

# **Nuorten kokemuksia yksinäisyydestä Covid-19-pandemian aikana**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala (AMK), sosionomi

2022

Ilona Porvali, Markus Vertanen, Pinja Änäkäinen

## Tiivistelmä

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| Tekijä(t)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Julkaisun laji    | Valmistumisaika |
| Porvali, Ilona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Opinnäytetyö, AMK | 2022            |
| Vertanen, Markus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sivumäärä         |                 |
| Änäkäinen, Pinja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26                |                 |
| Työn nimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                 |
| <b>Nuorten kokemuksia yksinäisyydestä Covid-19-pandemian aikana</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                 |
| Tutkinto ja koulutusala                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 |
| Sosionomi (AMK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                 |
| Tiivistelmä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                 |
| <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin kaakkoissuomalaisen lukion opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä Covid-19-pandemian aikana. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tutkittua tietoa siitä, miten nuoret ovat Covid-19-pandemian aikana kokeneet yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia opiskeluun sekä ystävyssuhteisiin. Kartoituksen tavoitteena on tuottaa lukiolle analysoitua tietoa siitä, miten yksinäisyyden kokemukset ovat vaikuttaneet lukion opiskelijoiden hyvinvointiin ja minkälaista tukea he toivoisivat lukiolta.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Kartointi toteutettiin lukion opiskelijoille käyttäen strukturoitua kyselylomaketta ja aineiston analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua.</p> <p>Tutkimuksessa havaittiin selvä korrelaatio Covid-19-pandemian ja yksinäisyyden tunteiden välillä lukion opiskelijoissa. Huomattiin myös, että nuorten sosiaalinen kansakäytännön väheni, kaverit etääntyivät ja uusien ystäväsuhteiden luominen oli vaikeaa. Etäopiskelussa opettajilta saatu tuki jäi vähäiseksi ja opintojen suorittaminen hidastui sekä arvosanat laskivat.</p> |                   |                 |
| Asiasanat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                 |
| Nuoruus, Covid-19-pandemia, yksinäisyys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 |

## Abstract

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|
| Author(s)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Type of Publication | Published |
| Porvali, Ilona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Thesis, UAS         | 2022      |
| Vertanen, Markus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Number of Pages     |           |
| Änäkäinen, Pinja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 26                  |           |
| Title of Publication                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |           |
| <b>The experiences of young people about loneliness during Covid-19-pandemic</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |           |
| Degree and field of study                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |           |
| Bachelor of Social Services (UAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |           |
| Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |           |
| <p>In this thesis, the experiences of loneliness were studied amongst the students in a high school located in Southwest Finland during the Covid-19-pandemic. The purpose of this thesis is to gather information on experiences of loneliness in young people during the Covid-19-pandemic and its effects on studying and friendships. The purpose of this study is to produce analyzed information to the high school on how the experiences of loneliness has affected the well-being of the students and what kind of support they wish from the school.</p> <p>In this thesis a qualitative method was used. The study was carried out by creating a structured questionnaire for the students and for the data analysis, a thematic method was used.</p> <p>The study showed that a clear correlation is seen between the Covid-19-pandemic and the feeling of loneliness in the high school students. In addition, the social interaction between students lessened, friends got more distant and making new friendships proved harder. In remote studies, there was a lack of support from the teachers, the study performance was lower, and the overall grades deteriorated.</p> |                     |           |
| Keywords                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |           |
| Youth, Covid-19-pandemic, loneliness                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |           |

## Sisällys

|     |                                                         |    |
|-----|---------------------------------------------------------|----|
| 1   | Johdanto.....                                           | 1  |
| 2   | Nuoruus.....                                            | 2  |
| 2.1 | Nuoruusikä.....                                         | 2  |
| 2.2 | Nuoruuden kehitystehtävät.....                          | 2  |
| 3   | Koronavirus.....                                        | 4  |
| 3.1 | Covid-19 määritelmä.....                                | 4  |
| 3.2 | Covid-19-pandemian vaikutuksia Suomessa.....            | 4  |
| 4   | Yksinäisyys.....                                        | 6  |
| 4.1 | Yksinäisyys ilmiönä.....                                | 6  |
| 4.2 | Nuorten kokema yksinäisyys.....                         | 7  |
| 4.3 | Covid-19-pandemian vaikutus yksinäisyyteen.....         | 8  |
| 5   | Opinnäytetyön toteutus.....                             | 10 |
| 5.1 | Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus.....           | 10 |
| 5.2 | Strukturoitu kyselylomake.....                          | 10 |
| 5.3 | Aineiston muodostaminen.....                            | 11 |
| 5.4 | Analyysimenetelmä.....                                  | 11 |
| 6   | Tutkimustulokset.....                                   | 14 |
| 6.1 | Taustatiedot.....                                       | 14 |
| 6.2 | Sosiaalinen verkosto ja yksinäisyys.....                | 14 |
| 6.3 | Yksinäisyyteen tarjottu tuki.....                       | 16 |
| 6.4 | Koulunkäynnin kokemukset Covid-19-pandemian aikana..... | 18 |
| 7   | Pohdinta.....                                           | 20 |
| 7.1 | Opinnäytetyön johtopäätökset.....                       | 20 |
| 7.2 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....            | 22 |
| 7.3 | Pohdintaa opinnäytetyöstä.....                          | 24 |
|     | Lähteet.....                                            | 27 |

## Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Lomakehaastattelu

## 1 Johdanto

*Yksinäisyys on yleistä ja kaikenikäiset voivat tuntea yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä saataan hävetä, ja se voi tuntua pelottavaltaakin, eikä siitä välttämättä kerrota. Sen takia siitä pitääkin puhua entistä enemmän. (Mielenterveyden keskusliitto.)*

THL toteutti kouluterveyskyselyn koskien lasten ja nuorten hyvinvointia 1.3.-28.5.2021. Tuloksista kävi ilmi, että yksinäisyyden kokemukset olivat lisääntyneet verrattuna edellisen THL:n kouluterveyskyselyyn, joka toteutettiin ennen Covid-19-pandemiaa. Tutkimuksessa päälöydöksenä huomattiin, että lukiossa olevista opiskelijoista 23 % kokivat jatkuvaa yksinäisyyttä vuonna 2021. (Helakorpi & Kivimäki 2021, 1.)

Yksinäisyys voidaan jakaa kolmeen muotoon; emotionaaliseen eli tunnepuoleen liittyvä yksinäisyys, fyysiseen yksinäisyyteen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilla kirjoitetaan, että nuoren sisäinen kokemus yksinäisyydestä voi olla hyvin ahdistava ja tuskallinen kokemus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.)

Nuorten kokemaa yksinäisyyttä on keskeistä tutkia, jotta saadaan selville tekijöitä, mitkä ovat yhteydessä nuorten kokemaan henkiseen pahoinvointiin, ja kyetään puuttumaan aikaisessa vaiheessa nuorten yksinäisyyden kokemuksiin. Nuoruusiässä yksinäisyyttä koetaan useammin kuin muissa elämänvaiheissa. (Perälä 2015.)

Nuorten arkeen on erityisesti ollut vaikutusta koronaepidemian aiheuttamalla elämänpiirin kaventumisella (Iivonen ym. 2021). Covid-19-pandemian myötä Suomen hallitus julisti maaliskuussa 2020 voimaan poikkeustilan. Tarkoituksena oli ehkäistä koronaviruksen leviämistä sekä turvata riskiryhmiä. Rajoituksilla oli vaikutus kaikkien kansalaisten elämään. (Lahtinen ym. 2021.) Peruskoulut, toisen asteen laitokset sekä korkeakoulut suljettiin ja opetuksessa siirryttiin nopealla aikataululla etäopetukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

Opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti yhteinen kiinnostuksemme Covid-19-pandemian vaikutuksista nuorten yksinäisyyden lisääntymiseen, ja näiden vaikutusten esille tuomiseen. Koemme, että Covid-19-pandemian aiheuttamaa nuorten yksinäisyyttä tulisi tuoda nykyistä enemmän näkyville. Aiheesta ei ole aikaisempaa alueellista tutkittua tietoa, ja haluammekin tuoda opinnäytetyöllämme nuorten omia kokemuksia aiheesta esille Kaakkois-Suomen alueella. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten kokemuksia Covid-19-pandemian aiheuttamasta yksinäisyydestä. Tavoitteena on tarjota lukiolle analysoitua tietoa siitä, miten nuoret ovat Covid-19-pandemian aikana kokeneet yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on, miten Covid-19-pandemia on vaikuttanut nuorten yksinäisyyden kokemuksiin.

## 2 Nuoruus

### 2.1 Nuoruusikä

Nuoruus on yksilöllinen ikävaihe, joka ilmenee lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuorisolain (1285/2016, 1 luku, 3§) määritelmän mukaan nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat. Erilaisissa tutkimuksissa ja tilastoissa nuoruuden ikämääritelmät vaihtelevat (Allianssi 2012).

Nuoruus on vaativa ajanjakso, jolloin nuori kokee muutoksia puberteetissaan niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Hermanson ja Sajaniemi (2018) kirjoittavat nuorisolääketieteessä, että puberteetilla tarkoitetaan kehitystä, jossa saavutetaan sukukypsyys. Nuoruus tuo paljon hämmennystä ja epävarmuutta, kun nuori kokee isoja ruumiillisia muutoksia kehityksensä. (Hermanson 2018.) Nuoruuden ikävaiheessa tunne-elämässä tapahtuu muutoksia kuten mielialan tasoittuessa murrosiän edetessä (Väestöliitto 2022). Nuoruus on myös aikaa, jolloin nuori vähitellen itsenäistyy. Aikuisuus voi myös olla nuorelle hyvin jännittävä tai pelottava siirtymä.

### 2.2 Nuoruuden kehitystehtävät

Nuoruuden keskeisiin kehitystehtäviin kuuluu vanhemmista irtautumista, turvautumista enemmän ikätovereihin omien vanhempien sijaan, sopeutumista murrosiän muutoksiin, oman seksuaalisen identiteetin jäsentämistä ja seurustelu tulee enemmän ajankohtaiseksi (Mielenterveystalo 2022). Kehitystehtävät luovat pohjan nuoren kehitykselle.

Nuoruudessa on kolmekehitysvaihetta, joita ovat varhaisnuoruus noin 12–14 vuoden iässä, keskinuoruus noin 15–17 vuoden iässä ja myöhäisnuoruus 18–22 vuoden iässä (THL 2022a). Oppinäytetyössämme vastanneiden ikäjakauma on 16–20-vuotiaat eli keskinuoruuden ja myöhäisnuoruuden välissä olevat.

Keskinuoruus on aikaa, jolloin nuori aloittaa yleisemmin opiskelut lukiossa. Keskinuoruus on tärkeää aikaa nuoren persoonallisuuden sekä tunne-elämän kehityksessä. (MLL 2019a.)

Keskinuoruudessa nuoren tunnekuohut tasaantuvat eli nuori kykenee hallitsemaan ja suunnittelemaan omaa toimintaansa. Kaverisuhteet kehittyvät ja tulevat entistä enemmän intiimeiksi, joka tarkoittaa sitä, että nuori ei liiku isoissa piireissä kuten aikaisemmin. Nuorten yhteiset mielenkiinnon kohteet lujittavat ystävyssuhteita. Ystävyssuhteet muodostuvat kestäviksi, jotka voivat jatkua pitkään. (MLL 2019b.)

