

”TOISINAAN AIKA KULUU PAREMMIN YKSIN”

Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten kokema yksinäisyys

Bolodin Veera

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosiaalialan koulutusohjelma

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

Tekijä(t)	Veera Bolodin	Vuosi	2018
Ohjaaja(t)	Merja Hjulberg, Timo Marttala		
Toimeksiantaja	Syväkankaan koulu, Kemi		
Työn nimi	”Toisinaan aika kuluu paremmin yksin” – Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten kokemus yksinäisyys		
Sivu- ja liitemäärä	57 + 5		

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa Kemin Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten oppilaiden yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyys on ollut valtakunnallisesti ajankohtainen puheenaihe jo pitkään. Aihe on erityisesti sosiaalialalle tärkeä; saadun tiedon avulla on mahdollista ennaltaehkäistä, mutta myös vähentää yksinäisyyden kokemista jatkossa.

Opinnäytetyö perustuu pääasiassa kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään, jossa Kemin Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten oppilaat ovat osallistuneet kyselylomakkeen täyttämiseen tammikuussa 2018. Tutkimusongelmiksi ovat muodostuneet oppilaiden yksinäisyyden kokeminen koulussa ja vapaa-ajalla, yksinäisyyden näyttäytyminen 9.luokkalaisten keskuudessa sekä oppilaiden oma kokemus elämäntilanteestaan.

Esittelen metodologisessa perustassa opinnäytetyön tekovaiheet yksityiskohtaisesti sekä paneudun itse aineistoon. Käsittelen saadut tulokset kaavioiden avulla. Käytän myös teemoittamista avoimen kysymyksen analysointimenetelmänä. Lisäksi opinnäytetyö sisältää laajan tietoperustan aiheeseen liittyvistä lähteistä; käsittelen etenkin nuoruutta sekä yksinäisyyttä yksityiskohtaisesti teorioiden avulla.

Totean opinnäytetyön keskeisinä johtopäätöksinä, että Kemin Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten oppilailla on taustallaan yksinäisyyden kokemuksia. Konkreettiset väittämät todistavat, että yksinäisyyttä esiintyy sekä koulussa että vapaa-ajalla. Lisäksi suurin osa oppilaista on kokenut itsensä jossain elämänvaiheessa yksinäiseksi ja melkein puolet vastaajista ovat havainneet luokallaan yksinäisiä oppilaita. Oppilaiden mielestä yksinäisyys vaikuttaa eniten mielialaan.

Keskeisenä havaintona opinnäytetyössä tulee esille, että pojat ovat sosiaaliseen elämäänsä pääasiallisesti tyytyväisempiä kuin tytöt ja tuntevat suhteellisesti vähemmän yksinäisyydelle altistavia kokemuksia. Kuitenkin oppilaiden joukosta löytyy vähemmistö määrää, jotka ovat tunteneet itsensä aina yksinäiseksi ja jotka eivät ole koskaan kokeneet yhteenkuuluvuuden tunnetta koulussa tai vapaa-ajalla.

Avainsanat nuoruus, yksinäisyys

School of Social Services, Health and Sports
Social Services
Bachelor of Social Services

Author(s)	Veera Bolodin	Year	2018
Supervisor(s)	Merja Hjulberg, Timo Marttala		
Commissioned by	"Sometimes time goes better alone" – Experiences of loneliness of 9 th grade pupils' of Syväkangas school		
Subject of thesis	Syväkangas school, Kemi		
Number of pages	57 + 5		

The aim of the thesis is to map how pupils experience loneliness in Kemi Syväkangas School. Loneliness has been nationally a current subject for a long time. The topic is significant for social services; it is conceivable to prevent and diminish the experience of loneliness in the future with the help of information obtained in the thesis.

The thesis is based mainly on a quantitative method where Syväkangas school 9th grade pupils have answered a questionnaire in January 2018. The research problems are pupils' loneliness experience in school and free time, appearing of loneliness among 9th grade pupils and the pupils' own experience of their situation in life.

I introduce the specified phases of the thesis and focus on the data in the methodological base of the thesis. I deal with the findings with various diagrams and I analyse the open questions by distributing the answers under different themes. The thesis contains a lot of theoretical information from the references; I elaborate especially youth and loneliness in the abstract.

The deduction of the thesis is that Kemi Syväkangas School pupils have loneliness experiences. Concrete assertions demonstrate that loneliness appears both in school and leisure time. A majority of the pupils have felt loneliness in some situation in life and almost half of them have noticed lonely pupils in their class. The pupils think that loneliness impacts most on the mood.

An essential observation is that boys are more content with their social life than girls. Boys also feel less exposed to experiences of loneliness than girls. There is a minority of pupils who always feel themselves lonely. These pupils have never felt a sense of solidarity in school or free time.

Keywords youth, loneliness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	NUORUUS.....	9
2.1	Nuoruuden määrittely	9
2.2	Sosiaalinen kanssakäyminen nuoruudessa.....	10
3	YKSINÄISYYS	13
3.1	Mitä yksinäisyys on?.....	13
3.2	Yksinäisyyttä vai yksinolemista?.....	15
3.3	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	16
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	18
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	18
4.2	Kyselylomakkeen suunnitteleminen.....	19
4.3	Opinnäytetyön tekemisessä huomioitavat asiat	21
4.4	Eettisyyden huomioiminen opinnäytetyössä	24
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	27
5.1	Kouluteeman vastaukset	27
5.2	Perhe- ja vapaa-aikateeman vastaukset.....	30
5.3	Kokemusteeman vastaukset.....	34
5.4	Luokkakavereiden havainnot sekä oma kokemus yksinäisyydestä	37
5.5	Yksinäisyyden näyttäytyminen.....	41
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
10	POHDINTA	50
	LÄHTEET.....	55
	LIITTEET	57

ALKUSANAT

Kiitän erityisesti opinnäytetyöni ohjaajia Merja Hjulbergia ja Timo Marttalaa antoisasta ohjaustyöstä. Lisäksi haluan kiittää ystäviäni ja perhettäni kärsivällisyydestä ja suuresta tuesta opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa.

Kiitos siitä, että olette rohkaisseet minua oppimismatkalle!

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee Kemin Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten oppilaiden yksinäisyyden kokemusta. Ajatus opinnäytetyön tekemiseen on lähtöisin omasta kiinnostuksesta selvittää nuorten hyvinvointia. Kartoituksen avulla voin tarjota oppilaille mahdollisuuden tulla kuulluksi omista kokemuksistaan yksinäisyyteen liittyen.

Vuosien ajan mediassa on viljelty uutisia nuorten henkisen pahoinvoinnin lisääntymisestä; nuorista on tullut hyvin moniongelmaisia. Tämän vuoksi on tärkeää katsoa myös ongelmien taustalle; voisiko esimerkiksi yksinäisyys aiheuttaa osaltaan vastaavaa pahoinvointia? Lisäksi oma mielenkiintoni on herännyt selvittämään, onko yksinäisyys todella niin yleistä kuin sen annetaan ymmärtää jatkuvan esillä olonsa vuoksi.

Opinnäytetyöni selvittää, altistuuko Syväkankaan koulun 9.luokkalaiset yksinäisyyden kokemuksille, miltä yksinäisyys tuntuu ja kuinka se näyttäytyy oppilaiden keskuudessa. Lisäksi kartoitan, millaisena nuoret pitävät omaa elämäntilannettaan tällä hetkellä. Pohdin myös vastauksissa esille tulleita mahdollisia sukupuolten välisiä eroavaisuuksia. Uskon, että nuoret viettävät aikaansa koulussa, kotona tai kavereidensa kanssa. Tavoitteena onkin kartoittaa, kuinka yksinäisyys näyttäytyy nuorten keskuudessa juuri edellä mainituissa paikoissa.

Toteutan tilastollisen opinnäytetyöni yhteistyössä Kemin Syväkankaan koulun kanssa. Opinnäytetyöni sisältää kartoituksen lisäksi laajan tietoperustan aiheesta. Perehdyn muun muassa Robert Weissin yksinäisyyden teoriaan, johon myös kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän väitteet osittain liittyvät. Opinnäytetyöni tuloksia käsitellessä pyrin löytämään myös vastauksia saaduille tuloksille; mitä syitä ja seurauksia yksinäisyys voi aiheuttaa nuorelle.

Olen tutustunut kvantitatiivisen opinnäytetyön tekemiseen vaihe vaiheelta. Työ sisältää kuitenkin myös kvalitatiivisen avoimen kysymyksen. Tämä todistaa sen, että työni on sekä tietoperustaltaan, mutta myös tutkimusperustaltaan hyvin laaja kokonaisuus. Laajasta opinnäytetyöstäni huolimatta olen pyrkinyt jäsentämään tietopohjan sekä tulokset toistensa vuoropuheluksi. Tämän ansiosta työn tuloksia on myös helpompi ymmärtää ulkopuolisen lukijan näkökulmasta käsin.

Pidän tärkeänä kyseisen teeman selvittämistä, sillä Syväkankaan koulusta ei ole tehty aikaisemmin vastaavaa kartoitusta 9.luokkalaisten nuorten näkökulmaan viitaten. Toisaalta yksinäisyyden kokemukset ovat varmasti vuosittain myös hyvin erilaisia; toisinaan sitä voi esiintyä tietyllä vuosiryhmällä enemmän kuin taas toisella ryhmällä.

Uskon, että tulosten avulla Kemin Syväkankaan koulun henkilökunnan on mahdollista puuttua jatkossa nuorten yksinäisyyden kokemukseen. Erilaisilla arkisilla toimintamalleilla on varmasti keskeinen merkitys yhteisöllisyyden tunteen lisäämisessä ja yksinäisyyden vähentämisessä koulussa. Toivon, että toimintamallit siirtyvät myös koulusta nuorten vapaa-ajalle.

Opinnäytetyöni nimessä mainittu ”Toisinaan aika kuluu paremmin yksin” viittaa siihen, että yksinäisyys voi olla toisaalta myös hyväksi. Ajatus on lainattu suoraan yhden vastaajan mielteistä, mutta tiivistää hienosti yksinäisyyden ajatuksen. Vaikka yhdistämmekin yksinäisyyden yleensä negatiiviseksi ilmiöksi, se voi olla myös nuoren itsensä määrittämissä rajoissa antoisa kokemus.

Yksinäisyydellä on siis kolikon kaksi kääntöpuolta; positiivinen sekä negatiivinen. Yksinäisyys ei tule kuitenkaan koskaan loppumaan. Uskon, että sitä on mahdollista vähentää sekä ennaltaehkäistä tulevaisuudessa. Toivon, että opinnäytetyöni herättelee lukijoita pohtimaan, kuinka pienellä arkisella huomioimisella voi olla yksinäiselle ihmiselle suuri merkitys.

2 NUORUUS

2.1 Nuoruuden määrittely

Murrosikä eli puberteetti kestää tavallisesti noin 2-5 vuotta. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsesta kasvaa fyysiseltä olemukseltaan aikuinen. Keskeistä kuitenkin on muistaa, että kasvun ja kypsymisen aikataulut poikkeavat tyttöjen ja poikien välillä. Poikien fyysinen kasvaminen jatkuu vielä murrosiän päätyttyä. Lisäksi nuoren yksilöllinen ja perimästä johtuva vaihtelevuus murrosiän etenemisessä on tavallista. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuoruudessa hormonitoiminnan muutokset ja fyysinen kasvu vaikuttavat psyykkiseen tasapainoon. Kyseisten asioiden vuoksi nuori joutuu sopeutumaan sisäisesti sekä ulkoisesti tapahtuviin muutoksiinsa. (Aalberg, Siimes 2007, 15.) Nuoruus on siis jokaiselle ihmiselle hyvin yksilöllinen kokemus; esimerkiksi saman perheen sisällä nuoruus voidaan elää hyvin eri tavalla. Toinen sisaruksista saattaa käyttäytyä hyvin uhmakkaasti, mutta lyhyemmän ajan toisen taas käyttäytyttyä huomattavasti rauhallisemmin ja pidempään. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 13.)

Nuoruusikä keskittyy ajallisesti lapsuuden ja aikuisuuden väliin, noin 12-22 ikävuosiin. Nuoruus voidaankin jakaa karkeasti ajateltuna eri vaiheisiin: varhaisnuoruuteen 12-14-vuotiaana, nuoruuteen 15-17-vuotiaana ja jälkinuoruuteen 18-22-vuotiaana. Nuoruusiän loppupuolella nuorelle on kasvanut suhteellisen muuttumaton persoonallisuus. Nuoruusikä on siis hyvin rajallista aikaa ja tämän vuoksi voidaan todeta, ettei kehityksellisesti pitkittynyttä nuoruutta voi olla. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 67-68.)

Nuoruusiän päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. Nuoren on siis ratkaistava ikäkauteen kuuluvia kehitystehtäviä, jotta hänestä kasvaa itsenäinen. Kyseisiin kehitystehtäviin kuuluu irrottautuminen vanhemmista ja heidän löytämisensä uudella, aikuisemmalla tavalla, murrosiän mukana tuomien muutosten ymmärtäminen sekä ikätovereihin turvautuminen oman kasvun sekä kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 67-68.)

Nuoruutta kuvataan usein elämän toisena yksilöitymisvaiheena. Ihmisen ensimmäinen vaihe alkaa kolmen ikävuoden aikana, jolloin lapsi oppii huomaamaan eron itsensä ja ei-itsensä välillä. Tämän jälkeen nuoren on irrottauduttava lapsuudesta ennen kuin hän pystyy löytämään itselleen uuden identiteetin tulevaisuutta varten. Tämä vahvistaa lapsuuden ja nuoruuden olevan ihmisen tärkeimmät ajankohdat elämässään, jolloin myös oman persoonan muokkaaminen on mahdollista. Näissä ikävaiheissa lisäksi ympäristöltä saatavan tuen vaikutus on oleellista. Nuoruusiässä on mahdollista pyrkiä korjaamaan lapsuusiän aikana tapahtuneet häiriöt, koska nuori pystyy kohtaamaan mieltä askarruttaneet asiat aikaisempaa kehittyneemmällä tavalla. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 78, 67.)

2.2 Sosiaalinen kanssakäyminen nuoruudessa

Murrosikä kutsutaan nuoren sosiaalisesti syntyväksi. Tällöin nuoret ovat usein epäitsenäisiä; he ovat suhteessa laajempiin viiteryhmiin sekä myös läheisiin ystäviin. Murrosikäinen saattaa innostua hyvin helposti erilaisista houkutuksista, jolloin kokemusten mukaan nuoruuden sanotaan olevan hyvää sekä jännittävää aikaa. (Turunen 2005, 115-116.) Lisäksi tällöin nuoren viettämä aika vanhempiensa kanssa vähenee huomattavasti. Nuori alkaa kuluttamaan vapaa-aikaansa vertaistensa kanssa ja odottaa ystävyssuhteiltaan muun muassa sitoutumista sekä lojaaliutta. (Salmivalli 2008, 137.)

Ystävien ollessa keskeisessä roolissa nuoren elämässä hän ei jaa enää samalla tavalla kokemuksiaan vanhempiensa kanssa kuin ennen. Tällöin nuori saattaa tuntea yksinäisyyden tunnetta, kun hän on irrottautunut vanhemmistaan eikä vertaiset tarjoa samanlaista turvaa kuin vanhemmat ovat aikaisemmin tarjonneet. Parhaimmassa tapauksessa nuori saa kuitenkin itselleen läheisiä ystäviä, mutta säilyttää myös hyvät välit vanhempiinsa. (Määttä 2007, 23-24.)

Nuoret hakeutuvat yleensä samankaltaisten ihmisten joukkoon valitessaan itselleen ystäviä. Kyseisen valintaprosessin kautta nuori muodostaa itselleen sosiaalisia konteksteja, jotka vahvistavat nuorella olevia taipumuksia. Sosiaalinen konteksti on pysyvä; jos nuorella vaihtuu esimerkiksi ystäväpiiri, hän pyrkii silti valitsemaan samanlaisia ystäviä yhä uudelleen. Samankaltaisen ystävän etsimistä voidaan perustella esimerkiksi siten, että nuoren on mahdollista verrata itseään

ystäviinsä ja selvittää, millainen hän itse kokee olevansa. Lisäksi samankaltaiset ystävät palkitsevat nuorta luultavammin hänen ominaisuuksistaan ja toiminnastaan kuin täysin erilaiset ystävät. (Salmivalli 2008, 139-140.)

Oman ikäryhmän kanssa saadut kokemukset lisäävät sosiaalisen todellisuuden ymmärtämistä. Voidaan sanoa, että ystävät ja kaverit toimivat nuoren standardeina, joihin hän voi verrata itseään. On todettu, että esimerkiksi luokkakavereilla on suuri merkitys minäkuvan muodostumisessa. Jos nuori saa lisäksi positiivista palautetta ja hyväksyvän suhtautumisen ikätovereiltaan, se on itsetunnon kehittymiselle keskeistä. Toisaalta taas nuoren suhtautuminen itseensä vaikuttaa myös siihen, miten muut reagoivat häneen. Ympärillä oleville ihmisille muodostuu käsitys siitä, miten nuoren odotetaan käyttäytyvän tai miten hänen kuului käyttäytyä. (Laine 2005, 175-176.)

Nuoruudessa vuorovaikutusodotukset muotoutuvat aiemmista kokemuksista, tiedoista, asetetuista normeista, kulttuurissa vallitsevista stereotyyppioista sekä kanssakäymistilanteissa olevien ihmisten rooleista. Normit ovat ryhmän asettamia odotuksia, jotka määrittelevät ajattelutapaa, tunteita ja käyttäytymismalleja. Ihmisen sosialisoituminen ryhmään tarkoittaakin arvoihin, asenteisiin ja odotuksiin sopeutumista. Jos nuori ei kuitenkaan sopeudu ryhmässä vallitseviin normeihin, ryhmä suhtautuu tähän kielteisesti. Tämän vuoksi nuori kokee suurta painetta ryhmässä toimimisesta, koska ryhmään kuulumisen tunne on erittäin tärkeää. Toisinaan saattaa käydä niin, että nuori mukautuu ryhmän normeihin, joka rajoittaa nuoren todellista käyttäytymistä. (Aaltonen ym. 2003, 86-87.)

Sosiaalisella suosiolla on siis oleellinen merkitys lapsen ja nuoren elämässä. Suosio ei välttämättä ole kuitenkaan positiivista; jopa aggressiivisesti käyttäytyvä lapsi voi olla hyvinkin suosittu ja päinvastoin sosiaaliset taidot omaava voi jäädä ulkopuolelle ryhmästä. Sosiaalinen suosio ja sosiaalinen status vaikuttavatkin keskeisesti ystävyysuhteiden solmimiseen. Sosiaalisesti suositulla lapsella voi olla paljon ystäviä, mutta ryhmässä hän on kuitenkin seurailijan asemassa. Sosiaalisen statuksen omaavalla puolestaan voi olla johtajan maine luokassa, mutta hänen todellinen ystäväpiirinsä on pieni. Yleisesti ottaen sosiaalinen status on murrosikäiselle nuorelle tärkeämpää kuin sosiaalinen suosio. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 192-193.) Voidaan siis todeta, että ryhmäläisten arvomaailmalla on

suuri merkitys siihen, nouseeko uusi ryhmän jäsen korkeaan sosiaaliseen statukseen.

