

KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Eerika Jormanainen
Sini-Helena Päivinen

”IHMISEN EI OLE HYVÄ OLLA YKSIN”
– Aamunavaukset yksinäisyydestä ja ystävyiden merkityksestä Joensuun
lyseon lukion opiskelijoille

Opinnäytetyö
Toukokuu 2013



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Eerika Jormanainen, Sini-Helena Päivinen

Nimeke
”Ihmisen ei ole hyvä olla yksin” – Aamunavaukset yksinäisyydestä ja ystävyysmerkkisestä Joensuun lyseon lukion opiskelijoille

Toimeksiantaja
Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuolto

Tiivistelmä

Yksinäisyys on monen nuoren ongelma. Nuorista 19 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi, ja yksinäisyys vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen kielteisesti. Vuonna 2010 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan merkittävä osa pohjoiskarjalaisista lukio-opiskelijoista elää ilman yhtään läheistä ystävää. Pojista 12 prosenttia ja tytöistä 7 prosenttia kokee, ettei heillä ole yhtään ystävää, jolle uskoutua. Yksinäisyys on iästä riippumatta vakava sekä mielenterveyttä että fyysistä terveyttä uhkaava tila.

Opinnäytetyön aiheena oli nuorten yksinäisyys. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa aiheesta Joensuun lyseon lukion opiskelijoille. Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää kaksi erillistä aamunavausta, joiden aiheina olivat yksinäisyys ja sen vaikutukset, sekä ystävyysvoimavarana. Joensuun lyseon lukion avaintavoitteena on lukuvuosina 2012- 2014 kouluyhteisön hyvinvoinnin ja wellness-toiminnan edistäminen. Wellness pitää sisällään lukiolaisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin. Wellnnessiä voidaan käsitellä esimerkiksi elämäntilana, stressittömyytenä, riittävänä lepona ja aivojen virikkeellisyytenä.

Toisen ja korkea-asteen opiskelijat kuuluvat opiskeluterveydenhuollon piiriin. Opiskeluterveydenhuollon keskeinen tehtävä on terveyden edistämisen, sairauksien hoidon ja ennaltaehkäisyn lisäksi tukea myös sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. Tarkoituksena on ylläpitää ja edistää suojaavia tekijöitä sekä olosuhteissa että opiskelijoissa itsessään. Se pyrkii myös vähentämään laukaisevia ja altistavia riskitekijöitä, sekä yksilön haavoittuvuutta. Jatkokehitysmahdollisuutena voisi tutkia tarkemmin alueen nuorten yksinäisyyden kokemuksia.

Kieli
suomi

Sivuja 36

Liitteet 4

Asiasanat
yksinäisyys, nuoret, ystävyys, syrjäytyminen



THESIS
May 2013
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. 050 405 4816

Authors

Eerika Jormanainen, Sini-Helena Päivinen

Title

"It Is Not Good to Be Alone" – Morning Assemblies on Loneliness and Significance of Friendship for Joensuu Lyseo Upper Secondary School Students

Commissioned by

City of Joensuu, Social and Health Services, Student Health Care Services

Abstract

Many young people suffer from loneliness. Nineteen per cent of young people consider themselves lonely and loneliness has a negative impact on their future. According to the School Health Promotion Study conducted in 2010, a significant part of North Karelian upper secondary school students live without a close friend. Twelve per cent of the boys and seven per cent of the girls experienced that they do not have any single friend to confide in. Loneliness is a serious condition which endangers both mental and physical health.

This thesis discussed loneliness among young people. The purpose of this thesis was to produce knowledge about the topic for Joensuu Lyseo Upper Secondary School students. The aim of this thesis was to hold two separate morning assemblies. The topics of the morning assemblies were loneliness and its effects on students, and friendship as a resource. The promotion of well-being and wellness is the focus theme in Joensuu Lyseo Upper Secondary School in years 2012-2014. Wellness comprises physical, mental, social and spiritual well-being of students.

Health services of upper secondary school students are organised by Student Health Care Services. In addition to health promotion and treatment and prevention of illnesses, one of the key responsibilities of Student Health Care Services is to support social and mental health. The aim is to maintain and enhance preventive factors. It also strives to decrease triggering and predisposing risk factors and vulnerability on individual level.

Language
Finnish

Pages 36

Appendices 4

Keywords

loneliness, the young, friendship, social exclusion

Sisältö

Tiivistelmä
Abstract

1 Johdanto.....	5
2 Nuoruus sosiaalisena ikävaiheena.....	6
2.1 Nuoruus.....	6
2.2 Ystävyys.....	7
2.3 Ystävyys voimavarana.....	7
2.4 Nuoruuden sosiaaliset suhteet.....	8
3 Yksinäisyys.....	10
3.1 Yksinäisyys käsitteenä.....	10
3.2 Yksinäisyyden vaikutukset	11
3.3 Nuorten yksinäisyys.....	13
3.4 Syrjäytyminen.....	17
3.5 Yksinäisyyden lievittäminen.....	18
4 Opiskeluterveydenhuolto.....	19
4.1 Terveystoimittajan tehtävät.....	20
4.2 Opiskeluterveydenhuolto terveyden edistäjänä.....	21
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	23
6 Opinnäytetyön toteutus.....	23
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	23
6.2 Lähtötilanne ja opinnäytetyön eteneminen.....	25
6.3 Aamunavausten suunnittelu.....	26
6.4 Aamunavausten toteutus ja arviointi.....	28
7 Pohdinta.....	31
7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	32
7.2 Opinnäytetyön oppimisprosessi.....	33
7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet.....	34
Lähteet.....	35

Liitteet

Liite 1	“10 keinoa torjua yksinäisyyttä”
Liite 2	Yksinäisyys- aamunavauksen runko
Liite 3	Ystävyys- aamunavauksen runko
Liite 4	Palautelomake
Liite 5	Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuoltoon. Toimeksiantajan asiantuntijahenkilönä toimi Joensuun lyseon lukion terveydenhoitaja. Opinnäytetyön tarkoituksena on välittää tietoa yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista ihmiseen, sekä ystävien ja läheisten ihmissuhteiden tärkeydestä ja herätellä lukiolaisia ajattelemaan aihetta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa kaksi erillistä aamunavausta. Kohderyhmäksi valikoituivat lukiolaiset. Tarkoituksena oli, että pidettyjä aamunavauksia voitaisiin hyödyntää myös tulevana vuosina, ja mahdollisesti muillakin lukioilla. Opinnäytetyön mahdollista aihetta pohdittiin sen pohjalta, mikä olisi tekijöille mieleinen, mutta samalla vastaisi toimeksiantajan toiveita.

Joensuun lyseon lukion avaintavoitteena on lukuvuosina 2012- 2014 kouluyhteisön hyvinvoinnin ja wellness-toiminnan edistäminen. Toimeksiantaja toivoi kyseiseen temavuoteen liittyvää opinnäytetyötä. Wellness pitää sisällään lukiolaisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin. Wellnssiä voidaan käsitellä esimerkiksi elämänhallintana, stressittömyytenä, riittävänä lepona ja aivojen virikkeellisyytenä. (Hirvonen 2012.) Wellness-teemaan liittyvän aihealueen, johon perehtyä tulevassa opinnäytetyössä saivat opinnäytetyön tekijät valita itse. Osa-alueeksi valittiin sosiaalinen hyvinvointi. Aihe rajattiin koskemaan lukiolaisten sosiaalisia suhteita ja yksinäisyyttä sekä niiden merkitystä hyvinvointiin.

Yksinäisyys on monen nuoren ongelma. Nuorista 19 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi, ja yksinäisyys vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen kielteisesti. (Aalto 2003, 70.) Tekijät kokivat, että aiheesta olisi tärkeää puhua, sillä nuorten syrjäytyminen on noussut viime aikoina paljon puhutuksi aiheeksi. Ystävien ja kavereiden puutteen ajatellaan olevan yksi iso osasy sille. Merkittävä osa

pohjoiskarjalaisista lukio-opiskelijoista elää ilman yhtään läheistä ystävää. Pojista 12 prosenttia ja tytöistä 7 prosenttia kokee, ettei heillä ole yhtään ystävää, jolle uskoutua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

2 Nuoruus sosiaalisena ikävaiheena

2.1 Nuoruus

Lapsuuden ja aikuisuuden välistä kehitysvaihetta kutsutaan nuoruusiäksi. Nuoruusiän katsotaan alkavan puberteetista ja päättyvän aikuisen persoonallisuuden eheytymiseen noin 22-vuotiaana. Nuorena fyysisen ja psyykkisen minän kehittyminen tapahtuu nopeasti sekä nuoren sosiaaliset suhteet muuttuvat. Nuoruusiän yhtenä keskeisimpänä kehitystehtävänä pidetään itsenäisyyden saavuttamista. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40–41, 43.)

Nuoruudessa vanhemmista irrottautuminen on välttämätöntä, sillä nuorten tulee aloittaa oman identiteetin rakentaminen. Tämä on tärkeää nuoren prosessissa kasvaa omanlaiseksi aikuiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2007–2009, 5.) Nuoruusikään liittyy sisäisten ja ulkoisten syiden vaikutuksesta syntynyt jännite. Kasvaakseen tulee nuoren käyttää hyväkseen tätä jännitettä. Nuoren tulee käydä läpi ja ratkaista tietyt ikäkauteen liittyvät kehitykselliset tehtävät. Yksi kehitystehtävistä on irrottautuminen vanhemmista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita konkreettista irrottautumista, vaan nuoren tulee löytää vanhemmat niin sanotusti uudelleen, mutta aikuisella tasolla. Jatkossa nuori tulee turvautumaan ikäisiinsä eli vertaisiinsa. Tämä on myös itsessään kehitystehtävä. Myös muuttuva vartalo sekä seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen ovat oma kehitystehtävänsä. Nuori ei kuitenkaan pysty toimeenpanemaan tätä niin sanottua jäsentämistehtävää, ennen kuin on

irrottautunut vanhemmistaan ja tukeutunut vastavuoroisesti vertaisiinsa. Toisin sanoen näillä kaikilla alueilla tulisi nuoren edetä samanaikaisesti. (Aalberg & Siimes 1999, 55–56, 61.)

2.2 Ystävyys

Ystävyys on kahden ihmisen välinen läheinen sosiaalinen ja emotionaalinen side, johon liittyy paljon positiivisia tunteita (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 91). Ystävyydellä tarkoitetaan perheen ulkopuolista, vastavuoroista, läheistä ja emotionaalisesti lämmintä suhdetta. Kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, samaistumisen ja luottamuksen tunteet liittyvät läheiseen ystävyYTEEN. Ihminen kaipaa myös ystävyys-suhteiden lisäksi hyvien kavereiden ja tovereiden muodostamaa sosiaalista verkostoa, jossa hän voi kokea ryhmään kuulumista, toisten ihmisten hyväksyntää ja saada myös virikkeitä ja ajanvietettä. Ystävyys-suhteet sekä niiden mukanaan tuomat sosiaaliset verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia koko elämän ajan. (Laine 2005, 140–144.)

Kun siirrytään lapsuudesta nuoruuteen läheisyyden tarve kasvaa. Ystävyys-suhteilla on iso asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Nuoruusiässä ystävillä on yleensä samankaltaiset kouluasenteet, kiinnostuksen kohteet ja ajattelutavat. Ystävyys-suhteen ominaisuuksiin kuuluvat yhdessäolo, toisen kuunteleminen, kunnioittaminen, auttaminen ja tukeminen. (Laine 2005, 159.)

2.3 Ystävyys voimavarana

Muiden ihmisten merkitys ei rajoitu ainoastaan lapsuusaikaan. Elossapysyminen, terveys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia muista ihmisistä. Apu

ja tuki, joita muilta saadaan, kohentavat terveyttä jokaisessa elämänvaiheessa, myös nuoruudessa. On sanottu, että sosiaalisesti toimeliaat ihmiset voivat paremmin kuin vähemmän aktiiviset. (Hyypä, Joutsenniemi, Martelin & Nieminen 2007, 133.)