Nuori myös käsittelee enemmän kasvuun ja aikuisuuteen kuuluvia asioita ystäviensä kesken ja näin ollen vanhempien rooli on vähäisempi. Myöhäisnuoruudessa taas käyttäytymisen ja luonteenpiirteet vakautuvat. (MLL 2017b.) Aiheena yhteiskunta muuttuu enemmän

kiinnostavammaksi ja nuori osoittaa omaa kiinnostustaan vaikuttamiseen yhteiskunnallisissa asioissa (THL 2022a).

Tärkeää on muistaa, että nuoruusikä ja sen tuomat kehitykset sekä kehitysvaiheet ovat hyvin yksilöllisiä. Kokemuksen ryhmään kuulumisesta ja yhteisöllisyydestä nuorelle antavat ikätovereiden tuki, yhdessä oleminen ja toimiminen sekä yhteiset harrastukset. Sosiaaliset suhteet ovat nuorille merkittävä mielenterveyden tukitekiä. Jokainen ihminen tarvitsee lähelleen toista ihmistä syntymästä elämän viimeisiin hetkiin asti. Usein onni löytyy juuri ystävyydestä ja tunteesta, että on hyväksytty sekä osa jotakin yhteisöä. (Erkko & Hannukkala 2018, 47, 95.)

### 3 Koronavirus

#### 3.1 Covid-19 määritelmä

Koronavirukset ovat ryhmä viruksia, joita esiintyy sekä ihmisissä että eläimissä. Ihmisissä koronavirukset johtavat yleisimmin miedon hengitystieinfektion sairastamiseen. (THL 2022b). Vuoden 2019 lopulla Kiinassa käynnistyi epidemia, jonka syyksi paljastui ennestään tuntematon koronavirus. Koronaviruksen aiheuttamasta taudista käytetään virallisesti nimeä Covid-19 ja itse viruksen virallinen termi on SARS-CoV-2. Covid-19 on levinnyt joka puolelle maailmaa ja vuoden 2020 maaliskuussa maailman terveysjärjestö tiedotti koronaviruksen muuttuneen epidemiasta pandemiaksi. (Anttila 2022.) Pandemialla tarkoitetaan epidemiaa, joka on levinnyt eri puolille maailmaa. Epidemiasta puhutaan, kun tartuntatauti on levinnyt merkittävään osaan tietyn alueen asukkaista. (TTL 2022.)

Suurin osa Covid-19-taudin saaneista saa lievän tai keskivaikean hengitystieinfektion, eikä vaadi erityishoitoa. Osa kuitenkin sairastuu vakavasti ja tarvitsee sairaalahoitoa. (WHO 2022.) Ikä ja taustasairaudet kasvattavat koronan saaneiden riskiä joutua sairaalaan tai jopa menehtyä. Riskiryhmissä ovat etenkin yli 70-vuotta täyttäneet, sekä ihmiset, joilla on sydän- tai keuhkoperäinen tauti tai immuniteettiin heikentävästi vaikuttava tauti. (THL 2020.) Koronaviruspandemian ensimmäisenä vuonna 2020 Suomessa koronaan menehtyi yli 500 ihmistä ja suurin osa heistä oli iäkkäitä (Tilastokeskus 2021a).

Osalle Covid-19-taudin saaneista voi kehittyä pitkään kestävää oireilua jopa kuukausien ajaksi. Pitkäaikaisoireiden kirjo on laaja ja niihin voi lukeutua muun muassa väsymystä, kuumetta, kurkkukipua, yskää, lihassärkyä ja vaikeuksia hengittää. Pitkään kestävästä Covid-19-taudista ei vielä tiedetä kovin paljon ja sitä käsittelevä informaatio on vajavaista. (Parkkila 2021.)

Pisaratartunnan muodossa koronavirus voi levitä yskän tai aivastuksen kautta. Samoin myös fyysisessä kosketuksessa. Koronan voi saada aerosolitartuntana ilman kautta, kun pienet hengitysteistä vapautuvat aerosolipartikkelit jäävät ilmaan leijumaan pitkäksi aikaa. (THL 2022c). Covid-19-taudin ilmaantuminen tartunnan saamisesta varhaisten oireiden alkamiseen kestää arvioiden mukaan 1–14 päivää, yleensä 5 päivää (Keusote 2022).

#### 3.2 Covid-19-pandemian vaikutuksia Suomessa

Kevään 2020 aikana Covid-19-pandemia levisi Suomessa nopeasti ja sillä oli vaikutuksia koko yhteiskuntaan sekä suomalaisten elämään. Covid-19-pandemian leviämisen estämiseksi jouduttiin ottamaan käyttöön erilaisia rajoitustoimenpiteitä. (Haario ym. 2021, 210.) Suomen valtioneuvosto päätti maaliskuussa 2020 toimista koronaviruspandemian

hallitsemiseksi Suomessa ja yhteistyössä tasavallan presidentin kanssa ilmoitettiin voimaan astuneista poikkeusoloista koronaviruksen takia (Valtioneuvosto 140/2020).

Peruskouluissa, toisen asteen oppilaitoksissa sekä korkeakouluissa lähiopetus keskeytettiin ja tilat suljettiin. Opetus pyrittiin järjestämään pääosin poikkeuksellisin opetusmenetelmin kuten etäopinnoilla, sähköisillä opiskelualustoilla sekä omatoimisella opiskelulla. (Valtioneuvosto 140/2020.) Keväällä 2020 peruskoulujen etäopetus kesti kuusi viikkoa ja toisella asteella kevään loppuun saakka (Valkonen 2020). Etäopiskelulla tarkoitetaan aikaan tai paikkaan sitoutumatonta opiskelua, joka tapahtuu yleensä verkkovälitteisesti. Sähköisille opinnoille osallistuminen edellyttää tietokonetta ja internetyhteyttä. (Opintopolku 2021.) Opettajille lähiopetuksesta siirtyminen etäopetukseen oli iso muutos. Lyhyessä ajassa heidän oli opittava käyttämään teknologisia opetusvälineitä aikaisemmasta digitalisaatiosta huolimatta. (Valkonen 2020.)

Koululaitosten sulkemisen lisäksi poikkeusolojen toimenpiteisiin lukeutui muun muassa erilaisten valtion ja kuntien omistamien tilojen sulkeminen. Näihin lukeutui esimerkiksi erilaiset harrastuspaikat, uimahallit, urheilurakennukset, nuorisopaikat sekä erilaiset kerhojen koontumispaikat. Muiden tilojen sulkemista valtio suositteli vahvasti myös yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoille. Julkisiin tiloihin sai kokoontua maksimissaan 10 ihmistä ja turhaa liikkumista pyrittiin välttämään. (Valtioneuvosto 140/2020.)

Maaliskuussa 2020 säädetyн poikkeustilan ja valmiuslain käyttöönoton valtioneuvosto kumosi ensimmäisen kerran kesäkuussa 2020 todetessaan, että perusteita poikkeusolojen ylläpidolle ei enää löydy. Syksyllä 2020 koronatilanne Suomessa alkoi jälleen pahentua, minkä takia helmikuussa 2021 valtioneuvosto yhteistyössä presidentin kanssa joutui jälleen julistamaan maahan poikkeusolot ja valmiuslain käyttöönoton. (Hakala 2022.)

Helmikuun 2021 lopussa valtioneuvosto linjasi, että koronaviruksen leviämis- ja kiihtymisvaiheen alueilla perusopetuksen ylemmät luokat ja toisen asteen koulut siirtyivät maaliskuuksi jälleen etäopetukseen. Osassa oppilaitoksia etäopetukseen oli siirrytty jo aikaisemmin koronatilanteen takia. (Opetushallitus 2021.) Huhtikuun lopussa koronatilanteen taas parantuessa valtioneuvosto katsoi, että valmiuslaille ja poikkeusolojen ylläpidolle ei löydy enää perusteita. Tästä eteenpäin valtioneuvosto katsoi, että tulevaisuudessa koronaviruspandemian hallintaa toteutetaan viranomaisten lainmukaisilla toimenpano valtuutuksilla. (Hakala 2022.)

## 4 Yksinäisyys

### 4.1 Yksinäisyys ilmiönä

Ihmistä voidaan kutsua sosiaalseksi eläimeksi. Kokemamme hyvinvointi johtaakin monella ihmisellä ryhmän tai yhteisön jäsenyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin, jotka niistä muotoutuvat. Lapsena haluamme olla vanhempiemme kanssa, myöhemmin luoda pitkiä ystävyyssuhteita, olla parisuhteessa ja olla osa sosiaalista tai geneettistä sukua. Useat ihmiset ovat myös jonkin verran tekemisissä naapureiden ja työ- ja opiskelukavereiden kanssa sekä ovat mukana yhdistysten ja yhteisöjen toiminnassa. Vanhana haluamme olla yhteyksissä lapsiin, sukulaisiin ja ystäviin. Ilman edellä mainittuja sosiaalisia suhteita olemme usein yksinäisiä. Suomalaisista noin joka viides yli 15-vuotias kokee säännöllistä yksinäisyyttä. Yksinäisyys johtuu osittain elämäntilanteesta, mutta yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ihmisryhmissä. (Saari 2010, 9, 140.)

Yksinäisyys kuvataan usein henkisiä ja fyysisiä oireita aiheuttavana yksilön jäädessä sosiaalista ympäristöä vaille (Mustajärvi 2012, 16). Kasvatuspsykologian dosentti Niina Junttila määrittelee yksinäisyyden negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen ahdistuu joko määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyys voi olla tunne, ettei ole ketään, jonka kanssa jutella tai ketään, joka ymmärtäisi sinua. Yksinäisyyttä on myös tunne siitä, että isossa joukossa tuntee itsensä täysin ulkopuoliseksi. Yksinäisyys on subjektiivista eli vain henkilö itse voi kokea olevansa yksinäinen. Toiset eivät kaipaa ketään yksinolosta huolimatta, toiset taas kaipaavat aina vain enemmän. Fyysisistä välimatkoista ja sosiaalisista verkostoista yksinäisyys ei oikeastaan riipu. (Junttila 2015, 13, 18.)

Monilla yksinäisillä ihmisillä on ajatuksia, jotka altistavat heidät herkemmin yksinäisyydelle. Ei-yksinäisiin verrattuna yksinäiset ihmiset ovat kriittisempiä itsestään ja muista, ja odottavat tulevaisuutta hylätyksi. He myös usein kokevat ihmissuhteissaan epätasapainoa, joka joko syventää tai aiheuttaa yksinäisyyttä. Yksinäisten henkilöiden onkin näistä syistä liian helppoa jäädä jumiin haittaa aiheuttaviin kierteisiin. Yksinäiset, jotka ovat epäluottavaisia tai tuntevat, että he eivät saa vastakaikua, voivat alkaa välttelemään sosiaalisia tilanteita. He voivat alkaa elää siten, että eristyneisyyttä siedetään, mikä voi johtaa suurempaan yksinäisyyteen, vetäytymiseen ja epäluottamukseen. Se, että yksinäiset ihmiset häpeilevät usein yksinäisyyttään ja tekevät kaikkensa peittääkseen sen, voi riistää heiltä aitoja yhteyksiä ihmisiin, jotka auttavat yksinäisyyteen. Yksinäiset ihmiset voivat myös muuttua itsekeskeisiksi ja riippuvaisiksi muista tavalla, joka saa muut ihmiset etäntymään heistä. (Weissbourd ym. 2021, 5-6.)

