

Laura Takkunen
Lotta Uusitalo-Malmivaara

Komeroituminen äärimmäisen sosiaalisen vetäytymisen muotona

”Komeroituminen” on syrjäyttävä, äärimmäisen sosiaalisen vetäytymisen muoto, jolle ominaista on itse valittu yksinäisyys. Sosiaalista ääri vetäytymistä on tutkittu etenkin Japanissa, jossa se tunnetaan hikikomori-nimisenä ilmiönä. Tyypillisesti ilmiön taustalta löytyy toisiaan vahvistavia psykologisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin suomalaista komeroitumista seuraamalla vetäytyneiden suosimaa Ylilautakeskustelupalstaa. Palstan Hikikomero-osastolta poimittiin 32 keskustelua eli lankaa, joiden sisältö analysoitiin. Lisäksi palstalta saatiin kaksi käyttäjää haastateltavaksi. Keskeiset tutkimuskysymykset koskivat komeroituneiden elintapaa sekä komeroitumista aiheuttavia ja sitä ylläpitäviä tekijöitä.

Tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että sosiaalinen vetäytyminen on komeroituneiden jokapäiväistä elämää hallitseva, syvenevä ilmiö. Tämän tutkimuksen tulokset aiempien ohella viittaavat komeroitumisen ongelman koskevan erityisesti miehiä. Komeroitumiseen johtavien tekijöiden joukosta erottui kokemus kyvyttömyydestä täyttää oletettuja miehelle asetettuja vaatimuksia ja osittain tästä seuranneet sosiaaliset pettymykset. Komeroitumisen taustalta löytyi epätyytyttäviä perhe-suhteita, koulukiusatuksi joutumista ja mielen-terveysongelmia. Komeroitumista ylläpitävistä

tekijöistä nousivat keskeisimpinä esiin sosiaalisten tilanteiden pelko ja siitä johtuva vaikeus luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä masennus. Osa vetäytyneistä ei enää edes kaivannut ulos komerostaan. Komeroituneiden löytäminen keskustelupalstan välityksellä antaa kuitenkin toivoa päästä puuttumaan epäedulliseen suuntaan kehittyvään yksinäistymiseen.

Asiasanat: komeroituminen, hikikomori, sosiaalinen vetäytyminen, syrjäytyminen, keskustelupalsta

JOHDANTO

”Pääsin armeijasta kesällä ja sen jälkeen olen ollut työttömänä kotona makailen. Olen lihonut 15 kiloa, enkä tee enää mitään muuta kuin pelaa Wowia. Mikään ei enää huvita. Suihkussakin tuli käytyä viimeksi tiistaina. Tästäkö tämä nyt alkaa?”
– Anonyymin kommentti Ylilautakeskustelupalstalla

Komeroituminen on pääasiassa nuoria koskeva ilmiö, jolla tarkoitetaan lähes täydellistä vetäytymistä sosiaalisista suhteista. Sitä voidaan pitää yhtenä syrjäytymisen muotona (ks. esim. Wong & Ying,

2006). Komeroituminen on vasta muutama viime vuoden aikana noussut suomalaisten tietoisuuteen, ja suomenkielistä tutkimusta on julkaistu niukasti (Haasio, 2015; Haasio & Zechner, 2014; Takkunen 2015). Ilmiöön tutustuminen on tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta, sillä vetäytyneet kärsivät tilanteestaan ja muodostavat vaikeasti autettavan ryhmän. Sosiaalinen liittyminen on keskeinen hyvinvoinnin tekijä, jonka puuttuminen vaarantaa sekä psykologisen että kognitiivisen kehityksen (Hartup, 1989; Holder & Coleman, 2009). Sosiaalinen kuntoutus ja yhteiskunnan jäsenyyteen palauttaminen on myös kallista (Ala-Kauhaluoma, 2015; Tuusa & Ala-Kauhaluoma, 2014).

Komeroitumisen taustalla vaikuttaviin tekijöihin perehtyminen auttaa ymmärtämään yksinäistymisen kehityskulkua ja mahdollistaa oireilun varhaisen havaitsemisen. Koska komeroituva nuori ei herkästi hae apua eikä liiku kodin ulkopuolella, koulu on keskeinen tuen antamisen paikka. Yksinäistymisen merkkien tunnistaminen kouluaikana voi johtaa väliintuloon, jolla täydellinen vetäytyminen ehkäistään. Oppivelvollisuuskoulun jälkeen komeroonsa päätynyttä nuorta on vaikea tavoittaa eikä tarjolla ole enää luonnollista, päivittäin kohdattavaa vertaisryhmää. Vetäytyvät oppilaat muodostavat oman pedagogisen haasteensa (ks. Takkunen 2015), jonka voittamiseksi moniammatillinen yhteistyö ja koko perheen tukeminen on yleensä välttämätöntä.

Liian kotikeskeisen elämän purkaminen ja nuoren uskon kasvattaminen sosiaaliseen kyvykkyyteensä on myös tasapainoilua virtuaalitarjonnan kanssa. Digitaalinen maailma on komeroituneille usein läheisin ympäristö, ja komeroitumista on

esitetty internetaddiktion yhdeksi muotoksi (Kato, Shinfuku, Sartorius & Kanba, 2011; Wong, 2009).

Käsillä oleva erityispedagogiikan alan tutkimus on yksi harvoista Suomessa tehdyistä selvityksistä, joissa avataan komeroitumisen ilmiötä ja ilmenemistä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä valaistetaan komeroitumiseen johtavia ja sitä ylläpitäviä tekijöitä. Tutkimuksen pääkohteena on kaksi komeroitunutta henkilöä, jotka tavoitettiin komeroituneiden suosiman internetin keskustelupalstan välityksellä. Heidän haastattelunsa ja keskustelupalstan muiden käyttäjien viestilangat muodostavat tutkimuksen aineiston.

Hikikomorista komeroitumiseen

Sosiaalinen äärivetäytyminen on 1990-luvun alusta lähtien tunnettu hikikomori-ilmiönä (Su-wa & Suzuki, 2013). Termi hikikomori tulee japanin kielen sanasta hikikomoru, joka tarkoittaa sulkeutunutta. Termillä voidaan viitata sekä olotilaan että henkilöihin. Yhdistävä tekijä kaikissa hikikomori-käsitteen määritelmässä on henkilön pyrkimys välttää ihmiskontakteja virtuaalimaailman ulkopuolella (Furlong, 2006; Kawanishi, 2004; Krysinska, 2006; Suwa & Suzuki, 2013; Teo & Gaw, 2010).

Suomalaisessa puhekielessä hikikomori on taipunut käsitteiksi, jotka kuvaavat sosiaalisesti vetäytyneiden elinolosuhteita sekä vetäytyneiden tilaa (hikikomero, komero, komeroitunut) tai prosessia (komeroituminen). Vetäytyneestä henkilöstä käytetään myös nimitystä hikky, jolla ei tosin välttämättä tarkoiteta muulla tavoin kuin sosiaalisesti syrjäytyneitä henkilöä. Termit ovat syntyneet syrjäytyneiden nuorten nettiyhteisöissä, joissa käyttäjät alkoi-

vat kutsua niillä itseään (Assulin, 2012).

Furlongin (2008) mukaan hikikomoreita ovat henkilöt, jotka ovat vetäytyneet kotiinsa vähintään puoleksi vuodeksi olematta kanssakäymisissä muiden kuin perheenjäsentensä kanssa. Hikikomorit eivät käy töissä, opiskele tai osallistu säännöllisesti mihinkään kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin. Hikikomorinuoret kuuluvat *institutionaalisesti syrjäytyneisiin*, joista usein käytetään nimitystä *NEET (Not in Employment, Education or Training)*, ks. esim. Bynner & Parsons, 2002; Wong & Ying, 2006). Koulutuksen ja työn antamisen kvalifikaatioiden puuttuessa heillä ei ole yhteiskuntaan kiinnittävien etappien reunustamaa polkua aikuisuuteen. Komeroituneet ovat syrjäytyneiden sosiaalisesti vetäytyneintä joukkoa, alaryhmä, jonka ihmissuhteet rajoittuvat pääasiassa perheenjäseniin ja nettittuvuuksiin. Vaikka sosiaalinen vetäytyminen viittaa *valittuun* yksinäisyyteen (Rubin & Asendorpf, 1993) eikä välttämättä tarkoita torjutuksi tulemistä, se on yhteydessä eristetyksi joutumiseen ja johtaa helposti syrjäytymiseen sen monilla eri ulottuvuuksilla (ks. esim. Rubin, Chen & Hymel, 1993).

