



Nuoren aikuisen etä- ja hybridiarki – paheneeko yksinäisyyssepidemia

Satu Salmi, PsT, opintopsykologi, kognitiivinen psykoterapeutti

Teemoja

- Nuoren aikuisen elämäntilanne ja kehitystehtävät
- 2020-luvun opiskelijan haasteet; opiskeluarki
- Ensimmäisen opiskeluvuoden herkkyyssausi
- Yksinäisyys ilmiönä
- Mikä avuksi? Pienet teot – suuret vaikutukset?



**Opiskelujen alku elämänvaiheena:
vapaus ja vastuu, suuri
itseohjautuvuuden vaatimus,
monien uusien taitojen opettelu**

Opintojen aloittaminen elämänvaiheena

- Opintojen aloittaminen ajoittuu yleensä varhaisaikuisuuteen, jolloin on paljon muutakin **SUURTA** opittavaa ja läpikäytävää kuin oman alan sisällöt:

itsenäinen asuminen/vanhemmista irtautuminen

sosiaalisen verkoston luominen,

*seksuaalisuuden ja parisuhteessa olon tutkiminen, tunteiden
säättely vaihtelevissa tilanteissa,*

oman arvomaailman rakentaminen,

työkokemuksen hankkiminen

oman identiteetin rakentaminen

*omien muutosten läpityöstö jatkuvassa epävarmuudessa ->
korostuu pandemia-arjessa*

Pohjavirtoja

- Vertailun, riittämättömyyden kokemusten ja pettymysten sietäminen ja työstäminen – tunnesäätelytaidot tärkeitä myös opiskelussa
- Osalle muutto suurempaan kaupunkiin / maiseman vaihto voi olla myös uusi alku ja toinen mahdollisuus
- Siirtymiin liittyy myös surua, luopumisen tuskaa ja koti-ikävää tai kaipuuta entisiin kuvioihin
- Aiempien siirtymien ja kehitysvaiheiden ongelmien aktivoituminen opiskelun alkaessa yksi syy opiskelijoiden alttiudelle mielenterveysongelmiin
- Opiskeluaikaan liittyy paljon odotuksia, jotka usein väistämättä tuovat mukanaan myös latautuneita tunteita ja ajatuksia: *Valitsinko oikein? Minkälaiseen työelämään valmistun?*

Ensimmäisen opiskeluvuoden herkkyysskausi

- Yhteys opintoihin kiinnittymiseen ja opintojen keskeyttämiseen: **opintojen keskeyttäminen yleisintä ensimmäisen opintovuoden aikana** (Siekinen & Rautopuro, 2012)
- **Heikon kiinnittymisen pysyvyys**: jos ensimmäisenä vuonna oli heikosti kiinnittyneiden ryhmässä, oli 95% todennäköisyys että oli samassa ryhmässä myös toisena vuonna (Korhonen ym., 2017)
- Opiskelijan kokema **sosiaalinen yhteenkuuluvuus** korkeakouluyhteisöön on yhteydessä lisääntyvään **hallinnan tunteeseen** ja intoon kohdata opiskeluhaasteita sekä **vähenevään opiskelu-uupumukseen** (ProMot – käsikirja, TY 2019)

Opiskeluarjen vaatimukset

- **Aikataulut:** *Mihin aikani kuluu?*
- Opiskelulle otolliset **rakenteet ja rutiinit** (lepo, liikunta): *Onko arjessani sitä helpottavia rutiineja? Lepäänkö, palaudunko?*
- Opiskelupäivä = työpäivä: *Rajaanko opiskelua?*
- **Tunteiden säätely** ja epämukavuusalue: *Huomaanko tunteeni, pystynkö sietämään hankaliakin tunteita? Uskallanko pois mukavuusalueeltani?*
- **Sinnikkyuden** opettelu: *Miten toimin kohdatessani vastoinkäymisiä tai pettymyksiä?*
- **Stressinhallintakeinot:** *Huomaanko stressin? Uskallanko ottaa aikalisän ja pohtia tarvittavia muutoksia? Osaanko rauhoittaa mieltäni ja kehoani? Osaanko hakea apua?*
- **Motivaatio:** *Miten rakennan ja ylläpidän, millaisista taidoista koostuu?*



Yksin/yhdessä?