Yksinäisyyteen vaikuttavia syitä voivat olla hylätyksi tuleminen, ero, koulukiusaaminen, väheksyntä, raittius, ujous, sosiaaliset taidot, persoonallisuus ja sairaus. Yksinäisyyden seurauksia taas voivat olla masennus, paha olo, eristäytyminen, kumppanin ja seksin puute, kateus ja häpeä. Ratkaisuna yksinäisyyteen voi olla lääkitseminen tai terapia. Passiivisuuden kautta yksinäisyyden ratkaisuksi on kuvattu yksineläminen, kuluttaminen, päihteet, ei ratkaisua ja itsemurha. Aktivoitumisen kautta yksinäisyyden ratkaisuja voivat olla kuntoilu, luonto tai eläimet, harrastus, työ tai koulu ja uskonto. Ihmissuhteiden kautta ratkaisuja ovat kaverit tai puoliso. (Saari 2010, 168, 177, 186.)

Yksinäistyminen on pitkään jatkuvaa ja siinä yksilön itsensä tekemät valinnat vaikuttavat yhdessä instituutioiden kannustimien ja yhteiskunnan rakenteiden kanssa (Saari 2010, 133). Yksinäisyydessä usein toistuvia tekijöitä ovat mm. tilannetekijät, erilaisuus ja erityisesti oma kokemus siitä, että on erilainen kuin muut, sosiaaliset, kognitiiviset, opitut ja omaksutut taidot, sosiaalinen maine, lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu tai huomiotta jättäminen ja kurjat kontekstit. Kurjalla kontekstilla tarkoitetaan esim. kotia. (Junttila 2015, 120-124, 126).

Yksinäisyydestä aiheutuu terveyshaittoja (Saari 2010, 45). Se lisää kuolleisuutta lähes yhtä paljon kuin tupakointi ja enemmän kuin ylipaino tai huono kunto. Yksinäisen ihmisen elimistön puolustusmekanismit huononevat ja sydän- ja verisuonitautien sekä neurologisten sairauksien riski suurenee. Virusinfektioille he ovat alttiimpia ja korkean verenpaineen riski suurentunut. Stressiä yksinäiset kokevat enemmän, kortisolimäärä heillä on syljessä nousut ja he ovat väsyneitä herätessään, vaikka ovat nukkuneet normaalin määrän. (Ruuskanen 2011.)

## 4.2 Nuorten kokema yksinäisyys

Kouluissa olevista lapsista ja nuorista jonkinlaista yksinäisyyttä kokee 10-20 prosenttia. Joka viides kokee jossain elämänsä vaiheessa pahaa oloa siitä, ettei ole ketään, joka kuuntelee, joka on luotettava ja jolle asioita kertoisi tai jonka kanssa vain hengailisi välitunnilla. Nuorten ja lasten keskuudessa yksinäisiä on erityisen paljon. Seuraava piikki yksinäisyydessä sijoittuu vanhuuteen. Yksinäisyyteen liittyvällä huonolla ololla Junttila ei tarkoita vain pientä kipua, josta on hyvä olla välittämättä vaan aitoa voimakasta raakaa kipua, joka on este normaalille ja tavalliselle elämälle. (Junttila 2015, 29-30.)

Yksinäisyydestä on hankala päästä eroon. Yksinäisyyttä voi esiintyä lapsilla mm. parhaan kaverin muutettua pois tai vaikka vain hänen ollessaan pidemmän aikaa sairaana. Yksinäinen voi kuitenkin olla myös siksi, ettei parasta kaveria ole ikinä ollut tai kaverisuhde on

päättynyt. Tällaisessa tilanteessa tärkeintä olisi, että aikuinen ammattilainen huomaa lapsen pahan olon ja ottaisi asian keskustelunaiheeksi lapsen kanssa. (Junttila 2015, 74.)

Sosiaalinen yksinäisyys on hyvinkin erilainen kokemus emotionaalisesta yksinäisyydestä. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa ulkopuoliseksi itsensä kokemista kaveriporukoista ja muista piireistä. Sitä kokeva jää ilman sitä seuraa, jonka kanssa viettää aikaa, kehittyä ja kasvaa, käydä läpi ajan ja asenteiden muutokset ja vastata ja toteuttaa vanhempien tai yhteiskunnan asettamiin odotuksiin. Pinnallisetkin verkoston suhteet voivat suojella negatiivisilta tunteilta ja estää sosiaalisen yksinäisyyden kauaskantoiset vaikutukset. (Junttila 2015, 33-34.)

Sosiaalisen vuorovaikutusverkoston olemattomuus johtaa siis sosiaaliseen yksinäisyyteen, emotionaaliseen yksinäisyyteen taas johtaa läheisen ystävyssuhteen uupuminen. Sosiaalisesti yksinäinen kokee tulevaisuutensa poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi, emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyvät voimakkaammin negatiiviset tunteet kuten ahdistus, levottomuus ja toivottomuus. Ulkopuolelle jääneistä emotionaalisesti yksinäinen voi viettää paljon aikaa pinta-puolisissa kaveriporukoissa. Sosiaalisesti yksinäinen taas jää ilman porukkaa, jonka kanssa viettää aikaa koulussa tai sen ulkopuolella, mutta hänellä voi olla tärkeä ystävä. (Junttila 2015, 34.)

Yksinäisyyden tunteen voivat saada aikaan fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset kuin ympäristölliset tekijät. Yksinäisyys voi myös periytyä, sillä tutkimusten mukaan yksinäisyyttä kokeneiden vanhempien lapsilla oli suurempi todennäköisyys olla sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisiä kouluikäisiä. (Junttila 2015, 125, 129.)

Nuoren kokema yksinäisyys alkaa usein ajan myötä vetämään puoleensa muitakin ongelmia: sosiaalista ahdistuneisuutta, masennusta, koulu-uupumusta, liian aikaisia päihdekokeiluja ja itsetuhoisuutta. Yksinäisyyden seurauksista yleisimpiä ovat sosiaalinen ahdistuneisuus ja masennus. (Junttila 2015, 96-97.)

#### 4.3 Covid-19-pandemian vaikutus yksinäisyyteen

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana -tutkimuksen mukaan Covid-19-pandemian vaikutukset tuntuvat näyttäytyvän kasvaneina yksinäisyyden kokemuksina (Kauppinen ym. 2021). Lasten ja nuorten hyvinvointia käsittelevän kouluterveyskyselyn 2021 päälöydös oli nuorten lisääntynyt kokemus yksinäisyydestä vuoteen 2019 verrattuna. (Helakorpi & Kivimäki 2021, 1).

Tutkimus nuorten kokemuksista korona-aikana -hankkeeseen osallistui 1020 nuorta, jotka olivat 12-24-vuotiaita. Tutkimuksessa tarkasteltaessa muutoksia yksinäisyyden

kokemuksista syksyn 2020 ja alkukesän 2021 aineistojen perusteella oli havaittu tilastollisesti merkittäviä eroja iän ja sukupuolen mukaan. Kokonaisuudessaan nuorten osuus, jotka kokivat yksinäisyyttä, oli kasvanut 17,8 prosentista 32,3 prosenttiin. Erityisesti vanhempien, itsenäistyvien tai jo itsenäistyneiden nuorten joukossa yksinäisyyden kokemukset olivat kasvaneet syksystä 2020 kevääseen 2021. Myös sukupuolten välillä on ollut nähtävissä ero; enemmän yksinäisyyden kokemuksia tunsivat tytöt. (Kauppinen ym. 2021.)

Etenkin tyttöjen hyvinvointi vaikuttaa heikenneen pandemian aikana. Muita tekijöitä, jotka altistivat nuoret yksinäisyyden kokemuksille, olivat asumisen muoto, opiskelupaikka, harrastusten keskeytyminen, etäkoulu sekä toimeentuloon liittyvät hankaluudet. (Kauppinen ym. 2021.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on tulkintaan pohjautuva tutkimusmenetelmä. Pyrkimyksenä on kuvata ihmisten sisäistä todellisuutta, kun halutaan hahmottaa ihmisten kokemusten kautta erilaisia ilmiöitä. (Vilkkä 2021a, 17.)

Tutkittavana ovat ihmisten kokemukset, ajatukset, tunteet sekä mitä tutkittava asia heille merkitsee. Laadulliselle tutkimukselle tunnusomaista on pyrkimys tuottaa runsasta ja tarkkaa informaatiota. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä hankkimaan faktuaalista informaatiota siitä, että miten paljon tai miten usein jokin ilmiö esiintyy. Tavoitteena on löytää erilaisia mielipiteitä, joiden avulla ilmiötä voidaan tutkia. (Puusa & Juuti 2020, 9–10, 12.)

Laadullista tutkimusta on mahdollista tehdä usealla eri tavalla. Näillä tavoilla on yhteistä seikat, jotka liittyvät kohteen esiintymisympäristöön, taustaan, tarkoitukseen, merkitykseen, ilmaisuun ja kieleen. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

### 5.2 Strukturoitu kyselylomake

Strukturoidussa haastattelussa kysymykset on luotu ennalta ja teoriaan pohjautuen (Puusa & Juuti 2020, 105). Strukturoitu lomakehaastattelu etenee aina suunnitellun lomakkeen mukaisesti (Vilkkä 2014, 15). Kysymykset esitetään vastaajille samassa järjestyksessä ja muodossa. Strukturoitu haastattelu eroaa puolistrukturoidusta siten, että vastaajat valitsevat vastausvaihtoehdoista itselleen sopivimman vastauksen. (Puusa & Juuti 2020, 105.) Lomakehaastattelu on hyvä aineistonkeruumenetelmä, kun tutkittava asia ei ole kovin iso ja pyrkimyksenä on selkeästi rajatun asian kuvaaminen (Vilkkä 2021b, 99).

Opinnäytetyön kartoituksen aineisto kerättiin kyselylomaketta käyttäen. Kyselylomakkeen pohjana toimii Google Forms. Kyselylomakkeen jako tapahtui lukion Wilma -järjestelmää käyttäen.

Kyselylomake on toteutettu samoilla kysymyksillä koko tutkimuksen ajan kaakkois-suomalaisessa lukiossa vuonna 2019 aloittaneille nuorille. Strukturoitu kyselylomake sopii opinnäytetyöhömme, sillä haastateltavia oli monta ja tutkimusaihe on hyvin rajattu koskemaan nuorten kokemaa yksinäisyyttä Covid-19-pandemian aikana.

Avoimet kysymykset ovat laadullisia kysymyksiä, koska niissä ei ole annettuja vastausvaihtoehtoja. Kyselyssä vastaajan on mahdollista kirjoittaa sanallinen vastaus

vapaamuotoisesti, ja pyrkimyksenä on saada vastaajilta suunnittelemattomia mielipiteitä. (Vilkkä 2021a, 108.)

### 5.3 Aineiston muodostaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lukioikäisten kokemuksia yksinäisyydestä Covid-19-pandemian aikana. Tutkimuksen tavoitteena oli saada lukion henkilökunnalle tietoa siitä, miten opiskelijat kokivat yksinäisyyden etäopetuksen aikana. Tavoitteena oli myös, että lukio pystyisi tutkittua tietoa hyödyntämään muun muassa oppilashyvinvoinnissa.