Läheisten ihmisten tuki saattaa vähentää mahdollisuutta joidenkin sairauksien puhkeamiseen, samoin se voi edistää toipumista. Tästä huolimatta tulokset osoittavat tuen puutteen olevan yhteydessä jopa kasvainten kehittymiseen. Läheisten ihmisten tuki vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. (Hyypä ym. 2007, 134.)

Tuen lisäksi läheiset ihmiset antavat elämään tarkoituksellisuuden tunnetta. Läheisiltä ihmisiltä saadaan myös neuvoja ja apua. Nämä asiat auttavat ja kannustavat pitämään huolta omasta terveydestä. Myös stressiä aiheuttavissa tilanteissa on katsottu muilta ihmisiltä saadun tuen olevan merkittävä asia. Muilta ihmisiltä saatu tuki toimii stressin vastaisesti ja voi lieventää stressin haitallisia vaikutuksia. Läheisten ihmissuhteiden vaikutukset terveyteen välittyvät erilaisten fysiologisten tekijöiden välityksellä. Näitä ovat esimerkiksi verenpaine, hormonaaliset tekijät ja immuunijärjestelmän toiminta. (Hyypä ym. 2007, 134.)

Monelle ihmiselle myös eläin voi olla tärkeä seuralainen, ja jopa perheenjäsen. Lemmikeillä on positiivista vaikutusta omistajiensa terveyteen. Ihmisten omien kokemusten mukaan lemmikit ja niiden läsnäolo vähentävät yksinäisyyttä. (Hyypä ym. 2007, 141.) Esimerkiksi nuori saattaa korvata läheisen ihmisen puutteen hakemalla seuraa ainoastaan kotieläimestä. Tällaisessa tilanteessa on kuitenkin hyvä muistaa, että kotieläin saa olla tärkeä, mutta se ei saa muodostua pakokeinoksi ihmissuhteista. (Aaltonen ym. 2003, 159.)

2.4 Nuoruuden sosiaaliset suhteet

Kaveri- ja ystävyysuhteet ovat tärkeitä nuoren kasvun ja itsenäistymisen kannalta (Väestöliitto 2012). Nuoruusiässä nuori alkaa irrottautua lapsen roolista perheessään. Nuoren elämässä vaihtelevat tarve yksinolon ja joukkoon kuulumisen tunteen välillä. Nuori tarvitsee yksinoloa ja vetäytymistä perheen seurasta, koska nuoruusiässä opetellaan olemaan omillaan tunteineen ja vastuineen. (Hietala ym. 2010, 44–47.) Ilman vanhempia nuori ei kuitenkaan tule toimeen, vaan nuoret tarvitsevat heitä perushuollon osalta. Nuoret saavat vanhemmilta rahaa ja ruokaa, sekä lisäksi neuvot, ohjaus ja tuki vanhemmilta ovat tarpeen. (Horppu, Leppämäki & Nurmiranta 2010, 86–87.) Vanhemmat voivat tukea nuoren ystävyysuhteita. Esimerkiksi jos nuoren ystävät tai kaverit asuvat toisella paikkakunnalla, vanhempi voi kuljettaa nuortaan tapaamaan heitä. Tämä on tärkeää, sillä jo yksikin tyydyttävä ystävyysuhte voi riittää kannattelemaan nuorta elämässä eteenpäin. (Väestöliitto 2012.)

Lapsesta aikuiseksi ei kuitenkaan kasveta yhdessä yössä, vaan väliin kuuluvat nuoruuden epävarmuus, kokeilut ja liittyminen yhä vahvemmin ikätovereiden seuraan. Yksinjääminen tai kiusatuksi tuleminen voivat tässä vaiheessa vaarantaa tämän kehitysvaiheen. Nuoren sosiaaliset taidot, ulkoiset olosuhteet ja jopa varallisuus vaikuttavat ystävyysuhteiden luomiseen. Ihmissuhteiden aloittaminen voi olla nuorelle joko helppoa tai vaikeaa. Nuoren perheen elämäntavat ja arvot voivat kannustaa tai jopa estää uusien ihmissuhteiden luomisen. Estäminen tapahtuu esimerkiksi kasvattamalla nuori varaukselliseksi tuntemattomien ihmisten kanssa toimiessa. (Hietala ym. 2010, 44–47.) Myös yksinäisyys vaikuttaa uusien ihmissuhteiden syntyyn. Yksinäisille nuorille uusien sosiaalisten suhteiden muodostaminen on selvästi vaikeampaa kuin ei-yksinäisille nuorille. (Aalto 2003, 71.)

Nuoruudessa on oleellista niin sosiaalisen kuin psyykkisenkin kehityksen kannalta se, että ystävyysuhteista tulee tiiviitä ja pysyviä. Läheiset ystävyysuhteet voivat tarjota enemmän seuraa, luottamusta ja virikkeitä kuin vanhemmat. Nuoret arvostavat, että ystävillä ja ikätovereilla on samanlainen maailmankuva arvoiltaan ja asenteiltaan. Nuoruuden ystävyysuhteet toimivat harjoitteluna tulevia ihmissuhteita varten, ne harjoittavat nuoren sosiaalisia taitoja tunne-elämän ja ajattelun alueella. (Horppu ym. 2010, 87.)

3 Yksinäisyys

3.1 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyydellä tarkoitetaan usein ihmisen tahdonvastaista olotilaa tai elämäntilannetta. Se voi tuntua ahdistavana tunteena rinnassa, tyhjyyden tunteena tai ulkopuolisuuden tunteena. (Suomen Mielenterveysseura 2012.) Ihmisellä on tarve tuntea läheistä kiintymystä toiseen ihmiseen (Laine 2005, 161). Jos ihmisellä ei ole ketään tai riittävästi läheisiä ihmisiä, hänet voidaan luokitella yksinäiseksi. Ei ole kuitenkaan määriteltävissä, kuinka monta ystävää tai muuten läheistä ihminen tarvitsee ympärilleen. Yksinäisyys on usein epämiellyttävä tila, jota ei ole haluttu. (Nevalainen 2009, 10, 13, 21.) Yksinäisyys voi olla surumielinen tai ahdistava erillään olemisen ja muista loitontumisen tunne. Näihin tunteisiin liittyy usein muihin ihmisiin kohdistuva läheisyyden puute ja kaipaus. (Laine 2005, 161.)

Yksinäisyys voi olla tunnepohjaista tai sosiaalista. Tunnepohjainen yksinäisyys merkitsee läheisen kiintymyskohteen puuttumista, kun taas sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisen kaveriverkoston puuttumista. Määritellessä yksinäisyyttä tulee muistaa käsitteellinen ero yksin olemisen tunteen ja yksinäisyyden tunteen välillä. Ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen, tai voi tuntea itsensä yksinäiseksi muiden ihmisten ympäröimänä. Yksinäisyys on siis aina subjektiivinen kokemus. (Laine 2005, 161–162.)

Jotta ihmisestä tulisi itsenäinen ja riippumaton, sekä erillinen että henkisesti vahva, hän tarvitsee joskus myös yksinoloa ja yksinäisyyttä. Jos yksinäisyys on

vapaaehtoista, sen voi kokea rakentavanakin voimavarana. Vastaavasti pakollinen ja kutsumaton yksinäisyys hajottaa ja syövyttää. Ihminen ei silloin saa kaipaamaansa tilaa, eikä saa sosiaalisia tarpeitaan tyydytettyä. (Uusitalo 2007, 23.) Uusitalo (2007, 23) muistuttaa vanhasta toteamuksesta ” Ihmisen ei ole hyvä olla yksin”.

Ystävyys ja toveruus sekä niiden mukanaan tuomat arvokkaat asiat ovat niitä, joita ilman yksinäiset ihmiset jäävät. Yksinäiseltä ihmiseltä puuttuu henkilö, jonka kanssa jakaa kokemuksensa ja jolta saada apua ja tukea. Yksinäinen ihminen ei voi myöskään tuntea olevansa rakastettu, kunnioitettu ja haluttu. Epätoivoisuus, depressio, sietämätön ikävystyneisyys, itsensä vähättely ja ympäröivän maailman merkityksettömyys ovat yksinäisyystunteiden ominaispiirteitä. (Laine 2005, 164.)

3.2 Yksinäisyyden vaikutukset

Yksinäisyys on iästä riippumatta vakava niin mielenterveyttä kuin fyysistä terveyttäkin uhkaava tila. Yksinäisillä esiintyy monenlaisia ongelmia. Näihin lukeutuvat esimerkiksi negatiivinen minäkäsitys ja puutteet sosiaalisissa taidoissa. Yksinäisyys on yhteydessä myös käytöshäiriöihin, huonoon koulumenestykseen sekä nuorisorikollisuuteen. (Laine 2005, 167.) Yksinäisyyden katsotaan liittyvän myös persoonallisuushäiriöihin, psykooseihin, itsemurhaan ja ajan myötä heikentyneeseen kognitiiviseen suorituskyykyyn. Sen ajatellaan liittyvän näiden lisäksi myös Alzheimerin tautiin sekä depressiivisten oireiden lisääntymiseen. Yksinäisyys ennakoi depressiivisten oireiden lisääntymistä, mutta depressiiviset oireet eivät vastavuoroisesti ennakoi lisääntyvää yksinäisyyttä. Näiden lisäksi yksinäisyys voi aiheuttaa esimerkiksi negatiivisen arvostelun pelkoa, ahdistuneisuutta ja vihaa sekä heikentää optimismia ja itsetuntoa. (Cacioppo & Hawkey 2010, 219–220.)

Yksinäisyys ennakoi lisääntyvää sairaalloisuutta, samoin kuin kuolleisuutta. Se voi lisätä terveyttä vaarantavaa käytöstä, kuten esimerkiksi alkoholin väärinkäyttöä. Sen vaikutukset näyttävät kasvavan ajan mittaan, esimerkiksi nopeuttaen fysiologista ikääntymistä. Nuorilla aikuisilla yksinäisyyden on osoitettu olevan yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksien riskiin. Myös kohonnut systolinen verenpaine ja ylipaino liittyvät yksinäisyyteen. (Cacioppo & Hawkey 2010, 221.)

Yksinäisyys ja huonot sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä huonoon unenlaatuun, mutta myös päivittäisiin toimintahäiriöihin, kuten alhaiseen energiatasoon ja väsymykseen. Tästä huolimatta ne eivät kuitenkaan vaikuta unen keston. (Cacioppo & Hawkey 2010, 221.)

Saari (2009, 176–179) käsittelee yksinäisyyttä seurausten näkökulmasta. Yksinäisyyden seuraukset voidaan jakaa hänen mukaansa seuraavasti: masennus ja pahaolo, eristäytyminen, läheisyyden puute, häpeä ja kateus. Masennuksen voidaan ajatella olevan yksinäisyyden syy että seuraus, eli ne kytkeytyvät toisiinsa eri tavoilla. Eristäytyminen taas aiheuttaa sen, että ihminen ei enää tavoittele ulottumattomissa olevia asioita, vaikka ne olisivat hänelle tärkeitä todellisuudessa. Esimerkiksi parisuhde on tällainen tavoite. Pitkäaikaisyksinäisyyden katsotaan tekevän ihmisestä kelvottoman hänen omasta mielestään.

Yksinäisyyttä myös hävetään. Yksinäisillä ei useastikaan ole lomille suunnitelmia, ja he viettävät juhlapyyhiä, kuten esimerkiksi vappua, yksin. Häpeään liittyy useasti vertailu. Vertailuun perustuva yksinäisyys on sellaista, jossa yksinäisen ihmisen vertailun kohteena on oma ikäryhmä. Yksinäinen vertailee muiden ikäistensä menestyneisyyttä ja menestymättömyyttä sosiaalisissa suhteissa omaansa. (Saari 2009, 181–182.)