Hikikomoriutta vastaavaa vetäytymistä tavataan yhä laajemmin myös Japanin ulkopuolella (ks. Kato ym., 2011), kuten muissa Itä-Aasian maissa (Chang & Lo, 2013; Teo ym. 2015; Wong & Ying, 2006) ja länsimaissa (Haasio, 2015; Haasio & Zechner, 2014; Malagón-Amor, Córcoles-Martínez, Martín-López, Pérez-Solà, 2014; Teo, 2012; Teo ym., 2015). Hikikomoreiden määrä Japanissa liikkuu eri arvioiden mukaan 200 000:n ja 1,5 miljoonan välillä (Furlong, 2008). Tarkkaa määrää on vaikea selvittää, mutta vaikuttaa siltä, että luku on kasvava (Saito, 2013)

ja suuruusluokka tällä hetkellä on noin prosentti runsaasta 126 miljoonasta japanilaisesta. Suurin osa hikikomoreista on miehiä (Furlong, 2008).

Komeroituneiden suomalaisnuorten lukumäärästä ei ole tarkkaa tietoa. Eurostatin (2015) mukaan 15–34-vuotiaiden suomalaisten NEET-nuorten osuus ikäluokasta vaihteli 11,1:n ja 12,1 prosentin välillä vuosina 2011–2013. Nurmen (2011) katsausartikkelin mukaan 15–24-vuotiaista nuoristamme 4–6 prosenttia on koulutuksen puutteen ja sosiaaliturvan saamisen perusteella syrjäytymisvaarassa. Vaikka hikikomorit kuuluvat NEET-nuoriin, he eivät välttämättä täytä kaikkia syrjäytyneiden nuorten tuntomerkkejä. He tyypillisesti eivät ”ilmoittaudu” mihinkään erityiseen ryhmään kuuluviksi, eikä heidän osallistumisestaan erilaisiin palveluihin ole saatavilla juurikaan tietoa.

Komeroitumisen taustalla vaikuttavia tekijöitä

Hikikomori-ilmiön syntyä ja olemassaoloa on selitetty muun muassa perheiden, koulutusjärjestelmän sekä työmarkkinoiden ominaisuuksilla. Dickie ja Krieg (2011) ovat tutkineet hikikomoreiden suhdetta vanhempiinsa ja toveriin, koulukokemuksia ja temperamenttieroja. Heidän mukaansa hikikomori-perheissä esiintyy muihin verrattuna enemmän turvattomia ristiriitaisia kiintymyssuhteita. Vanheman osoittama torjunta lasta kohtaan ja esimerkiksi suhteen katkaisemisella uhkaileminen ennustavat hikikomori-käyttäytymistä (Dickie & Krieg, 2011), samoin äidin mielenterveysongelmat (Umeda, Kawakami & The World Mental Health Japan Survey Group 2002–2006, 2012). Hikiko-

moreilla ujo temperamenttityyppi on yleinen, ja he ovat muita enemmän raportoineet kohdanneensa tovereiden torjuntaa ja koulukiusaamista (Dickie & Krieg, 2011).

Sosiaaliseen vetäytymiseen liittyy usein psyykkisiä sairauksia (ks. esim. Malagón-Amor, 2014; Teo, 2012; Teo & Gaw, 2010). Japanin työ- ja terveysministeriön arvion (2003) mukaan 35 prosentilla hikikomoreista on diagnosoitu jokin DSM-luokituksen mukainen psyykinen sairaus (Dickie & Krieg, 2011). Yleisimpiä ovat erilaiset kehityshäiriöt, ahdistushäiriöt, fobiat, pakko-oireisuus, masennus, sopeutumishäiriöt, persoonallisuushäiriöt ja skitsofrenia (Teo & Gaw, 2010). Sosiaalisella vetäytymisellä on yhteyksiä myös nettiriippuvuuteen (Wong, 2009). Koska vetäytyminen ja muunlainen psyykinen oireilu kietoutuvat toisiinsa, puhtaina, primaareina vetäytymistapauksina (*primary withdrawal*) ei joidenkin tutkijoiden (Wong, 2009; Suwa & Suzuki, 2013) mukaan voida pitää henkilöitä, joilla on aiemmin todettu psyykinen sairaus, vaan heitä tulisi kutsua sekundaaristi vetäytyneiksi (*secondary withdrawal*). Japanin sosiaali- ja terveysministeriön hikikomori-ilmiötä koskeva määritelmä vuodelta 2003 rajaa pois diagnosoidut mielenterveyden häiriöt käyttäytymisen selittäjinä (Teo & Gaw, 2010).

Medikalisoivien selitysmallien rinnalla mm. Toivonen, Norasakkunkit ja Uchido (2011) korostavat perinteisen kulttuurin ja globalisaation tuomaa ristiriitaa, nuorten kyvyttömyyttä vastata odotuksiin mutta haluttomuutta myöskään puolustaa uusia arvoja. Mistään kiinnostumattomuus näyttää heidän mukaansa yhä useamman nuoren vallitsevalta olotilalta. Tällaista suh-

tautumista kuvastaa myös käsillä olevan artikkelin aloittava sitaatti ”mikään ei enää huvita”.

Syvenevä yksinäistyminen löytyy kaikista hikikomori-ilmiötä selittävästä teoriosta (Teo ym., 2015), ja äärimmäisen vetäytymisen taustalla on yleensä toistuvia pettymyksiä sosiaalisissa suhteissa kuten kiusaamiskokemuksia (Dickie & Krieg, 2011). Myös epäonnistumiset muilla itselle tärkeillä elämänaloilla, kuten opinnoissa tai harrastuksissa, voivat laskea itsetuntoa ja motivaatiota ja johtaa paitsi epäsuotuisan toverijoukon seuraan myös yksinäisyyteen (Kiuru, Nurmi, Aunola & Salmela-Aro, 2009; Nurmi, 2011; Uusitalo-Malmivaara ym., 2012). Lapsuudesta tai nuoruudesta alkanut vetäytyminen ja kaverittomuuden kokemukset ovat itsessään vahingollisia ja vähentävät yksilön mahdollisuuksia onnistua myöhemmin sekä ihmissuhteissa että muilla elämänaloilla. Kun halu ponnistella tilanteen korjaamiseksi hiipuu, vastuksena voi olla komeroituminen (Teo ym., 2015).

Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa selvittiin hikikomori-ilmiöön rinnastettavan sosiaalisen vetäytymisen eli komeroitumisen ilmenemistä seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Keitä ovat suomalaiset komeroituneet?
2. Millaista suomalaisten komeroituneiden nuorten jokapäiväinen elämä on?
3. Millaisia tekijöitä komeroitumisen alkamiseen liittyy?
4. Millaiset tekijät ylläpitävät komeroitumista?

AINEISTO JA MENETELMÄT

Haastattelut

Ensimmäiseksi tutkimusmenetelmäksi valittiin haastattelu, koska ilmiöstä ei ollut tutkimuksen aloitushetkellä lainkaan aiempaa suomalaista tutkimusta eikä vastausten sisällöistä esiintynyt juurikaan ennako-oletuksia (ks. Hirsjärvi & Hurme 2010, 35). Haastattelujen keskiössä olivat vastaajien henkilökohtaiset kokemukset komeroitumisesta.