- Opiskeluaikaan sijoittuu todella monia haasteita ja **kehitystehtäviä**, joiden kohtaamisessa ja niiden myötä kasvamisessa tarvitaan toisia ihmisiä – kukaan ei kehity ja kasva yksin, kukaan ei selviä yksin – tarvitsemme jatkuvasti peilaamista
- Ihminen on pienlaumalaji, meillä on hermostomme on rakentunut sen mukaisesti -> kivikautiset aivot
- Nähdä/kuulla tuleminen perustarve – kuulut laumaan=jää henkiin
- Yksinäisyys on ongelma, joka pitäisi ottaa vakavasti: sillä on tutkitusti monia fyysistä ja psyykkistä terveyttä rapauttavia vaikutuksia – **erityisen kriittistä nuorelle aikuiselle**



Yksinäisyys ilmiönä

TURKU AMK



- Opiskelijat ovat kokeneet yksinäisyyttä jo ennen pandemiaa -> poikkeustilanteen hyvä puoli, että yksinäisyydestä alettu puhua
- Yksinäisyys on lisääntynyt korkeakouluopiskelijoilla, erityisesti naisilla (KOTT, 2021 ennakkotulokset)
- Yksinäisyys ollut tabuaihe, voi herättää häpeää (vrt. sosiaalinen jännittäminen, joka myös yleistä opiskelijoiden keskuudessa)
- <https://www.nyyti.fi/nyyticast/nyyticast-4-yksinaisyys/>
- <https://www.nyyti.fi/nyyticast/nyyticast-38-kuka-saa-kuulua-joukkoon-osa-2/>
- https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA&t=59s
-

FoMo Fear of missing out
JoMo Joy of missing out

FoJi Fear of joining in (sos.
ahdistuneisuuden ei-kliininen
muoto)

Mitä yksinäisyys on?

LÄHDE: YKSINÄISYYDEN YMMÄRTÄMINEN JA
PUHEEKSIOTTO 26.3.2021
TUULI ALBEKOGLU JA MARIA LÄHTENMÄKI

• Ahdistava tunne ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä
→ **Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys**

- Eri asia kuin yksinolo - yksinäisyys ei ikinä toivottua
- Viestii elintärkeästä yhteenkuuluvuuden tarpeesta
- Universaaliudesta huolimatta yksilöllistä
- Motivoi meidät toimimaan, pitkittyneenä voi lamaannuttaa
- Eri asia kuin masennus mutta vähintään yhtä vakava ongelma
- Liittyy erilaisiin elämänvaiheisiin ja –tilanteisiin: opiskelijat ja seniorit kokevat paljon yksinäisyyttä

Yksinäisyys muokkaa ajattelua

LÄHDE: YKSINÄISYYDEN YMMÄRTÄMINEN JA
PUHEEKSIOTTO 26.3.2021

TUULI ALBEKOGLU JA MARIA LÄHTEENMÄKI

- Perustarve yhteyteen, läheisyyteen ja osallisuuteen–
sosiaalisiin suhteisiin
- Pitkittynyt yksinäisyys kapeuttaa ajattelua ja
havainnointia, päätöksentekokykyä
- → Sosiaaliset tilanteet, muut ihmiset muuttuvat
uhkaaviksi
- Ennakointi pettymyksistä ja ulkopuolisuudesta,
käyttäytymisessä vetäytyminen, varauksellisuus ja
välttely lisääntyy
- Tuntuu kipuna, tyhjyytenä, sumuna,
lamaantumisena, ulkopuolisuutena, suruna, vihana...
→ psyykkisenä ja fyysisenä oireiluna
- Huomio kiinnittyy kielteisiin asioihin
- Tulkinnat yksinäisyyden syystä: haitalliset ajatukset
itsestä ja muista → minussa, muissa, maailmassa on
vika
- [HELSINKIMISSIION YKSINÄISYYSTYÖ](#)



”Olemme paradoksaalisessa tilanteessa juuri nyt: Yksinäisyydestä on tullut asia, joka *yhdistää* opiskelijoita ja nuoria.”

