

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma/terveydenhoitaja

Peppina Heikkilä

Niina Mustonen

KOUVOLALAISTEN NUORTEN KOKEMA YKSINÄISYYS -
KYSELYTUTKIMUS 8. -LUOKKALAISILLE

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

HEIKKILÄ, PEPPINA

MUSTONEN, NIINA

Kouvolaisten nuorten kokema yksinäisyys – kyselytutkimus 8. -luokkalaisille

Opinnäytetyö

57 sivua + 4 liitesivua

Työn ohjaajat

Lehtori Sinikka Koho

Nuorisotyöntekijä Piritta Keränen

Toimeksiantaja

Suomen Punainen Risti, Kaakkois-Suomen piiri, Kouvolan osasto

Syyskuu 2012

Avainsanat

yksinäisyys, nuoret, nuoruus, vanhemmuus, kouluterveydenhuolto

Opinnäytetyössä selvitettiin kahdeksaluokkalaisten nuorten kokemaa yksinäisyyttä Kouvolan alueella ja heidän suosimiaan keinoja puuttua yksinäisyyteen. Tarkoituksena oli lisäksi tutkia, kokevatko nuoret saavansa apua kouluterveydenhoitajalta ja onko tällä nuorten mielestä keinoja puuttua yksinäisyyteen.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena ja aineiston keräämiseen valittiin kyselylomake. Kohderyhmäksi valikoituivat kahdeksaluokkalaiset. Kyselylomakkeita täytettiin kuudella eri Kouvolan alueen yläkoululla ja vastaajia kyselyyn kertyi yhteensä 70.

Tutkimuksesta ilmeni, että suurin osa nuorista ei kokenut yksinäisyyttä. Suurin osa nuorista tiesi tarvittaessa saavansa kotoa apua yksinäisyyteen. Kuitenkin tehokkain keino ehkäistä yksinäisyyttä oli nuorten mielestä nuorille suunnattu illanviettopaikka. Kouluterveydenhoitajalla koettiin olevan keinoja, joilla puuttua yksinäisyyteen, mutta avun saamiseen vaikutti palveluiden heikko saatavuus.

Opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana sen toistettavuuden takia. Pienen otoskoon vuoksi tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia Kouvolan alueen nuoria, mutta niitä voidaan pitää suuntaa antavina. Hyvin rakennetun kyselylomakkeen ansiosta tutkimustyön tulokset vastasivat opinnäytetyön alussa asetettuihin tutkimusongelmiin.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

HEIKKILÄ, PEPPINA

MUSTONEN, NIINA

Loneliness Experienced by the Adolescents in Kouvola -
Survey for the Eighth Graders

Bachelor's Thesis

57 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Sinikka Koho, principal lecturer

Commissioned by

Finnish Red Cross

March 2012

Keywords

adolescence, school healthcare, loneliness, parenting

The increased number of the socially excluded adolescents is a current topic that is greatly on view in the media. Social exclusion can cause loneliness and vice versa. This thesis studies the loneliness of young people in Kouvola. It was carried out in collaboration with the Finnish Red Cross as a part of their theme year of the adolescents.

The goal of this study was to find out how lonely adolescents in Kouvola were and which ways of relieving loneliness they regarded as the most effective. It was meant to generate fresh ideas on how to affect the loneliness of the youth. As a way to relieve loneliness the role of the school health care nurse was also taken into account.

This study was carried out as a quantitative one. A questionnaire was chosen for collecting the material. Six secondary schools in Kouvola took part in the survey which was targeted on eight graders. The data was collected in the spring of 2012. The research was found to be reliable for its repeatability although the number of respondents (N70) stayed below a hundred which is considered to be the limiting value for a quantitative research.

There were only a few lonely adolescents among the respondents. Home was regarded as the primary place for easing loneliness. According to the adolescents a place where to spend time was also a good way of relieving loneliness. Though the school nurses were regarded as having means to help, the shortage of services worsened their availability.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	YKSINÄISYYTTÄ KÄSITTELEVÄT TEORIAM	7
	2.1 Interaktionistinen teoria	7
	2.2 Kognitiivinen teoria	8
	2.3 Psykodynaaminen teoria	9
	2.4 Eksistentiaalinen teoria	10
	2.5 Fenomenologinen teoria	11
	2.6 Sosiologinen lähestymistapa	12
	2.7 Yksityisyys-näkökulma ja yleinen systeemiteoria	12
3	NUORUUS KEHITYSVAIHEENA	13
	3.1 Fyysinen kehitys	13
	3.2 Psykkinen kehitys	14
	3.3 Sosiaalinen kehitys	16
4	NUOREN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	19
	4.1 Itsetunto	19
	4.2 Nuoruusiän masennus	20
	4.3 Koulukiusaaminen	22
	4.4 Nuori ja media	24
5	VANHEMMUUS NUOREN HYVINVOINNIN TUKENA	25
6	KOULUTERVEYDENHOITAJA NUOREN HYVINVOINNIN TUKENA	29
	6.1 Kouluterveydenhoitajan tehtävät	29
	6.2 Kouluterveydenhoitajan keinot puuttua yksinäisyyteen	30
7	MUUT KEINOT JOILLA EHKÄISTÄ NUOREN YKSINÄISYYTTÄ	33
8	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	34
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	35

9.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja otos	35
9.2 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta	35
9.3 Tutkimusaineiston keruu	37
9.4 Aineiston analyysi ja tulosten esittäminen	37
9.5 Tutkimuksen luotettavuus	38
10 TUTKIMUSTULOKSET	39
10.1 Nuorten kokema yksinäisyys	39
10.2 Tahot, joista nuoret hakevat apua yksinäisyyteen	43
10.3 Keinot ehkäistä yksinäisyyttä	44
10.4 Kouluterveydenhoitajalta saatu apu	45
11 POHDINTA	47
LÄHTEET	52
LIITTEET	
Liite 1. Vanhemmuuden roolikartta	
Liite 2. Kyselylomake	
Liite 3. Tutkimuslupa	
Liite 4. Suostumuslomake	

1 JOHDANTO

Vaikka nuorten yksinäisyyttä on tutkittu jo 1970-luvulta lähtien, on se vasta nykypäivänä saanut erityistä huomiota mediassa. Päihde- ja rikostilastot ohittavat otsikoissa yksinäisyyden, vaikka se usein onkin näiden ongelmien taustalla. Olisikin tärkeää päästä puuttumaan oireiden sijaan juuri niiden syihin. (KNT: Kolmannes 15 - 19-vuotiaista kokee itsensä yksinäiseksi 2012; Nuorten yksinäisyyttä ehkäistään uusin keinoin 2012.) Valitsimme opinnäytetyön aiheen osittain juuri sen ajankohtaisuuden vuoksi. Saimme aihe-ehdotuksen Suomen Punaisen Ristin Kaakkois-Suomen piirin Kouvolan osastolta. Vuosi 2012 on SPR:n nuorten teemavuosi, jonka pohjalta aihe nousi esille. Toivomme opinnäytetyömme antavan SPR:lle uusia ideoita, joilla he pystyisivät puuttumaan nuorten yksinäisyyteen entistäkin paremmin.

Meidän oli tarkoitus selvittää työssämme nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja heidän tarpeellisina kokemiaan auttamiskeinoja. Tarkastelimme myös kouluterveydenhoitajan osuutta yksinäisyyteen puuttumisessa ja sitä, miten hyvin kouluterveydenhoitajan palvelut ovat nuorten mielestä saatavilla. SPR toivoi erityisesti löytävänsä opinnäytetyömme pohjalta nuorten toivomia keinoja, joilla puuttua yksinäisyyteen. Emme halunneet kyselytutkimuksessa selvittää syitä nuorten yksinäisyyteen, koska teoria käsittelee aihetta laajasti. Opinnäytetyömme pääpaino oli juuri auttamiskeinojen löytämisessä.

Rajasimme tutkimuksemme koskemaan Kouvolan alueen kahdeksaluokkalaista. Ajattelimme, että kahdeksanteen luokkaan mennessä nuoret ovat jo ehtineet muodostaa ystäväpiirejä. Juuri kahdeksaluokkalaisten ajattelimme olevan parhaita arvioimaan kouluterveydenhoitajan työtä, sillä he tapaavat terveydenhoitajan ainakin laajan terveystarkastuksen yhteydessä juuri tällä luokka-asteella.

Käsitlemme työssämme yksinäisyystutkimusta koskevia teorioita ja nuoren normaalia kehitystä. Koska nuoren yksinäisyyden taustalla voi olla monia asioita, työmme käsittelee myös yksinäisyyteen läheisesti liittyviä käsitteitä: masennusta, koulu-kiusaamista ja itsetuntoa. Tarkastelemme lisäksi vanhemmuutta nuoren kehityksen tukena ja yksinäisyyteen puuttumisen keinona. Perehdymme vielä kouluterveydenhoitajan työhön ja tämän keinoihin puuttua nuoren yksinäisyyteen. Käymme lyhyesti läpi myös muita yksinäisyyden lievittämisen keinoja.

2 YKSINÄISYYTTÄ KÄSITTELEVÄT TEORIAT

Yksinäisyys käsitteenä on kiinnostanut tutkijoita jo 1950 - 1970-luvuilta lähtien. Yksinäisyys ilmiönä kiinnostaa tutkijoita yhä enemmän ja enemmän. Teorioita käsitteelle on esitetty kahdeksan eri suuntausta. Teoriat eroavat toisistaan lähinnä siinä, miten ja miksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemiseen. Teorioissa ollaan yhtä mieltä siitä, että yksinäisyys ei ole sama kuin sosiaalinen eristyneisyys, ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen ja toisaalta kokea itsensä yksinäiseksi muitten ihmisten läsnäolosta huolimatta. Joidenkin teoretikkojen mukaan yksinäisyys ei aina ole kielteinen ilmiö, vaikka niin se ymmärretäänkin, vaan se voi olla myös myönteinen tunne. Lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkittaessa on myös eroteltu toisistaan yksinäisyys suhteessa vanhempiin ja yksinäisyys suhteessa ikätovereihin. (Heiskanen & Saaristo 2011: 59 - 60; Richaud de Minzi & Sacchi 2004: 703.)

2.1 Interaktionistinen teoria

Interaktionistinen teoria kiinnittää huomiota yksilön sosiaalisiin suhteisiin. Niiden vajavuus voi johtaa läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden puuttumiseen, mikä aiheuttaa yksin olemista ja eristäytymistä. Tämän myös sosiaalisiksi tarveteoriaksi kutsutun lähestymistavan mukaan yksinäisyyteen vaikuttavat yksilön omat sisäiset ominaisuudet ja ympäristö- tai tilannetekijät. Teoria erottelee toisistaan kaksi yksinäisyydestyyppiä: emotionaalinen eli tunneyksinäisyys ja sosiaalinen yksinäisyys. (Aalto 2003: 6; Richaud de Minzi & Sacchi 2004: 703.)

Emotionaalinen yksinäisyys on seurausta läheisen ja intiimin kiintymyksen kohteen puutteesta. Emotionaalisesti yksinäinen ihminen kokee samanlaista yksinäisyyden pelkoa kuin lapsi. (Kangasniemi 2008: 24 - 25.) Tunneyksinäisyyden juuret ovat kiintymysteoriassa, jonka mukaan ihmisellä on tarve muodostaa läheisiä tunnesiteitä sekä lapsuudessa että aikuisuudessa. Onkin ajateltu, että lapsuuden aikaiset menetykset ja kiintymyssuhteen ongelmat aktivoituvat ikääntyessä uudestaan erilaisten menetysten yhteydessä, mikä taas johtaa yksinäisyyden tunteisiin. Selviytymiskeinona voi toimia ripustautuminen johonkin tuttuun ja turvalliseen, joskus jopa fiktiiviseen hahmoon. Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla on myös eroahdistus, menetyksen tilalle haetaan äkkiä uusia suhteita, joilla pyritään vapautumaan yksinäisyyden tunteesta. (Heiskanen & Saaristo 2011: 67 - 71.)

Sosiaalinen yksinäisyys on seurausta merkittävien ihmissuhteiden tai yhteisyydentunteen puutteesta, jolloin ihminen tuntee olevansa sosiaalisesti vähäpätöinen ja turhautunut, vaikka tyydyttävä kiintymyssuhde olisikin olemassa. Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa vähitellen eristyneisyyden jatkuessa, kun taas emotionaalinen yksinäisyys ilmenee välittömästi kiintymyssuhteen katkettua. (Heiskanen & Saaristo 2011: 67 - 71.) Nuorilla sosiaalinen yksinäisyys ilmentää tarvetta olla yhteiskunnan jäsen, kokea itsensä tarpeelliseksi ja kuulua johonkin yhteisöön. Emotionaalinen yksinäisyys kertoo siitä, että nuori ei koe kaipaamiensa hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tunteita. Nuorelle on yhtä tärkeää tuottaa iloa ja onnea omille ystävilleen, kuin vastaanottaa sitä. (Määttä 2007: 27 - 28.)

2.2 Kognitiivinen teoria

Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyyden tunne syntyy ristiriidasta, jonka yksilö havaitsee itselleen tärkeänä pitämien ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteidensa välillä (Heiskanen & Saaristo 2011: 65 - 66). Etenkin nuorten kohdalla tällaista vertailunäkökulmaa on pidetty oleellisena, koska nuorten oletetaan olevan alttiimpia erilaisille odotuksille kuin aikuisten. Nuorten ajatellaan vertaavan omia ja muiden ihmissuhteita muita ikäryhmiä enemmän. (Kangasniemi 2008: 25 - 26.) Jotkut nuoret voivat olla pitkänkin aikaa eristyksissä muista, mutta eivät silti tunne itseään yksinäiseksi. Toiset taas voivat olla ystävien ympäröimänä ja silti tuntea yksinäisyyttä. (Roscoe & Skomski 1989: 949.) Yksinäisyyden tunne voi myös kasvaa tai vähentyä niiden odotusten mukaan, joita yksilö asettaa sosiaalisille suhteilleen (Aalto 2003: 6). Kulttuuriset normit vaikuttavat siihen, millaiseksi oma sosiaalinen elämä koetaan ja minkälaisia vaatimuksia sosiaalisille suhteille asetetaan. Koska yksinolo ei ole toivotavaa kulttuurissamme, ihmiset arvostavat suhteiden lukumäärää enemmän kuin niiden laatua. Yksinäinen ihminen pyrkii peittelemään yksinäisyyttään leimaantumisen pelossa, jolloin syrjäytyminen yhteiskunnasta on yhä lähempänä. Yksilökeskeisissä kulttuureissa on helpompi hyväksyä yksinasuminen ja itsenäinen elämä kuin perhekeskeisissä kulttuureissa. Kulttuuri vaikuttaa myös monella muulla tavalla yksinäisyyden kokemiseen ja keinoihin selviytyä siitä. Esimerkiksi Internet on tuonut monelle yksinäiselle mahdollisuuden muodostaa uusia sosiaalisia verkostoja. (Heiskanen & Saaristo 2011: 65 - 66.)

Kognitiivisen yksinäisyysteorian mukaan yksinäisyyteen johtaneita syitä etsitään siis persoonaan, tilanteisiin, menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvistä tekijöistä. Selitykset yksinäisyydestä saattavat myös vaihdella ajankohdasta riippuen. Esimerkiksi muutto vieraalle paikkakunnalle voi olla tapahtuma, jonka seurauksena suhteet ikätovereihin katkeavat, minkä vuoksi nuori kokee yksinäisyyden tunnetta. Juuri nuoria onkin pidetty kaikkein herkimpinä tällaisille muutoksille elämäntilanteessa. Muutto toiselle paikkakunnalle pakottaa nuoren irtautumaan nykyisestä vertaisryhmästä ja liittymään uuteen, yleensä jo olemassa olevaan ryhmään. Tilanteesta selviytyminen on pitkälti omista voimavaroista riippuvaista. Sosiaaliset taidot, ulkoiset olosuhteet ja perheen sisällä opitut elämäntavat ja arvot vaikuttavat uusien ystävyys-suhteiden luomiseen. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010: 46 - 47; Richaud de Minzi & Sacchi 2004: 702.) Ulkopuolelle jääminen tuntuu nuoresta kiusaamiselta. Se on syrjäyttämistä, puhumattomuutta, sanoilla satuttamista, pahoja ilmeitä ja eleitä. (Hietala ym. 2010: 48.) Paine sopeutua uuden ryhmän arvoille ja asenteille saa nuoren helposti toimimaan vanhempien neuvojen vastaisesti ja kasvattaa lisäksi jännitystä perheen sisällä (Richaud de Minzi & Sacchi 2004: 702).

Kognitiivisessa teoriassa yksinäisyyteen on liitetty myös useita persoonaan liittyviä piirteitä, kuten ujous, sulkeutuneisuus, heikko itsetunto ja itsearvostus, sisäänpäin kääntyneisyys, viha, neuroottisuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Kehittämällä sosiaalisia taitoja, voidaan tämän teorian mukaan puuttua yksinäisyyden tunteeseen. (Heiskanen & Saaristo 2011: 65 - 66.)

2.3 Psykodynaaminen teoria

Psykodynaamisen teorian mukaan yksinäisyyden tunteen ymmärtämisessä on tärkeää huomioida vuorovaikutus ja ihmisyyteen oleellisena osana kuuluva läheisyyden tarve. Se käsittelee yksinäisyyttä kiintymyssuhdeteorian valossa. Äidin, huolehtivan ihmisen läsnäolo lapsuudessa on eloonjäämisen ehto. Varhainen vuorovaikutus tuo turvallisuutta ja jatkuvuutta, sen puuttuessa tilalle tulee ahdistus ja pelko. Lapsuuden äiti-hahmo korvautuu elämän aikana muilla hahmoilla, joiden kanssa luodaan vastaava tunneside. Nuoruudessa suhde muuttuu kaksisuuntaiseksi, eli myös nuori osoittaa läheisyyttä ja turvaa toiselle. Nuori alkaakin irrottautua vanhemmistaan ja hakee uutta kiintymyssuhdetta kaveripiiristään. (Heiskanen & Saaristo 2011: 60 - 62.)

Jos lapsuudenaikaiset kiintymyssuhteet ovat olleet turvattomia, heijastuvat lapsuudessa koettu epävarmuus ja turvattomuuden tunne nuoruudessa uusiin ihmissuhteisiin (Kangasniemi 2008: 19 - 20). Nuoren puutteelliset vuorovaikutustaidot ja lapsuuden sekä nuoruuden ajan ongelmat vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa ilmenevät vaikeutena muodostaa kaverisuhteita. (Heiskanen & Saaristo 2011: 60 - 62). Varhaiset kiintymyssuhteet vaikuttavat läpi elämän kykyyn solmia ja ylläpitää läheisiä ihmissuhteita. Lapsi peilaa omia vanhempiaan muodostaessaan käsitystä itsestään. Jos lapsi kokee, ettei tule nähdä tai kuulla omana persoonanaan, hänen minäkäsityksensä voi vääristyä, itsetuntonsa kärsiä ja hänen sosiaaliset taitonsa voivat jäädä hauraiksi. Äärimmillään se voi johtaa jopa psyykkisten sairauksien kehittymiseen. (Määttä 2007: 29).