Haastateltavat etsittiin internetistä vuoden 2014 alussa. Kahdelle komeroituneiden suosimalle keskustelupalstalle, Ylilauta.orgin *Hikikomeroon* sekä Apokalauta.orgin *Hikikomeroon* laitettiin ilmoitus, jossa etsittiin komeroituneita haastateltaviksi tutkimuksen tekoa varten. Komeroituminen määriteltiin yleisimpiä hikikomorin ominaispiirteitä käyttäen (ks. Furlong, 2008). *Hikikomero* on kuvauksensa mukaan masentuneiden ja sosiaalisesti syrjäytyneiden vertaistukiryhmä. Palstan ikäraja on 18 vuotta. Palstoille kommentointi tapahtuu anonyymina, ja myös haastattelupyyntö jätettiin anonyymisti. Kaksi Ylilaudan *Hikikomerossa* ilmoituksen nähnyttä henkilöä ilmaisi kiinnostuksensa, minkä jälkeen heille lähetettiin lisätietoa tutkimuksesta. Tässä yhteydessä myös paljastettiin aineiston keränneen tutkijan henkilöllisyys. Toinen tutkittavista ehdotti itse haastattelun toteuttamista sähköpostitse, ja haastattelut päädyttiin käytännön syistä tekemään samalla menetelmällä toisenkin haastateltavan kanssa.

Sähköpostihaastattelun kysymykset laadittiin etukäteen komeroitumisen teorian ja tutkimuskysymysten pohjalta, mutta viestittelyn kuluessa niihin tehtiin joitain

muutoksia (liite 1). Suurin osa kysymyksistä oli luonteeltaan avoimia ja jätti tilaa haastateltavan omalle puheelle. Kysymyksiä lähetettiin muutama kerrallaan. Haastateltavien antamien vastausten perusteella muodostettiin lisäkysymyksiä. Haastattelut suoritettiin helmi–maaliskuussa 2014.

Koska haastateltavia ilmoittautui vain kaksi, päätettiin aineistoa hakea lisää seuraamalla komeroituneiden keskustelupalstaviestejä.

Keskustelupalstaviestit

Keskustelupalsta-aineisto hankittiin joulukuussa 2014 Ylilauta.orgin *Hikikomero*-osastolta sen jälkeen, kun sähköpostihaastattelut oli analysoitu. Palstalta etsittiin keskusteluita, jotka liittyivät haastatteluaineistosta nousseisiin teemoihin (ks. seuraava luku). Keskustelut ketjuttuvat palstalla *langoiksi*, ja niiden valinta muodosti keskeisen osan aineiston hankinnassa. Lankoja etsittiin kahdella tavalla. Ensinnäkin niitä selattiin läpi osaston etusivulta taaksepäin eli äskettäin kommentoiduista vanhempia kohti ja valittiin kohteena olevia teemoja käsitteleviä keskusteluita. Toiseksi lankoja etsittiin sivuston hakutoimintoa käyttäen. Esimerkiksi kouluteemaan liittyvät langat valittiin yksinkertaisesti kouluhakusanaa käyttäen. Aineistoon ei valittu tynkiä eli lankoja, joihin oli vastattu alle kolme kertaa. Tutkimukseen valittiin yhteensä 32 lankaa (ks. liite 2).

Analyysi

Haastatteluaineisto luokiteltiin kahdeksaan *teemaan*, ja keskustelupalsta-aineiston langat ryhmiteltiin näihin teemoihin seuraavasti: *komeroitumisen taustaa* (6

lankaa), *komeroitumisen synty* (4 lankaa), *eristäytyneen arki* (5 lankaa), *ihmissuhteet* (8 lankaa), *koulu* (2 lankaa), *psykkiset tekijät* (4 lankaa), *tulevaisuuden tavoitteet ja unelmat* (1 lanka) sekä edelliseen liittyvä *komeroitumisen pysäyttäminen* (2 lankaa). Jako ei ollut selkeärajainen, vaan esimerkiksi ihmissuhdelangoissa esiintyi myös kouluteemaan liittyvää aineistoa. Haastatteluaineisto ja valitut langat tallennettiin tietokoneen kovalevyille, ja niiden tekstisisällöt analysoitiin. Viesteihin liitetyjä kuvia tai videoita ei analysoitu. Analyysiyksikköinä käytettiin haastattelujen kohdalla vastauksia ja keskustelupalsta-aineiston kohdalla yksittäisiä viestejä. Kerrallaan analysoitiin yhteen teemaan liittyvä aineisto.

Aineiston analyysissa hyödynnettiin sisällönanalyysia. Aluksi värikoodattiin analyysiyksiköissä esiintyviä yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia ja näistä muodostettiin luokkia. Koodaamatta jätettiin sellaiset viestit, jotka eivät kohdistuneet keskustelun kohteena olevaan aiheeseen. Esimerkiksi teeman *komeroitumisen synty* analyysiyksiköissä esiintyvät maininnat koulukiusaamisesta ryhmiteltiin kategoriaksi *yksilöllisiin kehityspolkuihin liittyvät tekijät*.

Tutkimuksen kuvailevaa paradigmaa myötäillen suurin osa analyysiyksiköistä jä-tettiin edellä esiteltyihin kategorioihin. Kuitenkin tarkasteltaessa sekä keskustelupalstaviesteissä että haastatteluvastauksissa esiintyneitä eroja suhtautumisessa komeroitumiseen havaittiin, että niiden pohjalta syntyi ryhmiä, joita ei ennestään olemassa olevien nimitysten avulla voitu kuvata tiiviisti. Tästä syystä näiden ryhmien analyysia jatkettiin Milesin ja Hubermanin (1994) kuvaaman kolmivaiheisen prosessin – aineiston pelkistäminen,

kategorioiksi ryhmittely ja kokoavien käsitteiden muodostaminen – viimeiseen vaiheeseen. Tämän käsitteenmuodostusprosessin tuloksena aineiston pohjalta syntyivät käsitteet *komeron vangit*, *erakot* ja *kuntoutujat*.

Sisällöllisesti analysoitua aineistoa eriteltiin myös määrällisesti laskemalla eri kategorioihin kuuluvien analyysiyksiköiden lukumäärät kustakin langasta. Käyttäjien ikä -muuttujaa käsiteltiin vain kvantitatiivisesti laskemalla analyysiyksiköiden keskiarvo ja hajonta.

TULOKSET

Keitä ovat suomalaiset komeroituneet?

Komeroituminen näyttää liittyvän vahvasti miessukupuoleen. Ensimmäinen tutkimukseen haastatelluista henkilöistä, "A", oli 22-vuotias yksin asuva mies, jonka kohdalla komeroitumista oli kestänyt 6–7 vuotta. Toinen haastateltu, "B", oli 37-vuotias yksin asuva mies, joka kertoi olleensa komeroituneena 8–11 vuotta. Keskustelupalstalla komeroitumisen linkittymistä miessukupuoleen kuvasi esimerkiksi yhden langan aloitus: "Minkä takia suurin osa komeroituneista on miehiä?" Koska palstalle kommentointi tapahtuu anonyymina, on mahdotonta olla varma palstan käyttäjien sukupuolesta. Voidaan kuitenkin todeta, että keskustelupalstan puheenaiheet ja kommentit ilmensivät miessukupuoleen kuulumista huomattavasti useammin kuin naissukupuoleen kuulumista. Ylilauta, jonka yhden alaosaston Hikikomero muodostaa, on kaikkiaan miesvaltainen keskustelupalsta.

Hikikomeroon kirjoittaneista osa asui yksin, osa vanhempiensa luona tai soluasunnossa. Langalle ”Kuinka vanha olet? Oma ikä 24 Tahdon...” vastanneiden ($n = 36$) ikä vaihteli 17 ja 40 vuoden välillä (keski-ikä 24,9 vuotta, moodi 23 vuotta). Koska Hikikomeron ikäraja oli asetettu 18 vuoteen, nuoremmat käyttäjät eivät kenties tälle langalle vastanneet, vaikka muuten palstaa ehkä käyttivätkin. Komeroitumiskestoksi laskettiin 3–33 vuotta niiden viestien perusteella, jotka esiintyivät langoilla ”Hikikomero vanhaa kaartia” sekä ”kauanko olet ollut komerossa? oletko...”. Komeroitumisen tarkkaa kestoa oli vaikea määrittää, sillä eristäytymisen lomassa saattoi olla myös taukoja, jolloin oli esimerkiksi astuttu työelämään.