Opinnäytetyön aineisto koostuu strukturoidulla kyselylomakkeella kerätyistä vastauksista. Kyselylomakkeeseen laadittiin 11 kysymystä, joissa oli sekä avoimia että suljettua kysymyksiä. Suljettuja kysymyksiä oli 6, joissa kysyttiin nuorilta sukupuolta, ikää, kaverisuhteista, omista yksinäisyyden kokemuksista sekä yksinäisyyden havaitsemisesta luokkakaverissa. Avoimia kysymyksiä oli 5; niissä kysyttiin Covid-19-pandemian ajan etäopetuksen vaikutuksista yksinäisyyden kokemuksiin, koululta tuen saamisesta yksinäisyyteen, millaisissa tilanteissa yksinäisyyttä koettiin ja minkälaista tukea nuori olisi kaivannut yksinäisyyteen.

Aineiston kerääminen toteutettiin keväällä 2022 lähettämällä kyselylomake (LIITE 2) lukion vararehtorille, joka välitti linkin eteenpäin opiskelijoille. Opiskelijoille annettiin myös saatekirje, jossa kerrottiin kyselylomakkeen tarkoituksesta (LIITE 1).

Kysely toteutettiin täysin nimettömänä eikä henkilötietoja kerätty tutkimuksessa. Yksittäisen vastaajan tunnistaminen oli täysin mahdotonta. Kyselylomakkeeseen vastanneet lukioikäiset nuoret olivat oma-aloitteisesti mukana. Kyselylomakkeeseen pystyi vastaamaan 3 viikon ajan. Kyselyyn vastasi 81 lukioikäistä nuorta, ikäajaltaan 16–20-vuotiaita.

### 5.4 Analyysimenetelmä

Opinnäytetyössä aineiston analysoinnin aloitimme koodauksella, joka on aineiston muuttamista tutkittavaan muotoon (Vilkkä 2014, 68). Koodaus on työvaihe, jolloin tutkimuksesta saatua aineistoa aletaan käsittelemään. Aineisto analysoidaan koodaamalla koko aineisto tutkimusongelman omiin värillisiin kategorioihin eli teemoihin. Koodauksen avulla aineistoa järjestetään ja luokitellaan, josta pystytään etenemään varsinaiseen sisällönanalyyysiin. (Juhila 2021).

Opinnäytetyössämme päätimme käyttää aineiston analyysin menetelmänä teemoittelua. Teemoittelu kuuluu laadullisen tutkimuksen alle sen perusmenetelmänä. Teemoittelussa tutkimusaineistosta on tarkoitus koota keskeisiä aihepiirejä eli teemoja yhteen. Aineistossa

toistuvista aiheista voidaan muodostaa teemoja. Teemoittelussa on tarkoituksena, että teemojen muodostamisen jälkeen edetään tarkastelemaan niitä yksityiskohtaisemmin. (Jyväskylän yliopisto 2016.) Kyse on siis siitä, että laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään muodostuneiksi aihepiireiksi. Näin mahdollistuu aineistossa esiintyvien teemojen vertailu. Ajatuksena on siis etsiä aineistosta näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyä teemaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105, 107.)

Kun aineistoa teemoitellaan, teemojen alle on tarkoitus koota ne osat haastattelusta, jossa kyseessä oleva teema nousee esille. Usein tutkimusraporteissa on esitetty teemoittelun yhteydessä sitaatteja haastattelusta. Lainausten on tarkoitus havainnollistaa lukijalle olemassa oleva aineisto, johon tutkija on tuloksensa pohjannut, ja että muodostetut teemat on johdettu aineistosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kyselylomake, jonka lähetimme lukion 16–20-vuotiaille opiskelijoille, keräsi 81 vastausta. Kävimme kerätyn aineiston useaan kertaan huolellisesti läpi. Tämän jälkeen siirsimme aineiston Word-tiedostolle, josta aloimme etsimään samankaltaisia vastauksia, jolloin pääteemamme muodostuivat. Lopuksi rajasimme pois aineistoa, joka ei liittynyt tutkimuskysymykseemme. Aineistosta meille valikoitui opiskelijoiden vastauksien tiettyjä teemoja, jotka vastasivat meidän opinnäytetyömme tutkimuskysymykseen. Aineistosta nousi esille viisi toistuvaa pääteemaa, jotka koodasimme käyttäen värejä (Taulukko 1). Ensimmäinen teema käsittelee sosiaalisia suhteita ja se merkittiin punaisella. Toinen teema merkittiin vihreällä, joka käsittelee koulunkäynnin kokemuksia Covid-19-pandemian aikana. Sinisellä merkittiin koulusta saatu tuki. Violetilla merkittiin yksinäisyyden kokemukset. Lopuksi keltaisella merkittiin avun saaminen yksinäisyyteen.

|                  |                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Punainen</b>  | Sosiaaliset suhteet                                |
| <b>Vihreä</b>    | Koulunkäynnin kokemukset Covid-19-pandemian aikana |
| <b>Sininen</b>   | Koulusta saatu tuki                                |
| <b>Violetti</b>  | Yksinäisyyden kokemus                              |
| <b>Keltainen</b> | Avun saaminen yksinäisyyteen                       |

Taulukko 1. Käytetyt värikoodit

Seuraavaksi yhdistimme teemat vielä kolmeksi aihepiiriksi (Kuvio 1). Punaisesta teemasta sosiaaliset suhteet ja violetista teemasta yksinäisyyden kokemus syntyi sosiaalinen verkosto ja yksinäisyys. Yhdistämällä keltainen teema; avun saaminen yksinäisyyteen ja

sininen teema; koulusta saatu tuki saatiin yksinäisyyteen tarjottu tuki. Viimeiseksi aihepiiriksi jäi vihreä teema omana aihepiirinään, joka käsittelee koulunkäynnin kokemuksia Covid-19-pandemian aikana.

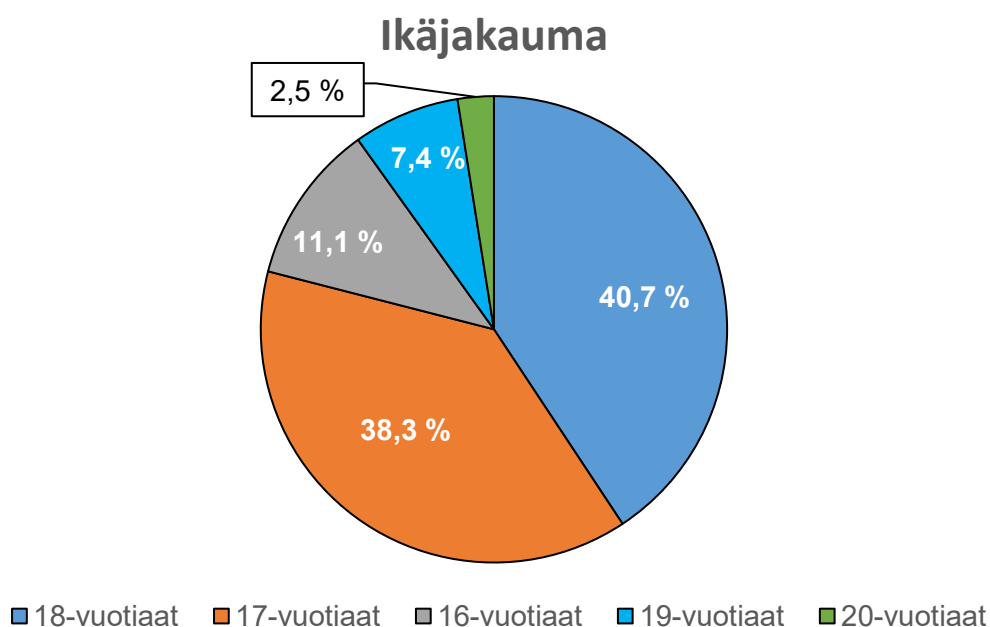


Kuvio 1. Aihepiirien muodostaminen

## 6 Tutkimustulokset

### 6.1 Taustatiedot

Kartoituksemme kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 81 henkilöä, joista enemmistö eli 84 % oli naisia. Miehiä oli 14,8 % ja muunsukupuolisia oli 1,2 %. Ikäjakaumasta (Kaavio 1) kyselyyn vastanneista 40,7 % oli 18-vuotiaita, 17-vuotiaita oli 38,3 %, 16-vuotiaita oli 11,1 %, 19-vuotiaita oli 7,4 % ja 20-vuotiaita 2,5 %.



Kaavio 1. Vastanneiden ikäjakaumakaavio.

Sosiaalisista suhteista kysyttäessä 93,8 % vastasi, että heillä on kavereita, 3,7 % vastasi, että heillä on yksi kaveri ja 2,5 % vastasi, että kavereita ei ole. 80,2 % vastasi, että heillä on kaveri, jolle voi asioistansa puhua, kun taas 13,6 % vastasi, että heillä on yksi kaveri ja 6,1 % koki, että kaveria, jolle omista asioista voisi puhua, ei ole. Yksinäiseksi itsensä silloin tällöin tunsivat 70,2 %, yksinäisyyttä taas ei ikinä tuntenut 17,3 %. Päivittäin itsensä yksinäiseksi tunsu 12,3 %. 55 % vastanneista koki, että heidän luokallaan on opiskelijoita, jotka ovat yksinäisiä.

### 6.2 Sosiaalinen verkosto ja yksinäisyys

Kyselylomakkeessa korona-ajan etäopetuksen vaikutuksista kysyttäessä kertoivat monet nuoret kokeneensa ystävien näkemisen vähentyneen. Keskustelu koulun tunneilla luokkakavereiden kanssa jäi ymmärrettävästi pois. Luokkakavereista etäopetus etäännytti ja

heihin tutustuminen oli hankalaa. Ryhmähenki jäi syntymättä. Ystäväpiirit pienenivät tai vain läheisiin ystäviin pidettiin yhteyttä. Kavereita ikävöitiin. Kavereiden kerrottiin myös kadonneen elämästä ja kaverisuhteiden heikentyneen. Osa nuorista kertoi, ettei etäopetuksen aikana nähnyt melkein ketään tai että kaikki sosiaaliset kontaktit jäivät etäopetuksessa. Uusien kavereiden ja kontaktien luominen ei etäopetuksen myötä onnistunut.

*Olin vähemmän ystävien kanssa ja luokkakavereihin tutustuminen oli vaikeaa, jonka takia omat luokkakaverit ovat lähiopetuksessakin jääneet etäiksi.*

*Oikeastaan kaikki sosiaaliset kontaktit jäivät siihen.*

Yksinäisyyden tunne kuvattiin etäopetusaikana suuremmaksi kuin tavallisesti. Myös valmiiksi yksinäisyyttä kokevat nuoret kuvasivat yksinäisyyden tunteen pahentuneen etäopetuksessa. Eristäytymisen ja sulkeutumisen tunteet mainittiin myös.

*Kavereita näki paljon vähemmän ja yksinäisyys oli suurempaa kuin yleensä. Yksin neljän seinän sisällä olo vaikutti negatiivisesti mielenterveyteen ja hyvinvointiin.*

*Aluksi oli mukavaa kun ei tarvinnut kulkea bussilla mutta yksinäisyys ja sosiaalisen kanssakäymisen halu alkoi vaivata.*

Nuorilta kysyttäessä, millaisissa tilanteissa he ovat kokeneet yksinäisyyttä, oli heillä paljon kerrottavaa. Yksinäisyyttä koettiin hyvin monissa ja erilaisissa tilanteissa. Useaan kertaan mainittiin koronan tuomat haasteet, jotka vaikuttivat kaverisuhteisiin ja sosiaalisten suhteiden vähenemiseen. Etäopetuksen aikana ei kouluun päässyt, yhteisöllisyyttä lisäävät tapahtumat peruuntuivat eikä vaikkapa isovanhempia päässyt näkemään. Nuoret kokivat yksinäisyyttä koulussa opetus- ja välitunneilla. Osa koki yksinäisyyttä ollessaan porukassa. Yksinäisyyttä koettiin vapaa-ajalla ja silloin, kun muut kaverit tuntuivat olevan keskenään pitämässä hauskaa ja useampi nuori kertoi, että tämä nähtiin sosiaalisen median kautta. Myös samanhenkisten ystävien puuttuminen mainittiin. Moni koki olevansa yksinäinen, sillä he kaipasivat henkilöä, jolle jutella mielen päällä olevia asioita.