24.11..2021
asiantuntija Annina Lindberg / Nyytiry



Annetaanko opiskeluarjessa tilaa ja mahdollisuuksia merkityksellisille kohtaamisille?

“Olisi kiva, jos yksinäisyys nostettaisiin esille oikeana opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavana ongelmana. Tuntuu siltä, että opiskelijoiden oletetaan pystyvän ryhmäytymiseen ja tutustumiseen itsenäisesti – mikä onkin osin totta, mutta kun ryhmäytymiselle ei anneta tilaa eikä aikaa, missä ja kuinka sen voi olettaa tapahtuvan?”



Opiskelijat ja opettajat tarvitsevat yksinäisyyden tunnistamista ja sen merkityksen tunnustamista opiskeluarjessa

- Ymmärretäänkö millaista on olla nuori tai opiskelija juuri nyt?
- Ollaanko kiinnostuneita opiskelijoista ja osoitetaanko se?
- Osoitetaanko välittämistä?
- Puhutaanko opiskelijoiden kanssa siitä, miten tärkeitä vertaisuuden kokemukset ovat ylipäänsä opintojen tai arjen sujumiselle?
- Lisätäänkö tietoisuutta siitä, että opiskelijoiden kokema yksinäisyys on tosi yleistä ja se ei tee kenestäkään epäonnistujaa?
- Kannustetaanko huomioimaan kanssaopiskelijoita arvostavin tavoin?
- Toimitaanko itse hyvänä esimerkkinä?
- Puhutaanko yhdenvertaisuuden ja erilaisuuden arvostamisen merkityksestä?



Kunnolla aikaa ja tilaa ryhmäytymiselle ja tutustumiselle koko ensimmäisen opiskeluvuoden ajan opiskeluarjessa – rajallisia lähiopetusresursseja suunnattava tähän!

Opiskelijoille artikuloitua ryhmätyötaitojen opetusta ja harjoittelua!

“Olisi mukavaa, jos opettajat suhtautuisivat mahdollisimman myötätuntoisesti opiskelijoiden nykytilanteeseen. Enemmän keskustelua opettajien ja opiskelijoiden välillä, vaikkapa luentojen loppuun 10 min yhteistä pohdintaa tai jotain. Tuntuu, että kursseilla jää opiskeltavien asioiden kanssa yksin, jos ei ole kaveria kenen kanssa jakaa niistä ajatuksia”



NYYTI RY



Läsnä - ja hybridi/etäopiskelu

- Kotiin jääminen vs. kampukselle lähteminen – ”altistuminen” ihmiskontakteille – mitä merkitsee nuorelle aikuiselle?
- Arjen dynamiikka ja sen vaikutukset itsestä huolehtimiseen?
- Opetusjärjestelyillä ja pedagogisilla ratkaisulla voidaan tehdä paljon korjausliikkeitä, **KUN VUOROVAIKUTUKSEN ELINTÄRKEÄ MERKITYS SISÄISTETÄÄN**
- [Opettaja - Estä yksinäisyyttä, Helpota opiskelua - YouTube](#)



Pienetkin asiat voivat olla merkityksellisiä



1. Lisää vuorovaikutusta muiden opiskelijoiden kanssa

“Ainoa tapa millä viime viikkoina on päässyt tutustumaan muihin opiskelijoihin on ryhmätöiden tekeminen (zoomin kautta). Se on ollut yllättävän mukavaa.”



2. Satunnaistaminen pienryhmiin:

“Esimerkiksi että kurseilla ryhmät arvottaisi, pääsisi tutustumaan sitä kautta muihin. Hankala löytää itse ryhmiä kun ei tunne muita. Yhden kurssin tehtävänannossa sanottiin että "valitse pari jolla on samanlaisia näkemyksiä kuin sinulla" – hieman hankala kun ei tunne ihmisiä”



3. Tunne siitä, että henkilökuntaa ylipäänsä kiinnostaa:

“Oli tosi ihanaa kun opettaja kysyi yhdellä luennolla mitä meille kuuluu nyt opintojen ulkopuolella. Pieni kysymys johon jokainen vastasi lyhyesti mutta silti niin iso merkitys! Tuntui siltä että meistä välitetään. “



Yhdessä
yhteisöksi