Keskustelupalstan kaikki käyttäjät eivät olleet täydellisen komeroituneita, vaan osa oli vasta prosessin alussa. Tästä syystä jaoin käyttäjät komeroitumisen keston perusteella kahteen ryhmään: komeroituviin ja komeroituneisiin. Komeroituvien kohdalla vetäytyminen oli vasta alkanut tai alkamassa. Heidän elämäntapansa ja taustansa vastasivat kuitenkin jo komeroituneiden kokemuksia. Varsinaiset komeroituneet olivat olleet vetäytyneinä jo useamman vuoden tai vuosikymmenen.

Komeroituneiden ryhmä jaettiin edelleen kolmeen alaryhmään sen mukaan, pyrkivätkö he muuttamaan tilannettaan tai pysäyttämään komeroitumista: jako tehtiin komeron vankeihin, erakkoihin sekä kuntoutujiin (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Komeroituneiden alaryhmät.

| Ryhmän nimi | Suhtautuminen itseän komeroituneena | Suhtautuminen komeroitumisen pysäyttämiseen | Toiminta komeroitumisen pysäyttämiseksi |
|----------------|-------------------------------------|---|---|
| Komeron vangit | Ristiriitainen, vihamielinen | Tavoiteltava | Puuttuva tai hajanainen |
| Erakot | Hyväksyvä | Ei tavoiteltava | Puuttuva |
| Kuntoutujat | Hyväksyvä | Tavoiteltava | Aktiivinen |

Komeron vangeille tyypillistä oli ahdistuneisuus ja toivottomuus, paikoin kyynisyyskin. Haastateltava A kuului tähän ryhmään. Ryhmää yhdisti tilanne, jossa komeroitumisen pysäyttämistä pidettiin tavoiteltavana, mutta keinoja tai voimia siihen ei ollut. Eräs keskustelupalstalle kommentoinut ilmaisi tätä seuraavasti:

”Haluaisinko hikkyydestä eroon? Ilman muuta. Näenkö sen mahdollisena? En. Kaikki on aivan toivotonta ja yhdentekevää kun asiat ovat päässeet tähän pisteeseen...”

Erakot suhtautuivat hyväksyvästi itseensä ja tilanteeseensa. He olivat joko vetäytyneet vapaaehtoisesti tai oppineet ajan kanssa hyväksymään komeroitumisen elä-

mäntapanaan eivätkä pitäneet komeroitumisen pysäyttämistä tavoiteltavana. Keskustelupalstalla tämä ilmeni esimerkiksi seuraavassa kommentissa:

"Mielestäni elämällä ei ole pohjimmitaan mitään tarkoitusta, joten elän miten haluan puutteineni päivineen. Armahdan itseni vaikka ei tämä elämä ihan putkeen mennyt ainakaan sillä tavalla mitä pidetään länsimaisena ihanne elämänä. – Hikikomeroni on linnoitukseneni, pakopaikkani ja viimeinen asia josta pidän kiinni tässä elämässä. Linnoitus, jonka puolesta taistellaan."

Kuntoutujat pyrkivät aktiivisesti ja päämäärätietoisesti pysäyttämään komeroitumisen. Haastateltava B kuului tähän ryhmään. Hän osallistui kuntouttavaan toimintaan ja asetti itselleen tavoitteita yhteiskuntaan osallistumisessa.

Erakkojen ja kuntoutujien suhtautuminen itseensä oli myönteisempi kuin komeron vangeilla. Suurin osa analysoitujen lankojen kommentteista heijasti kuulumista komeron vankeihin.

Millaista komeroituneiden elämä on?

Molemmat haastateltavat viettivät paljon aikaa kotona. Haastateltavista B:n arki oli huomattavasti A:ta aktiivisempaa. B:n ajanvietteet kotona olivat monipuolisempia ja kuntouttava toiminta myös vei runsaammin kodin ulkopuolelle. A:n arki puolestaan koostui pääasiassa tietokoneen ääressä oleilusta sekä kaupassa käymisestä.

Keskustelupalstalle kirjoittaneiden arki (langan "hikkyt" mukaan) muodostui pääsääntöisesti kotona olemises-

ta. Langalla mainituista aktiviteeteista oli löydettävissä seuraavat kategoriat: elektroniikan käyttö, harrastukset (yksin toteutettavat, kuten meditointi ja lenkkeily), perustarpeista huolehtiminen, työt ja opiskelu, päihteiden käyttö, asioiden hoitaminen sekä sosiaaliset menot. Selkeä enemmistö mainituista aktiviteeteista sijoittui elektroniikan käytön piiriin. Tämän kategorian sisällä yleisimmin mainittiin tietokone- ja konsolipelien pelaaminen sekä netissä surffailu.

Kodin ulkopuoliset menot (lankojen "hikkyt" ja "Kuinka usein käyt ulkona? Käytkö.." mukaan) koostuivat useimmiten kaupassa asioimisesta sekä muiden välttämättömien asioiden hoitamisesta. Myös lenkkeily sai toistuvia mainintoja. Kotoa poistuminen ja kodin ulkopuolinen sosiaalinen vuorovaikutus koettiin kuormittavana, kuten käy ilmi esimerkiksi erään langan aloituksesta:

"Mitä tehdä kun ulos kämpästä meneminen on kertakaikkiaan liian ahdistavaa? Kaupassa käynti pelottaa ja opiskelu kärsii, kun en pääse aamuisin ulos."

Myös perheenjäsenten kanssa toimiminen oli osalle komeroituneista vaikeaa. Molemmat haastateltavat olivat tekemisissä vanhempiansa kanssa. Haastateltava A kuvasi tunnetason välejäan heihin hieman etäisiksi, B taas lämpimiksi. A ei ollut missään tekemisissä sisarustensa kanssa, B oli yhteyksissä vain osaan sisaruksistaan. Molemmista haastatteluista sekä joistain keskustelupalstan kommentteista välittyi, että lapsuuden koti oli ollut turvallinen. Palstalla esiintyi myös kertomuksia viileistä, mielenterveys- tai päihdeongelmallisista

sekä väkivaltaisista vanhemmista. Turvatomasta lapsuudenkodista lähteneet kolkivat, etteivät olleet oppineet luottamaan ihmisiin. Esimerkiksi eräs keskustelupalstalle kommentoinut totesi seuraavasti:

”Voisin väittää, että omat ongelmat sosiaalisessa elämässä johtuu aika pitkälti tuosta perhetaustasta, en koskaan oppinut kommunikoidaan ihmisten kanssa kunnolla, enkä luota yhteenkään ihmiseen. Kavereita tai muitakaan ei ole oikeastaan koskaan ollut, jos nyt ei lasketa jotain puolittuja joiden kanssa käyn pari kertaa vuodessa vetämässä pään täyteen alkoholia.”