2.4 Eksistentiaalinen teoria

Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys kuuluu ihmisen olemassaoloon. Tämä teoria poikkeaa muista teorioista, koska sen mukaan olennaisena osana elämää pidetään erillisyyttä muista. Elämän tärkeimmissä ja intiimeimmissä tilanteissa, syntyessä tai kuollessa, ihminen on väistämättä yksin. Yksinäisyys on sisäinen tunne minuuden ja ympäröivän maailman välillä. Ihmisten välisillä vuorovaikutussuhteilla ei ole merkitystä yksinäisyyden tunteeseen. (Heiskanen & Saaristo 2011: 62 - 65.) Yksinäisyyden voidaan myös ajatella olevan syntyperäinen tarve, jolloin yksinäisyydestä puhutaan ikään kuin yksinolon synonyymina. Yksinolo nähdään välttämättömänä kasvulle. Varsinkin nuoruudessa yksinolon tärkeys korostuu, kun nuori opettelee vanhemmistaan irtautumista ja itsenäistymistä. (Buchholz & Catton 1999: 206.) Ihminen voi siis kokea olevansa yksinäinen, vaikka ihmissuhteet koetaan tyydyttäväksi. Teorian mukaan minuus kuitenkin rakentuu sosiaalisessa ympäristössä, joten se ei tarkoita, että ihminen ei tarvitse ollenkaan muita ihmisiä ympärilleen. Eksistentiaalista yksinäisyyttä määrittävät myös siirtymävaiheet, kuten lapsuudesta nuoruuteen siirtyminen. (Heiskanen & Saaristo 2011: 62 - 65.)

Todellinen yksinäisyyden tunne tulee teorian puolestapuhujien mukaan erottaa yksinäisyysahdistuksesta tai yksinäisyyden pelosta, jotka ovat puolustusmekanismeja elämän käännekohtille, kuten nuoruudessa itsenäistymiselle. Eksistentiaalisessa teoriassa näyttää olevan kahdenlaista laadullisesti erilaista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden pelko kuvaa yksinäisyyttä kielteisenä ja todellinen yksinäisyys myönteisenä tunteena. Po-

sitiivista yksinoloa kuvataan aina omaan valintaan perustuvana, kun taas kielteiseen yksinäisyyteen ei voi vaikuttaa itse. Monet eksistentiaalista yksinäisyyttä kokevat pelkäävät siis olla yksin. (Heiskanen & Saaristo 2011: 62 - 65.)

Kristillinen näkemys heijastuu tässä teoriassa, eli yksinäisyyttä tulisi tarkastella enemmän positiivisena ilmiönä kuin kielteisenä. Uskonnollisuuteen liittyy olennaisena osana yksinäisyydessä oleminen, joten oman sisäisen rauhan ja tasapainon löytämiseen auttaa positiivinen yksinolo. Yksinäisyyden tunteiden työstäminen ja hyväksyminen voi siis johtaa henkiseen kasvuun ja vapauttaa voimavaroja luovuudelle ja täytymyksen tunteelle. (Heiskanen & Saaristo 2011: 62 - 65.)

Teorian kehittäminen liittyy kliinisiin havaintoihin potilastyössä. Eksistentiaalistisen teorian valossa yksinäisyyttä voidaan ajatella tuottavana ja luovana tilana. Teoria ei etsi yksinäisyydelle samanlaisia kausaalisia syitä kuin muut teoriat. Tekijät, jotka kasvattavat tai vähentävät yksinäisyyden todennäköisyyttä eivät eksistentiaalistisesta näkökulmasta ole kiinnostavia. (Kangasniemi 2008: 23.) Yksinäisyyden parantajana nähdään yksinäisyyden kohtaaminen ja hyväksyminen. Ensin on opittava olemaan yksin ja kohtaamaan oma haavoittuvaisuus. (Heiskanen & Saaristo 2011: 62 - 65.)

2.5 Fenomenologinen teoria

Fenomenologisten teoreetikkojen mukaan yksinäisyyttä aiheuttaa yksilön pelko siitä, että tämän todellista minuutta ei hyväksyttäisi. Yhteiskunta pakottaa yksilön käyttäytymään rajoitetulla ja sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla, mikä johtaa ristiriitaan yksilön todellisen ja muille ilmaistun minän välillä. Ihmiset joutuvat ylläpitämään julkisivua ja siitä johtuen kokevat tyhjyydentunnetta. Tämän pohjalta on päädytty siihen, että ristiriita todellisen ja idealisoidun minän välillä johtaa yksinäisyyteen. Fenomenologinen teoria painottaa lapsuuden vaikutusten sijaan nykytilan vaikutusta yksinäisyyden kokemisessa. (Kangasniemi 2008: 20.)

Yksinäisyys voidaan fenomenologisen teorian mukaan jaotella kolmeksi eri tyyppiä: olosuhteista johtuva, krooninen ja siirtymävaiheen yksinäisyys. Siirtymävaiheen yksinäisyys kestää yleensä muutamasta minuutista muutamaan tuntiin eivätkä sen oireet ole vakavia. Olosuhteista johtuva yksinäisyys on seurausta jostakin tietystä tapahtumasta, kuten tärkeän ihmissuhteen katkeamisesta, ja siihen voi liittyä fyysisiä tai

psykkisiä oireita. Kroonisesta yksinäisyydestä voidaan puhua silloin, jos sitä on kestänyt vähintään kaksi vuotta eikä se ole seurausta mistään tietystä traumaattisesta tapahtumasta. Kroonisesti yksinäiset ihmiset eivät usko pystyvänsä vaikuttamaan tilanteeseensa. (Roscoe & Skomski 1989: 948.)

Fenomenologiseen yksinäisyyteen on havaittu liittyvän masennusta, ahdistusta, syrjäytymistä, avuttomuuden tunnetta, vainoharhaisuutta ja jopa itsemurha-aikeita (Roscoe & Skomski 1989: 949). Yksinäisillä nuorilla on todettu myös olevan negatiivinen minäkäsitys, oppimisvaikeuksia, heikkoa koulumenestystä ja käytöshäiriöitä. Alkoholien tai huumeiden käyttö, ylenpalttinen hauskanpito ja aggressiivinen käyttäytyminen voivat olla nuoren keinoja paeta yksinäisyyttä. (Aalto 2003: 9.)

2.6 Sosiologinen lähestymistapa

Sosiologinen näkökulma tarkastelee yksinäisyyttä väestön yleisenä ominaisuutena eikä niinkään jaottele sitä normaaliksi tai epänormaaliksi tilaksi. Yksinäisyyden taustalla ajatellaan olevan individualismin eli yksilökeskeisyyden korostaminen. Ihmiset ovat yksinäisiä, koska ihmisen perustarpeiden, kuten vuorovaikutuksen, yhteisyyden ja luottamuksen toteuttaminen ei onnistu individualismiin sitoutumisen takia. (Kangasniemi 2008: 23.)

Sosiologisessa lähestymistavassa yksinäisyyden syitä etsitään yksilön ulkopuolelta, lähinnä tämän sosiaalisista suhteista. Esimerkiksi muuttoliikkeen kasvun ja perheiden perusrakenteiden muuttumisen on ajateltu olevan tekijöitä, jotka lisäävät yksinäisyyttä. (Kangasniemi 2008: 24.)

2.7 Yksityisyys-näkökulma ja yleinen systeemiteoria

Yksityisyys-näkökulma ja yleinen systeemiteoria saattavat olla kannattaja määrittämään pienimpiä yksinäisyys-tutkimuksen teorioita. Yksityisyys-näkökulma korostaa interaktionistisen teorian tavoin sosiaalisten suhteiden merkitystä yksinäisyyden kokemisessa. Sosiaalisten suhteiden ajatellaan olevan välineitä, joilla saavutetaan tiettyjä päämääriä. Yksinäisyys johtuu siitä, että ei ole sopivaa ihmistä, joka auttaisi näiden päämäärien saavuttamisessa. Esimerkiksi se, että lähipiirissä ei ole sellaista henkilöä, jolle voisi uskoutua, voi aiheuttaa yksinäisyyttä. Kognitiivisen teorian tavoin yksilöte-

kijöiden lisäksi myös tilanne- ja ympäristökijöiden ajatellaan vaikuttavan yksinäisyyden syntyyn. (Kangasniemi 2008: 28.)

Yleisen systeemiteorian perusajatus on, että kaikki käyttäytyminen heijastaa usealla tasolla toimivan systeemin vaikutusta. Ihminen etsii tasapainoa itsensä ja sosiaalisen systeemin välillä. Yksinäisyys on ikään kuin mittari, jonka avulla tasapaino löytyy. Yksinäisyys nähdään negatiivisena, mutta sen ajatellaan toimivan hyvänä palautemekanismina yksilölle ja yhteiskunnalle. Nuoren voidaan ajatella etsivän tasapainoa oman muuttuvien tarpeidensa ja kehittyvien kykyjensä välillä. Lisäksi hänen on sovittava tarpeensa yhteen yhteiskunnan jäsenenä ja osana. (Kangasniemi 2008: 28.)

3 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Nuoruus on siirtymäkausi lapsuudesta aikuisuuteen ja alkaa murrosiästä keskimäärin 12 vuoden iässä. Se jaetaan varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Tämän kehitysvaiheen aikana nuori kehittyy fyysisiltä, psyykkisiltä ja sosiaalisilta ominaisuuksiltaan. (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2009: 126 - 127.)

3.1 Fyysinen kehitys

Fyysinen kehitys lapsesta aikuiseksi alkaa murrosiässä, tytöillä yleensä hieman aiemmin kuin pojilla. Hormonien aiheuttamien muutoksien vuoksi nuoren kehonkuva muuttuu ja nuoren tehtävänä on hyväksyä muuttunut vartalo osaksi itseä. Oman ulkomuodon näkeminen kielteisenä heikentää nuoren itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia. Myös masennuksen on osoitettu olevan tavallisempaa niiden nuorten keskuudessa, jotka eivät ole tyytyväisiä omaan kehoonsa. Murrosiän fyysisiä muutoksia ei pysty piilottamaan, joten muita selvästi varhaisemmin tai myöhemmin kehittyneihin kohdistetaan yleensä suurin kritiikki. Muiden arvostelulle nuoret ovatkin herkimpiä juuri varhaisnuoruudessa. (Anttila ym. 2009: 127 - 129.)

Ikätovereita selvästi aiemmin alkanut murrosikä vaikuttaa eri tavalla tyttöihin ja poikiin. Pojista tulee usein ikätovereidensa ihannoimia, ja he saattavat panostaa aiempaa enemmän koulunkäyntiin. Varhain kehittyneet tytöt kokevat usein itsensä ulkopuoliseksi ikäistensä seurassa, minkä vuoksi he hakeutuvatkin vanhempien nuorien seuraan. Tämän on todettu lisäävän riskikäyttäytymistä ja päihdekokeilujen esiintymistä varhaisemmin kuin muilla ikätovereilla. Varhain kehittyvien tyttöjen ja myöhään tai hi-

taasti kehittyvien poikien sopeutumisessa piilee suurin riski psyykkisen kehityksen kannalta. (Anttila ym. 2009: 127 - 129; Hietala ym. 2010: 41 - 21.)

3.2 Psyykkinen kehitys

Ihmisen psyykkisen kasvun ja persoonallisuuden muodostumisen kannalta nuoruusikä on hyvin keskeisessä asemassa. Muutoksia tapahtuu sekä nuoren omassa psyykkisessä kehityksessä että hänen suhteissaan muihin ihmisiin. Nuoruusiässä ajattelun käsitteellisyys kehittyy ja nuori oppii arvioimaan omaa oppimistaan. Myös nuoren moraali-päätty monipuolistuu, mikä antaa vanhemmille mahdollisuuden tarjota nuorelle enemmän vastuuta ja näin tukea tämän itsenäistymistä. Nuoruusiän muutosten aikana nuori käy läpi erilaisia kehitystehtäviä, jotka ovat olennaisia ihmisen identiteetin muodostumisen kannalta. Näitä kehitystehtäviä ovat muun muassa irrottautuminen vanhemmista, uuden muuttuvan kehon hyväksyminen osaksi itseä ja sosiaalisten vertaissuhteiden harjoittelu. (Anttila ym. 2009: 131 - 133; Komulainen, Kunttu, Makkonen & Pynnönen 2011: 19.)

Aiemmin opitun kyseenalaistaminen ja kriittinen suhtautuminen asioihin kuuluu nuoruuteen. Näin nuori kehittää ongelmanratkaisukykyjään ja harjoittelee itsenäistä ajattelua. Nuori on altis uusille asioille ja hakeekin vastauksia usein erilaisista aatteista, uskonnosta ja politiikasta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 169 - 170.) Median ansiosta erilaisiin ryhmiin liittyminen on helppoa. Nuori voi kuulua ryhmään ja kokea kaipaamiansa yhteenkuuluvuuden ja ymmärretyksi tuleminen tunteita Internetin välityksellä.

Tietynlainen auktoriteettivastaisuus ja vikojen löytäminen toisista on nuorilla tavallista. Nuoren maailmankuva keskittyy vahvasti oman itsensä ympärille ja nuori miettii, mitä muut ajattelevat hänestä. Kyky kestää kritiikkiä on monilla vielä kehittymässä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 170.) Perheen ja vertaisryhmien mielipiteillä onkin paljon painoarvoa siinä, mihin nuoren mielenkiinto suuntautuu ja mitä taitoja hän haluaa kehittää itsessään. Nuoren harrastukset ja panostus koulunkäyntiin voivat esimerkiksi riippua siitä, mitä asioita nuoren perheessä arvostetaan. Motivaatio koulunkäyntiin ja harrastuksiin saattaa jäädä taustalle, kun murrosiän muutokset vievät paljon energiaa. Jotkut reagoivat murrosikään päinvastaisella tavalla ja alkavat parantaa suorituksiaan valtavalla innolla. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999: 66 - 70.)

Nuoruudessa rakennetaan uudenlaista minäkäsitystä, mikä tarjoaa mahdollisuuden vapautua lapsuusajan ongelmista kuten arkuudesta ja ujoudesta. Minäkuva monipuolistuu ajattelun kehittymisen myötä. Monipuolinen minäkuva suojaa nuorta kielteisten elämäntapahtumien haitallisilta vaikutuksilta. Myös nuoren ihanneminä, eli malli siitä, millainen haluaa olla, muotoutuu uudelleen, kun nuori muodostaa käsityksen itsestään ympäristön ja omien odotustensa pohjalta. Ihanneminään liitetään aina sellaisia piirteitä, joita todellisesta minäkäsityksestä puuttuu. Jos näiden kahden välinen ero muodostuu liian suureksi, on se uhka itsetunnolle ja psyykkiselle kehitykselle. (Anttila ym. 2009: 139 - 140.)

Identiteetillä tarkoitetaan suhteellisen selkeää ja pysyvää yksilöllistä minäkäsitystä siitä, kuka minä olen ja mihin yhteisöön kuulun (Anttila ym. 2009: 141). Identiteetin muotoutuminen on kokonaisvaltaisin kehityshaaste nuoruudessa. Vaikka identiteetin kehittyminen jatkuu koko elämän ajan, on katsottu, että nimenomaan myöhäisnuoruudessa sen kehitys on keskeisintä. Identiteetti voidaan jakaa persoonalliseen ja sosiaaliseen identiteettiin. Jälkimmäinen viittaa sosiaaliseen samaistumiseen, tiettyyn ryhmään kuulumiseen. Se nousee hyvin tärkeään asemaan nuoruudessa, kun nuori vielä etsii paikkaansa yhteiskunnassa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 172.) Identiteetissä voidaan erottaa myös erilaisia osa-alueita, kuten seksuaali- tai ammatillinen identiteetti. Mainitut osa-alueet antavat kuitenkin vain erilaisia näkökulmia kokonaisidentiteetin kehittymisestä. (Komulainen ym. 2011: 19 - 20.)

Identiteetti ei kehity pienessä ajassa, vaan erilaisten kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta. Nuorten ailahtelevuuden ja epävarmuuden voidaan ajatella johtuvan kriisivaiheesta, jossa nuori testaa erilaisia vaihtoehtoisia identiteettejä. Kokeiltuaan erilaisia identiteettejä nuori vakiinnuttaa käsityksen itsestään. Kriisien ja sitoutumisvaiheiden avulla, nuori alkaa vähitellen löytää itsensä, vaikka matka tulevaan aikuisidentiteettiin on vielä pitkä. (Anttila ym. 2009: 141, 144.) Nuoruuden kriisivaiheiden läpikäyminen luo kyvyn säilyttää merkittävät ihmissuhteet. Tämän oppiminen edellyttää sitä, että nuori kokee itsensä riittävän eheäksi identiteetiltään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 173.)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Itsenäistyminen on nuoruuden tärkeimpiä kehitystehtäviä. Sitä varten nuoren täytyy irrottautua vanhemmistaan. Vaikeinta on usein irrottautuminen itselle läheisimmästä aikuisesta ja tämän kanssa syntyikin yleensä eniten ristiriitoja. (Kinnunen, Pajamäki-Alasara & Tallgren 2007 - 2009: 5.) Nuoren tarve itsenäistymiseen ja yksityisyyteen ilmeneekin juuri etääntymisenä vanhemmista. Irrottautumisen tulee ensin tapahtua mielessä ja mielikuvissa, ei vielä konkreettisesti. Konfliktit nuoren ja vanhempien välillä edistävät nuoren itsenäisyyden kehittymistä ja viestivät muille perheenjäsenille nuoren muuttuvista tarpeista. (Hietala ym. 2010: 43; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 181 - 182.) Heittelehtivät tunteet, niiden voimakkuus ja kyvyttömyys hallita niitä hämmentävät nuorta sekä yleensä vanhempia. Nuoresta voi tulla pahantuulinen, töykeä ja vähäsanainen, ja hän voi vaikuttaa itseensä uppoutuneelta ja kyvyttömältä ottamaan toiset huomioon. (Kinnunen ym. 2007 - 2009: 9.)

Nuoren itsenäistyminen muuttaa perheen sosiaalisia suhteita. Nuoresta tulee aiempaa tasavertaisempi vanhempien kanssa ja suhde vanhempiin muuttuu vähitellen kahden aikuisen väliseksi. (Anttila ym. 2009: 136.) Vaikka nuori vaikuttaisi siltä, ettei hän kaipaisi vanhempiaan lainkaan, hän tosiasiallisesti pitää tärkeänä vanhempiensa läsnäoloa. Nuori kaipaa vanhemmiltaan perustarpeiden lisäksi neuvoja, ohjausta, tukea ja yhdessäoloa. Nuorille on tärkeää saada päättää, milloin ja minkä verran aikaa he perheensä kanssa viettävät. Yhteistä aikaa perheen kanssa saattaa olla aiempaa vähemmän, mutta nuori tavallaan oppii käyttämään ajan laadukkaammin. Esimerkiksi nuorelle tärkeistä asioista keskusteleminen voi nousta nuorelle hyvin tärkeään asemaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 183.)

Nuoruudessa ikätovereiden seuran tärkeys korostuu. Omat vanhemmat saattavat tuntua vanhanaikaisilta ja vertaisryhmät ovat ne, joissa koetaan ymmärretyksi tulemisen tunteita. Nuoren yksinäisyys on koskettavinta, jos hän on vetäytynyt pois oman perheen parista, mutta ei ole vielä löytänyt yhteyttä omanikäisiinsä nuoriin. Nuori etsii kaverisuhteita koulusta, harrastuksista, lähiympäristöstä ja jopa Internetistä. Psykkisen kehityksen kannalta oleellista on pysyvien ja tiiviiden ystävyysuhteiden muodostuminen. Niillä on myös merkittävä asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Ystävyysuhteissa opitut ihmissuhdetaidot ovat pohjana myöhemmillä ihmissuhteilla. Nuori hakee kavereilta läheisyyttä, ymmärrystä ja neuvoja. Ystä-

vyysuhteet kehittävät nuoren ajattelua ja tunne-elämää. Nuoren kyky ajatella asioita toisen näkökulmasta paranee, ja nuori opettelee eläytymistä toisen tunteisiin. Seurustelu- ja ystävyysuhteissa nuori opettelee erilaisia rooleja aikuisuutta varten. (Aaltonen ym. 1999: 101 - 103; Anttila ym. 2009: 142; Kinnunen ym. 2007 - 2009: 24.)

