aiemmin esitettyihin yksinäisyyttä aiheuttaviin tekijöihin. Tätä ajatusmallia tukee myös Vaaralan, Uusautin ja Määttän (2013) tekemät löydökset opiskelijoiden itsensä nimeämien psykologisten hallintakeinojen perustella, joita olivat avoimuuden lisääminen, itsensä hyväksyminen, uuden asenteen löytäminen yksinäisyyttä vastaan sekä optimismi ja positiivisen ajattelun lisääminen (Vaarala, Uusautti & Määttä 2013).

Ulkoisesta näkökulmasta katsottuna matkailulla on myös mahdollisuuksia vaikuttaa niihin ulkoisiin tekijöihin, joihin aiemmin tässä kappaleessa on mainittu olleen vaikea itse vaikuttaa. Matkailun pääasiallinen vaikutustekijä mieleen on etäisyys totutusta ympäristöstä ja tässä ympäristössä jo ehdollistuneista käyttäytymistavoista etäännyminen (Zschocke 2005). Myös useissa tutkimuksissa todistettu avoimuuden ja erilaisuuden hyväksynnän lisääntyminen on yksi merkittävimpiä matkailun vaikutuksista yksilöön. Sen lisäksi, että nämä ympäristön muuttumisen mahdollistamat vaikutukset auttavat yksinäistä itseään, sillä voi olla myös vaikutuksia muihin ihmisiin. Kuten aiemmin tässä tutkimuksessa on todettu, yksinäisyys on myös yhteiskunnallinen ongelma. Mitä useampi ihminen matkailisi ja mitä useamman ihmisen ajatukset muuttuisivat muita ihmisiä ja erilaisuutta hyväksyvämpään sekä avoimempaan suuntaan,

matkailun vaikutukset voisivat näkyä yhteiskunnan tasolla, joka olisi parasta ennaltaehkäisyä yksinäisyysongelman torjumisessa.

Tämä tutkimus on avannut uuden näkökulman yksinäisyyden lievittämiseen sekä laajentanut näkemyksiä matkailun hyödyistä ihmisen hyvinvoinnille. Työn hedelmänä muodostui hypoteeseja, joiden jatkotutkimus olisi välttämätöntä tulosten todellisen hyödyn sekä luotettavuuden todentamiseksi. Oikeiden hypoteesien tarkentumisen jälkeen tulisi vielä selvittää kvantitatiivisin menetelmin niiden yleistettävyys, jotta saataisiin selville kuinka suurelle ryhmälle matkailun keinoista voisi olla hyötyä, sekä löydösten merkittävyys. Tämän jälkeen matkailun palveluiden kehittämisessä voitaisiin miettiä, minkälaisia palveluja yksinäisille kohderyhmänä voitaisiin tarjota ja erityisesti miten. Tässä prosessissa hyödylliseksi voisi nousta sosiokulttuurisen innostamisen käsite ja sen soveltaminen tällaisten palvelujen kehittämiseksi Kurjen (2008) esittämällä menetelmillä. Koska yksinäisyys on aiheena erittäin herkkä, uutta palvelua markkinoitaessa tulisi kiinnittää erityistä tarkkuutta viestinnän muotoihin ja sisältöön. Ongelmallista palvelujen tuottamisessa voisi olla myös segmenttien määrittely, sekä oikeiden jakelukanavien löytäminen.

Lähteet

- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.
- Fletcher, J., Fyall, A., Gilbert, D., & Wanhill, S. 2013. *Tourism Principles and Practice*. Viides painos.. Lontoo: Pearson Education.
- Grönlund, H. & Falk, H. 2015. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa: Saari, J. 2015. *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, S. (toim.): *Kaiken keskellä yksin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hiltunen, L. N.d. *Graduaineiston analysointi*. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 14.4.2017. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Junttila, N. 2016. *Yksinäisyyden ulottuvuudet*. Teoksessa Saari, J. (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Junttila, N. 2015. *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N., Jyrkkä, J., & Tolmunen T. 2016. *Lääkkeitä yksinäisyyteen*. Sic! 619. Fimea.
- Juntunen, A. 2015. *Tavallinen tarina nuorten ulkopuolisuudesta*. Viitattu 16.10.2016. *Teema* 2015/3 *Köyhyys*. <https://www.teologia.fi/artikkelit>.
- Kainulainen, S. 2016. *Yksinäisen elämänlaatu*. Teoksessa Saari, J. (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J. 2014. *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen Opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2012. *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2011. *Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännönopas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2010. *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangasniemi, J. 2008. *Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisioon Nuorten palstan kirjoituksissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä studies in humanities* 107.