Keskeinen ja oletettu tutkimustulos liittyi ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen vaikeuteen. Molemmat haastateltavat sanoivat, etteivät osaa pitää yhteyttä muihin tai ylläpitää ihmissuhteita. Myös uusin ihmissuhteiden luominen, etenkin netin ulkopuolella, tuntui vaikealta, jopa mahdolltomalta. Tähän syynä olivat sosiaalisten tilanteiden pelko ja omat puutteelliset sosiaaliset taidot, joiden uskottiin olevan seurausta edellä mainitusta sekä eristäytymisestä. Molemmilla haastateltavilla oli tuttavuuksia, joihin he olivat tutustuneet internetissä. B oli tavannut heitä myös netin ulkopuolella. Sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet ilmenivät myös netissä, kuten haastatteluista käy ilmi:

”Koen etten enää osaa ylläpitää kavereisuhteita ollenkaan. Pystyn tutustumaan uusiin tyyppeihin netin kautta, mutta useimmiten se jää sitten siihen. En keksi mitään puheenaihetta tai sitten vastaavasti minua ei kiinnostaa heidän puheenaiheet, ja on vain niin vähän miten

paljon voi puhua esim. videopelistä jonka kautta tutustuimme, ennen kuin toinen osapuoli kyllästyy kokonaan.” – A

”Pelaan yleensä massiivimoninpelejä, mutta en pysty edes niissä hakeutumaan muiden seuraan vaan pelaan yksin. En keskustele nettipalstoilla vaan tyydyn ainoastaan lukemaan muiden keskusteluja.” – B

Kokemukset ihmissuhteiden luomisen ja yhteyden pitämisen vaikeuksista toistuvat keskustelupalstan kommentoissa. Hikikomeron käyttäjät hakivat nettiyhteisöistä vertaistukea. Hikikomero-palsta koettiin paikaksi, jossa uskaltaa jakaa kokemuksia ja saa ymmärrystä vailla leimatuksi tai tuomituksi tulemisen pelkoa.

Komeroitumisen alkaminen ja siihen liittyvät tekijät

Molemmat haastateltavat kertoivat, että vetäytymisestä oli merkkejä jo teini-iässä, mutta kunnolla komeroituminen alkoi vasta yläasteen jälkeen (A) tai aikuisiällä (B). Keskustelupalstan kommentoissa raportoitiin vetäytymisen ensimmäisiä merkkejä esiintyneen teini-iässä, joissain tapauksissa jo alakouluiässä.

Komeroitumiselle altistavat tekijät voidaan jakaa yksilöllisiin kehityspolkuun liittyviin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin. Yksilöllisiin kehityspolkuun liittyvistä tekijöistä koulukiusaaminen näytti olevan keskeinen. Molemmat haastateltavat kertoivat kokeneensa sitä, A yläkoulussa ja B koko peruskouluajan.

”Ala- ja yläasteella olin pienikokoinen ja sain kyllä kärsiä nahoissani. Asiaa ei

mitenkään auttanut että olin ns. nero-patti. Sen jälkeen kun opin lukutaidon niin siirryin melko pian kahdessa - kolmessa vuodessa lastenkirjoista tietosanakirjoihin ja ja aikuisten romaaneihin.

Kiusaaminen oli yleensä fyysistä, mutta mukana oli paljon myös nälvimistä ja haukkumista. Pahinta oli, kun paria vuotta nuoremmatkin alkoivat kiusata.”

– B

A koki, että kiusaaminen oli jättänyt häneen arven sekä vaikuttanut komeroitumiseen. Hän oli kiusattuna jäänyt vaille yhtäkään toveria. Yksin jääminen ja kavereiden puute esiintyivät myös keskustelupalstalla komeroitumista edeltävänä tekijänä. B:n kertomuksessa kokemusta täydellisestä ystävien puuttumisesta ei ollut, vaikka kiusaaminen oli ollut jatkuvaa. Koska molemmat haastateltavat kertoivat tulleen kiusatuksi koulussa ja koska A uskoen olleen yksi pääsyy syrjäytymiseensä, päätettiin kouluaiheisia lankoja keskustelupalstalla valitessa keskittyä koulukiusaamiseen. Ilman kohdennustakin koulukiusaamisaiheelta tuskin olisi voinut välttyä, sillä Hikikomeroon kohdennetulla hakusanaalla ”koulu” ensimmäisten joukossa oli koulukiusaamiseen keskittyvä lanka. Koulukiusaaminen tuli välillä esiin myös aiheeltaan muissa kuin kiusaamista käsittelevissä keskusteluissa.

Suurin osa langoille ”koulukiusaaminen” sekä ”koulukiusauslanka” kommentoista oli joutunut itse jossain kohtaa peruskouluaikaa koulukiusaamisen kohteeksi. Palstalta löytyi myös kaksi entistä kiusaajaa sekä muutama kiusaaja-uhri. Kiusaamisen alkamisaika vaihteli päiväkodista yläkouluun, ja se käsitti syrjinnän

sekä sanallisen ja fyysisen kiusaamisen muotoja. Kiusaamisen koettiin aiheuttaneen eristäytymistä, huonoa itsetuntoa ja luottamuksen menetystä ihmisiin. Keskustelupalstalla kirjoitettiin:

”– – Kun kiusaaminen alkoi, siihen muodostui heti syrjintä, ja asioiden ulkopuolelle jättäminen. – – Luottamuksen puute, ja yksinjäminen olivat liian suuri pala jopa keskeisimmälle kyvylleni: sosiaaliselle kanssakäymiselle. Minun ei ollut koskaan ollut vaikeutta luoda kaaverisuhteita, ja puhua ihmisille, mutta se kaikki muuttui. Luottamuksen puute sai minut olemaan etsimättä uusia tuttavuuksia, eihän heihin voisi luottaa, ja yksinäisyys kiihdytti sosiaaliset taitoni, koska niitä ei tullut käytettyä. Ja jos en ole ihmisten kanssa tekemisissä, en myöskään tule puhuneeksi. Kaupassa käynti alkoi olla ylivoimaista, tai bussikuskin kanssa asiointi, olihan siinä sosiaalista kanssakäymistä, jota en enää hallinnut.”

Peruskoulun jälkeisissä opinnoissa A oli kokenut itsensä ulkopuoliseksi ja keskeyttänyt opinnot ahdistuksen ja sosiaalisiin tilanteisiin kohdistuneen pelon vuoksi. Myös B oli keskeyttänyt opinnot sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi, toisena syynä hänen kohdallaan olivat paniikkikohtaukset. Opiskellessaan B kertoi olleensa hiljainen ja vetäytyvä sekä kokeneensa, että hänen oli vaikea pyytää apua. Työelämästä hänellä oli samanlaisia kokemuksia. Mielen-terveysongelmia kumpikin piti keskeisenä komeroitumiseen johtavana tekijänä. Esimerkiksi haastateltava B kertoi seuraavaa:

”Työelämässä ei oikeastaan mikään muu ajanut komeroitumiseen kuin oma pää. Kärsin sosiaalisten tilanteiden pelosta, ja se on rajoittanut enemmän tai vähemmän vuorovaikutukseen muiden työtekijöiden kanssa. En pysty helposti pyytämään apua omiin ongelmiin tai kysymään neuvoa muilta ja tämä teki työstä aina kaksinkerroin hankalampaa. Stressiä aiheutti jo ajatus tulevan työpäivän haasteista. – – Lopullinen komeroituminen tapahtui, kun en enää pystynyt aamulla nousemaan linja-auton kyytiin. Tässä vaiheessa myös masennus oli jo vaikea.” – B

Molemmat haastateltavat raportoivat ahdistuksesta ja sosiaalisten tilanteiden pelosta. Keskustelupalstalla mielenterveysongelmat olivat usean langan teema. Erityisesti ”Ei löytynyt diagnoosilankaa etusivulta...”-langalla esiintyi toistuvia mainintoja etenkin masennuksesta (18 mainintaa), yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä (10) sekä sosiaalisten tilanteiden pelosta (6). Näistä maininnoista ei käynyt ilmi, olivatko anonyymien kertomat diagnoosit lääkärin tekemiä vai itse spekuloituja. Paikoin oli myös epäselvää, tarkoittiko kommentoija esimerkiksi masennuksesta puhuessaan laajempaa mielenterveyden häiriötä vai yksittäistä oiretta. Haastateltava A kertoi, että hänellä oli joskus epäilty Aspergerin oireyhtymää. Keskustelupalstalla esiintyi myös muita kommentteja, joissa ilmaistiin epäily oireyhtymästä tai kerrottiin Asperger-diagnoosista. Esimerkiksi ”Ei löytynyt diagnoosilankaa etusivulta...”-langalla Aspergerin oireyhtymä mainittiin kuusi kertaa. Asperger-epäilyjen taustalla olivat ongelmat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jotka ilmenivät muun

muussa palstalla usein toistuneen ”sosiaalisen vammaisuuden” käsitteenä.