*Olen kokenut vain välillä yksinäisyyttä; etäopetusaikana välillä tuntui että on ihan yksin kun välit kavereihin kylmenivät.*

*Kun olen nähnyt esim. somessa muiden tapaavan toisiaan, kun taas itse olen kotona. Myös hetkinä, jolloin ei ole ollut ketään, jolle voisi sinä hetkenä puhua jostain asiasta.*

Muita asioita, mitä nuoret halusivat kokemastaan yksinäisyydestä kertoa, olivat mm. se, että yksinäisyyttä koettiin muutenkin kuin fyysisesti yksin ollessa; sitä saatettiin tuntea kaveriporukassa, jossa nuori ei niin hyvin tuntenut kuuluvansa joukkoon. Vapaa-ajalla koettua yksinäisyyttä painotettiin. Myös kodin sijainti vaikutti yksinäisyyden tunteeseen; jos asui kaukana kavereista, oli heitä vaikeampi päästä näkemään välimatkan vuoksi. Yksinäisyyteen liitettiin ahdistunut ja syrjitty olo. Osa kyselyyn vastanneista oli kokenut yksinäisyyttä jo pitkän aikaa. Yksinäisyyden takaisin tuloa pelättiin.

*Yksinäisyys tulee aika monelle vastaan tilanteessa, jossa jompikumpi puuttuu; ystävä jonka kanssa hengailla tai ystävä jonka kanssa voi puhua lähes kaikesta ja suhde on syvempi.*

*Kokoaajan pieni ahdistus päällä ja syrjitty olo mikä vie paljon energiaa. Asiat menee nyt paljon paremmin, mutta etäkoulun aikana meni huonommin.*

Osa kyselyyn vastanneista ei kokenut korona-ajan etäopetuksen tuoneen lainkaan negatiivisia vaikutuksia heidän arkeensa. Osa myös toi esiin etäopetuksen aikana koettuja positiivisia vaikutuksia, kuten hyvin yksin viihtymisen ja sen, että se sai tottumaan omaan aikaan ja opetti itsenäisyyttä. Välit perheenjäseniin koettiin lähentyneen. Yhteyttä kavereihin pidettiin etäopetuksenkin aikana somen kautta. Eräs kyselyyn vastannut kertoi, että muiden opiskelijoiden näkemistä oppi arvostamaan enemmän.

*Ei mitenkään. Vietin jo valmiiksi suurimman osan ajastani huoneessa, joten kun jouduimme olemaan karanteenissa sillä ei ollut vaikutusta. Olen katos introvertti.*

### 6.3 Yksinäisyyteen tarjottu tuki

Nuorilta kysyttiin kyselylomakkeessa tuen saamisesta koettuun yksinäisyyteen ja avun saamisesta koululta. Kartoituksessa kävi ilmi, että monet nuoret kokivat opettajilta saadun tuen vähäiseksi oppituntien aikana. Uusiin luokkalaisiin tutustuminen oli vaikeaa ja ryhmäparien muodostaminen ryhmätoissa oli haasteellista.

*Opettajat voisivat ns pakottaa ryhmätyöskentelyyn ja sekoittaa ryhmiä jotta tulisi tutustuttua uusiin ihmisiin.*

*Osa opettajista laittoi pareja ja ryhmätöitä, mutta monta kertaa istuin teke-mättä mitään opettajan nenän edessä, sillä he eivät huomanneet, että olin yksin. Olin yksin siksi, että kukaan ei pyytänyt minua mukaan. Olin ja olen edelleen aivan liian epävarma/onneton menemään spontaanisti pyytämään paria/ryhmää*

Nuoret toivoivat, että opettajat kiinnittäisivät enemmän huomiota opiskelijoiden ryhmätyöskentelyyn. Opettajilta saatu tuki ja ennalta suunnitellut ryhmäjaot tulivat kartoituksessa ilmi, ja niitä opiskelijat toivoivat saavansa enemmän oppitunneillaan. Uusien ryhmien muodostaminen itselleen tuntemattomien luokkatovereiden kanssa toisi lisää sosiaalisuutta, jolloin ystävyys-suhteiden luominen olisi helpompaa.

*Olisin toivonut, että olisi ollut helpompaa tutustua uusiin ihmisiin. Olisin kaivannut jotain, mikä laittaa tuntemattomat ihmiset keskustelemaan toistensa kanssa enemmäksikin aikaa, kuin yhdeksi oppitunniksi. Ihmiset saisivat löytää oman henkisiään ihmisiä pienellä avustuksella.*

Etäopiskelun aikana nuoret toivoivat enemmän ryhmäytymispäiviä. Moni vastaajista olisi halunnut enemmän mahdollisuuksia tutustua omiin luokkakavereihin Covid-19-pandemian aikana. Ryhmäytymisen tärkeys korostuu kyselylomakkeessa saaduissa vastauksissa. Ryhmäytymisen avulla luokkaryhmän turvallisuus kasvaa, jolloin nuori kokee kuuluvansa ryhmään ja näin pystyy olemaan täysin oma itsensä ilman että mahdollisesti kokee yksinäisyyden tunnetta. Nuoret kokivat myös, että ryhmäytyminen auttoi luomaan positiivisen oppimisympäristön.

*Jotkut ryhmäytymispäivät olisi ollut tosi kivoja Koronan aikaa myös, vaikka olisi pitänyt etänä järjestää.*

*Jotain tutustumisryhmien järjestämistä nuorille olisi kiva saada.*

Kyselylomakkeessa kysyimme nuorilta avun saamisesta yksinäisyyden kokemuksiin. Todella moni nuori toi ilmi kuraattorin tärkeyden oman jaksamisen kannalta. Kuraattorilta saatu apu oli isossa roolissa yksinäisyyden ehkäisyssä.

*puhuin kuraattorin kanssa ja sai tuntemaan olevani vähemmän yksin*

Pieni osa opiskelijoista koki hankaluutta siitä, miten saisi mahdollisesti apua yksinäisyyteensä koululta. Avun löytäminen ja sen saaminen tuntuivat haastavalta, eikä nuori välttämättä tiennyt voiko koulukuraattorille mennä juttelemaan omista yksinäisyyden kokemuksista.

*En tiedä? Millaista on apua on edes saatavilla?*

Kysyttäessä avun saannista yksinäisyyteen, oli vastaajissa nuoria, jotka halusivat enemmän aikuisten ja opettajien tukea, kiinnostusta, kuuntelua ja rohkaisuja. Kannustuksen koettiin tukevan nuorten myönteisiä kokemuksia ja lisäävän itsetuntoa. Vastauksissa tuli ilmi se, etteivät kaikki nuoret kokeneet tarvitsevansa apua koululta yksinäisyyteensä.

*Tuttujen aikuisten kuten opettajien sanoja ja puheita*

## 6.4 Koulunkäynnin kokemukset Covid-19-pandemian aikana

Kyselylomakkeessa opiskelijoilta kysyttiin sitä, miten opiskelijat olivat kokeneet poikkeusolojen aikaisen etäopiskelun. Etäopiskelussa opinnot saatettiin kokea raskaammiksi ja uuttavammiksi, mikä vaikutti opiskelijoiden jaksamiseen.

*Opiskeleminen tuntui todella raskaalta kotoa käsin; keskittyminen tunneilla oli vaikeaa. Tuntui, että kaikki vastuu oli itsellä, vaikka opettajat tekivätkin parhaansa tilanteessa. Tästä johtuen arvosanat olivat hieman tavallisia huonompia.*

*Opiskelu pelkästään kotona oli rankempaa ja puuduttavampaa.*

Osa vastaajista koki kurssien sisällön oppimisen haasteellisemmaksi etäopinnoissa. Opinnoissa pärjääminen kärsi, kun opetettavat asiat koettiin haastaviksi, eikä apua ollut samalla tavalla saatavilla kuin lähiopetuksessa.

*En oppinut kurssien sisältöjä niin että ne hallitsisin.*

*Vaikeutti opiskelua & jäin monissa asioissa jälkeen*

Yksin kotona opiskelu vaikutti myös vastaajien motivaatioon ja keskittymiskykyyn. Yksin kotona opiskellessa saattoi olla vastaajien mukaan enemmän houkutuksia tehdä muita asioita ilman opettajan valvontaa, jolloin motivaatio opiskeluihin kärsi ja se vaikutti myös arvosanoihin. Palautettavien töiden määrä saattoi olla vähäinen, heikentäen opiskelijoiden keskittymistä kouluasioihin.

*Arvosanat ja opiskelu motivaatio laski, koska oli muuta mahdollista tekemistä kuin vain meetissä istuminen.*

*Laiskuus oli helpompaa, joten opiskelu saattoi jäädä vähäisemmälle ilman palautettavia töitä.*

Eräs vastaaja nosti esille, että etäopiskelu ei aina tarjonnut samanlaista toimintavapautta kuin mitä itsenäinen opiskelu olisi hänen mielestään mahdollistanut. Tehtävien tiukemmat palautusaikataulut ja opiskelutahti ei mahdollistanut omassa tahdissa opintojen suorittamista.

*Lisäsi eristäytymistä ja suorituspaineita, toisaalta antoi työskentelyrauhaa. Etäopetuksessa en kuitenkaan kokenut samaa tekemisen vapautta, kuin mitä itsenäisessä opiskelussa olisi ollut. Päinvastoin, koulusuorittaminen tuntui paljon tiukemmalta, kun deadlinet painoivat jatkuvasti. Sosiaalista puolta jos*

*tarkastellaan, niin ainakin oman vuoden opiskelijoihin jäi tutustumatta, kun ei ollut lähikontakteja*

Kaikki vastaajat eivät kuitenkaan kokeneet poikkeusolojen etäopiskelun vaikuttaneen erityisen negatiivisesti heidän koulunkäyntiinsä tai opinnoista suoriutumiseen. Esimerkiksi keskittyminen opintoihin saatettiin kokea paremmaksi oman kodin rauhassa, kun ulkopuolisia häiriötekijöitä ei ollut.

*Koulu meni tosi hyvin ja etäopetus oli ihanaa, kun sai keskittyä kaikessa rauhassa kotona. Kavereita oli kyllä ikävä, koska en uskaltanut nähdä ketään, sillä perheessäni on riskiryhmäläinen. Pidimme yhteyttä meetin, puheluiden ja somen kautta kavereiden kanssa.*

*Hyvin, pidin etäopetuksesta.*

Osalle vastaajista etäopinnot vaikuttivat positiivisesti hyvinvointiin ja omaan jaksamiseen sekä ajankäyttöön. Osa vastaajista koki, että oli mahdollista tehdä enemmän asioita lisäntyneen vapaa-ajan myötä. Jotkut kokivat myös, että etäopintojen myötä kouluväsymys ja kiire väheni, jolloin mahdollistui muiden ihmisten näkeminen, eikä kaikki aika mennyt vain koulutöissä.