Kavereiden kautta nuori peilaa itseään ja sitä, hyväksytäänkö hänet. Ystävät toimivat ikään kuin mittareina, joihin verrata itseään. Kavereiden hyväksyessä nuori voi itsekin hyväksyä itsensä. Nuoruuden vertaisryhmissä korostuukin yhteenkuuluvuuden tunne, joka muodostuu esimerkiksi yhteisissä harrastuksissa. Harrastukset ovatkin loistava keino nuorelle ehkäistä yksinäisyyden tunteen syntymistä. Eniten aikaa vietetään sellaisten ikätoverien kanssa, joiden maailmankuva on esimerkiksi arvoiltaan ja asenteiltaan samansuuntainen. Samankaltaisuus herättää hyväksytyksi tuleminen tunteita, mikä on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta nuorille tärkeää. Kavereiden hyväksyntä ja positiivinen palaute on tärkeää nuoren itsetunnon kehitykselle. (Aaltonen ym. 1999: 103; Anttila ym. 2009: 137 - 138.)

Nuorella on myös taipumus ja halu olla yksin ja erilainenkin. Yksinolo on nuorelle tilaisuus kehittää taitojaan ja tutustua itseensä. Nuorten, jotka kokevat yksinolon myös positiivisena asiana, on havaittu menestyvän paremmin koulussa ja harrastuksissa. Kuitenkin nuorella, jolla ei ole kykyä muodostaa hyviä suhteita ikätovereihin, on taipumus eristäytyä liikaa. (Buchholz & Catton 1999: 204; Komulainen ym. 2011: 19.) Yksinäisyys onkin nuoruudessa kehityksellinen riski. Vanhempien sekä muiden nuorta lähellä olevien aikuisten olisi pystyttävä tunnistamaan yksinäinen nuori ja etsimään yhdessä keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. (Kinnunen ym. 2007 - 2009: 27.)

Nuoruudessa muodostettavia ihmissuhteita voidaan tarkastella kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta. Kiintymyssuhde on lapsen ja vanhemman välistä emotionaalista sitoutumista toisiinsa. Kiintymyssuhteen myötä lapsi muodostaa pysyvän kuvan itsestään suhteessa muihin ihmisiin. Varhaiset kiintymyssuhteet, jotka muodostetaan jo ensimmäisen ikävuoden aikana, vaikuttavat laaja-alaisesti eri elämänalueilla. Esimerkiksi nuoren itsetunto ja minäkuva sekä kyky luoda uusia ihmissuhteita ovat osaltaan riippuvaisia varhaisen kiintymyssuhteen laadusta. Turvattomat kiintymyssuhteet voivat johtaa yksinäisyyden kokemiseen nuoruudessa. (Anttila ym. 2009: 60 - 61; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 97 - 98.)

Kiintymyssuhteet luokitellaan usein neljään ryhmään. *Turvallisessa kiintymyssuhteessa* lapsen tunteisiin ja tarpeisiin vastataan niihin sopivalla tavalla. Hoivan ja huolenpidon seurauksena lapsi alkaa kokea, että on arvokas ja rakastettava ja että toiset ihmiset ovat luotettavia ja turvallisia. Turvallisesti kiintynyt lapsi näyttää avoimesti kaikenlaisia tunteita ja kokee niiden olevan merkityksellisiä. Turvallisesti kiintyneillä lapsilla on voimia ja mielenkiintoa kehittää taitojaan. (Anttila ym. 2009: 63; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 99.)

Turvattomassa ja välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi ei kykene vastaanottamaan lapsen tunteita. Lapsi oppii, että negatiivisten tunteiden ilmaisu johtaa hoitajan vetäytymiseen. Lopputuloksena lapsen keinot kestää ja säädellä tunteitaan ovat kehittymättömät ja lapsi pyrkii selviämään tunteidensa kanssa yksin. Tunteiden nimeäminen ja ilmaisu jäävät puuttumaan. Yleensä tunteet ilmenevät jollain tavalla lapsen käytöksessä, esimerkiksi vetäytymisenä tai rajojen uhmaamisena. Välttelevästi kiintynyt lapsi saattaa yksin ollessaan olla passiivinen ja iloton, mutta seurassa yrittää aktiivisesti miellyttää muita. (Anttila ym. 2009: 63; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 99 - 100.)

Turvattomassa ja ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa vanhemman vastaaminen lapsen tunteisiin on epäjohdonmukaista. Vanhemman suhtautuminen lapsen tunteenilmauksiin saattaa vaihdella välinpitämättömyydestä vihamielisyyteen. Lapsi hakee vuorovaikutusta ilmaisemalla omia tunteitaan voimakkaammin ja pyrkii näin tulemaan paremmin ymmärretyksi. Käytös vanhempaa kohtaan voi olla takertuvaa, tai hyvin kiukuista. Usein ristiriitaisesti kiintyneiden lasten tietojen ja taitojen kehitys jää puutteelliseksi, koska he eivät pysty yksin keskittymään ympäristönsä tutkimiseen. Nuoruusiässä ristiriitaiset kiintymyssuhteet aiheuttavat muita enemmän ongelmakäyttäytymistä kuten väkivaltaisuutta, varastamista ja päihteiden käyttöä. (Anttila ym. 2009: 64, 137; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 100.)

Jäsentymätön ja eheytyvätön kiintymyssuhde on oikeastaan kiintymyssuhteen puutos, jossa lapsi ei ole kokenut riittävästi vuorovaikutustilanteita saman ihmisen kanssa. Sen taustalla on tavallisesti alkoholismia tai psyykkisiä sairauksia. Lapselle ei rakennu kokemusta muiden kanssa olemisesta, ja itseilmaisu voi loppua kokonaan. Lapsi ei pysty muodostamaan tuntoa itsestään ja saattaa kokonaan lakata suuntautumasta muihin ihmisiin. Näiden lasten käyttäytyminen on hyvin epäyhtenäistä ja vaihtelee ääri- ja vaihtelee ääri- ja vaihtelee ääri-

toiseen. Ääritilanteissa hoivan puute voi johtaa psyykkisen kehityksen pysähtymiseen tai jopa kuolemaan. (Anttila ym. 2009: 64; Kronqvist & Pulkkinen 2007: 101.)

4 NUOREN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

4.1 Itsetunto

Itsetunto on ihmisen käsitys omasta itsestä, ja siihen kuuluu oman itsen arvostus ja hyväksyminen. Nuoruus on itsetunnon kehitykselle herkkää aikaa, mutta itsetuntoa voi kehittää vielä aikuisiässäkin. Sen juuret ovat vauvan ja hoitajan välisessä varhaisessa vuorovaikutuksessa ja kiintymyssuhteessa. On todettu, että lapsilla, jotka saavat vanhemmiltaan positiivista palautetta, emotionaalista lämpöä ja selkeät rajat, on keskimääräistä paremman itsetunnon. Vanhempien lisäksi myös opettajien ja koulutovareiden käsitys ohjaa itsetunnon kehitystä. Nuoruudessa varsinkin vertaisryhmiltä saatu palaute muokkaa itsetuntoa. (Lapsen itsetunnon tukeminen; Anttila ym. 2009: 121 - 122.)

Itsetunto näkyy ihmisen olemuksesta. Jos arvostaa itseään, muutkin arvostavat. Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto keräävät ympärilleen ystäviä ja hyvää kohtelua. Hyvä itsetunto on keino päästä elämässä eteenpäin. Se auttaa nuorta sekä suhtautumaan toiveikkaasti itseensä ja ympäristöönsä että toimimaan hyvin yksin ja muiden kanssa. Huono itsetunto voi jo lapsena johtaa vetäytymiseen, syrjäytymiseen tai jopa masentumiseen. Hyvällä itsetunnolla varustetut nuoret panostavat enemmän opiskeluun ja keskittyvät omiin tavoitteisiinsa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2009: 14 - 15.)

Itsetunnon taso voi vaihdella paljon. Jopa niinkin yksinkertainen asia kuin vuorokauden aika vaikuttaa itsetuntoon. Nuoruusajan hormonimyrskyt saattavat romahduttaa nuoren itsetuntoa. Tärkeää nuoren hyvinvoinnille on koti, turvallinen ympäristö, jossa voi kokea pettymystä ja opetella selviämään siitä. Väsyneenä itsetuntokin on yleensä vähissä. (Cacciatore ym. 2009: 26 - 27.)

Itsetunto vaikuttaa moneen elämän osa-alueeseen. Kiusaamisen on ajateltu kulkevan huonon itsetunnon kanssa käsi kädessä. Itsetunto vaikuttaa siihen, miten muihin ihmisiin suhtaudutaan, ja miten sosiaalisia suhteita muodostetaan. Nuori, jolla on heikko

itsetunto saattaa vältellä sosiaalisia kontakteja tai pyrkii määräilemään muita kohottaakseen omaa arvoaan tai välttääkseen muiden torjuntaa. Heikko itsetunto liittyy yleensä nuorten riskikäyttäytymiseen. Päihteidenkäyttö, aggressiivisuus ja nuorena aloitetut seksuaaliset kokeilut saattavat olla merkki huonosta itsetunnosta. (Aaltonen ym. 1999: 95.)

4.2 Nuoruusiän masennus

Arkikielessä termiä *masennus* käytetään usein kuvaamaan kaikenlaista mielipahaa ja alakuloisuutta, mutta masennus on kuitenkin pitkäaikaista ja sitkeää. Masentuneet kokevat kohtuutonta alemmuudentunnetta, syyllisyyttä ja häpeää ja heidän itsetuntonsa heikkenee. (Kopakkala 2009: 9 - 11.) Masennuksen tunne on yleistä nuoruudessa ja suurimmalla osalla kyse onkin ohimenevästä, normaaliin kasvuun ja kehitykseen liittyvästä kokemistavasta. Nuorten kohdalla on tyypillistä, että masennus kätkeytyy esimerkiksi käytöshäiriöiden tai pakkomielteisen harrastamisen taakse. (Laukkanen 2010.) Nuori ei myöskään aina itse tunnista masennustaan, mutta ystävät saattavat huomata huolestuttavia muutoksia nuoren käytöksessä. Toisaalta yksinäisyys voi toimia laukaisevana tekijänä nuoren sairastuessa vakavaan masennukseen. (Hietala ym. 2010: 74 - 75.)

Nuorten kohdalla on tärkeää erottaa varsinainen masennus nuoruusikään kuuluvasta normaalista alakuloisuudesta. Masentuneelle nuorelle on ominaista jatkuva alakuloisuus tai ärtyneisyys, kyllästyneisyys ja tyhjyyden tunteet. Terveidenkin nuorten mielialat vaihtelevat ja itsetunto heilahtelee, masentuneella tunteenpurkaukset ovat hillitsemättömiä ja laskenut itsetunto aiheuttaa epärealistisia arvottomuuden ja häpeän tunteita sekä syyllisyyttä. Nuoruusikään normaalisti kuuluvaan depressiivisyyteen voi liittyä lieviä fyysisiä oireita ja ajoittaisia unihäiriöitä. Masentuneella nuorella univaikeudet ovat kuitenkin vaikeampia ja fyysiset oireet selkeämpiä ja voimakkaampia. Masentuneella nuorella ei ole käytössään kuin alkeellisia puolustusmekanismeja, kuten kieltäminen ja toisten syyttely. Normaalista alavireisyydestä kärsivä nuori saattaa ajoittain turvautua alkeellisiin puolustusmekanismeihin, mutta hänellä on käytössään myös kypsiä puolustusmekanismeja, kuten järjeistäminen. Ihmissuhteiden köyhtyminen on tyypillistä masentuneelle nuorelle. Itsemurha-ajatukset ja itsensä vahingoittaminen ovat yleensä masentuneen nuoren hätähuutoja, eikä niitä tulisi missään ti-

lanteessa väheksyä. Painon vaihtelu ja keskittymisvaikeudet voivat myös olla merkki masennuksesta. (Laukkanen 2010.)

Varhaisten kiintymyssuhteiden laatu vaikuttaa nuoren riskiin sairastua masennukseen. Turvallinen kiintymyssuhde ja riittävän hyvä hoiva varhaislapsuudessa suojaavat masennukselta sekä lapsuudessa että nuoruudessa. Turvallinen kiintymyssuhde ohjaa stressinsäätelyjärjestelmän kehittymistä ja sitä kautta vaikuttaa ongelmanratkaisutaitojen kehittymiseen ja lapsen itsesäätelyn mahdollisuuteen. Sopiva stressin määrä opettaa selviytymään vastoinkäymisistä ja hyvien ongelmanratkaisutaitojen on todettu suojaavan masennukselta. Näitä taitoja voidaan myöhemmin opetella terapiassa. Katkokset hoivasuhteissa, menetykset, hoivan laiminlyönti ja kaltoinkohtelu ovat riskitekijöitä lasten ja nuorten masennuksessa. Huonolla stressinsäätelyllä varustetulle nuorelle melkein mikä tahansa muutoksen aiheuttava elämäntapahtuma voi altistaa masennukselle. Myös kaverisuhteiden puuttuminen, kiusaaminen ja ryhmän ulkopuolelle jääminen ovat masennukselle altistavia tekijöitä. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011: 360 - 361.)

Oikea-aikainen puuttuminen nuoren masennusoireiluun on ensiarvoisen tärkeää, sillä mitä aikaisemmin oireiluun puututaan, sitä parempi on sen toipumisennuste. Depressio hidastaa, jopa estää nuoren kehitystä ja sillä on laaja-alaisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen myöhemmin elämässä. Yli 40 %:lla vakavaa masennusta sairastavista nuorista on todettavissa vähintään yksi samanaikainen psyykkinen häiriö. Yleisimmin masennus esiintyy yhdessä tarkkaavaisuus-, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöiden sekä päihde- ja syömishäiriöiden kanssa. Tyttöjen depressiivisyys on jonkin verran yleisempää kuin pojilla. Toisaalta poikien masennuksen on ajateltu heijastuvan enemmän käytökseen ja jäävän siksi useammin tunnistamatta. (Heiskanen ym. 2011: 355 - 357.)

Masennusjakson kesto on nuorilla keskimäärin 7 - 12 kuukautta. Masennusoireiden pitkä kesto huonontaa ennustetta toipua masennuksesta. Depressioon sairastuneista nuorista noin puolet kärsii siitä aikuisena. Jo lapsuusiällä alkanut masennus jatkuu noin puolella nuoruusiässä, mutta ilmenee usein ahdistuneisuutena ja päihdehäiriöinä. Masennusjaksot uusiutuvat herkästi, noin 70 % sairastuneista kokee uuden masennusjakson viiden vuoden sisällä sairastumisesta. Uusiutumisen ehkäisy onkin yksi keskei-

simpiä tavoitteita masentuneen hoidossa, sillä uusiutuminen huonontaa paranemisen ennustetta. (Heiskanen ym. 2011: 358.)

Nuorten masennustiloihin liittyy kohonnut itsemurhariski. Riski kasvaa, jos masennukseen liittyy päihde- tai käytösongelma. Jos nuori viestittää kuolemantoiveita tai itsetuhoisuutta, on terveydenhuollon ammattilaisen aina tutkittava nuoren psyykinen vointi. Suurin osa nuorten itsemurhayrityksistä tehdään päihteiden vaikutuksen alaisena. (Heiskanen ym. 2011: 364.) Nuorten itsemurhasta noin 80 % on poikien tekemiä. Pitkäaikaisten ongelmien ohella itsemurhaan liittyy usein jokin akuutti, laukaiseva tekijä, usein ero tai riita läheisen ihmisen kanssa. Joka kolmas itsemurhan tekevästä on yrittänyt itsemurhaa aikaisemmin. Itsemurhaa yrittänyt nuori tulee aina ohjata psykiatriseen arvioon, mieluiten päivystystapauksena. (Marttunen 2010.)

Masennuksen syvyyden arvioimisessa voidaan nuorten kohdalla käyttää RBDI-oirekyselyä, jota suositellaan käytettäväksi nuorten psyykkisten oireiden seulomiseen kaikissa kahdeksannen luokan laajoissa terveystarkastuksissa. Jos nuoren masennus on pitkäkestoista, syvyydeltään vakavaa tai siihen liittyy itsetuhoisuutta, tulisi nuori ohjata erikoissairaanhoidon tutkimuksiin. Perusterveydenhuollossa nuorta voidaan auttaa keskustelemalla ja tilapäisellä nukahtamis- tai ahdistuneisuuslääkityksellä. Vakavan masennustilan hoito ja seuranta kuuluvat aina erikoissairaanhoidon piiriin. Ensisijaisina hoitomuotoina ovat erilaiset psykoterapiat yhdistettyinä lääkehoitoon. Vanhemmuuden tukeminen ja tiivis yhteistyö vanhempien kanssa ovat olennainen osa hoidon onnistumista. Jos lapsi-vanhempisuhteessa on ratkaisemattomia ristiriitoja, se heikentää masennuksesta toipumisen mahdollisuuksia. Samanaikaisesti masennuksen kanssa on hoidettava myös muut siihen liittyvät psyykkiset häiriöt. Yhteistyötä tehdäänkin laajasti päihdehuollon, nuorisopsykiatrian, lastensuojelun, koulun oppilashuollon toimijoiden ja vanhempien välillä. (Laukkanen 2010.)

4.3 Koulukiusaaminen

Kiusaaminen voidaan määritellä tapahtumasarjaksi, jossa yksi tai useampi henkilö suorasti tai epäsuorasti alistaa toista henkilöä psyykkisesti tai fyysisesti. Kiusaamisessa on kuitenkin kysymys yksilöllisestä kokemuksesta, siitä minkä itse kokee loukkaavana. (Aaltonen ym. 1999: 344.) Suora kiusaaminen on avointa ja näkyvää, esimerkiksi fyysistä kiinnikäymistä, haukkumista ja nauramista. Epäsuoraa kiusaamista on

vaikeampi havaita. Se on ulkopuolelle sulkemista, kuiskuttelua, painostamista ja sosi-
aalista eristämistä. (Hietala ym. 2010: 47 - 48.)

Kiusaamisen edellytys on epätasa-arvoinen tilanne. Kiusaaja on kiusattuun nähden
vahvempi, isompi, vanhempi tai röyhkeämpi. Kiusattu on avuton ja altis nöyryytyksel-
le. Usein kiusaamistilanteissa on myös sivusta seuraajia, jotka eivät aktiivisesti toimi
niin, että kiusaaminen loppuisi. Passiiviset kiusaajat ihailevat kiusaajan tietynlaista pe-
lottomuutta ja rohkeutta. Kiusaaminen saattaa nopeasti muuttua kiusaajan tavaksi
vahvistaa omaa asemaansa tietyn ryhmän, esimerkiksi koululuokan, johtajana. Elleivät
aikuiset puutu kiusaamiseen, he käytöksellään hyväksyvät kiusaamisen. (Aaltonen
ym. 1999: 344 - 345, 348; Hietala ym. 2010: 49 - 50.)

Ihmisen omatunto ja kyky empatiaan muodostuvat jo lapsuudessa. Empatian perusta
muodostuu ensimmäisen elinvuoden aikana, joten kyky empatiaan voi vaurioitua jo
varhain. Vanhemman antama palaute vaikuttaa lapsen syyllisyyden tunteiden kehitty-
miseen, minkä kautta lapsen omatunto kehittyy. (Anttila ym. 2009: 87 - 89.) Kiusaa-
misessa saattaa olla kyse juuri empatian ja omantunnon puutteellisuudesta. Silloin
nuorella ei herää häpeän tai syyllisyyden tuntoa siitä, että tekee toiselle pahaa. Kiusaa-
ja saattaa myös siirtää kotona tapahtuvaa fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa, tai pahan
olon tunnetta toisiin. Monesti kiusaajilta on todettu puuttuvan selkeät rajat kotona ja
kasvatukseen on kuulunut paljon huutamista tai ruumiillista rangaistusta. Huonon itse-
tunnon on ajateltu kulkevan kiusaamisen kanssa käsi kädessä. Koska nuori, jolla on
huono itsetunto voi pelätä muiden torjuntaa, saattaa hän puolustaa omaa itsetuntoaan
muita kohtaan kohdistuvalla aggressiivisellä käytöksellä. (Aaltonen ym. 1999: 348 -
349; Anttila ym. 2009: 122; Hietala ym. 2010: 50.)