Sosiaalisessa ympäristössä sekä yksilö että ryhmä vaikuttavat toistensa käyttäytymiseen. Yksilöllä on paljon omia asenteita, joita hän peilaa ryhmäänsä, mutta toisaalta taas ryhmällä on runsaasti odotuksia yksilön käyttäytymismalleja kohtaan. Molemmat osapuolet siis muokkaavat käyttäytymistään havaintojen pohjalta ja tämän vuoksi puhutaankin kehämäisestä prosessista. (Aaltonen ym. 2003, 87.) Ryhmä on siis nuorelle välttämätön identiteetin rakentumisen kannalta. Sen avulla nuoren on mahdollista oppia hallitsemaan omia impulssejaan. Lisäksi ryhmän avulla nuori oppii hallitsemaan yksinäisyyden kokemista sekä ahdistusta. Ryhmässä nuori voi ilmaista itseään haluamallaan tavalla, vaikka yksilönä hän ei uskaltaisi toimia niin. (Aalberg & Siimes 2007, 72.)

Toisaalta taas läheisellä ystävyysuhteella on suuri merkitys nuoren emotionaaliseen kehitykselle. Muut kaverisuhteet puolestaan tukevat sosiaalista kehittymistä. Myönteisillä ihmissuhteilla on nuoren henkisen hyvinvoinnin sekä tasapainoisen persoonallisuuden kehittymisen kannalta keskeinen merkitys. Molemmin puolinen ystävyys vahvistaa esimerkiksi ihmisarvostusta sekä emotionaalista hyvinvointia. (Laine 2005, 175.) Vastavuoroisen ystävyysuhteen puuttuminen puolestaan altistaa yksinäisyyden kokemukselle. (Salmivalli 2008, 35). Ryhmään verrattuna kahdenkeskisessä ystävyysuhteessa nuoren on vaikeaa tuoda esille risiiritäisiä tunteitaan intiimiyden vuoksi. (Aalberg & Siimes 2007, 72.)

3 YKSINÄISYYS

3.1 Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö, josta lähes jokaisella ihmisellä on oma kohtaista kokemusta. Kyseessä on hyvin henkilökohtainen kokemus, joka tuo erityishaasteensa siihen puuttumiseen. Lisäksi sitä voi olla erittäin vaikea myöntää itselleen, saati muille. Vaikka yksinäisyys on hyvin subjektiivinen tuntemus, sitä yhdistää useat samanlaiset piirteet ihmisten välillä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 9.)

Suomessa noin joka viides lapsi tai nuori kokee yksinäisyyttä jossakin elämän vaiheessa. Tämän lisäksi pitkittyneisyyttä yksinäisyyttä esiintyy joka kymmenellä lapsella ja nuorella. Pitkittyneellä yksinäisyydellä tarkoitetaan kokemuksen jatkumista yli yhden lukuvuoden ajan. (Saari 2016, 149-150.) Suomessa yksinäisiä on kaikissa ikäluokissa, mutta erityisesti lapsissa ja nuorissa. Heidän kohdallaan yksinäisyys saattaa olla hyvinkin pitkäaikaista. Tämän ikävaiheen jälkeen seuraava notkahdus tapahtuu yleensä vanhuusvuosina. (Junttila 2015, 29.)

Nyky-yhteiskunnassa suositaan yksilöllisyyttä ja yksilön vastuuta. Tästä huolimatta yksinäisyydestä on tullut hyvin leimaava ilmiö ja yksinäistä ihmistä pidetään poikkeavana. Professori Jouko Lönnqvist on kuvannut, että ”yksinäiset ihmiset ovat kuin nykyajan orjamarckkinoilla eläviä: he toivovat, että joku tarjoaisi heistä jotakin; ottaisi kontaktia”. (Heiskanen & Saaristo 2011, 9, 28.)

Yksinäisyyttä on määritelty hyvin erilaisiksi ilmiöiksi vuosien aikana. Osa painottaa määrittelyssään menetyksen kokemusta. Tällä tarkoitetaan, ettei yksinäisyyttä voi kokea muuten, kuin vasta ystävän ja yhteenkuuluvuuden menetyksen jälkeen. (Junttila 2015, 17.) Toisin sanoen siis yksinäisyyden tunne tulee vasta, kun ihminen tiedostaa yhteisyyden mahdollisuuden. (Jokinen 2005, 59). Toisilla taas on tapana ajatella yksinäisyyden kuuluvan sellaiselle henkilölle, joka ei ole aikaisemmin kokenut ystävyyttä tai yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Junttila 2015, 17).

Yksinäisyyttä voi kuvata negatiivispainotteiseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistuneisuutta joko määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. (Junttila 2015, 13). Ihminen on kuitenkin luotu pohjimmiltaan laumaeläimeksi, jolloin ihminen tarvitsee ympärilleen muita yhteisöllisyyden tunteen kokemiseen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 32). Jos ympärillä ei kuitenkaan ole esimerkiksi seuraa tai ymmärtävää henkilöä, ihminen kokee itsensä yksinäiseksi. (Junttila 2015,13).

Lasten ja nuorten yksinäisyyttä kuvaavat samanlaiset peruskokemukset kuin aikuisten kokemaa yksinäisyyttä. Siihen kuuluvat esimerkiksi mielipahan tunteet, ikävystyminen ja itsearvostuksen väheneminen. Tämän vuoksi lapsuudessa ja nuoruudessa sosiaalisten taitojen opetteleminen olisi tärkeää. Vaikka nuori saisi kotoa monipuoliset käyttäytymismallit, niiden vahvistuminen käytäntöön ei kuitenkaan onnistu ilman vertaisten verkostoa. (Saari 2016, 149.) Ystävyys mahdollistaakin muun muassa yhteenkuuluvuuden, uskollisuuden sekä kiintymyksen tunnetta nuorelle. (Aaltonen ym.2003, 91).

Evoluutiopsykologi Markus J. Rantala on tehnyt maantieteellisen jaon Suomessa yksinäisyyteen liittyen. Hänen mukaansa ihminen on entistä todennäköisemmin yksinäinen, mitä suuremmassa kaupungissa hän asuu. Rantala perustelee väitettään sillä, että maaseutujen kyläyhteisöt ovat olleet jo entisaikaan yhteisöllisempiä kuin kaupungit. Sosiaalinen media ei voi siis hänen mukaansa korvata kaupungeissa fyysisesti tapahtuvaa yhteisöllisyyden tunnetta. Toisaalta taas Rantalan väitettä on kritisoitu siten, että maaseudun yhteisöllisyyttä on säilytetty lähinnä ainoastaan pakon vuoksi. Ilman yhteisöllisyyttä maaseudulla on mahdollonta tulla toimeen. (Keskinen 2016.)

John Chiappon mukaan yksinäisyyttä voidaan verrata evoluutioteoriaan. Evoluutioteorian mukaan ihminen suuntaa etsimään sitä, mitä häneltä puuttuu. Kyseinen tunne voi olla esimerkiksi nälkä, jolloin huomio kiinnittyy ruuan etsimiseen. Chiappon mielestä kuitenkin sosiaalisten suhteiden etsimisestä tekee haastavaa yksinäisten tapa sosiaalisten tilanteiden tulkitsemisessa. Yksinäisellä ihmisellä huomio kiinnittyy ensiksi ympäröiviin sosiaalisiin tilanteisiin ja niiden mahdollisuuksiin, mutta samalla huomion vie mahdolliset vaaratilanteet. (Junttila 2015, 16.)

Yksinäisillä henkilöillä voi olla siis hyvin epämiellyttäviä kokemuksia aikaisemmista sosiaalisista kontakteista, joten he saattavat tulkita uusia sosiaalisia kontakteja automaattisesti epäonnistuneen näkökulmasta. Tämän jälkeen he alkavat muistamaan aikaisemmin tapahtuneita yksinäisyyden kokemuksia tiedostamattaan. Tämän kaltainen kokemus lisää vetäytymisen mahdollisuutta pois sosiaalisista tilanteista. Lisäksi tällöin myös ympärillä olevat ihmiset ottavat etäisyyttä yksinäiseen ja tämä lumipalloefekti lisää haastetta solmia sosiaalisia suhteita. Edellä mainittua yksinäisyyden moniulotteista sarjaa kutsutaan yksinäisyyden noidankehäksi. (Junttila 2015, 16-17.)

3.2 Yksinäisyyttä vai yksinolemista?

Yksinäisyyttä tarkkailtaessa on tärkeää erottaa yksinäisyyden ja yksin olemisen eroavaisuudet. Yksinäisyys ei välttämättä liity siihen, että ihminen olisi konkreettisesti yksin. Ihminen voi olla hyvin yksinäinen esimerkiksi perheensä parissa tai koulussa ryhmätyötä tehdessään. Toisin sanoen yksinäinen voi tuntea missä tahansa itsensä yksinäiseksi. (Junttila 2015, 18.) Päinvastoin voidaan myös todeta, että tulkitseeko hän tietyn olosuhteen yksinäiseksi vai ei. Esimerkiksi toiset yhdistävät yksin asumiseen yksinäisyyden, kun taas toiset pitävät sitä vain fyysisenä yksin olemisena. (Jokinen 2005, 37.)

Psykologi Mihaly Csikszentmihalyi on määrittänyt, että ”toisista erossa oleminen on sekä jäätävää että virkistävää”. Kyseisestä mielteestä voi siis päätellä, että jäätävä yksin oleminen on hyvin ahdistavaa, mutta virkistävä yksinolo on taas itselle kaivattua omaa aikaa. (Junttila 2015, 19.) Yksinäisyys voi olla siis parhaimmillaan tila, jota ihminen tavoittelee ja arvostaa. (Jokinen 2005, 37). Toisaalta taas yksinäisyys voi olla pakollinen tunne, joka hajottaa ihmisen eikä anna hänen toteuttaa sosiaalisia tarpeita tai minuutta. (Määttä 2007, 23).

Nuori voi kokea tarvitsevansa itselleen toisinaan yksin oloa. Tällöin hänellä on mahdollisuus pohtia muun muassa omaa olemassaoloaan sekä kaverisuhteitaan. (Aaltonen ym. 2003, 339.) Ihminen voi olla siis fyysisesti yksin kokematta kuitenkaan oloaan psyykkisesti yksinäiseksi. Tällöin puhutaan sosiaalisista tavoitteista. Se, mihin ihminen pyrkii toiminnallaan, millaista olotilaa ihminen tavoittelee sekä millainen oma tapa jokaisella on suoriutua sosiaalisista tilanteista

määrittää sosiaaliset tavoitteet. (Junttila 2015, 36.) Tämä taas toisaalta todistaa sen, että joku voi olla yksin olemiseen tyytyväinen ilman ystäviä. (Laine 2005, 163).

Konkreettisesti ilmaistuna yksin oleminen on fyysinen olotila toisinkuin taas yksinäisyys, jolloin kyseessä on psyykkinen erillisuus. Usein esimerkiksi lapsilla käsitteet menevät helposti sekaisin. Yksinäisyyden tunnistamiselle tuo oman haasteellisuutensa hyvin monimutkainen yhtälö. (Junttila 2015, 19.) Ihminen voi olla siis fyysisesti yksin ilman yksinäisyyden tunnetta ja toisaalta taas olla psyykkisesti yksinäinen muiden ihmisten läsnäolosta huolimatta. (Heiskanen & Saaristo 2011, 60).

3.3 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Robert Weiss määrittelee yksinäisyyden vuorovaikutussuhteissa esiintyviksi ongelmiksi ihmisten välillä. Weiss toteaa, että jokaisella ihmisellä on perustarpeena kokea kiintymystä johonkin ihmiseen sekä kiintymyksen tarvetta kavereista muodostuvaan yhteisöön. Jos edellä kuvatut perustarpeet eivät pääse toteutumaan, ihminen kokee itsensä yksinäiseksi. (Saari 2016, 53.)

Robert Weiss on tehnyt yksinäisyydelle karkean kahtiajaon; sosiaalinen sekä emotionaalinen yksinäisyys. Sosiaalinen yksinäisyys määritellään ympärillä olevien verkostojen puuttumisena. Kyseiset verkostot voivat olla nuorten keskuudessa esimerkiksi harrastuspiirien tai koululuokan mukana syntyneitä, joista nuoret kokevat jääneensä ulkopuolelle. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan tarkoittaa merkittävien ihmissuhteiden puuttumista. Tällöin ihminen tuntee, ettei hänen elämässään ole ihmisiä joille kertoa omista tuntemuksistaan. Emotionaalinen yksinäisyys on huomattavasti puuduttavampaa kuin sosiaalinen yksinäisyys sekä sen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi mielenterveysongelmiin. (Saari 2016, 53- 56.)

Tiivistettynä ilmentynä emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy läheisten sosiaalisten suhteiden puute, kun taas sosiaalinen yksinäisyys syntyy sosiaalisten ihmissuhteiden puutteesta sekä tylsyyden, päämäärättömyyden ja merkitsemättömyyden tunteesta. (Bevinn 2011, 4). Emotionaalinen yksinäisyys on ystävän puutetta,

joka kuuntelee ja on aidosti läsnä toisen elämässä. Tässä tilanteessa on kuitenkin hyvä oivaltaa, että ystävä voi olla fyysisesti pitkän välimatkan päässä. Usein vastaavassa tilanteessa riittää, että ihminen tietää tärkeän ihmisen olevan olemassa. (Junttila 2015, 40.) Toisaalta taas molemmat yksinäisyyden ulottuvuudet aiheuttavat lisää negatiivisia tuntemuksia, kuten alemmuuden arvon tunnetta, ahdistusta sekä syrjäytymistä. Mitä pidemmälle yksinäisyyden kokemus etenee, sitä yleisemmin esiintyy psykososiaalisia haittoja; esimerkiksi masennusta ja itsetuhoisuutta. (Saari 2016, 56.)

Yksinäisyydestä puhutaan hyvin subjektiivisena kokemuksena. Toisaalta taas Weissin teorian pohjalta voi ajatella, että sosiaalista yksinäisyyttä potevat ihmiset olisivat helposti tunnistettavissa. Esimerkiksi nuori voi olla yksin välitunnilla tai jäädä harrastusporukasta ulkopuolelle, jolloin sosiaaliset verkostot ovat puutteelliset. Toisaalta taas sosiaalisesti yksinäisiä on myös näennäisesti kaveripiirin mukana, mutta he tuntevat silti kovaa yksinäisyyttä. Tällaisella toiminnalla he välttyvät usein sosiaalisen yksinäisyyden stigmalta, mutta pitkittyessään se voi johtaa esimerkiksi itsearvostuksen laskemiseen ja vieraantumisen tunteeseen. (Junttila 2015, 35-36.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Kemin Syväkankaan yläkoulu. Syväkankaan yläkoulussa on yhteensä neljä 9.luokkaa ja jopoluokka, jotka osallistuvat kyselylomakkeen täyttämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kemin Syväkankaan koulun tämän hetkistä tilannetta yksinäisyyden kokemuksista 9.luokkalaisten oppilaiden elämässä. Tarkoituksena on tuoda esille saatuihin tuloksiin johtavia syitä ja seurauksia teorian tiedon avulla.

Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena on tuottaa laadukasta tietoa Kemin Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten nuorten yksinäisyyden kokemuksista. Uskon, että saatujen tulosten avulla esimerkiksi koulun henkilökunta, nuorisojärjestöt ja vanhemmat saavat tärkeää tietoa nuorten tilanteesta. Henkilökohtaisina tavoitteinani pyrin syventämään omaa ammatillista osaamista, opettelemaan kyselyn tekemistä sekä arvioimaan lopullista työtä kriittisestä näkökulmasta käsin.

Asettamiin tavoitteisiin pääsemisen kannalta kuitenkin oleellista on mahdollisimman laajan otannan saaminen, jotta kartoituksen tuloksia on mahdollisuus yleistää ja pitää luotettavina. Tämä vaatii puolestaan mahdollisimman mielenkiintoisen kyselylomakkeen laatimisen, jotta nuoret innostuvat sen täyttämisestä.

Opinnäytetyö etsii vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Altistuuko Syväkankaan koulun 9.luokan oppilaat yksinäisyyden kokemuksille?
Miltä yksinäisyys tuntuu?

Kuinka yksinäisyys näyttäytyy 9.luokkalaisten keskuudessa?

Millaisena nuoret pitävät omaa elämäntilannettaan tällä hetkellä?

Uskon, että nuoret viettävät aikaansa koulussa, kotona tai kavereiden kanssa. Opinnäytetyö kartoittaa, kuinka yksinäisyys näyttäytyy nuorten keskuudessa juuri edellä mainituissa paikoissa. Lisäksi tarkkailen vastauksissa mahdollisesti ilmeviä sukupuolien välisiä eroavaisuuksia.

4.2 Kyselylomakkeen suunnittelu

Toteutin opinnäytetyön pääasiassa kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu kysymyksiin, joissa selvitetään tutkitun asian lukumääriä ja prosentuaalisia osuuksia tai asioiden välisiä riippuvuuksia sekä muutoksia. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa usein kysymyksiin mikä, missä, kuinka usein ja kuinka paljon? Lisäksi kyseisessä tutkimusmuodossa vaaditaan otoksen olevan suuri, jotta myös tuloksista saadaan päteviä. (Heikkilä 2004, 16-17.)

Valitsin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska halusin löytää mieluummin yleistettävyyttä kuin syitä tutkimusongelmiin. Kyselylomakkeen lopussa oli myös yksi avoin kysymys, jonka mukaan opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullista tutkimusmenetelmää käyttämällä halusin tehdä kartoituksesta monipuolisemman; avoimen kysymyksen avulla oletin saavani syvällistä tietoa aiheesta.

Laadullinen tutkimusmuoto on olemukseltaan tekstiä, joka on saanut alkunsa tutkijasta riippuen tai riippumatta. Tällaisia tekstejä voivat olla esimerkiksi haastattelut tai päiväkirjat. Karkeimmillaan voidaan siis todeta laadullisen tutkimuksen olevan aineiston kuvaamista ei-numeraalisesti. Laadullisessa aineistossa pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti pieni määrä tapauksia. Oleellista ei siis ole määrä vaan laatu ja analysoinnin kattavuus. (Eskola & Suoranta 2000, 15, 13, 18.)

Tutustuin opinnäytetyön kokoamisen aikana laajasti erilaiseen lähdekirjallisuuteen, josta minua kiinnosti erityisesti sosiaalisen- sekä emotionaalisen yksinäisyyden kysymyssarjat. Kyseiset kysymyssarjat perustuvat vuonna 1980 kehitettyyn UCLA Loneliness Scale: n. Mittari on luotu Weissin sosiaalisen- ja emotionaalisen yksinäisyyden teorian pohjalta, joka on myöhemmin saanut erilaisia muunnoksia. (Saari 2016, 59.) Suomessa lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkittaessa käytetään PNDL-mittaria, joissa tunteet, kokemukset sekä käyttäytyminen ovat jaettu omiksi kysymyksiksi. Molemmissa edellä mainituissa mittareissa yksinäisyyttä selvitetään konkreettisten, arkipäiväisten kysymyksien avulla. (Junttila

2015, 55.) Suurin osa opinnäytetyön kysymyksistä perustuu kyseisten kysymyssarjojen yhteensovittamisesta.

Kyselylomakkeessa käytetyt väittämät ovat niin sanotusti ”käänteisiä” väitteitä (esim. tunnen kuuluvani osaksi luokkani kaveriporukkaa). Tämä tarkoittaa sitä, että vastaajan mielestä ne ovat luonnollisia ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Tällöin vastaajan yksinäisyys tulkitaan vähäiseksi. Jos taas kysymykset olisivat muotoiltu esimerkiksi ”koen olevan ulkopuolinen luokallani”, myönteiset vastaukset olisivat viitanneet yksinäisyyden kokemukseen. (Saari 2016, 59.)