*Sain enemmän asioita tehtyä, koska oli enemmän vapaa aikaa.*

*Näin enemmän kavereita, koska en ollut niin uupunut koulunkäynnistä*

## 7 Pohdinta

### 7.1 Opinnäytetyön johtopäätökset

Opinnäytetyön kyselylomakkeeseen vastanneista suurin osa oli naisia. Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana -tutkimuksen tuloksista voidaan huomata, että tyttöjen ja poikien yksinäisyyden kokemusten välillä on nähtävissä ero; tytöistä isompi osa on kokenut yksinäisyyttä (Kauppinen ym. 2021). Kouluterveyskyselyn mukaan Suomessa lukioikäiset tytöt tunsivat itsensä poikia yksinäisemmäksi vuosina 2019 ja 2021 (Helakorpi & Kivimäki 2021, 5).

Opinnäytetyön kyselylomakkeen tulosten perusteella lukiolaisten nuorten kavereiden näkeminen väheni tai he etääntyivät kavereista kokonaan. Nuoret kokivat kaverisuhteet lukion aikana kovin tärkeiksi. Ystävyyssuhteessa toisille uskoudutaan ja toisia lohdutetaan. Kokemus ymmärretyksi tulemisesta on tärkeää. Ystävyys antaa tunteen hyväksytyksi tulemisesta, kiintymyksestä, yhteenkuulumisesta ja toveruudesta. (Aaltonen ym. 2003, 91, 93.)

Etäopetuksessa yksinäisyyden tunne kuvattiin suuremmaksi. Jo valmiiksi yksinäiset nuoret kokivat yksinäisyyden pahentuneen. Kyselyyn vastasi myös nuoria, jotka olivat jo ennen koronaa ja sen tuomaa etäopetusta olleet pitkänkin aikaa yksinäisyyden kierteessä. Tarpeettomuuden, ulkopuolella olemisen ja olemassa olemattomuuden tunne yksinäisyydessä tekee pahaa. Sosiaalisella ja emotionaalisella yksinäisyydellä on lasten ja nuorten elämään ikäviä vaikutuksia niin heti kuin pidempikestoisesti ja usein lähtemättömästi. (Junttila 2015, 31.)

Yksinäisyyttä koettiin monissa eri tilanteissa, joista vain muutamaaan korona oli aiheuttaja. Koronaan liittyvät tilanteet koskivat lähinnä kavereiden ja muiden sukulaisten seuran vähentymistä sekä yhteisöllisten tapahtumien peruuntumista, jossa olisi voinut sosialisoida. Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana -tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että isompi riski yksinäisyyteen liittyi kokemuksiin etäkoulusta ja harrastusten keskeytymisestä. Nuorilta kysyttäessä, mitä he eniten odottavat pääsevänsä tekemään, kun koronarajoitukset puretaan, nousivat esiin vapaa-ajalla tekeminen kavereiden seurassa, nuorten harrastukset ja takaisin kouluun ja oppilaitoksiin pääsy. Kohtaamispaikkoina harrastukset, oppilaitokset ja koulut ovat tärkeitä, joten ei ole yllätys, että etänä opiskelu ja harrastusten keskeytyminen yhdistetään yksinäisyyteen. (Kauppinen ym. 2021.)

Kysely osoitti, että nuoret kokivat yksinäisyyttä niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana-tutkimuksessa palkkatöissä käyviin verrattuna lukiossa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja yliopistossa opiskelevilla riski tuntee yksinäisyyttä oli suurempi (Kauppinen ym. 2021). Sosiaalinen media oli väline, jonka kautta

saattoi nähdä muut kaverit pitämässä hauskaa keskenään ja näin alkaa tuntea yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä saattoi tuntea, vaikka oli mukana porukassa eli nuoret kaipasivat selkeästi samanhenkistä ystävää, jolle jutella. Ryhmässä tunnettu yksinäisyys viittaa emotionaalisen yksinäisyyden tunteeseen. Onkin oleellista nuorten hyvinvoinnin kannalta, että heillä on mahdollisuus huolien jakoon (Haikkola & Kauppinen 2020).

Kaikki nuoret eivät kyselyn mukaan tunteneet korona-ajan vaikutuksia ainakaan yksinäisyyden muodossa. Yksin oleminen on fyysistä ja yksinäisyys tarkoittaa psyykkistä erillisyyttä ja välimatkan tuntemista muista. Usein erityisesti lapsilla ne tarkoittavat samaa asiaa, mutta on paljon ihmisiä, jotka pitävät yksin olemisesta. Merkitystä onkin sillä, miten yksinäisyyden kokee. (Junttila 2015, 19.)

Lukiokoulutuksen tavoitteena on tukea opiskelijoita opinnoissaan ja edistää oppilaiden hyvinvointia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022). Lukiokoulutuksen laissa 2§ on määriteltä, että lukiokoulutus tukee opiskelijoiden kasvamista hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi sekä aktiivisiksi yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja, taitoja ja valmiuksia (Lukiolaki 714/2018, 1 luku 2§). Koulusta saatu tuki auttaa opiskelijoita opinnoissaan. Hyvinvoinnin edistäminen, osallisuus ja huolenpito ovat tärkeitä arvoja lukiossa (Sandberg 2021). Kyselyssä nuoret kokivat koululta saadun tuen tarpeen erityisen tärkeäksi yksinäisyyden ehkäisyssä. Koululta saadulla tuella on vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja ystävyysuhteiden luomiseen. Opetushallituksen sivuilla mainitaan, että etäopetuksessa osa nuorista saattoi kokea itsensä ulkopuoliseksi ja he kaipasivat yhteisöllisyyden tuomia turvallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia (Opetushallitus 2022). Lukio on yksi iso elämänvaihe nuorelle, jolla on merkittävä vaikutus nuoren hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Kyselyssä kartoitettiin, miten poikkeusolojen etäopetukseen siirtyminen oli vaikuttanut nuorten koulunkäyntiin ja opiskeluun. Osa nuorista oli kokenut opiskelujen muuttuneen entistä raskaammaksi ja vaativammaksi verrattuna lähiopetukseen. Kevään 2020 nopealla aikataululla siirtyminen etäopetukseen vaati opettajilta osaamista kehittää ja tuottaa opetusta aivan uudella menetelmillä (Warinowski ym. 2021, 73). Maailmanlaajuisesti sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen ja lähiopetuksesta pois siirtyminen on kasvattanut opiskelijoiden kokemaa stressiä ja lisännyt mielenterveyden haasteita (Vuento 2022, 209). Myös muualla Suomessa on raportoitu samankaltaisesti korona-ajan etäopiskelun vaikuttaneen heikentävästi lukiolaisten hyvinvointiin ja opiskeluun. Helsingissä noin 70 % kaikista toisen asteen opiskelijoista koki, että etäopiskelu vaikutti heikentävästi opinnoista

suoriutumiseen. Helsingin lukiolaisista myös yli puolet, eli 56 %, koki mielialan laskua ja näköalattomuutta toistuvasti. (STT Viestintäpalvelut 2021.)

Osa vastaajista koki opinnoissa etenemisen ja opittavien asioiden sisäistämisen hidastuneen etäopinnoissa ja avun pyytämisen olleen vaikeampaa. Erityisesti sellaiset opiskelijat, joilla oli jo ennestään ollut haasteita opinnoissa, vastasivat tarvitsevansa enemmän tukea etäopintoihin siirryttäessä (Alatalo 2020). Kyselymme vastausten antama tilannekuva on yhteneväinen myös esimerkiksi Helsingin tilanteen kanssa, jossa 77 % lukiolaisista vastasi, että asioiden oppiminen oli haastavampaa etänä toteutetussa opetuksessa (STT Viestintäpalvelut 2021). Helsingissä myös useat toisen asteen vastaajat olivat olleet sitä mieltä, että avun pyytäminen etäopinnoissa on haasteellisempaa, mikä on vaikeuttanut asianmukaisen tuen kohdentamista (STT Viestintäpalvelut 2021).

Osa nuorista kertoi, että etäopiskelu vaikutti heidän keskittymiskykyynsä ja opiskelumotivaatioonsa heikentävästi. Kotona saatettiin tehdä muita kiinnostavampia asioita, jolloin koulunkäynti ja arvosanat kärsivät. Osalla vastaajista palautettavien tehtävien määrä saattoi olla vähäinen, jolloin kiinnostus koulunkäyntiin väheni. Etäopintojen aikana eri asteiden opiskelijoilla on ollut vaikeuksia itseohjautuvuudessa sekä opiskelutaitojen hallinnassa (Alatalo 2020). Etäopinnoissa onnistuminen vaati opiskelijalta kykyä itsenäisyyteen ja avoimuutta uusien opiskelumuotojen sisäistämiseen ja hallintaan. Suomessa opiskelijoille toteutetuissa kyselyissä korostuu ja nousee toistuvasti esille motivaatioon liittyvät haasteet etäopinnoissa. (Myllykangas 2021.)

Poikkeusolojen etäopiskeluaikana kaikille etäopinnot eivät olleet negatiivinen asia. Jotkut opiskelijat kokivat etäopiskelun sujuneen positiivisesti. Tähän on vaikuttanut etäopintojen mahdollistama opiskelujen joustavuus ajan ja paikan suhteen. Osa on myös itsenäisesti hakenut ja pyytänyt tukea omiin opintoihinsa liittyen. (Alatalo 2020.) Osalle opiskelijoista etäopintoihin siirtyminen voi merkitä jopa opintojen keskeyttämistä, kun taas toiset kokevat sen mahdollisuutena (Myllykangas 2021). Jotta opiskelijat voivat suoriutua onnistuneesti etäopinnoista, on tärkeää, että heidän psykologisiin perustarpeisiinsa kyetään vastaamaan asianmukaisesti. Nämä kolme tarvetta ovat: tunne yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa, autonomisuus eli itsenäisyys ja kompetenssi eli kyvykkyys. (Peltonen 2021.)

## 7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatamme yleisiä eettisiä periaatteita. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on julkaissut vuonna 2009 kansallisen ohjeen, jota lähes kaikki tieteenaloilla toimivat yliopistot ja ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan. Tutkijoiden täytyy kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Suomen

perustuslaissa (1999/731, luku 2, 6–7§) on määritelty oikeudet, jotka kuuluvat kaikille. Näitä ovat muun muassa oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen, liikkumisvapaus, uskonnonvapaus, sananvapaus, omaisuuden suoja ja oikeus yksityisyyteen. Tutkija toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja (TENK 2021). Opinnäytetyöprosessin päätyttyä aiomme hävittää Google Forms -kyselylomakkeeseen saadut vastaukset ja lomakepohjan, kuten saatekirjeessä lupasimme.

Opinnäytetyössämme nojaamme sosiaalialan ammattihenkilön ammattieettisiin ohjeisiin. Ammattietiikan perustana toimivat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Ammattihenkilölle kuuluu henkilökohtainen vastuu ammatinharjoittamiseen liittyvistä eettisistä ratkaisuksista ja valinnoista, jotka hän tekee. Luottamuksellisuudella on ammatillisena arvona paljon enemmän merkitsevyyttä kuin pelkällä tietojen salassapidolla. (Talentia ry, 10, 25, 40.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin koko prosessin ajan. Laadullisessa tutkimuksessa voi hyödyntää validiteetin käsitettä. Validiteetti kertoo miten onnistuneesti tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri kyseisen tutkimuksen ilmiöiden sisältöä (Tilastokeskus 2021b). Opinnäytetyön arvioinnin kannalta keskeistä on, että opinnäytetyöprosessi on kaikin puolin luotettava. Opinnäytetyöprosessissa ei saa olla sattumanvaraisia tuloksia tai kehitysideoita. Tutkimus, joka on luotettava ei myöskään sisällä ristiriitaisuutta. (Vilkkä 2021a, 185.)