Saaren sanoin (2009, 183–184) yksinäisyys on häpeän, epäonnistumisen ja kelpaamattomuuden kombinaatio. Toisten onnellisuuden, oletetun sellaisen, näkeminen on ahdistavaa, ja se johtaa yksinäistymisen kierteeseen. Useimmiten yksinäiset eivät tunne onnellisuutta muiden onnesta.

3.3 Nuorten yksinäisyys

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ikävaiheissa: lapsuudessa, nuoruudessa sekä aikuisuudessa (Laine 2005, 165). Sukupuolella on väliä yksinäisyyden kokemisessa, sillä pojat kokevat yksinäisyyden tuntemuksia tyttöjä useammin (Penttinen 2001). Suomalaisista lukioikäisistä 33,6 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi (HelsinkiMissio 2012). Läheisen ystävän tai toverin puuttuminen voi olla nuorelle vaurioittava kokemus, niin sosiaalisten taitojen kuin myös itsetunnon kehittymisen kannalta (Aaltonen ym. 2003, 93). Nuoruudessa yksinäisyys on siis riipaisevinta, kun on jo ikätasoisesti vetäytynyt pois perheen parista, mutta ei ole löytänyt yhteyttä nuoriin. Nuorella voi olla monia syitä yksinäisyyteen. Kaverisuhde saattaa katketa muuton, eron, traumaattisten tapahtumien tai riitojen seurauksena. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 46.) Nuoren yksinäisyys voi johtua myös siitä, että nuori ei kykene kokemaan läheisyyttä ja turvallisuutta toisten seurassa. Yksinäisyyden kokemusten tiedetään olevan yhteydessä masennukseen sekä huonoon itsetuntoon. Varmuutta ei kuitenkaan ole siitä, mikä niiden syy-seuraussuhde on. (Uusitalo 2007, 26.)

Saaren (2009, 168) mukaan yksinäisyyteen johtavia tekijöitä ovat muun muassa sairaudet, persoonallisuuden piirteet, sosiaalisten taitojen puute, ujous, raittius, väheksyntä, koulukiusaus, ero ja hylätyksi tulo. Syyt voidaan jakaa yksilöllisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilöön liittyviä ovat sairaudet ja persoonallisuuden piirteet, ympäristöön liittyviä ovat esimerkiksi kiusaaminen ja hylkääminen.

Diagnosoiduista sairauksista masennus, ahdistuneisuus, Aspergerin oireyhtymä, paniikki- ja persoonallisuushäiriöt sekä kaksisuuntainen mielialahäiriö ovat hyvin tavallisia selityksiä yksinäisyydelle. Tällöin yksinäisyys

medikalisoituu, eli se saa lääketieteellisen merkityksen. Näiden lisäksi muun muassa ulkonäköön liittyvät asiat ja kömpelyys voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Ulkonäöstä mainitaan yleisen rumuuden lisäksi epämuodostumat kasvoissa, huonot hampaat ja pahanhajuinen hengitys, ylipaino, epäviehättävä ruumiinmuoto ja seksuaalisen viehättävyyden puute. (Saari 2009, 169–170.)

Monet yksinäiset ihmiset kokevat olevansa sosiaalisissa taidoissa puutteellisia, tai olevansa eri tavoilla ujoja. Ujot eivät yleensä osallistu sosiaaliin tilanteisiin vapaaehtoisesti, koska heillä ei ole keskusteltavaa aihepiiristä. Ihminen, jolla on huonot sosiaaliset taidot ei mielestään keksi mitään sanottavaa sosiaalisissa tilanteissa, ja huomaa pian, ettei yhteyttä toiseen ihmiseen synny. (Saari 2009, 171–172.)

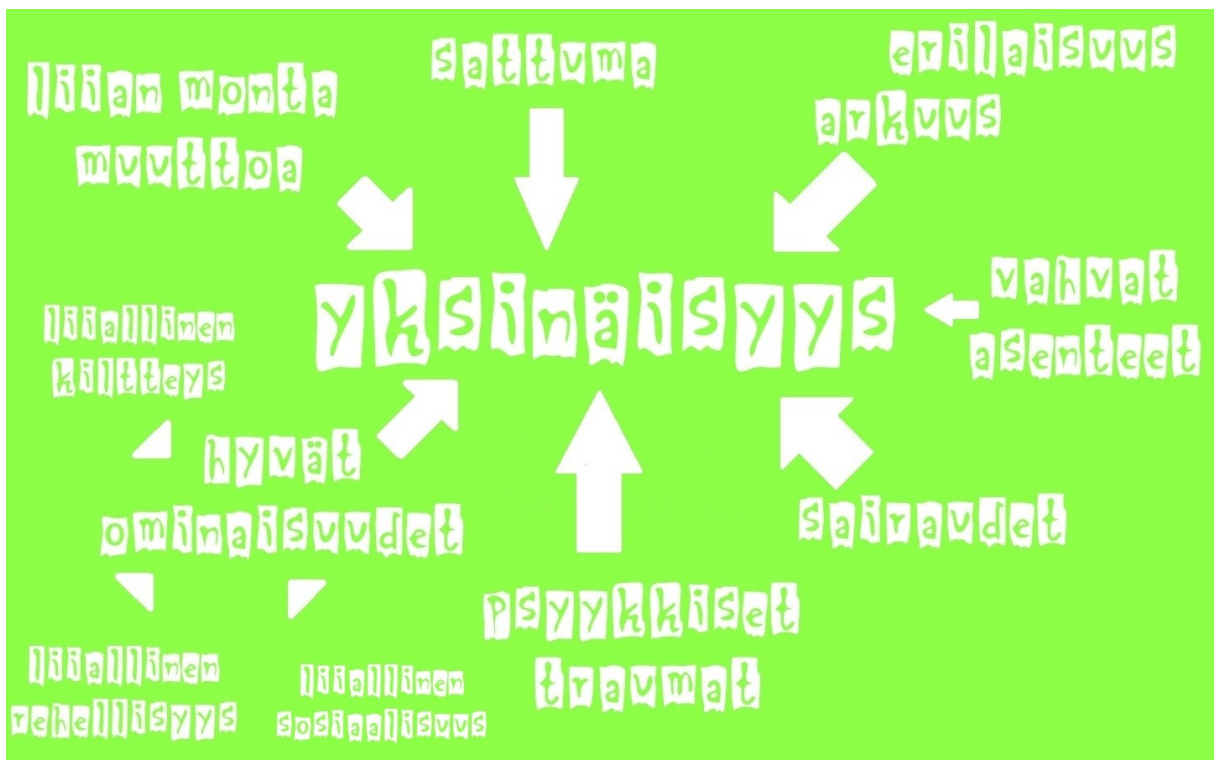
Jotkin ihmiset voivat kokea alkoholinkäytön sosiaalisesti ahdistavana tilanteena. Toiset taas ovat traumatisoituneet vanhempiensa alkoholinkäytöstä, jonka takia eivät halua itse nauttia alkoholia eivätkä myöskään voi sietää opiskelijatovereiden kohtuutonta alkoholinkäyttöä. Raittiudesta seuraa muun muassa se, etteivät he myöskään käy ravintoloissa tai osallistu alkoholinkäytön ympärille rakentuviin sosiaaliin tapahtumiin, kuten abiristeilyille. (Saari 2009, 173.)

Hylkäämiskokemukset voivat olla syynä yksinäisyydelle. Tällaisia kokemuksia ovat koulukiusaaminen ja erilainen väheksyntä. Samoin myös hylätyksi tuleminen koulutoverien tai ystävien taholta altistaa yksinäisyydelle. Yksinäisyys ylä-asteella liittyy lähes aina kiusaamiseen. Peruskoulun jälkeinen kiusaaminen perustuu kiusatun omaan tulkintaan, ja usein kyseessä ovatkin ihmisten ajattelemattomuus ja empatian puute. Tällöin kyse ei niinkään ole varsinaisesta kiusaamisesta, mutta niin sanottu kiusattu tulkitsee tapahtumia hyvin voimakkaasti. Myös opettajat voivat toiminnallaan voimistaa nuoren yksinäisyyttä. (Saari 2009, 173–174.)

Myös nuoren vanhempien osoittamalla väheksynnällä on suuri rooli yksinäistymiseen. Väheksynnällä tarkoitetaan ulkonäön ja pyrkimysten väheksymistä, kykyjen halveksintaa sekä elämäntavoitteiden pilkkaamista.

Myös fyysisen väkivallan ajatellaan olevan vanhempien osoittamaa väheksyntää. Vanhempien ohella muutkin läheiset voivat käyttäytymisellään aiheuttaa yksinäistymistä. (Saari 2009, 174–175.)

Yksinäisyyden laukaisevana tekijänä mainitaan useasti ero parisuhteessa. Jo eron itsessään katsotaan johtavan vetäytymiseen ja masentavaan olotilaan. Ero saattaa monelle yksinäiselle merkitä myös muiden sosiaalisten suhteiden katkeamista. (Saari 2009, 175.)



Kuvio 1. Yksinäisyyteen johtavat tekijät. (Mukaillen Nevalainen 2009, 30.)

Kuviossa 1 esitetään joitakin yksinäisyyteen johtavia tekijöitä. Ominaisuudet, kuten ujous tai arkuus, hankaloittavat toisiin tutustumista ja joskus myös hidastavat sitä. Ne myös voivat olla osasyynä yksinäisyyteen. Arkuus voi olla kokemusperäistä, mutta se voi myös olla peritty luonteenpiirre. Myös muista luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista, kuten liiallisesta rehellisyydestä, sosiaalisuudesta sekä kiltteydestä, voi olla haittaa. Liiallinen täydellisyys ärsyttää muita ihmisiä. Jatkuvasti soitteleva ja kyläilevä ystävä, ylirehellinen palautteen antaja tai ainaisen kiltti ihminen voi karkottaa muita ihmisiä luotaan. (Nevalainen 2009, 31, 38.)

Rotuun, sukupuoleen, uskontoon, politiikkaan tai seksuaalisuuteen liittyvät voimakkaat käsitykset vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin. Yleensä enemmistöön kuuluva syrjii vähemmistöön kuuluvia. Yksinäisyyteen johtavat vahvat ja kärjistyneet asenteet, koska ne karkottavat muut ihmiset. Näin ei kuitenkaan aina ole, sillä henkilöllä jolla on kärjistyneitä mielipiteitä, voi olla ystäviä. Ystävät ovat tällaisissa tilanteissa monesti samanmielisiä. (Nevalainen 2009, 32.)

Jollakin voi olla voimakkaita käsityksiä siitä, miten esimerkiksi muiden ihmisten tulisi toimia. Tällöin hän voi tuntea itsensä muista poikkeavaksi, erilaiseksi (kuvio 1). Se ei tarkoita kuitenkaan, että erilaisen ihmisen asenteet olisivat aina vahvoja. Erilaiseksi leimautuminen voi tapahtua monenlaisin tavoin, kuten pukeutumisen, puhutavan, harrastusten tai seksuaalisen suuntautumisen sekä uskonnollisen vakaumuksen kautta. Myös sairaudet (kuvio 1) ovat erilaisuutta, varsinkin pitkäaikaissairaudet, ja niitä usein pelätään. Sairaudesta johtuva yksinäisyys saa usein alkunsa sairastuneen voimattomuudesta ja kyvyttömyydestä tehdä asioita ystäviensä tai kavereidensa kanssa, ja näin ollen sairastunut ihminen käpertyy tautinsa ympärille. (Nevalainen 2009, 34–36.)