Kyseisessä yksinäisyyden mittarissa on tasaisesti sekä sosiaaliseen- että emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyviä kysymyspatteristoja. Sosiaalisen yksinäisyyden väitteet selvittävät arkisen seuran, ajatusten jakamisen sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyviä asioita. Emotionaalisen yksinäisyyden kysymyssarjat selvittävät puolestaan läheisen ihmissuhteen merkitystä ja koettuja tunteita. (Saari 2016, 59, 62.) Lisäksi kysymyspatteristot ovat jaettu teemoittain tarkasteltavaksi kouluun, perheeseen ja vapaa-aikaan sekä nuoren tuntemiin kokemuksiin.

Ajattelin alusta alkaen, että 9.luokkalaisten nuorten kohdalla kyselylomakkeen täyttämisen täytyisi olla mahdollisimman nopeaa ja yksinkertaista. Kyseisten asioiden ansiosta vastaajat olisivat halukkaita täyttämään lomakkeen sen vapaaehtoisuudesta huolimatta. Ajatuksen pohjalta suunnittelin kaksisivuisen lomakkeen, joka sisälsi ympyröitäviä vastausvaihtoehtoja. Kyselylomakkeen alkuun liitin mukaan lyhyen saatetekstin, jossa esittelin itseni, koulutusalani sekä opinnäytetyöni aiheen. Lisäksi muistutin kyselylomakkeen vastaamisen olevan vapaaehtoista ja painotin oppilaita anonyymiin vastaamistyyliin.

Kyselylomake alkaa niin sanotulla ”lämmittelykysymyksellä”, joka erottelee oppilaiden sukupuolet toisistaan. Tämän jälkeen väitteiden vastausvaihtoehdot ovat esitetty Likert-asteikolla. Sen mukaan vastausvaihtoehdot on nimetty siten, että keskimäinen luokka on niin sanotusti neutraalein. (Valli 2001, 35). Kyselylomakkeessa vastausluokat etenevät järjestyksessä en koskaan, harvoin, melko usein ja aina.

Lisäksi kyselylomakkeella on strukturoituja eli suljettuja kysymyksiä, joissa vastaaja saa valita itselleen sopivimman väitteen valmiista vaihtoehdoista ympäröimällä sen. Sekamuotoiseksi kysymykseksi kutsutaan kysymysmuotoa, jonka vastausvaihtoehtoihin on lisätty ”muu, mikä?”-vaihtoehto. Tämä mahdollistaa, että jokainen vastaaja saa ilmaista mielipiteensä haluamallaan tavalla. (Heikkilä 2004, 50-52.)

Strukturoiduilla kysymyksillä halusin saada tietoa nuorten havainnoista heidän luokkansa yksinäisistä oppilaista. Lisäksi selvitin sitä, ovatko he itse kokeneet olleensa jossain elämänvaiheessa yksinäisiä. Muotoilin myös yhden kysymysasettelun siten, että oppilaat saivat vapaasti valita annetuista vaihtoehdoista yksinäisyyden vaikutuksia. Mainitsin tehtävänanossa siitä, että kysymykseen voi vastata, jos on tuntenut joskus olleensa yksinäinen. Tämä antoi siis valinnan pohdittua, kokeeko oppilas tarpeelliseksi vastata kysymykseen. Yksinäisyyden vaikutuksia selvittävä kysymys pohjautuu aikaisemmin tehtyyn opinnäytetyöhön ”ihmisten keskellä, silti yksinäinen”. (Kosonen, 2014).

Kyselylomake päättyi yhteen avoimeen kysymykseen. Sen lisäämisen etuna nähdään se, että vastausten joukossa voi olla hyviä oivalluksia. Lisäksi avoimella kysymyksellä on mahdollista saada vastaajien mielipide selville seikkaperäisesti. Toisaalta taas kysymykseen jätetään helpommin vastaamatta tai vastaukset voivat olla epätarkkoja. (Aaltola & Valli 2010, 126.) Valmis kyselylomake löytyy liiteosioista. (liite 1.)

4.3 Opinnäytetyön tekemisessä huomioitavat asiat

Yksinäisyyden tutkiminen aiheena on ollut hyvin yleinen jo vuosikausia. Teeman tutkiminen kuuluu useiden eri tieteenalojen kuten psykologian, filosofian ja teologian piiriin. Kun yksinäisyyden tutkiminen on laajentunut eri tieteenaloihin, sen kokonaiskuvan saamisesta on tullut haastavaa. Yksinäisyystutkimuksesta ei ole muotoutunut siis tieteellistä kenttää, jolla olisi jo esimerkiksi vakiintuneita tuloksia. Suomalaisissa tutkimuksissa kyseistä teemaa käsitellään lähinnä ohimennen, eikä hyvinvointi- tai terveyserotutkimuksetkaan tuo aihetta riittävästi esille. (Saari 2016, 13.)

Suomalaisten keskuudessa yksinäisyyden määrä ei ole kuitenkaan kasvanut 1900-luvulta 2010-luvun alkuun mennessä. Pikemminkin tilastot näyttävät, että ylipäänsä suomalaisten kokema yksinäisyys on jopa vähentynyt. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei yksinäisyydellä ole yhteiskunnallista ja hyvinvointipoliittista merkitystä. Yksinäisten osuuden määrä on yhtä suuri kuin taloudellisesti köyhien määrä. (Saari 2016, 50.) Ihmisten keskuudessa on kuitenkin lisääntynyt ymmärrys yksinäisyyden kielteisistä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista viime vuosien aikana. (Saari 2015.) Tämä voi toisaalta olla tulosta kasvaneesta huomiosta uutisoinnissa ja mediassa kyseisestä aiheesta.

Voidaan sanoa, että tutkimus on onnistunut silloin, kun sen avulla on mahdollista saada laadukkaita sekä luotettavia vastauksia esitettyihin tutkimusongelmiin. Tutkijan täytyy työstää aiheensa rehellisesti sekä puolueettomasti, jotta siitä ei aiheudu haittaa vastaajilleen. Validiteetiksi nimitetään systemaattisten virheiden puuttumista. Tällä tarkoitetaan käytännössä sitä, että tutkimuksen täytyy mitata alusta alkaen juuri sitä, mitä sen on ollut tarkoitus selvittää. Validiteettiin eli tutkimuksen pätevyyden onnistumiseen vaikuttaa olennaisesti työn huolellinen suunnittelu sekä selkeiden tavoitteiden asettaminen. (Heikkilä 2004, 29.)

Opinnäytetyön alkuvaiheessa suunnittelin tarkasti, mihin tutkimusongelmiin etsin kyselylomakkeeni avulla vastauksia. Jos en olisi määrittänyt alusta saakka selkeitä tavoitteita, olisin saattanut selvittää vastauksia väärin asioihin. Lisäksi olin mukana aineiston keruussa koululla, joka mahdollisti minulle oppilaiden havainnoinnin. Tämän ansiosta pystyn luottamaan saatuihin tuloksiin, sillä lähes kaikki oppilaat keskittyivät oman lomakkeensa täyttämiseen.

Validiteettiin on mahdollista vaikuttaa lisäksi laajalla tiedon keruulla ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimuslomakkeen suunnittelun aikana validiteetti tulee huomioida siten, että laaditut kysymykset mittaavat juuri oikeita asioita sekä kattavat kokonaisuudessaan laaditun tutkimusongelman. Kyseisten asioiden lisäksi perusjoukon määrittely, laajan otannan saaminen sekä hyvä vastausprosentti ovat avaimia onnistuneen tutkimuksen luomiseen. (Heikkilä 2004, 29.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista paneuduin laajaan tietoaaineistoon aiheesta. Tämä selkiytti omaa ajattelua siitä, mitä aion työni avulla selvittää ja kuinka se on

mahdollista. Lisäksi opinnäytetyön alkuvaiheessa tehtäviini kuului yhteistyökoulun hankkiminen ja perusjoukon määrittäminen, jotka olivat edellytyksiä kartoituksen tekemiselle. Vastausten määrä oli lopulta hyvä; sain peräti 62 vastausta. Oheiset asiat ovat olleet siis alusta saakka muodostamassa opinnäytetyöni laadukkuutta.

Tulosten luotettavuuteen on oleellista kiinnittää huomiota koko tutkimuksen tekoaian, mutta sen tärkeys korostuu analysointivaiheessa. Tulosten käsittelyvaihetta voidaan kutsua tutkijan taidoksi analysoida kriittisesti saatuja vastauksia. Reliabiliteetilla tarkoitetaan puolestaan tutkimuksessa tuloksien luotettavuutta ja tarkkuutta. Reliabiliteetilla pyritään siihen, että tutkimus on mahdollista toistaa uudelleen saaden samat tulokset. Tulokset eivät saa näin ollen olla sattumanvaraisia. (Heikkilä 2004, 30.)

Opinnäytetyön kyselylomaketta suunnitellessa on kiinnitettävä huomiota kysymysten muotoiluun. Kysymysten sekä vastausvaihtoehtojen on oltava kaikille vastaajilleen samanlaisia, eikä niiden avulla ole tarkoituksenmukaista johdattaa vastaajaansa tiettyyn vastausvaihtoehtoon. Objektiivisuudella tarkoitetaan puolueettomuutta, jolloin tutkija ei saa vääristää vastauksia oman etunsa mukaiseksi. Tutkimuksen tekoon on asennoiduttava siis hyvin neutraalisti, eikä tutkijan henkilökohtaiset poliittiset tai moraaliset näkemykset saa tulla esille (Heikkilä 2004, 30-31.) Myös edellä mainitut asiat ovat otettu opinnäytetyössä huomioon alusta saakka. Kyselylomakkeet ovat olleet kaikille samanlaiset ja vastaukset on tarkistettu tasapuolisesti. Lisäksi analysointivaiheessa on kiinnitetty huomiota tulosten kriittiseen tarkastelemiseen.

Opinnäytetyön tilastoaineisto on analysoitu graafisina esityksinä. Tuloksien analysointitavan valitsemiseen vaikutti mahdollisten lukijoiden intressit. Graafisien esityksien avulla on mahdollista säästää lukijoiden aikaa antamalla nopealla vilkaisulla kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. Ihmistieteissä käytetyimpiä kuvioita ovat pylväskuviot, jotka näin ollen olen soveltuvat opinnäytetyön aiheeseen. (Valli 2001, 47-48.)

Avoimen kysymyksen analysoinnissa on käytetty teemoittamista. Tästä on kysymys silloin, kun halutaan pelkistää saadut vastaukset niin, että löydetään vain

keskeisimmät asiat. Käytännössä teemat koskevat tekstin olennaista osaa eikä yksityiskohtia. (Aaltola & Valli 2010, 55.) Yleensä laadullisessa tutkimuksessa teemoittamista käytettäessä analysointi jätetään sitaattikokoelmaksi. Vastaukset ryhmitellään siis teemoittain sitaateiksi. Teemoittelun onnistumiseen vaaditaan kuitenkin teorian sekä empirian vuorovaikutusta sen onnistumisen kannalta. (Eskola & Suoranta 2000, 174-175.) Olen teemoitellut avoimen kysymyksen vastaukset taulukkomuotoon, joka mahdollistaa oleellisen tiedon löytämisen mahdollisimman nopeasti.

Opinnäytetyön kartoitus toteutettiin pääasiassa kvantitatiivisella kyselylomakkeella, jossa jokaisen kysymyksen yhteydessä on selkeät vastausvaihtoehdot. Valmiit vastausvaihtoehdot tuovat myös omat haasteensa kyselylomakkeen suunnitteluun. Suunnittelijan on huomioitava kohderyhmä siten, että jokaiselle vastaajalle löytyy varmasti juuri oikea vastausvaihtoehto. Lisäksi on huomioitava, ettei vastausvaihtoehdoissa ole päällekkäin asetteluja. Tämä voi johtaa vastaajan harhaan tietämättään. (Valli 2001, 45.)

Tutkimuksen vastausvaiheessa ongelmaksi saattaa muodostua myös se, ettei aihe ole sille suunnatun kohderyhmän mielestä riittävän mielenkiintoinen. Vastajat saattavat täten jättää vastaamatta lomakkeeseen tai vastata siihen liian huolimattomasti. (Valli 2001, 29.) Lisäksi riskinä voi olla vastauksien keruuvaiheessa poistuma eli kato. Tällä tarkoitetaan sitä, että kyselylomakkeet palautuvat esimerkiksi tyhjinä. Tämä vaikuttaa laadukkaan tutkimusotannon kärsimiseen, joka taas on automaattisesti yhteydessä lopullisiin tuloksiin. (Heikkilä 2004, 30.)

4.4 Eettisyyden huomioiminen opinnäytetyössä

Tutkimusetiikka on tutkijan omaa ammattietiikkaa. Sen tarkoituksena on määritellä tutkimusprosessin pelisäännöt esimerkiksi tutkimuskohdetta ja työn toimeksiantajaa kohtaan. Voidaan todeta, että tutkimusetiikan toteuttaminen on tutkijan velvollisuus. Lisäksi tutkimusetiikka on samanlainen kaikille, niin opinnäytetyötä tekevällä opiskelijalla kuin ammatikseen tutkivalle. (Vilkkä 2007, 89, 92.) Kyselylomakkeen suunnittelemisen yhteydessä sekä aineiston keruuvaiheessa täytyi pohtia paljon eettisiä valintoja. Uskon, että juuri näillä valinnoilla on suuri merkitys

oman ammatillisuuden mittaamisessa. Lisäksi myös eettiset valinnat tuovat oikeusturvaa opinnäytetyön tekijälle mutta myös siihen osallistuvalla kohderyhmälle.

Tutkimuksessa on muistettava, ettei sen tekeminen saa aiheuttaa haittaa nuorelle eivätkä myöhemmin ilmenneet tulokset voi vahingoittaa nuoren elämää. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehka-lahti 2010, 16). Tutkijan keskeisenä tarkoituksena onkin minimoida tutkimuksesta aiheutuvat haitat sekä maksimoida siitä saatavat hyödyt. (Vilkkä 2007, 91). Minun täytyi kiinnittää huomiota opinnäytetyön tekovaiheissa erityisesti edellä mainittuun asiaan. Yksinäisyys on varmasti hyvin arka aihe kokijalleen. Tämän vuoksi kysymysten muotoilu täytyi pohtia tarkasti, ettei kukaan vastaajista loukkaannu tai ahdistu kyselystä. Lisäksi tuloksia analysoidessa huomioin erityisesti sen, ettei opinnäytetyötä lukevat voi erottaa vastaajia tuloksista.

Lääketieteellisen tutkimuksen toteuttamisesta on säännelty laissa, mutta kaiken muun tutkimuksen asettelu perustuu vuosien aikana vakiintuneisiin käytänteisiin sekä tapoihin. Suomen perustuslaissa on tehty säännöksiä ihmisen yksityisyyden suojaamisesta (523/1999). Sen mukaan jokaisella on oikeus yksityiselämänsä suojaan. Kyseistä seikkaa vahvistaa lisäksi Suomen perustuslakiin laadittu itsemääräämisoikeus. (Lagström ym. 2010, 35.) Sen mukaan ihmisellä on siis vapaus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen vai ei. (Kuula 2006, 61).

Tutkittavalla on myös oikeus jättää osallistumisensa kesken sekä osallistua tutkimukseen vain haluamallaan tavalla. (Pehkonen & Väänänen-Fomin 2011, 241). Etenkin opinnäytetyön kyselyssä tämä näkyi siten, että osa vastaajista ei ollut vastannut kaikkiin kyselylomakkeen kysymyksistä. Huomioin tällöin vain vastatut kysymykset. Lisäksi yksi kyselylomake palautui tyhjänä. Tämä todistaa sen, että kyselyn vapaaehtoisuus oli ymmärretty ja vastaaja pystyi itse päättämään osallistumisestaan kyselyyn.

Jos opinnäytetyö tai tutkimus toteutetaan julkisessa tai yksityisessä organisaatiossa, tekijöiltä voidaan vaatia tutkimusluvan hakemista. Myös tässä vaiheessa tutkittavan organisaation on mahdollista kieltäytyä osallistumisesta siten, ettei

sillä ole vaikutusta osallistujille. (Pehkonen & Väänänen-Fomin 2011, 240.) Täysin Syväkankaan koululla vastuuolettajan kanssa tutkimuslupahakemuksen sekä toimeksiantosopimuksen ennen oppilaiden osallistumista kyselyyn. Tämä todistaa eettisyyden huomioimisen jo varhaisessa vaiheessa opinnäytetyön tekemistä.

Useimmat kouluissa ja varhaiskasvatuksessa tehdyt tutkimukset eivät tarvitse enää lapsien huoltajilta erillistä lupaa. Nämä tutkimukset voidaan toteuttaa siis osana koulun työtä, jos varhaiskasvatuksen johtaja tai koulun rehtori toteaa, että se tuottaa paikalleen hyödyllistä tietoa. Jos taas tutkimuksessa kerättäisiin lapsen henkilötietoja ylös, sen toteuttamisesta täytyisi raportoida huoltajia. (Lagström ym. 2010, 39-40.) Opinnäytetyön osalta kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtui siis nimettömästi, joten kyselyyn osallistuminen pystyttiin toteuttamaan osana koulun työtä. Lisäksi vastaajat olivat jo noin 15-vuotiaita, joten he kykenivät päättämään itse, haluavatko osallistua kyselyyn vai eivät. Näiden asioiden vuoksi lasten huoltajilta ei pyydetty erillistä lupaa opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Tutkimuksen anonymisointiin liittyvät sekä Henkilötietolaki 1999/523 että Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621. Tietosuojalainsäädännön tehtävänä on huolehtia siitä, että henkilötietoja kerätään, säilytetään ja luovutetaan oikealla tavalla. Tietosuojalla tarkoitetaan vastaajien yksityisyyden kunnioittamista. (Vilkkä 2007, 95.)