Keskeinen osa hyvää tieteellistä käytäntöä on tekijänoikeuksien kunnioittaminen opinnäytetyössä. Tekijänoikeudet turvaavat teoksen uniikkia ilmaisutapaa. Se tarkoittaa sitä, että teosta on lupa siteerata ainoastaan tekijän luvalla ja hänen sallimassa muodossa. On myös kunnioitettava tekijän moraalisia oikeuksia. Teoksen yhteys tekstiin on oltava asianmukainen, jos sitä aiotaan lainata. (Vilkkä 2021a, 201.)

Eettisyyden arvioinnin kannalta keskeistä on pohtia sitä, minkälaisia valintoja tehdään ennen kuin materiaalia aletaan laatimaan kasaan, ja että mikä näiden valintojen pyrkimyksenä oikein on. Eettisenä kysymyksenä on, miten läheinen tai etäinen suhde tutkijalla on tutkittavaan kohteeseen aineiston keruuvaiheessa, kuin myös minkälainen valta-asema osapuolten välille syntyy, kun aineistoa kootaan kasaan. On mietittävä sitä, että millä tavalla tekijä vaikuttaa aineiston rakentumiseen ja sen laatuun. (Vilkkä 2021a, 199.)

### 7.3 Pohdintaa opinnäytetyöstä

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kartoittaa, miten korona-aika vaikutti lukioikäisten nuorten yksinäisyyden kokemuksiin. Haluamme opinnäytetyömme avulla antaa lukiolle tietoa opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä, jotta lukio voisi hyötyä saaduista tuloksista.

Kartoituksemme tulokset osoittivat, että korona-ajan poikkeusoloilla ja etäkouluun siirtymisellä oli merkittäviä vaikutuksia nuorten yksinäisyyden lisääntymiseen, sosiaalisten kontaktien vähenemiseen ja koulunkäynnin sujuvuuteen. Etäopiskelu näytti tuottaneen monelle opiskelijalle haasteita esimerkiksi avun saamisessa opetushenkilöstöltä ja ylipäänsä koulun tarjoaman tuen on koettu jääneen riittämättömäksi. On hyvä huomioida kuitenkin myös se, että osaa vastaajista ei kokenut etäopiskelua huonona asiana, vaan neutraalina tai jopa positiivisena asiana.

Helsingissä viime vuonna toteutettu kysely toisen asteen opiskelijoille osoitti, että opiskeluun siirtyminen on aiheuttanut haasteita myös muualla Suomessa (STT Viestintäpalvelut 2021). Myös syksyllä 2020 valtakunnallisesti toteutettu nuorisotutkimusseuran puhelinhaastattelututkimus 12–25-vuotiaille nuorille on osoittanut etäopiskelulla olleen monenlaisia vaikutuksia nuoriin. Päätoimisista opiskelijoista ja koululaisista joka kolmas koki etäopiskelun negatiivisena asiana ja toinen kolmannes positiivisena. Näiden lisäksi 28 % oli melko neutraalilla kannalla etäopiskelun suhteen, eli sitä ei koettu erityisen positiivisena tai negatiivisena. Melkein joka kymmenes koki, että etäopiskeluilla ei ollut minkäänlaisia vaikutuksia heidän elämäänsä. (Lahtinen ym. 2021.) Yläkoulujen ja toiseen asteen opiskelijoiden tytöistä joka neljäs piti itseään yksinäisenä useasti keväällä 2021. Poikien kohdalla joka kymmenes. (Junttila 2022.)

Opinnäytetyössä luotettavuutta tarkasteltiin kriittisesti koko tutkimusprosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin alussa kyselytutkimuksen kysymykset luotiin huolellisesti. Luotettavuutta opinnäytetyössä arvioitiin jatkuvasti mm. lähteiden ja tietokantojen riittävyydellä, määrällä ja laadulla. Tutustuimme tutkimusprosessin aikana aihepiirin kirjallisuuteen ymmärtäen teoriaa, joka paransi opinnäytetyön luotettavuutta.

Kartoituksessa eniten virheitä saattaa tulla kysymyksistä, joissa nuori ymmärtää kysymyksen väärin, jolloin tulos voi vääristyä. Kyselyssä nuori voi valehdella tai jättää tiettyihin kysymyksiin kokonaan vastaamatta. Kerättyä aineistoa luettiin moneen kertaan läpi sitä tarkastellen ja huolellisesti käsitellen, mikä vähensi virheiden muodostumista.

Opinnäytetyö antaa hyvän katsauksen lukioikäisten nuorten yksinäisyyden kokemuksista. Tärkeää tietoa saatiin siitä, miten nuoret ovat kokeneet yksinäisyyden ja mitä tukitoimia nuoret tarvitsisivat yksinäisyyden vähenemiseen. Aihetta on tärkeää tutkia lisää, sillä

yksinäisyys aiheena on erityisen tärkeä ja se koskettaa monia nuoria. Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voivat erilaiset toimijat, opiskelijapalvelut, toisen asteen oppilaitokset, peruskoulut ja muut kunnat sekä kolmannen sektorin toimijat halutessaan hyödyntää esimerkiksi oman toimintansa kehittämisessä.

Tutkimus on antanut pohjan mahdolliselle jatkokehittämiselle sen suhteen, miten nuorten yksinäisyyttä voidaan ehkäistä ja psyykkistä hyvinvointia ylläpitää tulevaisuudessa mahdollisten uusien pandemioiden aikana. Covid-19-pandemian aikana toteutettu etäopiskelu on myös antanut tärkeää tietoa siitä, minkälaisia vaikutuksia etäopiskelulla on nuoriin opiskelijoihin ja miten se vaikuttaa heidän koulunkäyntiinsä ja avun saantiinsa. Jatkotutkimuksessa voitaisiin esimerkiksi syvä haastatella nuoria ja sitä kautta saada entistä yksityiskohtaisempaa ja tarkempaa tietoa nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista.

Alkuvuodesta 2022 laadittu kyselylomake keräsi vastauksia yhteensä 81 nuorelta. Kyselyn tulokset antoivat siis hyvän lähtökohdan opinnäytetyön teolle. Aiheesta oli selkeästi nuorilla paljon ajatuksia, sillä monet vastauksista olivat yksityiskohtaisia ja pitkiä.

Kyselylomakkeen kysymykset olisi voinut muotoilla tarkemmin ja konkreettisemmin, jotta ne saataisiin koskemaan aiheeltaan vain korona-aikana koettua yksinäisyyttä. Saimmekin paljon vastauksia koskien yksinäisyyttä yleisesti. Toisaalta saamamme vastaukset olivat hyvin monipuolisia, joten saimme tietoa nuorten kokemasta yksinäisyydestä kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyöstä olisi voinut työstää vieläkin tarkemman ja laajemman. Koronan lisäksi olisi voinut kartoittaa tarkemmin muita yksinäisyyden aiheuttajia nuorilla. Tarkoituksenamme oli kuitenkin keskittyä vain yksinäisyyteen, joka liittyi koronan vaikutuksiin.

Etäopiskelulla ja sen mukana tulleilla vaikutuksilla on selkeästi ollut negatiivinen vaikutus nuorten kokemaan yksinäisyyteen. Moni nuori etääntyi kavereista tai ainakin tapasi kavereita vähemmän, mikä aiheutti yksinäisyyden tunnetta. Erityisesti kuitenkin jo yksinäisyyden kierteessä oleville nuorille etäopiskeluun siirtyminen oli vahingollista.

Opettajilta ja turvallisilta aikuisilta olisi kaivattu enemmän tukea. On kaiketi ymmärrettävää, että jo muutenkin uudessa tilanteessa (etäopetus ja siihen liittyvä laitteiston toimiminen ja uusien ohjelmien opettelu yms.) on opettajien voinut olla haastavaa keskittää huomiota nuorten henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Ryhmytymisen onnistumisessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä oli kuitenkin selkeästi nuorten keskuudessa haasteita, ja siihen opettajalta tai muulta koulun henkilökunnan turvalliselta aikuiselta olisi lisätukea tarvittu.

Tulevaisuudessa vastaavanlaisen koko kansaa koskevan poikkeustilanteen alla voisikin pohtia, että onko aivan välttämätöntä siirtyä etäopetukseen, jos mietitään hintaa mikä maksetaan nuorten voidessa huonosti? Jos ihmisten näkemisestä tulisi taas mahdollisesti

kuolettavaa ja lukiolaiset joutuisivat eristäytymään, tulisi tällä kertaa nuorten hyvinvointiin panostaa ja etsiä keinoja, joilla yksinäisyyden lisääntyminen estettäisiin tai sen vähentämiseksi tehtäisiin paljon enemmän kuin mitä Covid-19-pandemian aikana tehtiin.

## Lähteet

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

Alatalo, S. 2020. Poikkeuksellisilla opetusjärjestelyillä vaikutuksia tasa-arvoiseen ja yhdenvertaiseen oppimiseen: Poikkeustilanne toi digiloikan, mutta oppimisen tuki ei ollut riittävää. Kansallinen Koulutuksen Arviointikeskus. Viitattu: 3.9.2022. Saatavissa <https://karvi.fi/2020/12/14/poikkeuksellisilla-opetusjarjestelyilla-vaikutuksia-tasa-arvoiseen-ja-yhdenvertaiseen-oppimiseen-poikkeustilanne-toi-digiloikan-mutta-oppimisen-tuki-ei-ollut-riittavaa/>

Allianssi. Nuorista suomessa. 2012. Tietoa nuorista, heidän asemastaan, elinoloistaan ja nuorisotyöstä. [https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorista-Suomessa\\_Tietoa-nuorista-heida%CC%88n-aseastaan-elinoloistaan-ja-nuorisoty%CC%88sta%CC%88\\_Allianssi-2012.pdf](https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorista-Suomessa_Tietoa-nuorista-heida%CC%88n-aseastaan-elinoloistaan-ja-nuorisoty%CC%88sta%CC%88_Allianssi-2012.pdf)

Anttila, V-J. 2022. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Haario, P., Koponen, P., Parikka, S., Härkänen, T., Martelin, T., Koskinen, S. & Lundqvist, A. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 58 (3), 210.