Kiusatuksi joutumisen pitkäaikaisvaikutuksia ei ole tutkittu paljon. Vähäisissä tutki-
muksissa on kuitenkin ollut yhteistä se, että kiusaaminen vaikuttaa lähinnä käsityk-
seen muista ihmisistä ennemmin kuin käsityksiin itsestä. Kiusatuksi joutuva alkaa pi-
tää muita ihmisiä epäluotettavina, mikä vaikuttaa tämän ihmissuhteiden laatuun. Ne-
gatiivinen käsitys muista ihmisistä voidaan liittää masentuneisuuteen ja yksinäisyy-
teen. (Salmivalli 2005: 56.)

KiVa Koulu on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, joka on kehitetty Turun
yliopiston psykologian oppiaineen ja Oppimistutkimuksen keskuksen yhteistyönä ope-

tusministeriön rahoituksella. Ohjelman kehittäminen alkoi vuonna 2006 ja sen tarkoituksena on ensisijaisesti vähentää ja ennaltaehkäistä koulukiusaamista tuomalla uusia välineitä koulujen käyttöön. Kiusaamisen seurauksien minimointi on myös yksi tärkeistä tavoitteista. KiVa -lyhenne muodostuu sanoista Kiusaamisen Vastainen tai Kiusaamista Vastustava. (Lämsä 2009: 173; KiVa Koulu.)

KiVa Koulu -toimenpideohjelma on eri ikäkausiin soveltuva ja virtuaalista oppimisympäristöä hyödyntävä tapa käsitellä kiusaamista. Alakouluilla ohjelma järjestetään yleensä oppituntien muodossa ja yläkouluilla teemapäivinä. KiVa Koulu -toimenpideohjelma sisältää runsaan ja konkreettisen materiaalin, joka on suunnattu opettajille, oppilaille ja vanhemmille. Ohjelman tarkoitus on vaikuttaa koko ryhmään oppituntien, teemapäivien ja verkkosivujen kautta. Yritys vähentää kiusaamista eri kouluissa on onnistunut hyvin, eräiden tutkimusten mukaan jopa paremmin kuin koskaan aiemmin. KiVa Koulu -ohjelmaa toteuttaakin jo 90 % Suomen peruskouluista. (KiVa koulu; Lämsä 2009: 175 - 176; 181 - 182.)

4.4 Nuori ja media

Median vaikutuksia on usein ajateltu kielteisestä näkökulmasta, kun tutkimukset esimerkiksi television vaikutuksesta käytökseen ovat keskittyneet juuri television ja väkivallan väliseen yhteyteen. Merkittävää nuorten kannalta on aikuisten suhtautuminen mediaan, se käsittelevätkö he median viestiä yhdessä nuoren kanssa ja osataanko mediaan suhtautua kriittisesti. Medialla on todettu olevan myönteisiäkin vaikutuksia, esimerkiksi nuorten englannin kielen taito kehittyi elokuvien, tv-ohjelmien, videopelien ja Internetin käytön avulla. Lasten ja nuorten on todettu arvostavan ja myöhemmin itsekään käyttäytyvän mediasta saamiensa myönteisten käyttäytymismallien mukaisesti. Mediasta siis opitaan sosiaalisia taitoja. (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 186 - 189.)

Internet mahdollistaa nopean ja halvan yhteydenpitotavan muihin. Nuorille netti on oikeasti olemassa oleva paikka, jossa kohtaaminen on yhtä aitoa kuin muualla yhteiskunnassakin. Oma ajatusmaailmaa vastaavan yhteisön löytäminen verkosta on helppoa, siellä on jokaiselle jotakin. Yksinäinen nuori voi löytää ystävän Internetistä. Toisaalta myös syrjäytyneelle ja kostonhaluiselle nuorelle löytyy ymmärtävä ja vastaanottavainen yhteisö. Netissä voi luoda itselleen uuden identiteetin ja toisenlaisen elämän.

Näissä seikoissa piilevätkin eri foorumeiden suurimmat vaarat. Pelkkä Internet ja sosiaalinen media eivät kehitä tasapainoista ja vahvaa minäkuvaa, vaan siihen vaaditaan yhä edelleen läheisiä ihmissuhteita ja tukea muilta ihmisiltä. (Hietala ym. 2010: 53 - 56.)

Internetin virtuaaliyhteisöt tarjoavat myös aiempaa enemmän mahdollisuuksia kiusaamiseen. Valokuvia manipuloidaan ja perättömiä juoruja levitetään nopeasti Internetin välityksellä. Kiusaaminen on kaikkien nähtävissä ja usein pysyvää. Kerran tallennettua valokuvaa on hankala, jopa mahdoton saada poistettua eri foorumeilta. Kiusaamisen kynnyks on matala, koska kiusattua ei tarvitse kohdata kasvotusten. (Hietala ym. 2010: 51.)

Internetiin on luotu vuonna 2008 virtuaalinen lähipoliisiryhmä, joka toimii pääsääntöisesti eteläisen poliisipiirin alueella. Ryhmä toimii Internetissä lähinnä IRC-Galleriassa sekä Messenger, Facebook, Youtube ja Twitter -palveluissa. Työllä pyritään puuttumaan nettikiusaamiseen ja kaikenlaiseen rikolliseen toimintaan verkossa. Tarkoituksena on luoda selkeä käsitys siitä, että Internetissä pätevät samat säännöt kuin muuallakin yhteiskunnassa ja antaa nuorille mahdollisuus kommunikoida poliisien kanssa suoraan Internetissä. Nuorelle tulisi jo kotona opettaa tarvittavat mediataidot ja tietoturvasasiat heti, kun hän alkaa käyttää tietokonetta ja Internetiä. (Hietala ym. 2010: 51 - 51; Heiskanen & Saaristo 2011: 165.)

5 VANHEMMUUS NUOREN HYVINVOINNIN TUKENA

Jokainen nuori on erilainen ja tarvitsee omanlaistaan kohtaamista. Vanhemman on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä nuori sellaisena kuin hän on, jotta voi tukea häntä parhaiten. Murrosikää voi pitää ikään kuin vanhemmuuden ja aikuisuuden kypsyyskokeena. Silloin nuori aloittaa psyykkisen irrottautumisen vanhemmistaan, eikä muutos välttämättä ole vanhemmille helppoa. Nuori aloittaa vanhempien arvostelun ja kritisoinnin samalla tarkkaillen, miten vanhemmat reagoivat siihen. Vanhemman pitäisi tällöin kestää ja hyväksyä ajoittainen hankala käytös osana luonnollista irtaantumista, koska vastaanottamalla nuoren tunteet ja toimimalla turvallisena vastuksena nuori oppii itse sietämään, hyväksymään ja tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään sekä käsittelemään niitä. (Vanhempi nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukena; Syrjälä 2005: 22.)

Nuori on taitava lukemaan vanhemman katseesta ja kasvojen ilmeistä tämän tavan suhtautua häneen, joten vanhempien olisikin hyvä pysähtyä pohtimaan, millaisia viestejä nuorelle lähettää. Myönteiset ja kielteiset signaalit vaikuttavat suoraan nuoren käsitykseen itsestään, joten esimerkiksi kannustaminen on erittäin tärkeää. (Vanhempi nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukena.)

Nuoren fyysisen olemuksen muuttuminen vaikuttaa nuoren omaan käsitykseen itsestään, jolloin vanhempien antama tieto ja tuki ovat tärkeitä. Tieto fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista kiinnostaa nuorta, vaikka tämä ei välttämättä halua keskustella vanhempiensa kanssa niistä. Tällöin tietoa voi tarjota esimerkiksi kirjan muodossa nuoren vapaaehtoiseksi lukemiseksi. (Vanhemmat murrosikäisen fyysisen kehityksen tukena.)

Koskettaminen ja läheisyys vanhemman ja nuoren välillä säilyvät, vaikka nuori muuttuu. Nuori tarvitsee läheisyyttä tunteakseen olonsa turvalliseksi. Läheisyys ei ole enää samanlaista sylissä olemista kuin lapsena, vaan se voi olla esimerkiksi hartioiden hierontaa, hiuksien kampausta tai halauksia. Jos vanhempien antama kosketus ja läheisyys puuttuvat kokonaan, nuori saattaa hakea tarvitsemaansa läheisyyttä esimerkiksi varhaisista sukupuolisuhteista. (Vanhemmat murrosikäisen fyysisen kehityksen tukena.)

Media vaikuttaa voimakkaasti nuoren käsitykseen siitä, millainen on ihannehminen ja millainen nuoren itse pitäisi olla. Vanhemman rooli väärin mielikuvien oikomisessa on suuri. Nuoren on hyvä tietää, miten tuntee itsensä viehättäväksi, etteivät pelkät median muodostamat nais- ja miesihanteet jää nuoren ainoiksi vertailukohteiksi. (Vanhemmat murrosikäisen fyysisen kehityksen tukena.)

Vanhemmissa voi herättää haikeuden tunnetta se, että nuori ei ole enää yhtä paljon kotona kuin ennen. Kotona vietetyn ajan korvaa usein kavereiden kanssa vietetty aika ja murrosiän jälkeen koti yleensä hiljenee. Vanhempien tulisi olla iloisia siitä, että nuorella on kavereita, joiden seurassa viihtyy, mutta toisaalta mielessä voi olla myös ajatus luopumisesta ja lapsuuden loppumisesta. Vanhempien tulisi antaa nuorelle tilaa omaan elämään. (Vanhemmat nuoren kaverisuhteiden tukena.)

Nuori kaipaa myös vanhempiensa aikaa ja läsnäoloa, vaikka haluaakin välillä olla omissa oloissaan tai kavereiden kanssa. Yhteisesti vietetty aika perheen kanssa on nuorelle tärkeää, mutta hän tarvitsee myös vanhempiensa kannustusta ja tukea ystävyysuhteissa. Nuori tarvitsee kavereita, koska heidän kautta peilautuu se, onko hyväksytty. Aidot ystävät auttavatkin nuorta hyväksymään itsensä helpommin. (Vanhemmat nuoren kaverisuhteiden tukena; Syrjälä 2005: 23)

Vanhempi pääsee tutustumaan nuoren ystäviin pitämällä ”ovet auki” omaan kotiinsa. Paikalla, jossa aikuinen on läsnä, on merkitystä nuorille. Nuoren kaverit arvostavat sitä, jos aikuinen huomaa hänet esimerkiksi juttelemalla niitä näitä. Kavereiden vanhempien sanoilla ja kontakteilla on myös paljon merkitystä, vaikka vanhemmat eivät sitä ehkä aina huomaa. Nuori kokee myös pettymyksiä kaverisuhteissa, jolloin vanhemman rooli kuuntelijana on tärkeä. Pettymyksistä on hyvä keskustella ja miettiä nuoren kanssa yhdessä ratkaisua tilanteeseen. (Vanhemmat nuoren kaverisuhteiden tukena; Syrjälä 2005: 23).

On myös paljon nuoria, joilla ei ole yhtään ystävää. Kavereiden puuttuminen johtaa yleensä yksinäisyyteen. Vanhemman tulee heti puuttua tilanteeseen, koska yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski. Yksin jääminen ja ulkopuolelle sulkeminen ovat nuorelle vaikeita ja kipeitä kokemuksia, koska ne saavat hänet tuntemaan itsensä huonoksi. Vanhemman, tai muun nuorta lähellä olevan aikuisen tulisi tunnistaa yksinäinen nuori ja yrittää löytää keinoja tilanteen korjaamiseksi. (Vanhemmat nuoren kaverisuhteiden tukena; Syrjälä 2005: 28.)

Vanhemmuuden roolikartta -tuotos (liite 1) on syntynyt Suomen Kuntaliiton laatuprojekti LASSO:n aikana, ja se on kehitetty työ- ja arviointivälineeksi lastensuojelutyöhön (Helminen & Iso-Heiniemi 1999: 3). Roolikartan tarkoitus on jäsentää vanhemmuutta ja tuoda siihen selkeyttä. Vanhemmuus esitetään erilaisina rooleina, joista ilmenee, että vanhemmuus on arkista osaamista ja että se on jokaisen vanhemman opittavissa. (Seppänen 2009: 24.)

Roolikartta on työväline, jota voidaan käyttää joustavasti käyttötarkoituksesta ja tavoitteesta riippuen. Työntekijä voi saada apua muutoksen käynnistämiseen, ennaltaehkäisevään, kuntouttavaan ja korjaavaan työhön sekä vanhemmuuden ja lastensuojelutoimenpiteiden tarpeiden arviointiin. Roolikartta antaa mahdollisuuden työntekijän

omanlaiselleen työtavalle ja luovuudelle. Kartta toimii keskustelun apuvälineenä auttaen jäsentämään ja havainnollistamaan ajattelua. Käyttäjä voi olla myös kuka tahansa vanhempi, joka haluaa pohtia vanhemmuuttaan esimerkiksi koulujen vanhempainiloissa. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999: 11; 16.)

Vanhemmuuden roolikartassa on näkyvissä pää- ja alaroolit sekä toiminnan ja teon tasot. Päärooleja ovat huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. (Seppänen 2009: 24.) Kovin tarkkoja roolien ja alaroolien erittelyä ei kuitenkaan voida tehdä johtuen roolikäsitteestä sinänsä sekä kyseisestä elämänvaiheesta (Rautiainen 2001: 39).

Huoltajan rooli on erityisen tärkeä arkielämässä, rutiineissa ja säännöllisen perhe-elämän ylläpitämisessä. Huoltajan alaroolilla on myös suora yhteys rajojen asettajan ja elämän opettajan rooleihin. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999: 24.) Varhaisnuori, joka on vasta itsenäistymisen alkusuoralla, tarvitsee huoltajaa voidakseen jatkaa omaa kasvamistaan rauhassa. Haasteena on löytää sopivan kokoinen huoltajanrooli, jolloin vanhempi on läsnä, mutta ei liikaa. Tämä vaatii vanhemmilta herkkyyttä asettua nuoren käytettäväksi. (Rautiainen 2001: 45.)

Elämän opettajan rooliin kuuluu sosiaalisten taitojen ja tapojen opettaminen. Nuori alkaa hahmottaa ympäröivää maailmaa laajemmin miettimällä erilaisia ilmiöitä ja arvoja. Hän saattaa kyseenalaistaa tavat ja käsitykset, joita kotipiirissä on vaalittu. Vanhemmat voivat auttaa nuorta pohtimalla asioita yhdessä hänen kanssaan. Rajojen asettajana vanhempien tehtävänä on taata lapselle hyvä lapsuus. Nuorelle rajoja asettavat vanhemmat tekevätkin nuorelleen korvaamattoman palveluksen osoittamalla, että he välittävät. Vastaan asettunut vanhempi on turvallinen, häntä vastaan voi kapinoida. Kapinoidessa nuoren oma minäkokemus selkiintyy. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999: 26 - 28; Rautiainen 2001: 47 - 49.)

Rakkauden antajan roolissa vanhempi luo naisellisen tai miehellisen itsetunnon ja itseluottamuksen pohjaa nuorelleen. Nuori voi kokea fyysisen läheisyyden jopa tunkeilevana ja inhottavana, joten rakkauden antajan roolissa vanhempien on usein tyydyttävä osoittamaan rakkauttaan pidättyvämmiin esimerkiksi keskustelemalla ja väittelemällä nuoren kanssa. Ihmissuhdeosaajan roolissa vanhempien esimerkki on sekä parasta että pahinta opetusta. Ihmissuhteiden hallintaa on kuitenkin vaikeaa opettaa, koska sellai-

nen ei ole tiivistettävissä lauseiksi. Nuori oppii siis havainnoimalla ja omaksumalla omien vanhempien teoista. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999: 25; Rautiainen 2001: 46 - 48.)

6 KOULUTERVEYDENHOITAJA NUOREN HYVINVOINNIN TUKENA

6.1 Kouluterveydenhoitajan tehtävät

Kouluterveydenhoitajan tehtäviin kuuluu koko koulu yhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen, terveen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä toimintahäiriöiden ehkäisy ja tunnistaminen. Päätehtävänä voidaan pitää kokonaisvaltaista lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen seuranta ja edistämistä. Kouluterveydenhoitaja osallistuu terveydenhoidon ja terveyden edistämisen asiantuntijana myös opetussuunnitelman valmisteluun, terveystiedon opetukseen, oppilashuollon toimintaan sekä koulun sisäiseen ja ulkoiseen arviointiin. Yhteistyössä perheiden ja kouluviranomaisten kanssa hänen tulee tukea oppilaan terveellistä ja turvallista koulunkäyntiä. (Ala-Laurila ym. 2002: 49 - 50; Kouluterveydenhuolto 2002: 31.)

Kouluterveydenhoitaja vastaa myös kouluterveydenhuollosta tiedottamisesta oppilaille, vanhemmille ja opettajille. Oppilaita hän tapaa vuosittaisissa terveystapaamisissa sekä laajoissa terveystarkastuksissa, joita järjestetään ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Oppilaan viipymätön auttaminen, ongelmien mahdollisimman varhainen havaitseminen ja jatkotutkimusten järjestäminen ovat myös kouluterveydenhoitajan keskeisiä tehtäviä. Kouluterveydenhoitaja vastaa lisäksi ensiavusta ja siihen liittyvästä hoitotyöstä koulussa. Myös suun terveydenhuolto sisältyy oppilaan henkilökohtaiseen terveydenhoitoon, vaikka se toteutuukin pääosin hammashoitolassa. (Kouluterveydenhuolto 2002: 28 - 29, 31.)

Terveydenhoitajan työ kouluissa on melko itsenäistä, vaikka tehtävien hoito vaatii usein monien ammattiryhmien yhteistyötä. Hyvät vuorovaikutustaidot, jatkuva koulutautuminen ja itsensä kehittäminen ovatkin avainasemassa tässä työssä. Koululääkäri toimii kouluterveydenhoitajan työparina tiiviissä yhteistyössä. Tarpeen mukaan yhteistyötä tehdään myös opettajien ja muiden ammattihenkilöiden sekä oppilaan vanhempien kanssa oppilashuollon ryhmissä, terveystarkastuksissa sekä muissa oppilaan asioita koskevissa tapaamisissa. (Kouluterveydenhuolto 2002: 28 - 29, 31.)

Kouluterveydenhoitajan tavallisimmat yhteistyökumppanit ovat olleet koulukuraattori ja koulupsykologi. Laaja yhteistyö alkaa jo oppilaiden koulukypsyyttä arvioitaessa oppivelvollisuuden alkaessa. Uutena kouluterveydenhoitajan läheisenä yhteistyökumppanina toimivat psykiatriset sairaanhoitajat eli psykkarit. Psykkarin työ on kuntouttavaa ja sen tavoitteena on lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy ja varhaisen tuen tarjoaminen. Psykkarit eivät tee työtä niiden oppilaiden kanssa, joilla on jo hoitosuhde muualla. Kouluterveydenhoitaja voi tehdä yhteistyötä lisäksi esimerkiksi poliisin, seurakunnan ja muiden virkamiesten sekä terveysaseman, nuorisotoimen ja sosiaalitoimen henkilöstön kanssa. Yhteistyökumppanien laajuuden takia kouluterveydenhoitajalla onkin keskeinen välittäjän rooli. (Ala-Laurila ym. 2002: 49 - 51; Kouluterveydenhuolto 2002: 29; Paananen & Siltala 2010: 18 - 19.)