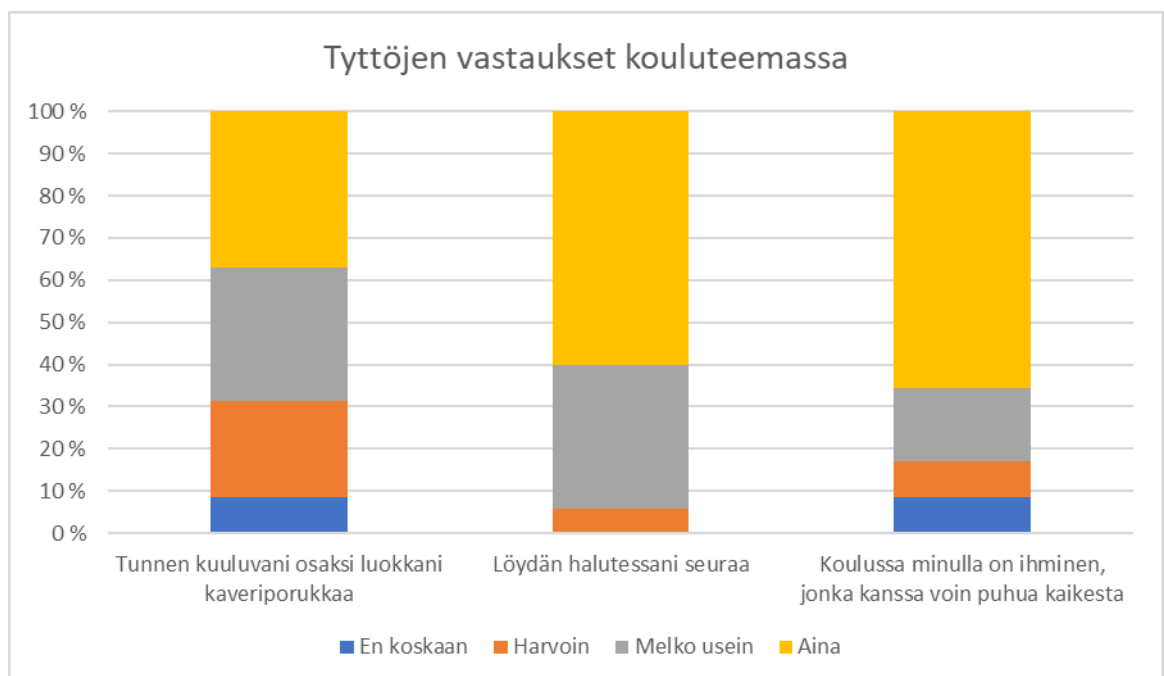
Tutkimustilanteen alkaessa lapselle tai nuorelle on siis kerrottava hyvin selkeästi, mistä tutkimuksesta on kyse ja mihin tutkimuksessa ilmenneitä tietoja aiotaan jatkossa käyttää. Lisäksi on hyvä muistuttaa, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu anonymisti. (Lagström ym. 2010, 37.) Kyselylomakkeen täyttämisen yhteydessä kerroin oppilaille edellä mainitut asiat totuudenmukaisesti. Kyselylomakkeen alussa oli myös lyhyt saatekirje, josta jokainen vastaaja pystyi tarkistamaan kyselyn keskeiset piirteet ja vastaamistavan.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

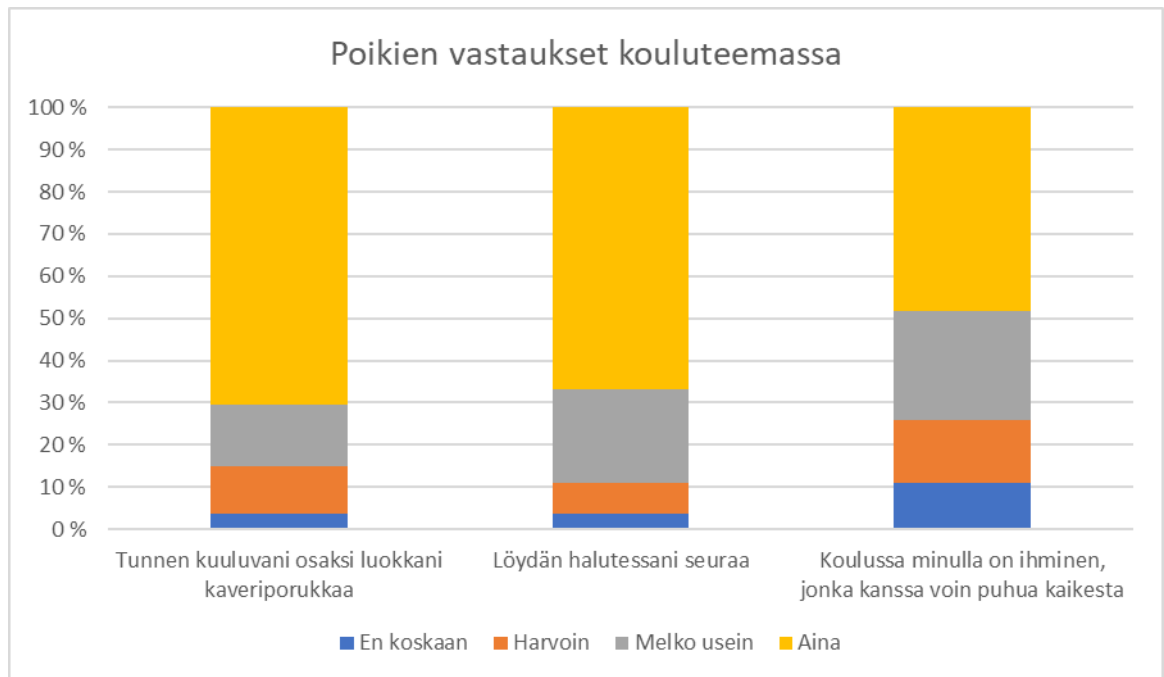
5.1 Kouluteeman vastaukset

Opinnäytetyön kyselyn osallistujamäärä oli yhteensä 63 oppilasta ($n=63$), joista poikia oli 27 sekä tyttöjä 35. Yksi kyselylomake palautui tyhjänä. Tyttöjen vastausmäärä oli siis 56 % ja poikien vastausmäärä puolestaan 44 % kokonaismäärästä. Opinnäytetyön kyselytutkimuksen tulokset on ilmoitettu prosentuaalisina osuuksina sekä pylväsdiagrammien avulla. Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän kaikki tulokset löytyvät myös liite-osioista (liite 2). Opinnäytetyön tuloksien vastausmäärissä on laskettu yhteen melko usein- ja aina-vastausvaihtoehdot, jotta tulosten yleistettävyyttä on ollut mahdollista saada.

Kouluteeman väitteiden tarkoituksena oli selvittää oppilaiden osallisuuden sekä yhteen kuuluvuuden tunnetta koululuokassa. Lisäksi väitteillä selvitettiin, kokevatko oppilaat löytävänsä itselleen halutessaan seuraa sekä juttelukaveria, jolle voi kertoa minkä tahansa asian halutessaan. Väitteiden avulla on siis mahdollista selvittää osittain sitä, esiintyykö koulussa yksinäisyyteen viittaavia piirteitä.



Kuva 1 Tyttöjen vastaukset kouluteemassa prosentuaalisina osuuksina ilmaistuna



Kuva 2 Poikien vastaukset kouluteemassa prosentuaalisina osuuksina ilmaistuna

Tyttöjen ja poikien vastauksista huomataan, että suurin osa vastaajista tunsi Syväkankaan koulussa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja osallisuutta. Tämä todistaa sen, että vain vähemmistömäärä oppilaista koki yksinäisyydelle altistavia piirteitä. Vastauksista voidaan todeta, että pojat tunsivat kuuluvansa tyttöjä enemmän osaksi luokkansa kaveriporukkaan. (pojista aina 70,4 %, tytöt aina 37,1 % ja pojat melko usein 14,8 %, tytöt melko usein 31,4 %)

Yläasteiässä yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä kiusaamiseen. Tällöin ryhmien ulkopuolelle jääviin nuoriin kohdistuu henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Kiusaaminen on voinut alkaa siis jo ala-asteella, mutta ryhmädynamiikan vuoksi yläasteella jokin tietty ryhmä kiusaa ulkopuolelle jäänyttä yksinäistä. Toisaalta on myös todettu, että opettajat saattavat olla edistämässä kiusaamista esimerkiksi liikuntatunneilla. Jos oppilaat saavat valita joukkueensa itse, yleensä yksinäiset valitaan viimeisenä ja tämä vahvistaa yksinäisyyden jatkumista. (Saari 2009, 173-174.) Vähemmistömäärä vastaajista voi siis kokea koulussa kiusaamista, joka näyttäytyy vastauksissa yhtenä yksinäisyyden piirteenä. Kiusaaminen näkyy siis kyselyn tuloksissa siten, että vähemmistömäärä oppilaista ei koe kuuluvansa luokan kaveriporukkaan. Tällöin nuori voi kokea, että hänet on jätetty ryhmän ulkopuolelle.

Tulosten mukaan tytöt löysivät halutessaan paremmin seuraa itselleen kuin pojat. (tytöt aina 60 %, pojat aina 66,7 % ja tytöt melko usein 34,3 % ja pojat melko usein 22,2 %.) Positiivisen poikkeuksen vastauksissa teki se, ettei tytöistä kukaan valinnut en koskaan- vastausvaihtoehtoa. Sukupuolten väliset eroavaisuudet vastauksissa ovat kuitenkin suhteellisen pienet.

On todettu, että koulumaailmassa tyttöjen ja poikien ystävyys-suhteet ovat muuttuneet viimevuosina. Sukupuoliroolit koulussa eivät ole enää niin selkeitä kuin aikaisemmin; tytöt ja pojat viihtyvät yhdessä paremmin, jos yhteiset mielenkiinnonkohteet täsmäävät. (Nevalainen 2009, 25.) Tämän vuoksi voi olla, että suuria sukupuolisia eroja ei ole huomattavissa saaduissa vastauksissa. 9.luokkalaiset nuoret saattavat viihtyä hyvin myös yhdessä, joten sukupuoliroolit eivät tule enää yhtä selkeästi esille vaan vastauksiin vaikuttavat esimerkiksi persoonallisuuspiirteet tai yhteiset mielenkiinnon kohteet.

Väitteiden mukaan koulussa koettu yksinäisyys vähemmistöllä voi johtua nuoren perusluonteesta, esimerkiksi ujoudesta. Lisäksi syynä voi olla, ettei nuorella ole ollut tilaisuutta harjoitella sosiaalisia suhteita vertaistensa kanssa ja ensimmäinen sosiaalisten tilanteiden harjoittelupaikka on ollut koti. (Määttä 2007, 31.) Tämä voi siis käytännössä todistaa sitä, ettei vähemmistö koe löytävänsä itselleen sopivaa kaveriporukkaa koulusta. Kyseessä voi olla yksinkertaisesti uskaltamattomuus etsiä itselleen vertaista luokkayhteisöstä.

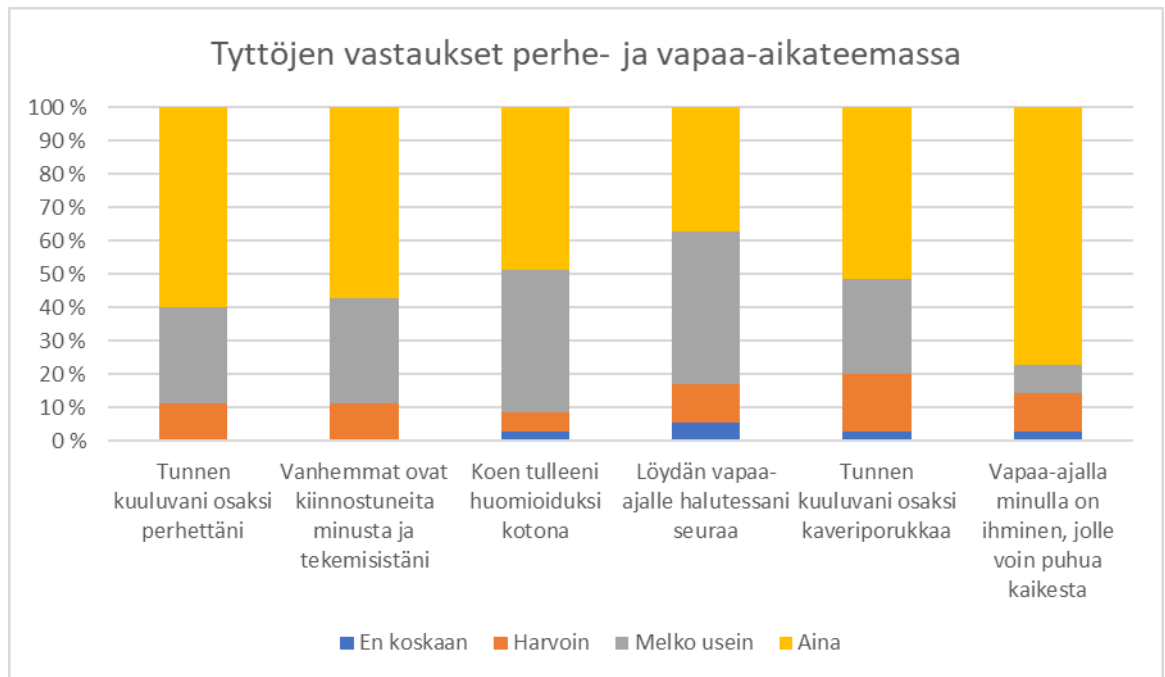
Tulosten mukaan tytöillä on poikia useammin koulussa läheinen ihminen, jolle he kokevat pystyvänsä uskoutumaan. (tytöt aina 65,7 %, pojat aina 48,2 % ja tytöt melko usein 17,1 %, pojat melko usein 25,9 %). Tyttöjen ja poikien välillä yksinäisyys näyttäytyy hyvin eri tavalla. Tytöt tuovat yleensä poikia helpommin esille oman yksinäisyyden kokemuksensa. Pojat puolestaan toivoisivat pääsevänsä yhä useammin kavereiden porukkaan. Lisäksi he haluaisivat entistä enemmän ympärilleen ystävää, joka olisi tilanteessa aidosti läsnä ja jolle voisi puhua kaikesta. (Junttila 2015, 71-72.) Kyseinen toteamus pitää siis paikkaansa selvityksen pohjalta. Pojilla oli tyttöjä harvemmin koulussa luotettava juttukaveri, vaikka he todellisuudessa kaipaavatkin elämäänsä sellaista.

Edellä mainittujen väitteiden yhteydessä voidaan siis todeta, ettei poikien ja tyttöjen kohdalla ollut hyvin suuria eroja. Positiivista oli huomata, että suhteellisesti suurin osa pojista ja tytöistä tunsivat löytävänsä halutessaan seuraa. Vaikka suurin osa oppilaista koki löytävänsä halutessaan seuraa, silti yhtä moni ei kokenut kuuluvansa osaksi kaveriporukkaa. Tämä taas saattaa kertoa juuri siitä, että 9.luokkalaiset tuntevat yksinäisyyttä lähinnä laadullisesti. Vaikka heillä olisi kaveriporukka, jonka mukaan mennä, he eivät välttämättä tunne kuuluvansa osaksi sitä.

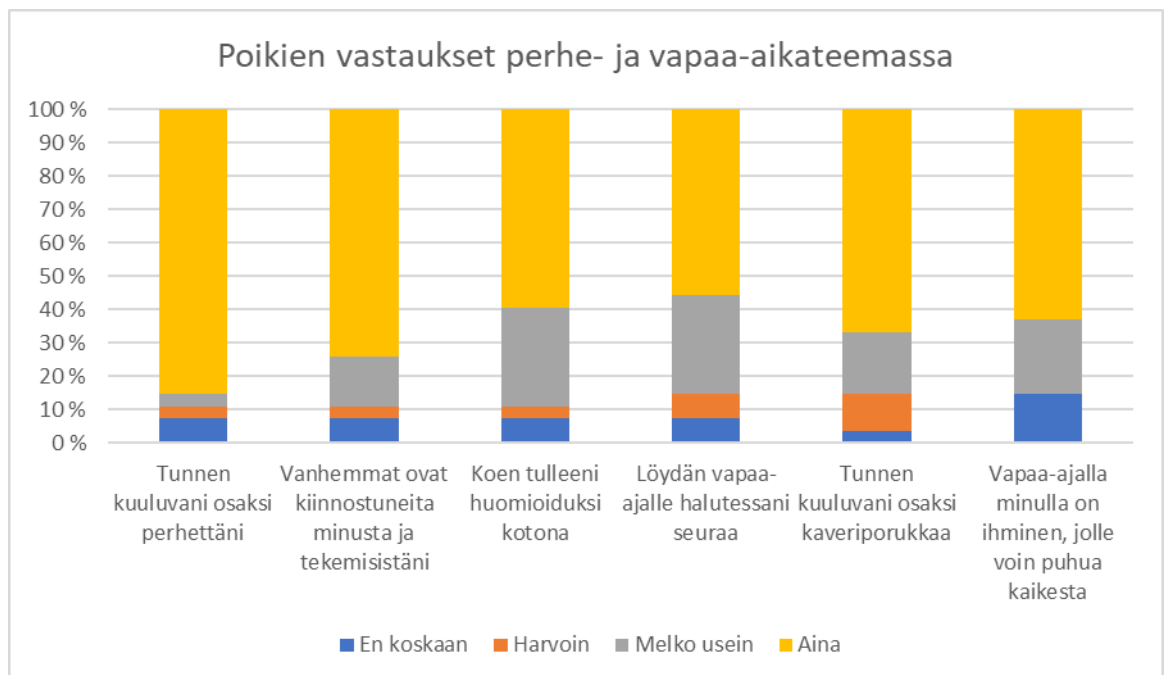
Nuoruusaikana kehitys tuo mukanaan paljon muutoksia, jolloin kaveriporukan nuoret kehittyvät hyvin eri aikaisesti. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, että ystävykset kasvavat niin sanotusti eri suuntiin ja ystävyys hiipuu. (Aaltonen ym. 2003, 340.) Toteamus voi olla osasyynä sille, että vähemmistömäärä ei koe kuuluvansa luokkayhteisöön, jos samassa kehitysvaiheessa olevia vertaisia ei ole. Tuloksia tarkasteltaessa vähemmistö pojista sekä tytöistä valitsi vastaukseksi ”en koskaan” tai ”harvoin”. Kuitenkin yhteenlaskettu osuus sukupuolilla oli jopa 17,7 %. Luku on siis melkein viidesosa, joka todistaa sitä, että Syväkankaan koulussa on oppilaita, jotka kokevat väittämien perusteella yksinäisyyttä.

5.2 Perhe- ja vapaa-aikateeman vastaukset

Suomalaisten lasten ja nuorten yhtenä yksinäisyyden piirteenä on pidetty turvallisten aikuissuhteiden puuttumista. Tätä todistavat muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimen runsaat puhelujen määrät. Soittojen perusteella voidaan todeta nuorilla olevan puute luotettavista aikuiskontakteista, sillä enemmistö puheluista koskee muun muassa tavallisia kasvuun liittyviä asioita. (Määttä 2007, 24-25.) Tämän vuoksi selvitin, millaisena nuoret pitävät suhdetta kotiinsa ja perheeseensä sekä vapaa-ajan sosiaalisiin suhteisiinsa.



Kuva 3 Tyttöjen vastaukset perhe- ja vapaa-aika teemassa prosentuaalisina osuuksina ilmaistuna



Kuva 4 Poikien vastaukset perhe- ja vapaa-aika teemassa prosentuaalisin osuuksin ilmaistuna

Vastausten perusteella pojat tunsivat kuuluvansa tyttöjä useammin osaksi perhettään. (pojat aina 85,2 %, tytöt aina 60 % ja pojat melko usein 3,7 % ja tytöt melko usein 28,6 %). Ero poikien ja tyttöjen yhteenlasketuissa tuloksissa on kuitenkin hyvin pieni; pojat yhteensä 88,9 % ja tytöt puolestaan 88,6 %. Syy siihen, että vähemmistöllä vastaajista ei ole osallisuuden tunnetta kotona voi johtua esi-

merkiksi vanhempien ajanpuutteesta. Yhä harvemmalla vanhemmalla on riittävästi aikaa, osaamista tai kiinnostusta keskustella nuoren kanssa hänen mieltä askarruttavista asioista. Tämän lisäksi osa vanhemmista saattaa vältellä keskustelemista tunteiden vallassa olevan nuoren kanssa. (Määttä 2007, 25.)