Haikkola, L. & Kauppinen, E. 2020. Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen. Nuorisotutkimusseura. Viitattu: 8.9.2022. Saatavissa <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma66>

Hakala, K. 2022. Valmiuslain käyttöönotto korona-aikana. Eduskunta. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen\\_oikeus/LATI/Sivut/valmiuslain-kayttoonottaminen-koronavirustilanteessa.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/valmiuslain-kayttoonottaminen-koronavirustilanteessa.aspx)

Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskysely 2021: Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Viitattu: 2.1.2022. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakausikirja. Viitattu: 12.7.2022. Saatavissa <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2018/8/duo14286?keyword=puberteetti>

livonen, E., Saarikallio-Torp, M. & Sihvonen, E. 2021. Nuoret ja korona –” Please leave, corona, i want to live my youth”. Kela. Viitattu: 21.11.2022. Saatavissa <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5799>

Juhila, K. 2021. Koodaaminen. Viitattu: 10.09.2022. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>

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

Junttila, N. 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. Turun yliopisto. Viitattu 15.11.2022. Saatavissa <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on>

Jyväskylän yliopisto. 2016. Teemoittelu. Viitattu: 10.9.2022. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/teemoittelu>

Jyväskylän yliopisto. 2021. Laadullinen tutkimus. Viitattu: 11.11.2022. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kauppinen, E., Lahtinen, J.& Haikkola, L. 2021. Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana. Nuorisotutkimusseura. Viitattu: 10.10.2022. Saatavissa <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma80>

Keski-Uudenmaan sote. 2022. Ehkäise tartunta. Viitattu: 14.5.2022. Saatavissa <https://www.keusote.fi/palvelumme/korona/ehkaise-tartunta/>

Lahtinen, J., Haikkola, L.& Kauppinen, E. 2021. Etäkoulu oli mukavaa ja sai enemmän vapaa-aikaa, yksinäisyys oli huono puoli – Nuorten kokemukset etäopetuksessa korona-ajan alussa Viitattu: 11.11.2021. Saatavissa <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma69>

Lukiolaki. 10.08.2018/714. Finlex. Viitattu: 5.11.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Nuori on yksinäinen. Viitattu 15.11.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. 15–18-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu: 17.09.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu: 17.09.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019b. Ystävyyssuhteiden merkitys korostuu murrosiässä. Viitattu: 7.09.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/ystavyysuhteiden-merkitys-korostuu-murrosiassa/>

Mielenterveystalo. 2022. Tietopaketti murrosiästä. Viitattu: 6.9.2022. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>

Mustajärvi, S., 2012. Yksin ryhmässä- vetäytyvät lapset ja syrjäytyminen päiväkodissa. Viitattu 21.9.2022. Helsingin yliopisto. Pro Gradu-tutkielma. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37536/yksinryh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Myllykangas, J. 2021. Etäopiskelun taitoja voi oppia. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu: 14.10.2022. Saatavissa <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/etaopiskelun-taitoja-voi-oppia>

Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. Finlex. Viitattu: 20.6.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Valtioneuvoston linjaukset varhaiskasvatuksen, esiopetuksen, perusopetuksen, lukio- ja ammatillisen koulutuksen, korkeakoulutuksen, vapaa sivistystyön sekä taiteen perusopetuksen järjestäjille koronavirustartuntojen leviämisen hidastamiseksi. Viitattu: 11.11.2021. Saatavissa <https://okm.fi/-/valtioneuvoston-linjaus-suosituksista-varhaiskasvatuksen-esiopetuksen-perusopetuksenlukio-ja-ammatillisen-koulutuksen-korkeakoulutuksen-vapaan-sivist>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Lukiokoulutuksen tavoitteet. Viitattu: 10.11.2022. Saatavissa <https://okm.fi/lukiokoulutuksen-tavoitteet>

Opetushallitus. 2021. Toisen asteen etäopiskelu ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen. Viitattu 16.11.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/toisen-asteen-etaopiskelu-ja-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-tukeminen>

Opetushallitus. 2022. Kaverisuhteet, yhteisöllisyys ja yksinäisyys. Viitattu 1.10.2022. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys>

Opintopolku. 2021. Etäopetus ja verkko-opetus. Opetushallitus. Viitattu 4.5.2022. Saatavissa <https://opintopolku.fi/wp/aikuiskoulutus/mietitko-aikuiskoulutusta/opiskelumuodot/etaopiskelu-ja-verkko-opiskelu/>

Parkkila, S. 2021. Pitkäkestoinen COVID-19. Duodecim aikakauskirja. Viitattu: 1.6.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo16034>

Peltonen, M. 2021. Psykologiset perustarpeet keskeisiä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnille pandemia-aikana. Helsingin yliopisto. Viitattu: 16.10.2022. Saatavissa <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/psykologiset-perustarpeet-keskeisia-korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvoinnille-pandemia-aikana>

Perälä, M. 2015. Yksinäisyyden kokeminen nuoruusiässä [Tiivistelmä]. Pro Gradututkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Viitattu 11.11.2021. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48215/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju201512314153.pdf>

Puusa, A., Juuti P., 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Ruuskanen, O. 2011. Yksinäisyys on vaarallista terveydelle. Lääketieteellinen aikakauskirja. Viitattu: 18.10.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo99481>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. Viitattu: 10.10.2022. Saatavissa [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2022. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 3. painos. Viitattu 22.11.2022. Saatavissa <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

STT Viestintäpalvelut. 2021. Helsinki. Toisen asteen opiskelijat kokevat etäopiskelun heikentävän oppimista ja hyvinvointia. Viitattu: 2.11.2022. Saatavilla

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/toisen-asteen-opiskelijat-kokevat-etaopiskelun-heikentavan-oppimista-ja-hyvinvointia?publisherId=60577833&releasId=69904241>

Suomen perustuslaki. 11.06.1999/731. Finlex. Viitattu: 6.9.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ikä ja taustasairaudet moninkertaistavat koronaan sairastuneiden sairaalahoidon tai kuoleman riskin. THL. Viitattu: 7.5.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/-/ika-ja-taustasairaudet-moninkertaistavat-koronaan-sairastuneiden-sairaalahoidon-tai-kuoleman-riskin>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. THL. Viitattu: 22.09.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Koronavirukset. THL. Viitattu: 6.5.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022c. Koronaviruksen tarttuminen ja itämisäika. THL. Viitattu: 1.6.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>

Tilastokeskus. 2021a. Koronavirustauti kuolemansyynä vuonna 2022. Viitattu: 1.6.2022. Saatavissa [https://www.tilastokeskus.fi/ajk/koronavirus/koronavirus-ajankohtaista-tilastotietoa/miten-vaikutukset-nakyvat-tilastoissa/koronavirus\\_kuolemansyynä](https://www.tilastokeskus.fi/ajk/koronavirus/koronavirus-ajankohtaista-tilastotietoa/miten-vaikutukset-nakyvat-tilastoissa/koronavirus_kuolemansyynä)

Tilastokeskus. 2021b Validiteetti. Viitattu: 8.9.2022. Saatavissa <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. TENK Viitattu 17.11.2021. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Työterveyslaitos. 2022. Pandemiat ja epidemiat. Viitattu: 6.5.2022. Saatavissa <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/pandemiat-ja-epidemiat>

Valkonen, M. 2020. Korona on jo muuttanut koulunkäyntiä pysyvästi, ja muutoksen pitäisi vielä jatkua. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.5.2020. Saatavissa <https://www.tuni.fi/unit->

magazine/artikkelit/korona-jo-muuttanut-koulunkayntia-pysyvasti-ja-muutoksen-pitaisi-viela-jatkua

Valtioneuvosto. 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Vilkka, H. 2014. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu: 15.9.2022. Saatavissa <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilkka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuento, M. 2022. Virus, joka pysäytti maailman. Tallinna: Gaudeamus

Väestönlitto. 2022. Murrosikä. Viitattu: 12.7.2022. Saatavissa <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>

Warinowski, A., Metsäpelto, R., Heikkilä, M. & Mikkilä-Erdman, M. 2021. Korona opettajan osaamisen haastajana. Kasvatus & Aika 15 (2), 73. Viitattu: 1.6.2022. Saatavissa <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/107351/64326?acceptCookies=1>

Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V. & Torres, E. 2021. Loneliness in America. Harvard Graduate School of Education. Viitattu 4.10.2022. Saatavissa [https://static1.squarespace.com/static/5b7c56e255b02c683659fe43/t/6021776bdd04957c4557c212/1612805995893/Loneliness+in+America+2021\\_02\\_08\\_FINAL.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5b7c56e255b02c683659fe43/t/6021776bdd04957c4557c212/1612805995893/Loneliness+in+America+2021_02_08_FINAL.pdf)

World Health Organization. 2022. Coronavirus disease (Covid-19). Viitattu: 5.5.2022. Saatavissa [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

## Liite 1. Saatekirje

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa. Opiskelemme LAB-ammattikorkeakoulussa Lappeenrannan kampuksella. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa lukioikäisten nuorten omia kokemuksia korona-ajan aiheuttamasta yksinäisyydestä. Tavoitteena on, että yhteistyökumppani voisi hyödyntää opinnäytetyössä saatuja tuloksia ennaltaehkäisemään nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja parantamaan heidän hyvinvointiaan. Kyselyn kohderyhmänä ovat lukioikäiset syksyllä 2019 aloittaneet nuoret.

Opinnäytetyössä selvitetään, miten nuoret ovat kokeneet yksinäisyyden ja koronan aikana. Vastaaminen tähän Google-Forms kyselyyn on vapaaehtoista, ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, anonymiteetin säilyttäen. Kyselyyn osallistujia ei voida identifioida vastauksiin. Vastaukset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten, ja tämän jälkeen tiedot hävitetään. Opinnäytetyö valmistuu syksyn 2022 aikana. Opinnäytetyöhön liittyviin kysymyksiin vastaavat Ilona Porvali, Pinja Änäkäinen ja Markus Vertanen. Voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse. Ohessa yhteystietomme:

Ilona Porvali, [ilona.porvali@student.lab.fi](mailto:ilona.porvali@student.lab.fi)

Pinja Änäkäinen, [pinja.anakainen@student.lab.fi](mailto:pinja.anakainen@student.lab.fi)

Markus Vertanen, [markus.vertanen@student.lab.fi](mailto:markus.vertanen@student.lab.fi)

## Liite 2. Kyselylomake

Moikka Lukiolainen!

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa LAB-ammattikorkeakoulusta Lappeenrannan kampukselta. Teemme opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä koskien nuorten kokemaa yksinäisyyttä koronan aikana. Toivoisimme, että vastaisitte alla olevaan kyselyymme. Vastaaminen tapahtuu täysin anonyymisti ja luottamuksellisesti eli henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Toivomme koulun hyödyntävän tuloksia yksinäisyyden ehkäisemiseksi.

Terveisin,

Ilona Porvali, Pinja Änäkäinen, Markus Vertanen

Kysely sisältää monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastaamisessa kestää 5–10 minuuttia. Luethan kysymykset huolella ennen niihin vastaamista.

Kiitos!

☐ Annan suostumukseni tietojen hyödyntämiseen tutkimuksessa.

### **Taustatiedot**

1. Sukupuoli

- a. Nainen
- b. Mies
- c. Muu

2. Ikä \_\_\_\_ Vuotta

### Sosiaaliset suhteet

3. Onko sinulla kavereita?

- a. Kyllä
- b. Kyllä, yksi

c. ei

4. Onko sinulla kaveria, jolle voit puhua asioistasi?

a. Kyllä

b. Kyllä, yksi

c. Ei

Muu vastaus: \_\_\_\_\_

5. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

a. Päivittäin

b. Silloin tällöin

c. En ikinä

Muu vastaus: \_\_\_\_\_

6. Onko luokallasi opiskelijoita, jotka ovat yksinäisiä?

a. Kyllä

b. Ei

Muu vastaus: \_\_\_\_\_

Koronan vaikutukset

7. Vapaa sana. Kerro, miten korona-ajan etäopetus vaikutti?

\_\_\_\_\_

8. Vapaa sana. Jos olet saanut apua yksinäisyyteesi koululta, minkälaista apua?

\_\_\_\_\_

9. Vapaa sana. Millaisissa tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä?

\_\_\_\_\_

10. Vapaa sana. Minkälaista apua olisit kaivannut yksinäisyyteesi?

---

11. Vapaa sana. Mitä muuta haluaisit kertoa yksinäisyydestäsi?

---