Hikikomerossa esiintyi näkemys, jonka mukaan miehet ovat naisia alttiimpia komeroitumaan yhteiskunnallisten rakenteiden ja sukupuoliroolien vuoksi. Avun pyytämisen ja tarvitsemisen ajateltiin sopivan paremmin naisen sukupuolirooliin. Keskustelupalstalla esiintyi toistuvasti kokemus riittämättömäksi koetusta miehekyydestä ja siitä, ettei yhteiskunnassa ole tilaa sellaisille miehille, jotka eivät täytä perinteiseen miehen sukupuolirooliin liitettyjä ominaisuuksia.

Komeroitumista ylläpitävät tekijät

Aineiston perusteella komeroituminen toimii itseään kiihdyttävänä, yhä syvempään eristäytymiseen vievänä moottorina. Eri-laisten uskomusten ja ajatusmallien voidaan nähdä omalta osaltaan ylläpitävän komeroitumista. Ajatusmallit kohdistuivat sekä muihin ihmisiin että itseen. Etenkin muihin ihmisiin liittyviä käsityksiä käsiteltiin langoilla ”Minkä takia suurin osa komeroituneista on miehiä?” sekä ”Lisää asioita, jotka pitävät hikkyn sairaana...”. Palstalla esiintyi negatiivinen ihmiskuva: ihmisluonne kuvattiin itsekkääksi, pinnalliseksi ja julmaksi. Negatiivinen ihmiskuva ja luottamuksen puute estivät osaltaan Hikikomeron käyttäjiä tutustumasta uusiin ihmisiin ja viettämästä aikaa kodin ulkopuolella.

Komeroitumista ylläpitävä suhtautuminen itseen käsitti negatiivisen minäkuvan, johon kuuluivat itsevihan, häpeän ja arvottomuuden tuntemukset. Negatiivinen minäkuva liittyy masennukseen, jonka sosiaalisten tilanteiden pelon ohella uskottiin pitävän yllä eristäytymistä. Eräs keskustelupalstalle kommentoinut ilmaisi tätä seuraavasti:

”Tiedostan, että olen taas vajoamassa sosiaaliseen ahdistukseen ja täydelliseen masennukseen. Aikanaan hikkydestä toipuminen ja komerosta liikkuminen oli niin vaikeaa, että nyt haluaisin pysäyttää prosessin alkuunsa. Mutta voimia mihinkään ei ole, mikään ei kiinnostaa.”

Kaikkiaan kyvyttömyys luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, kasvava sosiaalisten tilanteiden pelko sekä yksinolo itsessään nousivat aineistosta suurimpina yksittäisinä komeroitumista ylläpitävinä tekijöinä. Ulos lähteminen ja ihmisille puhuminen tai jopa ylipäättään ihmisille näyttäytyminen koettiin vaikeana ja ahdistavana. Haastateltava A näki sosiaalisten tilanteiden pelon osittain pitkään jatkuneen yksinolon seurauksena:

”Luulen että sosiaalisten tilanteiden kammoni johtuu koulukiusaamisesta ja jatkuvasta yksinolosta yhtäläisesti. Koulukiusaaminen kieltämättä alensi itsetuntoani, mutta kykenin vielä silloin sosiaalista jossain määrin. Sitä seuraava yksinolo oli sitten varmaankin viimeinen niitti ja nyt tunnen ihmisille puhumisen yhä vaikeammaksi ja vaikeammaksi.”– A

POHDINTA

Molemmat haastateltavat olivat miehiä, ja analysoitujen lankojen perusteella *Hiki-komero*-keskustelupalsta on miesvaltainen yhteisö. Kuten Haasion ja Zechnerin (2014) tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa havaittiin Hikikomerossa esiintyvän toiseutta suhteessa rooleihin, joita yhteiskunnan katsottiin miehille asettavan,

sekä niin sanottuun normaaliin elämään. Yhteiskunnassa hyväksytyinä pidettyjen roolien ja tavoitteiden katsottiin olevan itselle soveltumattomia tai tavoittamattomia. Myös omien kykyjen, erityisesti sosiaalisten taitojen, uskottiin olevan yhteiskunnan odotuksiin nähden epäsopivia. Tämän tutkimuksen tulokset puoltavat Haasion ja Zechnerin (2014) havaitsemaa päätelmää, jonka mukaan valtavirrasta poikkeaminen näyttää jo peruskoulussa ”johtavan syrjintään ja koulukiusaamiseen, jotka edistävät sosiaalista vetäytymistä”. Myös sosiaalisesti vetäytyneiden omista näkemyksistä on havaittavissa, että komeroitumista ei pääsääntöisesti pidetä omalla valintana tai tyydyttävänä elämäntapana, vaan tilana, josta halutaan eroon.

Yhteiskunnan näkökulmasta komeroituminen on syrjäytymisen ja äärimmäisen vetäytymisen muoto, johon voidaan kuitenkin astua virtuaalikanavia pitkin. Verrottuna entisaikojen vetäytyneisiin, joiden olemassaolosta ei kenties edes tiedetty, internetin keskustelupalstat voivat tarjota mahdollisuuden osallistua vetäytyneiden elämään ja osallistaa myös heitä. Merkille pantavaa on, että jatkuva virtuaalimaailmassa pyöriminen, pelaaminen ja chattailu, eivät tässä tutkimuksessa näytä olevan komeroitumisen aiheuttajia vaan ennemminkin seurauksia ja tosimaailmassa elämisen korvikkeita. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että ylenpalttinen nettielämä vahvistaa komeroitumisen tietä tarjoamalla vaihtoehdon kommunikoida ulkomaailman kanssa. Komeroitumisen ehkäisemistyössä valittavat netissä vietetyt tuntimäärät on otettava todellisena eristäytymisen riskinä, johon tulee puuttua.

Komeroituneiden varhaisista perhe-suhteista ei tämän tutkimuksen perusteel-

la voitu tunnistaa selkeitä yksinäistymisen riskitekijöitä. Keskustelupalstalla esiintyi kuitenkin myös kokemuksia turvattomista lapsuudenkodeista ja vanhempien mielenterveysongelmista. Turvaton lapsuus voi toimia pohjana kehitykselle jatkumolle, jota leimaa kyvyttömyys luottaa toisiin ihmisiin, ja se voi johtaa lopulta sosiaaliseen vetäytymiseen.

Komeroitumisen koettiin paikoin ot-tavan ensi askeliaan jo yläkouluiässä tai jo aiemmin lapsuudessa. Taustalla esiin-tyi puutteita sosiaalisissa taidoissa, turvattomuuden tunnetta ja luottamuksen puutetta ihmisiä kohtaan sekä koulukiu-saamisen kohteeksi joutumista. Nämä tekijät tunnetaan laajasti vetäytymisen ja syrjäytymisen riskitekijöinä (ks. esim. Reijntjes, Kamphuis, Prinzie & Telch, 2010). Myös Zechner ja Haasio raportoivat tutki-muksessaan (2014) monien Hikikomeron käyttäjien kirjoittaneen koulukiusaamisko-kemuksistaan (ks. myös Dickie & Kireg, 2011).

Komeroituminen näyttääkin lyöttäy-tyvän koulukiusatuksi joutumisen pitkälle elämään ulottuvien vaikutusten joukkoon, joihin lukeutuvat myös mm. erilaiset mie-lenterveysongelmat (Arseneault, Bowes & Shakoor, 2010; Lund ym., 2008). Kou-lukiusaamisen ehkäisyä ja kiusaamiseen puuttumista voidaan pitää yhtenä kes-keisenä komeroitumista ennaltaehkäise-vänä toimenpiteenä. Koulukiusaamisen torjumiseksi kehitetyistä hankkeista tun-netuin lienee KiVa Koulu -ohjelma (Kärnä, Voeten, Little, Poskiparta, Alanen & Salmi-valli, 2011). Kiusaamisesta ilmoittamisen kynnystä on hiljattain pyritty madaltamaan asettamalla kouluihin laatikoita, joihin voi jättää anonyymien ilmoituksen (Aalto, 2016).