Vastausten mukaan poikien vanhemmat olivat kiinnostuneita heistä ja tekemisistään tyttöjä useammin (pojat aina 74,1 %, tytöt aina 57,1 % ja pojat melko usein 14,8 % ja tytöt 31,4 %). Kuitenkin sukupuolten välinen eroa oli jälleen erittäin pieni. Poikien yhteenlaskettu osuus oli 88,9 % ja tyttöjen puolestaan 88,5 %. Suurin osa vastaajista valitsi positiivisimmat vastausvaihtoehdot. Tämä kertoo siis siitä, että lähes kaikkien mielestä vanhemmat ovat kiinnostuneita heistä edes joissain määrin. Lisäksi vastausten perusteella tytöt kokivat tulleet paremmin huomioduiksi kotona kuin pojat. (tytöt aina 48,6 %, pojat aina 59,3 % ja tytöt melko usein 42,9 % ja pojat melko usein 29,6 %).

Aikaisempien tutkimusten mukaan nuoret ovat todenneet, etteivät heidän vanhempansa tiedä, missä nuoret viettävät viikonloppuaan. Tämä todistaa myös ajattelua siitä, että yhteiskunnassa tuetaan nuorten itsenäistymistä sekä vastuunkantamista liian varhaisessa vaiheessa. Voidaan siis todeta, että monet nuoret saattavat kärsiä kyseisen käytöksen vuoksi henkisestä orpoudesta jouduttuaan irrottautumaan liian aikaisin kodissa vallinneesta kontrollista. (Määttä 2007, 25.) Tämä voi siis olla yksi syy sille, miksi vähemmistö vastaajista koki, etteivät vanhemmat ole kiinnostuneita heidän tekemisistään. Osa nuorista voi toisaalta kokea vanhempien antaman vapauden positiivisena, mutta osa taas voi tuntea vastuun painamisen omista tekemisistään hyvin ahdistavana.

Pojat kokivat löytävänsä seuraa vapaa-ajalle tyttöjä paremmin. (pojat aina 59,3 %, tytöt aina 37,1 % ja pojat melko usein 29,6 %, tytöt melko usein 45,7 %). Pojista siis yhteensä 88,9 % ja tytöistä 82,8 % kokivat löytävänsä seuraa vapaa-ajalle. Vastauksia voidaan verrata kouluteemassa esitettyyn väitteeseen, jonka mukaan pojista 88,9 % ja tytöistä 94,3 % löysivät halutessaan seuraa. Vastauksista voidaan päätellä, että tytöt löysivät paremmin itselleen seuraa koulusta kuin vapaa-ajalta. Poikien kohdalla vastaukset olivat saman suuruisia niin koulussa

kuin vapaa-ajalla, mutta kouluteemassa he vastasivat enemmän aina-vaihtoehtoilla. Tämä todistaa siis sen, että molemmat sukupuolet löysivät paremmin seuraa koulusta.

Köyhyyden on todettu aiheuttavan yksinäisyyttä. Tämä näkyy myös lapsiperheissä. Rahattomuus voi johtaa esimerkiksi siihen, ettei lapsella tai nuorella ole varaa osallistua harrastuksiin tai äärimmillään kaverisyntymäpäivät jäävät välistä lahjan ostamisen vuoksi. Jos lapsi tai nuori ei pysty osallistumaan yhdessä oloon kavereiden kanssa, hän voi jäädä helposti kaveriporukan ulkopuolelle. (Heiskanen ym. 2011, 38-39.) Toteamus on hyvin valitettavaa, mutta toisinaan siis rahalla voi olla jopa merkitystä kaverisuhteisiin. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että yksin jäävien oppilaiden määrä kasvoi vapaa-ajalla ja seuran löytäminen koulussa oli helpompaa molemmille sukupuolille.

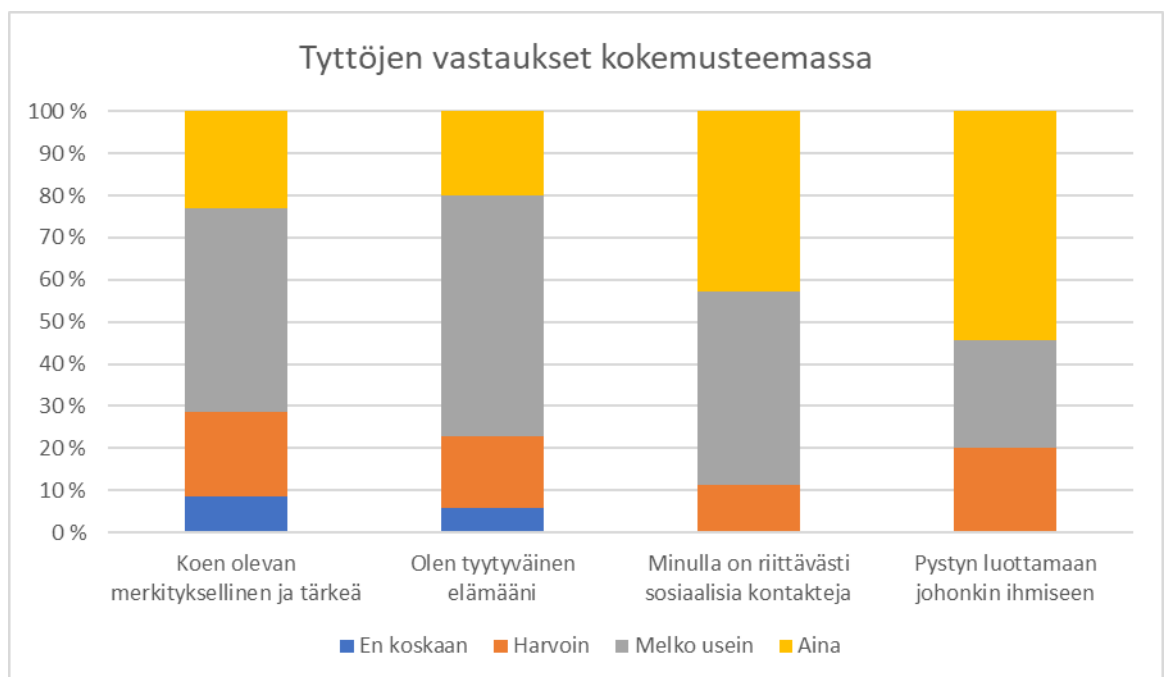
Yksinäisyyden syntyyn voi liittyä vahvasti myös ihmisen asenteet, jotka voivat olla yhteydessä esimerkiksi rotuun, uskontoon tai seksuaaliseen suuntautumiseen. Yksinäisyys voi tällöin näkyä siten, että enemmistö syrjii vähemmistöä. Toisinaan tilanne voi olla myös toisinpäin. Asenteet kuitenkin saattavat karkottaa muita ihmisiä ympäriltä, jolloin yksinäisyyden kokemus on hyvin vahva. (Nevalainen 2009, 32.) Opinnäytetyö ei kuitenkaan kerro, onko vastaajissa ollut esimerkiksi etniseltä taustaltaan muita ihmisiä, joten toteamusta ei voida suoraan vahvistaa opinnäytetyön tulosten kanssa.

Vastausten perusteella pojat tunsivat kuuluvansa tyttöjä paremmin osaksi kaveriporukkaansa vapaa-ajalla. (pojat aina 66,7 %, tytöt aina 51,4 % ja pojat melko usein 18,5 %, tytöt melko usein 28,6 %). Tuloksia voidaan verrata kouluteeman vastaavaan kysymykseen. Sen mukaan 85,2 % pojista sekä 68,5 % tytöistä kokivat kuuluvansa osaksi kaveriporukkaa koulussa. Vertailun myötä voidaan todeta, että tytöistä suurin osa koki kuuluvansa kaveriporukkaan paremmin vapaa-ajalla kuin koulussa. Poikien kohdalla prosentuaalinen osuus oli jälleen sama, mutta kuitenkin kouluteemassa pojat valitsivat useammin aina-vaihtoehdon. Tämä todistaa siis sen, että pojat kuuluivat osaksi kaveriporukkaansa paremmin koulussa kuin vapaa-ajalla.

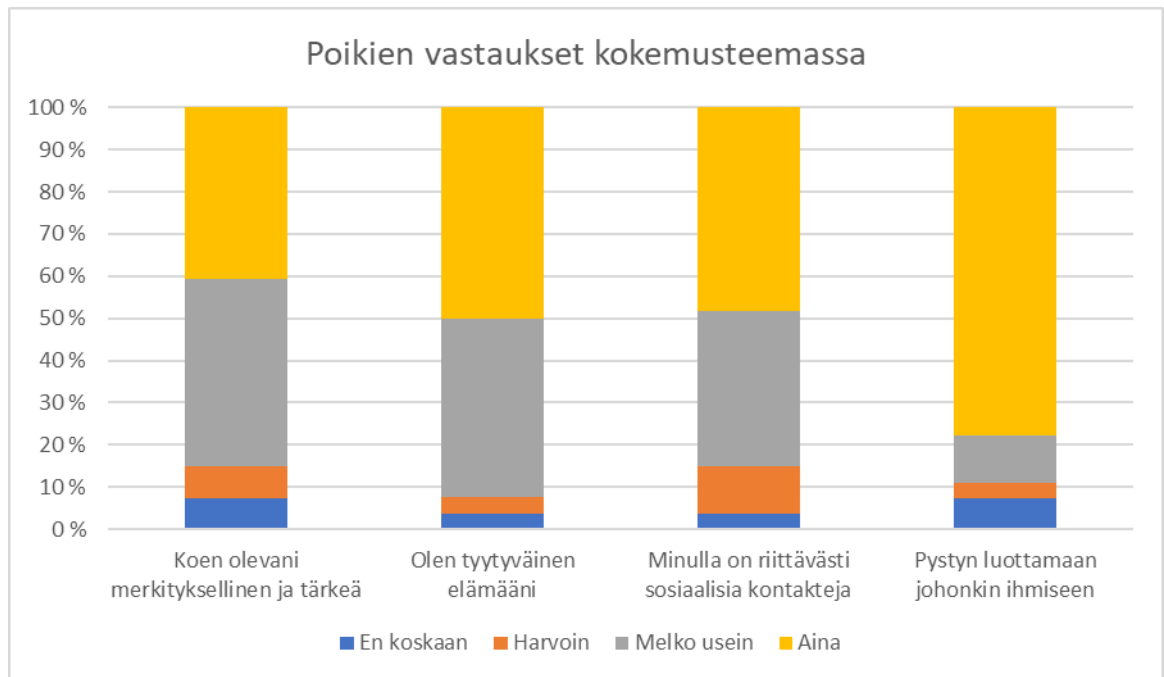
Tytöt kokivat poikia useammin omistavansa ihmisen, jolle voi puhua kaikesta vapaa-ajalla. (tytöt aina 77,1 %, pojat aina 63 % ja tytöt melko usein 8,6 %, pojat 22,2 %). Tällöin yhteenlaskettu prosentuaalinen osuus oli tytöillä 85,7 % ja pojilla 85,2 %. Erot olivat siis todella pienet. Vastausten kohdalla yllättävää oli se, että jopa 14,8 % pojista kokivat, ettei heillä ollut koskaan sellaista ihmistä, jolle voisi puhua kaikesta. Kouluteeman vastaavassa kysymyksessä tytöistä 82,8 % sekä pojista 74,1 % kokivat löytävänsä juttelukaverin tarvittaessa. Voidaan siis todeta, että vapaa-ajalla sekä tytöt että pojat löysivät paremmin ihmisen, jolle puhua.

5.3 Kokemusteeman vastaukset

Kokemus-teeman tarkoituksena oli selvittää 9.luokkalaisten näkemystä omasta tämän hetkisestä elämästä sekä itsestään. Lisäksi väitteiden avulla tarkasteltiin muun muassa sosiaalisten suhteiden merkitystä nuoren elämään ja sitä, voiko itsetunnolla olla merkitystä yksinäisyyteen.



Kuva 5 Tyttöjen vastaukset kokemus-teemassa prosentuaalisin osuuksin ilmaistuna



Kuva 6 Poikien vastaukset kokemus-teemassa prosentuaalisin osuuksin ilmaistuna

Pojat kokivat olevansa merkityksellisempiä ja tärkeämpiä useammin kuin tytöt . (pojat aina 41 %, tytöt aina 23 % ja pojat melko usein 44 %, tytöt melko usein 49 %). Varhaislapsuudella on suuri merkitys nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen kannalta. Jos nuori ei ole tullut kuulluksi silloin omana itsenään, se vaikuttaa kykyyn solmia läheisiä ihmissuhteita. Lapsen on saatava olla siis hyväksytty ja rakastettu, sillä ne ovat tärkeitä minän rakentumisen kannalta. Jos taas nuori on joutunut tuntemaan varhaislapsuudessa häpeän tunteita, hän saattaa kantaa sitä mukanaan tiedostamatta läpi elämänsä. Tällä voi olla nuoruudessa vaikutus yksinäisyyden kokemiseen sekä kyvyttömyyteen solmia läheisiä ihmissuhteita. Lisäksi huonon itsetunnon kehittymisen seurauksena nuori saattaa kokea olevansa arvoton. (Määttä 2007, 29-30.) Oheiset syyt voivat olla syynä vähemmistön kokemukseen itsestään.

Suurin osa pojista koki heillä olevansa riittävästi sosiaalisia kontakteja elämässään verrattuna tyttöihin (pojat aina 48,1 %, tytöt aina 42,9 % ja pojat melko usein 37,0 %, tytöt melko usein 45,7 %). Pojat kertoivat olevansa myös elämäänsä tyytyväisiä tyttöjä useammin. (pojat aina 50,0 %, tytöt aina 20,0 % ja pojat melko usein 42,3 %, tytöt melko usein 57,1 %). Yleensä yksinäisyydessä on kyse toivottujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden välisestä ristiriidasta. Ihminen saattaa esimerkiksi vertailla nykyisiä ihmissuhteita aikaisempiin suhteisiinsa tai muiden ihmisten välisiin suhteisiin. Tästä seuraa toivottujen suhteiden vertailutaso

eli standardi. Ihmisen tyytyväisyys hänen sosiaalisiin suhteisiinsa riippuu siis täysin hänen muodostamista standardeista. Esimerkiksi koulumaailmassa alhaisen sosiaalisen statuksen omaavalla oppilaalla voi olla pienet odotukset sosiaalisista suhteistaan, mutta hän on siitä huolimatta tyytyväinen niihin. Koulun suosikkioppilaalla voi taas olla hyvinkin epärealistiset odotukset sosiaalisista suhteistaan; hän on asettanut tavoitteensa liian korkeiksi. Tällöin hänen on vaikea pitää tyytyväisyyden tunnetta, jos hän ei pysty yltämään asettamiinsa standardeihin. (Laine 2005, 163-164.)

Tämä voi selittää osaltaan oppilaiden tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiinsa. Vaikka esimerkiksi tytöt kokivat useammin löytävänsä itselleen keskustelukumppanin niin koulussa kuin vapaa-ajalla, he eivät olleet kuitenkaan tyytyväisiä sosiaalisiin kontakteihinsa yhtä useasti kuin pojat. Tämä todistaa siis sitä, että tytöt saattavat muodostaa sosiaalisia standardejaan poikia korkeammalle. Lisäksi nuorten kohdalla yksinäisyyttä saatetaan helposti verrata muiden saman ikäisten tilanteeseen. Nuori saattaa miettiä omia ihmissuhteitaan sekä verrata niitä aikaisempiin suhteisiin ja muiden nuorten ystävyys-suhteisiin. (Aaltonen ym. 2003, 339.) Tämä voi vaikuttaa siihen, ettei nuoret koe olevansa tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa.

Yksinäisyyden syynä voi olla myös huono itsetunto tai itsekritiikki, jolloin lapsi tai nuori ei hyväksy itseään sellaisena kuin on ja tulkitsee itsensä jopa huonommaksi, mitä olisi. Tässä tapauksessa nuori ei saata haluta sosialisoituvan, sillä pitää itseään huonompana kuin muut. (Junttila 2015,122.) Oheiset asiat voivat kertoa juuri siitä, miksi vähemmistö nuorista ei kokenut olevansa sosiaalisiin suhteisiinsa tai itseensä tyytyväisiä.

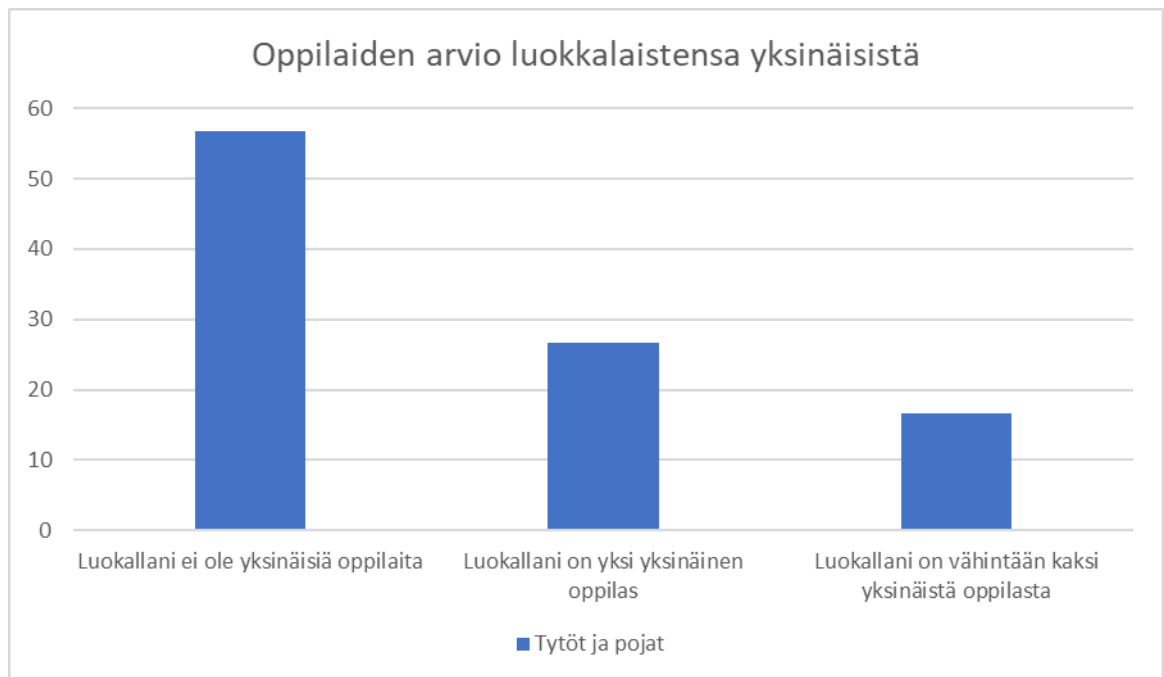
Pojat kokivat pystyvänsä luottamaan myös tyttöjä useammin johonkin ihmiseen elämässään. (pojat aina 77,8 %, tytöt aina 54,3 % ja pojat melko usein 11,1 %, tytöt melko usein 25,7 %). Oivaltavaa on huomata, että pojat pystyivät luottamaan johonkin ihmiseen paremmin elämässään kuin tytöt. Koulu- sekä perhe- ja vapaa-aikateemassa kuitenkin tytöillä oli poikia useammin ympärillään ihminen, jolle he kokivat pystyvänsä puhumaan mistä tahansa asiasta. Kummallista oli huomata, että pojat luottavat kuitenkin ihmisiin paremmin kuin tytöt, vaikka tytöt kokivat uskottuneensa läheiselle ihmiselle useammin. Kokemusteemassa keskeisenä

huomiona voidaan tehdä se, että jokaisen vastauksen kohdalla pojat kokivat olevansa tyytyväisempiä elämäänsä kuin tytöt.