6.2 Kouluterveydenhoitajan keinot puuttua yksinäisyyteen

Kahdeksannella luokalla oppilaille järjestetään laaja terveystarkastus, johon kuuluu terveydenhoitajan tarkastuksen ja seulontatutkimusten lisäksi koululääkärin suorittama terveystarkastus. Laajoissa terveystarkastuksissa tarkoituksena on kartoittaa koko perheen hyvinvointia ja tuen tarpeita sekä kohdentaa tuki mahdollisimman varhain sitä tarvitseville. Samalla otetaan kantaa jatkotutkimuksen ja hoidon tarpeeseen sekä tehdään nuorelle kouluterveydenhuollon suunnitelma. Tarkastus on hyvä keino havaita nuoren ongelmakäyttäytymistä, kuten oppimisvaikeuksia ja aggressiivista käyttäytymistä, jotka voivat olla merkkejä nuoren kokemasta yksinäisyydestä. (Hakulinen-Viitanen, Laatikainen, Mäki, & Wikström 2011: 115 - 116; Kouluterveydenhuolto 2002: 37 - 38.)

Vanhemmat kutsutaan mukaan laaja-alaiseen terveystarkastukseen, jolloin heillä on mahdollisuus tutustua kouluterveydenhuollon toimijoihin. Heitä pyydetään yleensä etukäteen täyttämään tietyt elämäntilannetta kartoittavat lomakkeet. Terveystarkastuksessa pyritään tasavertaiseen keskusteluun nuoren ja hänen vanhempiansa kanssa. Vanhempien läsnäolo tarkastuksessa antaa yleensä toisen näkökulman nuoren hyvinvointiin ja helpottaa esimerkiksi yksinäisen nuoren tunnistamista. Vanhempien ja nuoren haastattelun lisäksi terveystarkastukseen kuuluu myös opettajan tai oppilashuollon antama kuvaus nuoren oppimisesta, kaverisuhteista ja kouluselviytymisestä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011: 115 - 116; Kouluterveydenhuolto 2002: 37 - 38.)

Vanhemmat täyttävät tarkastusta varten alkoholinkäyttöä kartoittavan AUDIT-lomakkeen. Kouluterveydenhuollon vastuulla onkin soveltuvin osin tunnistaa vanhempien alkoholin käyttöön liittyvä riski. Nuorten päihdemittari ADSUME soveltuu käytettäväksi yläkoululaisten terveystarkastuksissa ja sitä suositellaankin käytettävän rutiininomaisesti kahdeksannen luokan laajassa terveystarkastuksessa. Nuoren kokemana yksinäisyys voi näyttäytyä runsaana päihteidenkäyttönä. Psykkisiä oireita seulomaan on kehitetty RBDI-mielialakysely. Kyselyn avulla voidaan myös kartoittaa nuoren masennusoireilua, mikä voi olla seurausta nuoren yksinäisyydestä. Jos mielialakyselyssä pisteitä tulee yli 16, tulee nuori ohjata viipymättä lääkäriin. Kysely on osoittautunut toimivaksi masennuksen kartoittajaksi nuorten ja koululaisten keskuudessa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011: 115 - 116; 169.)

Hyvän yhteistyön perusta kouluterveydenhoitajan ja nuoren välillä on ongelmien lisäksi myös nuoren vahvuuksien ja voimavarojen kartoittaminen. Tarvittava muutos rakennetaan juuri vahvuuksien ja voimavarojen, ei ongelmien varaan. Kouluterveydenhoitajalle voimavarakilven tai verkostokartan käyttäminen työvälineenä antaa konkreettisen avun nuoren vahvuuksien listaamiseen. Ne ovat loistava apuväline yksinäisyyteen puuttumisessa. Verkostokarttaa ja voimavarakilpeä voivat käyttää myös muut nuoren kanssa työskentelevät ammattihenkilöt. Voimavarakilpeä voidaan käyttää myös työskenneltäessä yhdessä nuoren ja hänen perheensä kanssa. (Hietala ym. 2010: 27 - 28.)

Voimavarakilpi sisältää neljä osa-aluetta: vahvuudet, voimat, tunteet ja tuki. Vahvuuksia listatessa nuoren pitäisi miettiä, mitä asioita hän arvostaa itsessään, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja missä asioissa hän kokee olevansa hyvä. Asiat voivat olla luonteenpiirteitä tai nuorelle tyypillisiä toimintatapoja. Nuorta kannattaa rohkaista listamaan vähäpätöisiltäkin tuntuvia asioita, sillä ne voivat todellisuudessa olla hyvinkin merkityksellisiä. Yksinäinen nuori voi ajatella yksinäisyytensä johtuvan itsestään ja siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä saamaan ystäviä. Pienimmänkin vahvuuden esiintuominen voi olla nuorelle muistutus siitä, että hänkin on tärkeä. (Hietala ym. 2010: 28 - 29.)

Voimia listatessa nuori joutuu pohtimaan asioita, jotka auttavat häntä jaksamaan. Asiat voivat olla esimerkiksi elämäkatsomukseen tai arvoihin liittyviä, harrastuksia tai

perhesuhteita. Yksinäiselle nuorelle voimaa voivat antaa esimerkiksi toimivat ihmis-suhteet perheen sisällä, tunne siitä, että kuuluu johonkin. Kouluterveydenhoitajan tehtävä on kannustaa nuorta löytämään hyvät ja toimivat asiat toimimattomuuden keskeltä. (Hietala ym. 2010: 29 - 30.)

Voimavarojen kartoittamisessa tunteiden tunnistaminen ja läpikäyminen on yksi haasteellisimmista asioista. Nuoren tulisi listata päivittäin kokemiaan tunteita tai tunteita, joita ajattelee muiden hänessä huomaavan sekä pohtia asioita tunteiden taustalla. Nuori saattaa tarvita apua tunnistaakseen varsinaisen tunteen esimerkiksi päivittäisen väsymyksen taustalla. On myös hyvä muistuttaa nuorta positiivisten tunteiden olemassaolosta ja nimeämisestä. Jotta negatiivisten tunteiden nimeäminen voisi toimia voimavarana, voi kouluterveydenhoitaja kertoa nuorelle, että samat negatiiviset tunteet ovat tulleet tutuiksi monen muunkin nuoren kohdalla. Negatiivisia tunteita, kuten syyllisyyttä ja häpeää, ei voida ottaa pois, mutta niiden rinnalle voidaan etsiä arkipäivästä hetkiä, joista on mahdollista löytää positiivisia tunteita. (Hietala ym. 2010: 31 - 32.)

Tukea kartoitettaessa voidaan pyytää nuorta nimeämään kuka, tai ketkä ovat hänen tukenaan, kun hän sitä tarvitsee. Joskus avun ja tuen hakeminen voi olla vaikeaa ja siihen voi liittyä erilaisiin rooleihin mukautumista ja rooleista luopumista. Oman avuttomuutensa näyttäminen ilman tietyn roolin mukanaan tuomaa toimintatapaa voi nuoresta olla pelottavaa. Jotta nuorelle löydettäisiin riittävä tuki, on tarpeen läpikäydä ne ihmiset, tahot ja paikat, jotka tuntuvat niin turvallisilta, että tuen ja avun pyytäminen on mahdollista. (Hietala ym. 2010: 33 - 34.)

Verkostokartan tarkoitus on antaa konkreettinen käsitys nuoren sosiaalisesta elämämpiiristä. Siitä tulisi ilmetä kaikki nuorelle tärkeät henkilöt sekä heidän suhteensa nuoreen ja toisiinsa. Tavallisimmin se esitetään ympyränä, jonka keskipisteenä on nuori. Ympyrässä on viisi sektoria: perhe, suku, koulu, muut ja viranomaiset, joihin nuori sijoittaa itsellensä tärkeät ihmiset. Verkostokartassa toistensa lähellä ovat ne henkilöt joiden välinen suhde on kiintein. Samoin lähimmäs nuorta sijoitetaan ne henkilöt, joihin nuorella on kiintein suhde. Viivoilla yhdistetään toisiinsa ne henkilöt, jotka tuntevat toisensa ja ovat tekemisissä toistensa kanssa. (Aaltonen ym. 1999: 141.)

Verkostokartan tarkastelussa voidaan kiinnittää huomiota siihen, montako henkilöä nuori on siihen sijoittanut. On myös hyvä ottaa huomioon se, keitä nuori ei ole sijoit-

tanut verkostokarttaansa. Koulu- ja perhesektorit kertovat suhteiden pysyvyydestä, niihin sijoitetaan ihmiset, joita nuori näkee päivittäin. Tärkeää on myös tarkastella sektoreiden välisiä rajoja eli sitä, meneekö sektorista viivoja toiseen sektoriin. Nuoren kannalta verkosto voi olla liian väljä, jos kaikki jäsenet tuntevat toisensa ja ovat toisensa kanssa tekemisissä. Toisaalta, jos rajat ovat hyvin jyrkät, voi verkosto olla liian ahdas. (Aaltonen ym. 1999: 143 - 144.)

Jokaisen verkostokartta on erilainen, eikä sen tulkitsemiseen ole mitään tiettyjä kriteereitä. Myös nuoren elämäntilanne vaikuttaa verkostokartan muodostumiseen. Tärkeää onkin nuoren ydinverkoston löytyminen, jotta saadaan selville, kenen puoleen nuorella on mahdollista kääntyä ja keitä voidaan käyttää apuna ongelmia ratkaistaessa. (Aaltonen ym. 144 - 145.)

7 MUUT KEINOT JOILLA EHKÄISTÄ NUOREN YKSINÄISYYTTÄ

Ulkopuolisen avun lisäksi nuorella itsellään on käytössä keinoja, joilla lievittää yksinäisyyttä, vaikka nuori saattaa kokea, ettei pysty itse vaikuttamaan yksinäisyyteensä, niin kuin kroonisessa yksinäisyydessä on tapana. Esimerkiksi hankkimalla harrastuksen tai liittymällä erilaisiin kerhoihin, piireihin ja yhdistyksiin nuori pääsee osalliseksi ryhmää. Elokuviissa, teatterissa ja konserteissa käyminen onnistuu yksinäänkin ja tarjoaa hyvän mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Ulkoilulla ja liikunnalla on vaikutusta sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin, joten ulkoilemalla nuori voi paremmin. Myös Internetissä ihmisten kanssa keskusteleminen, tai lemmikkieläimen hankkiminen voi lievittää yksinäisyyden tunnetta. Päiväkirjaan kirjoittaminen ja musiikin kuuntelu voivat poistaa yksinäisyyteen liittyvää ahdistusta. (Roscoe & Skomski 1989: 953; Yksinäisyys.)

Suomen Punainen Risti järjestää ystävätoimintaa, joka auttaa yksinäisiä nuoria vapaaehtoisten avulla. Vapaaehtoiset saavat koulutuksen tehtävänsä. Ystävän kanssa voi käydä esimerkiksi elokuvissa tai ulkona lenkillä, mutta ennen kaikkea hän kuuntelee ja on nuorelle henkinen tuki. Ystävätoiminta on tarkoitettu yksinäisten nuorten lisäksi vanhuksille, vammaisille, mielenterveyskuntoutujille, maahanmuuttajille ja vangeille. Punainen Risti järjestää myös nuorille ja ikäihmisille suunnattua ryhmätoimintaa, jonka tarkoituksena on saada vertaistukea ja vähentää yksinäisyyden kokemista ryhmänä.

Ryhmän jäsenet saavat itse vaikuttaa ryhmien sisältöön, joka voi olla toimintapainotteista tai keskittyä lähinnä puhumiseen. (Apua yksinäisyyteen.)

Apua yksinäisyyteen saa myös puhelimesta ja Internetissä. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perustama maksuton lasten ja nuorten puhelin ja netti (LNPN) on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat aikuisen tukea. Lasten ja nuorten puhelimesta nuori voi puhua luottamuksellisesti mistä tahansa asiasta vapaaehtoisen aikuisen kanssa. Vastaajat ovat vaitiolovelvollisia. Nuori voi ottaa yhteyttä päivystävään aikuiseen myös Internetin chat - keskustelujen kautta. (Lasten ja nuorten puhelin ja netti.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on vahvasti mukana koulujen tukioppilastoiminnassa. MLL kouluttaa erityisiä tukioppilasohjaajia ja järjestää vuosittain seminaareja, jotka ovat avoimia koulun muullekin henkilökunnalle. Tukioppilastoiminnan pääpaino on koulukiusaamisen ehkäisyssä, mutta vaikuttaa sitä kautta yksinäisyyden ehkäisemiseen kouluissa. Vaikka tukioppilaat toimivat kouluilla lähinnä silminä ja korvina, voivat he osallistua myös välituntitoiminnan järjestämiseen. Tukioppilaiden rooli on pitkälti riippuvaista koulun henkilökunnan tuesta ja panostuksesta tukioppilastoimintaan. (Toukonen 2010: 5 - 7.)

8 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka yksinäisiä kahdeksaluokkalaisten nuoret ovat Kouvolan alueella, kehittää uusia toimintamalleja yksinäisyyden ehkäisemiseen ja kartoittaa kouluterveydenhoitajan roolia yksinäisyyden ehkäisemisessä. Varsinaisia tutkimusongelmia on neljä, ja niistä yhdestä nousi vielä alaongelma:

1. Kuinka yksinäisiä kahdeksaluokkalaisten nuoret Kouvolan alueella ovat?
2. Mistä nuoret hakevat apua yksinäisyyteen?
3. Mitkä keinot nuoret kokevat hyödyllisinä yksinäisyyden ehkäisemisessä?
4. Kokevatko nuoret saavansa apua kouluterveydenhoitajalta?
 - 4.1. Onko kouluterveydenhoitajalla nuorten mielestä keinoja puuttua yksinäisyyteen?

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

9.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja otos

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme Kouvolan alueen kahdeksasluokkalaiset nuoret, koska ajattelimme, että kahdeksanteen luokkaan mennessä nuoret ovat jo ehtineet muodostaa ystäväpiirejä. He ovat myös parhaita arvioimaan kouluterveydenhoitajan työtä, koska tapaavat hänet laajan terveystarkastuksen yhteydessä. Saadaksemme mahdollisimman kattavan kuvan kahdeksasluokkalaisten yksinäisyydestä halusimme liittää tutkimukseen kaikki Kouvolan alueen yläkoulut. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät koulut, joiden rehtorit eivät joko vastanneet sähköposteihimme, tai vastasivat kieltevästi.

Tutkimuksen otannaksi valitsimme jokaiselta koululta yhden kahdeksannen luokan. Luokat valittiin satunnaisesti. Luokkien oppilasmäärästä meillä ei ollut tarkkaa tietoa, ne vaihtelivat 18:sta 23:een. Ajattelimme kuudelta yläkoululta tulevan vastaajia noin 120. Lopullinen vastaajien määrä jäi kuitenkin 70:een.

9.2 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomakkeen laadinta

Käytimme opinnäytetyössämme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Tälle tutkimustyyppille tyypillistä on se, että tutkimustietoa ja teoriaa aiheesta on jo olemassa paljon. Määrällisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmänä käytetään useimmiten kyselylomaketta. (Vilka 2007: 13 - 17; Kananen 2011: 12 - 13).

Koska selvitimme työssämme nuorten mielipiteitä, tutkimustiedon tarkastelu numeerisessa muodossa oli luontevinta. Myös otoksen suuruus vaikutti tutkimusmenetelmän valintaan. Opinnäytetyömme kartoittaa Kouvolan alueen nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja selvittää, minkälaiset auttamiskeinot he kokevat tehokkaina. Tutkimusta voidaan siis pitää osittain kartoittavana tutkimuksena ja osittain ennustavana tutkimuksena. Kartoittavan tutkimuksen tarkoituksena on etsiä uusia näkökulmia. Ennustavan tutkimuksen tarkoituksena on ennustaa tapahtumia, jotka ovat seurauksena ilmiöstä. Mittarina tutkimuksessa käytimme kyselylomaketta (liite 2), jonka on havaittu soveltuvan hyvin henkilökohtaisten asioiden ja useiden ihmisten tutkimiseen. (Ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009: 138 - 139; Vilka 2007: 20 - 22.)

Tutkittavat asiat operationalisoitiin, eli teoria muutettiin kyselylomakkeelle mitattavaan ja arkikielellä ymmärrettävään muotoon. Aluksi erottelimme teorian mukaan yksinäisyyden kokemisen koti-, koulu- ja vapaa-ajan ympäristöissä. Teorian pohjalta selvitimme vielä, mitkä asiat aiheuttavat yksinäisyyttä ja muodostimme niistä kysymykset. Kouluterveydenhoitajalta saatua apua koskevat kysymykset muodostimme miettimällä, mitkä asiat vaikuttavat avun saamiseen. Lisäksi listasimme tahoja, joista ajattelimme nuorten saavan apua yksinäisyyteen. (Vilka 2007: 36 - 39.)

Lisäksi tutkittavat asiat strukturoitiin eli kysymykset suunniteltiin ja vakioitiin niin, että kaikki ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla. Operationalisoinnin ja strukturoinnin onnistumisen varmistimme esitestaamalla kyselylomakkeet seitsemällä henkilöllä. Yksi henkilöistä oli kokenut yksinäisyyttä yläkouluaikana ja osasi kertoa, kuvasivatko kysymyksemme hänen kokemiaan tunteita hänen ollessaan yksinäinen. Saimme myös nuoren näkökulman lomakkeeseen, koska yksi testaja oli yhdeksäsluokkalainen. Esitestauksen jälkeen poistimme yhden kysymyksen kokonaan valmiilta lomakkeelta ja hioimme vielä vastausvaihtoehtoja. Vastausprosentti oli tutkimuksessa 100 melkein joka kysymyksessä, ja vastaukset olivat johdonmukaisia, minkä vuoksi voimme pitää kysymyksiä hyvin ymmärrettyinä.

Taustamuuttujiksi kyselylomakkeelle valitsimme sukupuolen, koulun sijainnin ja kotona asuvat sisarukset. Kysymykset 1 - 23 mittaavat yksinäisyyttä ja vastaavat tutkimusongelmaan, kuinka yksinäisiä kahdeksäsluokkalaiset ovat Kouvolan alueella. Kysymykset 24 - 29 selvittävät, minkälaiset keinot nuoret kokevat tehokkaina yksinäisyyden ehkäisemisessä. Kysymyksessä 30 on listattu erilaisia keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn, joiden hyödyllisyyttä vastaajat arvioivat kyllä- tai ei-vaihtoehtoilla. Tilaa on jätetty myös avoimelle vastaukselle, jos joku vastaajista haluaa vielä täydentää listaa. Kysymykset 31 - 36 selvittävät sitä, kokevatko nuoret saavansa apua kouluterveydenhoitajalta. Kysymys 36 on avoin, ja siinä halutaan selvittää, mitä keinoja yksinäisyyteen puuttumiseen nuoret kokevat terveydenhoitajalla olevan.

Kyselylomakkeella yksinäisyyttä mittaavat kysymykset on jaoteltu kolmeen osaan, jotka mittaavat yksinäisyyttä koulussa, vapaa-ajalla ja kotioloissa. Osa kysymyksistä on käytetty jo aiemmin tehdyissä tutkimuksissa. Kysymysten taustalla on 1970-luvun lopulla kehitelty UCLA-yksinäisyysmittari. (Ks. Aalto 2003: 29; Clayhills 1998: 25; Roscoe & Skomski 1989: 949.) Osan kysymyksistä muodostimme itse teorian pohjal-

ta. Vastausvaihtoehdot ovat kaikissa monivalintakysymyksissä Likertin asteikon mukaisia, jonka on havaittu soveltuvan hyvin juuri mielipideväittämiin (Vilkka 2007: 46). Vältimme kysymysten asettamista negatiiviseen suuntaan lukuun ottamatta kysymystä 13, jonka asettaminen positiiviseen muotoon olisi muuttanut kysymyksen sisältöä.