Ihminen on saattanut saada elämänsä varrella psyykkisiä traumoja (kuvio 1). Kyseessä on tilanne, jossa jokin tapaus on yllättäen järkyttänyt mielen tasapainon. Esimerkiksi läheisen ihmisen menettäminen tai raiskatuksi tuleminen voivat aiheuttaa psyykkisen trauman. Trauman kokeneeseen henkilöön ei osata yleensä suhtautua luontevasti, jolloin tätä aletaan vältellä. Joskus trauman kokenut on menettänyt uskonsa tähän hetkeen ja tulevaisuuteen: entiset, normaalit ihmissuhteetkin tuntuvat turhilta. Psyykkisen trauman kohdannut henkilö saattaa syyttää tapahtuneesta itseään ja kokee yksinolon paremmaksi vaihtoehdoksi. Näin ollen henkilö eristyy itse. (Nevalainen 2009, 37.)

Kuvion 1 mukaan yksinäisyyteen voi vaikuttaa myös se, kuinka monta muuttoa ihminen elämänsä aikana tekee. Joskus muutetaan ulkomaille, ja joskus vaihdetaan vain paikkakuntaa. Muutot ovat ystävyysuhteille toisinaan hyvinkin tuhoisia, sillä yhteydenpito voi katketa ja pohja ystävyydeltä kadota. (Nevalainen 2009, 40–41.)

3.4 Syrjäytyminen

Syrjäytymisellä tarkoitetaan yleensä tapahtumasarjaa, jossa useat erilaiset sosiaaliset ongelmat saavat ihmisen erilleen valtavirran elämästä. Mukana on usein myös elämänhallintaan liittyviä ongelmia. (Laine 2005, 207.)

Jokainen on kokenut syrjäytymistä. Sen läpikäyminen ei koskaan ole helppoa, ja jokaisella ihmisellä on omat tapansa selviytyä siitä. Syrjäytyneisyyden vakavuus ja ihmiskohtainen reagointi vaihtelevat huomattavasti. Vertaisihmiset hylkäävät, ja se voi jättää psykologisia arpia, varsinkin jos se ilmenee nuoruudessa. (Yosinski & Firmin 2008, 145.) Kun nuori jää sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen ulkopuolelle, tai sosiaalisten siteiden laatu on heikko, hän on vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta (Aaltonen ym. 2003, 361-362). Tämän lisäksi nuoret, joilla ei ole mieleistä harrastusta, eikä koulussakaan mene mainittavan hyvin, ovat erityistä tukea ja ohjausta tarvitsevia. Pitkäaikainen turhautuneisuus ja hankaluus saada elämästään kiinni, saattavat johtaa syrjäytymiseen. (Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2007, 79.)

Nuoren ottamat riskit ja niistä selviytyminen sekä erilaisten hyvinvointipuutteiden kasaantuminen nuoren elämänvaiheissa johtavat nuoren syrjäytymisprosessiin, joka on hyvin monimutkainen. Tarkkoja tilastoja vuosittain syrjäytyvistä tai syrjäytymisvaarassa olevien nuorien määrästä ei ole olemassa. Tämä johtuu ilmiön monimuotoisuudesta. On kuitenkin arvioitu, että jokaisesta ikäluokasta noin 2-5 prosenttia on syrjäytymisvaarassa. Nuoren syrjäytyminen aiheuttaa yhteiskunnallekin kustannuksia, mutta nuorelle itselleen ja tämän perheelle aiheutuvaa henkistä kärsimystä ei voida mitenkään mitata rahassa. (Aaltonen ym. 2003, 362.)

3.5 Yksinäisyyden lievittäminen

Yksinäisyyden voittamiseksi tulee pyrkiä eroon siitä. He, jotka eivät ole tottuneet tutustumaan uusiin ihmisiin, kokevat tämän aluksi hyvin epämukavaksi. Myös he, jotka ovat estyneitä sairauden tai ulkonäkönsä takia kokevat ihmisiin tutustumisen vaikeaksi. Osallistuminen esimerkiksi konsertteihin on hyvä tapa tehdä uusia tuttavuuksia. Osallistuminen tapahtumiin tulee helpommaksi ja nautittavammaksi, mitä useammin yksinäiset ihmiset sitä tekevät. Myös internetin ja sähköpostin käyttö ovat hyviä tapoja pitää yhteyttä ihmisiin. Internetin käyttö ei saa kuitenkaan mennä liiallisuuksiin, sillä se voi tehdä ihmisestä vielä entistä enemmän eristäytyneen. Yksinäisyyden voittaminen vaatii päättävyyttä, avointa mieltä ja tietoisuutta siitä, että yksinäisen täytyy tuoda itse itseään esille. (Harvard Health Letter 1999.)

Kun yksinäisyyttä ei voida enää ehkäistä, yksinäisyyttä voidaan lievittää. Saari (2009, 185) jakaa lievittämisen neljään eri osaan: lääkkeisiin ja terapiaan, ihmissuhteiden luomiseen, erilaisiin toimintoihin, sekä tavalla tai toisella tapahtuvaan yksinäisyyteen sopeutumiseen.

Lääkitys ja mielenterveyspalvelut, esimerkiksi terapia, ovat tavanomaisin keino yksinäisyyden lievittämiseen. Yksinäisyyden lieventäminen on medikalisoitunut, ja tämä kertoo ennen kaikkea siitä, että lääketiede on edistynyt masennuksen hoidossa. (Saari 2009, 186–187.)

Ystävien tai puolison hankkiminen ovat tavanomaisia keinoja vähentää yksinäisyyttä, sillä niiden ajatellaan tuovan mukanaan onnen. Esimerkiksi parisuhdetta pidetään onnellisuuden mahdollistajana. Toisaalta ihminen voi olla myös parisuhteessa yksinäinen. Erilaisista toiminnoista puhuttaessa voidaan tarkoittaa esimerkiksi kuntoilua ja ulkoilua, mutta toisaalta se on vain tyhjän tilan täyttämistä. Kuitenkin monelle yksinäiselle ratkaisuna ovat työn, opiskelun tai harrastuksen kautta saatavat sosiaaliset suhteet. Tällaiseen aktivoitumiseen yksinäiset kuitenkin monesti tarvitsevat apua. (Saari 2009, 188–192.)

Joillekin yksinäisille ratkaisu on alkoholin tai lääkkeiden väärinkäyttö. Jotkut käyttävät alkoholia turruttamaan tunteita ja ajatuksia. Joillakin alkoholin ja lääkkeiden käyttö menee hallitsemattomaksi, sillä he kokevat alkoholin vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Monelle yksinäiselle lopullinen ja pahin mahdollinen ratkaisu on itsemurha. Itsemurhaan ajautuvat henkilöt ovat yleensä pitkäaikaisyksinäisiä sekä masentuneita. Itsemurhan katsotaan olevan armahdus kärsimykseen, jonka yksinäisyys on aiheuttanut. Eräät yksinäiset katsovat oman itsemurhansa olevan kiusaajien, hylkääjien ja loukkaajien lopullinen voitto ja tahdon toteutuminen. (Saari 2009, 196–197.)

4 Opiskeluterveydenhuolto

Toisen ja korkea-asteen opiskelijat kuuluvat opiskeluterveydenhuollon piiriin. Tämän kohderyhmän erityispiirteenä on opiskelu, joka on heille sekä työtä että elämänvaihe. Opiskelu edellyttää tukea myös opiskeluympäristöltä. Opiskeluterveydenhuollon keskeinen tehtävä on sairauksien hoidon lisäksi tukea myös sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. Myös opiskelukykyä haittaavia tekijöitä pyritään korjaamaan, hoitamaan ja ennaltaehkäisemään. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi yksilön sisäiset ongelmat tai ympäristön aiheuttamat ongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21.)

Opiskeluterveydenhuolto käsittää kaikki opiskelijan elämänvaiheeseen ja opiskeluun liittyvät asiat, jotka vaikuttavat terveyteen. Opiskeluterveydenhuollon tulee tukea opiskelijaa psyykkisesti ja sosiaalisesti. Opiskeleva nuori käy läpi aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia, ja samalla hankkii työelämävahvuuksia suorittamalla esimerkiksi ylioppilastutkintoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21.)

Opiskelu vaatii hyviä kognitiivisia valmiuksia, luovaa ajattelua ja tiedonkäsittelyä. Nämä tekijät voivat herkästi häiriintyä esimerkiksi univajeen, huonojen opiskeluolosuhteiden, masentuneisuuden tai ristiriitojen seurauksena. Opiskeluterveydenhuollolle aiheutuu tästä erityisiä haasteita. Opiskeluterveydenhuolto ei ole vain opiskelijoille suunnattua terveydenhuoltoa, vaan se on kokonaisvaltaista opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelua tukevaa toimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21–22.)

4.1 Terveydenhoitajan tehtävät

Kunnallisessa opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tehtävä on toimia eräänlaisena palveluohjaajana. Terveydenhoitajan palvelujen tulisi olla helposti opiskelijan saatavilla oppilaitoksessa. Palvelua voi saada myös keskitetyssä opiskeluterveydenhuollon toimipisteessä. Terveydenhoitajan työn kokonaisuus koostuu kolmesta erilaisesta osa-alueesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 142.)

Terveydenhoitaja osallistuu opiskeluhuoltotyöhön, päihde- ja kriisityöhön oppilaitoksessa, yhteisölliseen terveydenedistämistyöhön sekä muuhun verkostotyöhön. Nämä kuuluvat yhteisöön kohdistuvan ehkäisevän terveydenhuollon verkosto- ja viestintätyöhön. Työtä tehdään yhdessä opiskeluterveydenhuollon asiantuntijoiden, oppilaitoksen työntekijöiden, opiskelijayhdistysten, mielenterveystoimiston, päihdekllinikoiden ja oppilaitospastorien kanssa. Opiskeluterveydenhoitaja osallistuu myös opiskeluympäristön terveydellisten olojen valvontaan. Tämän lisäksi opiskeluterveydenhoitaja hoitaa erilaisia yhteisöllisiä viestintätehtäviä. Tällaisia ovat esimerkiksi aloittaville opiskelijoille suunnattujen informaatiotilaisuuksien järjestäminen. Tähän kokonaisuuteen sisältyen opiskeluterveydenhoitaja osallistuu opiskeluterveydenhuollon kehittämistoimintaan ja täydennyskoulutukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 142.)

Opiskeluterveydenhoitajan työn yksi osa-alue on myös yksilöön kohdistuva työskentely opiskelijoiden parissa. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden terveystarkastukset ovat merkittävä työmuoto siihen liittyvine kyselyineen. Myös tartuntataudit voivat edellyttää terveystarkastuksia, samoin kuin ammatinvalinta. Lisäksi syrjäytymisvaaran ja vajaakuntoisuuden vuoksi voidaan tehdä seurantatarkastuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 142.)

Terveydenhoitajat voivat järjestää opiskelijoille myös erilaisia kursseja tai ryhmiä, kuten esimerkiksi tupakasta vieroitusryhmiä. Terveydenhoitajan osa-alueeksi opiskeluterveydenhuollossa katsotaan myös tämän pitämä vastaanottotoiminta. Vastaanotolla tyypillisiä tehtäviä ovat sairauksien ennaltaehkäisyyn tai hoitoon liittyvä neuvonta ja omahoidon ohjaus, mutta myös sairauksien seuranta, psykososiaalisen tuen antaminen, haavojen ja pienten vammojen ensiapuluonteinen hoito, rokotustoiminta, ehkäisyneuvonta, jälkiehkäisyyn antaminen ja ohjaus sekä raskauden keskeytykseen ja alkuraskauteen liittyvä ohjaus. Vastaanotolle voi tulla joko varaamalla ajan tai ilman ajanvarausta. Vastaanotolla voidaan mitata verenpainetta sekä tehdä virtsa- ja verikokeita. Opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitaja voi omalta osaltaan huolehtia opiskelijoiden hoidon tarpeen arvioinnista. Tämän mahdollistaa Hoitoon pääsy - lainsäädännön voimaantulo. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 142–143.)