5.4 Luokkakavereiden havainnot sekä oma kokemus yksinäisyydestä

Vältin kyselylomakkeessa suoraa kysymystä yksinäisyyden kokemisesta, joten sen vuoksi edellä mainitut väitteet olivat hyvin konkreettisessa muodossa. Jos työssä kysytään suoraan ”oletko yksinäinen?”, olisi hyvä varmistaa, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen oikealla tavalla. Kysymyksen asettelu voidaan helposti sekoittaa esimerkiksi fyysisesti yksin olemiseen tai yksin asumiseen. Vastauksiin saattaa lisäksi vaikuttaa sosiaalinen suotavuus eli vastaaja arvioi helposti kysytyn asian positiivisemmin kuin mitä se todellisuudessa olisi. (Saari 2016, 57, 18, 57.)

Uskon, että vastaajien on helpompaa havainnoida ja tuoda esille muiden luokkalaistensa yksinäisyyden kokemuksia kuin omiaan aiheen arkuuden vuoksi. Tämän vuoksi päätin kysyä luokkalaisten arvioita toisistaan. Omaa yksinäisyyttä arvioitaessa nuori saattaisi vastata kysymyksiin vähättelevämmin.



Kuva 7 Oppilaiden arvio luokkansa yksinäisistä prosentuaalisin osuuksin ilmaistuna

Vastaajista 56,7 % oli sitä mieltä, ettei luokalla ole yksinäisiä oppilaita. 26,7 % mielestä luokalla oli yksi yksinäinen oppilas ja 16,7 % mukaan luokalla oli vähintään kaksi yksinäistä oppilasta. Vastusten perusteella voidaan siis todeta, että suurimman osan mielestä luokalla ei oltu havaittu yksinäisyyttä. Toisaalta taas kahden muun väitteen perusteella selvää on, että Syväkankaan koululla on kuitenkin havaittu yksinäisyyttä. Tulosten mukaan jopa kymmenen vastaajaa on ollut sitä mieltä, että luokalla on vähintään kaksi yksinäistä oppilasta ja 16 oppilasta on ajatellut luokalla olevan yhden yksinäisen oppilaan.

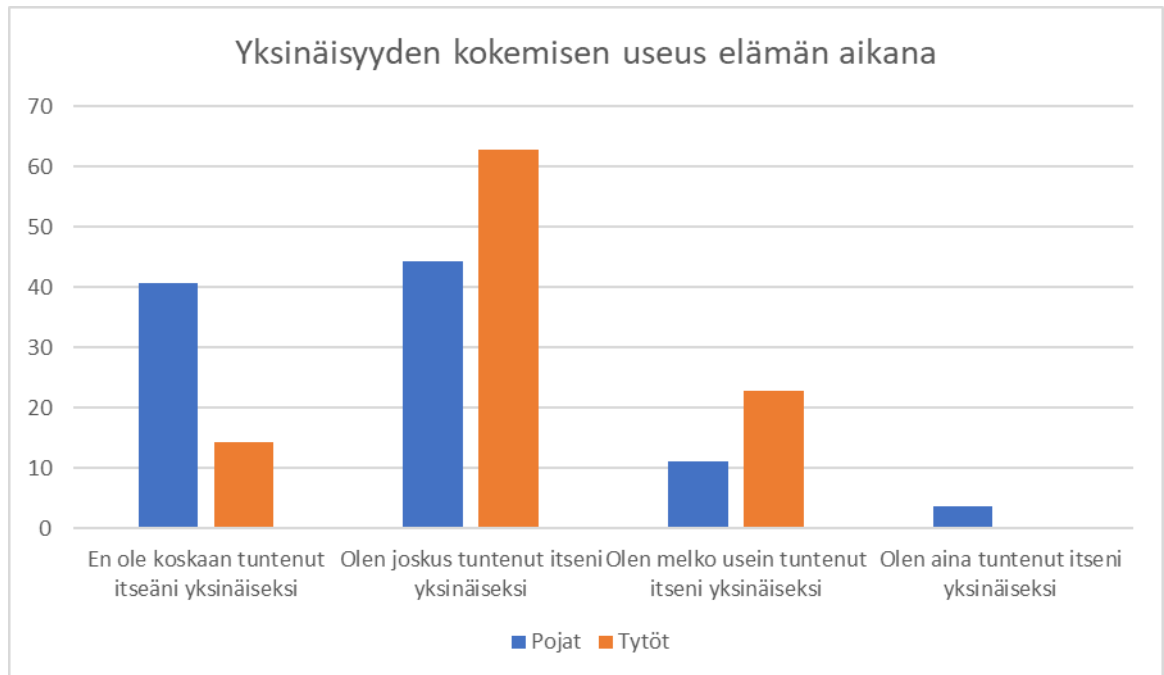
Karkeasti jaoteltuna voidaan siis todeta, että 9.luokkalaisista peräti 43,4 % on havainnut luokallaan yksinäisyyttä. Lukema on siis todella suuri, mutta kertoo toisaalta siitä, ettei kukaan ole ollut valmis edistämään yksinäisten asemaa luokassa siten, että sitä olisi tuotu ilmi tai saatu vähennettyä. Kysymyksen asettelun vuoksi on mahdotonta laskea, kuinka monta oppilasta Syväkankaan koululla todellisuudessa kokee yksinäisyyttä. Vastauksista kuitenkin voi tehdä selkeän huomion siitä, että oppilaat pystyvät havainnoimaan luokkalaisiaan ja huomaamaan esimerkiksi oppilaan ulkopuolelle jäämistä.

Oppilaiden havainnoissa toistensa yksinäisyyttä voidaan kuitenkin määrittää vain sosiaalista yksinäisyyttä. Tällä tarkoitetaan siis esimerkiksi kaveripiiristä tai erilaisista porukoista ulkopuolelle jäämistä. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan on läheisen ystävyssuhteen puuttumista. Oppilaat voivat siis tunnistaa toisistaan sosiaalisesti yksinäiset, jotka ovat yksin esimerkiksi välitunneilla. (Junttila 2015, 35.)

Selvitin lisäksi strukturoidulla kysymyksellä oppilaiden yksinäisyyden yleisyyttä elämän aikana. Kysymyksen vastausvaihtoehtojen ansiosta tarkoituksena oli saada tietoa, kuinka moni on kokenut olleensa edes joskus yksinäinen. Vastausvaihtoehtojen muotoilun vuoksi kysymys ei ollut niin leimaava, koska nuori pystyi valitsemaan esimerkiksi olleensa vain joskus yksinäinen. Ajattelin, että kysymykseen saatetaan vastata matalammalla kynnyksellä kuin suoraan kyllä- tai ei-vastausvaihtoehtoihin.

Uskoin, että kyseisen kysymyksen avulla pystyin selvittämään yksinäisyyden kokemusta helpommin kuin esimerkiksi kavereista kysymällä. Kavereiden määrää

kysyttäessä nimittäin on mahdotonta selvittää yksinäisyyttä. Yksinäisyydessä on kyse niin laadullisesta kuin määrällisestä puutteesta, joka on hyvin henkilökohtainen kokemus. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että joku voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi kymmenen kaveria ympärillään, kun taas toiselle voi riittää yksi välittävä ystävä. (Saari 2016, 57.)



Kuva 8 Yksinäisyyden kokemuksen useus elämän aikana prosentuaalisin osuuksin ilmaistuna

Tulosten mukaan suurin osa pojista sekä tytöistä on tuntenut itsensä joskus yksinäiseksi: (tytöt 62,9 %, pojat 44,4 %). Tämän jälkeen pojista 40,7 % ei ole koskaan tuntenut itseään yksinäiseksi toisin kuin tytöistä vain 14,3 % on tuntenut samoin. Pojista puolestaan 11,1 % on tuntenut itsensä melko usein yksinäiseksi ja tytöistä vastaava luku on 22,9 %. Lisäksi pojista 4 % koki tuntevansa itsensä aina yksinäiseksi, jota yksikään tyttö ei ollut tuntenut.

Teemoitellut väitteet ovat todistaneet sen, että oppilaat ovat pääosin olleet osallisina niin koulussa kuin vapaa-ajallaan. Oheinen kaavio kuitenkin kertoo suurimman osan kokeneen itsensä joskus yksinäiseksi. Tästä voi päätellä, että suurimmalla osalla koulun oppilaista on taustallaan yksinäisyyden kokemuksia. Toisaalta taas tietoperustassa olemme huomanneet, että yksinäisyys voi ilmetä hyvin erilaisissa muodoissa; niin laadullisena kuin määrällisenä yksinäisyytenä. Ky-

symyksen asettelussa viitattiinkin siihen, että kuinka moni on tuntenut edes jossain elämänsä vaiheessa itsensä yksinäiseksi. Kysymyksellä haettiin siis yksinäisyyden kokemisen ilmenemistä eikä esimerkiksi sen pitkittyneisyyttä.

Todennäköistä on, että jokainen ihminen kokee itsensä jossain elämänvaiheessa yksinäiseksi. Tällainen yksinäisyys on kuitenkin usein tilapäistä ja johtuu esimerkiksi nuorten kohdalla tärkeän ihmissuhteen katkeamisesta. (Heiskanen ym. 2011, 78.) Eräässä kyselylomakkeessa edellä mainittuun kysymykseen oli vastattu oppilaan olleen joskus yksinäinen. Vastaja oli lisäksi kommentoinut vastausvaihtoehtojen viereen kokeneensa itsensä yksinäiseksi erityisesti silloin, kun hän oli muuttanut toiselle paikkakunnalle. Syy yksinäisyyteen on siis johtunut elämäntilanteen muutoksesta ja ollut näin ollen tilapäistä.

Nuoren kohdalla tavallinen syy yksinäisyyteen on siis jokin ulkoinen tekijä. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi muuttaminen toiselle paikkakunnalle, jolloin sosiaaliset suhteet katkeavat ja uuteen kouluun sekä siellä vallitseviin vakiintuneisiin kaveriporukoihin on vaikea päästä. Toisaalta taas pelkät asuinolot voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Jos nuori asuu esimerkiksi haja-asutusalueella, sosiaaliset kontaktit voivat jäädä luonnollisesti hyvin vähäisiksi. (Aaltonen ym. 2003, 339-340.) Vastausten perusteella voidaan siis todeta, että suurimmalla osalla oppilaista on ollut elämänsä aikana yksinäisyyden kokemuksia ja yksinäisyys on ollutkin pääasiassa vain tilapäinen ilmiö. Silti 4 % pojista on kokenut itsensä aina yksinäiseksi. Tämä tarkoittaa yhtä vastausta.

Aikaisempien tutkimusten mukaan on todettu, että lapsuudessa koettu yksinäisyys on yhteydessä aikuisiän yksinäisyyteen. (Bevinn 2011, 5.) Kun yksinäisyys on ollut aikaisemmin nuoren keskuudessa tilapäistä, se alkaa muuttumaan yläkouluikäisenä pysyväksi. Tällöin yksinäisyys siis kroonistuu. On myös todettu, että edellä mainittujen oireiden lisäksi yläkouluikäisillä nuorilla on heikommaksi koettu fyysinen terveys, vähemmän harrastuksia sekä enemmän kiusatuksi ja syrjimiseksi tulemisen kokemuksia. Lisäksi yksinäiset nuoret yrittävät tehdä itsenä hyvin näkymättömäksi koululuokassa. Pitkään jatkuneeseen yksinäisyyteen yhdistetään lisäksi itsetunnon ja itsekunnioituksen laskeminen sekä itsensä kelpaamattomaksi ja turhaksi luokitseminen. (Junttila 2015, 96, 135.)

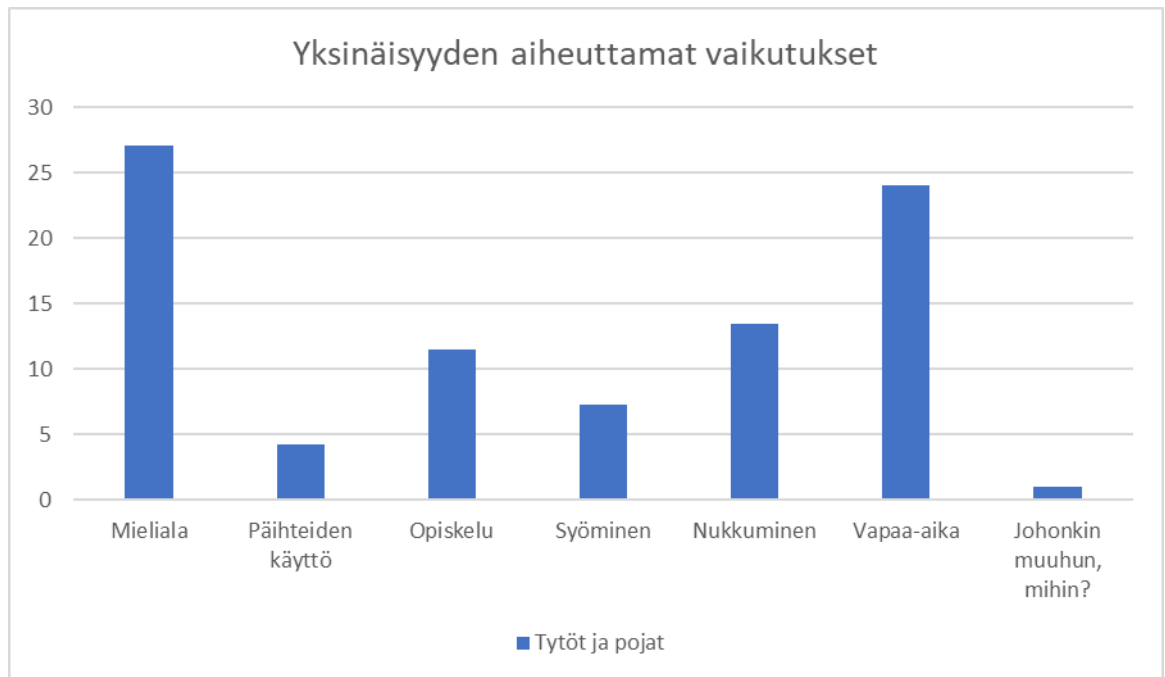
Lapsen kaverisuosion perusteella saavuttama asema nähdään hyvin pysyvänä. Esimerkiksi sanonta ”kerran hylätty, aina hylätty, kerran suosittu, aina suosittu” on hyvinkin totta. Aikaisempien tutkimusten mukaan koulun vaihdolla ei ole merkitystä suosion saamisessa. Tilanteeseen on kuitenkin mahdollista saada muutos, kun asia tiedostetaan sekä tehdään aktiivisesti töitä sen eteen. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 194-195.) Ystävien saamiseen siis vaaditaan suurta panostusta yksinäiseltä. Toisinaan taas yksinäisellä ei saata olla enää voimia yrittää solmia uusia ystävyys-suhteita lukuisten epäonnistumisten vuoksi.

Aktiivisesti torjutun lapsen tilanne on kuitenkin hyvin pysyvä. Aktiivisella lapsella tarkoitetaan yksilöä, joka yrittää jatkuvasti ottaa kontaktia muihin, mutta jää silti lopulta yksin. Huomioitta jätettyjen lasten kohdalla puolestaan on helpompaa muuttaa asemaansa esimerkiksi uudessa ympäristössä. Huomiotta jätetyt lapset ovat paljon omissa oloissaan, mutta viettävät kuitenkin aikaa suurissa ryhmissä sivusta seuraajina. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 194-195.)

Yksinäisyyteen johtavia syitä tarkasteltaessa on kuitenkin vaikea tietää, ovatko syyt yksinäisyyden aiheuttajia vai johtuvatko ne puolestaan yksinäisyyden kokemisesta. Esimerkiksi kirjallisuuden mukaan yksinäisten on todettu olevan itsekeskeisiä sekä keskittyvänsä itseensä enemmän kuin ympärillä oleviin ihmisiin. Toisaalta siis ihminen voi keskittyä itseensä myös sen vuoksi, ettei hänellä ole ollut elämässään ihmissuhteita ja hän on päättänyt keskittyä omaan elämäänsä mieluummin kuin ihmissuhteiden etsimiseen. Näin hän pyrkii hallitsemaan elämäänsä. (Heisanen ym. 2011, 74.)

5.5 Yksinäisyyden näyttäytyminen

Yksinäisyyden vaikutukset -osiossa vastaajat saivat valita heidän mielestään kaikki vaihtoehdot, jotka kuvastivat yksinäisyyden vaikutuksia elämässään. Kysymyksen asettelussa tuli esille, että siihen voi vastata vain, jos on tuntenut edes joskus itsensä yksinäiseksi. Kysymykseen vastasi yhteensä 34 oppilasta, joka on siis 52 % kokonaisesta vastausmäärästä. Toisaalta tästä taas voi päätellä, että vastaajista yli puolet on kokenut itsensä joskus yksinäiseksi. Voi myös olla mahdollista, että osa oppilaista on lukenut tehtävänannon huolimattomasti ja vastannut kysymykseen, vaikka eivät ole kokeneet yksinäisyyden tunnetta.



Kuva 9 Yksinäisyyden aiheuttamat vaikutukset prosentuaalisin osuuksin ilmaistuna

Suurin osa vastaajista oli selvästi sitä mieltä, että yksinäisyydellä on suora vaikutus mielialaan (27,1 %). Vähiten annetuista vaihtoehdoista vastauksia sai päihteiden käyttö (4,2 %). Toisaalta vastaus on hyvin kyseenalainen, koska se ei kerro, onko päihteiden käyttö vähäistä vai lisääntykö se yksin ollessa. Lähtökohdaisesti voidaan ajatella päihteiden käytön vähenevän yksinäisyydestä kärsivällä, sillä nuorten kohdalla päihteiden käyttöön liittyy usein sosiaalinen paine. Toisaalta taas yksinäinen nuori voi hakea hyväksyntää muilta käyttämällä päihteitä. Lisäksi opiskeluun vastasi 11,5 %, syömiseen 7,3 %, nukkumiseen 13,5 % ja vapaa-aikaan 24 % vastaajista. Voidaan siis todeta, että yksinäisyys vaikuttaa joiltakin osin kaikkiin annettuihin vaihtoehtoihin.

Nuoret reagoivat yksinäisyyden kokemiseen hyvin eri tavoin. He saattavat yrittää solmia sosiaalisia suhteita esimerkiksi kerhojen, urheiluseurojen tai jengien kautta. Toisaalta taas nuori saattaa hakea hyväksyntää pukeutumisellaan tai fannittamalla esimerkiksi laulajaa tai urheilusankaria. Lisäksi nuori saattaa tyydyttää sosiaalisia tarpeitaan koulutehtävillä tai urheiluharrastuksella, jonka avulla hän kokee tulevansa arvostetuksi. Edellä mainitut keinot voivat olla nuoren tapa korvata sosiaalisia suhteita, mutta toisaalta taas niiden avulla nuori voi saman aikaisesti vähätellä tarvitsevänsä sosiaalisia tai emotionaalisia suhteita elämäänsä. (Laine 2005, 165.)

Lasten ja nuorten kohdalla yksinäisyys kasaantuu vuosien saatossa entistä suuremmaksi ongelmaksi. Yksinäisyys alkaa helposti tuottamaan muita ongelmia; esimerkiksi ahdistuneisuutta, koulu-uupumista, masennusta, päihdekokeiluja tai itsetuhoista käyttäytymistä. (Junttila 2015, 96.) Syömisessä yksinäisyys voi ilmetä joko huonolla ruokahalulla tai lohtusyömisellä. Molempien ääripäiden yltyessä liian pitkälle syöminen voi aiheuttaa esimerkiksi syömishäiriöitä. Nukkumisessa yksinäisyys voi puolestaan näkyä univaikeuksina ja vapaa-ajalla tekemisen puutteena tai sosiaalisten kontaktien vähenemisellä.