9.3 Tutkimusaineiston keruu

Ennen kyselylomakkeiden täyttöä lähestyimme Kouvolan yläkoulujen rehtoreita sähköpostitse saadaksemme heiltä luvan kyselyn toteuttamiseen kouluilla. Kuusi rehtoria vastasi myöntävästi, yksi kieltävästi ja neljältä emme saaneet vastausta muistutus sähköposteista huolimatta. Saatuamme tutkimusluvan (liite 3) perusopetuksen palvelupäälliköltä otimme yhteyttä kouluihin ja sovimme aikataulut aineiston keruuta varten. Tutkimusta varten tarvitsimme vielä suostumukset vanhemmilta, jotta kahdeksaluokkalaiset saivat vastata kyselyymme. Osalle kouluista lähetimme suostumuslomakkeet (liite 4) etukäteen ja yksi kouluista hoiti suostumuksen koulujen Wilma Internet-sivujen kautta. Suostumuslomakkeet jäivät koulujen säilytettäväksi emmekä nähneet osallistujien nimiä missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimus pysyi nimettömänä, kuten olimme alussa suunnitelleekin.

Aineisto kerättiin huhtikuussa 2012 kuudelta eri Kouvolan alueen yläkoululta. Joka koululta otimme kyselyyn mukaan yhden kahdeksannesluokan, jonka rehtorit saivat valita sattumanvaraisesti. Olimme neljällä koululla molemmat paikan päällä kyselylomakkeita täytettäessä ja kahdelta koululta saimme lomakkeet valmiiksi täytettynä. Annoimme lyhyet suulliset ohjeet lomakkeiden täyttämistä ja palauttamisesta. Lomakkeiden täyttäminen vei noin 10 minuuttia ja valmiit vastaukset keräsimme kirjekuoreen. Kouluilta, joilla emme olleet paikan päällä lomakkeita täytettäessä, saimme vastaukset suljetuissa kirjekuorissa. Kaikki kuoret avasimme samaan aikaan tuloksia analysoitaessa. Aineiston keräämiseen kului kokonaisuudessaan neljä viikkoa, kun huomioimme suostumuslomakkeiden palautusaikataulun.

9.4 Aineiston analyysi ja tulosten esittäminen

Analysoimme kyselylomakkeiden vastaukset SPSS-ohjelmalla. Käänsimme väittämiin 1, 3, 7, 11, 16, 19, 20 ja 35 (liite 2) arvot, jotta kysymysten välinen reliabiliteetti

säilyisi. Tyhjät vastausvaihtoehdot koodasimme arvolla 0. Keskeiset tutkimustulokset esitimme taulukkoina ja diagrammeina. Diagrammien rakentaminen onnistui muodostamalla ensin summamuuttujat kyselylomakkeen eri aihealueista. Summamuuttujien eri osioiden välistä reliabiliteettiä kuvaa Cronbachin alfa-kerroin, jonka laskimme jokaiselle summamuuttujalle (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004: 130). Diagrammit rakensimme SPSS-ohjelmalla, josta siirsimme ne suoraan opinnäytetyöhöme. Taulukoiden tekemiseen käytimme Excel-ohjelmaa. Taulukoissa on otettu huomioon käännettyjen vastausten arvot, jotta saimme vastaukset esitettyä johdonmukaisina.

Päädyimme esittämään tulokset frekvensseinä, sillä prosenttien laskeminen alle 100 vastaajan otoksesta ei ole mielekäästä. Tästä syystä jouduimme hylkäämään myös ristiintaulukoinnin, mikä olisi ollut loistava tapa havainnoida yhteyttä kahden eri muuttujan välillä. Taustamuuttujista sukupuoli sopi parhaiten tulosten esittämiseen diagrammeina, sillä vastaajien määrä jakautui tasaisimmin tämän taustamuuttujan mukaan.

9.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta tarkastellaan yleensä tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmista. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa esittämättömänsä tuloksia eli tutkimustulosten pysyvyyttä. Validius tarkoittaa kykyä mitata sitä, mitä oli tutkimuksen alussa tarkoituskin. (Vilka 2007: 149 - 152.)

Tulosten johdonmukaisuus kertoo siitä, että kysymykset mittasivat juuri sitä, mitä halusimme. Kysymykset olivat myös helposti ymmärrettäviä, mikä tuli esille jo esitestausvaiheessa. Voimme luottaa siihen, että tutkimuksen tulokset eivät ole sattumanvaraisia ja tutkimus on toistettavissa, sillä kysymykset ovat ajattomia eikä mittari ole herkkä ulkopuolisille vaikutuksille. Kysymysten on havaittu mittaavan yksinäisyyttä jo 1970-luvulla. Summamuuttujille lasketun Cronbachin alfa-kerroimen korkea arvo kertoo siitä, että kyselylomakkeen osatekijät mittaavat samaa asiaa ja siten puoltavat tutkimuksen reliabiliteettiä. (Kananen 2011: 118 - 119; Roscoe & Skomski 1989: 949; Vilka 2007: 149 - 150.)

Tutkimuksen validiteettia voidaan arvioida muun muassa operationalisoinnin onnistumisella, minkä varmistimme esitestaamalla kyselylomakkeet. Opinnäytetyön teoriaisuus käsittelee laajasti yksinäisyyden syitä, minkä pohjalta voidaan ajatella, että

kyselylomakkeella yksinäisyyttä koskevat väittämät mittaavat juuri yksinäisyyttä. (Kananen 2011: 120 - 122.)

Tietoja syötettäessä SPSS-ohjelmaan olimme molemmat paikalla ja tarkastimme syötetyt tiedot, millä tavoin minimoimme huolimattomuusvirheet. Voimme pitää vastauksia nuorten rehellisinä mielipiteinä, koska tutkimus toteutettiin anonyyminä. Rehellisyyttä lisäsi myös vastaustilanteen rauhallisuus ja yksityisyys, kukaan kyselyyn osallistuneista ei nähnyt toisen vastaajan vastauksia. Myös halu osallistua tutkimukseen ja vastaajien mieliala vaikuttavat siihen, vastasivatko nuoret rehellisesti kysymyksiin. Luotettavuutta puoltaa myös satunnaisvirheiden, kuten tyhjien vastausten vähäinen määrä tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2009: 231 - 233; Vilka 2007: 153.) Muutamassa lomakkeessa huomattiin avointen vastausten asiattomuuden perusteella, että kyselyyn ei oltu suhtauduttu vakavasti, mikä saattoi niiltä osin heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Tämä voi johtua siitä, että emme olleet paikalla kyseisiä lomakkeita täytettäessä. Kouluilla läsnä ollessamme ilmapiiri oli rauhallinen ja uskomme sen motivoineen nuoria vastaamaan kyselyyn rehellisesti.

Koska otoksemme jäi kooltaan pieneksi, emme voi todeta tulosten koskevan koko perusjoukkoa. Suuntaa antavia vertailuja voimme kuitenkin tehdä. (Ks. Vilka 2007: 152.) Emme voineet käyttää koulua taustamuuttujana tutkimustulosten vertailussa, koska osalla kouluista vastaajien määrä jäi hyvin pieneksi ja olisi näin vaarantanut vastaajien anonymiteetin.

10 TUTKIMUSTULOKSET

Vastauksia kyselylomakkeisiin saimme yhteensä 70 kappaletta. Vastausprosenttia emme voi arvioida, koska emme tiedä tarkasti, kuinka monta oppilasta jokaisella osallistuneella luokalla oli. Vastaajista tyttöjä oli 38 ja poikia 32. Kotona asuvia sisaruksia oli 59 vastaajalla ja ei ollut 11 vastaajalla.

10.1 Nuorten kokema yksinäisyys

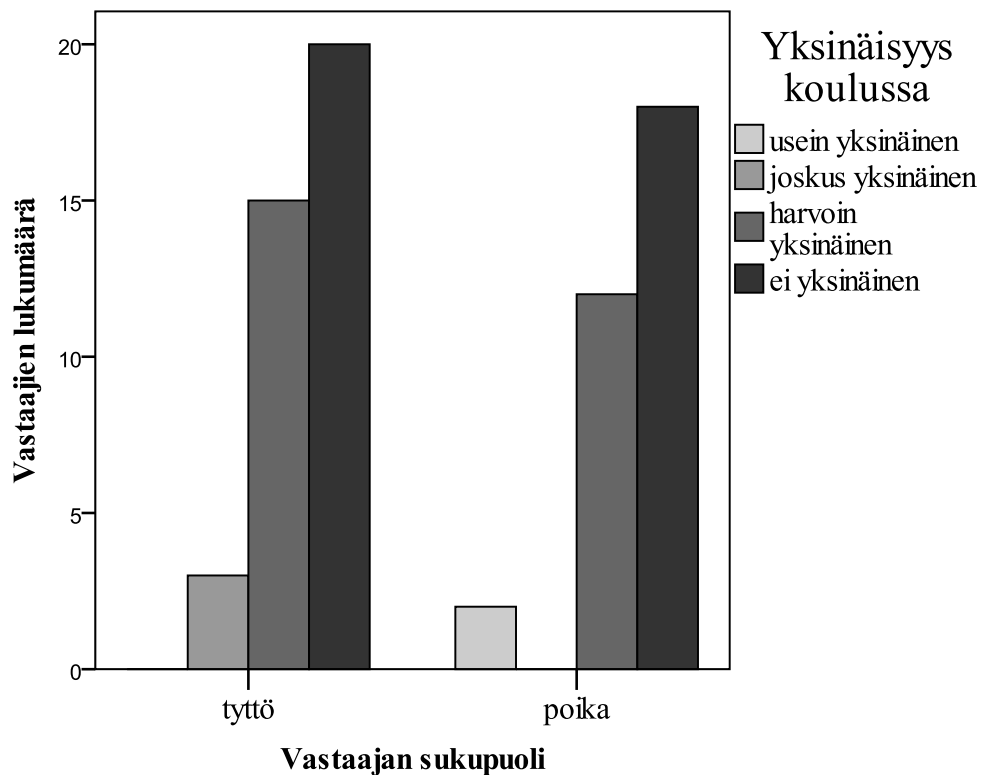
Selvitimme opinnäytetyössämme sitä, kuinka yksinäisiä Kouvolan alueen kahdeksaluokkalaiset ovat. Tarkastelimme yksinäisyyden kokemista kolmessa eri ympäristössä: koulussa, vapaa-ajalla ja kotona. Suurin osa vastaajista koki yksinäisyyttä harvoin tai ei lainkaan. Usein tai aina koki yksinäisyyttä vain pieni osa vastaajista. Kotiympäris-

tössä yksinäisyyttä koettiin vähiten, koulussa eniten. Huomattavan paljon ”usein ja aina koettua yksinäisyyttä” kuvaavia vastauksia keräsivät väittämät ”Vietän mielelläni aikaa yksin” ja ”En tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka olisin yksin”. Taulukossa 1 on esitetty jokaiseen yksinäisyyttä kuvaavaan kysymykseen vastanneiden määrät.

Taulukko 1. Nuorten kokema yksinäisyys

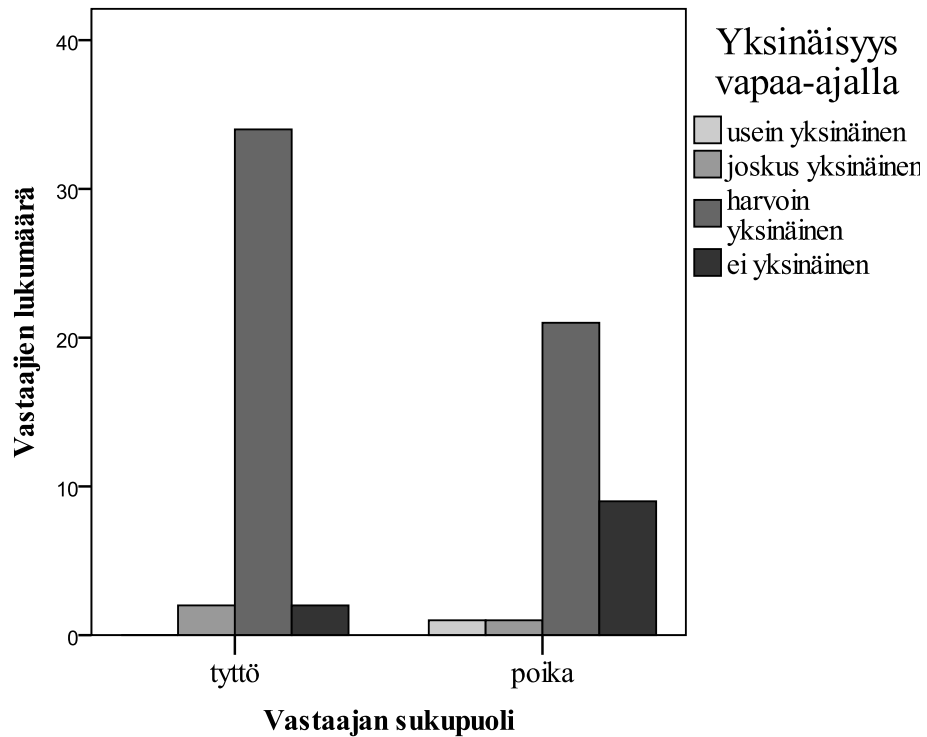
Kysymys	Aina koettu yksinäisyys	Usein koettu yksinäisyys	Joskus koettu yksinäisyys	Harvoin koettu yksinäisyys	Ei koskaan koettu yksinäisyys	Vastaajia yhteensä
Olen yksinäinen koulussa	1	2	2	22	43	70
Koulutoverini pitävät minusta	1	1	7	41	20	70
Tunnen itseni syrjityksi koulussa	2	1	5	20	42	70
Minulla on kavereita luokallani	2	2	0	16	50	70
Minusta on helppo saada koulussa kavereita	1	4	21	22	22	70
Koulussa on joku, jolle voin puhua	1	3	6	23	37	70
Minua kiusataan koulussa	2	2	4	17	45	70
Minulla on yksi/useampi läheinen ystävä	1	1	2	9	57	70
Löydän seuraa silloin, kun haluan	0	2	10	30	28	70
Tunnen kuuluvani kaveripiiriin	1	2	4	24	39	70
Olen yksinäinen, vaikka ympärilläni on ihmisiä	1	4	8	23	34	70
Vietän mielelläni aikaa yksin	12	16	35	6	1	70
En tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka olisin yksin	12	14	21	14	9	70
Pystyn itse vaikuttamaan yksinäisyyteeni	1	1	15	32	21	70
Olen tyytyväinen elämääni	0	2	3	39	26	70
Mielialani on jatkuvasti alakuloinen	3	0	8	39	20	70
Vanhempani ovat kiinnostuneet asioistani	0	2	17	20	31	70
Vanhemmillani on minulle aikaa	0	6	14	30	20	70
Tunnen itseni yksinäiseksi kotona	0	5	9	18	38	70
Tunnen menettäneeni tärkeän ihmissuhteen	3	3	16	18	30	70
Pystyn keskustelemaan vanhempieni kanssa vaikeistakin asioista	2	7	21	23	17	70
Viihdyn kotona	2	1	17	28	22	70
Sisaruksistani on minulle seuraa kotona	11	6	21	15	17	70

Muodostimme summamuuttujat yksinäisyyttä kuvaavista väittämistä kolmessa eri ympäristössä. Kouluympäristöä kuvaavien kysymysten summan oli mahdollista saada arvoja 7:stä 35:een. Jaoimme summamuuttujat neljään ryhmään, joista arvot 7 - 14 kuvaavat usein koettua yksinäisyyttä, 15 - 22 joskus koettua, 23 - 30 harvoin koettua yksinäisyyttä ja 31 - 35 yksinäisyyttä, jota ei koeta koskaan. Cronbachin alfa-kertoimen arvo 0,864 oli huomattavasti yli alarajan, jona pidetään arvoa 0,600 (Holopainen ym. 2004: 130). Kuvassa 1 näkyy kouluympäristössä koettu yksinäisyys sukupuolen mukaan jaoteltuna. Kouluympäristössä ne, joilla on sisaruksia kokevat vähemmän yksinäisyyttä kuin ne, joilla ei ole kotona asuvia sisaruksia.



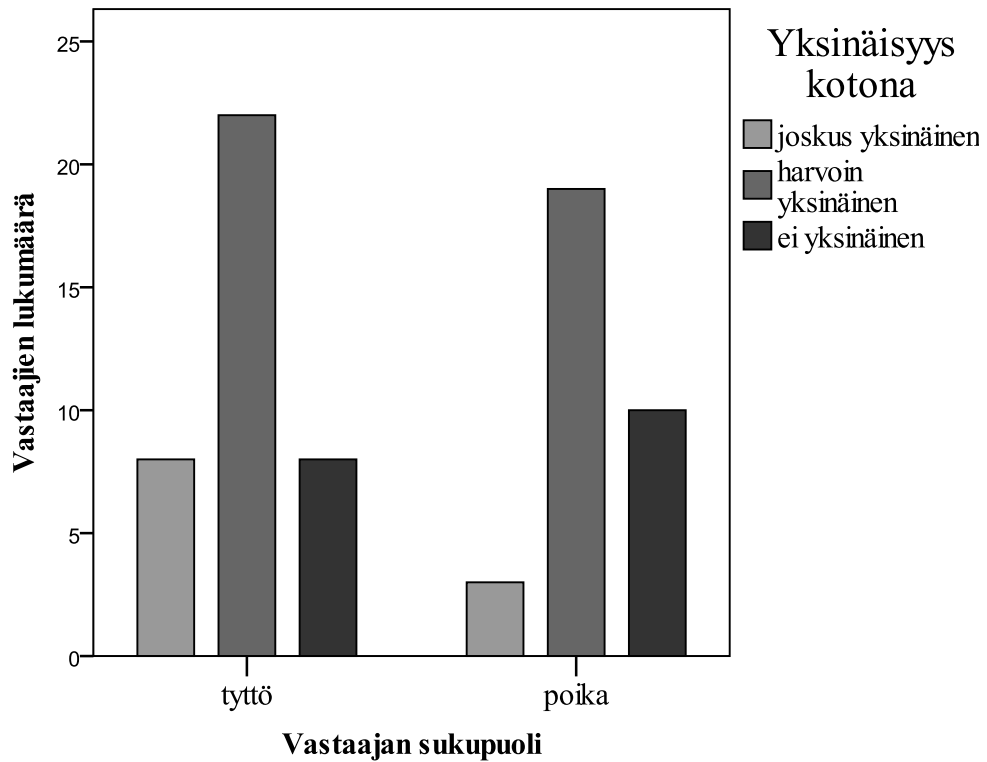
Kuva 1. Nuorten kokema yksinäisyys koulussa sukupuolen mukaan jaoteltuna

Yksinäisyyttä vapaa-aikana kuvaavat väittämät yhdistimme summamuuttujiksi, jolloin muuttujien oli mahdollista saada arvoja 9:stä 45:een. Tässäkin kohdassa jaoimme summamuuttujat neljään ryhmään. Arvot 9 - 18 kuvaavat usein koettua yksinäisyyttä, 19 - 28 joskus koettua, 29 - 39 harvoin koettua yksinäisyyttä ja 40 - 45 yksinäisyyttä, jota ei koeta koskaan. Cronbachin alfa-kerroin sai arvon 0,730. Kuvassa 2 näkyy vapaa-ajalla koettu yksinäisyys sukupuolen mukaan jaoteltuna. Vapaa-ajalla ne nuoret, joilla on kotona asuvia sisaruksia, olivat jonkin verran yksinäisempiä suhteessa niihin, joilla ei ole sisaruksia.