Eriasteiset mielenterveyden ongel-

mat ovat jyrkän eristäytymisen liki vääjää-mätön seuraus ja usein myös syy (Haasio, 2014; Haasio & Zechner, 2014). Molem-mat tässä tutkimuksessa haastatellut ra-portoivat kärsineensä mielenterveyden häiriöistä. Mielen oireilu oli yleinen kes-kustelunaihe myös Hikikomero-palstalla. Tässä tutkimuksessa mielenterveyden on-gelmat näyttivät alkaneen samaan aikaan kuin komeroituminen ja syvenneen kome-roitumisen aikana. Moniammatillisen yhti-työn merkitys korostuu komeroitumis-riskissä olevien nuorten tavoittamisessa ja kuntoutuksessa. Suuri vastuu on luo-kanopettajalla ja muilla päivittäin lasta ja nuorta tapaavilla sekä lapsen perhettä tun-tevilla. Eristäytymisen oireita ei välttämät-tä havaita vuosittaisessa terveystarkas-tuksessa, vaan opettajan havainnot voivat olla ensisijaisen tärkeitä.

Kaikista psyykkisistä oireista nou-si tämän tutkimuksen aineistosta esiin sosiaalisten tilanteiden pelko. Se esiintyi vahvasti sekä komeroitumiseen johtava-na että etenkin sitä ylläpitävänä tekijänä. Suurimpina komeroitumista ylläpitävinä psykologisina tekijöinä voidaan tämän tut-kimuksen perusteella pitää sosiaalisten tilanteiden pelon ohella masennusta ja kyvyttömyyttä luoda sekä ylläpitää ihmis-suhteita. Tulosten perusteella komeroitu-miselle näyttää altistavan kaverisuhteiden vähäisyys kouluiässä.

Sosiaalisten taitojen ja erilaisuuden arvostamisen opettaminen, etenkin tem-peramenttiltaan ujojen lasten tukeminen kaveruuksien muodostamisessa ja kiu-saamisen tehokas torjunta ovat avain-asemassa komeroitumisen ehkäisyssä. Komeroituminen ei synny sattumalta eikä odottamatta. Eriyistä tukea tarvitsevilla lapsilla on tavanomaista suurempi sosiaali-

sen eristäytymisen ja kiusatuksi tulemisen riski (ks. esim. Manninen, 2015). Heidän osallisuutensa tukemisen ja vertaissuhteissa onnistumisen varmistamisen tulisi olla tuen antamisen keskeisiä päämääriä ja oppimissuunnitelmaan aina erikseen kirjattuja tehtäviä.

Kirjoittajatiedot:

Laura Takkunen, KK, opiskelee Helsingin yliopistossa pääaineenaan erityispedagogiikka.

Lotta Uusitalo-Malmivaara on erityispedagogiikan dosentti ja työskentelee Helsingin yliopistossa yliopistonlehtorina.

Liite 1: Haastattelukysymykset

Taustatiedot:

Sukupuoli:

Ikä:

Asumismuoto: (yksin/vanhempien luona/joku muu)

Sosiaalisen vetäytymisen/eristäytyneisyyden kesto, eli kauanko olet ollut eristäytyneenä?

Oletko tällä hetkellä kirjoilla jossain oppilaitoksessa?

Varsinaiset kysymykset:

Miten eristäytyminen ilmenee arjessasi?

Millaisia kokemuksia sinulla on koulusta ja työelämästä? Koetko näiden kokemusten vaikuttaneen komeroitumiseesi?

Oletko joskus joutunut koulukiusaamisen kohteeksi?

Miten kuvailisit perhettäsi, että suhdettasi vanhempisi? Jos sinulla on sisaruksia, millainen suhde sinulla on heihin?

Onko sinulla nettituttuja, -kavereita tai -ystäviä?

Millaisia vaikeuksia olet kohdannut toverisuhteissa?

Millaisia unelmia tai tavoitteita sinulla on?

Mitä muuta - sellaista joka ei tullut puheeksi aiemmin - haluat kertoa komeroitumiseen liittyen?

Sen jälkeen kun olin lähettänyt kaksi edellistä kysymystä ja ilmoittanut niiden olevan viimeisiä, toinen haastateltavista (A) kertoi että olisi mielellään vastannut useampaankin kysymykseen, minkä jälkeen päädyin lähettämään molemmille vielä allaolevat kysymykset. Niihin sain vastaukset vain tältä toiselta haastateltavalta.

Vastauksissasi kerroit, että jouduit peruskoulussa koulukiusaamisen kohteeksi. Kerroit myös sosiaalisten tilanteiden pelosta. Koetko, että sosiaalisten tilanteiden pelko sai alkunsa koulukiusatuksi joutumisesta, vai jatkuvasta yksin olemisesta tai jostain muusta?

Koetko, että jos jokin asia (esimerkiksi koulussa) olisi mennyt toisin, olisi se voinut ehkäistä komeroitumiseesi?

Liite 2: Keskustelut

Tutkimuksessa käytetyt langat teemoittain ryhmiteltynä:

Taustaa:

1. Minkä takia suurin osa komeroituneista on miehiä?
<http://ylilauta.org/hikky/29765975>
2. Tahtoisin vaan päästä asumaan omilleni...
<http://ylilauta.org/hikky/32493043>
3. Hikikomero Vanhaa Kaartia
<http://ylilauta.org/hikky/31950876>
4. kauanko olet ollut komerossa? oletko...
<https://ylilauta.org/hikky/19365727>
5. Komeroituminen
<https://ylilauta.org/hikky/24627171>
6. Kuinka vanha olet? Oma ikä 24 Tahdon...
<https://ylilauta.org/hikky/30042628>

Komeroitumisen synty:

7. Kuinka monen nyymien mielenterveys meni yläasteella
<http://ylilauta.org/hikky/32720500>
8. Ulkonäkö ja hikkyys
<http://ylilauta.org/hikky/32115641>
9. Kysymyksiä hikyille
<http://ylilauta.org/hikky/32353111>
10. Tuntuu että hyvin usealla...
<http://ylilauta.org/hikky/27648974>

Eristäytyneen arki:

11. hikkyt
<http://ylilauta.org/hikky/30543208>
12. Kuinka usein käyt ulkona? Käytkö...
<http://ylilauta.org/hikky/32182047>
13. Lisää asioita, jotka pitävät hikkyä sairaana...
<http://ylilauta.org/hikky/30256857>
14. Vois olla huomisen ilman tietokonetta...
<http://ylilauta.org/hikky/27660747>
15. hikkyä viikonloppu
<http://ylilauta.org/hikky/32166039>

Ihmissuhteet:

16. Hikkyt joilla on/oli epävakaa perhe...
<http://ylilauta.org/hikky/32672716>
17. Sosiaalisuus
<http://ylilauta.org/hikky/32902314>
18. Mitä tehdä kun kämpästä ulos meneminen...