Yksi vastaaja valitsi kohdan johonkin muuhun, mihin? johon hän oli kommentoinut ”tekee mieli lopettaa kaikki”. Kommentti oli hyvin pysäyttävä, sillä se kertoo mielestäni kroonisesti yksinäisen kokemuksesta ja oman arvon tunteen alenemisesta. Vaikka vain yksi oli vastannut edellä mainitusti, tämän vuoksi mielestäni opinnäytetyön tekeminen oli tärkeää. Mielestäni vastaus on hyvin ymmärrettävä, sillä yksinäisyys on yhteydessä itsetuhoisuuteen. Toisaalta vastauksesta ei voi tarkoin päätellä onko kyse siitä vai esimerkiksi koulun ja harrastuksen lopettamisesta, jolloin kyseessä voisi olla motivaation puute.

Fromm-Reichmann on todennut jo vuonna 1959 tieteellisen tutkimuksensa pohjalta todellisen yksinäisyyden olevan yksi merkittävin tekijä mielenterveyden häiriöiden kannalta. Toisaalta taas on hyvin vaikeaa sanoa, johtuuko esimerkiksi sosiaalinen ahdistuneisuus yksinäisyydestä vai yksinäisyys sosiaalisesta ahdistuneisuudesta. Osa ongelmista kietoutuu siis hyvin tiiviisti yhteen yksinäisyyden kanssa. (Junttila 2015, 14, 115.)

Psyykkisten seurausten lisäksi on todettu, että yksinäisyys aiheuttaa myös fyysisiä ongelmia. Amerikkalainen neuropsykologi John Cacioppo on väittänyt vuonna 2014 yksinäisyyden altistavan ennen aikaiselle kuolemalle jopa 45 % ihmisistä. Tämä todistaa sen, että yksinäisyyden merkitys on kansanterveydellinen haitta. Cacioppon mukaan yksinäisyys aiheuttaa muun muassa immuunipuolustusjärjestelmän heikkenemistä, lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä muuttaa aivojen hormoni- ja stressinsäätelymekanismeja. (Junttila 2015, 116-117.)

Toisinaan pelkästään yksinäisyyden tiedostaminen saattaa olla ihmiselle hyvin raskas kokemus. Siihen reagoiminen on hyvin yksilöllistä; toinen saattaa dramatisoida tilannetta, kun toinen taas vähättelee tunteitaan. Tämä voi nostaa yksinäisen kynnystä ottaa asia puheeksi. Yksinäisen täytyisi ensin kuitenkin myöntää tilanteensa ääneen, jotta siihen olisi mahdollista saada jatkossa apua. (Nevalainen 2009, 54, 57-58.)

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin kysymys, joten vastaukset olivat kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimusmuotoon ominaisia. Kysymyksessä pyydettiin vastaajia kuvailemaan omin sanoin, miltä yksinäisyys tuntuu. Kysymyksen vastausprosentti oli pienin koko kyselylomakkeessa, mutta silti vastauksia saatiin melko runsaasti. Kuitenkin kaksi vastausta on hylätty teemoittamisesta kokonaan, sillä vastaajat eivät olleet ymmärtäneet kysymystä oikein. Vastausprosentti oli siis 51,6 %.

Vastausmäärä voi kertoa siitä, ettei avoimeen kysymykseen ole haluttu vastata tai toisaalta siitä, ettei kaikki ole tunteneet itseään yksinäiseksi. Tällöin kysymykseen vastaaminen olisi haastavaa, jos omakohtaista kokemusta yksinäisyydestä ei ole. Toisaalta taas yksinäisyyden useus elämän aikana -kysymys todisti sen, että peräti 74,2 % on tuntenut itsensä jossakin elämän vaiheessa yksinäiseksi, joten vastauksia olisi voinut tulla kokemuksen perusteella siis enemmän.

Kysymyksellä haettiin vastausta siihen, miltä oppilaan mielestä yksinäisyys tuntuu omakohtaisten kokemusten perusteella. Vastaukset on tuotu ilmi puhekielellä juuri siten, kun ne oli kirjoitettu lomakkeisiin. Vastausten perään on merkitty sulkeissa, kuinka monta samaa asiaa tarkoittavaa vastausta on kirjoitettu. Lisäksi vastaukset on jaoteltu neljään eri teemaan, jotka tulivat keskeisesti esille vastauksia läpikäydessä. Teemat ovat tunnetila, positiivinen yksinolo, sosiaalinen yksinäisyys sekä emotionaalinen yksinäisyys.

Tunnetila	Positiivinen yksin olo
• ”ei kivalta” (2) • ”surulliselta” (2) • ”riittämättömyydeltä” • ”paskalta” (4) • ”tuntuu kurjalta ja saa halua- maan pahoja asioita” • ”yksinäiseltä” (3) • ”pahalta” (4) • ”uuvuttavalta” • ”tyhjältä” • ”ei huvita tehdä mitään ja paha mieli ja joko nälkä tai ei nälätä”	• <i>pahalta, mutta joskus on kiva olla yksin (2)</i> • <i>”toisinaan aika kuluu paremmin yksin”</i>
Emotionaalinen yksinäisyys	Sosiaalinen yksinäisyys
• <i>”tylsältä, kun ei ole juttukaveria” (2)</i> • <i>”tuntuu siltä, ettei itse merkitse muille mitään tai ole arvo- kas”(3)</i> • <i>”ettei ole ketään jolle voi kertoa ja puhua omista murheista, päi- vän tapahtumista ja siitä minkä- lainen mieliala on”</i>	• <i>”yksinäisyys on kuin kaiku pään sisällä, joka kertoo, ettet saa kavereita vapaa-ajalle (muualta kuin harrastuksista)</i>

Kuva 10 Yksinäisyyden vaikutukset vastaajilla omakohtaisten kokemusten perusteella.

Tunnetilojen teemassa oli kuvattu pääasiassa vain negatiivisia yksinäisyydestä johtuvia tunteita. Tällaisia olivat esimerkiksi surullisuus sekä kurjuus, joka saa haluamaan pahoja asioita. ”Ei huvita tehdä mitään”- vastaus kertoo vapaa-ajan vietto ongelmista, mutta toisaalta myös motivoimattomuudesta yleensäkin elämää kohtaan.

Neutraaleissa vastauksissa oli tuotu ilmi etenkin ”ei kivalta”. Vastaukset ovat hyvin kantaa ottamattomia, jotka kertovat jopa liian nopeasta vastaustyylistä. Tällöin tehtävänanto on saatettu lukea huolimattomasti, sillä kysymykseen pyydettiin

vastaamaan ainoastaan ihmisiä, joilla on asiasta omakohtaista kokemusta. Kysymyksen asettelun myötä alkuperäisenä tarkoituksena oli karsia en tiedä-tyypiset vastaukset kokonaan pois. Nyt siinä ei kuitenkaan onnistuttu. Toisaalta taas vastaukset voivat kertoa siitä, ettei kaikkien ole yhtä helppoa pukea tunteitaan sanoiksi. Tämän vuoksi vastaus on saattanut jäädä puutteelliseksi.

Positiivinen yksinolo-teemassa oli tuotu ilmi vastaustyyppi, joka on osittain positiivissävytteinen. Esimerkiksi vastaus *”pahalta, mutta joskus on kiva olla yksin”*, kertoo tieto-osiossa mainitusta fyysisestä yksinäisyydestä. Ihmisen on siis hyvä olla fyysisesti välillä yksin, mutta hänellä täytyy olla myös mahdollisuus psyykkiseen läheisyyteen toisten kanssa. Esimerkiksi nuori voi kokea tarvitsevansa itselleen toisinaan yksin oloa. Tällöin hänellä on mahdollisuus pohtia muun muassa omaa olemassaoloaan sekä kaverisuhteitaan. (Aaltonen ym. 2003, 339.)

Sosiaalisen sekä emotionaalisen yksinolon vaikutuksissa tulee esille yksinäisyysmuotojen keskeiset piirteet. Nuorten kohdalla yksinäisyys näyttäytyy siis esimerkiksi siten, *”ettei ole ketään jolle voi kertoa ja puhua omista murheista, päivän tapahtumista ja siitä minkälainen mieliala on”* tai *”yksinäisyys on kuin kaiku pään sisällä, joka kertoo, ettet saa kavereita vapaa-ajalle (muualta kuin harrastuksista).* Avoimen kysymyksen perusteella nuoret olivat kuitenkin kertoneet enemmän emotionaalisen yksinäisyyden- kuin sosiaalisen yksinäisyyden piirteitä.

Emotionaalisen yksinäisyyden vaikutuksia ovat muun muassa levottomuus sekä ahdistus. Sosiaalisen yksinäisyyden vaikutuksia ovat puolestaan ryhmästä ulkopuolelle jääminen. (Junttila 2015, 34.) Voidaan siis todeta, että emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa vahvempia tunnetiloja kuin sosiaalinen yksinäisyys ja tämän vuoksi nuorten mieleen ovat tulleet kyseiset piirteet vastaushetkellä.

Vastausten perusteella voidaan todeta yksinäisyyden vaikutusten olevan hyvin moninaisia. Suurinta osaa yksinäisistä yhdistää yksinäisyyden tunteen negatiivisuus. Vastausten perusteella yksinäisyys yhdistetään esimerkiksi mielialaan, motivoimattomuuteen elämää kohtaan ja puutteelliseen tukiverkoston. Usea oppilas on löytänyt yksinäisyydestä jotakin hyvää; välillä on parempi olla myös yksin. Osa vastaajista puolestaan korosti sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden tunnusmerkkejä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön kyselylomakkeen vastausten perusteella voidaan tehdä joitakin johtopäätöksiä. Johtopäätökset ovat kuitenkin suuntaa-antavia ja ne ovat tehty täysin vastausten pohjalta. Toisin sanoen johtopäätöksiin vaikuttavat suuresti opinnäytetyön luotettavuus ja pätevyys; erityisesti se, kuinka kysymykset ovat ymmärretty.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että koulumaailmassa suurin osa oppilaista koki yhteisöllisyyden tunteita luokassaan. Pojat tunsivat kuuluvansa luokkansa kaveriporukkaan tyttöjä useammin, mutta tytöt puolestaan löysivät halutessaan paremmin seuraa itselleen kuin pojat. Lisäksi tytöt kokivat poikia useammin omistavansa luotettavan ihmisen kouluympäristössä, jonka kanssa he pystyivät puhumaan kaikesta.

Voisiko syy luotettavan henkilön löytymiseen johtua esimerkiksi siitä, että omien kokemuksieni perusteella tytöillä on tiiviimmät suhteet ystäviinsä ja ne ovat laadultaankin läheisempiä kuin poikien välisessä ystävyydessä? Pojat taas hakeutuvat suuriin porukoihin, joissa omien näkemysien ja tunteiden esiin tuominen voi olla haastavaa. Lisäksi tytöt saattavat turvautua kouluterveyden huollon palveluihin poikia aktiivisemmin keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista, kun taas pojat pohtivat asioita omassa mielessään. Luokassa puolestaan pojat saattavat olla ”kaikkien kavereita”, joten tämän vuoksi he saattoivat tuntea kuuluvansa kaveriporukkaan tyttöjä useammin.

Vähemmistö vastaajista ei ollut koskaan kuulunut osaksi kaveriporukkaa eikä heillä ollut koulussa ihmistä, jonka kanssa puhua kaikesta. Lisäksi vähemmistö oppilaista ei löytänyt itselleen seuraa koulusta. Pahimmillaan väittämässä oppilaiden vastaukset ”en koskaan” ja ”harvoin” olivat yhteensä jopa 17,7 %. Tämä todistaa siis selvästi sen, että Syväkankaan koululla tunnetaan yksinäisyyttä. Seuran löytäminen voi olla haastavaa koulussa, jos esimerkiksi muiden oppilaiden kanssa ei löydy yhteisiä mielenkiinnon kohteita tai persoonallisuuspiirteet ovat täysin päinvastaiset.

Suurin osa vastaajista koki yhteisöllisyyden tunnetta kotona ja vapaa-ajalla.

Pääsääntöisesti jokaisen annetun väitteen kohdalla pojat kokivat perhe- ja vapaa-aikasuhteensa parempana kuin tytöt. Vaikka pojat kokivat löytäneensä seuraa vapaa-ajalle tyttöjä paremmin, tytöt ja pojat löysivät kuitenkin paremmin seuraa koulumaailmasta.

Lisäksi pojat kokivat kuuluvansa tyttöjä paremmin osaksi kaveriporukkaa vapaa-ajalla. Tytöistä kuitenkin suurin osa tunsikin kuuluvansa kaveriporukkaan paremmin vapaa-ajalla kuin koulussa. Vapaa-ajalla ja koulussa vastauksia verrattaessa molemmat sukupuolet löysivät luotettavan keskustelukaverin helpommin vapaa-ajalta kuin koulusta. Tämä todistaa mielestäni sen, että vapaa-ajalla nuorilla saatetaan olla enemmän valinnan mahdollisuuksia luotattavasta henkilöstä kuin koulussa. Koulussa luotettavat henkilöt keskittyvät pääasiassa vain koulukavereihin, mutta vapaa-ajalla luotettava henkilö voi olla esimerkiksi sukulainen tai harrastusjoukkueen valmentaja.

Oivaltavaa oli huomata, että pojat löysivät vapaa-ajalle seuraa helposti, mutta eivät kuitenkaan kokeneet kuuluvansa osaksi kaveriporukkaa yhtä usein kuin koulussa. Vahvistaako tämä toteamus ajattelua, että pojat jengiytyvät vapaa-ajalla, mutta koulussa heillä on oman koulunsa tuttu ja turvallinen yhteisö, jossa he kokevat voivansa olla omia itsejään. Jengeissä liikkuessakin voi kuitenkin tuntea itsensä emotionaalisesti yksinäiseksi, vaikka sosiaalisesti ei kokisikaan olevansa yksinäinen.

Vastauksista huomattiin, että pojat kokivat elämänsä positiivisempana kuin tytöt. Tämä näkyi jokaisessa kokemusteeman väitteessä. Huomasin tuloksia tarkasteltaessa, että pojat valitsivat vastausvaihtoehdoksi tyttöjä useammin ääripää-vaihtoehdon, kuten aina. Pohdin sitä, että voisivatko pojat olla vastastyyliiltään rohkeampia kuin tytöt. Tämä voisi selittää monen vastauksen kohdalla sukupuolisia eroavaisuuksia.

Suurimman osan mielestä (56,7 %) luokalla ei koettu olevan yksinäisiä oppilaita. Toisaalta taas 26,7 % vastaajista oli sitä mieltä, että luokalta löytyy yksi tai useampi yksinäinen oppilas. Vastausten hajaantumiseen voi vaikuttaa esimerkiksi ihmisten hyvin erilaiset tulkinnat ja havainnot ympärillä olevista ihmisistä. Tarkkaa

määrää yksinäisistä on siis mahdotonta sanoa, mutta vastausten perusteella voidaan todeta Syväkankaan koulussa esiintyvän yksinäisyyttä. Lisäksi suurin osa Syväkankaan koulun 9.luokkalaisista on kokenut itsensä joskus yksinäiseksi, tytöt poikia enemmän. Pojista vähemmistö valitsi tunteneensa aina yksinäisyyttä, jota tytöistä ei valinnut kukaan.

Oppilaiden mielestä yksinäisyys vaikuttaa eniten mielialaan, vapaa-aikaan ja nukkumiseen. Lisäksi yksinäisyys herättää pahan olon tunteita, mutta myös neutraaliutta. Usea vastaaja toi ilmi pyrkimyksen ajatella, että toisinaan on parempi viettää aikaa yksin. Tämä tuo esiin siis myös kolikon kääntöpuolen – yksinäisyys voi olla toisinaan myös positiivista, kunhan yksin olemisesta voi itse päättää.

Lisäksi yksinäisyyttä kokevat oppilaat nimesivät yksinäisyydestä aiheutuvia negatiivisia tunteita, mutta toivat esille myös sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden tunnusmerkkejä: ” *ettei ole ketään jolle voi kertoa ja puhua omista murheista, päivän tapahtumista ja siitä minkälainen mieliala on* ” ja ” *yksinäisyys on kuin kaiku pään sisällä, joka kertoo, ettet saa kavereita vapaa-ajalle (muualta kuin harrastuksista).* ”

Johtopäätöksenä voin kuitenkin todeta, ettei yksinäisten määrä Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten oppilaiden keskuudessa ole huolestuttava. Toisaalta taas on muistettava, että jokainen yksinäinen on liikaa yhteiskunnallemme. Yksinäisyyden piirteitä esiintyy siis vähemmistömäärällä oppilaista niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Etenkin oppilaiden arviot toistensa yksinäisyydestä kertovat sen, että luokissa vallitsee yksinäisyyttä. Lisäksi suurin osa kuitenkin on kokenut jossakin elämänsä vaiheessa yksinäisyyttä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että yksinäisyys olisi jatkuvaa.

Lisäksi yksinäisyyteen johtavia syitä on mahdotonta todeta varmaksi tapausten kohdalta, sillä yksinäisyys on hyvin henkilökohtainen kokemus. Tämä tarkoittaa siis myös sitä, että syyt sekä seuraukset sen kokemiseen voivat johtua hyvin erilaisista syistä.

10 POHDINTA

Pohdinta-osiossa tarkastelen opinnäytetyötäni laajana kokonaisuutena. Lisäksi kertaan opinnäytetyöni alussa määrittämät tarkoitukset, tavoitteet ja tutkimusongelmat sekä vertaan niitä lopulliseen tuotokseeni. Pohdin, sainko kyselylomakkeen avulla vastauksia tutkimuskysymyksiini vai jäikö vastaukset pintapuolisiksi. Käyn läpi myös opinnäytetyöni luotettavuutta, eettisyyttä sekä kyselylomakkeesta saatujen tulosten soveltamista sosiaalialalle.

Olen pyrkinyt huolehtimaan opinnäytetyöni validiteetista eli pätevyydestä koko prosessin ajan. Perehdyin aluksi laajaan tietopohjaan aiheesta, joiden perusteella varsinaiset tutkimuskysymykseni muotoutuivat. Opinnäytetyöni selvitti pääasiassa sitä, esiintyykö 9.luokkalaisten keskuudessa yksinäisyyttä. Konkreettisten väittämien avulla yksinäisyys oli jaettuna kouluun, perheeseen sekä vapaa-aikaan. Lisäksi tarkastelin, millaisena 9.luokkalaiset kokevat elämänsä tällä hetkellä ja kuinka yksinäisyys näyttäytyy heidän keskuudessaan. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla selvitin, miltä yksinäisyys tuntuu nuorten mielestä. Tarkastelin tulosten analysointivaiheessa myös sukupuolten välisiä vastauseroja.

Mielestäni olen selvittänyt vastauksia etsimiini tutkimusongelmiin. Tätä todistavat muun muassa kyselylomake, joka on suunniteltu tutkimusongelmien pohjalta. Lisäksi olen tuottanut vastaukset opinnäytetyöni tulos-osioon sellaisessa muodossa, jotta niiden lukeminen antaa vastauksia etsimiin kysymyksiin. Tämä kertoo mielestäni siis myös johdonmukaisesti etenevästä työstä.