4.2 Opiskeluterveydenhuolto terveyden edistäjänä

Opiskeluterveydenhuolto pyrkii vaikuttamaan opiskelijoiden terveystietoisuuteen sekä yhteisöllisiin että yksilöllisiin keinoihin. Tämän tulisi tapahtua siten, että terveellisistä elintavoista tulisi opiskelijoille myönteinen voimavara heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Opiskeluterveydenhuollon tulee mahdollistaa ja tukea opiskelijaa terveyttä edistäviin tapoihin mutta myös valintoihin. Tähän vaikuttaminen on tehokkainta lainsäädännöllisillä,

taloudellisilla ja muilla yhteisötason interventioilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 111.)

Tärkeimpiä opiskeluterveydenhuollon tehtäviä ovat terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen ongelmiin. Terveyden edistämisen vaikutukset eivät rajoitu ainoastaan opiskeluaikaan, vaan niillä on vaikutusta myös tulevaisuudessa. Terveyden edistämiseen kuuluu sairauksien ehkäisy, terveyden ylläpitäminen sekä itsehoidon ohjaus. Yksilöihin, ryhmiin ja opiskeluympäristöön kohdistuvat toimet sekä yhteisöllinen terveysviestintä ovat terveyden edistämistyötä. Esimerkiksi kouluterveyskyselyistä saadaan tutkittua tietoa terveyden edistämistyön kohdistamiseen. (Hämeenaho, Kunttu & Pohjola 2011, 102.)

Tarkoituksena terveyden edistämisessä on ylläpitää ja edistää suojaavia tekijöitä, sekä olosuhteissa että opiskelijoissa itsessään. Se pyrkii myös vähentämään laukaisevia ja altistavia riskitekijöitä sekä yksilön haavoittuvuutta. Terveyden edistämisen tavoitteena on lisätä opiskelijan tietoa ja ymmärrystä terveyteen liittyvissä asioissa. Opiskeluterveydenhuollossa terveyden edistämisen toimintamuotoja ovat sidosryhmätoiminta, asiantuntijatoiminta, terveystiedon tuottaminen, terveystiedon jakaminen ja itsehoidon tukeminen, terveystarkastukset ja ehkäisevä työ. (Hämeenaho ym. 2011, 102–104.)

Terveysviestintä on yksi tärkeimmistä terveyden edistämisen välineistä (Torkkola 2002, 10). Se voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen viestintään. Ulkoisen viestinnän kohderyhmänä ovat esimerkiksi media ja suuri yleisö. Ulkoisen viestinnän tehtävänä on muun muassa lisätä tietoisuutta sidosryhmissä, vastata tietotarpeeseen, tuottaa kohderyhmän mukaista tietoa ja vaikuttaa positiivisen mielikuvan vahvistamiseen. Sisäisen viestinnän kohderyhmänä ovat esimerkiksi henkilökunta, työryhmät ja osastot. Sisäisen viestinnän tehtävänä on tukea työyhteisön toimintaa, luoda ja ylläpitää työyhteisökuvaa ja välittää työyhteisöä koskevaa informaatiota henkilökunnalle. (Nordman 2002, 124–125.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on ensisijaisesti välittää tietoa yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista ihmiseen sekä ystävien ja läheisten ihmissuhteiden tärkeydestä ja herätellä lukiolaisia ajattelemaan aihetta.

Tehtävänä oli tuottaa aiheesta kaksi erillistä aamunavausta Joensuun lyseon lukiolle. Ensimmäinen aamunavaus käsitteli yksinäisyyttä ja toinen ystävyyttä voimavara-näkökulmasta.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötä tekevällä opiskelijalla on vapaus valita tekeekö tutkimuksellisen vai toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallisessa opinnäytetyössä perustana on käytännön toiminta. Toteutustapana voi kohderyhmästä riippuen olla esimerkiksi opaslehtinen, cd-rom, kotisivut tai vaikkapa tapahtuma. Käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin yhdistyminen ovat toiminnallisen opinnäytetyön tärkeä tuntomerkki. Opinnäytetyössä tulisi näkyä työelämälähtöisyys, tutkimuksellisuus ja käytännönläheisyys. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Tämän opinnäytetyön toteutustapa on toiminnallinen, ja sen tuotoksina ovat kaksi erillistä aamunavausta. Aihevalinta linkittyy tiiviisti

kohteoppilaitoksen tämänvuotiseen teemaan, wellnessiin. Työ toteutettiin siten, että toimeksiantajan on mahdollista käyttää tuotosta tulevinakin vuosina.

On suositeltavaa, että opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla voi esimerkiksi luoda hyviä yhteyksiä työelämään, ja opinnäytetyön aihevalinnalla voi puolestaan vaikuttaa työllistymiseen. Opinnäytetyön aiheen tulisi olla omaan koulutusalaan liittyvä. Sen olisi hyvä olla myös omia mielenkiinnonkohteita sivuava, jotta opinnäytetyöprosessi olisi tekijälleen miellyttävä kokemus. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16–17.) Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuolto. Opinnäytetyön aihe on tekijöiden omaan koulutusalaan liittyvä.

Opinnäytetyönä toteutettu opas, tapahtuma tai tuote ei pelkästään riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, vaan työhön tulee yhdistää aiheeseen liittyvää teoriaa. Teoriapohjaksi toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää usein jokin alan käsite ja sen määrittely. Tietoperusta ja siitä rakentuva viitekehys tulisi koota oman alan kirjallisuudesta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 41–43, 154.) Tämän opinnäytetyön tekeminen alkoi teoriapohjan keruulla. Opinnäytetyön teoriapohja kerättiin oman alan kirjallisuutta, internetiä ja tutkimuksia hyväksi käyttäen.

Toiminnallinen opinnäytetyö muotoutuu vähitellen opinnäytetyöraportiksi. Raportoinnin on toiminnallisissa opinnäytetyöissä täytettävä tutkimusviestinnän vaatimukset. Tekstistä tulee selvittää mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päästy. Myös omaa prosessia, tuotosta ja oppimista tulee arvioida. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.) Tämän opinnäytetyön prosessia on kuvattu tarkoin opinnäytetyöraportissa. Myös oppimista on arvioitu kriittisesti.

Myös toiminnallisen opinnäytetyön raportissa on yleisiä tutkimusviestinnän piirteitä. Näitä ovat muun muassa lähteiden käyttö ja merkintä, tekstin asiatyylisyys, sanavalinnan täsmällisyys sekä aika- ja persoonamuotojen käytön johdonmukaisuus. Raportin tulee siis olla yhtenäinen ja johdonmukainen

kirjallinen esitys, joka mahdollistaa tekijän ja lukijan välisen vuorovaikutuksen. Passiivi ja verbin kolmas persoona ovat yleisesti käytettyjä perinteisessä tutkimusviestinnässä. Kirjoittajaan itseensä voidaan viitata molemmilla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 66, 114.) Tämä opinnäytetyö on kirjoitettu kokonaan passiivimuodossa, sillä tekijät kokivat sen mieluisimmaksi vaihtoehdoksi. Lähteet ovat Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti merkittyjä.

Sähköisessä tiedonhaussa käytettiin seuraavia sekä kotimaisia että kansainvälisiä tietokantoja: Medic, Cinahl, Pubmed ja Ebsco. Tiedonhakuun käytettiin muun muassa hakusanoja yksinäisyys, nuoret, syrjäytyminen, ehkäisy, loneliness, prevent, adolescents ja isolation. Lähteinä käytettiin suurimmaksi osaksi aihepiiriin liittyvää tietokirjallisuutta ja internet-lähteitä.

6.2 Lähtötilanne ja opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin keväällä 2012, jolloin opinnäytetyöntekijät valitsivat toimeksiannon. Toimeksiantona oli suunnitella ja toteuttaa aamunavaussarja jostakin ajankohtaisesta aiheesta Joensuun lyseon lukiolle. Aiheen valintaan vaikuttivat mielenkiinto ja toimeksiantajan edustajan, Joensuun lyseon lukion terveydenhoitajan mielipide.

Ensimmäisessä tapaamisessa toimeksiantajan edustajan kanssa syyskuussa 2012 kartoitettiin lukiolla jo toteutuneita aamunavauksia, jotta aihe olisi opiskelijoille uusi. Alkukartoituksen tekoon esimerkiksi kyselylomakkeen avulla ei nähty syytä. Kyseisellä käynnillä selvisi myös se, kuinka paljon aamunavauksiin olisi aikaa käytettävissä ja millaisia aamunavausten tulisi olla rakenteeltaan. Useiden vaihtoehtojen joukosta aiheeksi valikoitui nuorten yksinäisyys. Aihe oli toimeksiantajan mielestä tarpeellinen ja ajankohtainen asia käsiteltäväksi. Aihetta lähdettiin käsittelemään syy-seuraussuhteen

näkökulmasta ja siihen yhdistettiin näkökulma ystävydestä voimavarana. Aihesuunnitelma hyväksyttiin syksyllä 2012.

Syksyn 2012 aikana kerättiin suurin osa opinnäytetyön teoriapohjasta. Aamunavauksien runkojen tekeminen aloitettiin loppuvuodesta 2012 samalla kun teoriapohjaa vahvistettiin. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin aamunavausrunkojen valmistuttua helmikuussa 2013.

6.3 Aamunavausten suunnittelu

Aamunavausten suunnittelun alkaessa oli jo tiedossa aamunavausten kohderyhmä. Kuulijoita tulisivat olemaan kaikki Joensuun lyseon lukion oppilaat, opettajat ja muu henkilökunta, jotka sattuisivat olemaan paikan päällä koulun tiloissa aamunavauksien aikaan. Arviolta paikalla olisi noin 325 opiskelijaa. Tiedossa oli, että aamunavaus kuuluisi keskusradion kautta. Tämän vuoksi haasteeksi suunniteltaessa muodostui se, kuinka kontakti oppilaisiin saadaan pelkän äänen keinoin.

Alkuperäisenä tarkoituksena oli järjestää aamunavaussarja, joka käsittäisi mahdollisesti kolme erillistä aamunavausta opinnäytetyöaiheesta. Loppujen lopuksi päädyttiin siihen, että kaksi erillistä aamunavausta olisivat tarpeeksi välittämään kaiken oleellisen tiedon lukiolaisille aiheesta. Ennakkoon tiedettiin, että aamunavaukset pidettäisiin molempina päivinä kello 9.30 alkaen. Alussa suunnitelmana oli pitää aamunavaukset ystävänpäiväviikolla, mutta niitä ei voitu pitää kyseisenä ajankohtana ylioppilaskuunteluiden vuoksi. Päiviksi valikoituivat 18. ja 19. helmikuuta 2013. Aamunavausten mainostamista ei koettu tarpeelliseksi, sillä aamunavausten kuulijamäärä ei ollut riippuvainen siitä.