Kuva 2. Nuorten kokema yksinäisyys vapaa-ajalla sukupuolen mukaan jaoteltuna

Kotioloissa yksinäisyyttä kuvaavien väittämien summan oli mahdollista saada arvoja 7:stä 35:een. Summamuuttujat neljään ryhmään jaettua arvot 7 - 14 kuvaavat usein koettua yksinäisyyttä, 15 - 22 joskus koettua, 23 - 30 harvoin koettua ja 31 - 35 yksinäisyyttä, jota ei koeta koskaan. Cronbachin alfa-kerroin sai arvon 0,752. Kuvassa 3 näkyy kotioloissa koettu yksinäisyys sukupuolen mukaan jaoteltuna. Nuoret, joilla ei ole sisaruksia, olivat jonkin verran yksinäisempiä kotona suhteessa niihin, joilla on kotona asuvia sisaruksia.



Kuva 3. Nuorten kokema yksinäisyys kotona sukupuolen mukaan jaoteltuna

10.2 Tahot, joista nuoret hakevat apua yksinäisyyteen

Kysymykset 24 - 29 vastasivat opinnäytetyömme toiseen tutkimusongelmaan eli siihen, mistä nuoret hakevat apua yksinäisyyteen. Väittämiin vastattiin asteikolla 1 - 4. Vaihtoehdot olivat: 1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 samaa mieltä ja 4 täysin samaa mieltä.

Tärkeimpinä keinoina lievittää yksinäisyyttä nuoret kokivat oman kodin ja vapaa-ajan harrastukset. Internetiä pidettiin kaikista vähiten tehokkaana apuna yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä koettaessa koulun nuorisotyöntekijään ja koulun muuhun henkilökuntaan tukeuduttiin vähemmän kuin kouluterveydenhoitajaan. Taulukossa 2 esitetään, mistä nuoret saavat apua, jos ovat yksinäisiä.

Taulukko 2. Yksinäisyyteen saatu apu

Jos tunnen olevani yksinäinen tiedän, että...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Vastaajia yhteensä
Saan apua kouluterveydenhoitajalta	2	9	45	14	70
Saan apua koulun nuorisotyöntekijältä	2	12	44	12	70
Saan apua koulun muulta henkilökunnalta	3	12	40	15	70
Saan apua kotoani	1	4	31	34	70
Saan apua Internetistä	2	25	30	13	70
Saan apua vapaa-ajan harrastuksista	1	8	38	23	70

10.3 Keinot ehkäistä yksinäisyyttä

Kysymys 30 selvitti, mitkä keinot nuoret kokevat hyödyllisinä yksinäisyyden ehkäisemisessä ja vastasi samalla kolmanteen tutkimusongelmaan. Kysymykseen nuoret saivat vastata vaihtoehdoilla ”kyllä” tai ”ei” sen mukaan, kokevatko he keinot tehokkaina vai eivät. Vain kolmessa viimeisessä vaihtoehdossa oli puuttuvia vastauksia. Eniten kannatusta saivat ”nuorille suunnattu illanviettopaikka” ja ”erilaiset ryhmät”. Taulukossa 3 esitetään yksinäisyyden ehkäisemisen keinoja.

Taulukko 3. Yksinäisyyden ehkäisemisen keinot

Vaihtoehto	Kyllä	Ei	Vastaajia yhteensä
Nuorille suunnattu illanviettoiminta	65	5	70
Erilaiset ryhmät	61	9	70
Tukioppilastoiminta	45	25	70
Koulujen kerhotoiminta	47	23	70
Keskustelupalstat	41	28	69
Ammattiauttajien nettivastaanotot	36	33	69
Nuorten auttava puhelin	39	28	67
Nuorten toteuttama ystävöiminta yksinäisille nuorille	54	13	67

Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi nuorilla oli vielä mahdollisuus vastata avoimeen kysymykseen, johon vastasi melkein puolet (n=32) kyselyyn osallistuneista. Vaikka kyselylomakkeella oli jo valmiina vastausvaihtoehto nuorille suunnattu illanviettotoiminta, sai se erityistä kannatusta myös avoimessa kysymyksessä. Erilaisia harrastusmahdollisuuksia oli ehdottanut useampi vastaaja. Muutama nuori oli ehdottanut koulumaailmaan liittyviä yksinäisyyden ehkäisemisen keinoja, kuten välituntitoimintaa, työpajoja, ryhmätöitä ja luokkaretkiä. Yksi vastaaja oli pohtinut asiaa syvällisemmin miettimällä itsestä lähteviä keinoja yksinäisyyden ehkäisemisessä: ”kehittämällä jollain tapaa sosiaalisia taitoja”. Myös perheen merkitys korostui vastauksissa. Muutama vastaaja ehdotti koulutettua henkilöä auttamaan yksinäisiä ihmisiä. KiVa Koulu -toiminnan lisäksi kiusaamiseen puuttumiseen toivottiin lisää panostusta vapaaajallakin. Vapaaehtoisjärjestöjen järjestämät leirit ja retket koettiin yksinäisyyttä lievittävänä. Internetiä yksinäisyyden ehkäisijänä kannatti muutama vastaaja, erityisesti pelien ja juuri nuorille suunnattujen sivujen merkitys korostui. Pieni osa vastaajista kannatti jo olemassa olevia ammattiauttajien palveluita, esimerkiksi psykkareita ja perhetyöntekijöitä.

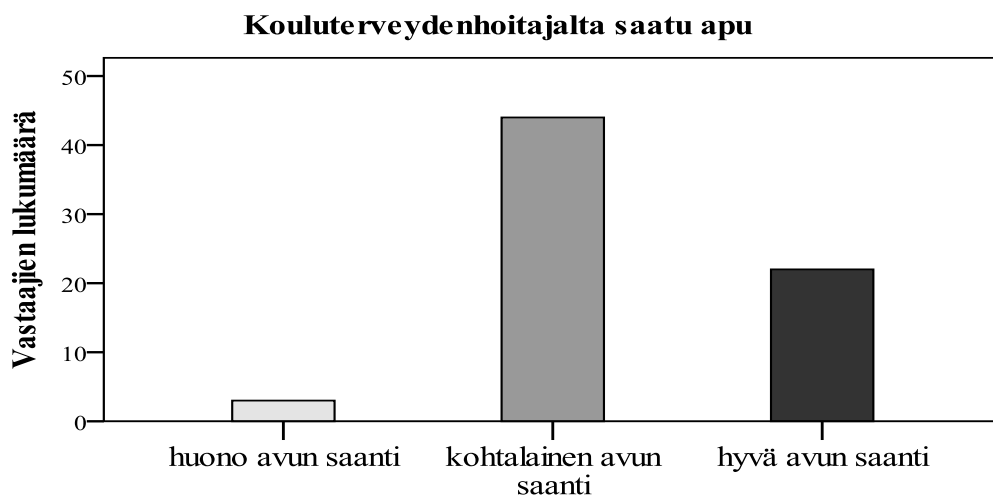
10.4 Kouluterveydenhoitajalta saatu apu

Kysymykset 31 - 35 vastaavat neljänteen tutkimusongelmaan eli siihen, kokevatko nuoret saavansa apua kouluterveydenhoitajalta. Kysymys 36 vastaa sen alaongelmaan, eli onko kouluterveydenhoitajalla nuorten mielestä keinoja puuttua yksinäisyyteen. Kouluterveydenhoitajaa koskevissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1 - 4. Vaihtoehdoista 1 oli eri mieltä, 2 osittain eri mieltä, 3 osittain samaa mieltä ja 4 samaa mieltä. Kouluterveydenhoitajalta koettiin saatavan apua yksinäisyyteen, mutta vastaanotolle pääseminen koettiin osittain hankalaksi. Taulukossa 4 on esitetty nuorten vastaukset kouluterveydenhoitajaa koskeviin kysymyksiin.

Taulukko 4. Kouluterveydenhoitajalta saatu apu

Kysymys	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Vastaajia yhteensä
Vastaanotolle pääsee helposti	3	19	33	15	70
Voin puhua kouluterveydenhoitajalle vaikeistakin asioista	5	20	28	17	70
Olen saanut apua kouluterveydenhoitajalta, kun olen sitä tarvinnut	7	9	30	24	70
Kouluterveydenhoitaja on kiinnostunut asioistani	7	15	31	17	70
Olen jäänyt ilman apua, koska kouluterveydenhoitaja ei ole ollut paikalla	17	16	14	22	70

Yhdistimme kouluterveydenhoitajaa koskevat monivalintakysymykset summamuuttujaksi, jonka oli mahdollista saada arvoja väliltä 5 - 20. Suurin summamuuttujan saama arvo oli 20 ja pienin 9. Jaoin summamuuttujat kolmeen ryhmään. Arvot 5 - 9 kuvaavat nuorten kokeman kouluterveydenhoitajalta saadun avun huonoa saatavuutta, 10 - 15 avun kohtalaista saatavuutta ja 16 - 20 avun hyvää saatavuutta. Kuvassa 4 on esitetty kouluterveydenhoitajalta saatu apu vastaajien lukumäärän mukaan jaoteltuna. Suurimman frekvenssin sai kohtalainen avun saatavuus.



Kuva 4. Nuorten kokema kouluterveydenhoitajalta saatu apu

Avoimessa kysymyksessä (kysymys 36) nuorille annettiin mahdollisuus kertoa oma näkemys siitä, miten kouluterveydenhoitaja voi puuttua yksinäisyyteen. Hieman alle puolet vastaajista (n=28) oli kommentoinut tätä kohtaa. Ylivoimaisesti suurin osa vastanneista totesi, että yksinäisen nuoren pitäisi puhua kouluterveydenhoitajalle. Keskukselu, rohkaisu, tukeminen, kuunteleminen ja eteenpäin ohjaaminen esimerkiksi kuraattorille nähtiin kouluterveydenhoitajan keinoina lievittää yksinäisyyttä. Vaikka lomakkeella kysyttiin terveydenhoitajan kiinnostuksesta nuoren elämää kohtaan, sai se erityistä kannatusta myös avoimessa kysymyksessä.

Konkreettisten neuvojen ja vinkkien antamista yksinäiselle, esimerkiksi harrastusmahdollisuuksista kertomista, pidettiin tärkeänä. Perheen ja koulun henkilökunnan kanssa tehtävä yhteistyö koettiin tärkeänä keinona ehkäistä yksinäisyyttä, kuten myös yhteistyö tukioppilaiden kanssa. Terveydenhoitajan roolia pidettiin tärkeänä myös koulukiusaamiseen puuttumisessa. Yksi vastaajista ei ollut koskaan puhunut kouluterveydenhoitajan kanssa.

11 POHDINTA

Opinnäytetyömme teko käynnistyi syksyllä 2011, kun saimme aihe-ehdotuksen työhömme Suomen Punaisen Ristin Kouvolan osastolta. Kiinnostuimme molemmat aiheesta välittömästi eikä intomme hiipunut missään vaiheessa. SPR, ja siellä erityisesti opinnäytetyömme ohjaaja, nuorisotyöntekijä Piritta Keränen, lähti innolla mukaan ja tuki meitä alusta loppuun koko prosessin ajan. Yhteistyö oli vaivatonta ja sujuvaa.

Lähdekirjallisuutena olemme käyttäneet kotimaisia ja kansainvälisiä artikkeleja, joiden pohjana on ollut yksinäisyyteen liittyviä tutkimuksia sekä muuta yksinäisyyttä ja nuoren kehitystä käsittelevää kirjallisuutta. Teoriatieto on pysynyt samana sekä tuoreimmissa että vanhemmissa tutkimuksissa, eikä tutkimusten tuloksissa ole havaittavissa suurempia eroja.

Opinnäytetyön teoriaosuus on kokonaisuudessaan laaja, mutta sen avulla saimme tehdä toimivan kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen jokainen kysymys on laadittu teorian pohjalta. Emme myöskään tutkineet sitä, miksi nuoret ovat yksinäisiä, koska teoria käsittelee sitä todella kattavasti. Kyselylomakkeen laadinta oli haastavaa, mutta hyvin laadittu lomake palkitsi meidät tulosten analysointivaiheessa. Tulosten tarkastelu oli helppoa ja vaivatonta selkeän ja hyvin rakennetun lomakkeen ansiosta. Kyselylomak-

keiden täyttämisen yhteydessä saimme myös kahden eri koulun äidinkielen opettajilta hyvää palautetta lomakkeen selkeydestä ja ymmärrettävyydestä.

Tutkimusluvan saatuaamme yllätyimme siitä, että tarvitsimme vielä luvan vanhemmilta ennen kuin kahdeksaluokkalaiset saivat osallistua tutkimukseemme, vaikka se toteutettiin nimettömänä. Tämän lisätyön vuoksi aikataulut meinasivat viivästyä, koska jouduimme antamaan vastuun suostumuslomakkeiden keruusta kouluille. Kyselyyn vaadittujen suostumuslomakkeiden täyttttäminen ja kouluille palauttaminen jäi vähäiseksi osalla kouluista. Suostumuslomakkeiden keruun aikataulu oli kiireinen, minkä uskoimme vaikuttaneen vastaajamäärään. Kaikki nuoret eivät saaneet lupaa osallistua tutkimukseen. Kyselyyn vastanneiden määrä jäi edellä mainituista syistä pieneksi, eikä määrällisessä tutkimuksessa otoskoon vähimmäismääränä pidettyä 100 vastaajaa saatu täyteen.

Useamman luokan valitseminen yhdeltä koululta olisi lisännyt vastaajien määrää, mutta olisi käytännössä hankaloittanut aineiston keruuta. Halusimme kuitenkin olla läsnä, kun lomakkeita täytettiin. Näin tarjosimme nuorille mahdollisuuden kysyä epäselvyyksistä lomakkeessa ja vältimme lomakkeiden kulkemista usean välikäden kautta, mitkä lisäsivät mielestämme tutkimuksen luotettavuutta. Kaksi kouluista hoiti itse kyselyiden täyttämisen, toinen omasta halustaan ja toinen aikataulujen sekaannuksen vuoksi. Tämä saattoi heikentää luotettavuutta.

Kyselylomakkeella kouluympäristöä käsittelevät väittämät keskittyivät suurimmaksi osaksi kaverisuhteisiin, koska juuri vertaissuhteiden merkitys psyykkiselle kehitykselle korostuu nuoruusiässä. Vain pari vastaajaa koki jatkuvasti jäävänsä kaveriporukan ulkopuolelle ja tulevansa syrjityksi. Kotiympäristössä koettiin kuitenkin vähemmän yksinäisyyttä kuin koulussa tai vapaa-ajalla. Voimme olettaa, ettei koulussa koettu yksinäisyys välttämättä merkitse sitä, että olisi yksinäinen myös kotioloissa.

Väite 13 ”En tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka olisin yksin” oli ilmeisesti jonkin verran vaikeasti ymmärrettävissä, sillä sen tulokset eivät olleet johdonmukaisia muiden vapaa-aikaa koskevien kysymysten tulosten kanssa. Väite 12 ”Vietän mielelläni aikaa yksin” keräsi myös paljon ”ei koskaan ja harvoin -vastauksia”. Mietimme, olisiko nämä kaksi kysymystä pitänyt jättää pois summamuuttujaa muodostettaessa, vaikka alfa-kerroin antoikin riittävän suuren arvon kaikkien kysymysten luotettavalle yhdistämiselle. Havaitimme väitteestä 12, että yli puolet nuorista ei mielellään vietä aikaa yk-

sin. Tämä voi olla osittain positiivinenkin asia, sillä nuoruuden kehitykseen kuuluu vahva tarve olla osa vertaisryhmää. Toisaalta yksin vietetty aika on tärkeää taitojen kehittämisen ja itseensä tutustumisen kannalta. Myös eksistentiaalinen yksinäisyysteoria näkee yksinolon mahdollisuutena kehittää luovuutta. (Buchholz & Catton 1999: 206.) Nuorten yksinäisyyden kokemista voitaisiin ehkä lievittää opettamalla heitä hyödyntämään paremmin yksin vietetty aika. Vapaa-ajan toiminnan, esimerkiksi harrastusten voidaan myös olettaa vähentävän yksinäisyyden kokemista, sillä vapaa-ajalla koettiin jonkin verran vähemmän yksinäisyyttä kuin kouluympäristössä. Vapaa-ajalla kaverisuhteita muodostetaan ilmeisesti eri henkilöiden kanssa kuin kouluympäristössä.

Fenomenologiseen yksinäisyysteoriaan peilaten juuri kouluympäristössä eniten koettu yksinäisyys saattaa osittain selittyä sillä, että koulussa nuoriin kohdistuu erilaisia paineita kuin vapaa-ajalla. Ryhmään kuulumisen vaatii ryhmän normien mukaan käyttäytymistä ja tiettyyn rooliin astumista. Vasta vapaa-ajalla nuori saa olla ja käyttäytyä niin kuin itse haluaa. Esimerkiksi Internet mahdollistaa sen, että nuori voi löytää itselleen ryhmän, jossa tulee hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. (Kangasniemi 2008: 20; Roscoe & Skomski 1989: 948.) Internetistä saatu apu yksinäisyyteen oli kuitenkin oletettua vähäisempää. Ajattelimme sen saavan enemmän kannatusta nuorilta, koska nuoret viettävät nykypäivänä paljon aikaa Internetissä.

Oli hienoa huomata, että kaikista vähiten yksinäisyyttä koettiin kotona. Kuten jo teoriassa totesimme, nuoret arvostavat vanhempiansa läsnäoloa ja heidän antamaansa aikaa (Syrjälä 2005: 23). Melkein kaikki nuoret kokivat saavansa vanhemmiltaan riittävästi aikaa, viihtyivät kotona ja pystyivät puhumaan heidän kanssaan vaikeistakin asioista. Tämä näkyi myös siinä, että 65 vastaajaa tiesi saavansa kotoa apua yksinäisyyteen. Pari vastaajaa koki, etteivät pysty ollenkaan keskustelemaan vanhempiansa kanssa vaikeista asioista. Mielestämme kouluterveydenhoitajan rooli näiden nuorten auttajana korostuu. Voimme todeta nuorten voivan hyvin kotiympäristössä ja suhteiden vanhempiin olevan suurimmalla osalla kunnossa.

Kotona asuvien sisarusten havaittiin myös vaikuttavan yksinäisyyden kokemiseen. Ne, joilla on sisaruksia, kokivat vähemmän yksinäisyyttä kotona ja kouluympäristössä kuin ne, joilla ei ole sisaruksia. Vapaa-ajalla kuitenkin ne, joilla on sisaruksia, kokivat jonkin verran enemmän yksinäisyyttä. Näiden tulosten perusteella voisi olettaa, että

nuoret, joilla on sisaruksia, viihtyvät paremmin kotona, ja toisaalta nuorilla, joilla ei ole sisaruksia kotona, vapaa-ajan kaverisuhteiden merkitys korostuu.

Suurin osa vastaajista koki kouluterveydenhoitajalta saamansa avun kohtalaiseksi. Vastaanotolle pääseminen koettiin osittain vaikeaksi, eikä terveydenhoitaja ollut aina paikalla, kun apua olisi tarvittu. Päättelimme kouluterveydenhoitajia olevan liian vähän oppilaita kohden Kouvolan alueella. Parempi saatavuus luultavasti lisäisi nuorten tukeutumista terveydenhoitajaan, koska suurin osa vastaajista luotti kuitenkin saavansa apua yksinäisyyteen kouluterveydenhoitajalta.