- <http://ylilauta.org/hikky/32104242>
19. Onko teillä yhtäkään kaveria? Jos...
<http://ylilauta.org/hikky/32291568>
20. Mitä hikikomero sinulle merkitsee?
<http://ylilauta.org/hikky/32342595>
21. Kuinka terve/sairas ilmapiiri...
<http://ylilauta.org/hikky/28664056>
22. viha vanhempia kohtaan
<http://ylilauta.org/hikky/32120020>
23. Onkohan hikkyys sukuvika?
<http://ylilauta.org/hikky/27076541>

Koulu:

24. koulukiusauslanka
<https://ylilauta.org/hikky/17857454>
25. Koulukiusaaminen
<https://ylilauta.org/hikky/29592522>

Psyykkiset tekijät

26. Aspergers United
<http://ylilauta.org/hikky/29959762>
27. Ei löytynyt diagnoosilankaa etusivulla...
<http://ylilauta.org/hikky/20981253>
28. Tuli vihdoon ja viimein otettua...
<http://ylilauta.org/hikky/30618343>
29. Kuinka monen hikkyyn ongelmana on...
<http://ylilauta.org/hikky/31780983>

Tulevaisuuden tavoitteet ja unelmat:

30. Aiotko hikkydestä eroon?
<http://ylilauta.org/hikky/31695406>

Komeroitumisen pysäyttäminen:

31. Hikkyntymisen pysäyttäminen
<http://ylilauta.org/hikky/27421602>
32. Saako täällä bannit jos kertoo...
<http://ylilauta.org/hikky/29786512>

LÄHTEET

- Aalto, M. (2016). Koulukiusaamisesta puhuminen vaatii rohkeutta – Nuorten ideoima postilaatikko mahdollistaa Espoossa myös nimettömät ilmoitukset. Helsingin sanomat. Haettu 30.6.2016 osoitteesta <http://www.hs.fi/kaupunki/a1465796337055>.
- Ala-Kauhaluoma, M. (2015). Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana. Moon-lehti. Tuettu työllistyminen ry. Haettu 30.6.2016 osoitteesta <http://tuettutyollistyminen.fi/wp-content/uploads/2015/04/04-Mika-Ala-Kauhaluoma.pdf>.
- Arseneault, L., Bowes, L. & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychological Medicine*, 40, 717–729.
- Assulin, A. (2012). Kuvagalleria: Yhä useampi nuori komeroituu kotiin. Yle-uutiset. Haettu 30.6.2016 osoitteesta http://yle.fi/uutiset/kuvagalleria_yha_useampi_nuori_komeroituu_kotiin/6383531.
- Bynner, J. & Parsons S. (2002). Social exclusion and the transition from school to work: The case of young people not in education, employment or training (NEET). *Journal of Vocational Behaviour*, 60, 289–309.
- Chan, H. & Lo, T. (2013). Quality of life of the hidden youth in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 951–969.
- Dickie, A. & Krieg, J. (2011). Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 61–72.
- Eurostat. (2015). Participation rate of young people in education and training by sex, age and labour status (incl. NEET rates). Haettu 30.6.2016 osoitteesta http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/edat_lfse_18.
- Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The Sociological review*, 56(2), 309–325.
- Haasio, A. (2015). Toiseus, tiedontarpeet ja tiedon jakaminen tietoverkon "pienessä maailmassa": tutkimus sosiaalisesti vetäytyneiden henkilöiden informaatiokäyttäytymisestä. Acta Universitatis Tamperensis 2082. Tampere: Tampere University Press. Haettu 30.6.2016 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97938/978-951-44-9878-7.pdf?sequence=1>.
- Haasio, A. (2014). Hikikomori-ilmio: ominaispiirteet ja siihen kohdistunut tutkimus. Teoksessa R. Lauhanen, S. Päällysmaa & A. Viljamaa (toim.), *Opetuksen ja tutkimuksen näkökulmia: Seinäjoen ammattikorkeakoulu 2014* (s. 235–246). Seinäjoki: SeAMK.
- Haasio, A. & Zechner, M. (2014). Identiteettipuhetta Hikikomero-keskustelufoorumilla. Teoksessa M. Gissler, M. Kekkonen, P. Känkänen, P. Muranen & M. Wrede-Jäntti (toim.), *Nuoruus toisin sanoen: Nuorten elinolot -vuosikirja 2014* (s. 51–62). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hartup, W. W. (1989). Social relationships and their developmental significance. *American psychologist*, 44(2), 120.
- Hikikomero – masentuneiden ja sosiaalisesti syrjäytyneiden vertaistukiryhmä. Ylilauta. Haettu 30.6.2016 osoitteesta ylilauta.org/hikky.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2010). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Holder, M. D. & Coleman, B. (2009). The contribution of social relationships to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 329–349.
- Kato, T. A., Shinfuku, N., Sartorius, N. & Kanba, S. (2011). Are Japan's hikikomori and depression in young people spreading abroad? *The Lancet*, 378(9796), 1070.
- Kiuru, N., Nurmi, J.-E., Aunola, K. & Salmela-Aro, K. (2009). The role of peer groups in adolescents' educational trajectories. *European Journal of Developmental Psychology*, 6(5), 521–547.
- Krysinska, D. (2006). Hikikomori (social withdrawal) in Japan: Discourses of media and scholars; Multicausal explanations of the phenomenon. Pittsburgh: University of Pittsburgh.
- Kärnä, A., Voeten, M., Little, T., Poskiparta, E., Alanen, E. & Salmivalli, C. (2011). Going to scale: A nonrandomized national trial of the KiVa antibullying program for grades 1–9. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 796–805.
- Lund, R., Nielsen, K. K., Hansen, D. H., Kriegbaum, M., Molbo, D., Due, P. & Christensen, U. (2008). Exposure to bullying at school and depression in adulthood: A study of Danish men born in 1953. *European Journal of Public Health*, 19(1), 111–116.
- Malagón-Amor, À., Córcoles-Martínez, D., Martín-Lopez, L. & Pérez-Solá, V. (2014). Hikikomori in Spain: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–9. Doi: 10.1177/0020764014553003.
- Manninen, S. (2015). Erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuuden haasteet koulussa – kasvattajien käsityksiä. *NMI-Bulletin*, 25(1), 32–50.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. California: SAGE.
- Nurmi, J.-E. (2011). Miksi nuori syrjäytyy? *NMI-Bulletin*, 21(2), 28–35.

- Reijntjes, A., Kamphuis, J. H., Prinzie, P. & Telch, M. J. (2010). Peer victimization and internalizing problems in children: A meta-analysis of longitudinal studies. *Child abuse & neglect*, 34(4), 244–252.
- Rubin, K. & Asendorpf, J. (1993). Social withdrawal, inhibition and shyness in childhood. New York: Psychology Press.
- Rubin, K., Chen, X. & Hymel, S. (1993). Socioemotional characteristics of withdrawn and aggressive children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 39(4), 518–534.
- Saito, T. (2013). *Hikikomori: Adolescence without End*. University Of Minnesota Press.
- Suwa, M. & Suzuki, K. (2013). The phenomenon of “hikikomori” (social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today. *Journal of Psychopathology*, 19, 191–198.
- Takkunen, L. (2015). *Komeroituneita Suomessa? Sosiaalisen vetäytymisen ilmeneminen ja syyt*. Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto, Helsinki.
- Teo, A. (2012). Social isolation associated with depression: A case report of hikikomori. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4), 339–341.
- Teo, A. R., Fetters, M. D., Stufflebam, K., Tateno, M., Balhara, Y., Choi, T. Y. & Kato, T. A. (2015). Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: Psychosocial features and treatment preferences in four countries. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(1), 64–72.
- Toivonen, T., Norasakkunkit, V. & Uchida, Y. (2011). Unable to conform, unwilling to rebel? Youth, culture, and motivation in globalizing Japan. *Frontiers in psychology*, 2, 207.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuusa M. & Ala-Kauhaluoma M. (2014). *Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Sosiaali- ja terveystieteiden raportteja ja muistioita 2014: 42*. Haettu 30.6.2016 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125415/URN_ISBN_978-952-00-3545-7.pdf?sequence=1.
- Umeda, M., Kawakami, N. & The World Mental Health Japan Survey Group 2002–2006. (2012). Association of childhood family environment with the risk of social withdrawal (‘hikikomori’) in the community population of Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 66, 121–129.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Kankaanpää, P., Mäkinen, T., Raeluoto, T., Rauttu, K., Tarhala, V. & Lehto, J. E. (2012). Are Special Education Students Happy? *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(4), 419–437.
- Wong, V. (2009). Youth locked in time and space? Defining features of social withdrawal and practice implications. *Journal of Social Work Practice*, 23(3), 337–352.
- Wong, V. & Ying, W. (2006). Social withdrawal of young people in Hong Kong: A social exclusion perspective. *The Hong Kong Journal of Social Work*, 40 (1/2), 61–91.