Tutkimusongelmieni pohjalta muotoutui varsinainen kyselylomake, joka perustui pääasiassa UCLA-mittarin väitteiden pohjalle. Muotoilin kyseiset konkreettiset väitteet Likertin asteikolle. Lisäksi lomakkeeseeni päättyi ylimääräisiä kysymyksiä täydentämään sitä, että saan vastaukset juuri haluamiini kysymyksiini. Voisin siis todeta, että opinnäytetyöni valideetti toteutui hyvin. Toteamustani vahvistaa lisäksi se, että vastaajamäärä oli melko suuri; sain peräti 62 vastausta, jolloin vastausprosentti oli kyselyyn osallistuneilla tytöillä 100% ja pojilla 96,3%.

Kyselylomakkeen oli suurimmaksi osaksi kvantitatiivinen kyselylomake. Mietin vastausvaihtoehtojen asettamista hyvin huolellisesti, sillä jokaiselle vastaajalle oli

löydyttävä juuri sopiva vaihtoehto. Päädyin lopulta sijoittamaan Likertin-asteikolle vaihtoehdot en koskaan, harvoin, melko usein ja aina. Aluksi ajattelin laittaa myös en osaa sanoa-vastausvaihtoehdon, mutta päätin poistaa sen. Mielestäni useat vastaajat olisivat saattaneet valita niin sanotusti ”helpon”-vastausvaihtoehdon sitä enempää miettimättä. Näin ollen tulokset olisivat saattaneet jäädä hyvin pinnallisiksi. Vastauksia tarkastettaessa kuitenkin huomasin, että useassa kohdassa tytöt olivat valinneet vastausvaihtoehdon ”melko usein”. Oliko kyseinen vaihtoehto heidän mielestään kuitenkin juuri helppo ja turvallinen vastausvaihtoehto, kun en osaa sanoa-vaihtoehtoa ei ollut?

Minun täytyi miettiä kysymysasettelua suunnitellessa, kuinka saada kyselylomakkeistani mahdollisimman yksinkertainen ja erityisesti sellainen, ettei vastaajilla tapahdu tulkintaeroja. Vastauksia tarkkailtaessa pohdin etenkin, olisinko voinut muotoilla avoimen kysymyksen toisin. (kuvaile omin sanoin, miltä yksinäisyys tuntuu), sillä jopa kolme vastausta 34 vastauksesta oli ”yksinäiseltä”. Lisäksi joukossa oli myös muita vastauksia, kuten ”ei kivalta” joka kertoo mielestäni siitä, että vastaajat eivät ole paneutuneet kuitenkaan riittävästi kysymykseen vastaamiseen. Totean siis, ettei kaikki vastaajat ole ymmärtäneet kysymystä halutulla tavalla tai heidän kiinnostus ei ole ollut riittävää. Näiden asioiden vuoksi kysymyksellä ei saatu niin laadukasta tietoa kuin oletettiin.

Edellä mainitut asiat todistavat sitä, että reliabiliteettia eli opinnäytetyöni luotettavuutta ja tarkkuutta olisi voinut parantaa pienillä huomioilla. Toisaalta taas uskon, että samalla kyselylomakkeella on mahdollisuus saada jatkossa samankaltaiset vastaukset. Lisäksi mielestäni opinnäytetyöni objektiivisuus eli puolueettomuus toteutui loistavasti. Kyselylomakkeet olivat kaikille vastaajilleen identtiset, kysymysmuotoilut olivat hyvin neutraalit eivätkä näin ollen johdatelleet vastausta tiettyyn suuntaan. Lisäksi lomakkeiden läpikäymisvaiheessa tarkistin ne puolueettomasti enkä vääristänyt tuloksia.

Huolehdin opinnäytetyöni eettisyydestä jo alusta alkaen ottaessani yhteyttä Syväkankaan koululle. Laitoin aluksi sähköpostia koulun rehtorille ja tiedustelin innokkuutta osallistua kartoitukseeni. Kerroin koululle rehellisesti opinnäytetyöstäni sekä aineiston keruutavastani. Koulun henkilökunta sai rauhassa pohtia kyselyyn

osallistumista ennen suostumuksen ilmoittamista. Syväkankaan koulun suostutua sovin vastuuhenkilön kanssa käytännön asioista ja eettisyys korostui etenkin tutkimuslupahakemuksen sekä toimeksiantosopimuksen täyttämisen myötä. Lisäksi kyselylomakkeiden ja vastausten analysointitapa on ollut sellainen, etteivät ne tule aiheuttamaan haittaa osallistujilleen.

Kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen pohdin sitä, onko oppilaat vastanneet lomakkeeseen totuudenmukaisesti. Tätä on mahdotonta koskaan tietää, mutta toisaalta minun on luotettava rehelliseen vastaustapaan. Painotin sitä suullisesti luokassa ennen kyselylomakkeen täyttämistä sekä sen lisäksi lomakkeen alussa olevassa saatekirjeessä. Edellä mainitussa kirjeessä kerroin myös osallistumisen olevan vapaaehtoista ja siihen vastaaminen tapahtuu anonymisti.

Kokonaisuudessaan olen sitä mieltä, että opinnäytetyöni on onnistunut tuotos. Olen käsitellyt työn avulla laajan tietoperustan nuoruudesta ja yksinäisyydestä, mutta lisäksi tehnyt kyselytutkimuksen alusta alkaen omista intresseistä käsin. Toisinaan teoriapohjan rajaaminen oli hyvin haastavaa, sillä aiheesta löytyi paljon tietoa. Työtä tehdessä eteeni tulikin useasti valinnan vaikeus siitä, mitä haluan ottaa osaksi työtäni ja mitä joudun karsimaan pois.

Yksinäisyys on aina ajankohtainen aihe, sillä en usko sen koskaan katoavan yhteiskunnastamme. Uskon puolestaan siihen, että sitä on mahdollisuus vähentää ja ennaltaehkäistä. Työn avulla löysin runsaasti yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä; mielestäni pääsin tarkastelemaan yksinäisyyttä useiden näkökulmien kautta ja jätin näin myös opinnäytetyöni lukijoille paljon pohdittavaa sen syistä sekä seurauksista.

Ajattelin, että olisin voinut verrata työssäni saamiani tuloksia myös jonkin toisen koulun tai paikkakunnan tuloksiin. Oivaltavaa olisi ollut etsiä tulosten välisiä eroavaisuuksia, mutta toisaalta myös yhteisiä piirteitä. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, sillä täysin samanlaisia kysymyksen asetteluja sekä vastausvaihtoehtoja ei ollut saatavilla. Ajattelin, että tulosten vertailuille olisi tullut liikaa muuttujia, jos olisin ottanut työni tueksi jonkin toisen tutkimuksen.

Huomasin, että suurin työ oli tutkimusaineiston keräämisessä ja läpikäymisessä. Mielestäni kuitenkin tutkimusosioni on myös onnistunut. Tahdoin tehdä osiosta mahdollisimman selkeän ja ymmärrettävän, jotta jokainen voi käydä työtäni läpi omien intressien mukaisesti. Tutkimusosion mukana kulki jatkuvasti myös laaja tietoperusta, jonka avulla tutkimustuloksille selvitettiin mahdollisia syitä ja seurauksia. Tämä mahdollisti työssäni kirjallisuuden ja opinnäytetyön tuloksien vuoropuhelun. Tällä on suuri vaikutus myös omaan oppimiseeni.

Otin suuren riskin alkaessa tekemään opinnäytetyötä yksin, mutta työn lopussa voin todeta sen kannattaneen. Opinnäytetyöprosessi kasvatti minua ihmisenä paljon; tavoitteita täytyi tehdä pitkällä aikavälillä ja saman aikaisesti ottaa vastuu niiden toteutumisesta itsenäisesti. Mielestäni opinnäytetyö opetti minussa kriittisyyttä omaa työtäni kohtaan, mutta toisaalta myös kärsivällisyyttä ja kunnioitusta omasta tuotoksestani.

Voin pitää saamiani tuloksia pätevinä, mutta toisaalta taas tiedän mitä voisin parantaa tehdessäni työni uudelleen. Tämä kertoo mielestäni tärkeän asian myös itsestäni opinnäytetyön valmistumisvaiheessa. Uskallan olla tyytyväinen työstäni, mutta samanaikaisesti uskallan myöntää muutaman parannusehdotuksen itselleni. Työni jäi ehkä hieman pinnalliseksi, sillä tulosten avulla ei voida tehdä suoria päätöksiä siitä, kuka on yksinäinen. Toisaalta taas opinnäytetyöni laajuutta ajatellen mielestäni työni on oiva apuväline todistamaan, millaisten väittämien avulla voidaan todeta yksinäisyyden olemassaoloa.

Tämän myötä voin todeta myös työn alussa asettamieni tavoitteiden sekä tarkoituksen täyttyneen. Onnistuin kartoittamaan Syväkankaan koulun 9.luokkalaisten tämän hetkisen yksinäisyyden tilanteen sekä selittämään yksinäisyyteen johtavia syitä ja seurauksia teorialiedon avulla. Tulosten avulla koulun henkilökunta voi pohtia, miten etenkin osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta olisi mahdollisuus parantaa jatkossa. Hienoa olisi, että parannusehdotukset menisivät oppilaiden mukana aina kotiin ja vapaa-ajalle saakka, sillä nämä kolme keskeistä paikkaa ovat rakentamassa nuoruudelle pohjaa ja luomassa jokaisen omaa identiteettiä tulevaisuutta varten. Lisäksi henkilökohtaiset tavoitteeni omasta ammatillisesta kasvusta ja ensimmäisen kyselyn tekemisestä toteutuivat onnistuneesti.

Opinnäytetyöni keskeinen tehtävä oli vain kartoittaa koulun tämän hetkistä tilannetta ja siihen työni käy mielestäni hyvin. Jatkossa omaa opinnäytetyötäni olisi mahdollisuus kehittää siten, että kyselyssä tarkasteltaisiin esimerkiksi kouluterveydenhuollon sekä nuorisotyön merkitystä ennaltaehkäisevinä keinoina. Lisäksi mielenkiintoista olisi päästä tutustumaan yksinäisten kokemuksiin kvalitatiivisin menetelmin, jolloin tietoa lähinnä tunteista, vaikutuksista, sekä ennaltaehkäisykeinoista olisi mahdollista saada pintaa syvemmältä.

Toisaalta taas opinnäytetyön tulosten pohjalta oivaltavaa olisi verrata tuloksia muihin Kemin yläkoulujen 9.luokkalaisiin. Onnistuneen kartoituksena pohjalta vastaavanlaista kyselyä voisi käyttää esimerkiksi 7. ja 9.luokilla, jolloin olisi mahdollisuus nähdä yksinäisyyden kehittyminen yläkoulun aikana. Kyselyn käyttämismahdollisuuksia tulevaisuudessa olisi siis valtavasti.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä, mutta toisaalta myös antoisa prosessi. Uskon työni antavan itselleni hyvät edellytykset tulevaisuudessa sosionomina toimimiseen. Toivon myös, että työstä on hyötyä kaikille heille, jotka ovat aiheesta kiinnostuneita.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M., A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 3., uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2., uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Bevinn, S., J. 2011. Psychology of loneliness. Nova Science Publishers.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jokinen, K. 2005. Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84.

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keskinen, V. 2016. Yksinäisyys ja talousongelmat nuorten arjen ongelmana Helsingissä. Viitattu 10.2.2018. http://www.yksinkaupungissa.fi/yksin_asuvien_nuorten_arki_helsingissa_2001_2012#overlay-context=yksin-asuvien_nuorten_arki

Kosonen, T. 2014. Ihmisten keskellä, silti yksin. Opinnäytetyö. Kyselylomake. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.1.2018. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82890/Kosonen_Tiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Osuuskunta Vastapaino.

Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Määttä, K. 2007. Helposti Särkyvää. Helsinki: Kirjapaja.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. 2011. Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, J. Se todellinen perusturva. Suomalaisten yksinäisyys. Viitattu 10.4.2018. <https://blogs.uef.fi/suomalaisten-yksinaisyys/2015/11/09/se-todellinen-perusturva/>

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Turunen, K, E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

LIITTEET

- Liite 1. Kyselytutkimus Syväkankaan koulun 9.luokan oppilaat 1(2)
- Liite 2. Kyselytutkimuksen tulokset 1(3)

Liite 1 1(2)

KYSELYTUTKIMUS SYVÄKANKAAN KOULUN 9.LUOKAN OPPILAAT

Hei,

Olen Veera Bolodin ja opiskelen sosionomiksi Lapin ammattikorkeakoulussa Kemissä. Teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kartoittaa 9.luokkalaisten nuorten kokemaa yksinäisyyttä. Kyselyyn vastaaminen kestää vain **noin 5-10 minuuttia** ja olen kiitollinen jokaisesta vastauksesta. Toivon, että vastaat kyselyyn **totuudenmukaisesti**. Lomakkeeseen vastaaminen tapahtuu **anonymisti** eli sinun ei tarvitse kirjoittaa nimeäsi. Lisäksi vastaaminen on **vapaaehtoista**.

Vastaa ympyröimällä sopivaa vaihtoehtoa kuvaava numero.

Olen

1. tyttö 2. poika

KOULU – näin tunnen asian toteutuneen kohdallani koulussa (valitse kultakin riviltä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

	en koskaan	harvoin	melko usein	aina
tunnen kuuluvani osaksi luokkani kaveriporukkaa	1	2	3	4
löydän halutessani seuraa	1	2	3	4
koulussa minulla on ihminen, jonka kanssa voin puhua kaikesta	1	2	3	4

Arvioi, minkä verran luokallasi on mielestäsi yksinäisiä oppilaita ja valitse annetuista vaihtoehdoista näkemystäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Minun mielestäni

1. luokallani ei ole yksinäisiä oppilaita
2. luokallani on yksi yksinäinen oppilas
3. luokallani on vähintään kaksi yksinäistä oppilasta

PERHE JA VAPAA-AIKA – näin tunnen asian toteutuneen kohdallani ollessani perheen kanssa sekä vapaa-ajalla (valitse kultakin riviltä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

	en koskaan	harvoin	melko usein	aina
tunnen kuuluvani osaksi perhettäni	1	2	3	4

liite 1 2(2)

vanhemmat ovat kiinnostuneita minusta ja tekemisistäni	1	2	3	4
koen tullessi huomioduksi kotona	1	2	3	4
löydän vapaa-ajalle halutessani seuraa	1	2	3	4
tunnen kuuluvani osaksi kaveriporukkaa	1	2	3	4
vapaa-ajalla minulla on ihminen, jolle voin puhua kaikesta	1	2	3	4

KOKEMUS- näin koen elämäni tällä hetkellä (valitse kultakin riviltä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

	en koskaan	harvoin	melko usein	aina
koen olevani merkityksellinen ja tärkeä	1	2	3	4
olen tyytyväinen elämään	1	2	3	4
mielestäni minulla on riittävästi sosiaalisia kontakteja	1	2	3	4
pystyn luottamaan johonkin ihmiseen	1	2	3	4

Valitse seuraavista vaihtoehtoista yksi, joka parhaiten kuvaa yksinäisyyden kokemisen useutta elämäsi aikana.

Elämäni aikana

1. en ole koskaan tuntenut itseäni yksinäiseksi
2. olen joskus tuntenut itseni yksinäiseksi
3. olen melko usein tuntenut itseni yksinäiseksi
4. olen aina tuntenut itseni yksinäiseksi

Jos olet joskus tuntenut itsesi yksinäiseksi, valitse seuraavista vaihtoehtoista kaikki yksinäisyyden aiheuttamia vaikutuksia kuvaavat vaihtoehdot.

Yksinäisyys vaikuttaa mielestäni

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. mielialaani | 2. päihteiden käyttöön |
| 3. opiskeluuni | 4. syömiseen |
| 5. nukkumiseeni | 6. vapaa-aikaani |
| 7. johonkin muuhun, mihin? _____ | |

Kuvaile omin sanoin, miltä yksinäisyys tuntuu

Kiitos kyselyyn vastaamisesta 😊

liite 2 1 (3)

Kyselytutkimuksen tulokset

Osallistujamäärä (kpl)	Prosentuaalinen osuus (%)
Tytöt 35	58
Pojat 28	44
Vastausmäärä (kpl)	Prosentuaalinen osuus (%)
Tytöt 35	100
Pojat 27	98,4%

Kouluteeman vastaukset

tunnen kuuluvani osaksi luokkani kaveriporukkaa	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	8,6	3,7
harvoin	22,9	11,1
melko usein	31,4	14,8
aina	37,1	70,4
löydän halutessani seuraa	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	0,0	3,7
harvoin	5,7	7,4
melko usein	34,3	22,2
aina	60,0	66,7
koulussa minulla on ihminen, jonka kanssa voin puhua kaikesta	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	8,6	11,1
harvoin	8,6	14,8
melko usein	17,1	25,9
aina	65,7	48,2

+ Minun mielestäni

	tytöt ja pojat (%)
luokallani ei ole yksinäisiä oppilaita	58,7
luokallani on yksi yksinäinen oppilas	28,7
luokallani on vähintään kaksi yksinäistä oppilasta	18,7



Perhe- ja vapaa-aikateeman vastaukset

tunnen kuuluvani osaksi perhettäni	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	0,0	7,4
harvoin	11,4	3,7

liite 2 2 (3)

melko usein	28,6	3,7
aina	60,0	85,2
vanhemmat ovat kiinnostuneita minusta ja tekemisistäni	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	0,0	7,4
harvoin	11,4	3,7
melko usein	31,4	14,8
aina	57,1	74,1
koen tulleetni huomioduksi kotona	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	2,9	7,4
harvoin	5,7	3,7
melko usein	42,9	29,6
aina	48,6	59,3
löydän vapaa-ajalle halutessani seuraa	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	5,7	7,4
harvoin	11,4	7,4
melko usein	45,7	29,6
aina	37,1	59,3
tunnen kuuluvani osaksi kaveriporukkaa	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	2,9	3,7
harvoin	17,1	11,1
melko usein	28,6	18,5
aina	51,4	68,7
vapaa-ajalla minulla on ihminen, jolle voin puhua kaikesta	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	2,9	14,8
harvoin	11,4	0,0
melko usein	8,6	22,2
aina	77,1	63,0

Kokemusteeman vastaukset

koen olevan merkityksellinen ja tärkeä	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	8,6	7,4
harvoin	20,0	7,4
melko usein	48,6	44,4
aina	22,9	40,7
olen tyytyväinen elämäni	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	5,7	3,8
harvoin	17,1	3,8
melko usein	57,1	42,3
aina	20,0	50,0

liite 2 3 (3)

minulla on riittävästi sosiaalisia kontakteja	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	0,0	3,7
harvoin	11,4	11,1
melko usein	45,7	37,0
aina	42,9	48,1
pystyn luottamaan johonkin ihmiseen	tytöt (%)	pojat (%)
en koskaan	0,0	7,4
harvoin	20,0	3,7
melko usein	25,7	11,1
aina	54,3	77,8

Elämäni aikana

	tytöt (%)	pojat (%)
en ole koskaan tuntenut itseäni yksinäiseksi	14,3	40,7
olen joskus tuntenut itseni yksinäiseksi	62,9	44,4
olen melko usein tuntenut itseni yksinäiseksi	22,9	11,1
olen aina tuntenut itseni yksinäiseksi	0,0	3,7

Yksinäisyys vaikuttaa mielestäni

	tytöt ja pojat (%)
mielialaani	27,1
päihteiden käyttöni	4,2
opiskeluuni	11,5
syömiseeni	7,3
nukkumiseeni	13,5
vapaa-aikaani	24,0
johonkin muuhun, mihin?	1,0