Heti alusta alkaen tiedettiin olevan mahdollista soittaa musiikkikappaleita aamunavauksien yhteydessä. Kappaleiden haluttiin liittyvän selkeästi aihealueisiin, ja herättävän tunteita ja ajatuksia. Sopivia kappaleita etsittiin

kauan ja kuunneltiin useasti, kunnes sopivat kappaleet löytyivät. Yksinäisyys-aamunavauksen loppuun valittiin artisti Chisun esittämä ”Yksinäisen keijun tarina” -kappale. Sanat ovat surulliset, mutta toivoa herättävät. Ystävyys-aamunavaukseen oli alun perin kaavailtu jotakin lastenlaulua, kuten ”Anna anteeksi” tai ”Etkö ymmärrä”, mutta valinnassa tultiin toisiin ajatuksiin. Lukioikäisille päädyttiin esittämään ikäryhmälle mieluisampaa musiikkia. Tämän vuoksi harkittiin myös Frenedit-televisiosarjasta tuttua tunnusmusiikkia ”I’ll Be There For You” jonka esittää The Rembrandts. Se olisi ollut suurimmalle osalle tuttu kappale, mutta julkaistua cd-levyä, jolla tämä kappale olisi ollut, ei löytynyt. Esitettäväksi kappaleeksi valittiin Pave’s Mistakes -yhtyeen ”Pidä huolta”. Kappale ei ehkä suoranaisesti liity ystävyteen, mutta kehottaa pitämään huolta ”itsestä ja niistä, jotka kärsii”, samoin kuin rohkaisemaan niitä, ”jotka päätöksissään horjuu”. Ensimmäinen lause kuvastaa sitä, kuinka joku voi kärsiä siitä, ettei ystäviä ole, ja sitä, että tämän ystävä tulisi olla. Toinen lause viittaa yhteen ystävyden piirteeseen, tuen antamiseen. Chisun albumi, jolla ”Yksinäisen keijun tarina”-kappale on, löytyi toiselta opinnäytetyön tekijältä. ”Pidä huolta” -kappale löytyi Joensuun seutukirjaston musiikkiosaston ”Kaikkien aikojen suomirock klassikot” -albumilta, joka lainattiin ajoissa ennen aamunavauksia.

Seuraavaksi mietittiin tarkempaa sisältöä aamunavauksiin ja samoin sitä, missä järjestyksessä asiat kannattaisi esittää. Tiedettiin siis jo, että musiikkikappaleet esitettäisiin ikään kuin ”loppukevennyksinä” molemmissa aamunavauksissa. Molemmista aiheista, yksinäisyydestä sekä ystävydestä voimavarana, laadittiin omat tiivistelmänsä.

Aamunavauksia varten löydettiin ”10 keinoa torjua yksinäisyyttä” -huoneentaulu (liite 1) kirjasta ”Kaiken keskellä yksin”. Kirjan ovat toimittaneet Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo. Huoneentaulua muokattiin siten, ettei se enää ollut suora lainaus, vaan mukailtu teksti alkuperäisestä. Huoneentaulusta haluttiin myös paremmin opinnäytetyötä palveleva, joten tekstiä muokattiin myös niiltä osin, että se koskisi nimenomaan Joensuussa lukiota käyviä nuoria. Esimerkiksi kohtaa neljä, joka kehottaa osallistumaan erilaisiin yleisötapahtumiin, muokattiin

siten, että siinä kerrotaan nimenomaan Joensuussa järjestettävästä yleisötapahtumasta.

Aamunavausten rungot suunniteltiin ja tulostettiin A4-paperille esitysten tueksi. Runkoja apuna käyttäen luotiin myös minuuttiaikataulut esityksille. Aamunavauksia harjoiteltiin monta kertaa. Harjoitusten yhteydessä mitattiin aikaa esitysten kulusta. Kävi ilmi, että aamunavaukset olisivat kestoiltaan arvioitua pidempiä. Tässä vaiheessa jouduttiin karsimaan tulevien aamunavausten sisältöjä. Toimeksiantajan edustaja kehotti tekijöitä käymään tutustumassa äänentoistolaitteistoon jo etukäteen, mutta sitä ei koettu tarpeelliseksi, sillä toiselle tekijöistä laitteisto oli tuttu entuudestaan.

6.4 Aamunavausten toteutus ja arviointi

Tekijöiden mielestä opinnäytetyön toiminnallinen osuus onnistui erinomaisesti. Aluksi aamunavausten kestot arveluttivat, mutta ne osoittautuivat lopulta juuri sopiviksi. Kummallekaan tekijöistä esiintyminen ei ollut ongelma, eikä mikrofoniin puhuminen tuottanut vaikeuksia. Äänentoistolaitteet toimivat hyvin, eikä niiden käytössä ollut ongelmia. Puhetapa oli molemmilla rauhallinen, ja äänenpainon vaihteluilla onnistuttiin luomaan aamunavauksista mielenkiintoisempia kuunnella.

Palautetta on hyvä kerätä, sillä arvio työstä ei saisi koskaan jäädä subjektiiviseksi. Palautteen ansiosta nähdään, onko työn tavoitteet saavutettu. On tärkeää saada tietää tapahtuman onnistumisesta ja toimivuudesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Palautetta pyydettiin toimeksiantajan edustajan lisäksi yhdeltä ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaryhmältä ja yhdeltä toisen vuosikurssin opiskelijaryhmältä.

Palautetta pyydettiin nimettömänä, jotta palautetta olisi helpompi antaa. Palautelomakkeessa kysyttiin seuraavia asioita kolmen avoimen kysymyksen

avulla: 1. Mitä hyvää aamunavauksissa oli? 2. Mitä ajatuksia aamunavaukset herättivät? 3. Mitä kehitettävää aamunavauksissa olisi ollut? Palautetta saatiin 32 opiskelijalta, ja jokainen palautelomake luettiin läpi ja käsiteltiin luottamuksellisesti.

Hyvää aamunavauksissa oli muun muassa musiikki, aihevalinnat, esitystekniikka ja esitysten rakenne. Palautteiden mukaan erityisesti ensimmäisen aamunavauksen musiikkikappale oli kuulijoiden mieleen. Puhe oli aamunavauksissa selkeää ja tekniikan käyttö hallussa. Rakenteensa puolesta aamunavausten koettiin olevan selkeitä kokonaisuuksia.

Kysymys 1. Mitä hyvää aamunavauksissa mielestäsi oli?

”Aiheet olivat pirstävän erilaiset ja aamunavaukset olivat selkeitä kokonaisuuksia. Teemat aamuihin sopivia.”

”Otettiin kantaa (joillekin) arkaan asiaan eli yksinäisyyteen. Hyvä tuoda julkisesti esille.”

”Se muistutti kuinka tärkeää ystävyys ja sosiaalisuus on. Oli hyvin positiivinen.”

”Ne käsittelivät tärkeitä asioita muistakin kuin perinteisistä näkökulmista, ja antoivat jopa hyviä neuvoja miten käyttäytyä.”

”Selkeä rakenne, mikrofonin käyttö hallussa.”

Aamunavaukset herättivät kuulijoissaan monenlaisia ajatuksia. Ne laittoivat miettimään omaa käyttäytymistä, ajattelemaan muita kuin itseään sekä ymmärtämään ystävyyden merkityksen. Toisille aamunavauksista tuli ainakin hyvä mieli, mutta toiset pitivät aamunavauksia tylsinä.

Kysymys 2. Mitä ajatuksia aamunavaukset herättivät?

”Kaikilla ei ole asiat yhtä hyvin.”

”Tajusin että kiitollinen saa olla monesta asiasta.”

”Aloin miettiä kaikkea mitä ystävyys on vuosien varrella tuonut minulle, ja kuinka paljon hyvää niiden ansiosta on syntynyt. ”

”Explained a lot of the basic ideas behind the normal ways people tend to think and react in described situations.”

“Surua.”

“Miettiä onko itse sellainen.”

“Hyviä ja asiallisia tunteita, tekee mieli olla oma itseni nyt. ”

Aamunavauksissa oli kuulijoiden mielestä silti kehitettävää, muun muassa esitysten pituus, huumorin puute ja musiikkivalinnat. Aamunavausten aiheiden koettiin olevan masentavia, sillä opiskelijat olivat tottuneet pirteämpiin aamunavauksiin. Osa kuulijoista piti aamunavauksia liian käsikirjoitettuna.

Kysymys 3. Mitä kehitettävää aamunavauksissa olisi ollut?

”Ehkä hieman liian asiapitoinen, aamunavauksen pitää olla huomiota herättävä, rempseä että jaksaa kuunnella heti aamusta. ”

”Vähän lyhyempi olisi riittänyt. Kiitos teille kumminkin!”

”Vois olla enemmän musiikkia. Ehkä nykyaikaisempia biisejä.”

”Olisi voinut ottaa huomioon sen, että kaikkein tärkeintä kuitenkin on se itsensä ehdoitta rakastaminen ja kunnioittaminen. Jos rakastaa itseään ei välttämättä koe yksinäisyyttä, vaan tietää ettei itsensä kunnioittaminen/rakastaminen riipu

ulkoisista asioista. Ehkä klisee, mutta kaikki tarvitsemansa rakkaus löytyy sisältä päin.”

Toimeksiantajan edustajaltakin pyydettiin palautetta, ja sitä saatiin sekä suullisesti heti esitysten jälkeen että myöhemmin kirjallisena sähköpostitse. Hänen mielestään aamunavausten rakenteet olivat hyviä, ja aamunavaukset olivat kestoiltaan sopivia. Musiikkivalinnat osuivat hänen mielestään kohdalleen, varsinkin ensimmäisessä aamunavauksessa. Hänen mielestään ensimmäisen aamunavauksen aihe, yksinäisyys, oli vain murto-osalle omakohtainen, mutta sitäkin tärkeämpi. Samoin kuin opiskelijoidenkin antamasta palautteesta kävi ilmi, myös toimeksiantajan edustaja oli sitä mieltä, että aamunavaukset saivat myös niitä nuoria ajattelemaan elämäänsä, joilla ei sosiaalisissa suhteissa ole ongelmia.

Kokonaisuudessaan aamunavaukset olivat tekijöiden mielestä onnistuneita ja pidettyjä, sekä rakenteiltaan että aihevalinnoiltaan. Lyseon lukiolta lähtiessä tekijöille jäi positiivinen tunne päivistä.

7 Pohdinta

Yksinäisyys on monen nuoren ongelma, ja se on vaikea aihe ottaa puheeksi. Opinnäytetyön aihe on tekijöiden tulevan ammatin kannalta tärkeä. Tekijät voivat käyttää oppimaansa tietoa ja materiaalia hyväksi nuoria asiakkaita kohdatessaan. Terveystarkastajan työnkuvaan eivät kuulu pelkästään vuosittaiset terveystarkastukset, vaan hän hoitaa myös erilaisia yhteisöllisiä viestintätehtäviä. Tällaisista tehtävistä esimerkkinä on erilaisten informaatiotilaisuuksien järjestäminen jostakin ajankohtaisesta aiheesta. Opinnäytetyön toiminnallisena produktina tehdyt ja toteutetut aamunavaukset ovat hyviä esimerkkejä kyseisistä informaatiotilaisuuksista.

Yksinäisyyttä aiheena olisi voitu käsitellä laajemminkin. Toimeksiantajan edustaja esitti toiveensa koulusurmien käsittelyn liittämistä työhön. Tätä ei kuitenkaan lähdetty käsittelemään työssä, sillä aihepiiri olisi laajentanut työtä liikaa. Koulukiusaamisen katsottiin myös olevan tärkeä yksinäisyyteen liittyvä tekijä, mutta tätäkään osa-aluetta ei haluttu lähteä yksittäisiä mainintoja lukuun ottamatta käsittelemään laajemmin.

7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö pohjautuu moneen eri lähteeseen. Lähteet ovat tuoreita, alle neljätoista vuotta vanhoja. Tämä lisää osaltaan työn luotettavuutta ja käytettävyyttä. Työssä käytettyjen lähteiden tekijät ovat tunnettuja, mikä osaltaan lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Tekijät hyödynsivät opinnäytetyössä myös kansainvälisiä lähteitä, jotta tietopohja ei perustuisi vain kotimaiseen aineistoon. Lähdeviittaukset on tehty Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti.

Kirjallisuutta ja muuta aineistoa valittaessa tarvitaan aina lähdekritiikkiä, joka on eräänlaista harkintaa. Kriittinen pitää olla sekä lähteitä valitessa että niitä tulkittaessa. On hyvä kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähteen ikään ja lähdetiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen ja julkaisijan arvovaltaan ja vastuuseen sekä totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109–110.)