Nuoret pitivät tärkeänä, että kouluterveydenhoitaja on aidosti kiinnostunut heidän elämästään ja keskustelee heidän kanssaan. Terveydenhoitajalta toivottiin konkreettisia vinkkejä, joilla lievittää yksinäisyyttä. Voimavarakilven ja verkostokartan avulla terveydenhoitaja saa selkeämmän kuvan nuoren arjesta ja sitä kautta löytää juuri niitä konkreettisia keinoja yhdessä nuoren kanssa.

Terveydenhoitajilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten ongelmiin puututtaessa ja niitä ennaltaehkäistäessä. Äitiys- ja lastenneuvoloissa tulisi kiinnittää huomiota kiintymyssuhteen laatuun ja ohjata sitä oikeaan suuntaan, koska heikko kiintymyssuhde voi aiheuttaa yksinäisyyttä nuoruusiässä. (Anttila ym. 2009: 60 - 61.) Myös kouluterveydenhoitajalla on vahva rooli vanhemmuuden tukijana, missä hyvänä apuvälineenä toimii vanhemmuuden roolikartta. Vanhempien tapaaminen kahdeksannen luokan laajassa terveystarkastuksessa mahdollistaa yhteistyön terveydenhoitajan ja vanhempien välillä, jolloin terveydenhoitaja pystyy arvioimaan paremmin koko perheen tilannetta. Pidämme myös yhteistyötä eri tahojen välillä erittäin tärkeänä ja jos toimimme tulevaisuudessa kouluterveydenhoitajina, pyrimme kehittämään yhteistyötä entisestään, jotta tuki suunnattaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sitä tarvitseville.

Tutkimuksessamme saimme nuorilta paljon ehdotuksia, joilla hankkeistajamme voisi kehittää toimintaansa yksinäisten nuorten hyväksi. Kouvolan alueella voitaisiin kehittää ja lisätä nuorille suunnattuja illanviettopaikkoja, koska se sai suurta kannatusta nuorilta. Nuoret kaipaavat myös erilaisten ryhmäaktiiviteettien, esimerkiksi liikuntaryhmien perustamista. Nuorten toteuttama ystävätoiminta yksinäisille nuorille keräsi myös paljon kannatusta. Tällaiseen toimintaan olisikin hyvä saada enemmän vapaaehtoisia, esimerkiksi tehokkaammalla mainostuksella ja informoinnilla mediassa.

Koska yksinäisyyden ehkäisemisen keinoja toivottiin lisää myös koulumaailmaan, olisikin hienoa, jos SPR pystyisi järjestämään siellä nuorten toivomaa välituntitoimintaa, työpajoja ja luokkaretkiä. Vaikka suurimmalla osalla kouluista toimiikin Kiva Koulu -toimenpideohjelma, voisi esimerkiksi SPR kehittää lisää keinoja puuttua koulu-kiusaamiseen, koska se saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä. Vapaaehtoisjärjestöjen järjestämiä leirejä ja retkiä pidettiin myös hyvänä keinona puuttua yksinäisyyteen. Edellä mainittujen keinojen ohella nuoret pystyvät varmasti kehittämään sosiaalisia taitojaan, mikä voidaan kognitiiviseen yksinäisyysteoriaan peilaten nähdä yksinäisyyttä ehkäisevänä (Heiskanen & Saaristo 2011: 65 - 66).

Perehdyimme opinnäytetyössämme laajasti nuorten kehitykseen ja siihen liittyviin riskeihin. Opimme ymmärtämään paremmin nuorten käyttäytymistä, mikä kehitti valmiuksia toimia nuorten parissa, esimerkiksi kouluterveydenhoitajana. Saimme myös valmiuksia vanhempien ja koko perheen tukemiseen ja ohjaamiseen. Kokonaisuudessaan työn tekeminen kehittikin ammattitaitoamme tulevana terveydenhoitajina. Opinnäytetyön tekeminen parityönä antoi valmiuksia tiimityöskentelyyn työelämässä. Kahden eri tutkijan näkökulmat auttoivat myös tarkastelemaan opinnäytetyön tuloksia laajemmin.

Tutkimustulokset analysoituamme oli positiivista huomata, että yksinäisten nuorten määrä jäi otoksessamme pieneksi ja suurimmalla osalla nuorista oli keinoja lievittää yksinäisyyttä. Todella yksinäisiä nuoria oli tutkimuksessamme kuitenkin muutama, ja varmasti heitä jäi tutkimuksen ulkopuolellekin. Yksinäisyys voi pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen, mikä onkin lähiaikoina ollut paljon esillä mediassa. Olisikin erittäin tärkeää tavoittaa kaikki yksinäiset nuoret esimerkiksi tavoilla, joita tutkimuksemme toi esille.

Jatkotutkimuksena olisi hyvä tutkia laajemmin kouluterveydenhuollon palveluiden saatavuutta ja tehokkuutta. Terveydenhoitajalta saadun avun selvittäminen oli pieni osa työtämme, mutta tulokset olivat mielestämme huolestuttavia näinkin pienessä otoksessa. Olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten kouluterveydenhuollon palveluita voitaisiin kehittää vastaamaan paremmin nuorten tarpeita. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia asuinpaikan merkitystä yksinäisyyden kokemisessa, jotta avun pystyisi paremmin keskittämään niille alueille, joissa sitä eniten tarvitaan.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. 1. painos. Porvoo: WSOY.
- Ala-Laurila, E., Laakso, J. & Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2009. Persoona 2: kehityspsykologia. 3. - 7. painos. Helsinki: Edita.
- Apua yksinäisyyteen. Punainen Risti. Suomen Punaisen Ristin Internet-sivut. Saatavissa: <http://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyyteen> [viitattu 4.5.2012].
- Buchholz, E. & Catton, R. 1999. Adolescents` perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence* 34/1999, s.203. ProQuest central. Saatavissa: <http://search.proquest.com/socialsciences/docview/195929016/fulltextPDF/132BFCD681B74CA085E/31?accountid=136582> [viitattu 3.12.2012].
- Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Clayhills, H. 1998. Koululaisten yksinäisyysmittarin kehittäminen. Lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto.
- Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T., Mäki, P. & Wikström, K. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.
- Heiskanen, T., Huttunen, M. & Tuulari, J. 2011. Masennus. 1. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. 5. - 6. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma Oy.
- Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S. 2008. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinäkuoressa. Liikenne- ja viestintäministeriön verkkojulkaisu. 13.11.2008. Saatavissa: http://www.lvm.fi/c/document_library/get_file?folderId=22170&name=DLFE-4803.pdf&title=Lasten [viitattu 25.1.2012].
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto.
- Kinnunen, S., Pajamäki-Alasara, T. & Tallgren, S. 2007 - 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys - vanhempi nuoren kasvun tukena. Mannerheimin Lastensuojeluliiton opas. Helsinki.

KiVa Koulu. KiVa Koulu -toimenpideohjelman Internet-sivut. Saatavissa:
<http://www.kivakoulu.fi/> [viitattu 23.1.2012].

KNT: Kolmannes 15 - 19-vuotiaista kokee itsensä yksinäiseksi. Tiedote 19.6.2012.
HelsinkiMissio. ePressin Internet-sivut. Saatavissa:
<http://www.epressi.com/tiedote/avustukset-ja-vapaaehtoisty/knt-kolmannes-15-19-vuotiaista-kokee-itsensa-yksinaiseksi> [viitattu 12.9.2012].

Komulainen, K., Kunttu, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys.
Helsinki: Duodecim.

Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriön ja Stakesin verkkojulkaisu 13.8.2002. Saatavissa:
http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/muut/Oppaita51_2002.pdf [viitattu 21.12.2011].

Kopakkala, A. 2009. Masennus. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. 1. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lapsen itsetunnon tukeminen. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa:
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/ [viitattu 25.1.2012].

Lasten ja nuorten puhelin ja netti. Onni löytyy arjesta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa: <http://www.mll.fi/nuorille/lnpn/> [viitattu 8.5.2012].

Laukkanen, E. 2010. Nuorten depressio. Lääkärin käsikirja. Terveysportin Internet-sivut. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_haku=nuorten%20masennus [viitattu 15.2.2012].

Lämsä, A. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS- kustannus.

Manninen, S. & Poutanen, H. 2006. Alakouluikäisten lasten masentuneisuus kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäen yksikkö.

Marttunen, M. 2010. Itsemurhavaara nuoruusiässä. Lääkärin käsikirja. Terveysportin Internet-sivut. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_haku=nuorten%20masennus. [viitattu 25.1.2012].

Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää - nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nuorten yksinäisyyttä ehkäistään uusien keinoin. Tiedotteet ja uutiset 27.6.2012. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa: http://www.mll.fi/ajankohtaista/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=15378204 [viitattu 12.9.2012].

Paananen, M. & Siltala, E. 2010. Mitä Kasteesta on kasvamassa? Lasten Kaste -seminaari 5.10.2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta - syvennä ja sovela. Käyttäjän opas 2. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Richaud de Minzi, M. & Sacchi, C. 2004. Adolescent loneliness assessment. *Adolescence* 39/2004, s.701. ProQuest central. Saatavissa: <http://search.proquest.com/socialsciences/docview/195935951/fulltextPDF/132BFCD681B74CA085E/33?accountid=136582> [viitattu 3.12.2012].

Roscoe, B. & Skomski, G. 1989. Loneliness among late adolescents. *Adolescence* 24/1989, s. 947. ProQuest central. Saatavissa: <http://search.proquest.com/socialsciences/docview/195928004/fulltextPDF/132BFCD681B74CA085E/20?accountid=136582> [viitattu 3.12.2012].

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Seppänen, T. 2009. Riittävän hyvä vanhemmuus- vanhemmuuden tukemista ryhmän avulla vanhemmuuden roolikarttaan perustuen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Syrjälä, J. 2005. Vahva vanhemmuus - paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Terveydenhoitaja. Suomen Terveydenhoitajaliitto ry:n Internet-sivut. Saatavissa: http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/sthl_ry/terveydenhoitaja [viitattu 4.1.2012].

Toukonen, L. 2010. Tukioppilaan toimintaopas. Nuorten MLL. Mannerheimin Lastensuojeluliiton oppaita.

Yksinäisyys. Mielenterveyden keskusliiton Internet-sivut. Saatavissa: http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa_selviytyminen/yksinaisyys/ [viitattu 4.4.2012].

Yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski. Kaikille kaveri -hanke. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa: <http://www.mll.fi/kasvattajille/tukioppilastoiminta/kaikillekaveri/taustaa/> [viitattu 13.12.2011].

Vanhemmat nuoren kaverisuhteiden tukena. Kasvu ja kehitys. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/vanhemmat-kaverisuhteiden-tukena/ [viitattu 4.5.2012].

Vanhemmat murrosikäisen fyysisen kehityksen tukena. Kasvu ja kehitys. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/vanhemmat-fyysisen-kehityksen-tu/ [viitattu 4.5.2012].

Vanhemmuuden kaari. Vanhemmuus ja kasvatus. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/ [viitattu 4.5.2012].

Vanhempi nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukena. Kasvu ja kehitys. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Internet-sivut. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/vanhemmat-tunne-elaman-kehitykse/ [viitattu 4.5.2012].

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

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

ELÄMÄN OPETTAJA

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

IHMISSUHDEOSAAJA

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

RAKKAUDEN ANTAJA

Lapsen tarpeet eri kehitysvaiheissa

RAJOJEN ASETTAJA

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- ein-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

HUOLTAJA

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä

- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairaudenhoitaja
- ulkoiluttaja



Hei,

Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme, jonka teemme yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin kanssa. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa kahdeksaluokkalaisten yksinäisyyden kokemista Kouvolan alueella. Toivoisimme, että vastaisit rehellisesti kaikkiin kysymyksiin. Henkilöllisyytesi ei tule missään tutkimuksen vaiheessa esille, eikä vastauksiasi voida erottaa muiden vastausten joukosta. **Kiitos vaivannäöstäsi!**

Terveisin Niina Mustonen ja Peppina Heikkilä
Sosiaali- ja terveysala, Terveystieteiden koulutusohjelma
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

Taustatiedot:

a) Olen tyttö poika

b) Kouluni on Kouvolan yhteiskoulu Naukion koulu Elimäen yläaste
Inkeröisten yhteiskoulu Myllykosken yhteiskoulu Valkealan yläkoulu

c) Minulla on kotona asuvia sisaruksia kyllä ei

Ympyröi jokaisesta väittämästä itsellesi sopivin vaihtoehto. Mieti asioita **viimeisen puolen vuoden ajalta**.

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
1. Olen yksinäinen koulussa	1	2	3	4	5
2. Koulutoverini pitävät minusta	1	2	3	4	5
3. Tunnen itseni syrjityksi koulussa	1	2	3	4	5
4. Minulla on kavereita luokallani	1	2	3	4	5
5. Minusta on helppo saada koulussa kavereita	1	2	3	4	5
6. Koulussa on joku, jolle voin puhua	1	2	3	4	5
7. Minua kiusataan koulussa	1	2	3	4	5

Liite 2/2

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
8. Minulla on yksi/useampi läheinen ystävä	1	2	3	4	5
9. Löydän seuraa silloin, kun haluan	1	2	3	4	5
10. Tunnen kuuluvani kaveripiiriin	1	2	3	4	5
11. Olen yksinäinen, vaikka ympärilläni on ihmisiä	1	2	3	4	5
12. Vietän mielelläni aikaa yksin	1	2	3	4	5
13. En tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka olisin yksin	1	2	3	4	5
14. Pystyn itse vaikuttamaan yksinäisyyteeni	1	2	3	4	5
15. Olen tyytyväinen elämääni	1	2	3	4	5
16. Mielialani on jatkuvasti alakuloinen	1	2	3	4	5
17. Vanhempani ovat kiinnostuneet asioistani	1	2	3	4	5
18. Vanhemmillani on minulle aikaa	1	2	3	4	5
19. Tunnen itseni yksinäiseksi kotona	1	2	3	4	5
20. Tunnen menettäneeni tärkeän ihmissuhteen	1	2	3	4	5
21. Pystyn keskustelemaan vanhempieni kanssa vaikeistakin asioista	1	2	3	4	5
22. Viihdyn kotona	1	2	3	4	5
23. Sisaruksistani on minulle seuraa kotona	1	2	3	4	5

Ympyröi jokaisesta väittämästä itsellesi sopivin vaihtoehto. Mieti asioita viimeisen puolen vuoden ajalta.

täysin eri mieltä eri mieltä samaa mieltä täysin samaa mieltä
 1 2 3 4

Jos tunnen olevani yksinäinen.....

24. tiedän, että saan apua kouluterveydenhoitajalta	1	2	3	4
25. tiedän, että saan apua koulun nuorisotyöntekijältä	1	2	3	4
26. tiedän, että saan apua koulun muulta henkilökunnalta (opettajat, kuraattori, psyykkarit, psykologi, koululääkäri, tukioppilaat jne.)	1	2	3	4
27. tiedän, että saan apua kotoani	1	2	3	4
28. tiedän, että saan apua Internetistä	1	2	3	4
29. tiedän, että saan apua vapaa-ajan harrastuksista	1	2	3	4

30. Koetko, että seuraavista vaihtoehdoista voisi olla hyötyä yksinäisyyden ehkäisemisessä? **Vastaa joka kohtaan.** Rastita sopivin vaihtoehto.

Nuorille suunnattu illanviettoiminta (paikka, jossa on järjestettyä toimintaa, tai vapaamuotoista oleskelua)	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Erilaiset ryhmät (esim. vertais-, liikunta-, käsityö- ja peliryhmät)	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Tukioppilastoiminta	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Koulujen kerhotoiminta	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Keskustelupalstat	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Ammattiauttajien nettivastaanotot	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Nuorten auttava puhelin	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
Nuorten toteuttama ystävätoiminta yksinäisille nuorille	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>

Jokin muu, mikä? Mainitse ainakin yksi keino.

Ympyröi jokaisesta väittämästä itsellesi sopivin vaihtoehto. Mieti asioita viimeisen puolen vuoden ajalta.

eri mieltä	osittain eri mieltä	osittain samaa mieltä	samaa mieltä	
1	2	3	4	
31. Kouluterveydenhoitajan vastaanotolle pääsee helposti	1	2	3	4
32. Voin puhua kouluterveydenhoitajalleni vaikeistakin asioista	1	2	3	4
33. Olen saanut apua kouluterveydenhoitajalta, kun olen sitä tarvinnut	1	2	3	4
34. Kouluterveydenhoitaja on kiinnostunut asioistani	1	2	3	4
35. Olen jäänyt ilman apua, koska kouluterveydenhoitaja ei ole ollut paikalla	1	2	3	4
36. Mitä keinoja kouluterveydenhoitajalla on puuttua yksinäisyyteen? _____				

Kiitos vastauksistasi!

Kouvolan kaupunki
Hyvinvointipalvelut
Perusopetuspalvelujen palvelupäällikkö

Viranhaltijapäätös
Yleinen päätös
05.03.2012 6 §

Tutkimuslupa / Heikkilä Peppina, Mustonen Niina

Peppina Heikkilä ja Niina Mustonen hakevat tutkimuslupaa Kouvolan koulujen kahdeksaluokkalaisten keskuudessa tehtävää kyselytutkimusta varten. Tutkimus liittyy heidän terveydenhoitajan opintoihinsa KyAmk:ssa. Opinnäytetyön aiheena on "Kouvolaisten nuorten yksinäisyys".

Päätös

Myönnän Peppina Heikkilälle ja Niina Mustoselle tutkimusluvan Kouvolan koulujen kahdeksaluokkalaisten keskuudessa keväällä 2012 tehtävää tutkimusta varten.

Tutkijan on lisäksi pyydettävä ko. oppilaiden huoltajilta kirjallinen suostumus.

Perusopetuspalvelujen palvelupäällikkö


Maija Saksa

Jakelu

Peppina Heikkilä
Niina Mustonen

Muutoksenhaku

Oikaisuvaatimusohje

Yhteystiedot

Perusopetuspalvelujen palvelupäällikkö Maija Saksa
puh. 020 615 8429, maija.saksa@kouvola.fi

Hyvät 8.-luokkalaisten vanhemmat

Suoritamme koululla kyselytutkimuksen kahdeksasluokkalaisten kokemasta yksinäisyydestä osana terveydenhoitajan koulutusohjelman opinnäytetyötämme Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Tutkimus toteutetaan **nimettömänä**, eikä yhden henkilön vastauksia voida erottaa muiden joukosta. Suostumuslomakkeita ei yhdistetä kyselylomakkeisiin, vaan ne jäävät koulun arkistoon.

Saako lapsenne osallistua tutkimukseemme? KYLLÄ EI

Oppilaan nimi: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

✂ _____

Hyvät 8.-luokkalaisten vanhemmat

Suoritamme koululla kyselytutkimuksen kahdeksasluokkalaisten kokemasta yksinäisyydestä osana terveydenhoitajan koulutusohjelman opinnäytetyötämme Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Tutkimus toteutetaan **nimettömänä**, eikä yhden henkilön vastauksia voida erottaa muiden joukosta. Suostumuslomakkeita ei yhdistetä kyselylomakkeisiin, vaan ne jäävät koulun arkistoon.

Saako lapsenne osallistua tutkimukseemme? KYLLÄ EI

Oppilaan nimi: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

✂ _____

Hyvät 8.-luokkalaisten vanhemmat

Suoritamme koululla kyselytutkimuksen kahdeksasluokkalaisten kokemasta yksinäisyydestä osana terveydenhoitajan koulutusohjelman opinnäytetyötämme Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Tutkimus toteutetaan **nimettömänä**, eikä yhden henkilön vastauksia voida erottaa muiden joukosta. Suostumuslomakkeita ei yhdistetä kyselylomakkeisiin, vaan ne jäävät koulun arkistoon.

Saako lapsenne osallistua tutkimukseemme? KYLLÄ EI

Oppilaan nimi: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____