- Kaunisto, P. 2012. Suomalainen puhekuulttuuri ulkomailta katsottuna. Ulkосуomalaisien ajatuksia suomalaisista viestijöinä. Tampere: Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Krauss, R., Chiu, C-Y. 2016. Language and Social Behavior. A pre-editing copy of Handbook of socialpsychology, 2, 41-88. Neljäs painos. Boston: McGraw-Hill. Viitattu 2.5.2017. https://www.researchgate.net/publication/237518902_Language_and_Social_Behavior
- Kurkela, R. N.d. Teoreettiset lähtökohdat. Tilastokeskus & Helsingin ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.1.2017. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/>.
- Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Helsinki: Finn Lectura.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Laaksonen, E. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö.
- Lagus, K. & Honkela, T. 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, J. (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Lehtonen, O. & Kallunki, V. 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus, 21.
- Lunt, P. K. 1991. The Perceived Causal Structure of Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, 61 (1), 26–34.
- Luostarinen, H. & Väliaverronen, E. 1991. Tekstinsyöjät: yhteiskuntatieteellisen kirjallisuuden lukutaidosta. Vastapaino, 1991.
- Markman, A. 2013. Extended Travel Affects Personality. Psychology Today. Viitattu 23.3. <https://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201309/extended-travel-affects-personality>.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. & Weeks, D. G. 1982. Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, 43 (5), 929–936
- Minnaert, L., Maitland, R., & Miller, G. 2009. Tourism and social policy: the value of social tourism. A Social Sciences Journal, 36, 2.
- Morgan, N., Pritchard A., Sedgley, D. 2015. Social tourism and well-being in later life. Annals of Tourism Research, 52, 1-15.
- Myrskylä, P. 2012. Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA Analyysi no. 19.
- Nuorten syrjäytyminen. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen>.

- Palola, E., Hannikainen-Ingman, K. & Karlajainen, V. 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yhteiskuntapolitiikka 77, 3.
- Ramírez-Esparza, N., & García-Sierra, A. 2014. The Bilingual Brain: Language, Culture, and Identity. *The Oxford Handbook of Multicultural Identity*. Oxford University Press.
- Räsänen, M. 1993. Regressiivinen maskuliinisuus. Tutkielma 60-luvulla syntyneiden, yksinäisten toimeentuloasiakasmiesten yhteiskunnallisesta sukupuolesta ja syrjäytymisestä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita 76.
- RAY Raha-automaattiyhdistys. 2015. Tuhat suomalaista -tutkimus. IRO Research.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 14.4.2017. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- The Value of Travelling -A Global Study of How Travelling Affects Trust. 2016. Radius Kommunikation.
- Vaarala, M., Uusiautti, S., & Määttä, K. 2013. College students' experiences of and coping with loneliness - possibilities of peer support. *International Journal of Research Studies in Education*, 2 (4), 13-28.
- Weiner, B. 1979. A Theory of Motivation for Some Classroom Experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71 (1), 3–25.
- Weiss, R. 1973. Loneliness : the experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass.:MIT Press.
- Zschocke, M. 2005. Mobilität in der Postmoderne: psychische Komponenten von Reisen und Leben im Ausland. Königshausen & Neumann.
- Zimmermann, J. & Neyer, F. J. 2013. Do We Become a Different Person When Hitting the Road? Personality Development of Sojourners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105 (3).

Liitteet

Liite 1. Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko

Teemahaastattelu

Taustatiedot

Ikä, sukupuoli, ammatti, koulutus

Kerro työstäsi/opiskelustasi?

Pidätkö siitä? Miksi?

Minkälainen työntekijä/opiskelija olet?

Tekisitkö jotain muuta, jos voisit? Mitä? Miksi?

Kerro arjestasi.

Mistä pidät siinä? Miksi?

Mistä et pidä? Miksi?

Mitä teet vapaa-aikanasi?

Onko sinulla huolia?

Minkälaista tekemistä kaipaisit enemmän arkeesi?

Kerro ystävistäsi.

Onko sinulla paljon ystäviä?

Onko sinulla hyviä ystäviä?

Miksi arvelet, että sinulla ei ole ystäviä tällä hetkellä?

Minkälaisia ystäviä kaipaisit?

Olisitko valmis tutustumaan uusiin ystäviin esimerkiksi järjestötoiminnan kautta?

Mitä haluaisit tehdä ystävien kanssa?

Minkälainen ystävä olet itse?

Kerro yksinäisyydestäsi.

Minkälaisia tunteita yksinäisyytesi liittyy?

Milloin koet eniten yksinäisyyttä?

Mitkä asiat koet keskeisimpinä syinä yksinäisyyteesi?

Mikä on pahinta yksinäisyydessä?

Minkälaista apua toivoisit muilta ihmisiltä yksinäisyytesi vähentämiseksi?

Kerro matkoistasi

Oletko käynyt matkoilla?

Jos et, miksi?

Kerro matkoistasi.

Miksi lähdit matkalle?

Minkälaisia odotuksia sinulla on/oli matkalla?

Mistä pidit?

Mistä et pitänyt?

Kertoisitko unelmamatkastasi?

Mikä olisi pahinta, mitä matkalla voisi tapahtua?

Mikä olisi parasta, mitä matkalla voisi tapahtua?

Kerro kielitaidostasi

Minkälainen kielitaito sinulla on?

Miltä sinusta tuntuu puhua xxx kielellä?

Kerro tapahtumista, joissa olet vierailut

Oletko käynyt tapahtumissa? Minkälaisissa?

Pidätkö tapahtumista?

Jos saisit järjestää tapahtuman, millainen se olisi?

Kuvaile itseäsi

Mistä haaveilet?

Mitä pelkää?

Minkälaisena pidät itseäsi ryhmän jäsenenä?

Minkälaisena uskot muiden pitävän sinua ryhmän jäsenenä?

Minkälaisessa ryhmässä viihdyt? (koko, tarkoitus, kuinka usein kokoontuu)

Mitä tekisit, jos tietäisit ettet voisi epäonnistua?