Ensisijaisesti tulee pyrkiä käyttämään uusimpia lähteitä, koska monilla aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti. Toisaalta alkuperäisiin lähteisiin tutustuminen osoittaa useasti sen, että tieto on ajan kuluessa muuttunut epävarmasta oletuksesta varmaksi tiedoksi. (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110.) Tavoitteena oli käyttää lähdemateriaalina ainoastaan 2000-luvulla julkaistuja teoksia. Tästä

huolimatta tekijät päättivät käyttää yhtä 1990-luvulla julkaistua kirjaa. Kirjan käyttö oli perusteltua, sillä kirjan tieto ei vanhene.

Opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa on oleellista ja tärkeää palautteen hankkiminen, koska tekijä sokaistuu omalle tekstilleen ja ilmaisulleen. Tämän vuoksi on hyvä luetuttaa tekstiä ulkopuolisilla lukijoilla, esimerkiksi muilla opinnäytetyön tekijöillä. (Hirsjärvi ym. 2007, 32.)

Toisten tekstiä ei saa käyttää omanaan, eli plagioida. Luvaton lainaamista on kaikki sellainen tekeminen, jossa esimerkiksi jonkun toisen artikkeli esitetään omana. Jokaisella on oman tekstinsä copyrightoikeus. Tekstiä lainattaessa lainaus on aina osoitettava asianmukaisin lähdemerkinnöin. (Hirsjärvi ym. 2007, 26.) Opinnäytetyössä on käytetty Karelia-ammattikorkeakoulun yhteisiä opinnäytetyön lähdeviittausohjeita.

7.2 Opinnäytetyön oppimisprosessi

Opinnäytetyöprosessi on ollut molemmille tekijöille antoisa kokemus, sillä kumpikaan tekijöistä ei ollut aikaisemmin tehnyt opinnäytetyötä. Opinnäytetyön teko on ollut välillä erittäin haastavaa, erityisesti alussa luotettavan aineiston löytäminen aihepiiristä oli vaikeaa. Aineiston etsiminen opetti tekijöilleen kärsivällisyyttä, lisätaitoja aineiston etsimiseen esimerkiksi kirjastoista sekä kriittisyyttä lähdeaineiston valintaan. Teoriapohjan kokoaminen opetti laajojen asiakokonaisuuksien hallintaa ja yhdistämistä. Samalla tekijät syventyivät aiheeseen ja saivat tärkeää tietoa yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidettiin aikataulua, mitä tehdään ja milloin tehdään, jotta tekijöiden olisi helpompi sopia yhteiset ajat opinnäytetyön tekoa varten. Aikataulutuksen vuoksi yhteisten aikojen sopiminen oli helppoa, ja opinnäytetyötä lähdettiin tekemään hyvällä tahdilla.

7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön osana tuotettuja aamunavausten runkoja voi hyödyntää seuraavan kerran vasta kun opiskelijat ovat vaihtuneet koulussa, eli noin kolmen vuoden sykleissä. Opinnäytetyön teoriapohjaa Joensuun lyseon lukion terveydenhoitaja voi kuitenkin hyödyntää monella tapaa työssään. Teoriapohjassa tulee esille se, kuinka yleistä yksinäisyys on ja mitkä ovat pääsyyt yksinäisyyden syntyyn ja miten sitä voi ehkäistä. Jos terveydenhoitajan vastaanotolle tulee yksinäinen nuori, terveydenhoitajalla on tietoa, jota hän voi hyödyntää kyseisen asiakkaan kanssa. Aamunavauksia sellaisenaan voisi hyödyntää esimerkiksi muissa oppilaitoksissa, kuten ammattikouluissa tai armeijassa.

Opinnäytetyön teoriapohjaa hyödyntäen voisi pitää kouluissa aiheesta esimerkiksi teemapäivän tai luokassa teematunnin. Aiheen jatkokehittämismahdollisuutena olisi tutkia tarkemmin alueen nuorten yksinäisyyden kokemuksia.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Kustannus osakeyhtiö Nemo.
- Aalto, M. 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen vaikutus tulevaisuusorientaatioon. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Cacioppo, J. & Hawkey, L. 2010. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences. *Annals of behavioral medicine* 40 (2), 218–227.
- Harvard Health Letter. 1999. Coping: you're not alone when it comes to loneliness. <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=d9b31f90-ed0c-48be-9390-ac383e69a334%40sessionmgr111&vid=2&hid=112&bdata=JnNpdGU9ZWlhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=1819044>. 8.4.2013.
- Heiskanen, T. & Saaristo L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- HelsinkiMissio. 2012. KNT: Kolmannes 15–19-vuotiaista nuorista kokee itsensä yksinäiseksi.ePressi.com. <http://www.epressi.com/tiedotteet/avustukset-ja-vapaaehtoistyö/knt-kolmannes-15-19-vuotiaista-kokee-itsensa-yksinäiseksi>. 4.2.2013.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli, koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, A., 2012. Opinnäytetyöstä. Email eerika.jormanainen@edu.pkamk.fi. 17.9.2012.
- Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiranta, H. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Hyyppä, M., Joutsenniemi, K., Martelin, T. & Nieminen, T. 2007. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Teoksessa Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 133-141.
- Hämeenaho, H., Kunttu, K. & Pohjola, V. 2011. Terveystietä edistäminen opiskeluaikana. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 102-104.
- Ivanoff, P. Kitinoja, H. Palo, R. Risku, A. & Vuori, A. 2007. Hoidatko minua? Helsinki: WSOY.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Ystävyyttä voi harjoitella. <http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/kaverit/ystavyytta-voi-harjoitella/>. 4.2.2013.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2007–2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitysvanhempi nuoren kasvun tukena.

- <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/cbced6fdfcefaa9e3e4d2078b5fd16b9/1354004087/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>. 27.11.2012.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Nordman, T. 2002. Viestintä terveydenhuollon organisaatiossa. Teoksessa S. Torkkola (toim.) Terveystiedettä. Helsinki: Tammi, 124-125.
- Penttinen, H. 2001. Nuorten yksinäisyys. Terve Media Oy. <http://www.tohtori.fi/?page=2442205&id=5877528>. 4.2.2013.
- Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://pre20090115.stm.fi/pr1156321555057/passthru.pdf>. 4.2.2013
- Suomen Mielenterveysseura, 2012. Yksinäisyys. <http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/yksinaisyys/>. 5.12.2012.
- Tabermann, T. Tommy Tabermann 1947-2010. <http://www.nettiet.fi/forum/kulttuuri/1082-Tommy-Tabermann-1947-2010.html>. 11.2.2013
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010. Kouluterveyskysely. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/pkarjala2010/koti2010pk.htm>. 26.11.2012.
- Torkkola, S. 2002. Johdanto: Näkökulmia terveystiedettä. Teoksessa S. Torkkola (toim.) Terveystiedettä. Helsinki: Tammi, 10.
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (toim.) Helposti särkyvää, nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23-26.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Yosinski, K. & Firmin, M. 2008. Adolescent awareness of isolation's consequences. Journal of Ethnographic & Qualitative Research (2), 145-152.
- Väestöliitto. 2012. Yksinäisyys. http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/yksinaisyys/. 5.12.2012.

”10 keinoa torjua yksinäisyyttä”

1. Lähde liikkeelle, mene paikkoihin missä on muita ihmisiä. Tulet huomaamaan että yksin liikkuvia on monia muitakin.
2. Käsittele ajatuksiasi ja tunteitasi. Tämän voit toteuttaa esimerkiksi kirjoittamalla päiväkirjaa, maalaamalla, askartelemalla ja kuuntelemalla sinulle mieluista musiikkia.
3. Ota itsekin yhteyttä ihmisiin, äläkä oleta että muut tekevät sen puolestasi. Kysy kuulumisia vaikkapa vanhalta kaverilta tai tutulta.
4. Osallistu erilaisiin yleisötapahtumiin, mene esimerkiksi elokuviin, konsertteihin tai teatteriin. (Joensuun Ylioppilasteatteri esittää Pissarat-lyhytnäytelmäkokonaisuuden Kerubin Kellarissa 1.3.2013, sallittu kaikenikäisille, liput 12/9/7e.) Siellä sinulla on oiva mahdollisuus vaihtaa muutama sana vieraidenkin ihmisten kanssa.
5. Puhu yksiksesi itsellesi kotona, kotiaskareiden lomassa. Kuuntele mitä itsellesi itsestäsi kerrot.
6. Surffaa netin salaiseen maailmaan, ja osallistu vaikkapa jonkin itseäsi kiinnostavan keskustelupalstan keskusteluun. Jos intosi surffailua kohtaan kasvaa niin voitahan aina vaikka perustaa oman blogin.
7. Puhu! Älä ole yksinäisyytesi kanssa yksin. Kerro ongelmastasi jollekulle.
8. Etsi muita samassa tilanteessa olevia. (Suomen Punaisen Ristin ystävävälitys, keskustelupalstat?) Selvitä myös paikkakuntasi harrastusmahdollisuudet.
9. Yksinäisyyden sinua ahdistessa voit aina tuki ottaa yhteyttä valtakunnalliseen kriisipuhelimeen. (puh. 010195202) Puhelun voit tehdä nimettömänä.

10. Ellei edellä mainituista keinoista ole sinulle hyötyä, hakeudu esimerkiksi koulusi terveydenhoitajan juttusille. (Heiskanen & Saaristo 2011, 173.)

Yksinäisyys-aamunavauksen runko (kesto noin 6-8 minuuttia)

1. Esittäytyminen ja aiheeseen johdattaminen (kesto noin 30 sekuntia)

”Minun on hyvin vaikea päästää ketään, niin lähelle, että voisin ystäväystyä. olen kaikki päivät yksin kotona koneeni tai jonkun muun asian ääressä.. odotan vain että tunnit kuluvat ja seuraava päivä koittaa, mikä on varmaan samanlainen, kuin edellinenkin. elämäni on kuin juna, se kulkee tiettyä rataa keskellä erämaata, kaukana muista ja päättää joskus alkaneen matkansa.”

2. Yksinäisyydestä (kesto noin 1 minuutti)

³⁵₁₇ Yksinäisyydellä tarkoitetaan usein ihmisen tahdonvastaista olotilaa tai elämäntilannetta.

³⁵₁₇ Se voi tuntua ahdistavana tunteena rinnassa, tyhjyyden tunteena tai ulkopuolisuuden tunteena. (Suomen Mielenterveysseura 2012.)

³⁵₁₇ Jos ihmisellä ei ole ketään tai riittävästi läheisiä ihmisiä, voidaan hänet luokitella yksinäiseksi.

³⁵₁₇ Ei ole kuitenkaan määriteltävissä, kuinka monta ystävää tai muuten läheistä ihminen tarvitsee ympärilleen.

³⁵₁₇ Yksinäisyys on usein epämiellyttävä tila, jota ei ole haluttu. (Nevalainen 2009, 10, 13, 21.)

³⁵₁₇ Yksinäiseltä ihmiseltä puuttuu henkilö, jonka kanssa jakaa kokemuksensa, ja jolta saada apua ja tukea.

³⁵₁₇ Yksinäinen ihminen ei voi myöskään tuntea olevansa rakastettu, kunnioitettu ja haluttu.

³⁵₁₇ Epätoivoisuus, depressio, sietämätön ikävystyneisyys, itsensä vähättely ja ympäröivän maailman merkityksettömyys ovat yksinäisyystunteiden ominaispiirteitä. (Laine 2005, 164.)

³⁵₁₇ Merkittävä osa pohjoiskarjalaisista lukio-opiskelijoista elää ilman yhtään läheistä ystävää. Jopa 12 % pojista ja 7 % tytöistä kokee ettei heillä ole yhtään ystävää, jolle uskoutua. (Kouluterveyskysely 2010.)

3. Yksinäisyyden yleisyys (kesto noin 20 sekuntia)

³⁵₁₇ Yksinäisyys on monen nuoren ongelma, jopa 19 % kaikista nuorista kokee itsensä yksinäiseksi ja yksinäisyys vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen kielteisesti. (Aalto 2003, 70.)

³⁵₁₇ Suomalaisista lukioikäisistä jopa 33,6 % kokee itsensä yksinäiseksi. (HelsinkiMissio 2012.)

4. Yksinäisyyteen johtavia tekijöitä (kuvio 1) (kesto noin 1 minuutti 20 sekuntia)

³⁵₁₇ yksinäisyyteen johtavia tekijöitä ovat muun muassa sairaudet, persoonallisuuden piirteet, sosiaalisten taitojen puute, ujous, raittius, väheksyntä, koulukiusaus, ero ja hylätyksi tulo.

³⁵₁₇ Ominaisuudet, kuten ujous tai arkuus hankaloittavat toisiin tutustumista ja joskus myös hidastavat sitä. Ne myös voivat olla osasyynä yksinäisyyteen.

³⁵₁₇ Luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista, kuten liiallisesta rehellisyydestä, sosiaalisuudesta sekä kiltteydestä voi olla haittaa. Liiallinen täydellisyys ärsyttää muita ihmisiä. Jatkuvasti soitteleva ja kyläilevä ystävä, ylirehellinen palautteen antaja tai ainaisen kiltti ihminen karkottavat muita ihmisiä luotaan.

³⁵₁₇ Sairaudet: (Kuvio 1.) ovat erilaisuutta, varsinkin pitkäaikaissairaudet, ja niitä usein pelätään. Sairaudesta johtuva yksinäisyys saa usein alkunsa sairastuneen voimattomuudesta ja kyvyttömyydestä tehdä asioita ystäviensä tai kavereidensa kanssa ja näin ollen sairastunut ihminen käpertyy tautinsa ympärille.

³⁵₁₇ Psykykinen trauma: Esimerkiksi läheisen ihmisen menettäminen tai raiskatuksi tuleminen voivat aiheuttaa psykkinen trauman. Trauman kokeneeseen henkilöön ei osata yleensä suhtautua luontevasti, jolloin tätä aletaan vältellä. Joskus trauman kokenut on menettänyt uskonsa tähän hetkeen ja tulevaisuuteen - entiset, normaalit ihmissuhteetkin tuntuvat turhilta. Psykkinen trauman

kohdannut henkilö saattaa syyttää tapahtuneesta itseään ja kokee yksinolon paremmaksi vaihtoehdoksi, näin ollen henkilö eristäytyy itse.

³⁵₁₇ Muutot ovat ystävyysuhteille toisinaan hyvinkin tuhoisia, yhteydenpito voi katketa ja pohja ystävyydeltä kadota.

5. Yksinäisyyden vaikutukset (kesto noin 30 sekuntia)

³⁵₁₇ Yksinäisyys on iästä riippumatta vakava niin mielenterveyttä, kuin fyysistä terveyttä uhkaava tila.

³⁵₁₇ Yksinäisyyden kokemusten tiedetään olevan yhteydessä masennukseen sekä huonoon itsetuntoon.

³⁵₁₇ Yksinäisyys on yhteydessä myös käytöshäiriöihin, huonoon koulumenestykseen sekä nuorisorikollisuuteen.

³⁵₁₇ Yksinäisyyden katsotaan liittyvän myös persoonallisuushäiriöihin, psykooseihin, itsemurhaan, ja ajan myötä heikentyneeseen kognitiiviseen suorituskyykyyn.

³⁵₁₇ Yksinäisyys ja huonot sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä huonoon unenlaatuun, mutta myös päivittäisiin toimintahäiriöihin kuten alhaiseen energiatasoon ja väsymykseen.(Cacioppo & Hawkey 2010, 219–221.)

6. Huoneentaulun läpikäyminen ("10 keinoa torjua yksinäisyyttä") (kesto noin 1 minuutti)

³⁵₁₇ Kuinka lievittää yksinäisyyttä: harrastukset, uuden taidon opettelu (esim. vieras kieli, soitin.), kerhot, seurakunnat, yhdistykset, matkustelu ja vapaaehtoistyön aloittaminen.

7. Chisu - Yksinäisen keijun tarina (kesto 3 minuuttia)

Ystävyys-aamunavauksen runko (kesto noin 5-7 minuuttia)

1. Esittely ja aiheeseen johdattaminen (noin 50 sekuntia)

”Kuinka monta? Kuinka monta löytyy maailmasta olkapäätä ja kuinka monta kyynärpäätä? Kumpia löytyy maailmasta enemmän: niitä joihin nojata vai niitä joita pelätä? Uskalla laskea olkapäät ja kyynärpäät, omasikin, kumpia löytyy enemmän? Kunpa maailmassa kerran olisi olkapäitä enemmän kuin kyynärpäitä! Sitä toivo on, se että silloin tällöin saa nähdä kuinka kyynärpäätä äkkiä kuoriutuu olkapäähä.”

- Tommy Tabermann

2. Ystävyys- käsitteenä (noin 45 sekuntia)

³⁵₁₇ Ystävyys on kahden ihmisen välinen läheinen sosiaalinen ja emotionaalinen side, johon liittyy paljon positiivisia tunteita. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 91.)

³⁵₁₇ Ystävyydellä tarkoitetaan perheen ulkopuolista, vastavuoroista, läheistä ja emotionaalisesti lämmintä suhdetta.

³⁵₁₇ Kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, samaistumisen ja luottamuksen tunteet liittyvät läheiseen ystävyYTEEN.

³⁵₁₇ Ystävyys-suhteen ominaisuuksiin kuuluvat yhdessäolo, toisen kuunteleminen, kunnioittaminen, auttaminen ja tukeminen. (Laine 2005, 159.)

³⁵₁₇ Ystävyys-suhteilla on iso asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Nuoruusiässä ystävillä on yleensä samankaltaiset kouluasenteet, kiinnostuksen kohteet ja ajattelutavat.

³⁵₁₇ Ihminen kaipaa myös ystävyys-suhteiden lisäksi hyvien kavereiden ja tovereiden muodostamaa sosiaalista verkostoa, jossa hän voi kokea ryhmään kuulumista, toisten ihmisten hyväksyntää ja saada myös virikkeitä ja ajanvietettä.

3. Ystävyyden käsittelyä voimavara-näkökulmasta (noin 45 sekuntia)

³⁵₁₇ Ystävyyssuhteet sekä niiden mukanaan tuomat sosiaaliset verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia koko elämän ajan. (Laine 2005, 140.)

³⁵₁₇ Apu ja tuki mitä muilta saadaan, kohentavat terveyttä jokaisessa elämänvaiheessa, myös nuoruudessa. On sanottu, että sosiaalisesti toimeliaat ihmiset voivat paremmin kuin vähemmän aktiiviset.

³⁵₁₇ Läheisten ihmisten tuki saattaa jopa vähentää mahdollisuutta joidenkin sairauksien puhkeamiseen, samoin se voi edistää toipumista.

³⁵₁₇ Läheiset ihmiset antavat elämään tarkoituksellisuuden tunnetta.

³⁵₁₇ Läheisiltä ihmisiltä saamme myös neuvoja ja apua. Nämä asiat auttavat ja kannustavat pitämään huolta omasta terveydestä.

³⁵₁₇ Muilta ihmisiltä saatu tuki toimii stressinvastaisesti ja voi lieventää stressin haitallisia vaikutuksia.

³⁵₁₇ Läheisten ihmissuhteiden vaikutukset terveyteen välittyvät erilaisten fysiologisten tekijöiden välityksellä. Näitä ovat esimerkiksi verenpaine, hormonaaliset tekijät ja immuunijärjestelmän toiminta.

4. Ystävystymisen ABC (30 sekuntia)

³⁵₁₇ Ole oma itsesi, ihmiset viihtyvät niiden seurassa, jotka osaavat hyväksyä oman itsensä. Älä esitä mitä et ole.

³⁵₁₇ Hymyile ja luo katsekontakteja, hymyhuulet huomataan varmasti.

³⁵₁₇ Kuuntele muiden mielipiteitä, äläkä tuo ilmi vain omia kokemuksiasi.

³⁵₁₇ Pyri olemaan epätäydellinen, liiallinen täydellisyyden tavoittelu karkottaa ihmiset luotasi pois.

³⁵₁₇ Tarjoa apuasi muille.

³⁵₁₇ Tee ensimmäinen siirto, älä jää odottelemaan että joku tulee juttelemaan sinulle vaan tee se itse ensin.

³⁵₁₇ Älä määräile, anna muillekin päätäntävaltaa.

³⁵₁₇ Kaikkien kaveri/ystävä ei tarvitse olla, mutta on tärkeää osata tulla toimeen toinen toistemme kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto)

5. Pave's Mistakes – Pidä huolta (kesto noin 2 minuuttia 50 sekuntia.)

PALAUTELOMAKE

1. Mitä hyvää aamunavauksissa mielestäsi oli?

2. Mitä ajatuksia aamunavaukset herättivät?

3. Mitä kehitettävää aamunavauksissa olisi ollut?

*”Ystävän ajatus ja rohkaiseva hymy
ovat lämpö ja valo, joita me
kaikki tarvitsemme jaksaksemme
elämämme matkalla.”*

Kiitos palautteestasi!

Terveystenhoitajaopiskelijat Sini Päivinen ja Eerika Jormanainen
Karelia-ammattikorkeakoulu

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi, opiskeluterveydenhuolto
Toimeksiantajan edustaja:	th Anni Suomalainen / Lyseon lukio (osastonhoitaja Merja Parkkinen)
Osoite:	Koskikatu 8, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050 356 6442
Sähköposti:	anni.suomalainen@jns.fi

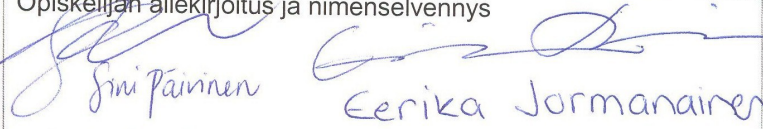
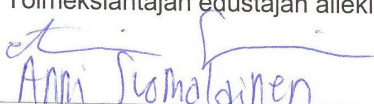
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumerot ja nimet:	1001286 Sini Päivinen 1001274 Eerika Jormanainen
Puhelinnumero:	0505367329 0442835821
Sähköposti:	sini-helena.paivinen@edu.pkamk.fi eerika.jormanainen@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset
Opinnäytetyössä aiheutuviin kustannuksiin toimeksiantaja ei osallistu. Tekijänoikeudet: Tekijänoikeudet säilyvät opiskelijoilla. Toimeksiantaja vaatii oikeuden opinnäytetyöhön, käyttää sitä työssään ja oikeuden myöhemmin tehdä siihen tarvittavat päivitykset. Asiantuntija apua annetaan ja yhteyshenkilönä/asiantuntijana on Anni Suomalainen, terveydenhoitaja p. 050 356 6442, anni.suomalainen@jns.fi

Opiskelijan sitoumukset
Opiskelijat toteuttavat opinnäytetyön aiheesta: Nuorten yksinäisyys Opiskelijat laativat toimeksiantona toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajan käyttöön. Opiskelijat sitoutuvat tekemään toiminnallisen opinnäytetyön valmiiksi sovitussa aikataulussa sekä toimittamaan valmiin opinnäytetyön toimeksiantajalle. Opinnäytetyö toteutetaan hyvien tutkimuseettisten tapojen mukaisesti.

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa
Ohjaajat: Merja Nuutinen ja Tarja Ruokonen

Opinnäytetyön julkisuus
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset	
Päiväys Joensussa 7.12.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  Sini Päivinen Eerika Jormanainen
Päiväys Joensussa 4.12.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Anni Suomalainen